

8 Seiten extra zum Rausnehmen! **Neue Ideen mit Kartoffeln**



BEST
LER

FREIZEIT SPASS

Nr. 14 30. März 2021
Deutschland 1,09 €
Österreich 1,20 €
Schweiz 2,10 sfr
Belgien 1,40 €
Niederlande 1,40 €
Luxemburg 1,30 €
Frankreich 1,40 €
Italien 1,50 €
Spanien 1,50 €/
Kanaren 1,60 €
Griechenland 1,60 €
Ungarn 590 Ft
Printed in Germany



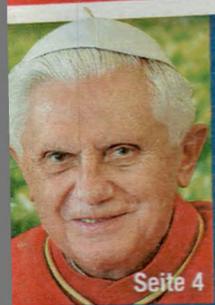
Stefanie Hertel

Ehe in Gefahr

Es geht um diesen
schönen Mann



S. 5



Papst Benedikt XVI.
Trauriges Ende
Er kann kaum
noch sprechen

Seite 4



Julia Roberts & George Clooney
Romatische Treffen
Seite 6
Sie kommen nicht
voneinander los

20
SEITEN
RATESPASS



Helene Fischer

Geheime Hochzeit?

Jetzt packt
die Braut-
Expertin aus



Seite 9



Das große Rätsel-Magazin



Nadeem Arif aus Hessen ist ein erfolgreicher Geschäftsmann

Nadeem Arif aus Hessen



Er arbeitet die meiste Zeit vom Bett aus



„Ich bin immer zu Hause“, gesteht Nadeem

Trotz „Schlafkrankheit“ erfolgreich

Ich manage meine Firma aus dem Bett

Seit 2007 leidet der Geschäftsmann am Chronischen Erschöpfungssyndrom, muss die meiste Zeit zu Hause verbringen. Wie er mit der Krankheit umgeht und es trotzdem schafft, sein Unternehmen zu leiten

Selbstständig sein, sein eigenes Ding machen: Das wollte Nadeem Arif (51) aus Hessen immer. Kein Wunder, dass er schon mit 24 Jahren seine eigene Firma in der IT-Branche gründete („outsourcing4work“). Doch obwohl er sich seinen Traum erfüllte, leidet Nadeem – seit 14 Jahren.

Rückblick. Er war ständig müde, erschöpft, hatte Schmerzen. Die Ärzte

waren zunächst ratlos, vermuteten Depressionen und verschrieben ihm Antidepressiva. Erst ein TV-Bericht über das „Chronische Erschöpfungssyndrom“ brachte die Wende. „Mir liefen die Tränen“, erinnert sich der Darmstärker.

Ehrgeiz. Bei einem Spezialisten fand er dann Gewissheit. Für

Nadeem war das jedoch kein Grund, aufzugeben – im Gegenteil! Seitdem managt er seine Firma von zu Hause aus. „Ich liege die meiste Zeit im



20 Jahre lang hat er intensiv Kampfsport betrieben

Bett“, so Nadeem. „Sprechen verbraucht sehr viel Energie und hat oft zur Folge, dass ich anschließend starke Magenschmerzen bekomme. Also versuche ich, das Sprechen auf das Nötigste zu reduzieren.“ Aber wie schafft er es, so seine internationale Firma zu leiten? „Ich arbeite pro Woche ca. 80 Stunden“, erklärt er. „Tagsüber

muss ich mindestens ein- bis zweimal schlafen.“ Da er nachts oft wach liegt, nutzt er die Zeit, um sich um seine Firma zu kümmern: „Mein Unternehmen war schon immer meine Arbeit und auch mein Hobby.“

Positiv. Trotz der Diagnose ist Nadeem Arif vor allem eines: dankbar! „Kein Zweifel, dass ich durch meine Krankheit nicht mehr die Möglichkeiten habe wie ein gesunder Mensch. Aber ich habe dadurch auch vieles gewonnen – wie Demut.“ Respekt!

Chronisches Erschöpfungssyndrom

CES äußert sich vor allem durch eine ständige, lähmende Erschöpfung. Weitere Beschwerden können u. a. Gedächtnisstörungen oder Muskelschmerzen sein. Rund 300 000 Menschen leiden in Deutschland darunter. Die Ursachen – unklar.