

# GAEBLERS BETTEN- **Abc**<sub>ett</sub>

„Wie man Betten  
richtig kauft!“



Wenn es Qualität sein soll

BETTEN  
**GÄBLER**  
für gesunden Schlaf



Jürgen Gaebler, Diplomierter Schlafberater  
und Inhaber in 3. Generation von Betten Gaebler

## Liebe Leser,

wie wichtig gesunder Schlaf ist ahnt jeder, der mal eine Nacht ohne Schlaf verbracht hat. Am nächsten Tag läuft man, bildlich gesprochen, völlig neben der Spur. Das ist auch kein Wunder, denn für Körper und Geist ist Schlaf lebensnotwendig. Eine Nacht ohne ausreichenden Schlaf ist natürlich kein Drama, aber viele Nächte ohne gesunden Schlaf führen automatisch zu einer Schwächung unserer Gesundheit und können Auslöser für Krankheiten sein. Doch der Zusammenhang zwischen Schlafqualität und Gesundheit ist vielen Menschen nicht wirklich bewusst. Daher wird oft übersehen, dass Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Migräne, Konzentrationsstörungen und viele andere Beschwerden ihre Ursache in einer unzureichenden Schlafqualität haben können. Voraussetzung für guten Schlaf ist das Wissen, wie guter Schlaf funktioniert. Seit drei Generationen haben wir uns bei Betten Gaebler dieses Wissen erarbeitet, welches wir gerne an Sie weitergeben. Denn mit uns schlafen Sie besser, Ihr Jürgen Gaebler

## Denn das sollten Sie wissen:

Der Schlaf ist ein regelmäßiger wiederkehrender Zustand, bei dem sich Bewusstseinslage und Körperfunktionen ändern und zwar gegensätzlich gegenüber dem tagaktiven Zustand. Am Tag sind wir motorisch aktiv und nehmen Nahrung und Informationen auf. Beim Schlaf in der Nacht sind wir motorisch ruhig und verarbeiten all das, was am Tag aufgenommen wurde. Im Idealfall wechseln sich Aktivität am Tag und Schlafen in der Nacht rhythmisch ab. Der Mensch schläft also, damit sich zum Einen Körper, Muskeln und Gelenke entspannen und regenerieren können und zum Anderen, um wieder Energie „zu tanken“. Beispiel: Der Mensch wächst nur im Schlaf, daher ist gesunder Schlaf vor allem für Kinder wichtig. Im Gegensatz zum Koma oder zur Narkose ist Schlaf dadurch charakterisiert, daß man aus diesem wieder auf-

geweckt werden kann. Während des Schlafs sind die Reaktionen auf äußere Reize reduziert. Der Blutdruck fällt leicht, die Herzschlagfrequenz nimmt ab, die Körpertemperatur wird herabgesetzt. In dieser Zeit läuft auch der Reparaturprozess im inneren des Körpers und die Zellerneuerung, ebenso ist es die wichtigste Phase für ein intaktes Immunsystem (daher kommt auch die Redewendung „sich gesund schlafen“). Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist nur bedingt beeinflussbar und bei jedem Menschen genetisch individuell geprägt (Langschläfer vs. Frühaufsteher). Ein regelmäßig ausreichend intensiver Schlaf ist lebensnotwendig, da sich Körper und Geist nur im Schlaf regenerieren können. Eine wesentliche Voraussetzung für einen gesunden Schlaf ist das richtige Bett. Denn nur wenn der Körper während der Nacht korrekt gelagert ist, kann dieser überhaupt in den gesunden Schlaf finden.

**Schlafprobleme:** Schlaf ist lebenswichtig, denn erst der Schlaf macht den Tag für uns vollkommen. Es ist deshalb wichtig, seinen Schlaf sehr ernst zu nehmen und Störungen auf den Grund zu gehen, schließlich hängt das Leben davon ab.

Aber zunächst ist es wichtig zu wissen, ob man überhaupt an Schlafstörungen leidet und wie man diese erkennt. Schlafstörungen sind allgemein Abweichungen vom individuellen, gesunden Schlafverhalten und können organische, aber auch nichtorganische Ursachen haben.

### Zu den Schlafstörungen gehören u. a.:

- **Insomnie**
  - Einschlafstörungen
  - Durchschlafstörungen
  - vorzeitiges Erwachen
- **Hypersomnie**
  - übermäßiges Schlafen
  - dauerhafte Müdigkeit, ohne durch Schlaf den Schlafdruck zu mindern.

