

# KOPFSACHE

4

TIPPS FÜR

**EINEN KLAREN  
KOPF**

Gehirn-Jogging  
So trainieren  
Sie Ihr  
Gedächtnis

Gesund & fit  
Experten ver-  
raten ihre  
Tipps für einen  
gesunden  
Geist

Gehirn-Wellen  
Forscher der  
TU Berlin  
suchen nach  
dem Unbe-  
wussten



## VOLLE KONZENTRATION!

**Sebastian Vettel erklärt**, warum der Fokus aufs Wesentliche  
im Rennsport über Sieg und Niederlage entscheidet.

FOTO: MARK THOMPSON/GETTY IMAGES

**MENS SANA IN CORPORE SANO**

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“

[www.spa-destination.de](http://www.spa-destination.de) · [www.media4travel.de](http://www.media4travel.de)

**MEDIA<sup>4</sup>TRAVEL**  
THE TIME AHEAD

Verlagsgruppe UG & Co.KG  
An der Maulschelle 8 · D-95213 Münchberg  
Telefon: 0049 (0) 9251/43727880 · Fax: 0049 (0) 9251/43727899

Bildnachweis: Kempinski Hotel Ajman

## VORWORT

Das Gehirn gehört zu den faszinierendsten Organen des Menschen. Die Forschung kann bei Erkrankungen des Kopfes inzwischen umfassend helfen. Das Gehirn ist aber auch komplex - und deshalb wartet die Wissenschaft auch in Zukunft mit neuen, spannenden Erkenntnissen auf.

# Gehen Sie nicht kopflos durch die Welt!

Unser Gehirn ist die komplexeste Struktur, die wir kennen. Seine Funktion zu verstehen und Störungen zu behandeln, ist die Aufgabe der Psychiatrie. Längst liefern beispielsweise bildgebende Verfahren wie die Magnetresonanztomografie (MRT) faszinierende Einblicke. Sie haben viel dazu beigetragen, die kognitiven und emotionalen Vorgänge in unserem Gehirn besser zu verstehen. Doch längst wissen wir noch nicht alles. Über Gesundheit und Krankheit entscheidet eine Vielzahl biologischer, psychischer und sozialer Faktoren. Erst wenn wir die komplexe Wechselwirkung zwischen diesen Faktoren verstehen, können wir die Entstehung von Krankheiten nachvollziehen und daraus geeignete Therapien ableiten und Konzepte zur Prävention von Krankheiten entwickeln.



„Über Gesundheit und Krankheit entscheidet eine Vielzahl Faktoren.“

Prof. Dr. med.  
Dr. rer. soc.  
Frank Schneider  
(Aachen), Präsident DGPPN

Dabei hat sich eine Vielzahl von Teilgebieten innerhalb der Psychiatrie entwickelt wie die Psychopharmakologie, Psychotherapie, Psychosomatik, Gerontopsychiatrie, Forensik und andere. Die Vertreter aller dieser Richtungen treffen sich einmal im Jahr zu einem Kongress in Berlin, um sich mit inzwischen 9.000 Teilnehmern auszutauschen. Der diesjährige Kongress findet unter dem Motto „Psychiatrie interdisziplinär“ vom 24. bis 27. November statt. Die Anziehungskraft und die Vielfalt der Thematik spiegeln sich auch in der vorliegenden Ausgabe des Themenheftes „Kopfsache“ wider.

Ein Schwerpunkt beschäftigt sich mit dem Thema, wie gesunde Menschen durch pharmakologische und psychologische Maßnahmen ihre psychische Leistungsfähigkeit steigern können. Die Einnahme von Psychopharmaka ist eine moderne Spielart des sogenannten

Neuroenhancements. Alkohol, Tabak, Cannabis, Kaffee oder Koka wurden seit Jahrhunderten eingesetzt, um die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit zu steigern - insbesondere Mut, Konzentration, Ausdauer, Kontakt- und Wahrnehmungsvermögen. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt warnen wir vor dem Gebrauch von Neuroenhancern, da keine wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse vorliegen, wie die Langzeiteinnahme von psychoaktiven Substanzen sich bei Gesunden auswirkt. Vielleicht geben die Beiträge des Themenheftes „Kopfsache“ Ihnen wertvolle Gedankenanstöße für die weitere Diskussion. Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Ihnen

Prof. Dr. med. Dr. rer. soc.  
Frank Schneider  
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN)



WIR EMPFEHLEN



Erwin Schmitt  
Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Parkklinik Heiligenfeld

SEITE 08

„Gönnen Sie Ihrem Kopf Auszeiten und bleiben Sie gesund!“

## MEDIA PLANET

We make our readers succeed!

KOPFSACHE, ERSTE AUSGABE, MAI 2010

Print Director:

Christian Züllig

Editorial Manager:

Franziska Manske

Münzstraße 15, 10178 Berlin  
Bernhard-Nocht-Strasse 89-91,  
20359 Hamburg

www.mediaplanet.com

Verantwortlich für den Inhalt dieser Ausgabe, Project Manager:

Kristina Schlüter

Tel: +49 (0)30 88711 29 38

Fax: +49 (0)30 88711 29 37

E-Mail: kristina.schluefer@mediaplanet.com

Business Development:

Bettina Eisele

Text: Dominik Maaßen, Barbara Gallasch, Tanya Klein, Volker Holt

Layout: Ute Knappe

Vertriebspartner: Financial Times

Print: Verlagszentrum GmbH &amp; Co KG, 58099 Hagen

Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ hochwertige redaktionelle Inhalte zu liefern und sie zum Handeln zu motivieren. Dadurch bieten wir unseren Inserenten eine Plattform, um Kunden zu pflegen und neue zu gewinnen.

leserservice@mediaplanet.com

ANZEIGE



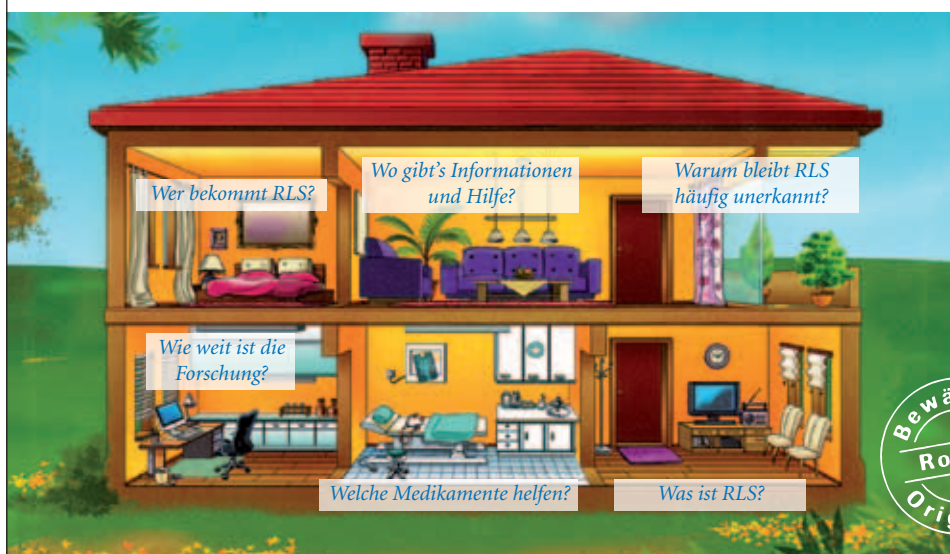
Rastlose Beine – Ruhelose Nächte  
Informationen zum  
Restless Legs Syndrom im Internet:

www.rls-haus.de

Erfahrung. Fortschritt. Roche.

