

# PAUSE MACHEN, AUSZEIT NEHMEN?!

Foto: Gerd Altmann / pixelio.de

„Na, wie geht's?“ – „Ach, es muss!“, diesen Dialog hört man oft. „Ich kann einfach nicht mehr“, hört man immer öfter. Noch jemand ohne Burnout? Die Presse überschlägt sich, ZEIT und Focus bringen die Krankheit gleich parallel als Titelthema. Trotzdem oder gerade wegen des Medienhypes, der neben Aufklärung auch für Verwirrung sorgt, verwechseln viele ihren eigenen Zustand mit einem Burnout. Wer früher einfach mal wieder schlafen musste, steht heute kurz vorm Ausbrennen. Übertrieben gesagt: Gab es einen Kollegen, der einen Burnout hatte, gibt es heute in der Firma nur noch einen, der kein Burnout hat. ▶



# Liquid Ice™

Made in Switzerland

## Energicer

Beat the Heat



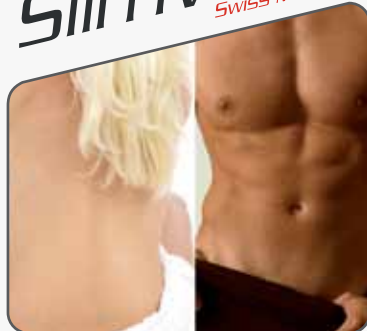
### Sport

#### Konstante Blutkühlung

- Steigert die Leistung  
Improves performance
- Optimiert die Herzfrequenz  
Optimizes heart rate
- Fördert die Konzentration  
Enhances concentration
- Reguliert die Körpertemperatur  
Regulates body temperature
- Wettbewerbserprobt  
Competition tested
- Wissenschaftlich bewiesen  
Scientifically proven

## SlimVest

Swiss Made



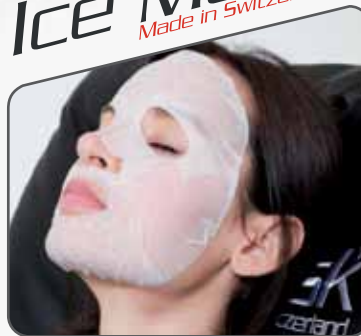
### Beauty

#### Metabole Fettverbrennung

- Co-Enzym A setzt das Fett frei  
Co-enzyme A releases fat from cell
- L-Carnitin transportiert das Fett ab  
L-Carnitine transports the fat
- Koffein optimiert und verlängert diesen Prozess  
Caffeine optimizes and speeds up the process
- Gewebestraffung durch gezielte, konstante Kühlung  
Tissue strengthened by comfortable cooling

## Ice Mask

Made in Switzerland



### Beauty

#### 10 Minuten Antiaging

- Vor und nach Filler- Botox und Laserbehandlungen  
Pre and post filler, botox and laser treatments
- Leicht vasokonstriktorische Wirkung  
Slight vasoconstriction
- Sofort sichtbare Resultate  
Instant, visible results
- Stärkt das Kollagen  
Strengthens collagen
- Sehr feuchtigkeitsspendend  
Highly moisturizing
- Unvergleichliches Frischegefühl  
Refreshing and relaxing
- Reduziert Rötungen und Schwellungen  
Reduces redness and swelling

## Hand

Anti-Aging



### Beauty

#### Hand-Antiaging

- Strafft das Gewebe  
Strengthens tissue
- Versorgt die Haut mit Feuchtigkeit  
Moisturizes skin
- Beruhigt die Gelenke  
Rejuvenates joints
- Verbessert den Hautfarbton  
Evens skintone

## Ice Wrap

Professional



### Medical

#### Selbstkühlende Kompression

- Erste selbstkühlende Druckbandage  
First selfcooling compression bandage
- Kühlt bis zu 2 Stunden  
Cools for 2 hours
- Vorkühlung unnötig  
No refrigeration necessary
- Reduziert Schmerzen und Schwellungen  
Reduces pain and swelling
- wiederverwendbar  
reusable

Mehr im Internet:

