

# The Art of Aging

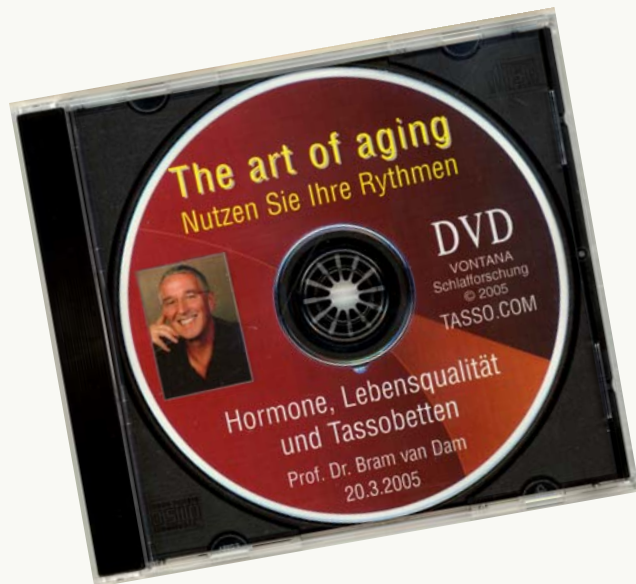
Nutzen Sie Ihre Rythmen!  
Tassobetten, Hormone und Lebensqualität

Prof. Dr. Bram van Dam  
Vontana Schlafforschung © 2005



## The art of aging: Nutzen Sie Ihre Rhythmen

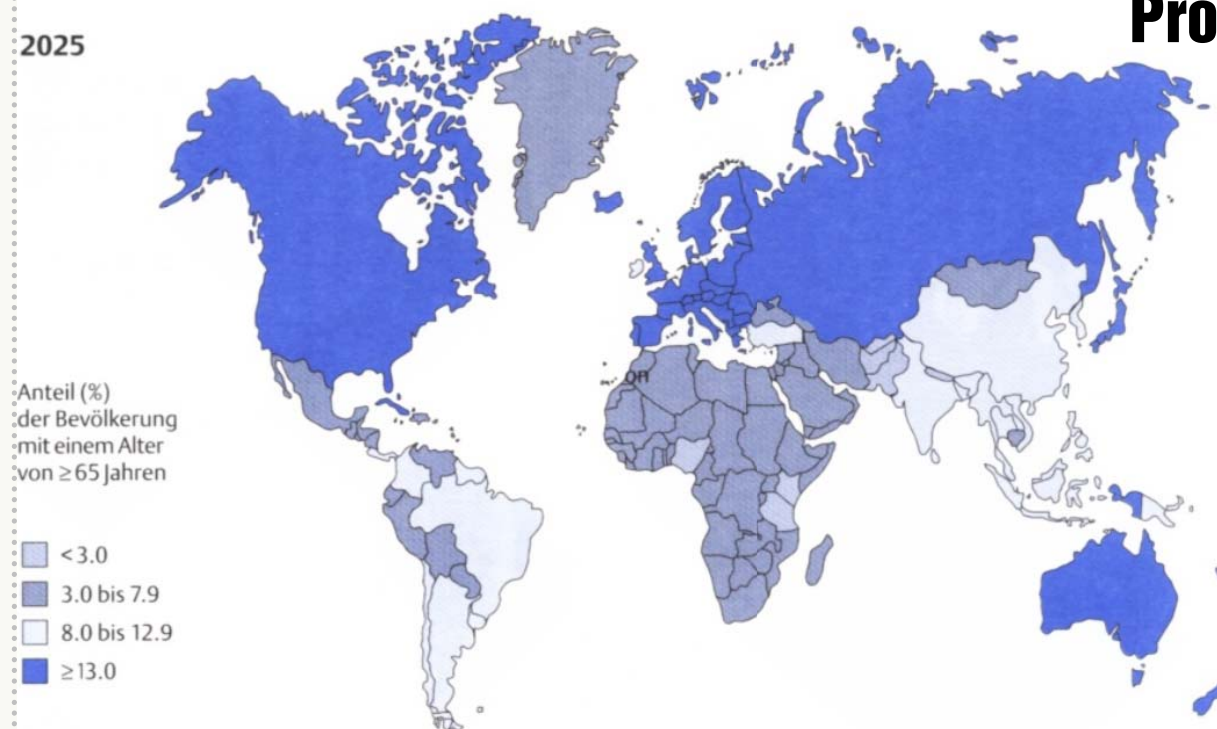
Tassobetten, Hormone und  
Lebensqualität  
Prof. Dr. Bram van Dam  
2005



Mitschnitt des Vortrages auf DVD  
für Tasso-Partner kostenlos.