Informieren Sie sich auch unter  
www.bewaehrte-originale.de

••••• roche.de




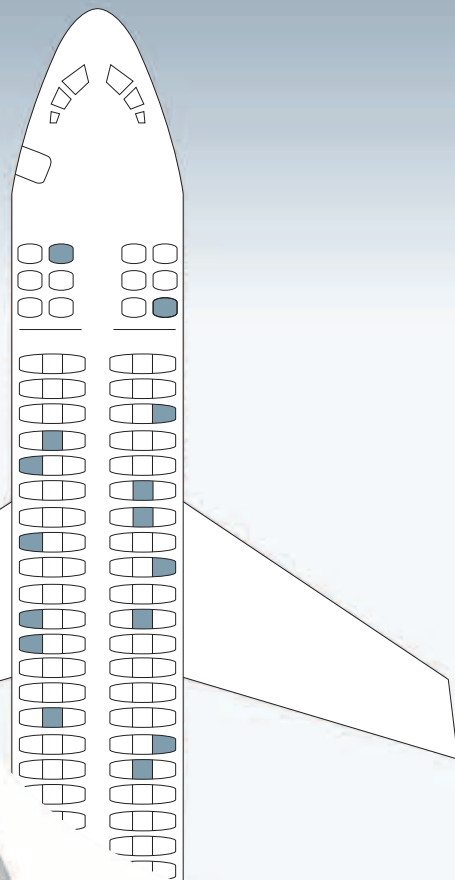
# Buchen Sie einen ruhigen Platz

Mit den leisesten Acoustic Noise Cancelling® Headphones von Bose

## 30 - Tage - Test

mit voller Geld-zurück-Garantie

 QuietComfort® 15  
Acoustic Noise Cancelling®  
Headphones

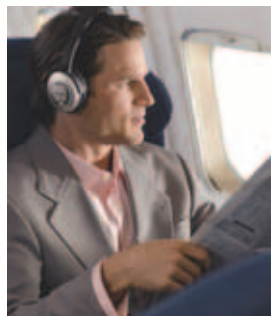


### TESTERGEBNISSE

SATVISION 2/2010	Testurteil: sehr gut
HiFi Test 1/2010	Testnote: 1,0 Preis/Leistung: sehr gut Referenzklasse
STEREO 1/2010	Preis/Leist.: überragend
AUDIO 12/2009	Preis/Leistung: sehr gut Oberklasse
i-fidelity.net	Gesamtnote: überragend

## BOSE® QuietComfort® 15 Acoustic Noise Cancelling® Headphones

Wenn Sie das nächste Mal fliegen, mit dem Zug reisen oder der lauten Hektik im Büro entgehen wollen, setzen Sie einfach die QuietComfort® 15 Acoustic Noise Cancelling® Headphones auf. Von einem Moment auf den anderen hören Sie weniger Lärm als je zuvor und viel mehr von Ihrer Musik oder Ihren Filmen. Mit dem Spitzenklang und dem Tragekomfort, den Sie von Bose erwarten, setzen die QC® 15 Headphones ganz neue Standards.



Die Headphones, die Maßstäbe gesetzt haben, sind jetzt sogar noch besser.

Seit Erfindung der Noise Cancelling Headphones vor mehr als 20 Jahren haben unsere Ingenieure stetig weiter geforscht.

Die QuietComfort® 15 Headphones besitzen jetzt Mikrofone innen und außen an jeder Hörmuschel, um noch mehr unerwünschten Lärm zu messen und zu reduzieren. Die neuen Materialien der von uns entwickelten Ohrpolster sorgen für einen noch besseren Lärmschutz und bieten einen besonders hohen Tragekomfort.

Genießen Sie jetzt eine neue Dimension der Stille und des Klangs.

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen oder  
GRATIS Katalog anfordern:

 **(08 00) 2 67 31 11**

Kennziffer: 10AQFTD019

[www.bose-news.de](http://www.bose-news.de)

**BOSE®**  
Better sound through research®

## INSPIRATION

Für viele Experten ist Sebastian Vettel in Deutschland der logische Nachfolger von Michael Schumacher. Wir sprachen mit dem Heppenheimmer über Konzentration vor dem Rennen und die dünne Luft an der Spitze.

TIPP

1

KONZENTRATION  
IST ALLES

# „Ich bin nur zufrieden, wenn ich ganz vorne bin“

## KONZENTRATION

## ■ Was denken Sie an einem Renntag morgens beim Aufstehen?

! Ich kann es kaum erwarten aufzustehen, weil ich weiß, dass ich dann bald im Auto sitzen werde. Geistig bin ich meistens schon im Rennen und spiele im Kopf die verschiedenen Situationen durch, die sich ereignen können.

## ■ Schweifen Ihre Gedanken während eines Rennens auch manchmal ab?

! Nein. Während eines Rennens bin ich immer zu 100 Prozent konzentriert. Das ist wichtig, weil jede Sekunde etwas passieren kann. Auch nach der 25. Runde muss man noch voll konzentriert sein. Denn bis zur Zielflagge kann alles passieren.

## ■ Fahren Sie im entspannten oder im angespannten Zustand erfolgreicher?

! Ich denke, das kann man so nicht sagen. In China 2009 musste ich in einer Qualifikations-Runde zum Beispiel das Beste rausholen. Die Situation war ziemlich angespannt, aber es hat geklappt. Ich konnte mein Auto auf Pole stellen. Bei einem anderen Rennen in Japan wiederum, bei dem es das ganze Wochenende gut lief und das Team ziemlich entspannt war, lief auch alles perfekt.

## ■ Wie gewichten Sie Einstellung, Motivation und Training für Ihren Rennerfolg?

! Einstellung, Motivation und Training gehen Hand in Hand. Dem Training liegt ein genau ausgeklügelter Plan zu Grunde. Wer optimal trainiert ist, ist selbstbewusst. Wer selbstbewusst ist, ist wiederum bis in die Haarspitzen motiviert.

## ■ Wie motivieren Sie sich nach einer Niederlage?



**VIZE-WELTMEISTER**  
Sebastian Vettel gilt als größte deutsche Hoffnung in der Formel 1.  
FOTO: VLADIMIR RYS/  
BONGARTS/GETTY  
IMAGES

! Aus Niederlagen lernt man. Allerdings darf ein Fehler nur einmal passieren und sich nicht wiederholen.