[www.laserwelt.com](http://www.laserwelt.com)

[www.facebook.com/laserwelt](https://www.facebook.com/laserwelt)

#### Exklusiv erhältlich bei Laserwelt

Laserwelt • Umlandstraße 175 • 10719 Berlin • Germany  
fon: +49 (0) 30 887744-110 • fax: +49 (0) 30 887744-111  
liquidice@laserwelt.com • [www.laserwelt.com](http://www.laserwelt.com)

**laserwelt\***  
Kompetenz für schöne Haut und HighTech Ästhetik

**facebook**

mehr als **600.000 Personen** gefällt das.  
Und stündlich werden es mehr...

**K**onkret handelt es sich beim Burnout-Syndrom um einen Zustand der totalen Erschöpfung, und das ist eine ernsthafte Krankheit. Psychische und mentale Erschöpfung wollen nicht mehr weichen, stattdessen macht sich chronische Motivationslosigkeit breit - ein Prozess, der bis zu Selbstmordgedanken gehen kann. Erste Anzeichen des Ausbrennens können Konzentrationschwäche, Müdigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit sein. Dabei bleibt es nicht, die Situation verschärft sich. Das Gefühl, dass die eigenen Anstrengungen nicht genug anerkannt werden, lässt verzweifeln. Soziale Kontakte und Hobbys werden vernachlässigt, oftmals wird Alkohol zur Bewältigung eingesetzt. Manche „belohnen“ sich durch Shopping-Touren. Das sind Strategien, um dem Gefühl der inneren Leere entgegen zu wirken. Kommen private Kränkungen oder Mobbing am Arbeitsplatz hinzu, kann sich der Prozess beschleunigen.

#### **Vom Managerleiden zur Volkskrankheit**

Früher klagten vorwiegend Manager darüber, weshalb das Leiden auch „Managerkrankheit“ genannt wurde. Heute hat das Phänomen weite Kreise der Bevölkerung erreicht. Besonders betroffene Berufsgruppen sind Lehrer und Beschäftigte im sozialen Bereich, die „immer am Limit“ arbeiten.



Kieser Training-Kundin Julia Hey, 38, Journalistin:

## **«Weil ich mit einem starken Rücken mehr bewegen kann.»**

Reformieren Sie Ihre Gesundheit:

**Jetzt starten und kostenloses Einführungstraining sichern!**

**12x in Berlin und Potsdam**

**Berlin-Wilmersdorf**, Forckenbeckstraße 9-13, Telefon (030) 89 72 50 30

**Berlin-Steglitz**, Teltowkanalstraße 2, Telefon (030) 773 288 30

**Potsdam**, Wetzlarer Straße 86, Telefon (0331) 704 98 71

[www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de)

Die Kieser Training  
Gesundheitsreform  
**2011**

**KIESER  
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT



Foto: Gerd Altmann / pixelio.de

Burnout ist nur ein neues Wort für alte Beschwerden, die sehr vielfältig sind. Einige davon auch selbst verschuldet. Gerade im Land der Überstunden ist es nach wie vor gesellschaftsfähig, über seine Belastungsgrenzen hinaus zu arbeiten. Mancher prahlt sogar damit, „ganz viel zu tun“ zu haben. Sich Zeit und Muße zu nehmen, um das Leben zu genießen, gilt dagegen fast als anrüchig in dem Sinne, dass man nicht genug leisten würde.

### „Seeleninfarkt“: Ausgebrannt wie eine Kerze

Die depressive Stimmung schlägt bei Peter Schultz jäh wie ein Blitz ein und bleibt für Stunden. Weder seine Frau noch seine Kinder oder Freunde können ihm helfen. Der 43-Jährige (Name geändert) ist Synchronsprecher und ein Mann, der in seiner Profession aufgeht. Er arbeitet oft tagelang ohne Unterbrechung. Hatte er früher jeden Tag ganz selbstverständlich zig Telefonate geführt und Mails beantwortet, wurden diese mit der Zeit immer mehr zu einer Bedrohung. Telefonaten wich er aus, in dem er die Anrufer auf die Mailbox oder den Anrufbeantworter sprechen ließ, um später zurück zu rufen – oder auch nicht. Immer häufiger knipste er sein Handy über Stunden ganz aus – ein riskantes Verhalten für einen Freiberufler, der wegen der Auftragsakquise immer und überall erreichbar sein „muss“. Die Anzeichen für ein drohendes Burnout waren auch