VONTANA SCHLAFFORSCHUNG  
© VONTANA® INDUSTRIE GMBH+CO.KG  
D-45734 OER-ERKENSCHWICK  
TEL: 02368-91110, FAX: 02368-911211  
INFO@TASSO.COM  
WWW.TASSO.COM

2025



## Prognose 2025

Eine Prognose für das Jahr 2025 zeigt: In diesem Jahr sind große Teile der Erde und auch Deutschlands mit einer Anzahl von über 65jährigen ausgestattet, die einfach dramatisch ist. In Deutschland werden wir demnächst noch eine andere Marke überschreiten. Für 2008 wird prognostiziert, das es in Deutschland erstmalig mehr Menschen über 60 als unter 16 geben wird. Das bedeutet: Wir müssen uns diesen Anforderungen stellen. Wenn wir immer nur den jungen, dynamischen Kunden bevorzugen, dann werden wir irgendwann ab dem Jahre 2008 keine Betten mehr verkaufen.

# The Art of Aging

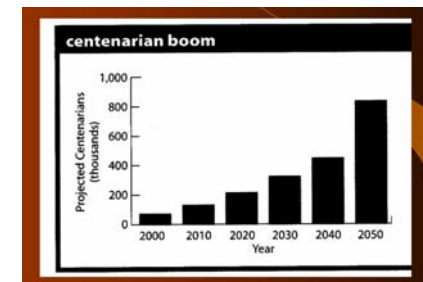
## Nutzen Sie Ihre Rhythmen!

### Tassobetten, Hormone und Lebensqualität

Ein Vortrag von Prof.Dr. Bram van Dam, Vontana Schlafforschung

Als langjähriger und sehr zufriedener Tasso-Schläfer möchte ich heute von meiner aktuellen Arbeit berichten. Es ist die Neuro-Biologie. In der Neuro-Biologie fragen wir uns: Was passiert eigentlich alles in unserem Gehirn, wenn wir irgend etwas mit unserem Körper oder in unserer Umwelt anstellen? Und damit sind wir gleich bei einem zentralen Thema, das damit zusammenhängt. Es gibt immer mehr ältere Menschen auf der Erde: Wir vergreisen inzwischen in Deutschland und in der ganzen Welt. Und dieser Situation müssen wir uns stellen. Wir haben zunehmend mit älteren Kunden zu tun und das Dumme ist, wir werden auch selber jeden Tag älter. Es hat mal ein Witzbold gesagt: "Das Leben ist eine schleichende Krankheit mit einer schlechten Prognose". Ich möchte zu Ihnen über das Alter sprechen. Ich hasse diesen Ausdruck "anti-aging", den wir jetzt überall hören. Weil: "anti-aging", das geht nicht. Wir wollen erfolgreich altern. Erfolgreich zu altern ist eine Kunst, deswegen spreche ich gerne über die Kunst des Alterns, oder wenn es englisch sein muss: "the art of aging".

Denn: Wir reproduzieren uns gar nicht mehr in Deutschland. 1,4 Kinder auf zwei Eltern, das heißt: Wir werden immer weniger. Aber die Entwicklung wird noch dramatischer: Jedes Kind das heute geboren wird, hat im Vergleich mit einem Kind das im vergangenen Jahr geboren wurde, statistisch eine Lebenserwartung, die drei Monate mehr ist. Das heißt, ein Kind, im Jahr 2015 geboren, hat eine mittlere Lebenserwartung, die 2 ½ Jahre länger ist, als die der Kinder, die heute geboren werden. Das geht immer so weiter. Wir werden irgendwann eine Anzahl an 100jährigen haben, auch hier in Deutschland, die etwa das 10fache ist, von dem was wir jetzt haben. Doch in welchem Zustand wollen wir 100 Jahre alt werden? Das Ziel ist natürlich, körperlich und geistig auf der Höhe zu sein, und dazu eine soziale und psycho-emotionelle Zufriedenheit zu erreichen. Und letzteres scheint einer der ganz wichtigen Faktoren zu sein, damit wir Menschen tatsächlich alt werden können. Dazu gehört auch das Gefühl, in der Sippe, der Familie, eingebettet zu sein.



