

# COMMUMEDIA SKETCHBLOG

Wissenswertes, Auffälliges + Pointen aus dem Kommunikations- und Medien-Alltag

## DER TÄGLICHE MENSCHENHANDEL

### Partner im Sonderangebot

(pts) *Original-Pressemeldung:* Helena, das Urbild weiblicher Schönheit, des Tyndareos Tochter, wurde schon als Zwölfjährige von Theus entführt und von ihren Brüdern befreit. Später entführte sie Paris nach Troja. Es kam zum gleichnamigen Krieg, um Helena zurückzubringen. Nach Trojas Fall nahm Menelaos, betört von ihrer Schönheit, die Dame wieder ungestraft auf und führte sie nach Sparta heim.

So weit die Geschichte von damals.

**Und nun die Logik von heute.** Immer noch Originaltext:

Was für ein Aufwand, welche Energieverschwendung einzig für eine schöne Frau.« Es wird also sehr viel Aufwand getrieben für das Glück zu Zweit, viel Zeit mit Umwegen, Manipulationen, sogar Kriegen vergeudet. Doch „Die Zeit entgleitet, wir altern still mit den Jahren und es entfliehen die Tage, ohne dass ein Zügel sie hemmt!“ (Ovid)

Es entfliehen die Tage. Auch wir, von der Partnervermittlung Ernestine, staunen immer wieder, wenn wir in Gesprächen mit unseren Kunden von jahrelanger Partner-Suche hören. **Wir fragen uns oft, muss das sein?** Muss man in Netzwerken nach einem Lebensgefährten **stöbern**, ausgerechnet dort, wo sich in Wirklichkeit jeder nur für sich selbst interessiert - eine Parade der Selbstinszenierung?

Nein, man muss nichts dergleichen. Wir können nur raten, keine Zeit und Energie am falschen Objekt, am falschen Plan, an der falschen Strategie zu verlieren. Kluge Menschen gehen also gleich zu PVERNESTINE.

Vergeuden Sie nicht länger Zeit und Energie, rufen Sie an, damit auch Sie erleben, dass eine passende Partnerschaft ganz rasch zu verwirklichen ist - wenn man keine Umwege geht.

**KOMMENTAR:** Klar, das macht ja die Einzigartigkeit der Menschen aus, dass sie beliebig austauschbar, sozusagen normierte Ware sind ....

**ODER DOCH LIEBER GLEICH FREMDGEHEN ???**

Wiederum Originaltext:

(ots) Sie wissen, dass Sie's nicht tun **sollten**, aber die Versuchung ist manchmal zu groß: „Einer von vier Männern hatte in seiner aktuellen Beziehung schon einen Seitensprung, bei Frauen ist es jede fünfte“, sagt Dr. Ragnar Beer, Psychologe an der Universität Göttingen, im Männer-Lifestylemagazin "Men's Health".

Wiederum ist erstaunlich, was die Wissenschaft herausfand:

Seitensprünge beeinflussen nicht nur die bestehende Beziehung äußerst negativ - sie sind auch eine massive Bedrohung für die Gesundheit.

Sie denken jetzt an **Tripper, Gonorrhoe und so was Ekelhaftes? Aber nicht doch!**

Italienische Forscher der Universität Turin haben in verschiedenen Untersuchungen festgestellt, dass Männer mit Affären das höchste Risiko für Migräne und Aneurysmen (krankhafte Arterienverengungen) tragen - der Stress des Betrugens steigt ihnen zu Kopf. Darum rät eine Studie der US-amerikanischen Colorado State University dringend, Seitensprünge zu

beichten. Dadurch werde das Krankheits-Risiko verringert, heißt es in "Men's Health".

Übrigens, irgendwie komme ich mit der Mathematik nicht klar:

25 % der Männer, 20 % der Frauen gehen fremd (siehe Zahlen oben), aber:

Eine überwältigende Mehrheit von 94 Prozent der Erwachsenen in den westlichen Ländern missbilligt Untreue.

