

Sprechstunde

Wir stellen vor: die **GOOD-HEALTH-EXPERTEN** dieses Hefts

Einen guten Arzt zu finden, ist gar nicht so einfach – noch schwieriger gestaltet sich die Suche nach verlässlichen Fachmediziner. Good Health hat auch in dieser Ausgabe einige der besten Experten aus verschiedenen Disziplinen vereint, die uns mit wertvollem Rat zur Seite stehen.



DR. FRIEDRIKE WAGNER

Wie kann ich mich bräunen, ohne dabei die Gesundheit meiner Haut zu vernachlässigen? Die Dermatologin klärt auf.
www.dermatologikum.de



JESSIE INCHAUSPÉ

Die Ernährungsexpertin zeigt uns die zehn besten Tricks, um die Glukosewerte stabil zu halten, ohne dabei auf Zucker zu verzichten.
www.jessieinchauspe.com



KARIN KUSCHIK

Kleine Sätze, große Wirkung. Die Expertin für Selbstführung gibt uns 13 kraftvolle Sätze für verschiedene Lebenssituationen an die Hand.
www.karinkuschik.com



PROF. DR. JOST LANGHORST

Welche Heilmethoden sind wirklich zu empfehlen? Der Chefarzt für integrative Medizin klärt auf zum Thema Naturheilkunde.
www.sozialstiftung-bamberg.de



DR. SEVERINE KOCH

Neue Untersuchungen zeigen: Die Küchenhygiene in deutschen Haushalten ist ausbaufähig. Die Expertin verrät, worauf es ankommt.
www.bfr.bund.de



LUCY F. JONES

Die Autorin und Wissenschaftsjournalistin erklärt, wie wir in der Natur unsere psychische Gesundheit verbessern können.
www.lucyfjones.com



THOMAS FRANKENBACH

Der Gesundheitswissenschaftler beschäftigt sich unter anderem mit der Körperhaltung und damit, warum diese so wichtig ist.
www.thomasfrankenbach.de



SUE STUART-SMITH

Warum Gärtnern Seele und Körper guttut und wie wir dabei zu uns selbst finden, verrät uns die Psychiaterin und Psychotherapeutin.
www.suestuartsmith.com

FOTOS: MARTIN ZITZLAFF/WWW.ZITZLAFF.COM; MASHA MALTSAVA; MANFRED JOHAN/MJ-PHOTO; PR (3); © 2019 GEMMA BRUNTON; PRIVAT; © PRIVAT / PIPER VERLAG; FREESTYLE MEDIA WORLD; THOMAS DASHUBER



PROF. DR. BURKHARD L. HERRMANN

Der Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie verrät uns alles, was wir über die Schilddrüse wissen sollten.
www.endo-bochum.de



BRIGITTE BRANKOWITZ

Hypnose: Was sie alles kann und wann eine Psychotherapie sinnvoll ist, erklärt die Heilpraktikerin für Psychotherapie
www.krafttanken-hamburg.de



CHRISTINE GITTER

Wie kommt es eigentlich, dass Schmerztabletten immer auch da wirken, wo es weh tut? Die Pharmazeutin bringt Licht ins Dunkle.
www.christine-gitter.de



Noch mehr
Expertenwissen bei

PraxisVITA
www.praxisvita.de

LEBEN BRAUCHT SELEN!

Immunsystem*
Schilddrüse*
Zellschutz*



100% Leben • 100% Selen** • 100% Cefasel nutri® cefasel-nutri.de

*Selen unterstützt eine normale Immunsystem- und Schilddrüsenfunktion, trägt zum Zellschutz vor oxidativem Stress und Erhalt normaler Haare, Nägel und Spermabildung bei.
Pro Tablette 200 µg Selen als Natriumselenit neben Hilfsstoffen. *Insight Health GmbH & Co. KG, APO-Channel 01/23, MAT Selenprodukte. Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefac.com

Entwickelt und hergestellt in
Deutschland