## Alterungssysteme

Menschen müssen sterben. Wir besitzen tatsächlich Alterungssysteme. Alterung ist die Folge von angeborenen Alterungssystemen, die sich vor allem bemerkbar machen auf

### „Alterungssysteme“

Alterung ist die Folge von **angeborenen Alterungssystemen**, die sich vor allem bemerkbar machen auf dem Gebiet der **biologischen Rhythmen**

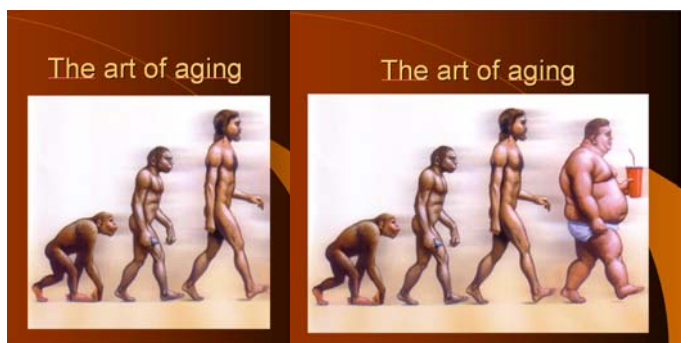
- Besitzen Menschen eine „**Biologische Uhr**“ ?  
Und:
- Wie wirkt die sich auf die „**Hormonelle Alterung**“ aus ?

# The art of aging

## Gesundheit:

- **Es fehlen Symptome** einer Krankheit (reguliere Medizin)
- Der Mensch ist in der Lage, sich **physisch, psychisch und sozial zu verwirklichen** (WHO)

dem Gebiet der biologischen Rhythmen. Einen dieser biologischen Rhythmen kennen wir. Das ist der Schlaf-Wach-Rhythmus. Logisch ist: Wenn sich Rhythmen verändern können, dann müssen wir doch so etwas wie eine biologische Uhr haben. Besitzen wir die tatsächlich? Wissen wir wo die steckt? Und was ganz wichtig ist: Wie wirkt sich so eine biologische Uhr auf Veränderung der Produktion von bestimmten Hormonen aus, von denen wir ja auch in der Werbung für Tasso-Wasserbetten reden? Wie sieht das aus mit den Wachstumshormonen? Wie sieht es aus mit dem Testosteron, dem Melatonin? Verändert sich die biologische Uhr im Laufe eines Lebens und damit die Produktion von diesen Hormonen? Und: Können wir etwas dagegen machen? Haben wir die Möglichkeit die Testosteron-Menge bis ins hohe Alter hin zu bewahren? Was heißt es eigentlich, wenn wir sagen, wir wollen jung bleiben? Wollen wir gesund sein, wie es die Schulmedizin meint? Etwa: Ich habe keine Krankheitssymptome? Bei einer solchen Auffassung ist jemand, der jeden Nachmittag um fünf Uhr Kopfschmerzen hat und eine Aspirin-Tablette nimmt, die nach 20 Minuten wirkt, am Tag nur 20 Minuten krank. Oder ist Gesundheit: Ein Mensch ist in der Lage sich physisch, psychisch und sozial in seiner Sippe vollkommen zu verwirklichen? Das ist eine weitaus günstigere und menschwürdigere Art von Gesundheit. Aber dann dürfen wir nicht irgendwelche Medikamentenforschung in den Mittelpunkt stellen, nicht Apparateforschung; dann müssen wir den Mensch selber in den Mittelpunkt stellen. Den Mensch mit seinen Qualitäten und seinen Notwendigkeiten. Ich denke, dass das die richtige Art ist. Wir Menschen leiden zum Beispiel immer mehr an Fettleibigkeit. 12 % der Menschen in Deutschland sind krankhaft übergewichtig, adipös. Jedes



Prozent, mit dem wir den Body-Mass-Index von 30 überschreiten, bedeutet eine eindeutige, dramatische Verkürzung der maximalen Lebensspanne. Solche Menschen leben kürzer. Sie haben ausserdem häufig hohen Blutdruck, und sind anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

# Epigenetische Faktoren

Und jetzt ein Zauberspruch, den wir uns merken müssen. Wir haben alle eine Lebensspanne, und das ist in den Genen so festgeschrieben, von maximal 120-150 Jahren. Doch meistens werden wir nicht so alt. Das heißt, wir verschenken am laufenden Meter Lebensspanne. Was machen wir falsch? Die beste Methode um das Leben zu verlängern, ist: Es nicht künstlich zu verkürzen. Warum verschenken wir so viele Jahre? Das hat etwas mit den Biorhythmen, und das hat etwas mit Hormonen, die an Biorhythmen gekoppelt sind, zu tun.