Was mich auf eine Idee bringt. Wie wäre es mit:

Er: „Schaaaahaaaaatz, die schlechte Nachricht ist, ich bin ja ganz tolle arg dagegen, aber aus gesundheitlichen Gründen musst Du wissen, dass ich die Nachbarin ....., also, dreimal diese Woche! – Und jetzt die gute Nachricht: weil Du es jetzt weißt, krieg ich keine Migräne mehr. Nur noch Du!“ ■

### Cosinus-Hypothesen in Sinus-Milieus

#### Was sind die Sinus-Milieus®? Das Ergebnis von drei Jahrzehnten sozialwissenschaftlicher Forschung.

Die **Zielgruppen-Segmentation** orientiert sich an der **Lebensweltanalyse** unserer Gesellschaft.

#### ► Die Sinus-Milieus gruppieren Menschen, die sich in ihrer Lebensauffassung und Lebensweise ähneln.

Grundlegende Wertorientierungen gehen dabei ebenso in die Analyse ein wie Alltagseinstellungen – zur Arbeit, zur Familie, zur Freizeit, zu Geld und Konsum.

Beispiel: Die österreichischen Sinus-Milieus® unterscheiden zehn Gruppen "Gleichgesinnter", die sich in vier Kategorien zusammenfassen lassen:

- **Gehobene** Milieus: Etablierte, Postmaterielle, Moderne Performer
- **Mainstream**-Milieus: Bürgerliche Mitte, Konsumorientierte Basis
- **Traditionelle** Milieus: Konservative, Traditionelle, Ländliche
- **Hedonistische** Milieus: Experimentalisten, Hedonisten

(Hedonismus = materiell, egoistisch orientiert, „lustvolles“ Leben) ■

## STRESS BURNOUT

### Körper warnt

(pte) **Stress ist ein wichtiger Schutzmechanismus**, der positiv ist, solange er bewältigt wird. Geht die Belastung über die eigenen Ressourcen hinaus - man nennt dies "Distress" - sinkt die Motivation und der Körper meldet sich zu Wort, etwa durch Kopfschmerz und Schlafprobleme. "Ignoriert man die Warnsignale ständig, hat das Folgen. Leistung, Einstellung und Verhalten bei der Arbeit verschlechtern sich, Sinn und Werte gehen verloren und körperliche und psychosomatische Leiden stellen sich ein". Dazu gehören auch Hörsturz, Bluthochdruck, Magen-Darm- und Ernährungsprobleme.

#### ► Diese Erscheinungen prägen typischerweise auch den Weg hin zum Endzustand Burnout, dem seelischen Totalzusammenbruch.

Der Verlauf, der von einigen Wochen bis hin zu Jahre lang dauern kann, hat drei Phasen. "Am Anfang steht hohes Engagement und idealistische Begeisterung für Ziele, wobei eigene Bedürfnisse vernachlässigt werden. In der Anpassungsphase leugnet man Konflikte und Probleme, zieht sich schließlich frustriert zurück bis hin zur Apathie und inneren Leere. Am Schluss steht die existenzielle Erschöpfung und schwere Depression." Stets sind dabei Gefühle, Geist und Körper zugleich erschöpft. Je weiter eine Stresserkrankung fortschreitet, desto eher ist fachärztliche und medikamentöse Begleitung bis hin zu Psychopharmaka erforderlich.

Nicht auf schädlichen Stress zu reagieren kommt den Unternehmen und auch der Gesellschaft teuer: „Psychische Erkrankungen sind neben Alzheimer und Adipositas das größte Gesundheitsproblem der Industriestaaten. Mehr als die Hälfte aller verlorenen Arbeitstage sind auf Krankheitssymptome von Stress zurückzuführen und jeder fünfte Beschäftigte ist Burnout-gefährdet". "Bald wird es sich niemand mehr leisten können, nicht auf die Gesundheit seiner Mitarbeiter zu achten." ■

## PENNER ALS GEISTIGE RENNER

### Schlaf bringt Ordnung ins Gedächtnis

(pte) **Wer Neues lernen will, muss schlafen.**

*Im Schlaf werden neue Informationen nicht nur dauerhaft abgespeichert, sondern auch geordnet und in bestehende Gedächtnisinhalte aufgenommen.* Das berichten Forscher der Universität York und der Harvard Medical School im "Journal of Neuroscience". Die entscheidenden Momente dafür finden in der Tiefschlafphase ohne schnelle Augenbewegungen statt und heißen "Schlafspindeln".