Grundsätzlich gilt: bei Verdacht auf Störungen sollte man unbedingt den Arzt aufsuchen, denn

nur so können mögliche organische wie psychosomatische Ursachen entdeckt und behandelt werden.

Aber in vielen Fällen würde das richtige, weil individuell passende Bett schon viele Probleme lösen. Denn es gibt nicht das eine Bett für alle! Zu unterschiedlich ist der Mensch in Körpergröße und Gewicht, Alter und Geschlecht, Hautempfindlichkeit und Körperbau u.v.m.. Wenn aber Kopf und Nacken nicht richtig gelagert werden, die Wirbelsäume gemäß ihrer anatomischen Ausrichtung nicht gerade liegt, die Schulter in Seitenlage nicht korrekt einsinken kann und das Becken aufgrund Knietiefstand sich verdreht, dann können Muskeln und Gelenke nicht entspannen, findet der Körper nicht in den richtigen Schlaf, wird der Null-Punkt zum Starten der Erholung nie wirklich erreicht.

Es lohnt sich also, zusammen mit Experten, aus dem unendlichen großen und unüberschaubaren Angebot zum Thema Bett genau die Produkte herauszufinden, die das eigene, individuelle Schlafbedürfnis optimal unterstützen. Nutzen Sie also die Chance, sich bei uns beraten zu lassen.



Die Nacht zum Schlafen nutzen,  
Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken

Foto: Frederic Henze



**Kissen:** Für die meisten Menschen ein absolut unverzichtbares Hilfsmittel, um ein Abknicken der Wirbelsäule im Hals-/Nackengebiet während des Schlafens zu vermeiden. Andernfalls drohen Verspannungen sowie unnötige Lagerungswechsel während der Nacht. Das richtige Kissen hingegen sorgt für Entspannung und begünstigt zudem die Atmung und kann sich auch positiv auf das Schnarchen auswirken. Kissen gibt es in allen erdenklichen Formen, Größen und mit unterschiedlichsten Füllungen.

## Darauf sollten Sie achten:

- Je nach bevorzugter Schlafposition (Rücken-, Seiten- oder Mischlage) gibt es spezielle Kissen, wie z. B. orthopädische Nackenstützkissen.
- Die erforderliche Stützhöhe eines Kissens ergibt sich aus der Einsinktiefe der Schulter und der Schulterbreite in Seitenlage in die Matratze sowie durch die Hinterkopfdistanz zu der Matratze in Rückenlage.

- In Abhängigkeit von Schwitzneigung und Materialempfindlichkeit auf den Bezug und die Füllung achten (Waschbarkeit).

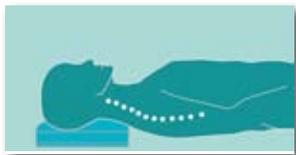
Zur Ermittlung des individuell richtigen Kissens setzen wir bei Betten Gaebler eine wissenschaftlich fundierte Nackenbedarfsanalyse (NBA) ein. Denn Schulter, Kopf und Nacken bilden zusammen eine sensible Zone, da im Nackengebiet Nervenbahnen und Blutgefäße auf engstem Raum verlaufen. Wenn diese Zone nicht in Verlängerung zur Wirbelsäule korrekt gelagert werden kann, helfen auch Matratze und Unterfederung nicht weiter. Daher braucht es bei der Auswahl eines Kissens besondere Sorgfalt. Um einen Fehlkauf zu vermeiden, sollte man sich gut beraten lassen und wenn möglich das Kissen auch daheim testen.

## Gaeblers Herbstaktion

Nackenkissen Testwochen  
vom 22.09 bis 31.10 2014  
inkl. Vermessen

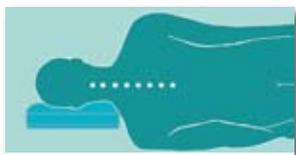
## Nackenkissen Testwochen Kostenlose Probekissen!