## ■ Der Rekordweltmeister der Branche, Michael Schumacher, liegt in der Gesamtwertung noch hinter Ihnen. Gibt das ein bisschen Genugtuung?

! Nein, das ist vollkommen egal. Das Problem ist ja, dass wir nach vier Rennen noch nicht ganz vorne sind. Mich interessiert es nicht, ob wir auf Platz zwei oder zehn stehen, oder wer sonst. Das ist mir egal. Was zählt, ist auf der Strecke und da bin ich nur zufrieden, wenn

ich vorne bin. Vor wem auch immer.

## ■ Stimmen Sie nach vier gefahrenen Rennen zu, dass Sie das derzeit beste Auto haben?

! Auf jeden Fall eines der Besten. Es kommt immer auf die Strecke und die Charakteristik an. Mal passt das Paket besser, ein anderes Mal tut man sich schwerer. Aber ich weiß, dass wir ein sehr gutes Auto haben und als Team solide unterwegs sind. Die ersten Rennen liefen nicht ganz nach unserem Geschmack. Wir waren zwar schnell, aber es gab die eine oder andere „Kinderkrankheit“. Aber in Malaysia hat es dann geklappt. Jede Strecke ist, wie gesagt, anders und bietet andere Herausforderungen an Mensch und Maschine. Unser Auto sieht besser aus als all die anderen... Das ist doch schon mal ein Anfang.

DOMINIK MAASSEN

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE

CASIO.

Mark Webber und Sebastian Vettel  
Red Bull Racing Piloten

CASIO ist ein Teampartner von Red Bull Racing.

**Präzise Ästhetik**  
Chronograph mit dreifacher Simultananzeige

## EQW-M710DB

WAVE CEPTOR

FUNKTECHNOLOGIE

TOUGH SOLAR

SOLARTECHNOLOGIE

- Multiband 6 Funksignalempfang (EU, USA, Japan, China)
- Solarbetrieb
- 1/100-Sek.-Stoppuhr
- Weltzeit
- Alarm
- Massives Edelstahlarmband und -gehäuse
- Wasserdicht bis 10 Bar

**EDIFICE**

Speed & Intelligence  
Advanced Technology, Dynamic Design

www.edifice.de

# Dem unterbewussten Unbewussten auf der Spur

**Forscher an der TU Berlin messen via Gehirnwellen, wie Menschen unbewusst Störungen bei der audiovisuellen Übertragung wahrnehmen.**

Wie kann man mit neurowissenschaftlichen Messmethoden die Gebrauchstauglichkeit von audiovisueller Telekommunikation verbessern? Dieser Frage geht weltweit einmalig ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördertes Forschungsprojekt „Bernstein Fokus Neurotechnologie“ an der TU Berlin nach. Federführend für diese Arbeiten ist die Stiftungsprofessur Quality and Usability Lab bei den Telekom Laboratories. Mit dabei sind außerdem die Charité und das Fachgebiet Maschinelles Lernen der TU.

**Lernen aus der Physik**  
Bisher wurden neue Methoden aus der Physik von den Neurowissenschaftlern aufgegriffen und dann auf neurowissenschaftliche Fragen angewandt. Jetzt will man den Horizont erweitern. Man möchte verstärkt die Ideen

und Ansätze, die die Neurowissenschaften entwickelt haben, einfließen lassen in andere Anwendungs- und Wissenschaftsbereiche.

„Untersuchen möchten wir beim Menschen die so genannte vorbewusste Wahrnehmung von Störungen bei der Übertragung von Sprache und Audiosignalen“, sagt Prof. Sebastian Möller, der zusammen mit Jan-Niklas Antons und Dr. Robert Schleicher das Projekt betreut. „Spannend ist zu erfahren, welche Störungen ein Mensch eventuell unbewusst wahrnimmt,



Prof. Dr. Ing. Sebastian Möller  
TU Berlin

während er vielleicht sagt, er hätte eigentlich bewusst nichts bemerkt.“

## Revolutionäre Kombination

Neu an diesem Ansatz ist, dass man diese Messung der Qualität und die Messung der Gehirnströme (EEG) miteinander kombiniert. „Es gibt in der Forschung bereits Er-



**NEUE FORSCHUNGEN** Wie nehmen Menschen audiovisuelle Störungen wahr? FOTO: ALIAKSEI SHULHA/ISTOCKPHOTO.COM

gebnisse zu beiden Bereichen. Zum Beispiel, wie Gehirnstrommessungen für die Steuerung von Geräten beim Brain-Computer-Interface genutzt werden können. Aber bisher waren dies noch getrennte Forschungsgebiete“, so Möller. Anhand der Ergebnisse aus der vorbewussten Störungswahrnehmung können auch Unternehmen bei ihren Produkten leichter Fehleranalysen betreiben. Ziel ist es, eine möglichst hohe Qualität für den Kunden zu erzielen und langfristig eine gute Übertragungsqualität sicherzustellen.

## Am lebenden Objekt

Traditionell spielt man in der Forschung zur Beurteilung der Übertragungsqualität Probanden kurze Audio- oder Videosequenzen vor und arbeitet in diese Daten bewusst

Störungen ein. Man bittet dann um Selbstauskunft mit Fragebögen und Bewertungsskalen. Hirnstromveränderungen bilden dagegen Störungswahrnehmungen ab, die von den Probanden nicht unmittelbar wahrgenommen bzw. benannt werden können, obwohl sie rückblickend das Qualitätsurteil beeinflussen.

„Wir wollen natürlich diese beiden Methoden nicht gegeneinander ausspielen, sondern sie können beide parallel genutzt werden“, so Möller. „Unsere Methode könnte besonders im Hochqualitätsbereich interessant sein.“ Der Proband trägt beim EEG eine Kappe, in die Elektroden eingelassen sind. Über einen Kopfhörer hört er sich dann akustische Reize und Sprachsamples an. Bisher haben die Forscher unter idealisierten Bedingungen im Labor Tests durchge-

führt. Elf Studenten ließen ihre Veränderungen der Gehirnwellen überprüfen. „Dies war eine grundlegende Untersuchung, ob diese Methode überhaupt funktioniert“, so Schleicher. „Später können wir auch auf spezielle Benutzergruppen eingehen. Generell liegt unsere Kerngruppe im Alter von 20 bis 50 Jahren.“

## Vielversprechende Resultate

Erstes Fazit der Wissenschaftler: Erfolgsversprechende Ergebnisse, die jetzt auch publiziert werden. „Es finden sich tatsächlich Veränderungen der Gehirnwellen und Unterschiede in den Schwellwerten, die wir im Vergleich der bewussten und unbewussten Wahrnehmungen festgestellt haben“, so Möller. In einem zweiten Schritt möchte man nun unter realistischen Bedingungen fern des Labors Messungen durchführen. „Die Versuche sind jedoch sehr aufwändig.“ Genutzt werden können die Ergebnisse dann auch für Multimedia-Übertragungen oder interaktive Dienste.

