

# GESUNDHEIT

Das Magazin für Versicherte der BARMER GEK | 1.2011

**konkret**

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

**Auch 2011  
kein Zusatzbeitrag**

**Krebsfrüherkennung**  
Gut informiert entscheiden

**Winterwellness**  
Promis geben Wohlfühl-Tipps



## Spitze sein, wenn's drauf ankommt!

Beruflich, sportlich und privat persönliche Bestleistungen erzielen – wer möchte das nicht? Matthias Herzog, Wirtschaftsingenieur, Sportwissenschaftler und Mentaltrainer, liefert in seinem kurzweiligen Trainingsbuch Strategien und Tipps für persönliche Bestleistungen, weniger Stress und mehr Lebensqualität. „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“ ist im Haufe Verlag erschienen, ISBN 978-3-648-00567-5, im Buchhandel erhältlich für 19,80 Euro.