

CHECK

BERLIN/BRANDENBURG

AUSGABE 7

NOV. 2021 – JAN. 2022

UMWELT

Energie und Geld
sparen

PSYCHOLOGIE

Was tun bei
Panikattacken

AUGENGESUNDHEIT

Multifokale
Linsen

SAFER USE

Die Check
Gina-Liste



DAS SOLLTEST
DU ÜBER
VORSORGE
WISSEN

Body Positivity: Interview mit BoPoLena

Ernährung: Autophagie und Ernährungswende

Medikamente: Patientenindividuelle Verblisterungen

DEUTSCH · ENGLISH



Für die scharfen Blicke.
Ohne Brille. Mit Smile Eyes.

Augenlasern - Linsenimplantationen - Lidkorrekturen -
Faltenbehandlungen - Augenheilkunde

Lass dich vom Facharzt für Augenheilkunde über ein Leben
ohne Brille und Ästhetische Lidchirurgie beraten - direkt in
Berlin Lichterfelde-West.



030 89 540 600



berlin@smileeyes.de



www.smileeyes.de/berlin

SMILE EYES :)
Berlin Lichterfelde-West

Sei ein Genie!

Die kalte Jahreszeit ist zwar hier, aber immerhin ist wieder Leben in der Community zu spüren. Dank 2G sind die Bars und Clubs teilweise wieder offen und man kann sich in altgewohnter Weise amüsieren und gegenseitig genießen. Es liegt vielleicht auch daran, dass bei uns Queers ein großes Vertrauen in die Corona-Impfung zu beobachten ist: Eine Umfrage auf unserer Website männer.media ergab, dass sich lediglich 9,1 Prozent der Teilnehmer*innen weiterhin nicht impfen lassen wollen. Ihnen stehen aber 87,2 Prozent der Leser*innen mit vollständigem Impfschutz entgegen. Zum Kontext: Die Impfquote in Deutschland liegt bei etwa 67 Prozent (Stand 31. Oktober 2021).

Die Impfung ist eine Form der Vorsorge und dient als Schutz vor einer schweren Erkrankung. Zwar haben wir uns mit Vorsorge nicht grade das spannendste Thema der Welt rausgesucht. Was aber deine Gesundheit angeht, mit Sicherheit eines der wichtigsten Themen.

„Intellektuelle lösen die Probleme. Genies verhindern sie“, sagte einst Albert Einstein. Trauen wir den Worten dieses Mannes, ist es also klar: Bei der eigenen Gesundheit muss man kein Intellektueller sein. Sei einfach ein Genie und geh' zur Vorsorge-Untersuchung.

Bleibt gesund



Be a genius!

The cold season is here, but at least life has returned to the community again. Thanks to 2G (vaccinated or recovered), bars and clubs are partly open again and you can have fun and enjoy each other in the usual way. Perhaps this is also helped by the fact that us Queers have greater confidence in the corona vaccination: a survey on our website Männer.media showed that only 9.1% of the participants do not want to be vaccinated. This stands in contrast to the 87.2% of readers with full vaccination protection. For context, the vaccination rate in Germany is around 67% (as of October 31, 2021).

Vaccination is a form of prevention and thus protects us from worse. It is true that we did not pick out the most exciting topic in the world with prevention. But as far as your health is concerned, it is definitely one of the most important issues out there. "Intellectuals solve problems. Geniuses prevent them," Albert Einstein once said. If we trust the words of this man, it is clear: you don't have to be an intellectual to be in good health. Just be a genius and see your doctor for a check-up.

Stay healthy

Torsten Schwick
Chefredakteur/ Editor-in-chief



06 Body Positivity
Interview mit BoPoLena

10 Impfungen
Gripeschutz

14 Titelthema Vorsorge
Was du wissen und tun solltest

28 Medikamente
Patientenindividuelle Verblisterungen

32 Community
Queermed Deutschland

34 Ernährung
Autophagie und Ernährungswende

48 Psychologie
Tipps gegen Burn-out

52 Medizin
Was tun bei Migräne

56 Safer Use
Die Check Gina-Liste

62 Umwelt
Energie und Geld sparen

64 Psychologie
Panikattacken

68 HIV
HIV und Stigma

72 Medizin
Das Arzt-Patienten-Verhältnis



78 Augengesundheit
Multifokale Linsen

88 Health & Beauty
Weihnachtsdüfte, Alonskis Beautyfarm,
Adler Spa Italien

104 Adressen
Ärzte, Praxen, Kliniken, Apotheken

110 STI Listing

114 Impressum

- 08 Body Positivity
Interview with BoPoLena
- 12 Vaccinations
Influenza protection
- 16 Cover Story Check-Ups
What you should know and do
- 30 Medication
Patient-specific blistering
- 33 Community
Queermed Germany
- 35 Nutrition
Autophagy and food transition
- 50 Psychology
How to prevent burn out
- 54 Medicine
What to do with migraines
- 60 Safer Use
The Check Gina-List
- 63 Environment
Saving energy and money
- 66 Psychology
Panic attacks



56/60
**DIE CHECK GINA-LISTE /
THE CHECK GINA-LIST**

- 70 HIV
HIV and stigma
- 74 Medicine
The Doctor-Patient-Relationship
- 80 Eye health
Multifocal lenses
- 88 Health & Beauty
Christmas perfumes, Alonskis Beauty farm, Adler Spa Italy
- 104 Adresses
Medical Practices, Clinics, Pharmacies
- 112 STI Listing
- 114 Imprint



52/54
**WAS TUN BEI MIGRÄNE /
WHAT TO DO WITH MIGRAINES**



Körpernormen und **BoPoLena**

BoPoLena kennt ihr wahrscheinlich schon von Insta und anderen Plattformen. Ihre wunderschönen Illustrationen zu Körpernormen und Gender erhellen unsere Tage und regen uns zum Nachdenken an. Exklusiv bei CHECK erzählt die Künstlerin von ihrer gesellschaftskritischen Arbeit.

Hallo, Lena, erzähle uns doch mal, wie du zur Illustration und zum comiczeichnen gekommen bist.

Ich zeichne, seitdem ich einen Stift halten kann. Und habe seitdem nie aufgehört. Deswegen mochte ich auch schon immer alles, was mit Zeichnen zu tun hat, wie Illustrationen, Zeichentrickfilme und natürlich auch Comics. Als ich dann mit der Schule fertig war, habe ich ein Illustrationsstudium absolviert und arbeite seitdem selbstständig in den Bereichen

Illustration und Comic. Seit letztem Jahr bin ich auch als Sensitivity Reader für mehrere queere Themenbereiche tätig.

Wenn man deinem Instagram-Kanal folgt, sieht man, dass deine Illustrationen immer eine klare und starke Aussage haben. Wo holst du deine Ideen her?

Ich muss nicht lange nach Ideen suchen. Da meine Arbeiten auf Instagram gesellschaftskritisch bzw. politisch sind, muss ich mir nur



die Missstände, die es leider noch gibt, ansehen und sie in Illustrationen umwandeln.

Es geht ja nicht immer um Body Positivity, sondern auch darum, dass man nicht in eine Gender-Box gedrückt werden soll.

Ja. Gender ist ein großes Thema für mich. Ich selbst bin nicht-binär. Deswegen befasse ich mich viel damit.

Deine Bilder und Posts auf Instagram bauen einen auf und machen glücklich. Wie ist die Resonanz?

Die Resonanz ist überwiegend positiv. Es gibt einige Follower, die mir schreiben und sich bei mir für meine Arbeit bedanken. Natürlich gibt es auch immer Hater, die mich persönlich attackieren. Aber die sind dann auch nicht diejenigen, die ich erreichen möchte.

Du hast für große Marken gearbeitet, wie wichtig ist dir, dass deine Kunden die gleichen Werte haben.

Selbstverständlich ist mir wichtig, dass meine Kund*innen die gleichen Werte vertreten, aber manchmal kann ich mir das leider nicht aussuchen. Ich habe nicht den Luxus, die

Kund*innen auszuwählen, sondern muss auch Jobs annehmen, die Geld bringen, aber keinen gesellschaftlichen Mehrwert haben. Dennoch versuche ich immer, meine Kund*innen für Intersektionalität zu sensibilisieren.

Was für Projekte gibt es für die Zukunft?

Hinter den Kulissen arbeite ich gerade an einer Body-Positivity-Illustrationsreihe für trans* Menschen. Wenn ich fertig bin, wird sie auf Instagram veröffentlicht.

Kann man deine Zeichnungen kaufen, auf T-Shirts oder als Poster?

Noch nicht, aber ich arbeite gerade an einem Online Shop. Manchmal verkaufe ich auch Limited-Edition-Produkte auf Instagram. Wenn man also was von mir kaufen will, ist es am besten, mir dort zu folgen. Man kann mich auch auf Patreon unterstützen. Bei einer der Preisstufen schicke ich den Unterstützer*innen jeden Monat zwei neue, von mir illustrierte Postkarten.

Interview: Ernesto Klews

Website: www.LenaDirscherl.com

Instagram: [@BoPoLena](https://www.instagram.com/BoPoLena)

Patreon: www.patreon.com/bopolena

Body norms and BoPoLena



You probably already know BoPoLena (Lena Dirscherl) from Insta and other platforms. Her beautiful illustrations of body norms and gender brighten our days and make us think. Exclusively at CHECK, she talks about her socially critical work.

Hello Lena, tell us how you got into illustration and drawing comics.

I've been drawing since I was able to hold a pen. And have never stopped since then. That's why I've always liked everything that has to do with drawing, such as illustrations, cartoons and of course comics. When I finished school, I completed a degree in illustration and have been working independently in the areas of illustration and comics ever since. Since last year I have also been working as a sensitivity reader for several queer topics.

Following your Instagram channel, you can see that your illustrations always have a strong and clear message. Where do you get your ideas from?

I don't have to search long for ideas. Since my work on Instagram is socially critical or political, I just have to look at the grievances that unfortunately still exist and convert them into illustrations.

It's not always about body positivity, but also about not being pushed into a gender box.

Yes. Gender is a big issue for me. I am non-binary myself. That's why I deal with it a lot.

Your pictures and posts on Instagram build self-confidence and make you happy. What is the response like?

The response is mostly positive. There are some followers who write to me and thank me for my work. Of course there are always haters who attack me personally. But then they are not the ones I want to reach.

You have also worked for big brands, how important is it to you that your customers have the same values.

Of course, it is important to me that my customers represent the same values, but unfortunately sometimes I can't choose. I don't have the luxury of choosing customers, but also have to take on jobs that bring money but have no social added value. Nevertheless, I always try to sensitize my customers to intersectionality.

What kind of projects are coming up in the future?

Behind the scenes, I'm currently working on a body positivity series of illustrations for trans* people. When I'm done, it will be posted on Instagram.

Are your drawings available to buy as T-shirts or posters?

Not yet, but I'm currently working on an online shop. Sometimes I also sell limited edition products on Instagram. So if you want to buy something from me, it is best to follow me there. You can also support me on Patreon. For one of the price levels, I will send the supporters two new postcards, illustrated by me, every month. (ek,mb)

Interview: Ernesto Klews

Website: www.LenaDirscherl.com

Instagram: [@BoPoLena](https://www.instagram.com/BoPoLena)

Patreon: www.patreon.com/bopolena

JETZT PBERG STATT FHAIN.

HIV · HEPATITIS · PREP · MIKROBIOM
DIABETOLOGIE · MUSKELAUFBAU
TRANS*/ENBY SENSIBILISIERT

DANZIGER STRASSE 5 · 10435 BERLIN

TELEFON 030 / 442 77 67

MO—FR 8.00—19.00 UHR

SA 8.30—14.00 UHR

HELLO@SCHOENHAUSER.FAMILY

SCHOENHAUSER.FAMILY
#WeAreFamily

SCHÖNHAUSER
APOTHEKE

Inhaber: Nico Daniel Reinold e.K.

HOHE GRIPPEIMPFQUOTE auch während der Coronapandemie

Die Covid-Pandemie hat unser Leben verändert. Öfters als früher denken wir nun an Impfungen und werden damit auch nahezu täglich konfrontiert. Dennoch scheint sich das Thema Impfen in den Köpfen der Bevölkerung nicht abzuschwächen. Wie eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse belegt, haben sich deutlich mehr Menschen während der Pandemie gegen Grippe impfen lassen als in den Vorjahren. Ein positiver Trend, der beibehalten werden sollte, speziell auch in der Gruppe der über 60-Jährigen.



Foto: Ralph Penno

Christoph Tismer –
Geschäftsführer
Betriebsarztservice

Warum sollen sich Menschen impfen, wenn es im Vorjahr keine Grippeepidemie gegeben hat?

Die Grippezeit 2020 erreichte ihren Höhepunkt Ende Februar 2020. Aufgrund der Coronapandemie wurde jedoch die Datenerhebung der Länder unterbrochen und flachte dann entsprechend ab. Aufgrund des Lockdowns, der Maskenpflicht und der Abstandsgebote ist anzunehmen, dass nur wenige Menschen mit der Grippe infiziert wurden. Eine sichere Prognose in Bezug auf die kommende Grippezeit ist jedoch nicht absehbar, so dass die Grippeimpfung als primäre Prävention in Kombination mit den AHA-Regeln zu empfehlen ist. Vor allem um auch weitere Überlastungen der Krankenhäuser zu verhindern, sind präventive Maßnahmen nicht nur bei COVID-19 sehr wichtig.

Kann eine Grippeimpfung das Immunsystem überlasten, nachdem man bereits gegen Covid geimpft wurde?

Nein, kann sie nicht. Das Immunsystem ist wie ein Muskel, den man trainieren und fördern sollte. Ärzte berücksichtigen stets die Abstände zu anderen Impfungen oder auch die Einnahme von immunmodulierenden Medikamenten-

ten. Immunreduzierte Menschen benötigen besonders eine Grippeimpfung.

Sind Grippeviren durch die Coronapandemie aggressiver geworden?

Viren unterliegen einer ständigen Mutation. Dessen muss man sich bewusst sein. Ob die Grippeviren für uns zum Nachteil mutiert sind, ist noch nicht einschätzbar. Umso wichtiger ist die Grippeimpfung als präventive Maßnahme, um vor möglichen aggressiven Varianten besser geschützt zu sein.

Mit welchem Impfstoff wird diese Saison geimpft?

Der Betriebsarztservice impft tetravalent mit einem vierfachen Impfstoff, bestehend aus zwei Influenza-A-Stämmen und zwei Influenza-B-Stämmen. Es kann allerdings sein, dass diesmal die Treffsicherheit und somit auch der Gripeschutz geringer sein wird. Das liegt daran, dass es in den südostasiatischen Ländern noch keine signifikante Grippewelle gegeben hat. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beobachtet dort etwa ein halbes Jahr vorher, wie sich die Influenza auswirkt. Dieses Jahr ist die Lage anders und schwierig einzuschätzen. Grundsätzlich gilt jedoch die Devise: Jede

Impfung zählt, auch wenn die Gewissheit des Impfschutzes nicht gewährleistet ist.

Warum gibt es unterschiedliche Impfpfehlungen für ältere Personen?

Ältere Personen ab 60 Jahren sowie Senioren werden mit einem Hochdosis-Impfstoff geimpft. Diesem Vorgehen liegt die Erkenntnis zugrunde, dass ein Hochdosis-Impfstoff im Vergleich zu einem Nicht-Hochdosis-Impfstoff eine erhöhte Wirkungsweise, besonders bei älteren Menschen, hat. Die erhöhte Wirksamkeit ist enorm wichtig, da die Schwere des Verlaufs einer Influenzaerkrankung nie genau vorhersehbar ist, sodass immer der bestmögliche Schutz vor schweren Verläufen gegeben sein sollte. Besonders mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ab und vor allem ältere Menschen können oftmals unter schweren Komplikationen in Verbindung mit einer Influenza leiden. Deshalb ist hier die Anwendung des richtigen Impfstoffes ausschlaggebend, um die Risiken bestmöglich zu minimieren.

Was sollte man bei einer Gripeschutzimpfung beachten? Darf man Sport betreiben?

Jeder Organismus kann unterschiedlich auf die Grippeimpfung reagieren. Generell ist jedoch zu sagen, dass starke körperliche Anstrengungen und Sport auf Leistungsniveau zu vermeiden sind. Alles andere hängt vom tatsächlichen Wohlbefinden ab.

Welche häufigen Nebenwirkungen kann eine Grippeimpfung haben?

Laut Robert-Koch-Institut ist der saisonale Influenza-Impfstoff eigentlich gut verträglich. Bei der Auseinandersetzung des Organismus mit dem Impfstoff kann es jedoch zu vorübergehenden Lokalreaktionen kommen, wie beispielsweise eine zeitlich begrenzte Rötung, leichte Schmerzen und Schwellung an der Impfstelle. Generell besteht immer die Möglichkeit, dass als Nebenwirkungen vorübergehend Fieber, Frösteln, Schwitzen, Müdigkeit, Kopf- oder Gliederschmerzen auftreten. Nur selten treten Symptome einer vorübergehenden Veränderung

des Blutbildes oder allergische Sofortreaktionen nach der Impfung auf.

Was ist der Unterschied zwischen einer Erkältung und einer Influenza?

Bei Influenza handelt es sich um eine durch Influenzaviren ausgelöste Erkrankung, die mit schweren Krankheitssymptomen wie plötzlich beginnendem hohem Fieber, Schüttelfrost, Husten und oder Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen verbunden ist. Symptome ohne Fieber werden von Laien oft als Erkältung beschrieben - mit Fieber als grippaler Infekt. Es

kommt immer wieder zu einer Durchmischung der Begrifflichkeiten, weil Menschen häufig nicht zwischen den Symptomen und deren Ursachen (viraler oder bakterieller Infekt)

unterscheiden können. Die Grippe und ihre Symptome beginnen sehr schnell, wohingegen die Erkältung eher schleichend beginnt. Bei der Grippe sind Kopf- und Gliederschmerzen sowie Abgeschlagenheit sehr stark (subjektives ausgeprägtes Krankheitsgefühl). Manchmal fällt es sogar Ärzten schwer, beide Erkrankungen zu unterscheiden, da die Symptome ähnlich sind. Im Zweifel hilft ein Labortest, wie etwa ein Influenza-Schnelltest. (red)

Achtung: Eine Virusgrippe (Influenza) ist keine einfache Erkältungskrankheit, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung. Besonders chronisch kranke Menschen ab 60 Jahre sowie Schwangere sollten eine Impfung bekommen, da bei diesen Menschen ein erhöhtes Risiko besteht, dass die Erkrankung schwerwiegende Folgen haben könnte.



Beitrag von BetriebsarztService

www.betriebsarztService.de

Quelle: <https://www.euro.who.int/de/health-topics/communicable-diseases/influenza/news/news/2020/5/20192020-influenza-season-repurposing-surveillance-systems-for-covid-19>



Foto: freepik.com

HIGH FLU VACCINATION RATE

even during the corona pandemic

The Covid pandemic has changed our lives. We now think of vaccinations more often than before and are confronted with them almost every day. Nevertheless, it is still a hot topic. As a current study by Techniker Krankenkasse shows, significantly more people were vaccinated against flu during the pandemic than in previous years. A positive trend that should be maintained, especially in the group of people over 60.

Why should people get vaccinated if there was no flu epidemic in the previous year?

The 2020 flu season peaked at the end of February 2020. However, due to the corona pandemic, data collection from the countries was interrupted and then leveled off. Due to the lockdown and the mask and distance requirements, it can be assumed that only a few people were infected with the flu. However, a reliable prognosis with regard to the coming flu season cannot be made, so the flu vaccination is recommended as primary prevention, together with mask and distance requirements. Preventive measures are very important in the case of COVID-19, especially to prevent further congestion in hospitals.

Can a flu vaccination overload the immune system after having already been vaccinated against Covid?

No. The immune system is like a muscle that should be trained and supported. Doctors always take into account the intervals between

other vaccinations or the use of immunomodulating drugs. Immunocompromised people especially need a flu shot.

Has the corona pandemic made flu viruses more aggressive?

Viruses are subject to constant mutation. You have to be aware of that. It is not yet possible to assess whether the flu viruses have mutated to our disadvantage. The flu vaccination is all the more important as a preventive measure in order to be better protected against possible aggressive variants.

What vaccine will be used this season?

Company doctor service vaccinates tetravalent, using a quadruple vaccine consisting of two strains of influenza A and two strains of influenza B. However, it may be that this time the accuracy and thus also the flu protection will be lower. This is because there has not yet been a significant flu wave in the Southeast Asian countries. The World Health Organization

(WHO) usually observes these about six months in advance to see how the influenza spreads. This year the situation is different and difficult to assess. Basically, the motto applies: every vaccination counts, even if the certainty of vaccination protection is not guaranteed.

Why are there different vaccination recommendations for older people?

Older people aged 60 and over and seniors are vaccinated with a high-dose vaccine. This approach is based on the knowledge that a high-dose vaccine, compared to a non-high-dose vaccine, has an increased mode of action, especially in older people. The increased effectiveness is extremely important, since the severity of the course of an influenza illness can never be precisely foreseen, so that the best possible protection against severe courses should always be given. The performance of the immune system decreases, especially with increasing age, and older people in particular can often suffer from serious complications associated with influenza. Therefore, the use of the right vaccine is crucial in order to minimize the risks as well as possible.

Every vaccination counts, even if the certainty of vaccination protection is not always guaranteed.

What should you watch out for with a flu vaccination? Can you do sports?

Every organism can react differently to the flu vaccination. In general, however, it should be said that vigorous physical exertion and sport at performance level should be avoided, at least shortly after the vaccine was administered.

What are the common side effects of a flu shot?

According to the Robert Koch Institute, the seasonal influenza vaccine is actually well tolerated. When the organism comes into contact with the vaccine, however, there may be temporary local reactions, such as reddening, slight pain and swelling at the point of injection. In general, there is always the possibility that temporary side effects include fever, shivering, sweating, tiredness, headache or aching limbs. Symptoms of a temporary change in blood



Foto: Ralph Penno

Christoph Tismer –
Managing director
BetriebsarztService

count or immediate allergic reactions after vaccination only rarely occur.

What is the difference between a cold and influenza?

Influenza is an illness caused by influenza viruses and is associated with severe illness, sudden onset of high fever, chills, cough, and / or sore throat, headache, and body aches. Symptoms without fever are often described as a cold by patients – with fever as a flu-like infection. The terminology is always mixed up because people are often unable to differentiate between symptoms and their causes (viral or bacterial infection). The flu and its symptoms start very quickly, whereas the common cold starts more slowly. With the flu, headache and body aches as well as fatigue are very strong (subjective pronounced feeling of illness). Sometimes even doctors find it difficult to tell the difference between the two diseases because the symptoms are similar. If in doubt, a laboratory test, such as a rapid influenza test, can help. (red,mb)

Warning: a virus flu (influenza) is not a simple cold, but a serious illness. The chronically ill in particular as well as people over the age of 60 and pregnant women should receive a vaccination, as they are at increased risk of the disease having serious consequences.



A contribution from company doctor service
www.betriebsarztservice.de

Source: <https://www.euro.who.int/de/health-topics/communicable-diseases/influenza/news/news/2020/5/20192020-influenza-season-repurposing-surveillance-systems-for-covid-19>



Vorsorgeuntersuchungen für Männer*

Diese 7 Check-ups solltest du mal in Angriff nehmen

Männer sterben statistisch gesehen etwa fünf Jahre früher als Frauen. Das mag auch daran liegen, dass sie sich eher scheuen, regelmäßig zum Arzt zu gehen. Schließlich sind wir ganze Kerle und beißen lieber die Zähne zusammen und gehen erst zum Onkel Doktor, wenn es richtig weh tut. Vorsorge lohnt sich aber, besonders wenn es um Krankheiten geht, die unsere Lebensqualität bei Ausbruch enorm mindern.

HAUTKREBS

Ab 35 Jahren kann man auf Kassenkosten alle zwei Jahre die Haut auf Krebs untersuchen lassen. Dermatologen oder Hausärzte mit Zusatzausbildung suchen dabei mit bloßem Auge nach Auffälligkeiten und checken auf Melanome und Karzinome.

HERZ-KREISLAUF

Hier ist es ganz wichtig, Risikofaktoren möglichst früh zu erkennen. Der Begriff Herz-Kreislauf-Erkrankungen umfasst alle Krankheiten des Herzens und der Blutgefäße. Sie treten vielfältig in Erscheinung und reichen von Bluthochdruck, Arteriosklerose und



Passende
Ärzt*innen
findest du auf
den Seiten
104-109.

Herzrhythmusstörungen über Herzschwäche bis hin zu einem Herzinfarkt. Herzvorsorgeuntersuchungen werden in internationalen Leitlinien ab dem 40. Lebensjahr empfohlen.

PROSTATA

Gesetzlich versicherte Männer haben hierzulande ab dem 45. Lebensjahr Anspruch auf eine jährliche Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs. Während der Untersuchung wird die Größe der Prostata ermittelt und überprüft, ob diese verhärtet ist. Aber nicht erschrecken: Durch die Ausübung von Druck auf die Prostata kann es zu einem spontanen Orgasmus mit Samenerguss kommen.

DARMKREBS

In Deutschland hat man ab dem 50. Lebensjahr einen Anspruch auf einen immunologischen Stuhltest pro Jahr. Mit diesem kann man Blut im Stuhl nachweisen, welches

auf Darmtumore und Vorstufen von Darmkrebs hinweisen kann. Ab dem 55. Lebensjahr kann man auch eine Darmspiegelung wählen. Hierbei wird ein flexibler Schlauch mit Lichtquelle und Kamera durch den After in den Darm eingeführt und das Innere des Dickdarms betrachtet.

ANALKREBS

Analkarzinome sind im Vergleich zum Dickdarmkrebs zwar relativ selten, die Entstehung des Karzinoms kann aber mit sexuell übertragbaren Virusinfektionen zusammenhängen. Die frühzeitige Diagnose durch einen Proktologen ist wichtig, um gute Heilungsaussichten mit Beschwerdefreiheit zu haben.

HODENKREBS

Eine spezielle Früherkennungsuntersuchung für Hodenkrebs gibt es nicht. Die halbjährliche Selbstuntersuchung empfiehlt sich vor allem ab dem Alter von 27 Jahren oder wenn in der Familie bereits Hodenkrebs aufgetreten ist.

GRÜNER STAR (GLAUKOM)

Der Grüne Star (Glaukom) ist eine Augenerkrankung, die mit einer stetigen Verschlechterung des Sehvermögens einhergeht. Viele Augenarztpraxen bieten eine Untersuchung zur Früherkennung an. Besteht kein erhöhtes Risiko und kein Krankheitsverdacht, muss die Untersuchung allerdings selbst gezahlt werden.

HÖRTEST

Ein Hörtest sollte eigentlich zur jährlichen Routineuntersuchung gehören, egal in welchem Alter, denn je früher ein Hörverlust erkannt wird, desto besser! (ts)

Sprich dein/e Hausarzt/ärztin* an, um zu erfahren, welche individuellen Vorsorgeuntersuchungen für dich sinnvoll sind und wie du die Leistungen in Anspruch nehmen kannst.

Medical check-ups for men

7 check-ups for you to tackle

Statistically speaking, men die around five years earlier than women. This may also be due to the fact that they tend to shy away from going to the doctor on a regular basis. After all, we're "real" guys and would rather clench our teeth and only go to the doctor when it really hurts. But prevention is worthwhile, especially when it comes to diseases that reduce our quality of life enormously when they break out.

SKIN CANCER

From the age of 35 you can have your skin examined for cancer every two years, which is covered by health insurance in Germany. Dermatologists or general practitioners with additional training look for abnormalities with the naked eye and check for melanomas and carcinomas.

CARDIOVASCULAR DISEASES

Here it is very important to recognize risk factors as early as possible. The term cardiovascular diseases includes all diseases of the heart and blood vessels. They appear in many ways and range from high blood pressure, arteriosclerosis and cardiac arrhythmias to heart failure and heart attacks. Cardiac check-ups are recommended in international guidelines from the age of 40.

PROSTATE CANCER

Statutory insured men in Germany are entitled to an annual check-up for the early detection of prostate cancer from the age of 45. During the examination, the size of the prostate is determined and it is checked whether it is hardened. And don't be alarmed: by exerting pressure on the prostate, a spontaneous orgasm with ejaculation can occur.

