



**ALTER EGO** Doppelleben als Cartoon? In einer Zeichnung der Kinderbuchillustratorin Antje von Stemm glaubte Fotograf Markus Abele doch glatt sich wiederzuerkennen.



**AUF EINEN KAFFEE** traf sich Autorin Nadine Lischick (links) mit Alexandra Lenz. Sie wollte mit ihr darüber reden, wie man nach einem Schlaganfall zurück ins Leben findet.



**GANZ ENTSPANNT** war unser Besuch bei dem Fitness- und Wellnessunternehmen MeridianSpa. Hektik muss hier draußen bleiben. Das signalisiert auch dieser entspannte Buddha.

## INHALT Januar - März 2012

- 04 Kurz gemeldet**  
Wissenswertes in Zahlen, News, Kampagnen, Aktionen

### 06 MEIN VORTEIL

Nur für VR-Future-Leser: viele Vergünstigungen, tolle Veranstaltungen und attraktive Gewinne. Profitieren Sie von den exklusiven Angeboten!

### MEIN ANTRIEB

- 10 Runter vom Gas**  
Wir brauchen Entschleunigung! Das haben nun auch viele Unternehmen erkannt.
- Zurück ins Leben**  
**16** Wie Alexandra Lenz nach ihrem Schlaganfall ihr Leben meistert.
- Wie können Sie so richtig abschalten?**  
**18** VR-Future hat Passanten gefragt.
- „Ich wollte frei sein!“**  
**20** Mario Gerth: Weltenwechsler zwischen Festanstellung und Abenteuerreisen

- 24 „Ich lasse mich nicht stressen“**  
Windsurf-Weltmeister Philip Köster und sein rasanter Erfolg als 17-Jähriger.

### MEINE WELT

- 26 Entschleunigt durch die Welt**  
Mehr von der Welt sehen: unterwegs mit Schiff, Zug, Fahrrad oder zu Fuß
- 28 Meister der Entspannung**  
Zu Besuch bei dem Fitness- und Wellness-Marktführer MeridianSpa
- 32 Die Bastelkönigin**  
Kinderbuchillustratorin und Papier-Ingenieurin Antje von Stemm
- 34 Richtig abhängen**  
Produkte, die uns schön lümmeln und entspannen lassen.

### MEIN GELD

- 36 Ruhig mal Morgen planen**  
Finanzielle Möglichkeiten für jede Lebenssituation

- 38 Eine heiße Geldanlage**  
Mit Immobilienfonds ganz solide ein kleines Vermögen aufbauen.

- 40 Allen Anforderungen gerecht werden wollen**  
Stress abbauen: Die DZ Bank bietet ihren Mitarbeitern dafür Seminare an.

- 42 Top durch zufriedene Mitarbeiter**  
Einer der Top-Arbeitgeber 2011 und unter Deutschlands besten Arbeitgebern: Die R+V Versicherung

### MEINE ZUKUNFT

- 44 Mit Entspannung profitieren**  
Funktioniert das? Ja! Das Geschäft mit der Entschleunigung läuft gut.
- 48 Ohne Geld keine Kunst?**  
Im Kulturbereich wird immer mehr gespart. Wie wirkt sich das auf die Kulturschaffenden aus?
- 50 Ich hab was vor!**  
Anke Domaske hat aus Milch Mode entwickelt. Nun erscheint ihre Frühjahrskollektion.

**MÖBEL MIT STECKSYSTEM** Mit wenigen Handgriffen immer wieder auf- und abbauen: Zu lesen unter [www.vr-future.de/wohnen](http://www.vr-future.de/wohnen).

**ORGELBAUER** Warum dieser Beruf Zukunft hat, erfahren Sie unter [www.vr-future.de/beruf](http://www.vr-future.de/beruf).

**GESUNDHEITS- UND TOURISMUSMANAGEMENT** Informationen zu diesem Studiengang gibt es unter [www.vr-future.de/studium](http://www.vr-future.de/studium).

Diese und weitere spannende Themen über Berufe, Mobilität, Wohnen und Studium finden Sie im Internet unter [www.vr-future.de](http://www.vr-future.de).