## Die Amplifon Fachgeschäfte in Berlin:

# Ihre Experten für besseres Hören

Fühlen Sie sich trotz Gesellschaft häufig isoliert? Kommen Sie in eines der 19 Amplifon Fachgeschäfte in Berlin und Sie werden besser hören! Der weltweit

führende Hörgeräte-Akustiker bietet besten Service rund um das Thema Gehör. Vom professionellen Hörtest über eine ausführliche Hörgeräte-Beratung und -Anpassung bis zum individuellen Gehörschutz – bei Amplifon sind Sie immer in guten Händen.



Fühlen Sie sich auch wie in einer Seifenblase?



Befreien Sie sich davon – bei Amplifon.

### Große Test-Aktion

Die Experten für besseres Hören bieten Ihnen einen Hörtest und 14-tägiges Probetragen von Hörgeräten der neuesten Generation – natürlich kostenlos und unverbindlich. Zusätzlich erhalten Sie gegen Vorlage des nebenstehenden Gutscheins bis zum 31.03.2012 20% Rabatt beim Kauf eines individuellen Gehörschutzes. Einfach eines der Fachgeschäfte in Berlin besuchen und Gutscheine einlösen. Weitere Informationen zu Amplifon und dem Fachgeschäft in Ihrer Nähe unter [www.amplifon.de](http://www.amplifon.de) oder der **kostenlosen Hotline 0800-739 35 95**.

Über 190 Fachgeschäfte in ganz Deutschland – auch in Berlin immer in Ihrer Nähe!

## Test-Gutschein

für 14 Tage kostenloses Probetragen von Hörgeräten der neuesten Generation.

Geben Sie diesen Gutschein einfach in einem unserer Fachgeschäfte in Berlin ab.

Das Amplifon Versprechen  
Sie werden besser hören!



Einlösbar in jedem Amplifon Fachgeschäft.

Der Hörgeräte-Akustiker

## Gutschein

Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie 20% Rabatt auf individuellen Gehörschutz (Schlaf- oder Schwimmschutz).

Geben Sie diesen Gutschein einfach in einem unserer Fachgeschäfte in Berlin ab.

Zusätzlich:  
kostenloser Hörtest



Einlösbar in jedem Amplifon Fachgeschäft.

Gültig bis zum 31.03.2012.

Der Hörgeräte-Akustiker

in seinem Privatleben unübersehbar, Peter Schultz verursachte durch sein verändertes Verhalten eine Familienkrise. Erst als seine Frau ihn vor die Wahl stellte, entweder eine gemeinsame Paartherapie zu machen oder auszuziehen, erklärte er sich bereit, mit zur Beratung zu kommen. Deutlich wurde dann, dass die Familie schon sehr lange nur deswegen fortbestehen konnte, da die Frau sehr viel auffing. In der Therapie ging es darum, eine neue Struktur zu finden, die ihm sowohl ermöglichte, mit gutem Einsatz seine Arbeit zu machen, aber auch darum, genug Freiraum für sich und die Familie zu haben. Glück gehabt, der Mann war noch nicht ausgebrannt, aber kurz davor. Menschen, die wie eine Kerze ausbrennen, brennen ja vorher für ihren Beruf. Das heißt, sie lieben ihn und engagieren sich bis zur Selbstaufgabe dafür. Deshalb nehmen sie ihre Überforderung häufig erst dann wahr, wenn es schon zu spät ist, eine der häufigsten Folgen von Burnout ist die Depression.