Beugen Sie Verspannungen, Kopfschmerzen und Migräne vor. Während der Nackenkissen-Testwochen bei Betten Gaebler können sich unsere Kunden kostenlos vermessen lassen, um das ideale Kissen für sich zu finden. Aus über 100 verschiedenen Nackenkissen wird durch Einsatz einer computergestützten und zertifizierten Messmethode das richtige Kissen ermittelt. Werden Kopf und Nacken während der Nacht orthopädisch richtig gestützt, hilft dies wirksam u. a. Verspannungen, Kopfschmerzen und Migräne vorzubeugen. Auch wird die Atmung unterstützt und das Schnarchen kann reduziert werden. Kopf und Nacken bilden nun mal den oberen Abschluß der Wirbelsäule. Und wenn dort aufgrund eines falschen Kissens eine anatomisch ungünstige Liegeposition auftritt, leiden Wirbelsäule und Bandscheiben, die sich in der Nacht dann nicht richtig erholen können und dafür Verspannungen entstehen. Innerhalb der Testwochen können unsere Kunden das empfohlene Kissen daheim kostenlos und unverbindlich testen.



**NBA**  
Nackentherapie  
Nackentherapie

Orthopädische Nackenkissen  
helfen einen optimale Lagerung  
zu erzielen



## Unsere Empfehlung:



### Nackenkissen Cervical

Nackenkissen mit kombiniertem Aufbau und Profilplatten an der Oberfläche, Bezug aus klimaregulierendem Kombimaterial mit seitl. Klimaband, 12 verschiedene Größen ab 109 €



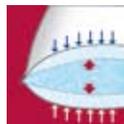
### Dormabell active fresh

Kissen mit Funktions-Faser-Vlies umhüllt, hochwertig abgesteppt und waschbar, Faserkugeln in einem extra Innenkissen z. B. 40/80 49,95 €



### Dormabell active air

Kissen mit Hülle aus Micro-Funktionsgewebe mit Klimaband, variables Innenkissensystem, z. B. 40/80 69,95 €



### Drei-Kammer-Funktionskissen

intelligenter Kissenbau mit weichen Daunens als Polster und festerer Feder im Kern für hohe und langanhaltende Stützkraft

40/80 statt 79,- nur 49,95 €  
80/80 statt 109,- nur 79,95 €



## Je besser die Matratze, desto dankbarer Ihre Wirbelsäule

Bei der Betausstattung sollte der Matratze besondere Aufmerksamkeit zukommen, denn sie darf weder zu weich, noch zu hart sein, sondern muss genau zu unserem Körpertyp passen, wenn sie die Wirbelsäule optimal unterstützen soll. Eine zu weiche Matratze würde den Schlafenden zudem stark fixieren und so in seiner Mobilität einschränken, was den Wechsel der Schlafposition behindern, bzw. sogar unterbinden könnte. Denn während der Nacht wechselt der Mensch bis zu 50x seine Schlafposition, einerseits um Druckstellen zu reduzieren, aber vor allem, um gelenkig zu bleiben. Entfallen diese Positionswechsel durch

- Matratzenüberzüge bzw. die Stoffhülle um den Matratzenkern haben großen Einfluss auf das Mikroklima und auf den Liegekomfort, wenn Topper integriert sind. Bei hochwertigen Matratzen lässt sich durch die Auswahl unter verschiedenen Bezügen (z. T. mit integrierten, zusätzlichen Topper-Schaumeinlagen) das Liegeergebnis noch weiter perfektionieren.
- Ab einer Körpergröße >180cm sollte auch an eine Komfortgröße bei der Matratze gedacht werden, da sonst der Körper keinen Raum für seine natürlichen Positionswechsel während der Nacht hat.
- Beim Neukauf einer Matratze sollte immer auch die Unterfederung einbezogen werden, die weder verbraucht sein, noch die Wirkung der Matratze neutralisieren darf.

**M**atratze: Buchstäbliche die Grundlage für den gesunden Schlaf. Ziel ist es, den Körper druckfrei aufzunehmen, punktuell die Wirbelsäule zu unterstützen und für einen Klimaausgleich zu sorgen. Hochwertige Matratzen und ihr Innenleben sind heutzutage hochkomplexe Konstruktionen, jeweils gezielt für einen bestimmten Körper-Typ in Größe, Gewicht usw. entwickelt.

## Darauf sollten Sie achten:

- Matratzenbeschreibungen hinsichtlich ihrer Härte wie z. B. weich, mittel und fest etc. sind nicht genormt, was bei dem einen Hersteller schon fest ist, kann bei einem anderen noch weich sein.