Die Gene, die wir in uns haben, die wir weiter geben wenn wir Kinder zeugen, sozusagen der konstante Faktor im Menschen, haben die eigentlich das Sagen? Oder sind wir selber in der Lage die Gebrauchsanleitung, die in diesen Genen steckt, ein bisschen anders zu interpretieren? In 2003 hat man herausgefunden, dass eine Anzahl von Faktoren, die die Gene regulieren, viel wichtiger sind. Solche Faktoren nennt man mit einem Fremdwort: epigenetisch. Die sitzen, so könnte man sich das vorstellen, auf den Genen drauf. Jemand kann Klasse-Gene haben. Opa, Uropa, alle 90 und älter. Und

**The art of aging**

**Lenken die Gene unser Leben ??**

**Oder sind es „epigenetische“ Faktoren ??**

**Gene verantworten „nur“ 35 – 43%**

**Epigenetik = Lifestyle**

**(Rhythmen, Schlaf, Ernährung, Bewegung, psycho-emotionelle und soziale Kompetenz)**

wenn er trotzdem ein ungesundes Leben führt, dann sind das epigenetische Faktoren, die dafür sorgen, dass er vielleicht doch nur 60 wird. Umgekehrt: Jemand kann normale Gene haben und alles ins Werk stellen, um wirklich optimal seine epigenetischen Faktoren zu gestalten, dann wird er tatsächlich älter werden.

Doch was sind epigenetische Faktoren? Gene sind nur verantwortlich für ein gutes Drittel von dem, was mit uns geschieht, mehr als 60 % liegen in unseren Händen. Wir haben es in der Hand selber länger und gesund zu leben. Die epigenetischen Faktoren sind so genannte Live-Style-Faktoren, die wir wirklich beeinflussen können. Nämlich in der Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten. Das hat mit den Rhythmen zu tun, das hat mit Schlaf zu tun, das hat natürlich mit Ernährung, mit Bewegung zu tun. Das hat mit psycho-emotionaler und sozialer Kompetenz zu tun.

**Die beste Methode, um das Leben zu verlängern, ist:**

**Es nicht künstlich zu verkürzen !**

**The art of aging**

**Degeneration** (= Situation, die nicht mit unserem genetischen Programm übereinstimmt!)

ist **im Alter** die

**Folge von nachlassender Hormonproduktion und davon abhängigen Reparaturvorgängen**

# Degeneration-Regeneration

Aber wir können ganz klar und eindeutig sagen, dass wir diese maximale Spanne von 130 Jahren eindeutig nicht schaffen, wenn wir mal schauen, woran Menschen sterben. Menschen sterben weitestgehend den Herz-Kreislauf-Tod, und zwar ca. 51 %, 23 % sterben an Krebs. Die dritthäufigste Todesursache sind inzwischen Nebenwirkungen von Medikamenten. Die aber eigentlich gemacht wurden, damit wir gesünder bleiben. Da geht etwas in die falsche Richtung. Außerdem gibt es schon eine große Gruppe von Menschen in der BRD, ca. 40 % der über 80jährigen, die dement sind. Alle diese Krankheitsbilder nennen wir degenerative Krankheitsbilder. Das Wort "degenerativ" bedeutet: Weg von den Genen. Degenerative Krankheitsbilder, wie Krebs, wie Herz-Kreislauf-Tod, wie Alzheimer, sind Krankheiten, die gar nicht geplant sind. Diese Art von Degeneration ist vor allem im Alter die Folge von nachlassender Hormonproduktion. Und, weil dann die Hormone nicht mehr da sind, werden bestimmte Reparaturvorgänge nicht mehr richtig ausgeführt. Das Wachstumshormon ist unser wichtigstes Reparaturschloß. Und deshalb ist das Thema Hormone und Biorhythmen so spannend. Das erste Lebensziel ist, dass wir Degeneration vermeiden. Jedoch noch spannender ist die Frage: Können