COLON CANCER

In Germany, from the age of 50, you are entitled to an immunological stool test per year. You can detect blood in the stool, which can indicate colon tumors and precursors of colon cancer. From the age of 55 you can also choose to have a colonoscopy. Here a flexible tube with a light source and a camera is inserted through the anus into the intestine to view the inside of the large intestine.

ANAL CANCER

This form of cancer is relatively rare compared to colon cancer, but its development can be related to sexually transmitted viral infections. Early diagnosis by a proctologist is important in order to have good prospects of recovery and to reduce or prevent symptoms.

TESTICULAR CANCER

There is no special screening test for testicular cancer. The semi-annual self-examination is particularly recommended from the age of 27 and/or if the family has already had testicular cancer.

GLAUCOMA

Glaucoma is an eye disease that is associated with a steady deterioration in eyesight. Many ophthalmological practices offer an examination for early detection. If there is no increased risk and no suspicion of illness, however, the health insurance does not cover the examination.

HEARING TEST

A hearing test should actually be part of the annual routine examination, regardless of age, because the earlier hearing loss is detected, the better! (ts,mb)

Find the right doctors on pages 104-109.

Talk to your general practitioner to find out which individual preventive check-ups make sense for you and how you can make use of the services.

STREAME VENENO JETZT BEI



Ab 5,00 €
pro Monat

*bei Abschluss eines Jahresabos

VENENO



REGISTRIERE DICH JETZT AUF WWW.OUT.TV

VORBEUGEN

Wer bereits den 35. Geburtstag gefeiert hat, hat mit großer Wahrscheinlichkeit vom Arzt gehört, dass ihm oder ihr ab jetzt alle 3 Jahre ein kostenfreies Check-up zusteht und empfohlen wird. Hier erhält jeder gesetzlich Versicherte ein ausführliches Arzt-Gespräch, eine Ganzkörperuntersuchung mit Blutdruckmessung, eine Urinuntersuchung sowie Blutentnahme zur Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte.

Vorsorge bedeutet laut Duden:

Maßnahmen zur Verhütung von etwas Drohendem; Prophylaxe / voraus-schauendes Entgegenwirken.

Bereits in den 1970er Jahren wurden hierzulande die Krankheits- und Krebsfrüherkennung in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen. Ziel war und ist es, die Krankheiten, die zu den häufigsten Todesursachen zählen, rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Tumore. Zudem gibt es alle zwei Jahre ein kostenloses Hautscreening, um möglichen Hautkrebs zu erkennen, und - je nach Alter, die weiteren Vorsorge- oder Früherkennungsuntersuchungen auf Brustkrebs, Darmkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Prostatakrebs. Die Kosten für diese Untersuchungen werden

von den jeweiligen Krankenkassen übernommen und selbstverständlich kann jeder persönlich entscheiden, ob er die Untersuchung machen lassen möchte oder nicht, idealerweise in Absprache mit den zuständigen Ärzt*innen.

ROSA SCHLEIFE UND MOVEMBER

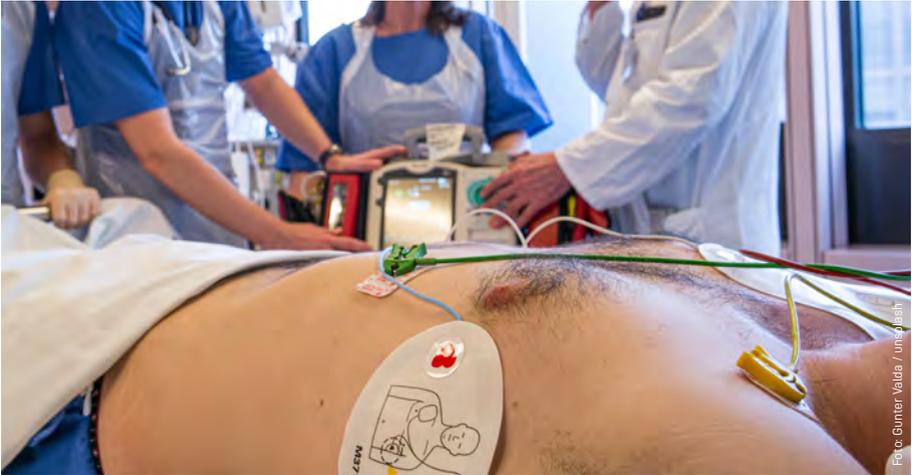
Nachdem der Oktober als Brustkrebsmonat mit dem Symbol der rosafarbenen Schleife jährlich internationalen Anlass gibt, die Vorbeugung, Erforschung und Behandlung von Brustkrebs in das öffentliche Bewusstsein zu rücken, ist der Movember mit dem Oberlippenbart als Aufmerksamkeitsstifter das entsprechende





Pendant für das Thema Prostata- und Hodenkrebs. Tatsächlich sind es bei den anspruchsberechtigten Männern (ab 45) noch nicht einmal 20 Prozent, die die Möglichkeit zur Vorsorge und somit Früherkennung nutzen! Warum sind es nicht mehr? Ein überzeugendes Erklärungsmodell liefert Dr. Kurt Seikowski von der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig: Das gesellschaftliche Rollenbild von Stärke ist schuld daran. Wenn der Mann diesem alten gesellschaftlichen Rollenbild folgt, wird er Krankheiten als Schwächen ansehen und Vorsorgeuntersuchungen meiden.

Zu den weiteren Vorsorge-Maßnahmen gehören die Schutzimpfungen, wie etwa die Auffrisch-Impfungen zu Diphtherie und Tetanus, sowie Indikationsimpfungen bei individuell erhöhtem Expositions-, Erkrankungs- oder Komplikationsrisiko sowie zum Schutz Dritter. Hier zählt als Standardimpfung für Personen ab 60 Jahre die Influenza sowie die Pneumokokken-Infektion. Impfungen gegen Hepatitis A und B, FSME (Frühsommermeningo-Enzephalitis), Meningokokken, Röteln und Keuchhusten werden unterschiedlich in den Satzungen der Kassen geregelt. Von den Kassen übernommen wird ebenfalls die Messung des Augeninnendrucks zur Glau-



kom-Früherkennung und für Männer ab 65 Jahren einmalig die Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Aneurysmas der Bauchschlagader.

ACHTUNG AUCH BEI GESCHLECHTSKRANKHEITEN

Zu den gesetzlichen Leistungen zählen außerdem die Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchungen sowie ein jährliches Chlamydien-Screening für Frauen bis zum 25. Lebensjahr, denn diese weltweit am häufigsten sexuell übertragene bakterielle Erkrankung kann zu ungewollter Sterilität (Frau und Mann), Schwangerschaftskomplikationen und Infektionen der Neugeborenen führen. Allein in Deutschland gibt es nach Schätzungen bis zu 300.000 Neuinfektionen jährlich. Eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ergab, dass der Wissensstand zu HIV seit vielen Jahren zwar auf einem hohen Niveau ist. Aber nur 14 Prozent der Bevölkerung sind über Chlamydieninfektionen informiert, trotz steigender Zahlen der sexuell übertragbaren Infektionen (STI), wie etwa Syphilis oder Gonorrhö. In Sachsen, wo die Gonorrhö meldepflichtig ist, haben sich die Fallzahlen pro 100 000 Einwohner zwischen 2001 und 2015 mehr als verzehnfacht.

Gonokokken werden nicht nur durch analen oder vaginalen Sex, sondern auch oral über den Rachenbereich übertragen. Gurgeln mit medizinischen Mundspülungen hilft leider nicht. Die immer noch sicherste Vorsorge sind Kondome und Achtsamkeit dabei, was man in den Mund nimmt oder woran man leckt.

WIE GESUND IST VORSORGE?

Ziel der Vorsorge ist es, Risikofaktoren oder Vorstufen einer Erkrankung rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Wenn etwa während einer Darmspiegelung kleine Darmpolypen entdeckt werden, die sich zu Krebs entwickeln könnten, werden sie gleich entfernt. Allerdings weiß man im Voraus nie, ob sich überhaupt eine Krankheit entwickeln würde oder das Immunsystem des Menschen selbst aktiv geworden wäre. Auch präventive Operationen sind seelisch belastend. Bei den Untersuchungen können zudem Verletzungen entstehen und der Organismus wird durch Röntgenstrahlung unnötig belastet.

EMPFEHLUNGEN DER WHO

Um die persönliche Entscheidung besser abwägen zu können, hat die WHO (Weltge-

sundheitsorganisation) hilfreiche Kriterien festgelegt:

- Es soll nur auf Krankheiten mit ernsthaften Folgen untersucht werden, sodass die Menschen, die an der Früherkennung teilnehmen, auch einen klaren gesundheitlichen Vorteil davon haben können.
- Es muss eine ausreichend zuverlässige Untersuchungsmethode zur Früherkennung geben, die selbst nicht schädlich ist.
- Es muss eine wirksame Behandlung der früh erkannten Krankheit geben – und es muss nachgewiesen sein, dass diese Behandlung erfolgreicher ist, wenn sie früh eingesetzt wird, bevor Beschwerden auftreten.
- Menschen sollten neutral informiert werden, um für sich persönlich abwägen zu können, ob sie an der Früherkennungsuntersuchung teilnehmen möchten oder nicht.

(Quelle: krebsinformationsdienst)

UND WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?

Jeder weiß es eigentlich besser, aber man ist halt ein Mensch mit Schwächen: Rauchen, Alkohol, Fast Food und zuckerhaltige Nahrungsmittel sind auf Dauer ungesund. Abendliche Spaziergänge oder sportliche Betätigung sind besser als auf der Couch zu sitzen und Serien zu schauen. Kleine Umstellungen in der Ernährung sowie Freizeitgestaltung können großes Bewirken, wenn man länger gesund und beweglich bleiben möchte.

Durch ausgewogene Ernährung erhält unser Körper die für ihn notwendigen Mineralstoffe und Vitamine und nur in bestimmten Lebenslagen / Erkrankungen ist eine Gabe von NEM (Nahrungsergänzungsmitteln) sinnvoll. Bei Dauergebrauch können sogar ungewünschte Nebenwirkungen oder auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten. Daher sollten NEM am besten immer in Absprache mit Ärzt*innen oder nach Beratung mit der Apotheke eingenommen werden.

DIE LANDKARTE IM VORSORGE-DSCHUNDEL

Bei so viel Gerede über Vorsorge kann man

leicht den Überblick verlieren. Diese Fragen sollen als Leitfaden im persönlichen Vorsorge-Dschungel dienen:

- Tritt diese Krankheit überhaupt in meiner Altersklasse auf?
- Hat es langfristig gesundheitliche Vorteile, wenn die Krankheit früher entdeckt wird?
- Wie oft kommt es zu falschen Testergebnissen?
- Wie oft wird eine Erkrankung übersehen, weil man sich vermeintlich sicher fühlt?

Man sollte definitiv aktiv bleiben – oder es werden. Ich denke immer: Wenn ich ein Instrument spielen möchte, dann muss ich Noten lernen und regelmäßig Tonleiter üben, auch wenn es nervt. Gelegentlich müssen neue Saiten aufgezogen, das Blättchen gewechselt und das Instrument gestimmt, gereinigt und poliert werden. Egal ob wir nun unseren Körper im Griff haben, ob wir gesund und auch attraktiv bleiben oder uns trotz einer Erkrankung wohl fühlen wollen: Wir müssen daran arbeiten.

Grundsätzlich gilt: Wenn man Veränderungen bemerkt oder Beschwerden auftreten, muss man diese ernst nehmen und ärztlich abklären lassen.

Mit freundlicher Unterstützung der Witzleben Apotheken Berlin

Kaiserdamm 24+26, 14057 Berlin

www.witzleben-apotheke.de



Autorin:
Michaela Medrow

Pharmareferentin
und Kosmetikerin

PREVENTING

Anyone who has already celebrated their 35th birthday has very likely heard from the doctor that from now on a free check-up is available and recommended every 3 years. In Germany, every person with statutory health insurance can receive a detailed consultation with a doctor and a full-body examination that includes measuring one's blood pressure, a urine test, and a blood sample to determine blood sugar and cholesterol levels.



According to the Cambridge Dictionary, prevention is "the act of stopping something from happening or of stopping someone from doing something".

Since the 1970s, the early detection of diseases and cancer has been included in the catalog of services of the statutory health insurance companies. The aim was and is to identify and treat diseases in good time, focusing on those that are among the most

common causes of death such as cardiovascular diseases and tumours. One can also undergo a free skin screening every two years to detect possible skin cancer. Depending on age, further preventive or early diagnosis examinations for breast cancer, colon cancer, cervical cancer, and prostate cancer are available.

The costs for these examinations are covered by the respective health insurance companies and of course everyone can decide personally whether they want to undergo the examination or not, ideally in consultation with the responsible doctors.



Foto: Janno028 / Freepik.com

PINK RIBBON AND MOVEMBER

October is international breast cancer month. With the symbol of the pink ribbon, the month aims to raise public awareness of breast cancer research, treatment and prevention. And November has become "Movember", with the mustache as the corresponding counterpart for the topic of prostate and testicular cancer. Yet, not even 20% of eligible men (45 and over) use the option of preventive care and thus early detection. Why not more?

Other preventive measures include vaccinations, such as booster vaccinations for diphtheria and tetanus, as well as vaccinations for indications in the case of increased risk for people and for relatives of certain age or risk groups. In this case, influenza and pneumococcal infections count as the standard vaccination for people aged 60 and over. Vaccinations against hepatitis A and B, TBE (early summer meningo encephalitis), meningococci, rubella, and whooping cough are regulated differently by health insurers. The health insurance companies also cover the measurement of the intraocular pressure for the early detection of glaucoma and, for men over 65 years of age, the one-time ultrasound examination for the early detection of an aneurysm in the abdominal artery.

BEWARE OF VENEREAL DISEASES TOO

The statutory benefits also include preventive pregnancy examinations and annual chlamydia screenings for women up to the age of 25. As the latter is the most frequently sexually transmitted bacterial disease in the world, it can lead to unwanted sterility

(in all sexes), pregnancy complications, and infections in newborns. In Germany alone, it is estimated that there are up to 300,000 new infections annually.

A study by the Federal Center for Health Education (BZgA) showed that knowledge about HIV has been at a high level for many years. But only 14% of the population are aware of chlamydial infections, despite the increasing number of sexually transmitted infections (STIs), such as syphilis or gonorrhea. In Saxony, where gonorrhea infections have to go on record (anonymously), the number of cases per 100,000 inhabitants has increased more than tenfold between 2001 and 2015.

Gonococci are not only transmitted through anal or vaginal sex, but also orally through the throat area. Gargling with medicated mouthwashes unfortunately doesn't help. Still the safest precautionary measures are condoms and mindfulness of what you put in your mouth or what you lick.

HOW HEALTHY IS PREVENTION?

The aim of preventive care is to identify and treat risk factors or precursors to a disease in good time. For example, if small intestinal polyps are discovered during a colonoscopy that could develop into cancer, they will be removed immediately. However, you never know in advance whether a disease would develop at all or whether the human immune system would become active by itself. Preventive operations are also emotionally stressful. In addition, injuries can occur during the examinations and the organism can be unnecessarily stressed by X-rays.

WHO RECOMMENDATIONS

In order to help make the right personal decision about prevention, the WHO (World Health Organization) has defined these criteria:

- One should only screen for diseases with serious consequences so that the people who take part in the screening can have a clear health benefit from it.
- There must be a sufficiently reliable examination method for early detection that is not itself harmful.
- There needs to be effective treatment for the disease that is identified early – and it needs to be proven that this treatment is more effective when used early before symptoms appear.

People should be informed neutrally so that they can personally consider whether they want to take part in the screening examination or not.

(Source: cancer information service)

AND WHAT CAN I DO FOR MYSELF?

Although we all know the general rules to healthy living, in the end we are only human and can never perfectly ascribe to them. Nevertheless, it is still helpful to have a little reminder of healthy practices. Namely, that smoking, alcohol, fast food, and sugary foods are unhealthy in the long run. Evening walks or exercise are better than sitting on the couch and watching a series. Small changes in diet and leisure activities can have a big impact if you want to stay healthy and flexible for longer.

With a balanced diet, our body receives the minerals and vitamins it needs, and it is only useful to give dietary supplements in certain situations or during illnesses. Long-term use can even lead to undesirable side effects or interactions with other drugs. Therefore, it is best if dietary supplements are always taken in consultation with a doctor or after consulting a pharmacy.

A MAP FOR THE PREVENTION JUNGLE

With so much talk about prevention, it's easy to lose track. These questions should serve as a guide in the personal pension jungle:

- Does this disease even occur in my age group?
- Are there any long-term health benefits from discovering the disease earlier?
- How often do incorrect test results occur?
- How often is an illness overlooked because one supposedly feels safe?

You should definitely stay – or become – active. I always think: if I want to play an instrument, then I have to learn the notes and practice scales regularly, even if it's annoying. Occasionally new strings have to be wound up and the instrument has to be tuned, cleaned, and polished. Regardless of whether we want to have our body under control, whether we want to stay healthy and attractive or feel good despite an illness: we have to work on it too. (mm,ts,mb)

Basically: If you notice changes in your body or any new complaints or pains, you have to take them seriously and have them clarified by a doctor.

With the kind support of
Witzleben pharmacies in Berlin
Kaiserdamm 24 + 26, 14057 Berlin

www.witzleben-apotheke.de



Author:
 Michaela Medrow

Pharmaceutical
 representative
 and beautician



**HIV / HEPATITIS?
PERSÖNLICH.
FÜR SIE DA.**

www.witzleben-apotheke.de/hiv

Ihre Fachapotheke bei HIV & Hepatitis

Schwerpunkt seit 1995.

Persönliche Beratung vor Ort / Videochat.

Unsere gut ausgebildeten und verständnisvollen Mitarbeiter beantworten alle Ihre Fragen rund um HIV- und Hepatitis-Erkrankungen sowie der PEP und PrEP.

**Vereinbaren Sie gerne einen individuellen Beratungstermin
– digital, telefonisch oder persönlich vor Ort.**

Witzleben Apotheke 24

Kaiserdamm 24 · 14057 Berlin

Fon 030 . 93 95 20 30

info@witzleben-apotheke.de



Prävention und Vorsorge in den Privatpraxen der **MEOCLINIC**

Wie wichtig Gesundheit ist, merkt man oft erst, wenn man sie nicht mehr hat. Wie wahr dieser Satz ist, weiß jeder, der schon einmal ernsthaft krank war. Verständlicherweise hat daher körperliches und seelisches Wohlbefinden für viele Menschen noch vor dem beruflichen Erfolg und dem privaten Glück oberste Priorität. Ziel der Vorsorgeuntersuchungen in der Berliner MEOCLINIC ist es, Krankheiten rechtzeitig zu erkennen, ihnen vorzubeugen und die Gesundheit zu erhalten. Umfassende Früherkennungsuntersuchungen sowie Präventionsmaßnahmen können hier auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

■ DER MEOCHECK

Der MEOCHECK wird ausnahmslos von Facharzt-Expert*innen durchgeführt. Zudem verfügt die Klinik über ein breit aufgestelltes Diagnostikzentrum, sodass auch kurzfristig etwa eine radiologische Untersuchung möglich ist, um Krankheitsbilder, die sich tief im Inneren des Körpers verbergen, aufzuzeigen bzw. auszuschließen.

In der Regel reicht ein internistischer Basis-Check-up für die meisten Patienten aus, gerade wenn dieser regelmäßig durchgeführt wird. Sofern sich bei der Anamnese bzw. während des Check Ups Ergebnisse abzeichnen, die die Überweisung zu einem unserer weiteren Fachärzte erfordern, können diese Termine auch bei anderen Fachärzten der MEOCLINIC organisiert werden.

■ INDIVIDUELLE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Je nach Alter, Geschlecht, Risiko und Vorgeschichte kann der Basis-Check-up direkt bei der Anmeldung mit fachspezifischen Check-ups erweitert werden. So können alle Vorsorgeuntersuchungen an einem Ort und an einem Tag, mit Ausnahme von Koloskopien und Gastroskopien, durchgeführt werden.

■ PRIVATES FACHARZTZENTRUM

Das Facharztzentrum bietet Privatversichererten und Selbstzahlern eine interdisziplinäre ambulante Rundumversorgung in über 25 Fachgebieten.

■ PRIVATKLINIK MIT WOHLFÜHL-STATION

Drei Reinraum-OP-Säle sowie 38 Betten stehen in der Privatklinik zur Verfügung. Erfahrene Spezialist*innen und renommierte Professor*innen behandeln hier nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen auf universitärem Niveau.

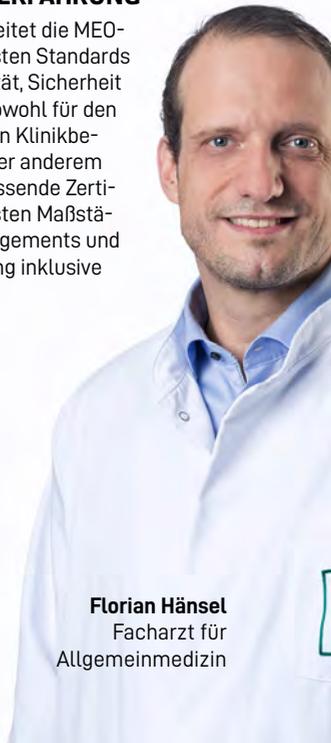
■ ÜBER 20 JAHRE ERFAHRUNG

Seit über 20 Jahren arbeitet die MEOCLINIC nach den höchsten Standards in den Bereichen Qualität, Sicherheit und Hygiene, das gilt sowohl für den Praxen- als auch für den Klinikbereich. Dafür sorgen unter anderem regelmäßige und umfassende Zertifizierungen nach höchsten Maßstäben des Qualitätsmanagements und die Hygienezertifizierung inklusive MRSA-Screening. (red)

MEOCLINIC
Quartier 206 –
Friedrichstraße 71
10117 Berlin

Tel:+49 30 2094 4000

www.meoclinic.de



Florian Hänsel
 Facharzt für
 Allgemeinmedizin

Prevention and precaution in the private practices of **MEOCLINIC**

You often only realize how important health is when you no longer have it. Anyone who has ever been seriously ill knows how true this sentence is. Understandably, physical and emotional well-being has the highest priority for many people, even before professional success and personal happiness.

The aim of preventive medical check-ups at MEOCLINIC in Berlin is to identify diseases in good time, to prevent them and to maintain a healthy well-being. Comprehensive early detection examinations as well as preventive measures can be adapted here to individual needs.

■ MEOCHECK

The MEOCHECK is carried out without exception by medical specialists. In addition, the clinic has a wide-ranging diagnostic center, so that a short-term radiological examination is also possible in order to show clinical pictures that are hidden deep inside the body.

As a rule, a basic internal check-up is sufficient for most patients, especially if it is carried out regularly. If the anamnesis or results during the check-up show that a referral to one of our other specialists is required, these appointments can also be organized with other MEOCLINIC specialists.

■ INDIVIDUAL CHECK-UPS

Depending on age, gender, risk and previous history, the basic check-up can be expanded to include subject-specific check-ups when you register. This means that all preventive examinations can be carried out in one place and in one day, with the exception of colonoscopies and gastroscopies.

■ PRIVATE MEDICAL SPECIALIST CENTER

The specialist medical center offers privately insured persons and self-payers an interdisciplinary all-round outpatient care in over 25 specialist areas.

■ PRIVATE CLINIC WITH A FEEL-GOOD STATION

Three operating theaters and 38 beds are available in the private clinic. Experienced specialists and renowned professors treat here according to the latest medical knowledge at a university level.

■ OVER 20 YEARS OF EXPERIENCE

For over 20 years, MEOCLINIC has been working to the highest standards in the areas of quality, safety and hygiene, this applies to both the practice and the clinic. This is ensured, among other things, by regular and comprehensive certification according to the highest standards of quality management and hygiene certification including MRSA screening. (red,mb)

MEOCLINIC

Quartier 206 - Friedrichstrasse 71

10117 Berlin

Tel: +49 30 2094 4000

www.meoclinic.de



MEOCLINIC

Patientenindividuelle **VERBLISTERUNG**

Immer das richtige Medikament in der richtigen Dosierung zum richtigen Zeitpunkt.

Wer regelmäßig mehrere Medikamente einnimmt, muss darauf achten, das richtige Präparat in der richtigen Dosierung zum richtigen Zeitpunkt einzunehmen. Nur so kann ein optimaler Therapieerfolg erreicht werden. Das ist aber manchmal nicht so einfach.

Mit einer steigenden Zahl an dauerhaft einzunehmenden Medikamenten steigt auch mit zunehmendem Alter des Patienten die Gefahr von Einnahmefehlern. Dadurch kann sich der Gesundheitszustand nicht wie gewohnt verbessern, sondern sogar deutlich verschlechtern. Durch ein häufig wechselndes Design von Arzneimittelpackungen und Tabletten kann es zudem zu gefährlichen Verwechslungen kommen. Der Patient ist überfordert.

Die jeweils auf den einzelnen Patienten individuell abgestimmte Zusammenstellung von Medikamenten, die sogenannte „Verblisterung“, gewährleistet eine einfache, transparente und therapiesichere Einnahme aller Arzneimittel. Zudem werden alle verordneten Medikamente auf Wechselwirkungen und mögliche Kontraindikationen überprüft. Diese wertvolle pharmazeutische Dienstleistung bietet die Leibniz-Apotheke in Berlin-Charlottenburg an.

TECHNIK UND FACHWISSEN

In der Leibniz-Apotheke Berlin werden innovative Technik und umfangreiche Qualitätssysteme entsprechend der Kriterien phar-

mazeutischer Herstellungsbetriebe genutzt. So können die hohen Anforderungen an die Arzneimittelsicherheit erfüllt werden. Die Arzneimittel werden entsprechend der vorgegebenen Arzt-Pläne zusammengestellt.

PRÜFUNG AUF WECHSELWIRKUNGEN UND KONTRAINDIKATIONEN

Alle verordneten Medikamente werden auf Wechselwirkungen und Kontraindikationen überprüft. Dies ist besonders wichtig, wenn Medikamente von mehreren Ärzten verschrieben wurden oder wenn zusätzliche Präparate oder Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

ZUSAMMENSTELLUNG IN EINZELFÄCHERN

Unter Einbehaltung höchster Hygienestandards werden die Medikamente in ein für jeden Einnahmezeitpunkt genau definiertes Fach gelegt. Die einzelnen Fächer der Blisterverpackung sind beschriftet mit den jeweiligen Einnahmetageszeiten oder speziellen Uhrzeiten.



Foto: Rudolf Blanke

HOHE SICHERHEIT

Der Einnahme-Zeitpunkt lässt sich also direkt ablesen. Nicht nur der Patient selbst, sondern alle Beteiligten wissen immer, wann welche Tabletten einzunehmen sind und ob sie auch tatsächlich eingenommen wurden.

REZEPT: BESTELLUNGEN BEIM ARZT

Auf Wunsch kann auch die Rezeptanforderung beim Arzt übernommen und rechtzeitig ein neues Rezept bestellt werden. Zukünftig wird auch die Verwaltung von E-Rezepten möglich sein. Die Packungen für die Zusammenstellung der individuellen Medikation werden mit individuellen Etiketten in der Apotheke in einer speziell für jeden Patienten angelegten Box gelagert.

ÄNDERUNG IN DER THERAPIE

Änderungen der Medikation werden selbstverständlich jederzeit berücksichtigt. Eine kurze Mitteilung des Arztes oder ein neuer Einnahmeplan von Ihrem Arzt genügt.



Autor:

*Stefan Rézépa,
Apothekenleiter der
Leibniz-Apotheke in
Berlin-Charlottenburg
und der Apotheke am
Mehringplatz in Berlin-
Kreuzberg.*

Leibniz-Apotheke Berlin (Charlottenburg)

Kantstraße 130b

10625 Berlin

www.leibniz-apotheke.berlin

Apotheke am Mehringplatz (Kreuzberg)

Mehringplatz 12

10969 Berlin

www.apotheke-am-mehringplatz.de



Foto: Anna Shvets / pexels.com

PATIENT-SPECIFIC **BLISTERING**

Always the right drug, at the right dosage and right time.

Anyone who regularly takes several medications must ensure that they are taking the right preparation at the right dosage at the right time. This is the only way to achieve optimal therapeutic success.