VOLKER HOLT

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE

## Wir gestalten Zukunft.

Die Telekom Laboratories sind das Forschungs- und Entwicklungsinstitut der Deutschen Telekom AG und zugleich als An-Institut eine privatrechtlich organisierte, wissenschaftliche Einrichtung an der Technischen



Deutsche Telekom Laboratories  
An-Institut der Technischen Universität Berlin

Universität (TU) Berlin. In den Telekom Laboratories entwickeln rund 380 Wissenschaftler aus aller Welt und Experten aus dem Konzern neuartige Dienste und Lösungen für die Kunden der Telekom. Ein weiterer Weg zur Verwertung der Ergebnisse ist die Gründung neuer Unternehmen (Spin-offs). Neben ihrem Hauptsitz in Berlin verfügen die Telekom Laboratories über weitere Standorte in Darmstadt, Beer Sheva (Israel) und Los Altos (USA).

Organisatorisch gliedern sich die Telekom Laboratories in zwei Bereiche: Der Schwerpunkt des Innovation Development Laboratory liegt auf der marktnahen Entwicklung mit einem Zeithorizont von eineinhalb bis zu drei Jahren. Im Strategic Research Laboratory arbeiten Wissenschaftler in sieben Professuren an der langfristigen Technologie- und angewandten Forschung.

Innerhalb des Strategic Research Laboratory beschäftigt sich die Professur Quality and Usability Lab mit Gestaltungsprinzipien für Mensch-Maschine-Schnittstellen. Dazu zählen auch Forschungsarbeiten zur vorbewussten Wahrnehmung von Störungen in der Audiosignal- und Sprachübertragung, die im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projektes „Bernstein Fokus Neurotechnologie“ mit mehreren Partnern durchgeführt werden.

Kontakt:  
Deutsche Telekom Laboratories  
Telefon: +49 30 8353-58555  
E-Mail: laboratories.info@telekom.de  
www.laboratories.telekom.com



## INSPIRATION

TIPP

2

DEN GEIST STÄRKEN

## Mental-Sportler werden

## GEHIRN-JOGGING



Dr. Gunther Karsten  
Gedächtnis-  
Weltmeister

Dr. Gunther Karsten ist Gedächtnis-Weltmeister 2007, 8-facher Deutscher Gedächtnismeister, Mentaltrainer und international tätiger Unternehmer (www.brainsecrets.de). Wir sprachen mit ihm über Weltrekorde, Gefahren des Gehirndopings und die perfekte Ernährung.

■ **Wie viele Zahlen können Sie sich in einer Stunde merken?**

! Viele Jahre lang hielt ich den Weltrekord mit 1949 Ziffern, den ich an der Universität von Oxford aufgestellt habe - also eine ganze Menge an Aktienkursen...

■ **Erst letztes Jahr haben Sie einen neuen Weltre-**

**kord aufgestellt und das im Alter von 48 Jahren. Eigentlich nimmt doch die Gedächtnisleistung mit dem Alter ab?**

! Ja, physiologisch gesehen schon. Aber mit guten Gedächtnistechniken, Training und optimalem Tuning des Gehirns wird dieser altersbedingte Abbau mehr als nur ausgeglichen.

■ **Kann tatsächlich jeder lernen, sein Gehirn auf Höchstleistung zu bringen und in entscheidenden Momenten einen klaren Kopf zu behalten?**

! Natürlich, so wie man im Grunde alles im Leben lernen und trainieren kann. In meinen Vorträgen und Seminaren sind die Teilnehmer immer wieder verblüfft, was ihr Gehirn zu leisten im Stande ist - diese schnelle Leistungssteigerung faszinierte und motivierte mich selbst schon vor 10 Jahren.

■ **Studien berichten, dass immer mehr Entscheidungsträger in der Wirtschaft zu Medikamenten greifen, um länger und fokussierter zu arbeiten. Ist die Einnahme von Leistungsfördernden Mitteln auch im Mental-Sport ein Thema?**

! Selbstverständlich ist dies ein Thema. So wie im Körpersport versucht man auch im Mental-Sport das Maximale aus seinem Gehirn herauszuholen. Für Höchstleistungen muss man eben alle verschiedenen Möglichkeiten der Leistungssteigerung nutzen - auch die der Nährstoffzufuhr. Ohne Frage nur im Rahmen der Legalität. Deshalb bin ich ein überzeugter Gegner des Gehirndopings. Die Gefahren sind einfach zu groß. Und andererseits ist das Gehirn auch mit einer gesunden Ernährung und sinnvoller Nahrungser-

gänzung optimal versorgt und leistungsfähiger als der fortschrittlichste Computer.

■ **Aber wie wirkungsvoll können denn diese Nährstoffe sein?**

! Das ist nicht so leicht zu beantworten, doch ich vermute, genauso effektiv wie die Proteinzufuhr eines Kraftsportlers zum Muskelaufbau. Zu wenig Nährstoffe kann der limitierende Faktor bei einer Leistungssteigerung sein. Dies möchte keiner riskieren, wenn man viel Zeit, Energie und Geld in das Training, die Arbeit oder das Lernen steckt. Dies schließt auch natürliche Mittel zur Verlängerung der Konzentrationsfähigkeit ein. So gibt es natürliche Pflanzenextrakte, die bei nur einmaliger Einnahme die Konzentrationsfähigkeit über 3-4 Stunden hinweg drastisch fördern können. Seit kurzem schreibe ich auf einem Blog eine wö-

chentliche Kolumne u.a. zu diesem Thema.

■ **Was sind die wichtigsten Dinge, um geistig fit zu bleiben?**

! Regelmäßig an das eigene Leistungsmaximum gehen, dann aber auch sich Ruhephasen gönnen, denn Dauerstress tötet Gehirnzellen. Außerdem sollte man eine optimale „Nahrungshygiene“ betreiben.

## INTERNET-TIPP

\* Dr. Karsten schreibt eine wöchentliche Kolumne zu den Themen Konzentration, Gedächtnis und Ernährung. Betreiber des Blogs sind die Entwickler von „BrainEffect“, die mit ihrem Produkt eine gesunde Alternative zum Gehirndoping mit Medikamenten bieten wollen. [www.loveyourbrain.de](http://www.loveyourbrain.de)

## Zeit zu verschenken

**Kreative Kopfarbeiter gewinnen beim Wettbewerb „Halbtagsjob 2010“ mehr Muße für die Work-Life-Balance.**

Bis an die Grenzen der Belastbarkeit - das scheint beinahe gelernt und gelebt im heutigen Berufsalltag. Selbstverantwortung, Veränderungsbereitschaft und Produktivität auf Abruf sind gängige Profilanforderungen, denen Arbeitnehmer insbesondere im Umfeld von Agenturen, Medien und anderen Kreativbereichen fortwährend gerecht werden müssen. Kreative Produktivität bedeutet dabei nicht künstlerische Schöpferkraft. Die neuen Kreativarbeiter müssen vor allem die Fähigkeit mitbringen, übergreifende Zusammenhänge herzustellen, unterschiedlichste Perspektiven zu integrieren und Bestehendes zu hinterfragen - vor allem ihr eigenes Selbstverständnis und ihren

individuellen Lebens- und Arbeitsplan.