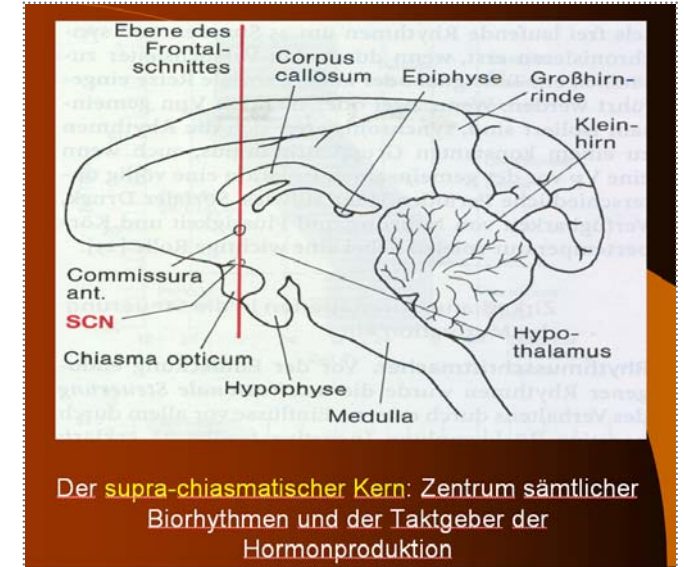
**The art of aging**

**Ziel:**

**Degeneration vermeiden** (oder gar zurückdrehen)

**Regeneration fördern** durch Steuerung der Biorhythmen und die davon abhängigen Hormonproduktion

wir aus einer degenerativen Situation wieder zurück zur Gesundheit? Nur, indem wir Biorhythmen und die davon abhängige Hormonproduktion selber in die Hand nehmen. Aktiv steuern. Steuern heißt, ich habe das Lenkrad selber in der Hand. Im Gehirn gibt es einen kleinen Kern, den supra-chiasmatischen Kern. Dies ist das Zentrum von sämtlichen Biorhythmen



men und dies ist der Taktgeber für die Produktion von sämtlichen Hormonen. Das Gehirn ist so wichtig, dass es umgeben ist mit einer besonderen Hülle. Das ist ein Filter, der dafür sorgt, dass nicht alles, was an Dreck, an Toxinen, an falschen Stoffen in meine Blutbahn gerät, z.B. über die Nahrung, automatisch in mein Gehirn reinkommt. Unser Gehirn besitzt eine sogenannte "Blut-Hirn-Schranke". Bis auf eine kleine Zone, da ist keine Bluthirnschranke. Und das muss natürlich so sein. Manchmal ist es notwendig, dass irgendwelche Signale aus meinem Körper über den Blutweg ganz schnell mein Gehirn erreichen. Aber das ist auch eine Sicherheitslücke. So kann auch ein Virus in meinen Zentralcomputer hineinkommen. Genau das wird uns beschäftigen. Der supra-chiasmatische Kern liegt in einem Teil, wo es eine Sicherheitslücke gibt. Das heißt, dass allerhand Biorhythmen von irgendwelchen Giftstoffen einfach durcheinander geworfen werden können.

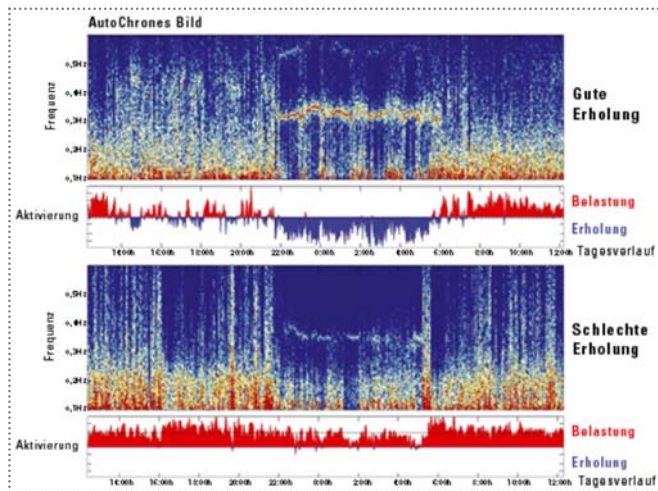
# Der Körper und Stress

Ein gewaltiger Produzent von Substanzen, die das Gehirn beeinflussen, ist Stress. Stressoren, das können körperliche Belastung, Hitze, seelische Belastungen oder soziale Einflüsse - etwa Isolation - sein. Negativer Stress ist immer gesundheitsschädlich. Kurzfristig können wir mit Stress natürlich umgehen. Kurzfristig ist es vielleicht so, dass wir uns ein bisschen niedergeschlagen fühlen. Aber langfristig sehen wir, dass die Nebenniere, eine ganz wichtige Produktionsstätte von Hormonen, immer mehr das Stresshormon Cortisol pro-