But sometimes it's not that easy. With an increasing number of drugs that must be permanently taken, the risk of incorrect intake increases. As a result, one's health will not improve as usual, but it can even worsen significantly. The frequently changing appearance of drug packs and tablets can also lead to dangerous mix-ups if the patient is overwhelmed.

The so-called "blistering", which is individually tailored to the individual patient, ensures that all medicines can be taken in a simple, transparent and therapy-safe manner. In addition, all prescribed drugs are checked for interactions and possible contraindications.

TECHNOLOGY AND EXPERTISE

At Leibniz-Apotheke Berlin innovative technology and extensive quality systems are used in accordance with the criteria of pharmaceutical manufacturing companies. The medicines

are put together according to the plans given by doctors and always meet the high requirements for drug safety.

TESTING FOR INTERACTIONS AND CONTRAINDICATIONS

All prescribed medications are checked for interactions and contraindications. This is especially important if medications have been prescribed by more than one doctor, or if additional preparations or supplements are being taken.

COMPILATION IN INDIVIDUAL COMPARTMENTS

While maintaining the highest hygiene standards, the medication is placed in a precisely defined compartment for each time of consumption. The individual compartments of the blister pack are labeled with the respective intake times or special times.

HIGH SECURITY

The time of intake can therefore be read directly. Not only the patient himself, but everyone involved always knows when which tablets are to be taken and whether they have actually been taken.

PRESCRIPTION: ORDERS FROM THE DOCTOR

On request, Leibniz-Apotheke can take over the prescription request from the doctor for you and order a new prescription in good time. In the future it will also be possible to manage your e-prescriptions. We store the packs for the composition of the individual medication with individual labels in the pharmacy in a box specially designed for each patient.

CHANGE IN THERAPY

Changes in medication are of course always taken into account. A brief notification or a new intake plan from your doctor is sufficient. (sr,mb)

Leibniz Apotheke (Charlottenburg)

Kantstrasse 130b

10625 Berlin

www.leibniz-apotheke.berlin

Apotheke am Mehringplatz (Kreuzberg)

Mehringplatz 12

10969 Berlin

www.apotheke-am-mehringplatz.de



Author:

*Stefan Rézépa,
pharmacy manager of
the Leibniz Apotheke in
Berlin-Charlottenburg
and Apotheke am
Mehringplatz in Berlin-
Kreuzberg.*

**LEIBNIZ APOTHEKE
BERLIN
030 313 8000
KANTSTR.130b/ LEIBNIZSTR.
APOTHEKE AM
MEHRINGPLATZ
030 251 1027
MEHRINGPLATZ 12/ FRIEDRICHSTR.**

Ein neues Verzeichnis für die Community: Queermed DEUTSCHLAND

Interview: Torsten Schwick

Vorurteile und Ressentiments gegenüber der Community sind auch bei der gesundheitlichen Versorgung noch immer ein Thema. Sara Grzybek hat daher diesen Sommer eine neues deutschlandweites Online-Verzeichnis für queer- und trans*freundliche Ärzt*innen, Mediziner*innen und Therapeut*innen gelauncht, das uns dabei hilft, diskriminierungsfreie medizinische Unterstützung in unserer Nähe zu finden.

Hi, Sara, erzähle doch bitte kurz, wie du auf die Idee gekommen bist, queermed.de aufzubauen.

Queermed Deutschland ist durch das zufällige Entdecken von queermed.at entstanden, einem Verzeichnis für queer- und trans*freundliche Ärzt*innen in Österreich auf Instagram. Ich war überrascht, dass es nicht bereits ein solches Verzeichnis in Deutschland gibt, denn die Schwierigkeiten bei der Ärzt*innensuche ist ein allgemeingegenwärtiges Problem. Erst durch den Kontakt zu queermed.at habe ich über gynformation.de erfahren, einem Verzeichnis für Gynäkolog*innen, Hebammen, Endokrinolog*innen und gynäkologisch tätige Allgemeinärzt*innen. Ich bin den Menschen, die hinter diesen Webseiten stehen, unglaublich dankbar für ihre Zeit und ihre Ratschläge, von denen sie mir reichlich geschenkt haben.

Wie funktioniert das Ganze?

Mithilfe eines anonymen Fragebogens werden Empfehlungen ausgesprochen, sodass andere Menschen diese Fachkräfte finden und aufsuchen können. Dabei werden Fragen zum Behandlungsspektrum und dem Miteinander mit dem/der Ärzt*in und der zu behandelnden Person gestellt, um sicher zu gehen, dass die zu behandelnde Person oder Praxis weiter empfohlen werden kann.

Auch andere Gruppen können hier genannt werden wie etwa Jüd*innen, Muslim*innen, Menschen mit Behinderungen sowie Personen mit Über- oder geringem Übergewicht. Aber auch Personen mit einem positiven HIV-Status oder Sexarbeiter*innen. Dabei wird großen Wert

„ES STECKT NOCH IN DEN KINDERSCHUHEN, ABER ES KOMMEN NUN IMMER MEHR BEWERTUNGEN UND ICH HOFFE NATÜRLICH, DASS SICH DIE PLATTFORM WEITERENTWICKELT UND DEN LEUTEN WIRKLICH HELFEN KANN.“

darauf gelegt, dass neben Menschen aus der LGBTQIA*-Community auch andere Gruppen, welche regelmäßig mit Diskriminierung zu kämpfen haben, Safe Spaces finden können. Dieses Projekt läuft komplett ehrenamtlich und es werden keine Einnahmen generiert.

Was ist seit dem Launch passiert?

Damit das Projekt bekannter wird, habe ich viel über meinen privaten Instagram-Account gepostet. Ich habe auch Leute gebeten, die Posts zu teilen, was zur Folge hatte, dass mein Account etwas explodiert ist. Daraufhin habe ich ein eigenes Profil für die Webseite erstellt. Es steckt noch in den Kinderschuhen, aber es kommen nun immer mehr Bewertungen und ich hoffe natürlich, dass sich die Plattform weiterentwickelt und den Leuten wirklich helfen kann.

 @queermed_deutschland

www.queermed-deutschland.de

A new directory for the community: **QUEERMED DEUTSCHLAND**



Prejudice and resentment towards the community are still an issue when it comes to health care. Sara Grzybek has therefore launched a new Germany-wide online directory for queer and trans* friendly doctors and therapists this summer, helping patients find non-discriminatory medical support in their area.

Hi, Sara, please tell us briefly how you came up with the idea to set up **queermed.de**.

Queermed Germany was created through the accidental discovery of queermed.at, a directory for queer and trans* friendly doctors in Austria on Instagram. I was surprised that there is not already such a directory in Germany, because the difficulty of finding a doctor is a general problem. It was only through contacting queermed.at that I found out about gynformation.de, a directory for gynecologists, midwives, endocrinologists and general practitioners working in gynecology. I am incredibly grateful to the people who stand behind these websites for their time and advice, of which they have given me plenty.

**"IT IS STILL IN ITS INFANCY,
BUT MORE AND MORE REVIEWS
ARE COMING AND I HOPE
THAT THE PLATFORM WILL
CONTINUE TO DEVELOP AND
REALLY HELP PEOPLE."**

How does it all work?

With the help of an anonymous questionnaire,

recommendations are made so that other people can find specialists and seek them out. Questions about the range of treatments and the interaction with the doctor and the person being treated are asked in order to ensure that the person to be treated or practice can be recommended to others.

Other groups can also be named here, such as Jewish and Muslim persons, people with disabilities and people who are overweight or slightly overweight. But also people with a positive HIV status or sex workers. Great importance is attached to the fact that, in addition to people from the LGBTQIA* community, other groups who regularly struggle with discrimination can find safe spaces.

This project is completely voluntary and no income is generated.

What has happened since the launch?

To make the project better known, I posted a lot on my private Instagram account. I also asked people to share the posts, which caused my account to explode a bit. Then I created my own profile for the website.

It's still in its infancy, but it's getting more and more reviews and of course I hope the platform will evolve and really help people. (ts,mb)

 **@queermed_deutschland**

www.queermed-deutschland.de

AUTOPHAGIE

Recycling für die Körperzellen

Die Autophagie, auch Autophagozytose genannt, bezeichnet einen Prozess in Zellen, mit dem Bestandteile der Zelle abgebaut und verwertet werden. Dieser Recycling-Vorgang setzt sich beim Menschen von selbst in Gang, besonders dann, wenn man dem Körper für eine gewisse Zeit keine Nahrung zufügt. Autophagie wird daher auch mit dem sogenannten Intervallfasten in Verbindung gebracht: Eine Nahrungsabstinenz ab 14 Stunden startet diesen Prozess und damit das gesundheitsfördernde Recycling.

NICHTS GEHT VERLOREN

Bei Lebewesen, aber auch in der gesamten Biosphäre, finden Recycling-Prozesse statt, bei denen ein großer Teil der Ausgangsstoffe wieder zurückgewonnen wird. Bei der Autophagie funktioniert dieser Vorgang zugleich wie ein Selbstreinigungsprozess der Zelle: Fehlerhafte oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile werden abgebaut und anschließend verwertet. So werden dem Körper neue Moleküle wie Aminosäuren, Fettsäuren oder Kohlenhydrate zur Verfügung gestellt. Ein Protein etwa wird in seine Einzelteile, die Aminosäuren, zerlegt und dann als Baumaterial für neue Proteine verwendet.

DER KÖRPER ERNEUERT UND REINIGT SICH SELBST

Als Auslöser der Autophagie dienen vor allem Stresssituationen wie etwa Nahrungsmittelknappheit oder schwere Schädigung von Zellen. Hier dient sie in erster Linie dazu, dem Körper neue, aus dem eigenen Bestand erhältliche Nährstoffe zur Verfügung zu stellen. Gleichzeitig können dabei auch potenziell schädliche Zellen zerstört werden, der Körper wird „entschlackt“ und entledigt sich dabei unnötiger Zellen.

Wenn die Autophagie richtig funktioniert, stellt dieser Vorgang einen Schutz vor Krankheiten wie Krebs, Demenz, Herzkrankheiten und bakteriellem Befall von Organen dar. Das liegt daran, dass Ablagerungen und bösartige Bak-

terien sich gar nicht erst anhäufen, sondern direkt im Anfangsstadium abgebaut werden.

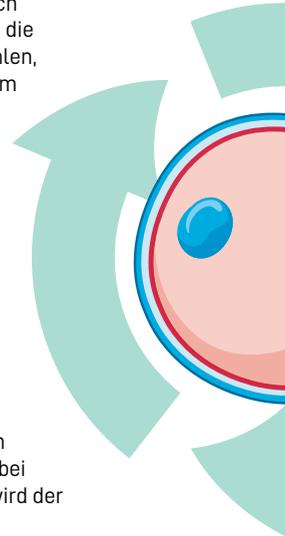
WIE FÖRDERE ICH DAS ZELLEN-RECYCLING?

Sport: Sowohl Kraft- als auch Ausdauersport begünstigen die Autophagie. Es wird empfohlen, etwa zwei Stunden nach dem Sport nichts zu essen, denn dieser Nährstoffmangel gilt auch wieder als Fastenzeit.

Intervallfasten: Ab etwa 14 bis 17 Stunden setzt der autophagische Prozess ein. Optimal sind regelmäßige Heilfastenkuren und eine regelmäßige Einhaltung der Essenszeiten. Kalorien sparen: Auch durch ein leichtes Kaloriendefizit bei ausgewogener Ernährung wird der Prozess gefördert.

Kaffee: Eine Studie hat die Wirkung von Kaffee an Mäusen untersucht. Dabei fand man heraus, dass das beliebte Heißgetränk auch die Autophagie anregt.

Spermidin: Ja, tatsächlich. Und das gibt es nicht nur frisch vom Hahn, sondern auch als Nahrungsergänzungsmittel in der Apotheke zu kaufen. (ts)



AUTOPHAGY

Recycling for the body cells

Autophagy, also called autophagocytosis, describes a process in cells with which they break down and utilize their own components. This recycling process starts by itself in humans, and particularly occurs if you do not add any food to the body for a certain period of time. Autophagy is therefore also associated with so-called intermittent fasting: abstinence from food for 14 hours or more starts the process and thus the health-promoting recycling.

NOTHING IS LOST

In living beings, but also in the entire biosphere, there are recycling processes in which a large part of the starting materials is recovered.

In autophagy, this process also works like a self-cleaning process of the cell:

defective or no longer required cell components are broken down and then recycled. So the body will make new molecules such as amino acids, fatty acids or carbohydrates available. A protein, for example, is broken down into its individual parts, the amino acids, and then used as a building material for new proteins.

THE BODY RENEWS AND CLEANSSES ITSELF

The main trigger for autophagy is stressful situations such as food shortages and severe damage to cells. Here it is primarily used to provide the body with new nutrients available from its own stock. At the same time, potentially harmful cells can be destroyed, the body is "purged" and gets rid of unnecessary cells. If autophagy works properly, it provides protection against diseases such as cancer, dementia, heart disease, and bacterial infestation. This is because deposits and malignant bacteria

do not accumulate in the first place, but are broken down in the early stages.

HOW DO I PROMOTE CELL RECYCLING?

Sports: Both strength and endurance sports promote autophagy. It is recommended not to eat anything about two hours after exercising, as this nutritional deficiency is again considered to be a fasting period.

Intermittent fasting: The process starts from around 14 to 17 hours. Regular fasting cures and regular adherence to meal times are ideal. Save calories: The process is also promoted by a slight calorie deficit with a balanced diet.

Coffee: One study examined the effects of coffee on mice. It was found that the popular hot drink also stimulates autophagy.

Spermidine: Yes, actually. And that is not only available fresh from the tap, but also as a dietary supplement in the pharmacy. (ts,mb)

Mehr Infos über Spermidin auf Seite 93.

More info on spermidin on page 93.



Foto: WindyNight / stockadobe.com

Grafik: brgfx / freepik.com

FINGER WEG!

Diese 9 Lebensmittel können den Testosteronspiegel senken



Uns allen ist klar, was ungesunde Ernährung für negative Auswirkungen auf unseren Körper haben kann. Besonders der dauerhafte Genuss etwa von Fast Food oder stark zuckerhaltigen Lebensmitteln schädigt auf lange Sicht unsere Organe und kann eine Vielzahl von Krankheiten zur Folge haben. Zusätzlich leidet auch der Hormonhaushalt stark unter falscher Ernährung – sowohl der von Frauen als auch der von Männern.

Welche Auswirkungen der Konsum ungesunder Lebensmittel zum Beispiel auf das männliche Sexualhormon Testosteron hat, weiß der Ernährungsexperte und Koch Michael Götz-Pijl. Die nun im Folgenden aufgelisteten 9 Lebensmittel werden als besonders gesund betitelt, sind es aber nicht unbedingt.

LEINSAMEN

Wir beginnen mit Leinsamen, die aufgrund ihrer Omega-3-Fettsäuren und dem hohen Ballaststoffanteil als sehr gesund gelten und häufig in Müslis oder Bowls gemischt werden. Bei zu hohem Konsum von Leinsamen kann der Testosterongehalt bei Männern jedoch unbeabsichtigt gesenkt werden, da sie einen hohen Anteil an sogenannten Lignan aufweisen, welche das Hormon Östrogen im Körper nachahmen. Geht der Testosterongehalt zurück, fördert das den Aufbau von Fett und damit verbundene Krankheiten wie Diabetes.

LAKRITZE

Den gleichen Effekt haben Lakritze-Bonbons auf das Testosteron. Durch die enthaltene Glycyrrhizinsäure wird der Testosterongehalt erheblich gesenkt. Sind Sie also ein Fan dieser Süßigkeit, sollten Sie davon möglichst wenig verzehren, um keine Senkung Ihres Testosterons zu bewirken. Achten Sie deshalb auch bei anderen Süßigkeiten darauf, dass keine Glycyrrhizinsäure (auch Süßholzwurzelextrakte) enthalten ist.

SOJA

Vor allem bei Veganern bildet Soja häufig ein Hauptnahrungsmittel. Das enthaltene Phytoöstrogen hat etwa den gleichen Effekt auf den Testosteronhaushalt wie Leinsamen. Bei zu



hohem Soja-Konsum könnte sich der gesamte Hormonhaushalt auf Dauer verändern und für Männer einige negative Auswirkungen nach sich ziehen.

FAST FOOD BURGER

Jedliches Fast Food ist bekanntlich bei zu hohem Konsum besonders schädlich für den Körper. Bei Burgern muss leider fast immer davon ausgegangen werden, dass das Fleisch in den Buletten aufgrund der Tierhaltung minderwertig ist, weil an die Tiere ein hoher Anteil an Antibiotika verfüttert wurde. Ebenso nimmt man durch den hohen Fettgehalt des Fleisches zu, wenn man zu viel Fast Food konsumiert, sodass der Testosterongehalt abnimmt. Dass diese Art der Ernährung einfach nicht gesund ist, liegt auf der Hand.



Foto: call me angry / unsplash

SOFT DRINKS

Auch bei Softdrinks wie Cola oder Energy-Drinks ist wohl jedem klar, wie schädlich sich der häufige Genuss dieser Getränke auf den Körper auswirkt. Aufgrund des hohen Zuckergehalts wird auch in diesem Fall wieder die Zunahme des Körperfettanteils stark gefördert, was eine Reduzierung des Testosterongehalts nach sich zieht. Leider sind hiervon auch Säfte betroffen, da auch in diesen Fructose, also Zucker, steckt.

BALLASTSTOFFE

Überraschenderweise muss auch darauf geachtet werden, nicht zu viele Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Natürlich ist die Ballaststoffaufnahme wichtig und gut, du solltest also nicht gänzlich auf diese verzichten. Bei zu hohen Mengen von Ballaststoffen kann laut Studien jedoch ebenfalls der Testosteronspiegel gesenkt werden. Ausgewogene Ernährung ist hier das Stichwort.

KNOBLAUCH

Essen Sie gerne und häufig Knoblauch, wirkt sich auch das unter Umständen negativ auf Ihren Hormon- bzw. Testosteronhaushalt aus. Knoblauch enthält, wie anderes Lauchgemüse auch, die Aminosäure Alicin. Bei Aufnahme dieser Aminosäure wird das Stresshormon Cortisol gehemmt, ein Gegenspieler von Testosteron, da es dessen Produktion hemmt und somit den Testosteron-Spiegel senkt.

ALKOHOL

In dieser Liste darf Alkohol natürlich nicht fehlen. Besonders das im Bier enthaltene Hopfen ist bekannt dafür, den Testosteronhaushalt zu

senken. Hopfen gehört zu den Phytoöstrogenen und wirkt nach dem gleichen Prinzip wie natürliches Östrogen. Demnach sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe und um Ihr Testosteron nicht zu stark zu reduzieren, auf hohen Alkoholkonsum verzichten.

MILCHPRODUKTE

Auch das ist möglicherweise eine kleine Überraschung. Um die Eiweißversorgung von Kühen zu sichern, kommt bei der Milchviehfütterung Sojaextraktionsschrot zum Einsatz, weshalb Milchprodukte Soja enthalten. Da die in der Soja-Bohne enthaltenen Phytoöstrogene meist ausschlaggebend für hormonelle Veränderungen sind, ist bei einem hohem Milch-Konsum eine Reduzierung des Testosteronhaushaltes ganz und gar nicht unwahrscheinlich. Somit sollten Sie auch beim Verzehr von Milchprodukten auf die Menge und die Häufigkeit achten.

FAZIT

Testosteron ist für Männer ein besonders wichtiges Hormon und sorgt nicht nur für eine gute Libido und für den Muskelaufbau, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden. Ein Rückgang des Testosteronhaushalts ist demnach nicht zu empfehlen und sollte mit den eben aufgezählten Lebensmitteln auch nicht provoziert werden. Die Menge macht es, wie bei allem anderen Dingen im Leben auch. Achte also genau darauf, was und wie viel du isst. Auf diese Weise bleibt der Hormonhaushalt im Gleichgewicht und du gesund. (mgp)

AUFSTRICHE statt Eier kochen

Warum vegetarische Aufstriche gesund sind und worauf man beim nächsten Einkauf achten sollte!



Vegan - Vegetarische & Vegane Küche ohne Langeweile von Michael Götz-Pijl.

Wer seinen Frühstückstisch mal etwas anders und kreativer präsentieren möchte, sollte unbedingt vegetarische Aufstriche ausprobieren. Vieles, was wir bereits kennen, ist vegetarisch oder sogar vegan, wie etwa Marmelade. Auch Brotaufstriche aus Frischkäse oder Honig gehen als vegetarische Alternativen durch. Doch die Bandbreite ist noch weitaus größer. Welche verrückten, aber sehr leckeren Aufstriche es noch gibt und unbedingt ausprobiert werden sollten, verrät Experte Michael Götz-Pijl. Dazu liefert der Fachmann noch einige Tipps, die der Verbraucher unbedingt beachten sollten.



Gerade Gemüsepasten ohne Fleischaromen werden oft mit viel Zucker und Fett zubereitet, um sie halbwegs schmackhaft zu machen. Sie enthalten nicht selten 22 Gramm Fett auf 100 Gramm Inhalt. Vegane und vegetarische Aufstriche sind also nicht unbedingt fettreduzierter und kalorienärmer, als zum Beispiel ein Frischkäse mit 10 Gramm Fett oder eine Schweinskopfsülze, die bei gleicher Menge nur 15 Gramm Fett beinhaltet. In etlichen Produkten sind außerdem billige Öle und Fette verarbeitet, hinzu kommen Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe.

1. Immer die Zutatenliste checken: Bevor das Produkt letztendlich im Einkaufswagen landet, sollte man immer kurz die Zutatenliste überprüfen. Damit kann man ausschließen, einem Irrtum aufzusitzen und weiß, was man kauft und was am Ende im eigenen Magen landet.

2. Auf das erstgenannte Produkt achten: Das Produkt, welches auf der Zutatenliste als Erstes genannt wird, ist auch prozentual am



Was ist die Ernährungswende?

Nahrungsmittel sollen wieder sicherer und nachhaltiger werden. Wer regional anbaut, macht sich unabhängig vom Weltmarkt. Zudem soll unsere Nahrung ökologisch produziert werden, keine Folgeschäden für Gesundheit und Umwelt anrichten und im Idealfall auch ohne Grausamkeit gegen Nutztiere auskommen.

meisten enthalten. So kann man direkt die Hauptzutat sehen und in welche geschmackliche Kategorie dieses Produkt einzuordnen ist.

3. Tipps und Tricks für Inhaltsstoffe:

Mit ein paar kleinen Kniffen kann man bei den Brotaufstrichen und anderen Produkten eine gesündere und nahrhaftere Alternative wählen. Statt Sonnenblumenöl sind Oliven- oder Rapsöl beispielsweise die gesünderen Fette. Hier kann man ganz leicht einige Prozentpunkte rausholen. Vorsichtig sein sollte man bei Geschmacksverstärkern oder Hefeextrakten, hier sollte man lieber nach einer Alternative suchen.



4. Die Faustregel für den Gesundheitsgrad des Produktes:

Als leicht zu merkende Faustregel gilt hier: Je mehr Gemüse und je weniger Gesamtzutaten, desto gesünder ist das Produkt. Die Schlichtheit gibt außerdem den vollen Geschmackskick für das ausgewählte Nahrungsmittel.

5. Teuer ist nicht immer gleich besser:

Nicht immer ist das teure Markenprodukt automatisch auch das bessere. Ein genauer Vergleich der Zutaten und Inhaltsstoffe lohnt sich immer, um das beste Preis-Leistungsverhältnis herauszufinden. Gerade Nischen- oder Randprodukte können hier oft

überraschen und am Ende des Tages einem Markenführer den Rang ablaufen auf Ihrem Einkaufszettel.

6. Frisch selbstgemacht ist immer am besten:

Die gesündeste und beste Alternative ist und bleibt es jedoch, selbst aktiv zu werden und die Produktion eines leckeren veganen oder vegetarischen Brotaufstrichs selbst in die Hand zu nehmen. Mit ein wenig Zeit und einer sorgfältigen Produktauswahl kann man selbst die gesündesten Varianten und Inhalte kreieren.

Lasst euch überraschen, wie einfach und schnell das Gelingen wird und wie viel Spaß eine gesunde Lebensmittelproduktion machen kann.

FAZIT

Wenn man diese sechs Tipps beim Einkaufen befolgt und ab und an auch selbst in der Küche tätig wird, kann man gesund und alternativ essen, ohne auf etwas Schmackhaftes verzichten zu müssen. Mit ein wenig Lust und Liebe sowie der nötigen Kreativität lassen sich im Handumdrehen leckere vegetarische und vegane Brotaufstriche zaubern, die eure Ernährung und euer Esserlebnis auf eine ganz neue Stufe heben werden.



REZEPT

NEUGIERIG GEWORDEN?

Dieser Rezeptvorschlag für eine selbstgemachte Erdnussbutter veranschaulicht Punkt 6 noch einmal und macht Lust auf mehr.

ERDNUSSBUTTER

- 1 Glas (300 ml) leer, verschließbar
- 300 g ungesalzene geschälte Erdnüsse
- ¼ TL Salz
- 2 TL Löwenzahnhonig
- 3 TL Bio-Rapsöl, je nach Bedarf

Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen und Erdnüsse gleichmäßig darauf verteilen. 3 Min. rösten, dann wenden und weitere 5 Min. rösten, bis die Erdnüsse leicht gebräunt sind und duften. Backblech aus dem Ofen nehmen und Erdnüsse abkühlen lassen.

Für Crunchy-Erdnussbutter nun $\frac{1}{3}$ der Erdnüsse entfernen und im Mixer grob zerkleinern. In eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Die restlichen Erdnüsse in den Mixer geben und auf hoher Stufe 1 Minute zerkleinern. Mit einem Spatel die Stückchen von den Seiten des Mixers runterschieben. Erneut für 2-3 Minuten im Mixer zerkleinern, bis die Masse glänzend und glatt ist.

Erdnussbutter mit Salz und Honig abschmecken und nochmals vermischen. Wenn die Erdnussbutter zu fest erscheint, etwas Öl nach Bedarf zugeben.

Für Crunchy-Erdnussbutter nun die Erdnussstücke zugeben und mit einem Löffel vermischen – nicht erneut im Mixer vermischen. Erdnussbutter an einem dunklen und trockenen Ort lagern. Nach dem Öffnen ist die Erdnussbutter etwa zwei Wochen haltbar.

Viel Spaß dabei und guten Appetit! (m gp)



CAUTION

These 9 foods can lower testosterone levels

We're all aware of the negative effects an unhealthy diet can have on our bodies. In particular, long-term consumption of fast food or foods with a high sugar content damages our organs and can result in a variety of diseases. On top of this, our hormonal balance also greatly suffers from poor nutrition – for both women and men.

Nutrition expert and chef Michael Götz-Pijl knows what effects the consumption of certain unhealthy foods has, for example, on the sex hormone testosterone in men. Some of these same foods are labeled as particularly healthy, but aren't necessarily so.

LINSEED

Let's start with flax seeds, which are actually considered very healthy due to their omega-3

fatty acids and high fiber content and are often eaten in mueslis or bowls. However, if too much flaxseed is consumed, the testosterone level in men can inadvertently be lowered. This is because they contain a high proportion of so-called lignans, which basically mimic the hormone estrogen in the body. And the lowering of the testosterone levels can then promote the build-up of fat and associated diseases such as diabetes.

LIQUORICE

Licorice candies have the same effect on testosterone. They contain glycyrrhizic acid which significantly reduces the testosterone content. So if you are a fan of this candy, you should consume as little of it as possible to avoid lowering your testosterone. Also always have a quick scan of any other sweets you eat to make sure that they do not contain glycyrrhizic acid (including licorice root extracts).



GARLIC

If you like to eat garlic frequently and often, this may also have a negative effect on your hormone or testosterone balance. Like other

leek vegetables, garlic contains the amino acid alliin. When this amino acid is absorbed, the stress hormone cortisol is inhibited, which, as an antagonist to testosterone, also inhibits the production of this hormone and thus lowers its level.

SOY

Soy is often a staple food, especially for vegans. With the phytoestrogen it contains, it has about the same effect on the testosterone balance as flaxseed. If you consume too much soy, the totality of hormones could change in the long run and cause some negative effects for men.