Bei Betten Gaebler arbeiten wir u. a. mit dem Innova-Messsystem zur Erfassung der relevanten Körper-Kontur-Kriterien, um ein perfektes Zusammenspiel von Matratze und Unterfederung zu erreichen und somit die ergonomisch optimale Lagerung zu garantieren.

eine zu starke Fixierung, führt dies im Ergebnis zu steifen Gelenken am Morgen nach dem Aufwachen sowie erschlaffter Muskeln. Ein weiteres Problem könnte sich aus einer mangelnden Klimaregulierung (Schwitzeffekt) ergeben, wenn weite Teile der Körperoberfläche (durch das Einsinken in die Matratze) über einen zu langen Zeitraum vom Luftaustausch abgeschnitten sind. Bei einer zu harten Matratze kommt es zwangsläufig zu einer schnelleren Entwicklung von Druckstellen, die den Körper zu vermehrtem Positionswechsel veranlassen. Denn der Druck des Körpergewichtes führt an den Auflagepunkten zu einer Kompression der Kapillargefäße: das Gewebe wird nicht mehr richtig durchblutet. Da dies für den Körper sehr gefährlich ist (bei anhaltender Belastung droht Dekubitus), versucht dieser durch vermehrten Positionswechsel die Druckstellen zu entlasten. Bei einer zu harten Matratze muss der Körper über die ganze Schlafphase hinweg arbeiten und kommt daher nicht in den richtigen Schlaf. Nach dem Aufwachen kennen die Betroffenen das Gefühl „gerädert“ zu sein. Gut zu erkennen (kleine Bilder, unten): mit der individuell richtigen Matratze und einer passend eingestellten Unterfederung lässt sich der gesamte Körper in Rücken- wie in Seitenlage spannungsfrei lagern.



So sieht es aus, wenn Matratze und Unterfederung optimal eingestellt sind.



## Unsere Empfehlung:



### Innova Air S 18

volle 18 cm ergonomisch optimierte Premium-Matratze, atmungsaktiv und mit unterschiedlichen Bezügen wählbar. Erhältlich in vier verschiedenen Härtegraden. ab 100/200 **949,- €**



### Innova Air S 16

intelligente, weil kompakte Matratze in hochwertiger Kaltschaumqualität. Erhältlich in drei verschiedenen Härtegraden

ab 100/200 **799,- €**



### Sympathica Bella Nova

die wirksame Mehrzonen-Kaltschaummatratze, für optimalen Schlafkomfort in verschiedenen Härtegraden erhältlich

Preisaktion 100/200 statt ~~699,-~~ nur **499,- €**



## Mit System zum Ziel

**innova**  
Messsystem

Mit unserem computergestütztem Innova Messsystem haben wir die Möglichkeit, Körperkontur und Wirbelsäule unserer Kunden so zu vermessen, wie es für eine Anpassung der relevanten

**U**nterfederung: Das Rückgrat der Matratze! Gleich welcher Typ Matratze (Schaum oder Feder) oben liegt, alle benötigen eine Unterfederung, um die physikalischen Kräfte bei Belastung von oben nach unten weiterzugeben und gleichzeitig von unten Spannkraft zu erhalten. Bei Box-Spring Systemen sind die Unterfederungen bereits fest in der Bettkomponente integriert.

### Darauf sollten Sie achten:

- Eine Unterfederung muss immer passend zur Matratze ausgewählt werden.

- In Abhängigkeit des Systems (Federkern- oder Kaltschaummatratzen) ist es zwingend erforderlich, dass es Einstellmöglichkeiten in der Festigkeit für Schulterzone, Lordose und Beckenbereich gibt, um Vorspannung bzw. Einsinktiefe individuell anpassen zu können – und diese auch fachgerecht eingestellt werden!
- Über extra verstellbare Liegeflächen zur Lagerungsanpassung (Nacken, Rücken, Beine, Füße) lässt sich mittels der Unterfederung sowohl der Schlafkomfort, als auch die Ergonomie deutlich weiter verbessern.
- Nur solide Materialien und entsprechende Verarbeitung halten der hohen Belastung langfristig stand.

Das Innova-Messsystem, welches wir auch für die Matratze einsetzen, hilft uns ebenso bei der Unterfederung wichtige Messpunkte zu ermitteln, um die richtige Entscheidung zu treffen.

