

Fit for Success

In seiner Kolumne "Fit for Success" zeigt Dr. Dr. Michael Despegel, wie Sie Ihre persönliche Performance und Lebensqualität optimieren.

- [Wider dem Burnout - drei Tage Urlaub reichen](#)
- [Rückkehr mit Übergewicht verhindern](#)
- [Anwesend, aber nicht einsatzbereit und leistungsfähig](#)
- [Den Schweinehund überlisten](#)
- [Attraktivität und Fitness fördern die Karriere](#)
- [Schlaue Köpfe setzen auf Bewegung](#)
- [Anti-Aging for the job](#)
- [Mentale Power und Stresskompetenz entwickeln](#)
- [Gesundheitsmanagement muss alle Mitarbeiter erreichen](#)
- [Homöostase - dem inneren Schweinehund den Kampf ansagen](#)
- [Bei Übergewicht schrumpft das Gehirn](#)
- [Virtuelle Fitness - wenn allein die Software schwitzt](#)
- [Die Waage nicht durchs Fenster schmeißen](#)
- [Statt Burnout Nerven aus Stahl entwickeln](#)
- [Das Erfolgs- und Karriere-Hormon](#)
- [Auch Evas bekommen Infarkte](#)