FAST FOOD BURGER

Any kind of fast food is known to be particularly harmful to the body if consumed too much. In the case of burgers, however, it must almost always be assumed that the meat is of poor quality and that as a result the animals killed for this were fed with antibiotics. So not only do you gain weight when you consume too much fast food, but testosterone levels also decrease. And it basically is just not healthy.

SOFT DRINKS

Even with soft drinks such as cola or energy drinks, it is probably clear to everyone how their frequent consumption has harmful effects on the body. Due to the high sugar content, the increase in the body fat percentage is again strongly promoted in this case, which leads to a reduction in the testosterone content. Unfortunately, this also affects juices as they contain fructose, i.e. sugar.

FIBER

Surprisingly, care must also be taken not to consume too much fiber in the diet. Of course, fiber intake is important and good, so you shouldn't be without it entirely. However, studies have shown that if you consume too much fiber, your testosterone levels can also be lowered. A balanced diet is key here.

ALCOHOL

Of course, alcohol should not be missing from this list. The hops contained in beer in particular are known to lower the testosterone balance. Hops belong to the phytoestrogens and work on the same principle as natural estrogen. Accordingly, for the sake of your health and in order not to reduce your testosterone too much, you should refrain from high alcohol consumption.

DAIRY PRODUCTS

That might be a bit of a surprise, too. Cows are often fed with soy-containing feed and therefore many dairy products contain soy. As such, a reduction in the testosterone balance is by no means unlikely with high consumption. You should therefore also pay attention to the amount and frequency when consuming dairy products.

CONCLUSION

Testosterone is a particularly important hormone for men and not only ensures a good libido and muscle building, but also for general well-being. A decrease in the testosterone balance is therefore not recommended and should not be provoked with the foods listed above. As with everything else, it is always about balance. So pay close attention to what and how much you eat. In this way, your hormonal balance stays in balance and you stay healthy. (mgp,ts,mb)

Healthy **VEGETARIAN** **ALTERNATIVES** to spread on your bread



Why vegetarian spreads are healthy and what to look out for next time you shop!

If you want to present your breakfast table a little differently and more creatively, you should definitely try vegetarian spreads. Much of what we already know is vegetarian or even vegan, such as jam. Spreads made from cream cheese or honey are also considered vegetarian alternatives. But the range is much wider. Expert Michael Götz-Pijl reveals which crazy but very tasty spreads are still available and should definitely be tried. In addition, the specialist provides a few tips that you as a customer should definitely pay attention to on this topic.



Vegetable pastes without meat flavours are often prepared with a lot of sugar and fat to make them taste better. It is not uncommon for them to contain 22 grams of fat per 100 grams of content. Vegan and vegetarian spreads are therefore not necessarily more fat-reduced and more calorie-conscious than, for example, a cream cheese with only 10 grams of fat for the same amount. In addition, cheap oils and fats are used in a number of products, as well as flavour enhancers and other additives.

1. Always check the list of ingredients
Before the product ends up in the shopping cart, you should always briefly check the list of ingredients. By doing this you know what you are buying and what ends up in your stomach.

2. Pay attention to the product which is named first
The list of ingredients is ordered according to percentage, from highest to lowest.. By looking at which product is named first, you can directly see what the main ingredient is and in which taste category this product belongs.

3. Tips and tricks for ingredients
With a few small tweaks, you can choose a healthier and more nutritious alternative to spreads and other products. Instead of sunflower oil choose the healthier options of olive or rapeseed oils. One should be careful with flavour enhancers or yeast extracts and rather look for an alternative.

4. The rule of thumb
The rule of thumb here is easy to remember: the more vegetables and the fewer total ingredients, the healthier the product. And the simpler the food, the more natural flavour it has.

5. Expensive is not always better
The expensive branded product is not always automatically the better. A closer comparison of the ingredients is always worthwhile in order to find out the best price-performance ratio. Niche or fringe products in particular can often surprise and at the end of the day outshine a brand leader on your shopping list.



What is the food transition?

Food should become safer and more sustainable again. Namely, those who cultivate regionally should make themselves independent of the world market. In addition, our food should be produced ecologically, should not cause any consequential damage to health or the environment and should be made without cruelty to farm animals.

6. Freshly homemade is always best
The healthiest and best alternative is and remains to be active yourself and take the production of delicious vegan or vegetarian spreads into your own hands. With a little time and careful product selection, you can create the healthiest variants and contents yourself. You will be surprised how easy, fast and fun this healthy food production can be.

CONCLUSION

If you follow these six tips when shopping and occasionally work in the kitchen yourself, you can eat healthily without having to forgo something tasty. With a little desire and love, as well as a bit of creativity, delicious vegetarian and vegan spreads can be conjured up in no time, which will take your diet and eating experience to a whole new level.

RECIPE

Curious for more?

Recipe suggestion for a homemade peanut butter, which clearly underlines point number 6 and makes you want more.

PEANUT BUTTER

- 1 glass (300 ml) empty, lockable
- 300 g unsalted, peeled peanuts
- ¼ teaspoon salt
- 2 teaspoons of dandelion honey
- 3 teaspoons of organic rapeseed oil, as needed

Preheat the oven to 180° Celcius, cover the baking tray with baking paper and distribute the peanuts evenly on top. Roast for 3 minutes, then turn and roast for another 5 minutes, until the peanuts are lightly browned and fragrant. Take the baking sheet out of the oven and let the peanuts cool down.

For crunchy peanut butter, remove 1/3 of the peanuts and coarsely chop them in the blender. Transfer to a small bowl and set aside. Put the rest of the peanuts in the blender and chop on high for 1 minute. Use a spatula to slide the pieces off the sides of the blender. Grind again for 2-3 minutes in the mixer until the mixture is shiny and smooth.

Season the peanut butter with salt and honey and mix again. If the peanut butter seems too firm, add a little oil as needed.



For crunchy peanut butter, add the peanut pieces and mix with a spoon – do not mix again in the mixer. Store peanut butter in a dark and dry place. Once opened, the peanut butter can be kept for around two weeks.

Have fun and bon appetit! (m gp, mb)



Infektiologie

Ärzteforum Seestrassse

Medizinisches Versorgungszentrum

Schwerpunktpraxis für HIV/AIDS,
Infektiologie, Hepatologie, Suchtmedizin,
Hausärztliche Versorgung



Infektiologie Ärzteforum Seestrassse

Seestraße 64
(Eingang: Oudenarder Straße)
13347 Berlin

Tel.: 030 . 455 095 - 0

Fax: 030 . 455 095 - 22

praxis@infektiologie-seestrassse.de

Unser Team

Priv. Doz. Dr. med. Wolfgang Schmidt

Priv. Doz. Dr. med. Walter Heise

Dr. med. Gunnar Urban

Dr. med. Anja-Sophie Krauss

Dr. med. Luca Schifignano

Dr. med. Luca Stein

Dr. med. Christian Träder

Nicolas Kielhorn



FOCUS Siegel für:
Priv. Doz. Dr. med.
Wolfgang Schmidt

NICHT NUR FÜR PFLEGEKRÄFTE: BURNOUT VORBEUGEN

10 Tipps für mehr Lebensgenuss und Ruhe im Alltag

Geht nicht davon aus, dass euch ein Burnout nicht treffen kann. Denn bei dieser Krankheit handelt es sich um einen langsamen, schleichenden und oftmals unbemerkten Prozess. Die Expertin Sabine von Ameln verrät euch, wie ihr es gar nicht erst soweit kommen lasst.

1. VORAUSSCHAUEND LEBEN

Überprüft euren Zeitplan und erstellt eine Liste: Wie viel geht für die Arbeit und die Bedürfnisse anderer drauf? Bleibt genügend Spielraum für euch selbst? Wenn nicht, dann schafft ein Gleichgewicht, denn Selbstfürsorge gehört an die oberste Stelle.

2. SELBSTPFLEGE PLANEN

Schaut auf euren Kalender. Ist er vollgestopft mit Terminen? Dann tragt Zeiten für euch selbst ein, genauso wie für andere Verpflichtungen, und haltet euch daran. Diese können vielseitig sein, von Arztbesuchen bis hin zu sportlichen Aktivitäten, Hobbys oder auch Meditation. Gönnst euch immer genügend Auszeit!

3. FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF SORGEN

Sorgt für ausreichenden und erholsamen Schlaf, damit eure Leistungsfähigkeit nicht beeinträchtigt ist. Achtet darauf, nicht weniger als 8 Stunden zu ruhen. Schlafmangel beeinflusst die Stimmung und unsere Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen. Langfristig tragen kurze aufeinanderfolgende Nächte zur körperlichen und psychischen Erschöpfung bei.

4. AUSGEWOGEN ERNÄHREN

Wenn wir gestresst sind, neigen wir dazu, uns zum Ausgleich auf Nahrung zu stürzen und mehr Genussmittel wie Kaffee und Alkohol zu konsumieren. Doch wirken solche Stimulanzien eher kontraproduktiv. Eine ausgewogene Ernährung und Zeit zum Essen helfen dabei, das Burnout-Risiko zu begrenzen.

5. ENTSPANNUNG ÜBEN

Ob beruflich oder familiär, Burnout ist fast immer mit Stress verbunden. Durch regelmäßiges Üben von Entspannungstechniken, wie Meditation oder Yoga, können wir die Anspannungen des Tages lösen.

6. MEHR SPORT TREIBEN

Durch Sport können wir angesammelte Belastungen abbauen, einen klaren Kopf bekommen und Stress reduzieren. Regelmäßige körperliche Aktivität wie Laufen, Hallensport oder Schwimmen beugt einem Burnout-Syndrom vor.

7. LERNEN „NEIN“ ZU SAGEN

Wenn ihr einen weiteren Auftrag ablehnt, macht euch das nicht zu einem schlechten Angestellten. Bei Überforderung „Nein“ zu sagen, ist für die körperliche und geistige Gesundheit unerlässlich. Es ist besser, ehrlich



zu sein, als in positiver Absicht Aufforderungen nachzukommen und unnötig darunter zu leiden. Versucht nicht, euer Umfeld um jeden Preis zufriedenzustellen.

8. DIE ERREICHBARKEIT VERRINGERN

Gewöhnt euch an, nach der Arbeit die elektronischen Geräte auszuschalten oder zumindest nicht auf Anrufe oder E-Mails zu reagieren.

9. FREUNDE TREFFEN UND SPASS HABEN

Wenn ihr ausgepowert seid und die Arbeit euch überfordert, dann trifft die Menschen,

die euch guttun. Verbringt Zeit mit eurem Partner, genießt ein romantisches Dinner, gönnt euch einen Wochenendausflug oder Urlaub und versucht, euer Leben zu genießen.

10. PROFESSIONELLE HILFE

Wenn ihr das Gefühl habt, mit eurer Überforderung nicht mehr zurechtzukommen, holt euch Hilfe. Eine persönliche Beratung mit der Hausärzt*in oder einer Therapeut*in verhindert das Schlimmste: den Zusammenbruch. Wenn ihr merkt, dass ihr das Gleichgewicht in eurem Leben verliert, dann wartet bloß nicht länger ab. Professionelle Unterstützung ist in dem Fall der beste Weg. (sva)

Frau von Ameln hat über 30 Jahre aktiv in der Pflege gearbeitet und war Inhaberin eines eigenen mittelständigen Pflegedienstes. Durch unentwegten Stress und Druck landete sie im Burnout. Sie wendet sich daher an Pflegekräfte mit der wichtigen Botschaft, dass sie selbst für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verantwortlich sind und diese Dinge zur Priorität machen müssen. Denn wer selbst krank ist, kann niemandem mehr helfen.

www.sabinevonameln.de



NOT JUST FOR MEDICAL STAFF: PREVENTING BURNOUT

Don't assume that burnout can't hit you. This disease is a slow, insidious and often unnoticed process. Expert Sabine von Ameln provides tips on how not to let it get that far in the first place. (sva,mb)



Foto: Foto: amne-nygard / unsplash.com

Sabine von Ameln

has worked actively in nursing for over 30 years and was the owner of her own medium-sized nursing service. Due to constant stress and pressure, she ended up suffering from burnout. She therefore addresses caregivers with the important message that they are responsible for their own health and wellbeing and that they must make these things a priority. Because if you are sick yourself, you can no longer help anyone.

www.sabinevonameln.de



10 tips for more joy and peace in everyday life

1. LIVE WITH FORESIGHT

Check your schedule and make a list: how much of your time and energy goes into work and the needs of others? Do you give yourself enough leeway? If not, balance your schedule out because self-care is paramount.

2. PLAN SELF-CARE

Check your calendar. Is it crammed with appointments? Then write down times for yourself like you do with other commitments and stick to them. These can be varied, from visits to the doctor to sports activities, hobbies or even meditation. Always allow yourself enough time out!

3. ENSURE RESTFUL SLEEP

Ensure adequate and restful sleep so that your performance is not impaired. Be careful not to rest for less than 8 hours. Lack of sleep affects mood and our ability to deal with challenges. In the long term, having consecutively short nights can contribute to physical and psychological exhaustion.

4. EAT A BALANCED DIET

When we are stressed, we tend to consume more stimulants such as coffee and alcohol and let that compensate for food. But such stimulants tend to be counterproductive. A balanced diet and making time to eat can limit the risk of burnout.

5. PRACTICE RELAXATION

Whether linked to business or family, burnout is almost always associated with stress. By regularly practicing relaxation techniques such as meditation or yoga, we can release the tension of the day.

6. DO MORE EXERCISE

Through exercise, we can relieve and reduce accumulated stress, as well as clear our heads. Regular physical activity such as running, indoor sports or swimming prevent burnout syndrome.

7. LEARN TO SAY "NO"

Turning down another assignment doesn't make you a bad employee. Saying "no" when overwhelmed is essential for physical and mental health. It is better to be honest than to act positively and suffer unnecessarily. Do not try to please those around you at all costs.

8. REDUCE AVAILABILITY

Get in the habit of turning off electronic devices after work, or at least not responding to calls or emails.

9. MEET FRIENDS AND HAVE FUN

If you are exhausted and work overwhelms you, then meet people who are good for you. Spend time with your partner, enjoy a romantic dinner, treat yourself to a weekend getaway or vacation and try to enjoy life.

10. PROFESSIONAL HELP

If you have the feeling that you can no longer cope with your overwhelming demands, get help. A personal consultation with your family doctor or a therapist prevents the worst case scenario: breakdown. If you find yourself losing balance in your life, don't wait any longer. In this case, professional support is the best way to go.

SEI EIN MANN, NIMM HILFE AN

Ein Betroffener berichtet aus seinem Leben mit Migräne

Migräne ist eine ernstzunehmende neurologische Erkrankung. Betroffene leiden nicht nur unter starken Kopfschmerzen und anderen Begleitscheinungen, sondern werden extrem in ihrem Alltag eingeschränkt. Während ca. 15,6% bis 23,9% der Frauen von Migräne betroffen sind, beträgt die Häufigkeit bei Männern lediglich 4,0% bis 11,1%. Wie ist es also für Männer, mit dieser offensichtlichen „Frauen“-Krankheit umzugehen?



Mehmet Ç. ist verheiratet, zweifacher Vater und geht in seiner Leitungsfunktion in der Telekommunikationsbranche auf. Dabei leidet der 42-Jährige bereits seit seiner Kindheit unter Migräne. „Schon als Junge klagte ich oft über Kopfschmerzen. Besonders traurig war für mich, dass ich mein liebstes Hobby aufgeben musste: Kampfsport“, erinnert sich Mehmet. Und auch im Job musste er sich deswegen häufiger krankschreiben lassen. Früher kam es vor, dass Mehmet bis zu 20 Migräneattacken im Monat durchleben musste. Migräne ist sehr vielfältig, die Auslöser sind bei jedem Menschen individuell verschieden. Bei Mehmet kündigen sich die Schmerzattacken häufig mit Wortfindungsstörungen und Druck bzw. Stechen im Nacken an. Er hat gelernt, genau zu wissen, welche Faktoren seine Krankheit positiv, aber auch negativ beeinflussen: „Wenn ich sehr viel Stress habe oder zu wenig schlafe, merke ich, dass mir das nicht guttut. Auch wenn ich zu wenig esse oder trinke, kann das bei mir eine Attacke auslösen“, erklärt er.

Privat hat der gelernte Vertriebscoach noch keine schlechten Erfahrungen machen müssen, was seine Kopfschmerz-Erkrankung angeht. Vor allem bei seiner Familie stößt er auf Verständnis und große Unterstützung.

MIGRÄNE UND MÄNNLICHKEIT – KEIN WIDERSPRUCH

Laut des Journal of Health Monitoring* sind von Migräne mehr Frauen als Männer betroffen. Ist es für Männer daher immer noch schwer(er), sich als Migräniker zu „outen“? Dazu meint Mehmet: „Ich glaube, es liegt auch immer daran, wie man selbst auftritt. Ein offener und selbstbewusster Umgang mit der Thematik erleichtert Betroffenen unabhängig vom Geschlecht sicherlich einiges.“ Ausreden zu erfinden oder die Krankheit zu verschweigen, führt aber definitiv zu nichts, außer zu Stress und Spannungen. Das alleine kann wiederum zu Migräneattacken führen – ist also keine Lösung. Trotzdem weiß Mehmet

auch, dass es einiges an Mut erfordert und möchte andere Männer darin bestärken, offen mit ihrer Migräne umzugehen.

NEUE THERAPIE BRACHTE ERLEICHTERUNG

Im Sommer 2019 startete seine Neurologin bei ihm eine neue Behandlung mit der sogenannten Migränespritze, eine Antikörper-Therapie. Ein echter Life-Changer! „Die Veränderung war wirklich phänomenal und damit übertreibe ich nicht. Schon nach den ersten Spritzen stellte sich bei mir eine Besserung ein“, erzählt Mehmet. Die ersten fünf Spritzen der Antikörpertherapie wurden ihm in der neurologischen Praxis verabreicht, danach konnte er sich das Mittel selbst spritzen - ähnlich wie bei Diabetes.

Unter dieser Therapie haben seine Schmerzen stark abgenommen. Der Druck und das Stechen im Nacken sowie die Sprachstörungen sind zwar noch da, aber die unerträglichen Schmerzen werden eingedämmt. Auch die Zahl der Tage, an denen er Attacken hat, ist

deutlich zurückgegangen. Nun bekommt er nur noch circa sechs bis acht Attacken im Monat. „Das ist für mich eine deutliche Erleichterung“, berichtet Mehmet.

MÄNNER LEIDEN NICHT?

Von wegen Weichei – um diese extremen Schmerzen durchzustehen, muss man schon „ein ganzer Kerl“ sein, egal welchen Geschlechts. „Ich bin generell ein sehr offener Mensch und habe persönlich keine Probleme, darüber zu reden. Ich stehe zu der Migräne“, sagt Mehmet. „Auch anderen Betroffenen rate ich dazu, offen mit der Erkrankung umzugehen. Migräne ist nämlich eine ernstzunehmende Erkrankung, die man anerkennen sollte. Auch Männer dürfen Hilfe annehmen und offensiv nach Unterstützung fragen. Jeder Schritt, den man nach vorne geht, kann der richtige sein.“ (red)

* https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/JoHM_S6_2020_Migraene_Spannungskopfschmerz.pdf?__blob=publicationFile

Was sagt die Neurologin?



*Dr. med. Astrid Gendolla,
Fachärztin für Neurologie,
Spezielle Schmerztherapie
und Psychotherapie,
mit eigener Praxis in
Essen.*

www.praxis-gendolla.de

Zeigt sich Migräne bei Männern anders als bei Frauen?

„Nein. Generell sind die Symptome (wie sich bewegungsabhängig verschlechternder Kopfschmerz) und fakultativ die Begleitsymptome bei Männern und Frauen gleich.“

Scheuen sich Männer eher davor, wegen



Migräne ärztliche Hilfe zu suchen?

„Es gibt genderspezifische Unterschiede, inwieweit Ärzte konsultiert werden. Generell wird Migräne immer noch als „Frauen“-Krankheit wahrgenommen - das Geschlechterverhältnis ist hier 1:3, so dass auch epidemiologische Daten diese These stützen. In Familien haben ja auch häufiger Mütter Migräne, so dass die familiäre Zuschreibung eher auf Frauen gemünzt ist ... Wenn Männer samstags mit Kopfschmerzen aufwachen, denken sie erst mal an den vergangenen Abend als Ursache und weniger an eine „echte“ Migräne. Aber - auch umgekehrt denken sicher manche Ärzte nicht an die Diagnose „Migräne“, wenn ein Mann sich bei ihnen als Patient mit Kopfschmerzen vorstellt.“



Foto: way/homestudio / freepik.com

BE A MAN, **ACCEPT HELP**

An inside look into a life with migraines

Migraine is a serious neurological disease. Those affected not only suffer from severe headaches and other side effects, but are also extremely restricted in their everyday lives. While about 15.6% to 23.9% of women are affected by migraines, the incidence in men is only 4.0% to 11.1%. So what is it like for men to deal with this "women's" disease?

Mehmet Ç. is married, a father of two and is enjoying his managerial role in the telecommunications industry. The 42-year-old has suffered from migraines since childhood. "Even as a boy, I often complained about headaches. It was particularly sad for me when it meant that I had to give up my favorite hobby: martial arts." He also had to take sick leave more often at work and had to live through up to 20 migraine attacks a month.

Migraines are very diverse and the triggers are different for each person. With Mehmet, the pain attacks are often announced with word-finding disorders and pressure or stinging in the neck. He has learned to know exactly what influences his illness both positively and negatively: "When I have a lot of stress or sleep too little, I notice that it is not good for me. Even if

I eat or drink too little, it can trigger an attack."

In his private life, the trained sales coach has not yet had any bad experiences with his particular illness. He is met with understanding and great support, especially from his family.

MIGRAINES AND MASCULINITY – NOT A CONTRADICTION

According to the Journal of Health Monitoring, migraines affect more women than men. Is it therefore still difficult (or more difficult) for men to "come out" as migraineurs? Mehmet says: "I think it always depends on how you wish to be perceived. An open and self-confident approach to the subject will certainly make things easier for



those affected, regardless of gender. "However, inventing excuses or hiding the disease definitely does not lead to anything, except for stress and tension. That alone can lead to migraine attacks – so it is not a solution. Nevertheless, Mehmet also knows that it takes a lot of courage to do this. As such, he wants to encourage other men to be open about their migraines.

NEW THERAPY BROUGHT RELIEF

In the summer of 2019, his neurologist started a new treatment for him, the so-called migraine injection, an antibody therapy. A real life changer! "The change was really phenomenal and I'm not exaggerating. Already after the first injections I started to see improvements," says Mehmet. The first five injections of the antibody therapy were given to him in the neurological practice, after which he was able to inject the drug himself – similar to diabetes.

With this therapy, his pain has decreased significantly. The pressure and stinging in the neck as well as the speech disorders are still there, but the unbearable pain is contained. The number of days on which he has attacks has also decreased significantly. Now he only gets around six to eight attacks a month. "That is a clear relief for me," he says.

DO MEN NOT SUFFER?

There is a common misconception that one can't complain about migraines as to get through this extreme pain you have to be "a tough guy", regardless of gender. "I'm generally a very open person and personally have no problems talking about it. I stand by the migraines," says Mehmet. "I also advise other people affected to deal openly with the disease. After all, migraines are serious illnesses that should be recognized. Men are also allowed to accept help and proactively ask for support. Every step you take forward can be the right one." (red,mb)



What does the neurologist say?



Dr. med. Astrid Gendolla, specialist in neurology with an additional qualification in special pain therapy and psychotherapy with her own practice in Essen.

www.praxis-gendolla.de

Does migraine appear differently in men than in women?

„No. In general, the symptoms (such as headache worsening depending on movement) and optionally the accompanying symptoms are the same in men and women.“

Are men more likely to shy away from seeking medical help for migraines?

"There are gender-specific differences in the extent to which doctors are consulted. In general, migraines are still perceived as a "women's" disease – the gender ratio here is 1:3. Epidemiological data also support this thesis. In families, mothers have migraines more often, so the family ascription is more aimed at women... When men wake up on Saturdays with a headache, they first think of the previous evening as the cause and less of a „real" migraine. But vice versa, some doctors certainly do not think of the diagnosis „migraines" when a man introduces himself to them as a patient with a headache.“

SAFER USE

Weniger Risiko beim Drogengebrauch

Wer gelegentlich oder auch regelmäßig Drogen konsumiert, sollte sich nicht nur über die Gefahren einer eventuellen Überdosis im Klaren sein. Durch unsaubere Konsuminstrumente, wie Ziehröhrchen oder Spritzbesteck, können Viren, Pilze und Bakterien in deinen Körper gelangen, die gefährliche und teils unheilbare Krankheiten auslösen können.

SNIEFEN

Wenn du Substanzen nasal (durch die Nase) einnimmst, können Bakterien und Viren direkt auf deine Nasenschleimhäute gelangen, weil durch die Einnahme vielleicht Verletzungen entstehen, die zu Geschwüren und Entzündungen führen können.

Übertragung möglich: Hepatitis (A, C), Herpes, Syphilis, Tuberkulose, Corona, Grippe.

Safer Use: Nur das eigene saubere Röhrchen (mit stumpfem Rand) verwenden und Geldscheine nicht weiterreichen.

RAUCHEN

Viele Drogen kann man rauchen: in einer Pfeife, in Zigaretten eingedreht (Joints) oder auch von einem Blech oder Alufolie. Das belastet deine Atemwege und auch hier besteht die Gefahr, einer viralen, bakteriellen oder Pilz-Infektion.

Übertragung möglich: Hepatitis (A, C), Herpes, Corona, Grippe.

Safer Use: Pfeifen, Joints und Folien nicht teilen und nach Gebrauch reinigen bzw. entsorgen.

SPRITZEN

Viren, Bakterien und Pilze finden sich in Blutresten in gebrauchten Spritzen oder Nadeln, aber auch in gebrauchten Filtern oder schmutzigen Löffeln. Wenn diese in die Blutbahn gelangen, können sie auch in Herz und Lunge geraten, sich dort festsetzen und zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen.

Übertragung möglich: HIV, Hepatitis (A, B, C), Herpes, Corona, Grippe, Gonorrhö, Syphilis.

Safer Use: Nadeln und anderes Spritzbesteck (Feuerzeug, Löffel, Filter) niemals teilen. Nur sterile Nadeln verwenden.

GHB, auch G genannt, ist eine beliebte Droge, die auch bei Chemsex-Partys konsumiert wird. Wird G zusammen mit Alkohol, Opiaten oder anderen die Atmung beeinträchtigenden legalen und illegalen Drogen konsumiert, besteht Lebensgefahr. Diese Liste zum Rausnehmen und Kopieren dient dazu, den eigenen Konsum und den deiner Freunde im Blick zu behalten und um einer Überdosis vorzubeugen.

BOOTY-BUMP (Aufnahme über den Anus)

Neben dem Sniefen oder Rauchen können Substanzen mit einer Spritze (natürlich ohne Nadel) in den After eingeführt werden. Die Schleimhäute des Enddarms sorgen für eine schnelle Aufnahme ins Blut.

Übertragung möglich: HIV, Hepatitis (A, B, C), Herpes, Gonorrhö, Syphilis.

Safer Use: Die Hände vorher gründlich waschen. Substanz auf die übliche Weise vorbereiten, wobei nicht mehr als 1,5 ml Flüssigkeit hinzugefügt werden sollten, und Substanz abkühlen lassen. After gegebenenfalls mit Gleitmittel einreiben, die Spritze ohne Nadel etwa 1 cm tief einführen und langsam abdrücken. Dann wieder Hände waschen.

Wenn du sauberes eigenes Werkzeug verwendest, besteht zumindest kein Risiko für die Übertragung von HIV und Hepatitis. (ts)

Quelle: Deutsche Aidshilfe (DAH)
<https://www.aidshilfe.de/shop/pdf/1685>



RAUS- NEHMEN UND KOPIEREN

Die CHECK GINA-LISTE

Achtung: Mit zunehmendem Konsum wird es schwieriger, genau darauf zu achten, was man aufschreibt. Bitte unbedingt auf Korrektheit der Angaben achten. Am besten ihr entscheidet euch zuvor für einen Schriffführer.

Bei akuten Symptomen darf die Person nicht alleine bleiben und es muss sofort ein Notarzt unter **112** gerufen werden.