Die gute Nachricht: Man kann vorbeugen. Eingreifen, bevor es zu spät ist. „Eine hohe Lebensqualität ist der beste Schutz vor dem Burnout“, so der Business-Coach und Buchautor Matthias Herzog. Sein Ratgeber „Hauptgewinn Lebensqualität“ möchte durch ein 5-Wochen-Erfolgsprogramm die Lebensqualität in allen Lebensbereichen steigern. Darin gibt es unter anderem Tabellen, mit denen man ein Ernährungstagebuch führen kann, und Tipps, mit denen man „den Sport für sich entdeckt“. Matthias Herzog fasst seine Hinweise gern mit einem Satz zusammen: „Lebe und alles wird besser!“

Um einem Burnout zu entgehen, ist es nötig, seine elementaren menschlichen Grundbedürfnisse – sowohl seelischer als auch körperlicher Art – nicht zu ignorieren und zu vernachlässigen. Ganz wichtig dafür ist eine Balance zwischen Arbeit, Beruf, Familie und Freizeit. Warnsignale wie Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen und ständige Unruhe sollte man nicht bagatellisieren, sondern unbedingt ernst zu nehmen. Besonders bedeutend sind zwischenmenschliche Beziehungen. Nehmen wir uns gegenseitig nicht genug wahr oder geben unse-

ren Mitmenschen nur schlechte Rückmeldungen, macht sich das am Arbeitsplatz wie in Partnerschaft und Familie an einem schlechten zwischenmenschlichen Klima bemerkbar. Das wirkt sich auch allgemein auf die eigene Motivation und an der Arbeit in Form einer geringer werdenden Effizienz aus. Wie habe ich mich verändert? Ist mir die Arbeit so wichtig, dass der Beruf alles andere in den Hintergrund drängt? Habe ich mich selbst und Freunde vernachlässigt? Schleicht sich der Verdacht ein, dass ein Burnout droht, raten Experten, zunächst mit dem Partner oder guten Freunden darüber zu sprechen. Hilft das nicht weiter, ist eine gewisse Grenze bereits überschritten, sollte man sich in die Hände eines Fachmannes begeben. Das können Ärzte und Psychologen, unter Umständen aber auch Coaching-Berater wie Matthias Herzog sein. Generell kann man sagen, dass sich die Verhaltenstherapie und die psychodynamische Therapie bei Burnout bewährt haben. Sie können ambulant, aber auch stationär durchgeführt werden. Für manchen ist es besser, einmal weg von allen heimischen Einflüssen für ein paar Wochen in eine spezialisierte Klinik zu

## „Wer von seinem Lebenskonto nicht nur abheben, sondern auch etwas einzahlen möchte, der hat darin den besten Partner!“

Torsten May, Box-Olympiasieger, über das Buch von Matthias Herzog

gehen. Wer sich mit anderen Betroffenen austauschen möchte, dem sei eine Selbsthilfegruppe empfohlen. Das „Selbsthilfenetzwerk Depressionen und Ängste Berlin-Brandenburg“ (SHN) verweist auf unzählige Selbsthilfegruppen, die in der Region existieren. Egal, wie man sich dem Ausgebranntsein stellt, Ziel jeder Behandlung ist es, krankheitsfördernde Einstellungen zu erkennen und zu ändern. „Da werden Verhaltensweisen überprüft um zu erreichen, dass der Betroffene rechtzeitig merkt, wenn er sich verausgibt. Bei einem Burnout hilft nur ein generelles Umdenken und Umstrukturieren, damit man nicht nach kurzer Zeit wieder genau an der gleichen Stelle landet,“ so Therapeut Klampfer. Durch Psychotherapie aber auch durch Sport, Entspannungs- und Genusstraining wird die Fähigkeit, Gefühle zu empfinden, wieder entdeckt.