**Kultureller Wandel**

Dieser Trend liegt nicht nur in einem ökonomischen, sondern vor allem in einem kulturellen Wandel begründet. Industriegesellschaftliche Modelle rund um die Organisation und das Gleichgewicht von Arbeit und Freizeit funktionieren in einer auf die Produktion und Weiterverarbeitung von Wissen ausgerichteten Ökonomie nicht länger. Die Grenzen zwischen Arbeit und Leben werden zunehmend durchlässiger, das neue Modell heißt ‚Work-Life-Play‘-Gesellschaft. Um dieses Modell zu leben, braucht es ein neues Verständnis, vor allem ein neues Selbstverständnis und ein Umdenken über den Wert von Zeit.

**Mitmachen und gewinnen**

Der Energydrink Schwarze Dose 28 hat über den Wert

von Zeit nachgedacht - und auch über das eigene Produktversprechen. Der natürliche Muntermacher wirbt mit dem Claim „Der Tag hat 28 Stunden“ - und was liegt näher, als dass ein Produkt, das per se mehr Zeit verspricht, dies auch real umsetzt. „Halbtagsjob 2010“ heißt der innovative Wettbewerb von Schwarze Dose 28, bei dem als Hauptpreis „zusätzliche Zeit“ ausgelobt wird und kreativen Köpfen ermöglicht, ihr Arbeitspensum für ein halbes Jahr um 50 Prozent zu reduzieren. Bleibt ein halber Arbeitstag für eigene kreative Projekte und Ideen. Damit keiner der Halbtagsjobber in finanzielle Nöte gerät durch die Reduktion der regulären Arbeitszeit, gibt es lukrative 3.000 Euro pro Monat als Ausgleichsgehalt für die Gewinner. Das nennt sich wohl echte Wertschätzung der Work-Life-Balance.

**Mehr Infos finden Sie unter [www.halbtagsjob2010.de](http://www.halbtagsjob2010.de)**



# HALBTAGS JOB2010



SCHWARZE  
DOSE 28

SCHWARZE DOSE 28 macht deinen Job zum Halbtagsjob. Und das bei gleichem Gehalt, für ein halbes Jahr. Damit hast du jeden Tag vier Stunden mehr für das kreative Projekt, das du schon lange vor dir herschiebst. Informiere dich jetzt und werde Kandidat für den Halbtagsjob 2010. Bewirb dich einfach mit deiner Idee. Denn mit der Energie des ersten natürlichen Energydrinks auf Basis der Açai-Beere hat der Tag 28 Stunden – vier Stunden mehr für die Realisierung deines kreativen Projekts.

## Kreative (m/w)



### Wir bieten:

- Reduzierung deiner Arbeitszeit um 4h/Tag
- Ausgleich des entfallenden Gehalts
- Zeit und Unterstützung für dein kreatives Projekt

### Wir suchen einen Bewerber (m/w) mit einem Projekt aus:

- Design
- Kunst
- Fotografie
- Musik
- Literatur
- oder einem anderen kreativem Bereich

Teilnahmebedingungen und alle Details  
findest du unter [www.halbtagsjob2010.de](http://www.halbtagsjob2010.de)

**Frage:** Wie beugt man gefährlichem Burn-out am Arbeitsplatz vor?

**Antwort:** Man lässt sich zum Beispiel in spezialisierten Kliniken behandeln und schulen.

# WENN STRESS UNS KRANK MACHT

■ Der immer stärker werdende Wettbewerb am Markt, der Konkurrenzdruck im eigenen Unternehmen und hoch gesteckte persönliche Ziele führen zu immer höherer körperlicher und psychischer Belastung.

„Damit es gar nicht erst zu einer dauerhaften Erschöpfung kommt, ist eine Burn-out-Prävention am Arbeitsplatz sinnvoll“, rät Erwin Schmitt. Er ist Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld. „Zum einen ist es dabei die Aufgabe des Unternehmens, die betrieblichen Prozesse so zu organisieren, dass die Arbeit für die Angestellten stressfrei ist. Zudem sollte das Unternehmen seinen Mitarbeitern Hilfen zum eigenen Verhalten anbieten, wie etwa Fortbildungen zu den Themen Selbstmanagement, Stressma-

nagement und ‚Work-Life-Balance‘.“ Gesundheitsangebote in den Bereichen „Ernährung und Bewegung“ sowie eine arbeitspsychologische und gesundheitliche Beratung können auch Hilfestellung geben.

## Therapie in Klinik

Kommt es trotz Präventionsmaßnahmen zu einer Erkrankung, nehmen Burn-out-Patienten häufig eine ambulante Behandlung als Unterstützung in Anspruch. Reicht diese nicht mehr aus, ist spätestens eine stationäre Behandlung notwendig. Kliniken wie die Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen haben sogar eine eigene Führungskräfte-Therapiegruppe eingerichtet. Hier kommt man drei Mal pro Woche für 100 Minuten zusammen. „Zusätzlich erhalten die Patienten ein Mal pro Woche ein Führungskräfte-Coaching, bei dem sich die Patienten mit den persönlichen Belastungssituationen im beruflichen Alltag auseinandersetzen können“, so Schmitt. „Ziel ist auch eine Transferarbeit, die einen reibungslosen Übergang vom Klinikaufenthalt in den beruflichen und familiären Alltag schaffen soll.“

## Aufklärung für Selbsthilfe

Ziel der Burn-out-Gruppe ist zum einen die Aufklärung über das Krankheitsbild inklusive einer umfassenden Infor-

mationsvermittlung. Zum anderen soll die Selbstwahrnehmung durch gezielte Übungen wieder hergestellt bzw. verbessert werden. Außerdem spielt die Reflektion und Erweiterung des persönlichen Handlungsraums im Umgang



**Erwin Schmitt**  
Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Parkklinik Heiligenfeld

mit den Herausforderungen im Beruf und Leben eine entscheidende Rolle bei der Genesung. Die erfahrungsorientierte Gruppe findet einmal in der Woche statt. In jeweils abgeschlossenen Modulen werden unter anderem Themen wie Entstehung und Warnsignale von Burn-out, biografische und psychologische Hintergründe der Patienten, Selbstwahrnehmung im Rollenspiel, Umgang mit akutem Stress sowie die eigene Identität und Vision bearbeitet.

## Kurz, aber wirksam

Neben der Langzeittherapie

von mindestens sechs Wochen gibt es auch eine Krisengruppe mit einer Behandlungsdauer von zwei bis drei Wochen. Geeignet ist sie vor allem für Menschen, die es sich nicht erlauben können lange dem Arbeitsplatz fern zu bleiben. Die intensive Kurzzeittherapie ist geeignet bei beruflichen Krisen, Lebenskrisen und Überlastungsreaktionen. Der Fokus der Therapie liegt auf der Behandlung der Krise. Wenn sich während des Aufenthalts herausstellt, dass eine tiefgreifende Therapie indiziert ist, besteht die Möglichkeit eine spätere umfassende Therapie in der Klinik durchzuführen.