STRASSENAMEN

G, Gina, Liquid Extasy, Fantasy, K.O.-Tropfen.

GEGENMITTEL

Es gibt kein bekanntes Gegenmittel, weder zum Runterkommen noch zur Entwöhnung bei einer Entgiftung.

Vorsicht Herz-Kreislauf-Kollaps: Mischkonsum, besonders mit Amphetaminen, hilft nicht bei einer Überdosis GHB und mildert auch nicht die Symptome ab.

Vorsicht Atemlähmung: Wird G zusammen mit Alkohol, Opiaten oder anderen die Atmung beeinträchtigenden legalen und illegalen Drogen konsumiert, besteht Lebensgefahr.

GRENZÜBERSCHREITUNGEN UND ÜBERGRIFFE

Beim Konsum von Drogen verschwinden oft die Grenzen und man tut Dinge, die man sonst nicht tun würde. Es kann daher auch passieren, dass man Opfer sexueller Übergriffe oder selbst zum Täter wird. Wenn du Opfer geworden bist, wende dich bitte umgehend an die Polizei.

Dieser Artikel ist keine Aufforderung oder Ermutigung dazu, Drogen zu nehmen. Wir glauben bei CHECK jedoch, dass es besser ist, offen über Drogenkonsum zu reden und diesen sicher zu genießen. (ts)

Notdienst Berlin e. V.

Fon: 030 19237

www.drogennotdienst.de

			Uhrzeit Time
			Menge Amount

			Uhrzeit Time
			Menge Amount

			Uhrzeit Time
			Menge Amount

			Uhrzeit Time
			Menge Amount

			Uhrzeit Time
			Menge Amount

			Uhrzeit Time
			Menge Amount

#Diversity
#Inventingforlove



MSD.PARTNER.HIV.



DE-NON-01381



MSD Sharp & Dohme GmbH, Lindenplatz 1, 85540 Haar
www.msd.de

The CHECK GINA LIST



Foto: Schliemer / adobe.stock.com

Attention: As consumption increases, it becomes more difficult to pay close attention to what you are writing down. Please make sure that the information is correct. It is best to decide on a secretary beforehand.

In the event of acute symptoms, the person must not be left alone and an emergency doctor must be called immediately.

STREET NAMES

G, Gina, Liquid Ecstasy, Fantasy, K.O. drops.

ANTIDOTE

There is no known antidote to either coming down or weaning from a detox.

Caution cardiovascular collapse: Mixed consumption, especially with amphetamines, does not help prevent a GHB overdose and does not alleviate symptoms.

Caution respiratory paralysis: G can be life-threatening if consumed together with alcohol, opiates or other legal and illegal drugs that impair breathing.

CROSSING BOUNDARIES AND ASSAULTS

When using drugs, boundaries can start to disappear and you do things that you would not otherwise do. It can also happen that you become a victim of sexual assault or become a perpetrator yourself. If you have become a victim, please contact the police immediately.

This article is not intended as a solicitation or encouragement to use drugs. However, at CHECK we believe that it is better to talk openly about drug use and enjoy it safely. (ts,mb)

Notdienst Berlin e. V.

Tel.: 030 19237

www.drogennotdienst.de

Name		

Name		

Name		

Name		

Name		

Name		

CHECK Dein Magazin
Deine Gesundheit

SAFER USE

Less risk of drug use

Anyone who consumes drugs occasionally or regularly should not only be aware of the dangers of a possible overdose. Unclean consumer instruments such as rolled banknotes or syringes can bring viruses, fungi and bacteria into your body, which can cause dangerous and sometimes incurable diseases.

GHB, also known as G, is a popular drug that is also used at chemsex parties. Yet G can be incredibly dangerous and even life-threatening if it is consumed together with alcohol, opiates or other legal and illegal drugs that impair breathing. This list to take out and copy can be used to keep an eye on your own consumption and that of your friends to prevent an overdose.

SNIFFING

When you ingest substances nasally (through your nose), bacteria and viruses can get directly onto the mucus of your nose. This may result in injuries that can lead to ulcers and inflammation.

Transmission possible: hepatitis (A, C), herpes, syphilis, tuberculosis, corona, flu

Safer Use: Only use your own, clean tube (with a blunt edge) and do not share or pass on bank notes.

SMOKING

Many drugs can be smoked: in a pipe, rolled into cigarettes (joints) or from a tin or aluminum foil. This puts a strain on your airways and there is also a risk of a viral, bacterial or fungal infection.

Transmission possible: hepatitis (A, C), herpes, corona, flu

Safer Use: Do not share pipes, joints and foils. Clean or dispose of them after use.

INJECTING

Viruses, bacteria and fungi can be found in blood residues in used syringes or needles, but also in used filters or dirty spoons. If these get into the bloodstream, they can also get into the heart and lungs, lodge there and lead to life-threatening complications.

Transmission possible: HIV, hepatitis (A, B, C), herpes, corona, flu, gonorrhoea, syphilis

Safer Use: Never share needles and other tools (lighter, spoons, filters). Use only sterile needles.

BOOTY BUMP (INTAKE VIA THE ANUS)

In addition to sniffing or smoking, substances can be injected with a syringe (without a needle, of course) into the anus. The mucous membranes of the rectum ensure rapid absorption into the blood.

Transmission possible: HIV, hepatitis (A, B, C), herpes, gonorrhoea, syphilis

Safer Use: Wash your hands thoroughly beforehand. Prepare the substance in the usual way, adding no more than 1.5 ml of liquid and allowing the substance to cool. If necessary, rub the anus with lubricant, insert the syringe about 1 cm deep (without the needle!!!) and slowly squeeze the liquid out. Then wash your hands again.

If you use clean tools, there is no risk of transmitting HIV and hepatitis. (ts,mb)

Source: Deutsche Aidshilfe (DAH)
<https://www.aidshilfe.de/shop/pdf/1685>

So viel wie nötig, so wenig wie möglich

Im digitalen Alltag Ressourcen, Strom und Treibhausgase sparen

Mit der Corona-Pandemie hat das vergangene Jahr auch hierzulande zu einem erheblichen Digitalisierungsschub geführt. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) - Friends of the Earth Germany macht jedoch auch auf den digitalen Fußabdruck aufmerksam. Denn wo immer wir uns in der digitalen Welt bewegen, hinterlassen wir Spuren in der analogen Welt. Pro Kopf und Jahr sind das durchschnittlich 740 Kilogramm Treibhausgase. Irmela Colaço, Expertin für Energiesparen beim BUND, teilt daher folgende Gedanken mit:



Grafik: freepik.com

BRAUCHE ICH DAS WIRKLICH?

Das Potential der digitalen Helfer und Werkzeuge ist groß, doch wir müssen uns immer wieder bewusstmachen, wie wir diese Helfer einsetzen. Um die negativen Auswirkungen unseres digitalen Alltags auf Menschen, Klima und natürliche Ressourcen gering zu halten, sollten wir möglichst wenig neue Geräte kaufen.

REPARIEREN STATT WEGSCHMEISSEN

Manches lässt sich reparieren. Dabei helfen Werkstätten und Repair-Cafés. Viele unkommerzielle digitale Plattformen bieten außerdem Anleitungen und Werkzeuge für die Reparatur in Eigenregie. Ist eine Reparatur nicht möglich, gibt es zum Glück immer mehr Unternehmen, die gebrauchte und generalüberholte Geräte inklusive Garantie anbieten. Wichtig ist, Altgeräte nicht in die Schublade zu legen, sondern fachgerecht zu recyceln.

ÜBER 100 EURO PRO JAHR SPAREN

Auch bei der Nutzung lohnt es sich für Umwelt und Geldbeutel, die Gewohnheiten kritisch zu überprüfen. Je kleiner der Bildschirm, auf dem

wir ein Video anschauen, desto weniger Energie verbrauchen wir. Viele Geräte sind außerdem immer auf Abruf und ziehen so über das Jahr unbemerkt viel Energie. So können über 100 Euro an Stromkosten pro Jahr nur dafür anfallen, dass eine Vielzahl vernetzter Geräte über das WLAN empfangsbereit sind. Der BUND empfiehlt deshalb, ungenutzte Geräte ganz auszuschalten.

DATENÜBERTRAGUNG KOSTET ENERGIE

Ist das Bild im Heimkino vielleicht auch in geringerer Auflösung noch scharf genug? Muss ich Musik mit Video streamen oder reicht der Ton? Habe ich meine Lieblingsongs heruntergeladen oder ziehe ich sie jedes Mal aufs Neue aus dem Netz? Im Mobilfunk verbraucht die Datenübertragung übrigens rund fünf Mal so viel Energie wie über das Festnetz. Videoanrufe sollten Sie also besser zuhause führen als unterwegs. Denn dann spielen digitale Helfer auch ihren Trumpf aus und sind deutlich klimafreundlicher als eine Fahrt mit dem Auto, ÖPNV oder Zug. (ic)

Mehr Informationen findet ihr unter:

www.bund.net/digitale-leichtigkeit

As much as necessary, as little as possible

Save resources, electricity and greenhouse gases in everyday digital life

The corona pandemic has turbo-charged digitization in Germany. Although digitalization is often seen as a more sustainable alternative, the Federation for the Environment and Nature Conservation Germany (BUND e.V.) also draws attention to its digital footprint. As wherever we move in the digital world, we leave traces in the analog world. That is an average of 740 kilograms of greenhouse gases per capita and year. Irmela Colaço, expert for energy saving at BUND, therefore shares the following thoughts:



DO I REALLY NEED THIS?

The potential of digital tools is great, but we always have to be aware of how we use them. In order to keep the negative effects of our digital everyday life on people, the climate and natural resources to a minimum, we should buy as few new devices as possible.

REPAIR INSTEAD OF THROWING AWAY

Some things can be repaired. Workshops and repair cafés help with this. Many non-commercial digital platforms also offer instructions and tools to repair on your own. Fortunately, if a repair is not possible, there are more and more companies that offer used and refurbished devices including a guarantee. It is also important not to simply leave old devices in the drawer or throw them in the trash, but to recycle them properly.

SAVE OVER 100 EUROS PER YEAR

When it comes to using devices, it is also worthwhile for the environment and your wallet to critically review your habits. The smaller the

screen on which we watch a video, the less energy we use. Many devices are also always on call and thus unnoticed draw a lot of energy throughout the year. This means that electricity costs of over 100 Euros per year can be incurred just because a large number of networked devices are ready to connect to the WLAN. BUND e.V. therefore recommends switching off unused devices completely.

DATA TRANSMISSION COSTS ENERGY

Is the picture in the home cinema still sharp enough even at a lower resolution? Do I have to stream music with video or is the sound enough? Have I downloaded my favorite songs or do I pull them from the web every time? Incidentally, data transmission in mobile communications uses around five times as much energy as over the fixed network. It is better to make video calls at home than when you are out and about. Because then digital helpers play their trump card and are much more climate-friendly than a trip by car, public transport or train. (ic,mb)

You can find more information at:

www.bund.net/digitale-leichtigkeit

ROLF HUTH:

Die Auslöser einer PANIKATTACKE und was man dagegen tun kann

Panik kommt plötzlich und ohne Vorwarnung. Die Symptome dabei sind Schweißausbrüche, Taubheit, Atemnot, Schwindelgefühl, Hyperventilation und vieles mehr. Panikattacken werden häufig durch Trauma, Medikamente oder sogar Gedanken sowie Angst, die plötzlich aufkommt, ausgelöst. Jedoch selten durch körperliche Ursachen. Doch was kann schnelle Abhilfe verschaffen?

Was kann man langfristig dagegen tun? Das alles weiß Rolf Huth, Traumatherapeut und Coach. Er litt viele Jahre lang unter einem kindlichen Trauma – und das fast 50 Jahre lang, ohne es zu wissen. Lange Zeit hat niemand, weder Haus- noch Fachärzt*innen, seine Symptome richtig erkannt. Mit Anfang 50 war der heutige Therapeut hilflos im Burnout gefangen und am Boden zerstört. Durch eine glückliche Fügung geriet er aber an den richtigen Therapeuten und wurde in nur drei Sitzungen geheilt. Die schnelle und finale Heilung nach fast 50 Jahren ist gelungen. Sie hat den Impuls in Rolf Huth ausgelöst, auch anderen Menschen helfen zu wollen. Er absolvierte eine Ausbildung zum Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie. Heute hilft der Profi vielen Betroffenen beim Ausstieg aus ihrem Schicksal. In diesem Gastbeitrag verrät er euch, was man bei plötzlich ausbrechenden Panikattacken selbst unternehmen kann.

TIEF DURCHATMEN

Der Atem ist ein großes Stück Lebenskraft, die man sofort bei aufkommender Panik nutzen kann. Atme konzentriert durch die Nase tief ein, so dass sich der Bauch nach außen wölbt. Konzentriere dich dabei nur auf den Atemzug. Halte die Luft kurz an, bevor du konzentriert in einem flüssigen Strom diese durch den Mund aus dem Körper atmest, bis der Bauch wieder seine ursprüngliche Form annimmt. Was passiert bei der tiefen Bauchatmung? Du versorgst alle Organe und vor allem das Gehirn augenblicklich mit frischem

Sauerstoff. Gleichzeitig führt die Konzentration auf den Atem automatisch weg von den meist unbewussten Gedanken und Triggern, die die Panikattacke ausgelöst hat. Im Alltag atmen die meisten Menschen nur über den Brustkorb, also viel zu flach.

Das ist in etwa so, als wenn man mit angezogener Handbremse Auto fährt. Nicht umsonst sagt jeder Notarzt bei Schock und akutem „SOS“: „Atmen Sie tief ein und wieder aus. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihrem Atemzug.“ Schnell wirst du merken, wie du sofort ruhiger und gelassener wirst.



„DIE SEELE HEILT NICHT SO SCHNELL WIE EIN GEBROCHENER ARM.“



Foto: S. Mjøl / unsplash

„MINIMIERE STRESS, WO ES IRGENDWIE MÖGLICH IST.“

MIT MEDIATIONEN INNERE RUHE FINDEN

Mittlerweile sind nicht nur durch den Ausbruch der Pandemie viele Menschen ängstlicher und sorgenvoller als je zuvor. Ein Grund mehr, sich mit Entspannungs-Techniken wieder in das Hier und Jetzt zurückzuholen.

Meditationen helfen dabei, Schlafstörungen, innere Unruhe, Panik, Angst und Co auf Dauer sinnvoll zu therapieren – und das ganz ohne Nebenwirkungen. Egal, ob man am Morgen meditiert, um in Schwung zu kommen, oder Meditationen am Abend vor dem Einschlafen nutzt: So lernst du, das Leben als Großes und Ganzes zu betrachten, und wirst gleichzeitig stressresistenter. Auch Entspannungs-Techniken wie Yoga, Qigong und Co arbeiten immer wieder mit meditativen Elementen. Damit helfen sich viele Leute, innerlich mehr Ruhe und Gelassenheit zu tanken.

Besonders achtsam und liebevoll mit sich umgehen, wenn negative Gedanken quälen. Nicht umsonst zeigt uns der Körper schnell durch Schlafstörungen, Verspannungen, Schweißausbrüche und Co, wenn wir nicht behutsam mit uns selbst umgehen. Panik kommt plötzlich und unerwartet. Daher sollte man lieber Vorsorge treffen und sich gerade in einer schweren Zeit besonders liebevoll und achtsam behandeln. Dazu gehört, Ruhe und Gelassenheit zu finden und sich mit Menschen zu beschäftigen, die einem guttun. Iß gesund (viel Obst und Gemüse, wenig tierische Produkte, Zucker und Alkohol meiden) und trinke ausreichende Mengen an Wasser und Kräutertees. Das hilft dem Kreislauf, in Schwung zu bleiben, und unterstützt in Sachen Gesundheit. Minimiere Stress, wo es irgendwie möglich ist.

FREMDE HILFE ANNEHMEN

Wer Traumata auf Dauer auflösen möchte, wird ohne Hilfe vom Profi kaum Erfolge erzielen. Bitte schäme dich nicht, wenn du dich bei Panik und Angst einem Therapeuten oder Psychologen anvertraust. Wenn du Ohrenschmerzen hast, gehst du vermutlich zum HNO. Auch bei anderen körperlichen Beschwerden wirst du Experten aufsuchen. Seelische Störungen wie Posttraumatik, Angst, Panik und Co sind nicht immer so offensichtlich wie körperliche Beschwerden. Die Seele heilt nicht so schnell wie ein gebrochener Arm. Umso wichtiger ist es aber, dass man hier einen Profi mit ins Boot holt. Unterschätze niemals, dass Panik den Alltag erheblich beeinträchtigen kann. Beseitige das Unkraut an der Wurzel, statt es immer wieder nur am oberen Ende abzuschneiden. Ein Coach oder Therapeut hilft auch ohne Einnahme von Medikamenten, Schritt für Schritt den „Knoten zu lösen.“ Dadurch stehen die Chancen auf ein befreites und ausgeglichenes Leben ohne Panik mehr als gut.

FAZIT

An diesen therapeutischen Ratschlägen von Rolf Huth sieht man: Es lohnt sich, Traumata und Panik nicht zu verdrängen. Wer seine Vergangenheit intensiv aufarbeitet, hat mehr vom Leben. (rh)

www.rolfhuth.de

ROLF HUTH:

What can trigger a panic attack and what you can do about it

Panic comes suddenly and without warning. The symptoms are sweating, numbness, shortness of breath, dizziness, hyperventilation and many more. Panic attacks are often triggered by trauma, medication, or even thoughts, as well as sudden anxiety.

Rolf Huth, trauma therapist and coach, suffered from childhood trauma for many years – almost 50 years without even knowing it. By luck, however, he found the right therapist and was healed in just three sessions. Today, he helps many affected people to escape their fate. Here he tells you what to do when hit by a panic attack.

BREATHE DEEPLY

Breath is an important vital force that can be used immediately when panic arises. Concentrate and inhale deeply through your nose so that your belly bulges outward. Focus only on the breath, hold it briefly before breathing it out of your body through your mouth. The stomach becomes flat again. You instantly supply all organs and especially the brain with fresh oxygen. At the same time, concentrating on the breath automatically leads away from the mostly unconscious thoughts and triggers that triggered the panic attack.

FIND INNER PEACE WITH MEDITATIONS

Meditations help to treat sleep disorders, inner restlessness, panic, anxiety and the like in a meaningful way over the long term – and wit-

hout any side effects. Relaxation techniques such as yoga and qigong work again and again with meditative elements. With this, many people help themselves to recharge their batteries with more calm and serenity.

BE PARTICULARLY CAREFUL AND LOVING WITH YOURSELF WHEN NEGATIVE THOUGHTS TORMENT YOU

Take precautionary measures and treat yourself particularly lovingly and carefully, especially in difficult times. This includes finding peace and serenity and dealing with people who are good for you. Eat healthy and drink sufficient amounts of water and herbal teas. Minimize stress wherever possible.

ACCEPTING OUTSIDE HELP

Please do not feel ashamed if you confide in a therapist or psychologist when you are panicking or afraid. Mental disorders such as post-trauma, fear, panic and the like are not always as obvious as physical complaints. The soul doesn't heal as quickly as a broken arm. But it is all the more important to bring a professional on board. (rh,mb)

www.rolfhuth.de

"SHALLOW BREATHING IS LIKE DRIVING A CAR WITH THE HANDBRAKE ON."

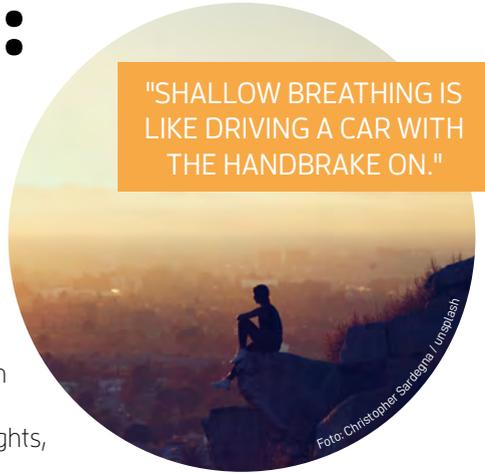


Foto: Christopher Sandberg / Unsplash



290 €

Zahnreinigung und Bleaching

* Das Angebot gilt bis
23.12.2021

*Inklusive Check-Up
Nur Zahnreinigung 70 €



Praxis Florenz

Zahnarzt

Lorenzo Iannello

Viktoria-Luise-Platz 12 A | 10777 Berlin | +49 (0)30 - 218 48 08

Öffnungszeiten:

Mo/Di/Do 9 - 19 Uhr | Mi + Fr 9 - 15 Uhr

Opening Times:

Mo/Tue/Thu 9 am - 7 pm | Wed + Fri 9 am - 3 pm

praxis-florenz.de | contact@praxis-florenz.de



Grafik: Janis Cimbulis

Wenn das **STIGMA** schädlicher ist als die Infektion

Das Institut für Demokratie und Zivilgesellschaft (IDZ) stellte mit der Deutschen Aidshilfe (DAH) die Forschungsergebnisse der Studie „positive stimmen 2.0“ vor. Die Ergebnisse sind erschreckend wenig besser als bei einer in Teilen vergleichbaren Studie aus dem Jahr 2011.

COMMUNITY-FORSCHUNG

Für die Studie haben sich fast 1.000 HIV-positive Menschen die Zeit genommen, den Online-Fragebogen über ihre persönlichen Erfahrungen und Folgen mit Diskriminierung auszufüllen und der Studie bereitzustellen. Außerdem wurden knapp 500 HIV-positive Menschen zu ihrer Geschichte interviewt. Das Besondere an diesem Projekt ist, dass nicht nur Erkenntnisse über den Verlauf und den jetzigen Stand der Diskriminierung gegen HIV-positive gesammelt werden, sondern dass die Interviewer selbst HIV-positiv sind. Damit sinkt die Hemmschwelle der Befragten, zugleich steigt die Bereitschaft zur völligen Transparenz.

So ist diese Studie zugleich auch ein Communityprojekt, denn die Befragten werden hier bei jedem Schritt der Forschung mitgenommen, ganz nach dem Motto des partizipativen Forschens.

UMGANG MIT POSITIVEN HINKT WISSENSCHAFT HINTERHER

Rund 73 Prozent der Befragten geben an, dass in vielen Bereichen ihres Lebens niemand über die Erkrankung Bescheid weiß, denn die sozialen Einschränkungen nach diesem Coming-out sind weitreichend. Durch immer noch zu geringe Aufklärung sind viele Stigmata im Umlauf, die so schon gar nicht

mehr stimmen. Denn auch wenn die gesellschaftliche Annäherung und Entwicklung an das Thema HIV nur schleppend vorangeht, hat sich in der Medizin seit der letzten Befragung 2011 einiges getan.

Laut Matthias Kuske, Projektkoordinator der Studie „positive stimmen 2.0“, mache es keinen Sinn, Menschen mit HIV anders zu behandeln als andere Menschen oder verschärfte Hygienekonzepte aufzufahren, denn unter der richtigen Therapie sei HIV ohnehin nicht mehr übertragbar.

IMMER NOCH SCHWERE DISKRIMINIERUNG

Dank der guten Therapieangebote heutzutage geben dreiviertel der Befragten an, keine bis nur wenige, gesundheitliche Probleme zu verzeichnen. Im Vergleich zum gesundheitlichen Aspekt, welcher der wichtigere sein sollte, geben ganze 52 Prozent der Befragten an, durch Vorurteile im sozialen Bereich in ihrem Leben beeinträchtigt zu sein. Die Unwissenheit in Bezug auf Auswirkungen der Krankheit

und Arten der Übertragung des Virus führen nicht nur dazu, dass HIV-positive Menschen im privaten Bereich missverstanden, diskriminiert und anders behandelt werden, bei 16 Prozent der Befragten führte die öffentliche Bekenntnis zum Virus sogar bei der Inanspruchnahme von allgemeinen Gesundheitsleistungen zur Behandlungsverweigerung seitens des Arztes.

FOLGEN UND FORDERUNGEN

Nicht nur den Interviewten hat dieses Projekt Selbstsicherheit, Kraft und vor allem neue Kontakte gebracht, sondern auch der Interviewer Andreas profitiert von dem Projekt: Um den Diskurs über HIV in eine hoffentlich bessere vorurteilsfreiere Richtung zu lenken, fordert das Projekt unter anderem eine sachgerechte Darstellung dessen, wie ein Leben mit HIV wirklich aussieht und was eine HIV-Therapie bewirkt. Matthias Kuske bringt es auf den Punkt:

„Menschen mit HIV können heute leben, lieben und arbeiten wie alle Anderen“
(Marco Bast, ck)

 **UBN/PRAXIS** WWW.UBN-PRAXIS.DE

DR. MED. UWE NAUMANN
Facharzt für Allgemeinmedizin / in BAG mit

KEVIN UMMARD-BERGER
Facharzt für Allgemeinmedizin

DR. MED. NINA WINKLER
Fachärztin für Innere Medizin / angest.

UBN / PRAXIS
Infektiologie / Hepatologie
Suchtmedizin *PIEP!*

Königin-Elisabeth-Str. 7
14059 Berlin – Charlottenburg
T 030 / 767 333 70
F 030 / 767 333 749
info@ubn-praxis.de

When the **STIGMA** is more harmful than infection

The Institute for Democracy and Civil Society (IDZ) and the Deutsche Aids Hilfe (DAH) presented the research results of the study "positive voices 2.0". The results were shockingly little better than in a partially comparable study from 2011.

COMMUNITY RESEARCH

For the study, almost 1,000 HIV-positive people took the time to fill out the online questionnaire about their personal experiences and consequences with discrimination. In addition, almost 500 HIV-positive people were interviewed about their story. What is special about this project is that it not only gathers knowledge about the current status of discrimination against HIV-positive people, but also that the interviewers themselves are HIV-positive. This lowers the respondents' inhibitions and at the same time increases their willingness to be completely transparent.

This study is also a community project because the respondents are guided through every step of the research, ensuring participatory research.

DEALING WITH POSITIVE PEOPLE LAGS BEHIND SCIENTIFIC PROGRESS

Around 73% of those surveyed state that in many areas of their lives nobody knows about the disease, because the social restrictions after this coming out are far-reaching. Due to the fact that there is still too little education, there is still a social stigma towards the disease that no longer holds true. Despite the advances in medicine since the last survey in 2011, there is still only slow progress in societal discussions and openness towards the topic of HIV.

According to Matthias Kuske, project coordinator of the study "positive voices 2.0", it makes no sense to treat people with HIV differently from other people, or to adopt more stringent hygiene concepts, because HIV is no longer transmissible with the right therapy.

STILL SEVERE DISCRIMINATION

Thanks to the good therapy offered nowadays, three quarters of those surveyed stated that they had no, or only a few, health problems. Compared to the health aspect, which ostensibly should be the most important one, a full 52% of the respondents state that they are impaired by prejudice in the social area of their life. The ignorance of the effects of the disease and the ways in which the virus is transmitted not only leads to HIV-positive people being misunderstood. It leads to their discrimination and different treatment in the private sphere, with 16% of those surveyed stating that being open about their infection even led to general health services refusing treatment on the part of the doctor.

CONSEQUENCES AND DEMANDS

This project has brought self-confidence, strength and, above all, new contacts to the interviewees and also to the interviewers. In order to steer the discourse about HIV in a hopefully better, more unprejudiced direction, the project calls for an appropriate presentation of what life with HIV really is like and what HIV therapy does.

Matthias Kuske sums it up, "Today people with HIV can live, love and work like everyone else." (Marco Bast,ck,mb)



„ICH BIN
SOZIALARBEITER,
JU-JUTSU-ATHLET,
GIN-FAN UND
PFLANZENFLÜSTERER.“

Denis

#HIVERSITY

Weil ich mehr bin als
nur HIV-positiv: [LiVLife.de](https://www.livlife.de)

ARZT-PATIENT-BEZIEHUNG

6 Tipps, um die Kommunikation mit den Patient*innen zu verbessern

Das Gespräch mit dem Patienten gehört zu den Kernaufgaben des Arztes. Wie aber muss die richtige Kommunikation stattfinden und ist sie erlernbar? Warum ist das Gespräch auf Augenhöhe der wahre Schlüssel zum Erfolg, um Vertrauen aufzubauen? Fragen über Fragen ...