Komponenten des Bettsystems erforderlich ist. Kissen, Matratze und Unterfederung müssen zielgerichtet auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden, um eine ergonomisch gesunde Lagerung für die Nacht zu erreichen. Von großer Bedeutung ist es dabei, die relevanten Eckpunkte einer ergonomischen Lagerung in Einklang zu bringen, wozu es Fachwissen und viel Erfahrung braucht:

- erforderliche Schulterzonenwirkung
- notwendige Körperzonenstützung und
- aufzufangender Kontaktflächendruck

Erst wenn diese individuellen Messkriterien mit der von uns entwickelten Systematik erfasst und ausgewertet sind, lassen sich aus den einzelnen Waren-Komponenten wie Kissen und Matratzen die richtigen auswählen – und dies gilt im Besonderen für den Rahmen bzw. die Unterfederung.

Nicht zu unterschätzen sind die Vorteile motorisch verstellbarer Unterfederungen. Per Hand- oder Fernschalter können dann bis zu vier unterschiedliche Liegesegmente (Nacken-, Rücken-, Bein- und Fußzone) stufenlos angesteuert werden. Damit erleichtert man sich nicht nur das Aufstehen, sondern kann Atmung und Kreislauf unterstützen, gegen Apnoe und Reflux vorbeugen, Beckenschiefstellung vermeiden und die müden Beine entlasten, ganz nach Bedarf.



## Unsere Empfehlung:



### Innova N

hochwertiger Qualitätsrahmen aus Deutscher Buche, mit einstellbarer Schulter-, Lordose- und Beckenzone. ab 100/200 **479,- €**



### Innova KSK

der Klassiker mit einstellbaren Körperzonen, jedoch zusätzlich individuell verstellbarem Rücken-, Kopf- und Fußteil, für eine optimale ergonomische Gesundheitslagerung. ab 100/200 **799,- €**



### Innova Motorrahmen

incl. Netzfreeschaltung, die Premiumausführung für alle, denen ihre Gesundheit etwas wert ist. Funktionen wie KSK, jedoch stufenlos verstellbar mit Fernbedienung. ab 100/200 ab **1799,- €**



### Motorrahmen

#### Sympathica Vision M2

der Sparschlaue. Reduziert auf die wesentlichen Funktionen, dafür aber attraktiv im Preis und jetzt auch noch mit Extra-Preisnachlass

statt 999,-€ nur **799,- €**



Beate Gaebler, diplomierte Schlafberaterin und Expertin beim Thema Zudecken, weiß, worauf es beim Schlafklima ankommt.

## Das ist Qualität!

Qualität zeichnet sich auch durch Langlebigkeit aus – und mit der richtigen Pflege hält es eben noch viel länger. Daher werden bei Betten Gaebler seit über 3 Generationen die wertvollen Zudecken in der eigenen Manufaktur nicht nur von Hand selbst gefertigt, sondern auch selbst gereinigt. Unsere hauseigene Bettfedernreinigung sorgt für eine sowohl schonende, als auch gründliche Reinigung von Federn und Daunen, was zwar sehr aufwendig ist, doch nur so erhält man die volle Spannkraft und Wärmeeigenschaft bei gleichzeitiger Reinheit. In vielen einzelnen Schritten und persönlich überwacht durch unsere Spezialisten werden Ihre Kopfkissen und Daunenzudecken wieder wie neu. Um diesen einzigartigen Service zu gewährleisten, bevorraten wir eine große Anzahl unterschiedlichster Daunen- und Federqualitäten. Denn bei einer klassischen Reinigung werden verschlissene und daher unbrauchbar

- Bei einer Körpergröße >180cm sollte an ein entsprechendes Komfortmaß (z.B. 155/220) gedacht werden, damit die Füße nicht ständig entblößt werden und der Rücken auch beim Drehen bedeckt bleibt.
- Über das Material der Füllung wie auch des Bezugsstoffes lässt sich Einfluss nehmen auf das persönliche Wärme- wie Klimabedürfnis.
- Da Zudecken intensiv die Körperausdünstungen aufnehmen, sollten diese waschbar sein bzw. gereinigt werden können.
- Mit der WBA, der Wärmebedarfsanalyse, steht uns eine Systematik zur Verfügung, um zielgerichtet die richtige Zudecke empfehlen zu können.

**Zudecke:** Trägt die Hauptverantwortung für das Mikroklima (2/3 Zudecke, 1/3 Matratze), da sie für den Körper während der Nacht die Schutzhülle bildet und der Körper über die Haut atmet. Zudem bestimmt sie (zusammen mit der Bettwäsche) über die jeweilige Anschmiegsamkeit maßgeblich den Kuschelfaktor.