Die Behandlung besteht aus täglichen gesprächstherapeutischen und psychoedukativen Gruppen zur Erarbeitung von Bewältigungs- und Veränderungsstrategien, zur Vermittlung von Basiswissen über die Grundsätze im Umgang mit Krisen und für sozialtherapeutische Fragestellungen. Die Behandlung beinhaltet tägliche Einzelgespräche bei einem spezifisch geschulten und erfahrenen Arzt oder Psychologen, sozialtherapeutische und pflegerische Einzelkontakte, sowie spezielle Selbststeuerungs- und Körperwahrnehmungsguppen.

BARBARA GALLASCH

redaktion.de@mediaplanet.com

## Ewige Tristesse

**Depression ist eine Erkrankung, die mit Niedergeschlagenheit sowie körperlichen und psychischen Störungen einhergeht.**

Die unipolare Depression ist die häufigste depressive Erkrankung. Die Patienten haben nur depressive, aber keine manische Phasen. Typisch sind das Morgentief, das frühe Aufwachen, Schlafstörungen in der zweiten Nachthälfte und Niedergeschlagenheit.

Die bipolare affektive Störung ist durch depressive und manische Phasen gekennzeichnet. In der Manie dominiert bei den Betroffenen ein übersteigertes Selbstverständnis; auch die eigenen Fähigkeiten werden überschätzt. So können manische Patienten wochenlang die Nächte durcharbeiten, ohne Müdigkeitserscheinungen wahrzunehmen.

Bei der Dysthymie sind die depressiven Symptome etwas weniger ausgeprägt als bei der unipolaren Depression. Sie beginnen aber oft schon im Jugendalter und verlaufen chronisch, erstrecken sich also über weite Lebensabschnitte. Bei der Zylothymie, dem bipolaren Gegenstück zur Dysthymie, kommt es zu leichter ausgeprägten manischen und depressiven Phasen.

Von einer saisonal abhängigen Depression (SAD), der Winterdepression, spricht man, wenn die depressiven Symptome regelmäßig im Herbst oder Winter auftreten und im Frühjahr oder Frühsommer wieder vergehen.

ANZEIGE

## Ausgebrannt?

Testen Sie Ihr Burnout-Risiko:

[www.big-direkt.de/burnout](http://www.big-direkt.de/burnout)



direkt gesund

## Feld der Heilung bei Burn-out

Die Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen und die Heiligenfeld Klinik Waldmünchen sind spezialisiert auf die Behandlung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Zudem bietet die Luitpoldklinik Heiligenfeld orthopädische, internistische und onkologische Rehabilitation.

Heiligenfeld GmbH · Parkklinik Heiligenfeld · Bismarckstraße 44 · 97688 Bad Kissingen · Tel. 0971 84-0  
Fax 0971 84-3029 · [info@heiligenfeld.de](mailto:info@heiligenfeld.de) oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)



ANZEIGE



INSPIRATION

# Wenn nichts mehr geht

■ **Frage:** Leiden Sie unter Panikattacken und Angstzuständen?  
 ■ **Antwort:** Senken Sie Ihr Angstlevel und werden Sie glücklicher.

Angststörungen betreffen einen von vier Menschen weltweit. Angst befällt Männer und Frauen jeden Alters. Die Angst kann jeden Betroffenen unterschiedlich erfassen: Genetik, Umwelt und der allgemeine Gesundheitszustand tragen dazu bei. Angststörungen sind erschreckend, einschränkend und frustrierend. Die Auswirkungen sind sehr weitreichend und können sowohl auf privater als auch beruflicher Ebene extreme existenzielle Probleme verursachen.

**Erlerntes Verhalten**

Wie entsteht eine Angststörung? Sie ist keine mentale oder körperliche Krankheit sondern ein angelerntes Verhaltensmuster. Angststörungen sind Umstände, bei denen der Betroffene unangebrachte Level von Angst im Alltag er-



**GEGEN DIE ANGST Akzeptieren Sie Ängste nicht, bekämpfen Sie diese!** FOTO: STOCKPHOTO4U/STOCKPHOTO.COM

fährt, die zur generalisierten Angststörung, Posttraumatischen Stressstörungen, Panik, Zwangsvorstellungen, Phobien und diversen körperlichen Problemen führen können.

Ursache für all das, ist ein Vorgang, der operante Konditionierung genannt wird: Man verhält sich besorgt, der Kör-

per produziert Symptome der Angst, das Verhalten wird von diesen Symptomen geleitet, der Körper produziert mehr Symptome der Angst - bald wird das ängstliche Verhalten instinktiv. Genauso wie bei jedem neu erlernten Verhalten, unterstützt das Wiederholen der Dinge das Erlernte. Die

Amygdala, ein Organ im limbischen System, welches für die Angstreaktion verantwortlich ist, wird dadurch auf ein neues, höheres Level der Angst gesetzt. Sie reagiert schneller und einfacher auf Reize mit Angst.

**Angst vor dem Bären**

Dass der Angstlevel veränderbar ist, ist nichts Neues. Da die Angst erst einmal ein lebenserhaltender Instinkt ist, muss dieser Instinkt an das jeweilige Umfeld angepasst werden können. In der heutigen Zeit nehmen immer mehr Stress, Druck, existenzielle Ängste und Probleme den Platz des „hungrigen Bären aus der Vorzeit“ ein - der Mensch reagiert, wie zu Urzeiten, mit erhöhter Angst darauf. Je mehr Stress und Druck, je weniger Ausgleich und Entspannung, desto schneller und häufiger wird eine Angstreaktion im Körper ausgelöst und desto höher ist die Wahrscheinlichkeit in diesen Teufelskreis der Angst zu geraten.

TANYA KLEIN

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE

**Leiden auch Sie unter Angst & Panikattacken? Wir können Ihnen helfen.**  
[www.angst-panikattacken.com](http://www.angst-panikattacken.com)  
 oder rufen Sie an unter 06221 7278329

↓ **HIRNTUMOR-HILFE**

**Gemeinsam Chancen nutzen**

☀ Die Deutsche Hirntumorhilfe e.V. ist eine unabhängige, gemeinnützige Organisation zur Förderung der neuroonkologischen Forschung und Verbesserung der Patientenversorgung. 700 Mitglieder und über 7000 Freunde des Vereins aus 14 Nationen engagieren sich in Kooperation mit Fachärzten und Fachgesellschaften für ein Ziel: Die Krankheit Hirntumor muss heilbar werden - so schnell wie möglich. Sie ist die einzige Organisation im deutschsprachigen Raum, die sich speziell für die Belange von Hirntumor- und Hirnmetastasenpatienten einsetzt. Die Deutsche Hirntumorhilfe erhält keine öffentlichen Mittel. Alle Aktivitäten sind frei von Pharmasponsoring.  
**Spendenkonto:**  
**Deutsche Hirntumorhilfe e.V.**  
**Sparkasse Muldental**  
**BLZ 860 50 200**  
**Kto-Nr. 10 100 36 900**

## „Nein“ zu ruhelosen Beinen

**Das Restless-Legs-Syndrom ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Es wird geschätzt, dass rund 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung in Deutschland von dieser Erkrankung betroffen sind.**

Es passiert immer genau dann, wenn sie eigentlich zur Ruhe kommen wollen. Die Patienten legen sich auf's Bett oder auf ihr Sofa und dann beginnt das Kribbeln, Reißen, Ziehen oder Brennen in den Beinen. Plötzlich spüren sie das Bedürfnis, die Beine zu bewegen. Denn meist vergehen dann die Beschwerden. Patienten, die unter dem Restless Legs Syndrom leiden, fühlen sich langfristig übermüdet und zermürbt. Schließlich machen die Symptome des RLS einen erholsamen Schlaf so gut wie unmöglich.