Ärzt*innen müssen sich darüber im Klaren sein, von welcher existenzieller Bedeutung das Gespräch mit den Patient*innen ist. Darum muss man es von der Pike auf lernen, die Konversation auf Augenhöhe zu führen. Das heißt: gut zuzuhören, Fragen zu stellen und sich in die Welt der zu Behandelnden einzufühlen. In diesem Gastbeitrag verrät Mohy Taha die 6 wichtigsten Ideen, wie man als Arzt die Kommunikation mit seinen Patient*innen verbessern kann.

1. Zeigen Sie sich als Mensch und nicht als „Gott in Weiß, der über den Dingen steht“!

Nicht nur bei der Übermittlung von schwierigen Befunden gilt: Vermeiden Sie Fachbegriffe und fühlen Sie sich immer gut in Ihre Patient*innen ein. Speziell bei der Überbringung von schwierigen Befunden sollten Sie sich von Ihrer fürsorglichen, empathischen Seite zeigen. Unterstützen Sie die Patient*innen und ihre Familien mit wahren Tipps, damit sie mit einer negativen Nachricht gut umgehen können.

2. Hören Sie aktiv zu und sehen Sie den Patient*innen ins Gesicht

Wer aktiv zuhört und dabei den Patient*innen in die Augen blickt, kann mit entsprechender Erfahrung erkennen, wie es um sein tiefes „feeling good“ bestellt ist. Die Augen sind oft der Spiegel der Seele. Bei einem offenen Blickkontakt erkennen Sie schnell, ob eine Patient*in Ihnen etwas vorspielt oder nicht. Wendet Ihr Gegenüber den Blick schnell von Ihnen ab, ist er von Unsicherheit geprägt oder sagt Ihnen vielleicht nicht genau die Wahrheit. Jetzt gilt es, sehr genau zwischen den Zeilen zu lesen, was Ihr Gegenüber Ihnen verraten möchte.



Studiert hat Herr Taha in Kairo. Danach promovierte er in Zürich und absolvierte diverse Weiterbildungen in verschiedenen Ländern. Seine Ausbildung zum orthopädischen Chirurgen erlangte er in der Schweiz. Gearbeitet hat er seither unter anderem im Kantonsspital Aarau sowie im Universitätsspital Basel. Seit 2020 ist er Belegarzt in einer Privatklinik in Rothrist, gleichzeitig verfügt er in der Aarauer Bahnhofstrasse über eine Praxis. Im Raum Aarau wohnt Herr Taha mit Frau und Kindern seit 2005.

3. Nutzen Sie Körpersprache, um Vertrauen aufzubauen.

Setzen Sie Ihre Mimik, die Gestik und Körperhaltung sehr gezielt in der täglichen Kommunikation ein. Zeigen Sie sich von Ihrer offenen und freundlichen Seite. Schenken Sie den Patient*innen ein ehrliches Lachen, wenn es angebracht ist. Lassen Sie sich somit voll und ganz auf eine persönliche Ebene mit Ihren Mitmenschen ein.

Doch Vorsicht: Zu freundschaftlich und nah sollte es beim Verhältnis von Patient*in und Arzt nicht einhergehen. Natürliche Distanz ist wichtig, um Respekt und Achtung zu wahren.

4. Fachbegriffe und unstimmliges Verhalten sollten Sie vermeiden

Vermeiden Sie Inkonsistenzen in der Kommunikation. Das bedeutet im Klartext, dass Ihre verbale Sprache und Ihre nonverbalen Signale, die Ihr Körper vermittelt, die gleiche Botschaft aussenden sollten. Zudem ist es anzuraten, dass Sie fach-chinesische Begriffe umschreiben und immer so das Krankheitsbild übermitteln, dass die Erklärungen hierzu verständlich sind. Hier eignen sich Vergleiche aus dem täglichen Leben (wie Schlauch und Darm) sehr gut. Wenn Sie ein sorgenvolles Gesicht machen, dann passt es nicht, schöne Botschaften zu übermitteln. Bleiben Sie immer ein einführend beratender Mensch und authentisch.

5. Die Stimme macht Stimmung

Wenn Sie beruhigende, sanfte Worte an Ihre Patient*innen richten, dann sollten Sie dies mit einer offenen zugewandten Körperhaltung unterstreichen. So verfestigen Sie Ihre Botschaft. Zeigen Sie sich so, als würde es um Ihr eigenes Leben gehen. Authentisch zu sein ist das A und O für ein vertrauensvolles Miteinander. Mit einer fröhlichen Stimme können Sie freudige Botschaften wie eine Schwangerschaft oder Verbesserung des Zustandes übermitteln. Sorgenvoll und warnend können Sie sprechen, wenn

„AUTHENTISCH ZU SEIN IST DAS A UND O FÜR EIN VERTRAUENSVOLLES MITEINANDER.“

Sie den Patienten zu einer gesunden Lebensweise motivieren möchten. Wie und mit welcher Tonlage Sie etwas sagen ist also entscheidend für die Wirkung!

6. Interpretieren Sie die Körpersprache der Patient*innen richtig

Das, was Sie non-verbal aussagen, das gilt auch für Ihr Gegenüber. Wenn Patient*in mit verschränkten Armen und abgewehrter Körperhaltung Ihnen gegenüber sitzt, möchte er oder sie vielleicht etwas verbergen. Sehen Sie also immer ganz genau hin und hören Sie aktiv zu, was Ihnen die Menschen sagen möchten.

FAZIT

An diesen Ratschlägen eines erfahrenen Arztes sehen Sie: Es lohnt sich, den Menschen als pures Individuum zu sehen. Keine Person gleicht der anderen. Achten Sie auf ein vertrauensvolles Verhältnis zu Ihren Patient*innen. Nur so ist eine langfristige Zusammenarbeit auf Augenhöhe möglich. (mt)

www.schulterchirurg.ch



Ihr Partner für Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit und Arbeitspsychologie

-  Qualifizierte Ärzte und zertifizierte Fachkräfte
-  Fortlaufende persönliche Beratung
-  Gesetzeskonform gemäß allen Arbeitsschutzrichtlinien
-  Bundesweite Standorte

www.betriebsarztservice.de



Sichern Sie jetzt die Gesundheit und Sicherheit Ihrer Mitarbeiter am Arbeitsplatz!

Doctor-patient relationship

6 tips to improve communication with patients

Talking to the patient is one of the doctor's core tasks. But what should the right communication be like and can one learn this? Doctor and expert Mohy Taha reveals the six most important ideas on how to improve communication with your patients.

1. Show yourself as a person and not as "God in white, who stands above all things"!

Avoid technical terms and always empathise with your patients. You should show your caring, empathic side, especially when delivering difficult findings. Support patients and their families with true tips so that they can better deal with any negative news.

2. Listen actively and look the patient in the eyes

Anyone who listens actively and looks the patient in the eye really knows what is going on with them. If your counterpart quickly averts their gaze from you or if they show uncertainty then perhaps they are not exactly telling you the truth.

3. Use body language to build confidence

Use your facial expressions, gestures and posture very specifically in daily communication. Let yourself be fully involved with your fellow human beings on a personal level.

But be careful: the relationship between patient and doctor should not be too friendly and close. Natural distance is important to maintain respect.

4. Avoid technical terms and inconsistent behaviour

Avoid inconsistencies in communication. This means that your verbal language and the non-verbal signals that your body is transmitting should send out the same message. It is also advisable that you paraphrase technical terms and that your explanations are understandable. Comparisons from everyday life (such as tube and bowel) are very useful here.

5. The voice sets the mood

If you address soothing, gentle words to

Mr. Taha studied in Cairo. He then did his doctorate in Zurich and completed various advanced training courses in various countries. He received his training as an orthopedic surgeon in Switzerland. Since then he has worked at the Aarau Cantonal Hospital and the Basel University Hospital, among others. He has been an attending physician in a private clinic in Rothrist since 2020, and also has a practice at de Aarauer Bahnhofstrasse. Mr. Taha has lived in the Aarau area with his wife and children since 2005.

your patients, you should emphasize this with an open posture. This is how you solidify your message. Always be human and act like your own life is at stake. To be authentic is the basis for a trusting relationship. How you say something is decisive for the effect!

6. Correctly interpret the patient's body language

If the patient sits across from you with their arms crossed and their posture defended, he or she may want to hide something. So always look very carefully and actively listen to what people want to say to you.

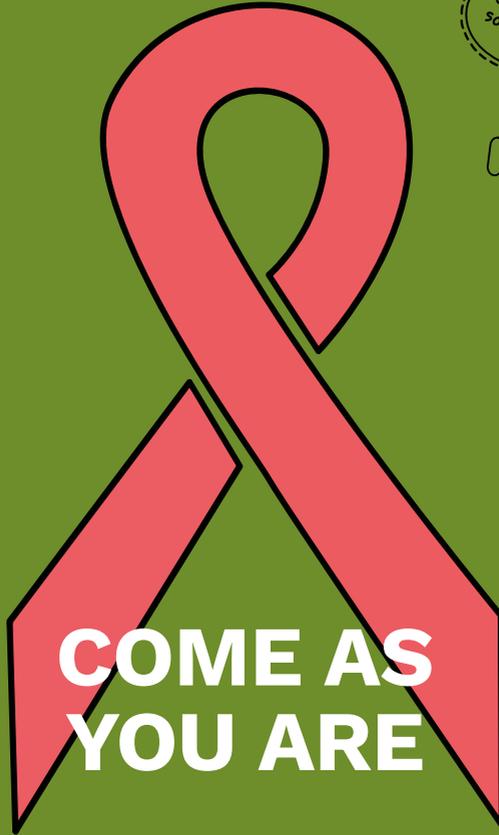
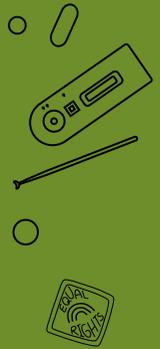
CONCLUSION

As you can see from these ideas from an experienced doctor: it is worthwhile to see people as pure individuals. No two patients are alike. Make sure you have a trusting relationship with them. This is the only way to ensure long-term cooperation on an equal footing. (mt,mb)

www.schulterchirurg.ch/en/home/



**BEZIRKS
APOTHEKE**



**COME AS
YOU ARE**



PREP

... mit all deinen Fragezeichen zu HIV, Hepatitis C und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Wir sind deine Schwerpunkt-Apotheke für HIV und Prävention.
Lass dich beraten, lös dein PrEP-Rezept bei uns ein, informier dich zur Verträglichkeit in Kombi mit anderen Substanzen.
Bei uns findest du einen sicheren Raum für deine Fragen.
Wir freuen uns auf dich.

Wir verstehen jesundes Leben anders.
#BezirksApotheke #Gesundbar
#GibtsNichtGehtNicht #KeineTabus

bezirksapotheke.de



Jetzt Rezept
einlösen

FÜR DIE WICHTIGSTEN AUGEN DER WELT: **DEINE.**



Unsere Augen sind das Fenster zum Leben, das Tor zur Seele. Rund 80 Prozent aller Informationen aus der Umwelt, die im Gehirn verarbeitet werden, nehmen wir über die Augen wahr. Sie ermöglichen uns eine sichere Orientierung. Es ist also nicht verwunderlich, dass unser Wohlbefinden wesentlich von der Gesundheit der Augen abhängt.

Die Smile Eyes Augenärzte, Dr. Christoph Wiemer und Dr. Dr. Peter Kaulen, haben das Augenzentrum Lichterfelde-West gegründet. Es vereint alles für die Gesundheit und Schönheit der Augen: moderne Untersuchungsmethoden, innovative Techniken, aktuelle Therapieverfahren und ambulante Operationen. So ist gewährleistet, dass die Patienten bestmöglich und auf höchstem medizinischem Niveau betreut werden. „Operativ bieten wir Ihnen das komplette Spektrum an: Von der Korrektur von Fehlsichtigkeiten durch eine Laserbehandlung (Femto-LASIK und SMILE) bis hin zu einem Austausch der natürlichen Linse (Laser-Linsentausch) beim ‚Grauen Star‘“, erläutert der Augenarzt Dr. Wiemer. Sein Kollege, Dr. Dr. Kaulen ergänzt „für jedes Alter und immer auf die persönliche Situation abgestimmt. Besonderen Wert legen wir darauf, unseren Patienten vom ersten Gespräch bis zur letzten Nachuntersuchung zur Seite zu stehen.“

LEBEN OHNE BRILLE

Brillen und Kontaktlinsen erschweren uns oft das alltägliche Leben. Augenlasern und auch Linsenimplantationen sind minimal-invasive und ambulante Eingriffe, die uns innerhalb weniger Minuten ein brillenfreies Leben bescherten. Die Smile Eyes Augenärzte gelten schon lange als kompetente Ansprechpart-

ner rund um die refraktive Chirurgie. Eine persönliche und individuelle Beratung sowie eine gründliche Voruntersuchung ermöglichen es, dass für jeden Patienten das optimale und sicherste Behandlungsverfahren ausgesucht wird. Unabhängig vom Alter und der Fehlsichtigkeit.

Besonders beliebt und vor allem präzise und sicher ist die minimal-invasive SMILE-Technik. Das Hornhautgewebe wird hierbei nur noch minimal belastet und die Methode ermöglicht gleichzeitig eine exakte Korrektur der Fehlsichtigkeit. Die Patienten können schon am Folgetag wieder ihrem normalen Leben nachgehen. Bei höheren Fehlsichtigkeiten empfiehlt sich die Implantierbare Kontaktlinse (ICL). Bei der ICL handelt es sich um eine Linse aus gut verträglichem Collamer, die zusätzlich zur körpereigenen Linse eingesetzt wird. Das Besondere daran ist die Reversibilität des Eingriffs, da im Gegenzug zum Augenlasern kein Gewebeabtrag stattfindet. (red)

WAS VIELE NICHT WISSEN:

Auch die Alterssichtigkeit kann mittels einer Augenkorrektur behandelt werden und macht somit Lese- und Gleitsichtbrillen zu einem unnötigen Accessoire.

FOR THE WORLD'S MOST IMPORTANT EYES: **YOURS.**

SMILE EYES :)

**Smile Eyes Berlin
Lichterfelde-West**

Drakestraße 48
12205 Berlin
berlin@smileeyes.de
Tel. 030 89540600

www.smileeyes.de

Ophthalmologists at Smile Eyes strive for integrative ophthalmology from a single source. As you don't only want to have your eye diseases successfully treated, you also want to recognize them as early as possible. Modern and innovative techniques support you in ophthalmological diagnostics and therapy. This ensures that the patients are cared for in the best possible way and at the highest medical level. The first priority is always the health of the eyes and the best possible eyesight. Smile-Eyes ophthalmologists offer a comprehensive range of treatments for this. Whether it is conservative and surgical, laser eye treatments, or cataract operations with multifocal lenses, Smile Eyes can provide comprehensive services for all ages and always tailored to the personal situation. They place particular emphasis on technical as well as human competence.

LIFE WITHOUT GLASSES

Glasses and contact lenses often make everyday life difficult. Laser eye surgery and lens implants are minimally invasive outpatient procedures that give us a glasses-free

Our eyes are our window to the world, the gateway to our soul. 80% of information that is processed in the brain is perceived through our eyes and they enable us to orientate ourselves safely. So it is not surprising that our well-being depends largely on the health of the eyes.

life within a few minutes. The Smile Eyes ophthalmologists have long been regarded as competent contacts for everything to do with refractive surgery. Personal and individual advice as well as a thorough preliminary examination enable the optimal and safest treatment method to be selected for each patient. Regardless of age and ametropia. The minimally invasive SMILE technique is particularly popular and, above all, precise and safe. The corneal tissue is only minimally stressed and at the same time an exact correction of the ametropia is possible, so patients can go back to their normal life the very next day.

The implantable contact lens (ICL) is recommended for higher ametropia. The ICL is a lens made of well-tolerated collamer, which is used in addition to the body's own lens. What is special about it is the reversibility of the procedure, as there is no tissue ablation in contrast to laser eye surgery. (red, mb)

MANY DO NOT KNOW...

... that presbyopia can also be treated with an eye correction, making reading and varifocal glasses an unnecessary accessory.

MULTIFOKALE LINSEN:

Die Gleitsichtbrille in Kontaktlinsenform



Interview: Ernesto Klews

Multifokale Kontaktlinsen sind Linsen, die unterschiedliche Sehbereiche für das Nah- und Fernsehen eingearbeitet haben. So können sie Alterssichtigkeit ausgleichen und eine Gleitsichtbrille ersetzen. Mehr dazu erzählt Dr. Lubos Frano exklusiv im Gespräch mit CHECK.

Was sind multifokale Linsen und wie funktionieren sie?

Die Linsen haben verschiedene Stärken und sind vergleichbar mit einer Gleitsichtbrille und liegen wie normale weiche Linsen direkt auf der Hornhaut des Auges. Die bekanntesten Multifokal-Kontaktlinsen funktionieren nach dem Simultanprinzip: Die optische Zone ist so aufgebaut, dass die Verstärkung der Nahsicht sich im Zentrum der weichen Linse befindet und drumherum die Zone für die Fernsicht. Das Sehzentrum im Gehirn ist so in der Lage, Ferne und Nähe klar zu fokussieren, ähnlich wie beim Zoom einer Kamera.

Für wen sind diese Linsen geeignet?

Am besten für die Generation 40+, die schon weiche oder harte Kontaktlinsen tragen und die jetzt eine Lesebrille bräuchten und dann denken, sie können deshalb nun keine Kontaktlinsen mehr tragen. Aber gerade mit den multifokalen Kontaktlinsen können sie auf eine Lesebrille verzichten. Natürlich sind die Gleitsichtlinsen auch für Menschen geeignet, die noch keine Erfahrungen mit Linsen gemacht haben.

Wie lange dauert es, bis man sich an die multifokalen Linsen gewöhnt?

Das Anpassen von multifokalen Linsen ist aufwendiger und ich würde von einem Kauf online abraten. Wenn jemand bereits Kontaktlinsen trägt, dann gewöhnt man sich schnell daran. Bei Neu-Einsteigern, die gleich mit den Gleitsichtlinsen anfangen möchten, kann es länger dauern. Das liegt daran, dass die Linsen unterschiedliche Korrekturzonen haben. Wir vermessen das Auge sehr genau: Welches Auge ist dominant, also ferndominant, und welches Auge ist für das Lesen geeignet. Es kann auch passieren, dass sich die Linsen für einen Patienten nicht eignen. In dem Fall empfiehlt sich vielleicht die Kombination einer



Lesebrille mit normalen Kontaktlinsen. Es gibt aber auch noch Monovisions-Kontaktlinsen oder Bifokal-Kontaktlinsen. Das alles können wir im Augenkraft-Institut herausfinden und dementsprechend anpassen.

Was ist der Unterschied zu torischen Linsen?

Torische Linsen sind weiche Linsen, die die Hornhautverkrümmung ausgleichen. Es gibt auch torische multifokale Linsen auf dem Markt.

Ist eine Voruntersuchung beim Augenarzt notwendig?

Unbedingt! Man sollte schon organisch die Augen untersuchen, den Augeninnendruck messen oder die Benetzung des Auges prüfen lassen. Das alles ist für den Tragekomfort und die optimale Sehschärfe wichtig.

Welche Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkasse?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen anteilig die Kosten für die Anpassung und die Linsen für Patienten über +/- 6 Dioptrien.

Augenkraft
Institut für gesundes Sehen
Innsbrucker Str. 58
10779 Berlin
www.augenkraft.com

MULTIFOCAL LENSES:

the varifocals in contact lens form

Multifocal contact lenses are lenses that have incorporated different fields of vision for near and far. This way, you can compensate for presbyopia and replace varifocals. Dr. Lubos Frano tells us more about this.

What are multifocal lenses and how do they work?

The lenses have different strengths and are comparable to varifocals. They lie like normal soft lenses directly on the cornea of the eye. The best-known multifocal contact lenses work simultaneously: the optical zone is constructed in such a way that the enhancement of near vision is in the center of the soft lens and around it the zone for long-distance vision. Through this the brain is able to clearly focus the visual center for near and far distances, similar to the zoom of a camera.

Who are these lenses for?

They're best for people who are 40+ who already wear soft or hard contact lenses. When this group then needs reading glasses, they often think they can no longer wear contact lenses as a result. But especially with the multifocal contact lenses you can do without reading glasses. Of course, the constant vision lenses are also suitable for people who have not yet had any experience with lenses.

How long does it take to get used to multifocal lenses?

Fitting multifocal lenses is more complex and I would advise against buying them online. If someone already wears contact lenses, it is easy to get used to them. It can take longer for newcomers who want to start using the varifocal lenses right away. This is because the lenses have different correction zones. We measure the eye very precisely: which eye is dominant and which eye is suitable for reading. It can also happen that the lenses are not suitable for a patient. In this case, the combination of reading glasses with normal contact lenses may be recommended. But there are also mono-



Foto: Matthias Oberholzer / freepik.com

vision contact lenses or bifocal contact lenses. We can find out all of this at the Augenkraft Institute and adapt it accordingly.

How are toric lenses different?

Toric lenses are soft lenses that compensate for the curvature of the cornea. There are also toric multifocal lenses on the market.

Is a preliminary examination at the ophthalmologist necessary?

Absolutely! One should examine the eyes, measure the intraocular pressure or check the wetting of the eye. All of this is also important for comfort.

Are the lenses covered by statutory health insurance?

The statutory health insurance funds proportionally cover the costs for the fitting and the lenses for patients over +/- 6 dioptries. (ek,mb)

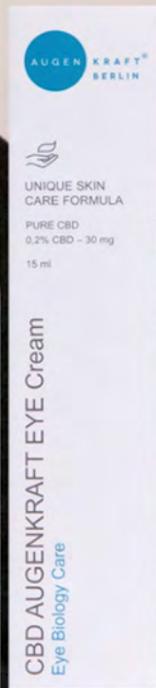
Augenkraft
Institut für gesundes Sehen
Innsbrucker Str. 58
10779 Berlin
www.augenkraft.com



CBD FOR MEN

AUGENCREME

www.augenkraft.com



AUGEN KRAFT
BERLIN



UNIQUE SKIN
CARE FORMULA

PURE CBD
0.2% CBD - 30 mg
15 ml



CBD AUGENKRAFT EYE Cream
Eye Biology Care



UNIQUE SKIN
CARE FORMULA
PURE CBD
0.2% CBD - 30 mg

15 ml

CBD AUGENKRAFT EYE Cream
Eye Biology Care

LATTE MACCHIATO

Keinen hochkriegen. Schlappschwanz. Versager. Neben Gedanken um die Größe seines Geschlechtsteiles zählt wohl eine verminderte Leistungsfähigkeit des Penis zu den Urängsten des modernen Mannes. Dabei ist die erektile Dysfunktion (ED), umgangssprachlich Erektionsstörung, weder selten noch ein Drama oder etwas, das nicht in den meisten Fällen behandelbar wäre.

WIE FUNKTIONIERT DIE LATTE?

Ein komplexes System aus psychischen und körperlichen Abläufen, zu dem neben deinem Kopf Blutgefäße, Nerven und bestimmte Hormone und Botenstoffe gehören, sorgt dafür, dass in deinem Penis Stimmung aufkommt. Stimmung meint hier die Drosselung des Blutabflusses bei gleichzeitig erhöhter Blutzufuhr. Platz für das zusätzliche Volumen schaffen erweiterte Gefäße in den Schwellkörpern. Ergebnis bei perfektem Zusammenspiel: eine einsatzbereite Prachtlatte.

SERVICEHINWEISE ZUR LATTENPFLEGE

Bevor wir gleich erklären, was gegen eine ED getan werden kann, wollen wir noch kurz ganz allgemein darauf hinweisen, was deinem Penis alles die Laune verderben kann. Dein



Lebensstil ist nämlich maßgeblich daran beteiligt, ob du zu den rund 20 Prozent der Männer gehörst, die unter ED leiden oder nicht: Rauchen, Alkoholmissbrauch, Drogenkonsum und Übergewicht sowie durch diese gesundheitsschädlichen Faktoren ausgelösten Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Arteriosklerose führen zu Effekten, die deinem Steifen dann die Luft – Verzeihung – das Blut abwürgen.

Anderer Ursachen der ED, wie Schlafapnoe, Schilddrüsenunterfunktion oder Schilddrüsenüberfunktion, Multiple Sklerose, Operationen im Beckenbereich oder Verletzungen an der Wirbelsäule oder am Becken sowie Verletzungen an Nerven oder Schwellkörpern, kannst du weniger gut selbst beeinflussen. Prinzipiell gilt: Wenn du länger als sechs Monate unter einer ED leidest, geh damit zum Arzt, denn



Augen auf und Sitzfleischsensoren in Position gebracht beim Fahrradkauf. Der richtige Sattel ist für die Organe rund um den Penis Pflicht, wenn seine dauerhafte Leistungsfähigkeit erhalten bleiben soll.

FOTO: R. PEREZ / CC0

wie eben beschrieben, kann der Hänger beim Sex ein Symptom einer ernstn Erkrankung sein!

WAS HILFT?

Viagra®. Ja, aber nein. Glücklicherweise gibt es heute nicht mehr nur die extrem teure blaue Pille, die 1998 auf den Markt kam und für Männer und Frauen eine ernstzunehmende medizinische Hilfe schuf. Ihr Wirkstoff Sildenafil ist heutzutage von vielen Herstellern günstig und auch in größeren Packungen auf Rezept erhältlich. Er gehört zur Klasse der Phosphodiesterase-5-Hemmer (= PDE-5-Hemmer), die den Abbau körpereigener erektionsfördernder Botenstoffe im Penis vermindern. Dadurch wird die Konzentration dieser Botenstoffe erhöht und die Entstehung und Beibehaltung einer

Erektion gefördert. Zur Stoffklasse der PDE-5-Hemmer gehören vier Wirkstoffe, die sich vor allem in der Wirksamkeit und -dauer unterscheiden. Wer auf Chemie verzichten will, kann mit Cockringen und Penispumpen auch Hand an die werdende Latte legen, hier kommt es aber dann darauf an, wie der Partner zu solchen Spielzeugen steht. Nicht, dass ihm dann die Lust vergeht, denn dann hilft auch kein PDE-5-Hemmer mehr: Die wichtigste Zutat für eine pralle Erektion ist und bleibt die sexuelle Stimulation, die Erregung, die Lust auf Sex. Darauf eine Latte! (ck)

Männersache. **HORMOSAN**

www.hormosan.de



FOTO: STEVE HARVEY / UNSPLASH

ERECTILE DYSFUNCTION



FOTO: DEON BLACK / PEXELS

Can't get it up. Wimpy tail. Failure. In addition to thoughts about the size of his genitals, a reduced performance of the penis is probably one of the primal fears of modern men. But erectile dysfunction (ED) is neither rare nor a drama nor something that cannot be treated in most cases.

HOW DOES THE ERECTION WORK?

A complex system of psychological and physical processes ensures that you can get hard, involving blood vessels, nerves, certain hormones, messenger substances and also your mindset. The result with perfect interaction is a ready-to-use erection.

SERVICE INSTRUCTIONS FOR YOUR ERECTION

Before we explain what can be done about ED, we would like to briefly point out in general what can spoil your penis's mood. Your lifestyle plays a key role in whether you are one of the 20% or so men who suffer from ED. Smoking, alcohol abuse, drug use and obesity as well as the diseases caused by them such as diabetes mellitus, high blood pressure, high blood lipid levels and arteriosclerosis can lead to ED. You can control such factors that stifle your hard-on's breath – excuse me – blood. But you are less able to influence other causes of ED, such as sleep apnea, hypothyroidism, multiple sclerosis, operations in the pelvic area or injuries to the spine or pelvis, and injuries to nerves or cavernous bodies. In principle, if you have been suffering from ED for more than six months, take it to the doctor, because as just described, the hangover during sex can be a symptom of a serious illness!

WHAT HELPS?

Viagra®. Yes, but no. Fortunately, today there is no longer just the extremely expensive blue pill that came on the market in 1998 and was the first to offer serious medical aid. Their active ingredient Sildenafil is nowadays available from many manufacturers and is also available in larger packs on prescription. It belongs to the class of phosphodiesterase-5 inhibitors (= PDE-5 inhibitors), which reduce the breakdown of the body's own erection-promoting messenger substances in the penis. This increases the concentration of these messenger substances and promotes the creation and maintenance of an erection. The PDE-5 inhibitor class includes four active ingredients that differ primarily in terms of the speed and duration of action. If you want to do without chemicals, you can also help yourself with cock rings and penis pumps, but this also depends on how your partner feels about such toys. We don't want him to lose his desire, because then no PDE-5 inhibitor will help anymore: the most important ingredient for a firm erection is and remains sexual stimulation, arousal, and the desire for sex. (ck,mb)

Männersache. HORMOSAN

www.hormosan.de



Fetisch.