### Lernschub im Bett, aktive Neuordnung statt bloß Verstärkung

Dass das Lernen im Schlaf viel eher ein aktiver Integrationsprozess ist als bloß die Verhärtung von Gelerntem, betont auch Jan Born, Leiter des Instituts für Neuroendokrinologie der Universität Lübeck. "Betroffen davon ist sowohl das semantische Gedächtnis als auch das prozedurale, also jenes für Fertigkeiten". Besonders günstig sei es, noch direkt vor dem Schlafengehen zu lernen. "Dennoch gibt es diese Verarbeitung im nächtlichen Schlaf auch dann, wenn das Lernen schon am Vormittag erfolgte."

Wie die für das Lernen entscheidenden Schlafspindeln entstehen, sei noch kaum geklärt. "Bisher vermutet man, dass Synapsen im temporären Speicher und im Neokortex tagsüber bei Neugelerntem sensibel werden. Das schafft Netzwerke, die im Schlaf die Aktivierung von Spindeln erleichtern", so Born. Frühere Studien zeigen zudem, dass Neurofeedback-Training zur Erhöhung der Spindelzahl beiträgt. ■

### Eine „Krankheit“, die gar keine ist

, immer mehr Kids litten an dieser "Krankheit".

Die Rede ist von **ADS**, dem **Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom**.

- ▶ **Erstens:** Man könnte schon mal stutzig werden, wer solch ein **Wortmonster** erfand. Der hätte geistig auch in der Lage sein müssen, ein ÜVS zu erfinden, ein Überfressungs-Verweigerungs-Syndrom. Also war es sicherlich ein Soziologe, Pädagoge, Psychologe oder ähnlich realitätsfernes Wesen.
- ▶ **Zweitens:** Es gibt sehr seriöse Wissenschaftler und Denker, die einem ADS die Berechtigung abstreiten, überhaupt zu existieren. Beispielsweise Götz Müller in seinem Blog über Hochbegabung. **Er nennt das angebliche "Fehlerverhalten" schlichtweg Langeweile.** Die Kids sind nicht bei der Sache, weil die Sache sie einfach nicht interessiert. - ...
- ▶ **Drittens:** Und warum nicht? Weil sie geistig gestört sind? Wie immer könnte die Lösung auch im genauen **Gegenteil des zunächst Vermeintlichen** liegen. In einem so grottenschlechten Unterricht, dass sich ein begabtes Kind vor Entsetzen windet und abwendet: was dann als motorischer Zappelreflex gewertet wird (was er auch ist, was aber zugleich auch extrem normal ist).
- ▶ **Viertens:** **Wer sagt denn, dass dieses Phänomen beim Verlassen der Schule aufhört? Es gibt Millionen von Berufstätigen in diesem Land, die haben ein mentales ADS; man nennt es in diesem Falle "Innere Kündigung".** Sie wenden sich, obwohl körperlich anwesend, geistig von ihrem Zwangsaufenthalt am Arbeitsplatz, von ihrem Job ab. **Nicht, weil sie dem Ganzen nicht gewachsen sind. Sondern ganz einfach, weil die Riege der "Vor-Gesetzten" Angst davor hat, die "Unter-Gebenen" "von der kurzen Leine zu lassen"; ihnen also keine Selbständigkeit gewährt und sie vor allem in ihrem Talent nicht fördern, sondern sie mit völlig blöd-Unsinnigem zumüllt.**  
**Eigentlich sind es in der Schule die intelligenten, begabten Kinder, die nicht jeden Quatsch der Lehrerschaft mitmachen,** sondern sich entsetzt abwenden. Und im Beruf könnten die, die längst "die Schnauze voll haben", durchaus zu den Hochbegabten, eigentlichen Leistungsträgern zählen, denen man jedoch konsequent ihre Freiheit raubt.