**Unruhige Nacht**

Die Beschwerden treten nämlich nicht nur in der Einschlafphase auf, sondern sie führen bei manchen Patienten auch während der Nacht zu weniger tiefem Schlaf und kurzen Wachphasen durch so genannte periodische Beinbewegungen. Diese andauernde Störung des Schlafrhythmus äußert sich in erhöhter Müdigkeit während des Tages, Abgeschlagenheit, Stimmungsschwankungen und verminderter Leistungsfähigkeit. Bei einigen Patienten kommen Angststörungen und Depressionen hinzu.

Das RLS wirkt sich so negativ auf das Berufsleben, auf Freizeitaktivitäten oder auf zwischenmenschliche Beziehungen aus. Etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung sind vom RLS betroffen, jedoch nur bei circa ein bis zwei Prozent sind die Beschwerden so stark, dass sie behandlungsbedürftig sind.

**Störung im Gehirn**

Heute vermutet man als Ursache dieser Krankheit eine angeborene Störung im Gehirn, die manchmal erst nach Hinzutreten einer anderen Erkrankung Beschwerden verursacht.

Erster Anlaufpunkt sollte der Hausarzt sein, der dann bei Verdacht auf RLS den Betroffenen zu einem Neurologen überweisen sollte. So können sich z. B. Bewegung oder Sport positiv auf die Symptomatik auswirken. Einigen Patienten hilft ein Spaziergang oder Jogging in den frühen Abendstunden. Andere haben gute Erfahrungen mit kalten oder warmen Wassergüssen, Massagen oder Akupressur gemacht. Einen positiven Einfluss auf die Beschwerden kann außerdem eine gesunde Ernährung haben. Wirksam ist auch die medikamentöse Zufuhr von Dopamin.

VOLKER HOLT

redaktion.de@mediaplanet.com



**RESTLESS-LEGS-SYNDROM**  
 Schon Sport wirkt Wunder gegen diese Krankheit. FOTO: PATRICK CAUSSE/FOTOLIA.COM

# Zurück ins Leben laufen

■ **Frage:** Wie reagiert man auf die dramatische Zunahme von Schlaganfällen?

■ **Antwort:** Man setzt in der Behandlung zum Beispiel auf innovative Konzepte mit Robotern.

Roboter sind auf dem Vormarsch: Sie fahren, fliegen, schwimmen oder laufen auf zwei oder mehr Beinen. Aber eingesetzt werden sie nicht nur in Fabriken oder Katastrophengebieten. Auch in der Medizin finden sie längst ihre Anwendung.

## Geführt vom Roboter

So stützt und führt zum Beispiel im Schlaganfallzentrum Medical Park Berlin Humboldtstraße ein Gangroboter Kranke behutsam beim kontinuierlichen Üben von Laufsituationen. Weltweit ist das einmalig. Rollstuhlpflichtige Patienten hängen an einer Art Fallschirmgurt in einem Stahlgestell, ihre Füße stehen auf Platten, die voll programmierbar sind und die alltägliche Laufsituationen imiti-

ren. Geübt wird so das Gehen in der Ebene, Stolpern, Ausrutschen oder Treppensteigen auf- und abwärts. So werden Patienten wieder mobil für den Alltag gemacht. Der Roboter G-EO (Eo lat: ich gehe) hilft, die Bewegungen so natürlich wie möglich nachzuahmen. Schlaaffe Muskeln zwischen Zehen und Hüften werden wieder aktiviert.

## Weltweit einmalig

Jährlich erleiden circa 180.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Und wegen der demographischen Entwicklung wird eine dramati-



**Prof. Dr. Stefan Hesse**  
Forscher auf dem Gebiet der Schlaganfallrehabilitation

sche Zunahme erwartet. „Mit dem Schlaganfallzentrum verfügt die Klinik Medical Park Berlin Humboldtstraße über eine weltweit einmalige Einrichtung, die Schlaganfallpatienten auf dem Weg

der sozialen und beruflichen Wiedereingliederung optimal begleitet“, sagt Prof. Dr. Stefan Hesse, einer der renommiertesten Forscher auf dem Gebiet der Schlaganfallrehabilitation. Er ist in Personalunion Leiter dieses Schlaganfallzentrums und Professor für Neurorehabilitation an der Berliner Universität Charité.

Eine Intensivstation mit Beatmungsmöglichkeit, eine Überwachungsstation, Frührehabilitation und die klassische stationäre Rehabilitation gewährleisten in den Kliniken Medical Park Berlin Humboldtstraße und Medical Park Loipl den möglichst frühen Beginn einer intensiven Therapie unter Wahrung der therapeutischen Kontinuität unter einem Dach.

## Moderne und intelligente Reha

„Moderne Konzepte des motorischen Lernens fordern eine intensive Therapie. Intelligente Geräte und Roboter können außerdem helfen,



**HILFE VOM GANGROBOTER**  
Mit ihm üben Patienten Laufsituationen. FOTO: MEDICAL PARK

die Arbeit der Therapeuten zu entlasten und somit die Therapie zu intensivieren“, so Hesse. Er ist einer der Pioniere auf diesem Gebiet. In seiner Arbeitsgruppe wurden der Gangtrainer GT I, der Gangroboter G-EO-System und die Armtrainer Bi-manu-Track, Reha-Digit und Reha-Slide entwickelt. Ein entsprechendes Lokomotions- und Armtherapiestudio wurde im Schlaganfallzentrum Berlin eingerichtet. Der Gangrobo-

ter G-EO-System entstand in enger Zusammenarbeit mit der Firma Reha-Technologies aus Bozen.

## Wie im Hotel

In der Intensivstation können 15 Patienten mit schweren neurologischen Erkrankungen, die eine intensivmedizinische Überwachung oder sogar Beatmung erforderlich machen, behandelt werden. Dies gilt besonders für Schlaganfälle, hypoxische Hirnschäden oder schwere Schädelhirntrauma. Dabei erfassen modernste Monitoringverfahren alle relevanten Vitalparameter. Die Fachleute setzen aber auch auf eine außergewöhnliche Ambiente. „Medical Park-Kliniken befinden sich ausschließlich in exponierten Lagen. Gerade die Kombination von hochklassiger Medizin und Service auf höchstem Niveau in einer Umgebung vergleichbar mit führenden Vier-Sterne-Hotels kann wesentlich zu einem erfolgreichen Heilungsprozess beitragen“, so Hesse.