Unser Fetisch ist Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Willkommen bei den Quartier Apotheken in Berlin-Schöneberg.

Maaßenstraße 3
Nollendorfplatz 3-4
Motzstraße 20

Bestell-Hotline 629 39 20 20
quartier-apotheke.de



Quartier Apotheke.
Die Gesundheitsexperten vor Ort.

MICHALSKY BERLIN PROVOCATIVE MEN

MICHALSKY BERLIN Provocative Men, ein Duft nicht für Jedermann, aber für einzigartige Männer mit Charakter. In dieser besonderen Duftkomposition finden sich schon zu Beginn in der Kopfnote einzigartige Akkorde von Gin und elegant-fruchtige Noten von italienischer Zitrone und Blutorange. Im Herzen entfaltet sich eine spannende Kombination aus Lorbeer, Muskatellersalbei und edler Magnolie, welche die kräftige Würze harmonisch ausgleicht. Die Basisnote bilden hochwertige Holzakkorde von Zeder und Amber, vereint mit würzigem Patschuli.

EdT 25 ml für 9,95 Euro in ausgewählten Drogerien



Herrendüfte zu Weihnachten



4 MEN ONLY - THE FRAGRANCE

Eine maskuline Komposition aus orientalischen Noten, kombiniert mit Duft-Hölzern und Moschus. Abenteuerlustig und sehr sexy! Duftkomposition: Kopfnote: Bergamotte, Limone, Geranium. Herznote: Patchouli, Hyacinthe, Zedernholz, dunkle Schokolade, Fond: Ambra, Moschus, Gourmand-Akkord.

EdT 100 ml für 29,50 Euro auf www.inspira-cosmetics.com

ABSOLUTE BLUE VON CÂLINE HOMME

Erfasst die Weite des Ozeans und das unbändige Gefühl von Freiheit. Inspiriert von kühlem Azur und der Frische des Meeres unterstreichen Minze, Rosmarin und Lavendel die Attraktivität und Abenteuerlust des Mannes. Nach dem starken Auftakt dominieren kraftvolle Wellen aus Sandelholz, Neroli und Jasmin den Geruchssinn und entfalten in der Basis des Nasenraumes erdige Akzente von Moschus, Amber und Eichenmoos. Impulsiv wie der Sprung von einer Klippe entfalten sich die unterschiedlichen Nuancen auf der Haut und strahlen Charakterstärke und Tatendrang aus.

EdT 60 ml für 5,99 Euro in ausgewählten Drogerien



INTENSE GOLD VON CÂLINE HOMME

Verspricht pure Männlichkeit und intensive Leidenschaft. Mit einem spannenden Auftakt von Minze und Mandarine entwickelt sich im Herzen eine unvergleichlich intensive Formation von Zimt und Muskat. Nach dem verführerischen Zusammenspiel eröffnet sich eine Tiefe, die alle Erwartungen übertrifft: Zedernholz, Leder, Moschus und Amber machen CÂLINE Homme Intense Gold zu einem unverkennbaren Symbol von eindrucksvollem Ehrgeiz und maskuliner Entschlossenheit.

EdT 60 ml für 5,99 Euro in ausgewählten Drogerien



LE PROVOCATEUR VON L'ATELIERO

Le Provocateur von L'ATELIERO zieht mit seinen würzigen Noten von Zimt und edlen Gewürzen jeden magisch an. Die leichten Aromen von frischer Minze, süßen Mandarinen und saftiger Grapefruit werden von sinnlichen Leder-Duftstoffen umgarnt und schließlich mit Bernstein und Rosen gepaart. Dieses provozierend-charmante Extrait de Parfum zieht die Blicke jeder Frau/Mann nur so an und lässt jeden Mann gut aussehen.

Mit dem Code **CHECK10** können sie 10% Rabatt auf ihren Einkauf erhalten.

ExdP 50 ml für 89 Euro auf www.lateliero.de

CLASSIC SILVER VON CÂLINE HOMME

Überzeugt mit einer beeindruckend vielfältigen Komposition, inspiriert vom Kontrast freier, weiter Landschaften und pulsierendem Stadtleben. Im Zentrum des holzig-würzigen Duftes steht das Zusammenspiel von Gegensätzen: Fruchtig-lebendige Akkorde treffen auf männliche Stärke und selbstbewusstes Gleichgewicht auf spritzige Dynamik. Die kraftvolle Basis aus Zedernholz, Mahagony und warmer Vanille verkörpert das grenzenlose Abenteuer und die maskuline Anziehung. Würzige Nelken enthüllen pikante Akzente, welche mit zitrischen Akkorden und frischem Apfel unterlegt akzentuiert werden - das Geheimnis des Erfolgs, eingebettet in ein vollkommenes Duftstatement.

EdT 60 ml für 5,99 Euro in ausgewählten Drogerien



ALONSKIS BEAUTYFARM

Winterblues? Nicht für deine Haut!



Je ungemütlicher und grauer es draußen wird, desto mehr lieben wir die Wärme. Wir drehen die Heizung auf und landen auf dem Sofa, in der Hoffnung, diese graue Zeit so schnell wie möglich über den Jordan zu bringen. Doch die künstliche Wärme entzieht unserer Haut wichtige Feuchtigkeit und macht sie empfindlich und anfällig und die Haut trocknet erbarmungslos aus!

Zudem ist die Luftfeuchtigkeit in der kalten Winterluft da draußen so gering, dass die Haut auch hier leidet: Bei Kälte ziehen sich nämlich die Gefäße unter der Haut zusammen, um die Wärme zu halten! In der Folge pumpt das Blut weniger Sauerstoff in die Haut und wir sehen blass und fahl aus! Bei Temperaturen unter acht Grad Celsius stellen außerdem die Talgdrüsen ihre Tätigkeit weitestgehend ein. Diese versorgen deine Haut immer mit einem leichten Fettfilm, um sie zu schützen. Und was heißt das jetzt für dich? Du brauchst klare Ansagen, für deine tägliche Routine.

TIPPS

■ NUN GUT, FANGEN WIR IM GESICHT AN!

Um Feuchtigkeitsverlust nach einer heißen Dusche vorzubeugen, lasse dir von Biotherm helfen. Die Force Supreme Youth Architect Cream wirkt mit Retinol gezielt gegen persönliches Anti-Aging. Sie bringt zudem die Autophagie (Bildung neuer gesunder Zellen) auf Hochtouren und gibt deiner Haut, was sie braucht. Eine kleine Menge mit einem Spatel entnehmen und auf Wangen und Stirn auftragen. Genieße diese Prozedur und entspanne dich bei diesem angenehmen Duft!

Force Supreme Youth Architect Cream, 50 ml, 80,00 Euro, www.biotherm.de

■ LIPPEN SOLL MAN KÜSSEN ...

Ich hoffe, du rauchst nicht, falls doch, höre auf damit! Denn deine Lippen brauchen im Winter Extra-Pflege. Versorge sie im Laufe des Tages mit Mandelöl, Sheabutter, Avocado-Extrakt, Vitamin A und E. Glätte deine spröden Lippen und halte sie durch einen hohen Feuchtigkeitsgehalt straff und fest!

Tom Ford, Hydrating Lip Balm, 10 ml, 28,99 Euro, www.douglas.de



Hi! Mein Name ist Alen Vucko, aber meine Freunde nennen mich Alonski. Willkommen zu meiner Beautyfarm. Aber hier geht es nicht um Lippenstift, Mascara oder Rouge (obwohl, vielleicht manchmal). Nein, hier reden wir von Mann zu Mann über die Produkte, die uns noch schöner machen, als wir sowieso schon sind.

Übrigens: Kosmetik ist nicht nur was für „weiche“ Männer. Das Thema betrifft jeden Mann: den fabelhaften Mann, den verzauberten Mann, den süßen Mann, den klugen Mann, den starken Mann oder kurz gesagt: DICH!

Habt ihr Fragen oder Anmerkungen? Schreibt mir an beauty@check-mag.com

■ **DENKST DU AUCH IMMER SCHÖN AN DEINE HÄNDE?**

Den „Handjob“ erledigt die „Control-Handcreme“ von hyperloot. Du kannst auch mal für dich arbeiten lassen. Für Gamer entwickelt, die „Insomnia-Games“ trocken durchstehen wollen ist diese Creme ideal für alle schweißtreibenden Herausforderungen wie Präsentationen oder auch vor einem Date. Corona hin oder her – wir werden uns diesen Winter wieder vermehrt die Hände geben. Gerne trocken und gepflegt! Einfach eine kleine Menge in den Handflächen verreiben und einen guten Eindruck hinterlassen!

Hyperloot Control-Handcreme, 22,90 Euro, www.hyperloot.de



Foto: NewAfrica / stock.adobe.com

■ **WIE SIEHTS AUS MIT DEINEM BODY?**

Im Winter braucht alles etwas seine Zeit! Diese Lotion zieht langsam ein, da sie sehr reichhaltig an Kakaobutter und Sesamöl ist. Kakaobutter macht die Haut weich, während das Sesamöl die Haut durchfeuchtet und glättet. Also schmier´ dich dick ein, denn der Tag ist lang! Nach dem Duschen großzügig auf den Körper auftragen – zwischendurch vielleicht Zähne putzen – und erst wenn die Creme vollständig eingezogen ist, deine wunderschöne Haut mit Kleidung verdecken.

Kiehls's Creme de Corps, 125ml, 20,50 Euro, www.kiehls.de



■ **MEIN ABSOLUTER GEHEIMTIPP!**

Die Wirkung der leistungsstarken Creme kann vergleichbar mit einem Bodylifting sein. Der Power-Effekt entsteht durch hochkonzentrierte Pflanzenextrakte und durchblutungsfördernde Rohstoffe. Mit 100 Prozent Naturkosmetik wird es also warm, es britzelt und wird rot. Das alles ist notwendig, damit die Wirkstoffe zur Verringerung von Volumen und Substanz der Haut beitragen und die Strukturen gefestigt und harmonisiert werden. So einfach kannst du deine persönlichen (Fett-)Stellen wegcremen! Ich empfehle die Anwendung über mindestens drei Monate täglich und morgens und abends die nicht zufriedenstellenden Stellen einzucremen. Ich selbst konnte den WOW-Effekt erleben und euch bestätigen, dass es funktioniert! Aber du musst regelmäßig cremen!

Juchheim Lipo Sculp, 200 ml, 179,95 Euro, www.bellezas.de



DR. STEFFEN SCHIRMER

Plastischer und
Ästhetischer Chirurg
Handchirurg

Plastic and
Aesthetic Surgeon
Handsurgeon



© photo Diego Marotta Menzer

PLASTISCHE CHIRURGIE IM KIEZ

**Unverbindliche und individuelle Beratung vom Facharzt
für Plastische und Ästhetische Chirurgie
direkt am Nollendorfplatz.**

Beratung, Gesichtsverjüngung und ästhetische Operationen. Behandlung mit
Botox, Hyaluronsäure, PRP-Plasmatherapie und Fadenlifting.

Dr. Steffen Schirmer · Plastischer und Ästhetischer Chirurg
In der Praxis Dr. Goldstein · Maaßenstraße 14 · 10777 Berlin
Termine nach Vereinbarung · Telefon 030 - 215 20 05
mail@drsteffenschirmer.com · www.drsteffenschirmer.com
Instagram: @steffenschirmer | @praxis_dr_goldstein

HEALTH & BEAUTY BOX



Norsan Omega-3 Artis

Rein natürliches Dorschöl aus nachhaltigem Wildfang in Norwegen. Täglich frische Verarbeitung. Gereinigt von Schadstoffen und Schwermetallen. 2000 mg Omega-3 pro Tagesportion. Einfache Einnahme - pur oder in einem Getränk, in Speisen oder als Zusatz zum Salatdressing. Die hohe Konzentration der essentiellen Fettsäuren DHA & EPA hilft einen niedrigen Omega-3-Spiegel auszugleichen und entzündlichen Erkrankungen entgegenzuwirken.

200 ml für 12 Euro in der BezirksApotheke Friedrichshain

Die 4-in-1-Mundpflege-Revolution: ISSA™ 3 von FOREO

Die größte Entwicklung seit 70 Jahren Mundhygiene: ISSA™ 3 ist die weltweit erste Silikon-Sonic-Zahnbürste für eine ganzheitliche Reinigung! Ihr Hybrid-Bürstenkopf ist aus medizinischem weichen Silikon und sorgt für eine sanfte Zahnfleischmassage, die stabileren PBT-Polymerborsten gehen effektiv gegen Plaque vor. Mit 16 Intensitätsstufen und dem Zungen- & Wangenreiniger hält sie den Mundraum langanhaltend sauber. Die LED-Akkuanzeige, die flexiblen Silikonborsten, die nicht nur länger halten, sondern auch eine optimale Reinigungs-Leistung für die Zähne bieten, sowie der Akku, der ca. 365 Tage aushält, bieten dir eine hervorragende Mundpflege, die hält. Lächle! Du hast gerade deine Zahnbürste fürs Leben kennengelernt.



FOREO ISSA 3 für 169 Euro auf foreo.com und bei ausgewählten Retailern



spermidineLIFE® Original 365+

Wollen wir lange gesund bleiben, müssen wir uns gut um unsere Zellen kümmern. Besonders wichtig ist die aktive Aufrechterhaltung des körpereigenen Zellrecycling- und Zellerneuerungsprozesses, der sogenannten Autophagie. Sie sorgt dafür, dass schädlicher zellulärer

Abfall entsorgt wird, und hält unsere Zellen dadurch jung und gesund. Dieser Prozess nimmt mit

zunehmendem Alter ab. Eine körpereigene Substanz, die solche Alterungsprozesse durch Aktivieren der „Autophagie“ beeinflussen kann, ist Spermidin. spermidineLIFE® Original 365+ ist das weltweit erste Nahrungsergänzungsmittel aus natürlichem Weizenkeimextrakt mit hohem Spermidin Gehalt und dient zur Unterstützung der körpereigenen Zellerneuerung.

60 Kapseln (Monatspackung) für 59,95 Euro, erhältlich in der Leibniz Apotheke und der Apotheke am Mehringplatz



Silver Firming Serum

Mach Schluss mit großen Poren, Falten und unreiner Haut!

Dieses Serum enthält kolloidales Silber und Vitamin B12, welches zu reiner, klarer Haut führen und die Falttiefe bestehender Falten deutlich reduzieren kann. Hole dir durch den hochdosierten Wirkstoff Neodermyl wieder Kollagen und Elastin zurück und lasse deine Haut etwas durchatmen! 100 % Naturkosmetik, ohne Silikone, Mikroplastik oder Parabene.

30 ml für 69,95 € auf www.bellezas.de



4 Men Only - The Fragrance

Eine maskuline Komposition aus orientalischen Noten, kombiniert mit Hölzern und Moschus. Abenteuerlustig und sehr sexy!

Duftkomposition: Kopfnote: Bergamotte, Limone, Geranium / Herznote: Patchouli, Hyacinthe, Zedernholz, dunkle Schokolade / Fond: Ambra, Moschus, Gourmand Akkord.

EdT 100 ml für 29,50 Euro auf www.inspira-cosmetics.com



HEALTH & BEAUTY BOX

That's ME by Marc Eggers Facecreme

Die That's-ME-Gesichtscreme mit Hyaluron gleicht den Feuchtigkeitsverlust der Haut wieder aus, zieht schnell in die Haut ein, glättet und optimiert die Hautstruktur. Wertvolle und pflegende Wirkstoffe schützen die Haut nachhaltig für eine hervorragende Anti-Aging-Wirkung. Die Gesichtsscreme ist 100 % frei von PARABEN, SILIKON, PEG und ist VEGAN. Für normale bis trockene Haut. Mattierender Effekt gegen fettige und glänzende Haut

50 ml für 24,90 Euro auf thatsme-style.de



Ageless Face Kit von Sober Berlin

Das Sober Ageless Kit besteht aus unserer zweistufigen Anti-Aging-Lösung: Der Youth Infusion Cream und dem Timeshift-Serum. Beide Produkte reduzieren aktiv sichtbare Zeichen des Alterns und ermöglichen das Erlebnis zeitloser Schönheit und strahlender Haut. Die enthaltenen auf Aloe Vera basierenden Pflegeprodukte bilden eine perfekte Kombination für maximale Ergebnisse unserer Hautpflege und verbessern im Laufe der Zeit das Erscheinungsbild der Haut sichtbar und nachweislich.



Inhalt: Youth Infusion Cream - 50 ml und das Timeshift-Anti-Aging-Serum - 30 ml für 89 Euro auf soberberlin.com

4 Men Only - 24h Skin Supercharger

Vitalisierende Gel-Creme. Ideal zur Hautberuhigung nach der Rasur und zur Pflege von Misch- oder fettiger Haut: mit Allantoin, Bisabolol und D-Panthenol. Hyaluron und Pentavitin spenden intensive Feuchtigkeit, Ectoin schützt die Zellen. Das Youth Molecule Baicalin restrukturiert und strafft die Haut. Gerste, Wacholder und Eichenrinde pflegen intensiv. Natürliches Koffein aus Guarana verleiht ein frisches Aussehen.

50 ml für 29,50 Euro auf www.inspira-cosmetics.com



everydays SMART PROTEIN

Schluss mit Proteinshakes! Die Proteintabletten von everydays enthalten essentielle Aminosäuren mit 99 % Bioverfügbarkeit und sind ideal für den Alltag, Reisen oder das Training, da unkompliziert einzunehmen. Die pflanzlichen Aminosäuren sind fermentiert und daher auch für Allergiker gut verträglich, schonen Nieren und regen die Verdauung an.

Die Zusammensetzung ist perfekt auf die Stoffwechselbedürfnisse des Körpers abgestimmt und eignet sich für effizienten Muskelaufbau, als

Unterstützung bei veganer Ernährung, Fasten oder Diäten, als Energielieferant an stressigen Tagen und erhöhten geistigen Herausforderungen sowie als Nahrungsergänzung ab 50+. SMART PROTEIN ist frei von Zusatzstoffen und Zucker und wurde auf einen minimalen Stickstoffabfall bei der Einnahme optimiert.

180 Tabletten für 34,95 Euro in der BezirksApotheke Friedrichshain



Deumavan Waschlotion sensitiv

Deumavan Waschlotion wurde wie Deumavan Schutzsalbe speziell für die zarte Intimhaut entwickelt. Die Rezeptur der Waschlotion hat einen Fettanteil, der den sensiblen Intimbereich bereits beim Reinigen pflegt. Ihr pH-Wert ist dem der Intimhaut angepasst, wodurch deren Säureschutzmantel geschont wird. Sie mindert – beim Waschen oder Duschen – die Keimbeseidlung der Haut. Erfolgt

danach eine Intimirasur, kann Deumavan Waschlotion auch anstelle eines Rasierschaums verwendet werden. Als Rasurlotion erleichtert sie die Rasur und beugt zudem Rötungen, Pickelchen sowie Schnittverletzungen vor.

200 ml für 12,85 Euro in der Schönhauser Apotheke

J-Lube

J-Lube ist ein Pulver, das bei Kontakt mit Wasser zu einem Gleitmittel wird. Eine Flasche J-Lube reicht für 11 Liter Schmiermittel! Einfache Anwendung – verwenden Sie eine kleine Menge Pulver, oder mischen Sie das J-Lube-Pulver mit Wasser, um ein flüssiges Schmiermittel herzustellen.

284 g für 19,95 Euro in der Schönhauser Apotheke



FIT IN DER TOSKANA

Urlaub mit dem gewissen Extra: Im Adler Spa Resort Thermae lassen sich nicht nur heiße Quellen und die toskanische Landschaft genießen - ein Medizinteam und neueste Technologien unterstützen die Gäste bei den Themen Abnehmen, Ernährung, Stressbewältigung, Fitness sowie dem Einsatz von ästhetischer Medizin.

DIE THERMALQUELLEN VON BAGNO VIGNONI

Eingebettet in die sanfte Hügellandschaft des von der UNESCO geschützten Kunst-, Natur- und Kulturparks Val d'Orcia liegt das im Stil einer toskanischen Villa erbaute Adler Spa Resort Thermae mit insgesamt 90 Zimmern und viel Platz für Menschen, die Natur und Genuss lieben. Schon die Etrusker badeten in den Thermalquellen von Bagno Vignoni. Seit der Antike sind die Quellen für ihre heilende Wirkung bekannt, besonders wenn es um Haut und Gelenke geht. Heute wird das Wasser in

einen 36° warmen Indoor- und Outdoor-Thermalpool geleitet. Die 1.000 Quadratmeter große Wellness-Landschaft des Resorts besitzt außerdem ein Sportbecken und im modernen Spa-Bereich eine Panoramasauna, Biosauna, Dampfgrotte und Kräuter-Caldarium, die für die nötige Entspannung sorgen - etwa nach einer E-Bike-Tour durch die Umgebung oder Ausflügen nach Siena, Florenz oder in das für den Brunello di Montalcino bekannte Weinstädtchen Montepulciano.





Fotos: www.adler-resorts.com

Dr. Bianchini



SPEZIALIST FÜR MÄNNER-PROBLEMZONEN

Unter dem Label Adler Med bietet das Resort zudem ein Gesundheitszentrum, das sich der präventiven und regenerativen Vitalmedizin widmet und auch speziell für Männer entwickelte Programme anbietet, die sich um deren Problemzonen kümmern. Etwa durch den Einsatz der Kryolipolyse, die dank Kälteeinwirkung Fettpölsterchen und -ablagerungen am Bauch oder Taille reduziert. Als Spezialist steht den Gästen Dr. Med. Michele Bianchini, Facharzt für Ästhetische Medizin und Chirurgie, zur Verfügung, mit dem man bereits schon vor dem Urlaub sein individuelles Gesundheitsprogramm planen kann. Zu den bei Adler Med angebotenen innovativen Spitzentechnologien zählt auch CM Slim. Intensive elektromagnetische Energie löst dabei supramaximale Muskelkontraktionen aus, die nicht nur Fett verbrennen, sondern auch Muskeln aufbauen, regenerieren und definieren, genau so, als würde man über 20.000 Sit-ups durchführen - ein ideales Programm, um Muskeln zu stärken und sein Fitnesstraining zu unterstützen. (dax)



ADLER Spa Resort THERMAE

Strada di Bagno Vignoni, 1

53027 San Quirico d'Orcia, Toskana, Italien

www.adler-resorts.com



Photos: www.adler-resorts.com

GETTING FIT IN TUSCANY

Holidays with that certain something: in the Adler Spa Resort Thermae you can not only enjoy hot springs and the beautiful Tuscan landscape – a medical team and the latest technologies support guests with the topics of weight loss, nutrition, stress management, fitness and the use of aesthetic medicine.



THE THERMAL SPRINGS OF BAGNO VIGNONI

The Adler Spa Resort Thermae is built in the style of a Tuscan villa, with a total of 90 rooms and plenty of space for people who love nature and relaxation. The resort is nestled in the gentle hilly landscape of the UNESCO-protected art, nature and culture park Val d'Orcia. Even the Etruscans bathed in the thermal springs of Bagno Vignoni. Since ancient times the springs have been known for their healing properties, especially when it comes to skin and joints. Today the water is directed into a 36-degree-celsius-warm indoor and outdoor thermal pool. The resort's 1,000-square-meter wellness area also has a sports pool and, in the modern spa area, a panorama sauna, organic sauna, steam grotto and herbal caldarium. These provide the necessary relaxation after the many activities on offer such as an e-bike tour through the area or excursions to Siena, Florence or the wine town of Montepulciano, known for Brunello di Montalcino.

SPECIALIST IN PROBLEM AREAS FOR MEN

Under the label Adler Med, the resort also offers a health center that is dedicated to preventive and regenerative vital medicine and also offers programs specially developed for men that take care of their problem areas. For example, through the use of cryolipolysis the effects of cold reduce fat deposits such as on the stomach or waist. Together with Dr. Med. Michele Bianchini, specialist in aesthetic medicine and surgery, you will be able to plan your individual health program before your vacation. The innovative cutting-edge technologies offered by Adler Med also include CM Slim. Intense electromagnetic energy triggers supramaximal muscle contractions that not only burn fat, but also build, regenerate and define muscles, just as if you were doing over 20,000 sit-ups – an ideal program to strengthen muscles and support your fitness training. (dax,mb)



ADLER Spa Resort THERMAE
Strada di Bagno Vignoni, 1st floor
53027 San Quirico d'Orcia, Tuscany, Italy

www.adler-resorts.com



GIB DER **GLATZE KEINE CHANCE**

Die Online-Plattform myspring.com bietet einfache und effektive Lösungen gegen erblich bedingten Haarausfall an.

Acht von zehn Männern sehen sich im Laufe ihres Lebens mit erblich bedingtem Haarausfall konfrontiert. Beginnend im Bereich der Geheimratsecken, weitet sich der Haarausfall mit der Zeit auf den Hinterkopf aus. Viele Männer verbinden mit vollem Haar Männlichkeit – kaum ein Mann ist daher von einer lichten Haarpracht begeistert.

Diesem Thema hat sich myspring angenommen. Online und diskret kann Mann den richtigen Weg finden, um seinem Haarausfall entgegenzuwirken. Das Spektrum reicht von freiverkäuflichen Haarpflegeprodukten bis hin zur verschreibungspflichtigen Behandlung.

Die medizinische Behandlung stoppt den erblich bedingten Haarausfall und lässt das Haar wieder wachsen.

DIE MEDIZINISCHE BEHANDLUNG GEGEN HAARAUSFALL, DIE FUNKTIONIERT

Die verschreibungspflichtige Therapie kann dem Patienten zu einer vollen Haarpracht verhelfen. Durch die medikamentöse Behandlung wird die Umwandlung von Testosteron in das Abbauprodukt Dihydrotestosteron (DHT) gehemmt. Somit wird der Auslöser des erblich bedingten **Haarausfalls unterdrückt**, die **Haarfollikel werden reaktiviert** und das Haar beginnt wieder zu wachsen. Einfach, diskret und online kann der Patient über myspring seine Therapie beginnen. Hierfür muss Mann einen medizinischen Frage-

bogen ausfüllen, auf Basis dessen eine ärztliche Diagnose gestellt wird. Ist die Indikation zur Verordnung des Medikamentes gegeben, stellt ein Facharzt für Hautgesundheit (Dermatologe) ein Rezept aus. Dieses Rezept wird an die Spring-Partnerapotheke weitergeleitet, die das Präparat per DHL direkt zum Kunden nach Hause sendet. Neben der verschreibungspflichtigen Haartherapie bietet myspring auch freiverkäufliche Präparate und Produktssets an. Das Protect Pack beispielsweise enthält eine Kombination aus hochwertigem Shampoo, Serum und Biotin-Kapseln, die eine Revitalisierung der Haarfollikel bewirkt, das Haar mit wichtigen Nährstoffen versorgt und das Haarwachstum anregt – ganz ohne Nebenwirkungen. (red)

Zurück zu vollem Haar?

Mehr Informationen unter:

www.myspring.com



NO MORE GOING BALD

The online platform myspring.com offers simple and effective solutions against hereditary hair loss

Eight out of ten men will experience hereditary hair loss at some point in their life. Starting in the area of the receding hairline, the hair loss spreads over time to the back of the head. Many men associate full hair with masculinity – hardly any man is enthusiastic about a light head of hair.



The platform myspring was created to tackle exactly this topic. Through it, one can find the right way to counteract their hair loss online and discreetly. The spectrum ranges from over-the-counter hair care products to prescription treatment.

The medical treatment stops hereditary hair loss and allows hair to grow back.

The prescription therapy can help the patient to regain a full head of hair. The drug treatment inhibits the conversion of testosterone into the breakdown product dihydrotestosterone (DHT). Thus, the trigger of hereditary hair loss is suppressed, the hair follicles are reactivated and the hair begins to grow again. The patient can start therapy simply, discreetly

and online via myspring. For this, the person has to fill out a medical questionnaire, on the basis of which a medical diagnosis is made. If the indication to prescribe the medication is given, a specialist in skin health (dermatologist) issues a prescription. This prescription is forwarded to the Spring partner pharmacy, which sends the preparation directly to the customer's home via DHL.