- ▶ **Achten Sie einmal darauf, wieviel Menschen in ihrer beruflichen Umgebung extrem genervt sind und zwischen Hysterie und ätzen-dem Zynismus schwanken. Alles ADSler.** ■

## „Kein Anschluss unter dieser URL“

(pte) **Dem Web gehen die Adressen nach dem IPv4-Standard aus.** Wie die Number Resource Organization (NRO) bekannt gegeben hat, befinden sich im noch nicht zugewiesenen Vorrat nunmehr weniger als fünf Prozent aller möglichen **IPv4-Adressen**. Schon früh im Jahr 2011 dürften die letzten IPv4-Reste an die fünf Regional Internet Registries (RIRs) vergeben werden, so die NRO.

Damit drängt die Zeit für den Umstieg auf den **Nachfolgestandard IPv6**, der etwa **79,2 quadrilliardenfach mehr Internet-Adressen** bietet. Doch viele Unternehmen sind noch träge. "Das Interesse seitens der Kunden ist viel zu gering", sagt Axel Förty, Director Borderless Networks Architecture bei Cisco DACH, im Gespräch mit presstext. Dabei erspart ein zeitgerechter Umstieg einen kostspieligen Doppelbetrieb.

Angesichts der aktuellen Prognose ist wahrscheinlich, dass in anderthalb Jahren neue Internetadressen nur noch im IPv6-Format zu bekommen sind. Allerdings hat der neue Standard auch potenzielle Schattenseiten. Experten weisen darauf hin, dass jeder Mensch problemlos eine eigene IPv6-Adresse bekommen könnte. "IPv6 wird die Person sichtbarer machen". Zu großen Unternehmen, die sich bereits auf das IPv6-Zeitalter eingestellt haben, zählen Google und Facebook. — Aha ! ■



## Ärzte: Kontrollzwang

(ots) Der "Ärztliche Sachverständigenrat für eine verantwortungsvolle Medizin in Deutschland" ruft bundesweit alle Ärzte auf, ihre Zeitungs- und Zeitschriftenabos zu kündigen: **"Wir sind die ständige Falschberichterstattung über Ärzte in den Medien leid und werden diese Fehlinformationen nicht mehr in die Wartezimmer lassen"**, erläutert Dr. Michael D. Lütgemeier, Sprecher des Sachverständigenrates.

► Der "Ärztliche Sachverständigenrat für eine verantwortungsvolle Medizin in Deutschland" hat sich nach dem Vorbild des amerikanischen "Physicians Committee for Responsible Medicine" im Ärztenetzwerk **Hippokrat.net.de** gegründet und will künftig kontinuierlich zu medizinischen und gesundheitspolitischen Themen Stellung nehmen:

- "Wir erreichen bundesweit zehntausende von Praxen über das Hippokratnet und haben damit **mehrere Millionen direkte Kontakte zu Lesern** unserer Informationen", sagt Lütgemeier.

Das Online-Netzwerk Hippokratnet.com ist die gemeinsame Forums- und Netzwerkplattform der Fachinformationsdienste Facharzt.de, Hausarzt.de und zaend.de. Insgesamt sind im Hippokratnet über 45.000 Nutzer organisiert. **Die Plattform wird von ihren eigenen Lesern finanziert.** Mehr als 7.000 Abonnenten zahlen freiwillig für die Nutzung, die sie problemlos auch kostenlos haben könnten. ■

## Verständnisch Gut

In letzter Zeit werden so wenig Witze erzählt. Dann muss man sich eben selbst welche ausdenken. Immer wieder lustig und beliebt: automatische, computergenerierte Übersetzungen. Versuchen wir es diesmal mit einem Schiller'schen Gedicht:

Zum Kampf der Wagen und Gesänge, — der auf Korinthus' Landesenge —  
der Griechen Völker froh vereint, — zog Ibikus, der Götterfreund.

Google-Übersetzer **deutsch–italienisch–polnisch–deutsch**, heraus kommt:

Kampf der Wagen und Gesang, — die glücklich Isthmus von Korinth verbindet, —  
bewegt den griechischen Völkern — Ibikus, ein Freund der Götter.

Schiller hätte seine Freude daran gehabt. Da bin ich sicher. ■