

Übersensible Bronchien

Was Sie tun müssen, um die Beschwerden bei Asthma zu lindern. SEITE 6



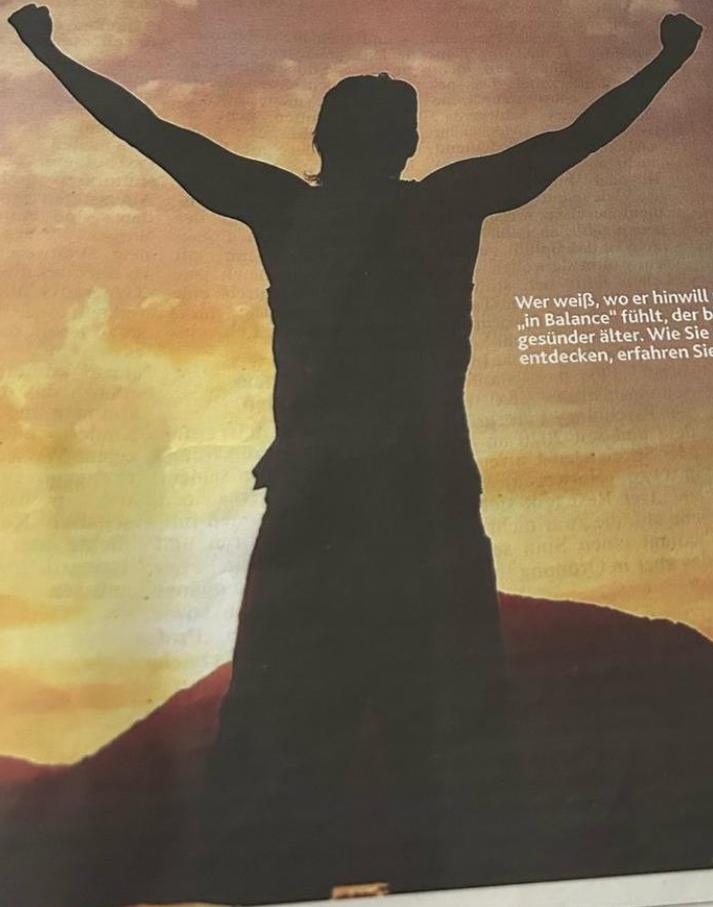
Erhöhter Blutdruck – wann behandeln?

Neue Klassifizierung hinsichtlich der Messwerte sowie Empfehlungen zur Therapie. SEITEN 10/11

Beim Abnehmen spielt der Darm eine Rolle

Warum die Zufuhr von Ballaststoffen dabei hilft, Gewicht zu verlieren. SEITEN 12/13

Den Sinn im Leben finden



Wer weiß, wo er hinwill und sich in seinem Leben „in Balance“ fühlt, der bleibt fitter und wird auch gesünder älter. Wie Sie Ihre Sinnquellen entdecken, erfahren Sie auf den SEITEN 2/3.

ANZEIGE



Ein Zeichen setzen gegen Einsamkeit

„Gemeinsam stark werden“ ist das Motto einer neuen Selbsthilfegruppe

Einsamkeit be- trifft viele Menschen, un- abhängig von Alter oder Lebenssitua- tion. Trotz- dem wollen viele nicht da- rüber sprechen. Dabei gibt es im- mer einen Weg aus der Krise“, macht Mag. Majda Moser aus Wien Mut.



Mag. Majda Moser

übernehmen, das Selbstwertge- fühl zu stär- ken, gegensei- tige Unter- stützung zu finden und neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Foto: Moser

Die Beziehungsarchitek- tin, Lebens- und Sozialber- aterin, Resilienz- und Achtsamkeitscoach grün- dete daher eine SH-Gruppe für Betroffene, um sich auszutauschen, zu lernen, Eigenverantwortung zu

Die Treffen finden ab 6. Mai jeden ersten Dienstag im Monat in der Floriani- gasse 24, 1080 Wien, statt.

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt vertraulich. Weitere Informationen erhalten Interessierte unter E-Mail: office@majda-moser.com, ☎ 0664 356 8048 www.majda-moser.com

ANZEIGE