**Deutschland und Stress**

**67 Prozent der Frauen und 54 Prozent der Männer klagen über chronischer Müdigkeit.**

**33 Prozent der deutschen Bevölkerung leidet unter stressbedingten Schlafstörungen.**

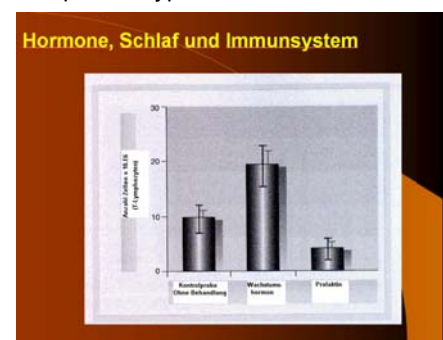


duziert. Bis dann irgendwann die Nebenniere sagt: "Wenn Du Dich die ganze Zeit weiterstresst, dann setze ich ein Signal, um dich zu schützen. Ich produziere kein Anpassungshormon Cortisol mehr." Dann haben wir ein "Burn-out". Cortisol ist wichtig. Cortisol ist unser Überlebenshormon, es gibt uns Kraft, es stellt Energie bereit. Zuviel an Cortisol zerstört jedoch. 67 % aller Frauen und 54 % aller Männer klagen über chronische Müdigkeit. 33 % der deutschen Bevölkerung - jeder Dritte - leidet unter stressbedingten Schlafstörungen. Dann sind die Cortisol-Spiegel im Blut besonders hoch. Das ist eine chronische, eine dauerhafte Situation für jeden dritten erwachsenen Deutschen. Ich habe bei meiner Arbeit die unterschiedliche Rhythmisität der Herzfrequenz erforscht. Wir wissen, dass Menschen, die sehr entspannt sind, eigentlich einen sehr unrythmischen Herzschlag haben. Das Herz merkt, der Mann ist in Ruhe, der braucht nicht mehr Sauerstoff, der braucht nicht mehr Blut. Diesen unrythmischen Herzschlag nennen wir: Variabilität des Herzens. Je mehr wir gestresst sind, umso deutlicher verschwindet diese Variabilität. Das kann man aufzeichnen. Bei diesen Aufzeichnungen ist festgestellt worden, dass Menschen auch während der Arbeit regelmäßig Entspannungsmomente haben können. Während der Mensch arbeitet, kann er sich "entstressen". Das ist natürlich ideal. Und auch in der Nacht entspannen viele Menschen vollkommen. Doch dann gibt es Menschen, die kommen einfach aus dem Stress nicht raus, teilweise über Monate. Es ist ganz eindeutig statistisch nachgewiesen: Wenn wir uns nachts nicht erholen können, sind wir häufiger krank. Das bedeutet, wir müssen dafür sorgen, dass es tatsächlich zu einem Zunehmen der Variabilität und damit zu einem zunehmenden Einfluss von unseren Entspannungssystemen kommt. Die Menschen, die dauerhaft gestresst sind, produzieren keine Regenerationshormone. Denn das ist ein entweder - oder. Entweder ich produziere Cortisol oder ich produziere Testosteron. Es ist so einfach, sich das zu merken. Was hat das für Konsequenzen für das Immunsystem, wenn meine Entspannungshormone nicht mehr richtig produziert werden? Menschen müssen in der Tiefschlafphase ausreichend Wachstumshormone produzieren. Machen sie es nicht, können wir das direkt zählen an den Krankheitstagen im Jahr. Wir können es ausserdem sehen, denn dafür ist das Wachstumshormon auch verantwortlich, an der Entstehung von Falten bei Frauen, am Ausfall von Haaren bei Männern. Alle diese Sachen haben mit der Produktion von Hormonen zu tun. Wachstumshormon ist unser wichtigster Regenerator - es gibt keinen anderen. Ähnliches sehen wir bei den Testosteronwerten. Ein guter Testosteronwert ist übrigens das beste Mittel gegen die negativen Auswirkungen von Cortisol. Menschen, die sich 60 bis 80 mal pro Nacht drehen, haben 60 bis

80 mal in den paar Minuten vor der Drehung, in ihrem Körper messbar Stressstoffwechsel. Wir haben in Spanien bei Marathonläufern Übersäuerungswerte, Milchsäure gemessen; auf Tasso-Betten und auf konventionellen Schlafsystemen. Und wer hat besser abgeschnitten, besser regeneriert? Wer hat die höheren Leistungen vollbracht? Natürlich die, die auf Tasso-Betten schlafen. Sie haben niedrigere Laktat-Werte. Eindeutig klare Ergebnisse.