**Matthias Herzog**

*Der gefragte Experte unterstützt als Mentaltrainer Spitzensportler, Nationalmannschaften und Bundestrainer. Er nimmt an Marathon- oder Triathlonveranstaltungen wie IRONMAN und OSTSEEMAN, oder am 24-Stunden-Radrennen am Nürburgring, teil. Der zertifizierte Business-Coach ist Wirtschaftsingenieur und studierte Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Psychologie und Ernährungswissenschaften.*

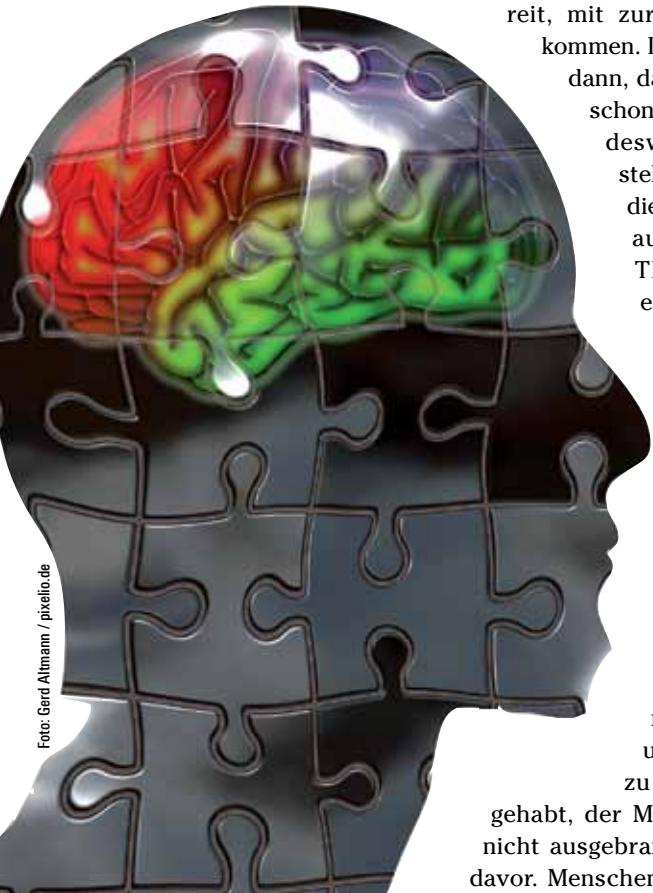


Foto: Gerd Altmann / pixelio.de

ANKOMMEN • AUFTANKEN • DURCHSTARTEN

centrovital SPORT & WELLNESS CLUB

- Technogym-Geräte mit multimedialen Funktionen
- hochqualifizierte Trainer und Therapeuten
  - Fitness Checks und Personal Training
- kostenfreie Kinderbetreuung (2 Stunden)
  - kostenfreies Parken (2 Stunden)

centrovital

Neuendorfer Str. 25

13585 Berlin

T: 030/818 75-116

abusse@centrovital-berlin.de

facebook.de/centrovital

# LÄCHELN ZUM MITNEHMEN UND ZEIGEN

Jetzt kann man vor einer aufwendigen Behandlung testen, wie man mit veränderten Zähnen aussehen würde.

**K**ennen Sie das? Man steht morgens vor dem Spiegel, putzt sich die Zähne und lächelt sich an. Immer wieder springt einem das schwarze Dreieck zwischen den Frontzähnen ins Auge oder die beiden irgendwie zu kurz geratenen mittleren Schneidezähne.

Sie wissen von Ihrem Zahnarzt, dass man mit einer Krone oder einem Veneer etwas ändern könnte. Aber dazu muss ein gesunder Zahn beschliffen werden. Das klingt nicht gut und fühlt sich irgendwie falsch an.

Hinzu kommt noch ein zweites Problem: Was ist, wenn es mir hinterher nicht gefällt? Was ist, wenn meine Erwartungen nicht erfüllt werden? Was ist, wenn meine Freunde, Familie oder Kollegen mich darauf ansprechen und fragen „Was hast du denn da im Mund?“ Unsere Zähne sind eben keine Haare und das Lächeln keine Frisur.

Seit Kurzem gibt es hierfür eine Lösung: Stellen Sie sich vor, man könnte einfach eine Veränderung des Lächelns ausprobieren. Vom Zahn wird nichts abgeschliffen. Man wird professionell beraten, welche Veränderung zu einem passt, und es werden Verblendschalen aufgesetzt, die man erst einmal mit nach Hause nehmen kann, um sie zu Hause vorzuführen.