# So entspannen Ihre Ohren

**Mit Kopfhörern der neuesten Generation rückt sogar der Turbinenlärm eines Flugzeugs in den Hintergrund. Bei der Arbeit oder zu Hause werden ablenkende Geräusche reduziert. Musik wird mit noch größerer Klarheit wiedergegeben.**

■ Wie so ziemlich alles in der Natur, sind auch die Ohren des Menschen eine geniale „Erfindung“. Der Mensch kann damit zwar nicht wie Fledermäuse im Ultraschallbereich seine Beute sehen. Aber immerhin zum Beispiel Harmonien und Disharmonien wahrnehmen. Und bei der Geburt ist das Ohr das Sinnesorgan, das bereits über seine endgültige Größe und Funktionsfähigkeit verfügt – so erkennt das Neugeborene seine Eltern an der Stimme.

## Revolutionäre Technik

Solch Genialität versucht natürlich auch der Mensch in seinem Forscherdrang nachzustreben. Im Audiobereich ist zum Beispiel das Konzept des „Acoustic Noise Cancelling“ für Kopfhörer längst geschichtsträchtig. Hierbei wird der Lärm draußen reduziert, während der Klang sich innen im Kopfhörer verbessert. Der technische Trick: Die störenden Geräusche draußen werden analysiert und mit einem Gegensignal faktisch „ausgelöscht“. Dazu erhält der Kopfhörer zuerst selbst „Ohren“, also Mikrofone. In einem nächsten Schritt braucht es Intelligenz: Die störenden Umweltgeräusche müssten in ihrem Frequenzgang analysiert werden. Ein Algorithmus und eine aktive Verstärkung ermitteln in einem Prozessor dazu ein Gegensignal. Die Meister-



**DANK SPITZENTECHNOLOGIE**  
Hervorragender Sound auch im Flugzeug. FOTO: BOSE

schaft liegt im perfekten Timing, damit der Prozess zeitgleich mit dem unerwünschten Störgeräusch abläuft.

## Passgenau

Bei neuester Elektronik liegen die Mikrofone im Inneren und an der Außenseite der Ohrmuschel. Dieses Sys-

eine neue Passform sowie innovative Materialien mit besonderen akustischen Eigenschaften zum Einsatz, so dass noch weniger Geräusche bis in die Ohrmuschel vordringen können.

## Stille über den Wolken

Vor allem im Flugzeug profitieren Passagiere wie Piloten davon: Das Fliegen mit seinem dröhnendem Flugzeugtriebwerken wird für viele ein deutlich angenehmeres Erlebnis. Nutzer berichteten, dass sie sich nach dem Flug weniger ermüdet und deutlich besser fühlten. Passagiere können zum Beispiel die angebotenen Filme und die Musik genießen oder in einer nie gekannten Ruhe entspannen.

# SIMPLIFY!

## Lebensentrümpfer werden reich belohnt:

Die Entlastung von Bedeutungslosem macht es uns möglich, uns 100%ig auf das Wesentliche zu konzentrieren und auch sportlich gesteckte Ziele zu erreichen. Die Motivation kommt dann von selbst und die Befriedigung über den Erfolg ist das beste Mittel gegen Burn-out. Fangen Sie mit dem Entrümpeln irgendwo an. Mit Kleinigkeiten – Hauptsache, Sie fangen an. Vielleicht bei den Socken: Werfen Sie zunächst alle unifarbenen Socken weg, füllen Sie Ihre Schubladen neu – nur mit schwarzen Socken. Kein Sortieren, kein Suchen – alles passt zusammen. Simplify-Socken helfen Ihnen sogar, zwei Wohnsitze mit Leichtigkeit zu managen. Falls Sie Ihre Socken schon entrümpelt haben, Mey & Edlich hilft Ihnen auch beim Rest Ihres Kleiderschranks. **Fordern Sie unseren Katalog an oder schauen Sie ins Internet unter [www.mey-edlich.de/simplify](http://www.mey-edlich.de/simplify) – dort finden Sie perfekt zusammen gestellte Outfits für moderne Männer. Einfach gut angezogen.**



## Simplify-Socken

- + außen Wolle, innen Baumwolle
- + 10 Paar schwarze Socken zum Logistik-Preis
- + 5 Jahre Garantie

**Das Ende einer langen Suche.** Denn die richtige Socke kommt im Business, in der Freizeit und auf Reisen gleichermaßen zum Einsatz. Kein Sortieren, Sie haben immer ganze Paare – auch wenn ein Exemplar von der Waschmaschine gefressen wird. Die durchdachte Socke ist klimaausgleichend, weich und pflegeleicht. Sie hat die richtige, Bein bedeckende Länge (28 cm) und eine handgekettelte Spitze, die nicht drückt. Die Lieferung ohne Etiketten und Einzelverpackungen erleichtert die Logistik: Ihre, unsere und die des Herstellers.

Sie erhalten die Socken im 10er-Set zum Logistik-Preis von 69,- €. Regulärer Einzelpreis: 12,50 €. 54 % Schurwolle, 36 % Baumwolle, 9 % Polyamid, 1 % Elasthan. 40° C Wäsche.

**Simplify-Socken** (Pack mit 10 Paar)

schwarz Nr. 21-4000-9 € 69,-

**Simplify-Socken** (Einzelpaar)

schwarz Nr. 21-4001-6 € 12,50

Größen: 01 (39-41), 02 (42-43), 03 (44-46)

## MEY & EDLICH<sup>1870</sup>

*einfach gut angezogen*

[www.mey-edlich.de/simplify](http://www.mey-edlich.de/simplify)

Jetzt einfach bestellen: **0180 5 – 99 41 35\***

\*Festnetz T · · € 0,14/Min.; Mobilfunk bis zu € 0,42/Min.



Herr Einstein



Frau Schiller



Herr Lehmann



Frau Curie



Herr Bosch



Frau Schulze



Herr Kant



Frau Goethe



Herr Hegel



Frau Meier



Frau Virchow



Herr Freud

# Wissen schafft Zukunft

Jährlich erkranken in Deutschland etwa 8.000 Menschen an einem Hirntumor. Bei über 30.000 Tumorkranken werden Hirnmetastasen diagnostiziert. Wir investieren in die Erforschung der Krankheit, unterstützen die interdisziplinäre Zusammenarbeit, informieren Hirntumorkranke über Diagnose und Therapiemöglichkeiten. Wir bieten heute Lebenshilfe und zeigen Perspektiven für morgen auf.

## Auch Sie können helfen

Spendenkonto:  
Deutsche Hirntumorhilfe e.V.  
Sparkasse Muldenal  
BLZ 860 50 200  
Kto-Nr. 10 100 36 900

[www.hirntumorhilfe.de](http://www.hirntumorhilfe.de)

Deutsche  
Hirntumorhilfe