## Multiple Chemical Sensitivity Syndrom

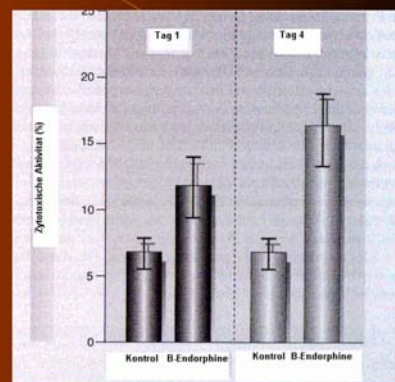
Qualität bedeutet aber vor allen Dingen rechnen mit einer Krankheit, die heißt: "Multiple Chemical Sensitivity Syndrom, MCSS". Dieses Krankheitsbild umfaßt, vielfache Krankheitszeichen als Ergebnis von Schadstoffbelastung. Es ist zum Beispiel die typische Lackiererkrankheit. Auch Menschen, die



in Maschinenräumen von Schiffen arbeiten, also in Räumen, die relativ schlecht ventiliert sind, sind häufig davon betroffen. Zur Vermeidung von MCSS sollten wir alle Produkte in unserer direkten Umge-

bung auf "Entgasung", auf das Abgeben von giftigen Gasen kontrollieren. Jetzt haben wir eine physiologische Eigenschaft, die wir so etwa acht Stunden vom Tag konsequent durchziehen und die heißt: schlafen. Und deshalb muss die Schlafstätte absolut belastungsfrei sein von allen chemischen Substanzen die die Krankheitssymptome von MCSS auslösen. Aber wir haben uns wahrscheinlich noch nie darüber Gedanken gemacht, welcher Natur diese Veränderungen sind. Was wollen wir in auf jeden Fall in Schlafmöbel-spanplatten nicht haben? Formaldehyd! Formaldehyd ist das Schwesterchen vom Hauptabbauprodukt von Alkohol. Alkohol wird abgebaut zu Acetaldehyd. Es hat in etwa die gleichen Auswirkungen wie Formaldehyd. Acetaldehyd macht uns betrunken, lässt uns torkeln. Was passiert bei Menschen, die ständig Acetaldehyd ausgesetzt sind? Sie leiden irgendwann an Delirium tremens. Formaldehyd verursacht genau das gleiche. Das bedeutet also: Es ist ein absolutes Qualitätsmerkmal,

### Guter Sex und Immunsystem



### The art of aging

#### Stress bedeutet

Adrenalin und Cortisol = **Degeneration** = Verkürzung der maximalen Lebensspanne

#### Entspannung bedeutet

Melatonin, Wachstumshormon und Testosteron = **Regeneration** = Ausschöpfen der Lebensspanne

### The art of aging

Melatonin ist das "Masterhormon" !!

Zunahme **Melatonin** durch Verbesserung der **Schlafqualität** (Rituale) = Qualität der Schlafstätte = **Tassobett**

### The art of aging

**Qualität** bedeutet (u.a.):

Vermeidung des "Multiple Chemical Sensitivity Syndrom" (MCSS), verursacht durch **Schadstoffbelastung** der Schlafstätte:

**35% aller Schlafstörungen sind die Folge von MCSS !**

### The art of aging

Die **Wissenschaft** zeigt:

Regeneration und Stressreduzierung durch **Tassobetten** vermindern Degeneration und fördern

- **Ausschöpfung der maximalen Lebensspanne** und
- **Erhöhung der Lebensqualität**