Nennen Sie es eine für Sie kostenlose „ästhetische Probefahrt“ oder ein „Lächeln zum Mitnehmen“. Unverbindlicher geht es nicht. Die Testschalen werden einfach aufgesetzt, bei Bedarf mit etwas Kleber befestigt. Sollte es Ihnen nicht gefallen, kann man die Testschalen problemlos umgestalten. Wenn Sie dann sagen, „Ja, das gefällt mir!“, kann der Zahntechniker anhand dieser „ästhetischen Probefahrt“ die dauerhaften Veneers oder Kronen herstellen. Jetzt haben Sie Sicherheit.

Sie wissen vorher, worauf Sie sich einlassen. Da die Zähne nicht beschliffen werden, ist der Weg zum neuen Lächeln nie unangenehm oder gar schmerzhaft. Das Konzept ist innovativ und überzeugend.

Probieren Sie es aus! [www.laecheln2go.de](http://www.laecheln2go.de)

*Ihre Zahnärzte an der Kleinmachnower Schleuse  
Prof. Dr. Michael Naumann & Dr. Saskia Kießling  
[www.naumann-kiessling.de](http://www.naumann-kiessling.de)*



*Prof. Dr. Michael Naumann  
Dr. Saskia Kießling*

## Wellness mit Profis und das private Verwöhnprogramm

Aber wie genießt und entspannt man am besten? Das Gute liegt oft sehr nahe: ein Wellness-Wochenende im Berliner Umland. Viele Brandenburger Hotels wuchern mit Pfunden, die gerade stark beanspruchte Berufstätige verlocken: sie bieten Abstand zum Alltagsstress. Hat man nur einen Tag frei, empfiehlt sich ein Tagesausflug. Entweder man setzt sich dazu – stressfrei ohne Auto – in die Bahn und fährt spontan in eine Gegend, die man schon immer erkunden wollte. Die Entscheidung erleichtert dabei, ob es in der Nähe ein Bad mit Saunalandschaft gibt, in dem man sich nach der Winterwanderung aufwärmen und massieren lassen kann. Auch wenn man sich für ein „Verwöhnprogramm“ zuhause entscheidet, sollte man in jedem Fall eine Frischluft-Pause in Form eines Spazierganges im Park oder ein paar Eislauf-Runden einplanen. Ein Stündchen mit dem Fahrrad durch den nächsten Wald oder über die Felder tut's auch. So erfrischt kann man, wenn der nächste fragt: „Na, wie geht's?“ mit „Richtig gut!“ antworten.

*von Gerald Backhaus*

### Adressen / Service:

- [www.matthiasherzog.com](http://www.matthiasherzog.com)
- [www.beratungspraxis-klampfer.de](http://www.beratungspraxis-klampfer.de)
- NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen:  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)
- [www.shnetzwerk-depression-angst-bb.de](http://www.shnetzwerk-depression-angst-bb.de)
- Frage-Test zu Burnout:  
<http://hilfe-bei-burnout.de/messung/burnout-test>
- Literatur: „Überdrusskala“ von den Burnout-Experten Pines, Aronson und Kafry, 1993
- Wellness in Brandenburg:  
[www.reiseland-brandenburg.de](http://www.reiseland-brandenburg.de)

### Buchtip



Matthias Herzog  
„Hauptgewinn Lebensqualität – Erfolg in 5 Wochen“,  
HAUFE-Verlag, € 19,80

*Matthias Herzog möchte mit seinem verblüffend einfachem 5-Wochen-Erfolgsprogramm die Lebensqualität der Leser in allen Bereichen des Lebens steigern. Das Buch zeigt einen Weg zu mehr Gesundheit sowie zu privatem und beruflichem Erfolg. Dazu gibt es Übungen, Checklisten und motivierende Bilder zur leichteren Umsetzung.*

*Zudem sprechen Prominente in Interviews über Lebensqualität und ihre Tricks, diese zu verbessern.*