## Darauf sollten Sie achten:

- Um das Mikroklima im jeweils individuell optimalen Bereich zu halten, sollte gemäß der unterschiedlichen Jahreszeiten auch eine unterschiedliche Zudecke zur Verfügung stehen, zumindest in einer Sommer- und einer Wintervariante.

**Aktion Bettenreinigung**  
**30 Euro Reinigungsgutschein**  
bei Neukauf einer Daunendecke,  
gültig bis 15.11.2014



gewordene Daunen und Federn gegen neue ersetzt – das macht einen von vielen Qualitätsunterschieden gegenüber anderen Verfahren. Vertrauen Sie uns und unserer Erfahrung, vertrauen Sie der Qualität von Betten Gaebler.

Besser geht nicht: In echter Handarbeit fertigen wir noch heute in unserem kleinen Atelier Zudecken und Kissen selber.



## Unsere Empfehlung:



### Klimafaser Edition WB 3

Das Ultra-Leichtgewicht unter den Zudecken. Klimafasern sind ein neues Füllmaterial, das sich durch Leichtigkeit und hervorragende Wärmewirkung auszeichnet. Waschbar bei 60° und daher speziell auch für Allergiker geeignet. ab **269,- €**



### Kamelhaar Edition WB 3

Traumhaft anschmiegsames Kamelhaar-Duo-Steppbett. Füllung: 100% feinstes, superentgranntes Kamelhaar Bezug: reine Micro Modalfaser in körpergerechter Spezialsteppung. ab **379,- €**



### Daunen Edition WB 4

Ein extra warmes Nest für alle, denen es leicht zu kühl wird. Diese hochwertige Daunendecke ist gefüllt mit großflockigen Gänse- oder Entendaunen für eine optimale Wärmespeicherung. Ein besonderes Kamersystem macht sie herrlich anschmiegsam. ab **499,- €**



### 1 A ganzjahres Landdaunenbett

gefüllt mit 680g reiner edler Landdaune, von Hand versteppt und umhüllt von 100 % feinem Baumwollbatist

(135/200) statt ~~399,-~~ für nur **299,- €**  
bzw. (155/220) statt ~~499,-~~ nur **399,- €**



**BETTEN**  
**GÄEBLER**

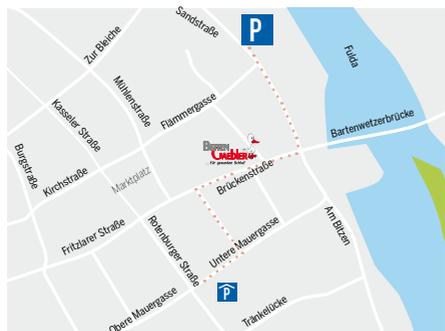


...für gesunden Schlaf

## Betten Gaebler: wenn es Qualität sein soll

Diplomierte Schlafberater und ein computergestütztes Messsystem helfen Ihnen, aus mehr als 1.500 Kombinationen das perfekte Bett zu finden, für Ihren gesunden Schlaf.

## In 30 Minuten zum besseren Bett



Parkplätze stehen Ihnen an der Sandstraße und an der Unteren Mauergasse zur Verfügung. Von dort erreichen Sie in zwei Gehminuten unser Haus an der Brückenstraße 11 (Fußgängerzone). Auf Wunsch liefern wir gerne direkt zu Ihnen nach Hause.

Betten Gaebler  
Inh. Jürgen Gaebler  
Brückenstr. 11  
34212 Melsungen

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9:30 - 13 und 14 - 18 Uhr  
Samstag 9:30 - 13 Uhr  
Beratungstermine nach Absprache auch zu anderen Uhrzeiten möglich

Tel: 05661-2997  
mail@betten-gaebler.de  
www.betten-gaebler.de



Impressum: Verantwortlich für den Inhalt: Jürgen Gaebler; Idee, Konzept & Texte: Jens Rosenbaum, [www.MEDI-VITAL.de](http://www.MEDI-VITAL.de); Layout und Produktion: Frederic Henze, Madsack Medienagentur GmbH & Co KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover; Druck: braunschweig-druck GmbH, Ernst-Böhme-Straße 20, 38112 Braunschweig; Fotos: Fotoatelier Neumann, Lehrte; Irrtümer und Druckfehler vorbehalten; erschienen im September 2014