wenn man sagen kann, dass keine Schadstoffe in den verwendeten Materialien enthalten sind. Tasso ist der einzige, der das absolut bescheinigt bekommen hat: Formaldehydfrei. Es gibt nur diese eine Firma, die ein ÖKO-Siegel hat. Das heißt: Die Folien, die Auflagen und die Textilien sind alle schadstofffrei. Es gibt -zig Wasserbetten, die mit schlechten Folien, die ausgasen, arbeiten. Das heißt, die vermeintlich schlaue Idee: "Ich baue mein Podest selber", hat zur Folge, dass Menschen scheinend "Multiple Chemical Sensitivity Syndroms" erleiden. Schadstoffbelastungen der Schlafstätte verursachen 35 % aller Schlafstörungen. Jede andere Matratze ist eine verdammt schlechte Wahl, weil sie ausgast. Substanzen ausgast, die nicht gesundheitsförderlich sind. Deswegen denke ich, wenn es um Schlafqualität geht, dann sind genau diese Faktoren, die Tasso-Betten haben: Nicht nur Schadstoffklasse E1, sondern formaldehydfrei, und deshalb das ÖKO-Siegel als einzige Firma - sie sind wahnsinnig wichtig, und nicht nur als Verkaufsargumente, sondern für unsere Gesundheit. Was vor allem bei "Multiple Chemical Sensitivity Syndroms" kaputt geht, ist die Melatoninbildung. Wie sieht es dann mit der körperlichen Regeneration aus? Gibt es nicht mehr. Und deswegen geht es nicht um Wasserbetten ja - Wasserbetten nein. Das ist längst entschieden. Es geht um Tasso-Betten. Es gibt nur diese eine Firma, die alle diese Kriterien erfüllt. Die Wissenschaft zeigt einfach: Regeneration und Stressreduzierung ist möglich, aber wir dann müssen wir in erster Linie die richtigen Bettenwahl treffen. Das Ergebnis davon ist, daß wir die Ausschöpfung der maximalen Lebensspanne fördern und zudem eine Verbesserung, eine Erhöhung der Lebensqualität erleben.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

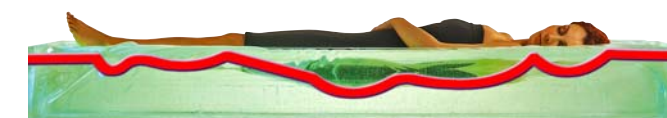
*Dr. Bram van Zan*

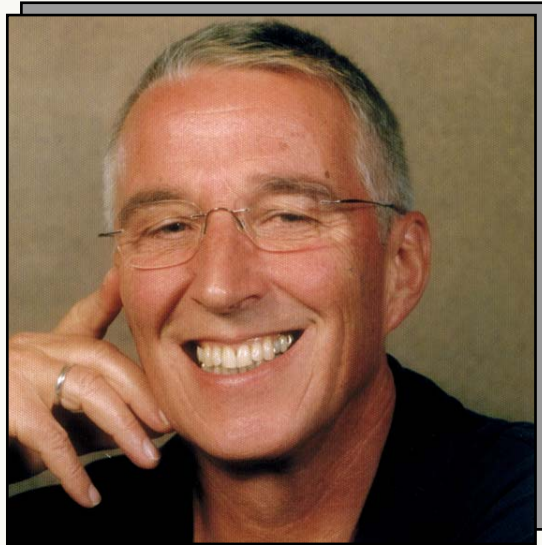
..schlaf gut

HAT EINEN NAMEN

**TASSO®.COM**

*Betten*





## K U R Z V I T A

Prof. Dr. Bram van Dam ist wissenschaftlicher Leiter der spanischen "Academia Española de Psico-Neuro-Inmunología" (PNI), eine Aus- und Fortbildungsorganisation, die mit den Universitäten von Madrid, Santiago de Compostela und Gerona kooperiert. In Gerona leitet er das "European Master of Science in PNI". Er führt in den Niederlanden, in Deutschland, Spanien und in der Schweiz Aus- und Weiterbildungen von Ärzten und Physiotherapeuten im Bereich der ganzheitlichen Regeneration (mit dem Schwerpunkt Ernährung) durch. Er ist zudem Gastprofessor für Sportwissenschaften an der Technischen Universität Lissabon (UTL) und verantwortlich für die Zusammensetzung einer Serie von Nahrungsergänzungen. Als Orthomolekulartherapeut betreut er zahlreiche Patienten und Spitzensportler/Innen. Dr. Bram van Dam studierte Theologie, Sport und Biochemie und ist Autor von mehr als 140 Publikationen auf den Gebieten Ernährung, Medizin, Sport und Leistungsphysiologie. Er hat sich, im Bereich Fitness und Training, durch sein breites, fundiertes Wissen und seinem klaren und verständlichen Vortrags- und Unterrichtsstil einen hervorragenden Namen gemacht.

TASSO®  
*betten*

V O N T A N A S C H L A F F O R S C H U N G

VONTANA® INDUSTRIE GMBH+CO.KG, D-45734 OER-ERKENSCHWICK, TEL: 02368-911 0, FAX: 02368-911211, INFO@TASSO.COM