# UNFRUCHTBARKEIT – AUCH FÜR MÄNNER BELASTEND

**G**eht es um das Thema Unfruchtbarkeit in einer Beziehung, dann ist für Frauen der Gang zum Gynäkologen selbstverständlich. Dagegen scheuen die meisten Männer den Weg zum Andrologen. Denn noch immer ist die Unfruchtbarkeit des Mannes ein Tabu-Thema, obwohl sie statistisch gesehen immer häufiger Ursache bei unerfülltem Kinderwunsch ist. Ungeachtet dieser Tatsache wird meist zunächst die Frau einer Unfruchtbarkeitsdiagnose und -therapie unterzogen. Erst wenn dies erfolglos bleibt, wird der Mann in Diagnose und Therapie einbezogen.

Die Kliniken des Europäischen Kinderwunschzentrums InviMed verfolgen einen anderen Ansatz. Denn unabhängig von der Ursache der Unfruchtbarkeit eines Paares betrifft sie immer beide Partner. Daher sollten beide Partner von Anfang an untersucht und behandelt werden. Zumal die Behandlung der Unfruchtbarkeit des Mannes häufig viel Zeit in Anspruch nimmt – Zeit, die dem Paar für gewöhnlich am meisten fehlt. Die Unfruchtbarkeitsdiagnostik ist beim Mann weit weniger komplex als bei der Frau. Einige Basisuntersuchungen reichen aus, um den allgemeinen Gesundheitszustand des Mannes sowie seine Fruchtbarkeit zu beurteilen. Umfassende Gespräche mit unseren Andrologen helfen außerdem dabei, dem Mann bewusst zu machen, dass Unfruchtbarkeitsprobleme keinesfalls mit Impotenz oder einem Mangel an Männlichkeit gleichzusetzen sind.

InviMed – das Europäische Kinderwunschzentrum – ist eine Klinikgruppe, die auf Diagnose und Behandlung von Unfruchtbarkeit spezialisiert ist und seit 2002 besteht. Die InviMed-Kliniken führen Spermauntersuchungen durch, wie beispielsweise die MSOME-6600, die derzeit einzigartig sind im europäischen Raum. Falls indiziert, wird zur medizinisch unterstützten Fortpflanzung die IMSI-6600-Methode angewandt, die auch jenen Paaren eine Chance auf Erfüllung ihres Kinderwunsches ermöglicht, bei denen die Spermien des Mannes beeinträchtigt sind.

Die InviMed-Klinikgruppe verfügt über hervorragend qualifizierte Spezialisten, die nicht nur zu den besten Polens gehören – Gynäkologen, Andrologen, Urologen sowie Embryologen, die ihre Fachkenntnis ständig vertiefen und auf dem neuesten Stand halten.

Die Laborausstattung der Kliniken ist von höchster Qualität, gehört zum aktuellen technischen Standard und ist international zertifiziert. Die von InviMed erzielten Ergebnisse werden regelmäßig von der ESHRE (European Society of Human Reproduction and Embryology) kontrolliert und bestätigt.

Die InviMed-Kliniken befinden sich in Posen, Warschau, Breslau und Gdingen bei Danzig. Das gesamte Klinikteam spricht Englisch.

► In der nächsten Ausgabe lesen Sie den Beitrag: „Singlefrauen – ihr Traum vom eigenen Kind“.



Ihr Kinderwunsch ist bei uns in guten Händen.  
Modernste Reproduktionsmedizin kombiniert mit individueller Betreuung  
– erfolgreich angewandt auch bei Menschen, für die in Deutschland  
eine künstliche Befruchtung nicht oder nicht mehr in Frage kommt.

**Behandlung von Unfruchtbarkeit bei Frauen und Männern  
Befruchtungstechniken • Eizellenspende • Embryooption • anonyme Samenspende**

InviMed – Kliniken: Breslau – Posen – Warschau – Gdingen

**Informationszentrum Deutschland**

Kurfürstendamm 123 10711 Berlin Telefon: 030 30308448 Telefax: 030 30308447 Mobil: 01717004416  
E-Mail: info.berlin@invimed.de www.invimed.de