In addition to the prescription hair therapy, myspring also offers over-the-counter preparations and bundles. The Protect Pack, for example, contains a combination of high-quality shampoo, serum and biotin capsules that revitalize the hair follicles, provide the hair with important nutrients and stimulate hair growth – without any side effects. (red,mb)

Back to full hair?

More information at:

www.myspring.com

GEWINNE MIT CHECK



3 x 1 Flasche Eau de Toilette MICHALSKY BERLIN Provocative Men im Wert von 9,95 Euro.

MICHALSKY BERLIN Provocative Men, ein Duft nicht für Jedermann, aber für einzigartige Männer mit Charakter. In dieser besonderen Duftkomposition finden sich schon zu Beginn in der Kopfnote einzigartige Akkorde von Gin und elegant-fruchtige Noten von italienischer Zitrone und Blutorange. Im Herzen entfaltet sich eine spannende Kombination aus Lorbeer, Muskatellersalbei und edler Magnolie, welche die kräftige Würze harmonisch ausgleicht. Die Basisnote bilden hochwertige Holzakkorde von Zeder und Amber vereint mit würzigem Patschuli.

1 x das „COMPLETE SET“ von 4 MEN ONLY im Wert von je ca. 165 Euro.

Be smart and wild – in der endlosen Weite Sibiriens, an den Ufern des Baikalsees, wächst eine Pflanze, die ein Geheimnis für eine glatte, jugendliche Männerhaut hütet.

Scutellaria baicalensis Georgi ist ein Überlebenskünstler in einer unwirtlichen, rauen Umgebung. Sie ist reich an Baikalin. Dieser Power-Stoff ist ein wahres Youth Molecule und verfügt über herausragende Anti-Aging-Eigenschaften. Die Haut wird gestrafft, revitalisiert, ebenmäßiger. Kurz, Mann sieht um Jahre jünger aus.



Das Set besteht aus Energizing Hair & Body Wash, The Fragrance, Ultra Glide Shave & Face Wash, Ultra Calming 24 h Face Lift, 24 h Skin Supercharger und Anti Hangover Eye lift.



Um an der Verlosung teilzunehmen, besuche bitte unsere Webseite <https://www.maenner.media/gewinne> oder scanne direkt diesen QR-Code:

Klicke auf den Beitrag GEWINNE Beauty Set von 4 MEN ONLY oder MICHALSKY BERLIN und trage deine Daten ins Formular ein. Diese Daten werden nur zum Zwecke der Versendung verwendet und nicht gespeichert. Die Zusendung des Gewinns erfolgt auf dem Postweg. Eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist im Hinblick auf die Ziehung der Gewinner ausgeschlossen.

Registrierungsschluss ist der 15. Dezember 2021.

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

Gesund heit

[sjk.de](https://www.sjk.de)

Wir sind für alle da.

kennnt

Klinik für Infektiologie

keine

infektiologie@sjk.de · 030 7882-5500

Wüsthoffstr. 15 · 12101 Berlin

Tabus

AUGENÄRZTE OPHTHALMOLOGISTS

LICHTERFELDE

**AUGENZENTRUM
LICHTERFELDE WEST**
www.augen-berlin.de

Drakestraße 31, 12205 Berlin,
Fon 030- 833 33 31, Mo-Do 8-11 +
15-18 Uhr, Fr 8-11 Uhr

SCHÖNEBERG

**AUGENARZTPRAXIS AM
BAYERISCHEN PLATZ**
www.augenarzt-bayerischer-platz.de

Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin,
Fon 030- 781 15 27, info@augenarzt-bayerischer-platz.de, Mo 8 - 12 Uhr +
14 - 19 Uhr, Di/Do/Fr 8:45 - 12 Uhr + Di
14:30 - 18 Uhr + Do 13 - 17 Uhr

TIERGARTEN

**DR. INGMAR ZÖLLER - FACH-
ARZT FÜR AUGENHEILKUNDE**
Turmstraße 31, 10551 Berlin,
Fon 030- 36 75 16 73,
Mo 9 - 12 Uhr + 14 - 16 Uhr,
Di 9 - 14 Uhr, Mi nach Vereinbarung,
Do 9 - 14 Uhr, Fr 9 - 12 + 14 - 16 Uhr

HAUTÄRZTE DERMATOLOGISTS

FRIEDRICHSHAIN

**HAUTPRAXIS SPERL/
ZIEGENBEIN**
www.hautpraxis-ahf.de

Matthiasstraße 7, 10249 Berlin,
Fon 030- 421 28 590,
info@hautpraxis-ahf.de,
Mo/Di/Do 9-12 Uhr + 15-18 Uhr,
Mi+Fr 9-13 Uhr

**HAUZENTRUM
FRIEDRICHSHAIN**
www.hzfh.de

Frankfurter Allee 100, 10247 Berlin,
Fon 030- 559 74 00, praxis@hzfh.de,
Mo-Fr 9-13 Uhr, Mo/Di/Do 14:30-
19:30 Uhr

PRENZLAUER BERG

HAUTARZTPRAXIS DIRK BEYER
www.beyer-berlin.de

Schönhauser Allee 71, 10437 Berlin,
Fon 030- 44 595 44,
praxisbeyer@gmx.de,
Mo/Di/Fr 9-13 Uhr, Do 9-15 Uhr,
Mo+Do 15-18 Uhr, Di 15-17 Uhr

SCHÖNEBERG

**DERMATOLOGIE
NOLLENDORFPLATZ**
www.dermatologie-nollendorfplatz.de

Nollendorfplatz 3-4, 10777 Berlin,
Fon 030- 863 29 28 0,
mail@dermatologie-nollendorfplatz.de,
Mo-Fr 10-12 Uhr, Mo/Di/Do 15-18 Uhr

DIE HAUTAMBULANZ
www.die-hautambulanz.de

Bülowsstraße 23, 10783 Berlin,
Fon 030- 200 51 448 0,
info@die-hautambulanz.de,
Mo-Fr 9-15 Uhr

SPANDAU

**HAUTARZTPRAXIS
DR. ARMBRUSTER**
www.hautarzt-armbruster.de

Breite Straße 22, 13597 Berlin,
Fon 030- 333 666 9,
info@hautarzt-armbruster.de,
Mo/Di/Mi/Fr 8:30-13 Uhr, Do 8:30-13
Uhr, Mo+Di 14-18 Uhr, Do 14:30-18 Uhr

WEDDING

**DERMATOLOGISCHE PRAXIS DR.
DICKERT**
www.hautarzt-wedding.de

Müllerstraße 139, 13353 Berlin,
Fon 030- 453 50 10,
info@hautarzt-wedding.de,
Mo/Di/Do/Fr 9-12 Uhr,
Mo+Do 15-18 Uhr, Mi nach Vereinbarung

WILMERSDORF

HAUTPRAXIS WILMERSDORF
www.hautarztpraxis-wilmersdorf.de

Bertliner Straße 37, 10715 Berlin,
Fon 030- 87 30 142, info@hautarztpraxis-wilmersdorf.de,
Di/Mi 9-14 Uhr, Mo 14:30-19 Uhr, Do
14:30-20 Uhr, Fr+Sa nach Vereinbarung

DIE HAUTEXPERTEN
www.diehautexperten.de

Wilmersdorfer Straße 58, 10627 Berlin,
Fon 030- 31 01 56 84,
praxis@diehautexperten.de,
Mo+Do 9-13 Uhr, Di 10-15 Uhr,
Mi+Fr nach Vereinbarung



Dr. med. Claudia Herzler
Dermatologie und Proktologie
Wilmersdorfer Str. 58
10627 Berlin
www.diehautexperten.de

HIV-SCHWERPUNKT- PRAXEN SEXUAL HEALTH & HIV

CHARLOTTENBURG

PRAXIS BÄNSCH / STECHELE
www.gesundheitsberater-berlin.de

Joachimstaler Str. 21, 10719 Berlin,
Fon 030-881 99 66,
uwe-michael.baensch@t-online.de,
Mo/Di/Mi/Do 8-13 Uhr,
Mo + Di 15-18 Uhr,
Do 8-12 Uhr + 15- 9 Uhr

PRAXIS WÜNSCHE
www.praxis-wuensche.com

Schlüterstraße 38, 10629 Berlin,
Fon 030- 885 64 30,
service@praxis-wuensche.com,
Mo/Di/Do 8-12:30 + 14-19 Uhr, Mi+Fr
7-14 Uhr, Dr. Lars Esmann

PRAXISZENTRUM KAISERDAMM
www.praxiszentrum-kaiserdamm.de

Kaiserdamm 24, 14057 Berlin,
Fon 030- 30 11 39 0, info@praxiszentrum-kaiserdamm.de,
Mo-Fr 8-14 Uhr, Mo/Di/Do 15-19 Uhr

UBN/PRAXIS
www.ubn-praxis.de

Königin-Elisabeth-Straße 7,
14059 Berlin, Fon 030- 767 333 70,
info@ubn-praxis.de, Mo-Fr 8-14 Uhr,
Mo/Di/Do 15-19 Uhr, Dr. Uwe Naumann

FRIEDRICHSHAIN**PRAXIS CORDES**

www.drcordes.de

Warschauer Straße 33, 10243 Berlin,
Fon 030-97 00 22 88,
praxis@drcordes.de,
Mo-Fr 8-12 Uhr, Di+Do 13-15 Uhr

PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAIN

www.praxisteam-friedrichshain.de

Petersburger Straße 94, 10247 Berlin,
Fon 030-420 82 47 70, info@praxis-
team-friedrichshain.de, Mo/Di/Do 9-13
Uhr + 14-18 Uhr, Mi+Fr 9-14 Uhr

PRAXIS CITYOST

www.praxiscityost.de

Gubener Straße 37, 10243 Berlin, Fon
030- 29 36 39 50, info@praxiscityost.
de, Mo-Do 9-13 Uhr, Mo+Do 15-18 Uhr,
Di 15-19 Uhr, Dr. Heribert Hillenbrand,
Dr. Heiko Karcher

KREUZBERG**PRAXIS DR. CLAU**

Oranienstraße 159, 10969 Berlin, Fon
030- 616 53 903, info@praxisclaus.de,
Mo-Fr U 9-12hr, Mo+Di+Do 15-18 Uhr

PRAXIS KREUZBERG

www.praxiskreuzberg.de

Mehringplatz 11, 10969 Berlin, Fon 030-
25 92 27 22, mail@praxiskreuzberg.de,
Mo/Di/Do 9-12 Uhr + 14-16 Uhr,
Mi+Fr 9-12 Uhr

**ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE
MEDIZIN**

www.aeskulap.de

Bergmannstraße 110, 10961 Berlin, Fon
030- 691 80 92, zentrum@aeskulap.de,
Mo-Fr 8-14 Uhr + 16-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr

MITTE**NOVOPRAXIS BERLIN**

www.novopraxis.berlin

Mohrenstraße 6, 10115 Berlin, Fon 030-
346 20 300, info@novopraxis.berlin,
Mo-Fr 9 - 13 Uhr, Mo 15 - 18 Uhr,
Do 15 - 20 Uhr

PRAXISTEAM MITTE

www.praxisteammitte.de

Neue Schönhauser Straße 10, 10178
Berlin, Fon 030- 280 42 760, info@
praxisteammitte.de, Mo/ Di 8-13 Uhr,
Mi +Fr 8-12.30, Do 8-12 Uhr + 16-17.45,
Daniel Prziwara



CHECK

BEI FRAGEN ZUM LISTING, ÄNDERUNGS-
WÜNSCHEN UND ERGÄNZUNGEN:

info@pink-berlin.de Tel. 030 443198-30

SCHWERPUNKTPRAXIS MITTE

www.spp-mitte.de

Liniestraße 127, 10115 Berlin,
Fon 030- 282 50 52,
praxis@spp-mitte.de,
Mo-Fr 8-13 Uhr, Di+Do 15-19 Uhr

NEUKÖLLN**VIRO PRAXISGEMEINSCHAFT IM
SCHILLERKIEZ**

www.virop Praxis.de

Okerstraße 11, 12049 Berlin, Fon 030-
767 333 70, info@virop Praxis.de,
Mo/Mi/Do/Fr 8:30 - 13 Uhr,
Di 8:30 - 12 Uhr, Mo 15 - 18 Uhr,
Di, 13:30 - 16 Uhr, Do 15 - 19 Uhr

PRENZLAUER BERG**PRAXIS AN DER****KULTURBRAUEREI**

www.praxis-kulturbrauerei.de

Hagenauer Straße 1, 10435 Berlin,
Fon 030-40 50 46 60, info@praxis-
kulturbrauerei.de, Mo, Mi, Do, Fr 8:30-
13 Uhr, Mo 15-18 Uhr, Di 8:30 - 12 Uhr +
13:30 - 16 Uhr, Do 15 - 19 Uhr

PRAXIS LATZKE

www.praxislatzke.de

Zionskirchstraße 23, 10119 Berlin,
Fon 030-449 60 24,
mail@praxislatzke.de,
Mo/Mi/Fr 8-13 Uhr, Di/Do 12:30 - 18 Uhr

PRAXIS PRENZLAUER BERG

www.praxis-prenzlauer-berg.de

Danziger Straße 78b, 10405 Berlin,
Fon 030-44 03 99 72,
praxis@praxis-prenzlauer-berg.de,
Mo 9-15 Uhr, Di+Do 15-20 Uhr,
Mi 10-15 Uhr, Fr 10-14 Uhr

ZIBP DRIESENER STRASSE

www.zibp.de

Driesener Straße 11, 10439 Berlin,
Fon 030- 233 212 0, praxis@zibp.de,
Mo/Mi/Do 9-14 Uhr, Mo+Do 15-19 Uhr,
Di 9-13 Uhr + 15:30-19 Uhr, Fr 9-13 Uhr

ZIBP FINNLÄNDISCHE STRASSE

www.zibp.de

Finnländische Straße 14, 10439 Berlin,
Fon 030- 233 212 311, praxis@zibp.de,
Mo/Mi/Do 9-14 Uhr, Mo/Di/Do 15-19
Uhr, Di 9-13 Uhr, Fr 9-13 Uhr

SCHÖNEBERG

PRAXIS GOLDSTEIN

www.doctor-goldstein.com

Maaßenstraße 14, 10777 Berlin,
Fon 030-215 20 05,
mail@doctor-goldstein.com,
Mo, Di, Do 8:30-13 Uhr + 14-19 Uhr,
Mi+Fr 8:30-13 Uhr, Sa + Feiertage
10-13 Uhr

PRAXIS JESSEN2 + KOLLEGEN

www.praxis-jessen.de

Motzstraße 19, 10777 Berlin, Fon 030-30 2 35 10 70, mail@praxis-jessen.de,
Mo-Fr 9 -12 Uhr, Mo/Di/Do 16-18:30

STEGLITZ

**INFEKTIOLGISCHES ZENTRUM
STEGLITZ**

www.infektiologie-steglitz.de

Schloßstraße 119, 12163 Berlin,
Fon 030-79 70 00 25,
info@infektiologie-steglitz.de,
Mo-Fr 9 - 13 Uhr, Mo, Do 15-19 Uhr,
Di 15-20 Uhr

TIERGARTEN

PRAXIS TURMSTRASSE

www.praxis-turmstrasse.de

Turmstraße 76a, 10551 Berlin,
Fon 030- 391 10 21 + 22,
praxis-turmstrasse@t-online.de,
Mo-Fr 9:30-12:30 Uhr, Mo 15-17 Uhr,
Di+Do 15-18 Uhr

WEDDING

**INFEKTILOGIE ÄRZTEFORUM
SEESTRASSE**

www.infektiologie-seestrasse.de

Seestraße 64, 13347 Berlin, Fon 030 45 50 950, praxis@infektiologie-seestrasse.de, Mo+Do 8-18 Uhr,
Di 8-20 Uhr, Mi+Fr 8-14 Uhr

gayhealthchat.de

Deutsche Aidshilfe

ICH WEISS WAS ICH TU

WILMERSDORF

PRAXIS MARCEL BERGER

www.praxis-marcelberger.de

Pariser Straße 18, 10707 Berlin,
Fon 030-323 41 63,
info@praxis-marcelberger.de,
Mo+Fr 9-12 Uhr, Di 8:30-11:30 + 14-19
Uhr, Mi 8-12 Uhr, Do 9:30-12 Uhr,
14:30-20 Uhr

PRAXIS WILMERSDORFER

www.praxis-wilmersdorfer.de

Wilmersdorfer Str. 62, 10627 Berlin,
Fon 030- 892 94 88,
info@praxis-wilmersdorfer.de,
Mo/Di/Do/Fr 8-12 Uhr,
Mo/Di/Do 15-18 Uhr

**HNO
ENT**

CHARLOTTENBURG

DR. RÜDIGER KUHNKE

<https://www.hno-help.de>

Kurfürstendamm 139, 10711 Berlin,
Fon 030 892 99 42,
praxis@hno-help.de,
Mo: 11-13 + 15-18 Uhr,
Di: 10-13 + 15-18 Uhr, Mi: 9-14 Uhr,
Do: 10-13 + 15-19 Uhr, Fr: 9-13 Uhr

TEMPELHOF

**GEMEINSCHAFTSPRAXIS
HERRLINGER HÖLL HUFERT**

www.3hno.fidac.de

Tempelhofer Damm 228,
12099 Berlin, Fon 030 7517013,
info@hno-praxis-tempelhof.de,
Mo-Fr 8:30 - 12 Uhr,
Mo-Do 14:00 - 18:00 Uhr

**ORTHOPÄDEN
ORTHOPEDISTS**

CHARLOTTENBURG

ORTHOPÄDIE BOEHLAND

www.ortho-b.de

Kantstraße 147,10623 Berlin,
Fon 030-40 36 19 8, info@ortho-b.de

**PRÄVENTION/
ÄSTHETIK
PREVENTION**

CHARLOTTENBURG

ARZTPRAXIS PREVENTIVA

www.arztpraxis-preventiva.de

Clausewitzstraße 1, 10629 Berlin,
Fon 030-88 007 899, preventiva@
email.de, Mo/Mi/Fr 8-13 Uhr,
Di+Do 13-17 Uhr

**PSYCHOLOGEN
PSYCHOLOGISTS**

HALENSEE

PSYCHOLOGIE HALENSEE

www.praxis-psychologie-berlin.de

Wallotstraße 8, 14193 Berlin,
Fon 030-26323366,
info@praxis-psychologie-berlin.de,
Termine nach Vereinbarung

**KLINIKEN
CLINICS**

MITTE

**BERLINER CENTRUM FÜR
REISE- UND TROPENMEDIZIN**

www.bcart.de

Friedrichstraße 134,10117 Berlin,
Fon 030-9606094-0, contact@bcart.de,
Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 12-17 Uhr

MEOCLINIC

www.meoclinic.de

Friedrichstraße 71, 10117 Berlin,
Fon 030 2094 4000, Mo-Do: 8-19 Uhr,
Fr 8-19 Uhr

SCHÖNEBERG

**ZENTRUM FÜR INFEKTILOGIE
UND HIV - VIVANTES AUGUSTE-
VIKTORIA-KLINIKUM**

www.vivantes.de/auguste-viktoria-klinikum/innere-medizin-infektiologie

Haus 12 / Station 12 B, Rubensstr. 125,
12157 Berlin, Fon 030 - 130 20 2321,
Tagesklinik: Fon 030 - 130 20 2607

TEMPELHOF**KLINIK FÜR INFEKTOLOGIE,
HIV-MEDIZIN UND
HIV-ONKOLOGIE**
www.sjk.de

Wüsthoffstraße 15, 12101 Berlin,
Fon 030 - 7882 5500,
infektiologie@sjk.de

**UROLOGEN
UROLOGISTS****SCHÖNEBERG****UROLOGE SCHÖNEBERG***www.urologe-schoeneberg.de*

Wartburgstraße 19, 10825 Berlin,
Fon 030-7815 885,
urologieberlin@gmail.com,
Mo+Di 9-12 Uhr + 15-19 Uhr,
Mi nach Vereinbarung, Do 9-12 Uhr +
15-19 Uhr, Fr 9-12 Uhr

TEMPELHOF**UROLOGIE & ANDROLOGIE
DR. LOCK + WIESKERSTRAUCH**
www.praxis-urologie.de

Tempelhofer Damm 227, 12099 Berlin,
Fon 030-752 20 74, info@praxis-
urologie.de, Mo/Di/Do/Fr 8-13 Uhr,
Mi 8-14 Uhr, Mo/Di/Do 14-19 Uhr

WILMERSDORF**P&U PROKTOLOGIE UND
UROLOGIE***www.dr-henke.de*

Hohenzollerndamm 47a, 10713 Berlin,
Fon 030- 861 90 63, praxis@dr-henke.de,
Mo-Fr 9-13 Uhr, Mo 16-18 Uhr

PRAXIS DR. HERZIG*www.praxis-dr-herzig.de*

Bundesallee 213-214, 10719 Berlin,
Fon 030 211 03 83, praxis-dr-herzig@
hotmail.com, Mo/Mi/Do/Fr 8-12 Uhr,
Di 8 - 14 Uhr, Mo+Do 15-17 Uhr

**ZAHNÄRZTE
DENTISTS****CHARLOTTENBURG****ZAHNARZTPRAXIS BERLIDENT**
berlident.de

Joachim-Friedrich-Straße 16,
10711 Berlin, Fon 030- 892 60 40,
info@berlident.de,
Mo-Do 9-18 Uhr, Fr 9-14 Uhr

**KU 64 - DIE ZAHNSPEZIALISTEN
DR. ZIEGLER & PARTNER***www.ku64.de*

Kurfürstendamm 64, 10707 Berlin,
Fon 030- 864 73 20,
info@ku64.de, Mo - Fr 8-20 Uhr,
Sa 9-19 Uhr, So 10-18 Uhr,
Feiertage: 9-19 Uhr

LICHTERFELDE**SMILE EYES BERLIN***www.smileeyes.de/berlin/*

Drakestrasse 48, 12205 Berlin,
Fon 030 - 89 54 06 00,
berlin@smileeyes.de,
Mo-Do 8-11 Uhr + 15 - 18 Uhr

MITTE**DR. ROLF GRIEME***www.dr-grieme.de*

Chausseestraße 13, 10115 Berlin,
Fon 030 - 282 36 38, info@dr-grieme.
de, Mo-Do 8-19 Uhr, Fr 9-13 Uhr

NEUKÖLLN**PRAXIS RÜDIGER BERTRAM***www.zahnarzt-ruediger-bertram.de*

Karl-Marx-Str. 152, 12043 Berlin,
Fon 030 - 68 10 883,
info@zahnarzt-ruediger-bertram.de,
Mo/Di 12-19 Uhr, Mi 8-14 Uhr,
Do 8-15 Uhr, Fr 8-13 Uhr

SCHÖNEBERG**PETER ALBRECHT -****PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE****UND IMPLANTOLOGIE***www.zahnarzt-albrecht.de*

Motzstraße 22, 10777 Berlin,
Fon 030- 214 20 78,
praxis@zahnarzt-albrecht.de,
Mo 9- 6 Uhr, Di 12-19 Uhr, Mi 9-17 Uhr,
Do 14-21 Uhr, Fr 9-13 Uhr

PRAXIS FLORENZ*www.praxis-florenz.de*

Viktoria-Luise-Platz 12 A,
10777 Berlin, Fon 030 - 218 48 08,
contact@praxis-florenz.de,
Mo/Di/ 9-19 Uhr, Mi+Fr 9-15 Uhr

LIPP UND LUTZ*www.lipp-lutz.de*

Nollendorplatz 8-9, 10777 Berlin,
Fon 030- 321 20 69, Mo-Do 8-15 Uhr,
Fr 8-12 Uhr

**DR. FREDERIK BROUWER &
MICHEL LEHMENSIEK***www.prophylaxe-arzt.de*

Potsdamer Straße 116, 10785 Berlin,
Fon 030- 26 5 189,
kontakt@prophylaxe-arzt.de,
Mo/Di 12-20 Uhr, Mi 8-16 Uhr,
Do 8-14 Uhr, Fr nach Vereinbarung

**HAUPTSTADTZAHNÄRZTE -
PRAXIS DR. FELKE***www.hauptstadt-zahnaerzte.de*

Tauntzienstraße 1, 10789 Berlin, Fon
030-23 62 34 24,
kontakt@hauptstadt-zahnaerzte.de,
Mo - Fr 8 - 20 Uhr

**HIV-SCHWERPUNKT-
APOTHEKEN
SPECIALIZED
PHARMACIES****CHARLOTTENBURG****APOTHEKE IN DER METROPOLE**
www.apotheke-metropole-berlin.de

Joachimsthaler Straße 21, 10719
Berlin, Fon 030-88 55 00 33,
apotheke.metropole.berlin@gmail.com,
Mo-Fr 8:30-13 Uhr + 15-19 Uhr,
Sa 10-12 Uhr

LEIBNIZ APOTHEKE*www.leibniz-apotheke.berlin*

Kantstraße 130 b, 10625 Berlin,
Fon 030 - 313 80 00,
info@leibniz-apotheke.berlin,
Mo-Fr 8:30-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr

**WITZLEBEN APOTHEKE 24***www.witzleben-apotheke24.de*

Kaiserdamm 24, 14057 Berlin,
Fon 030- 93 95 20 30,
info@witzleben-apotheke24.de,
Mo/Di/Do 8-19 Uhr Mi+Fr 8-18:30

WITZLEBEN APOTHEKE 26
www.witzleben-apotheke26.de

Kaiserdamm 26, 14057 Berlin,
Fon 030-93 95 20 00,
info@witzleben-apotheke26.de,
Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr

FRIEDRICHSHAIN

**BEZIRKSAPOTHEKE
FRIEDRICHSHAIN**
www.bezirksapotheke.de

Warschauer Straße 27, 10243 Berlin,
Fon 030-296 20 24, friedrichshain@
bezirksapotheke.de, Mo-Fr 8-20 Uhr,
Sa 9-18 Uhr

BEZIRKSAPOTHEKE
BezirksApotheke
T 030 275 830 83
mail@bezirksapotheke.de
BezirksApotheke Friedrichshain
T 030 296 20 24
friedrichshain@bezirksapotheke.de
Inh. Melanie Dolfen e. Kfr.
bezirksapotheke.de

SCHWANEN APOTHEKE
www.schwanan-apotheke-berlin.de

Hans-Otto-Straße 42, 10407 Berlin,
Fon 030-421 37 73,
info@schwanan-apotheke-berlin.de,
Mo-Fr 8:30-18:30 Uhr, Sa 9-14 Uhr

KREUZBERG

APOTHEKE AM MEHRINGPLATZ
www.apotheke-am-mehringplatz.de

Mehringplatz 12, 10969 Berlin,
Fon 030-251 10 27,
Info@apotheke-am-mehringplatz.de,
Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr

**APOTHEKE AM
MEHRINGPLATZ**
030 251 1027
MEHRINGPLATZ 12/ FRIEDRICHSTR.
KREUZBERG
**LEIBNIZ
APOTHEKE
BERLIN**
030 313 8000
KANTSTR. 130b/ LEIBNIZSTR.
CHARLOTTENBURG

**APOTHEKE AXEL-SPRINGER-
PASSAGE**

www.axels-apotheke.de
Rudi-Dutschke-Straße 8, 10969 Berlin,
Fon 030-25 76 7 8 20,
info@axels-apotheke.de,
Mo-Fr 8:30-19 Uhr, Sa 9-13 Uhr

ZIETEN APOTHEKE KREUZBERG
www.zietenapotheke.de

Großbeerenstraße 11, 10963 Berlin, Fon
030-54 71 69 0, info@zietenapotheke.de,
Mo-Fr 8-18:30 Uhr, Sa 9-13 Uhr

MITTE

ARMINIUS APOTHEKE
www.arminius-apotheke-berlin.de

Turmstraße 38, 10551 Berlin,
Fon 030-395 16 23,
info@arminius-apotheke-berlin.de,
Mo-Fr 8:30-19 Uhr, Sa 8:30-14 Uhr

BEZIRKSAPOTHEKE MITTE
www.bezirksapotheke.de

Rathausstraße 5, 10178 Berlin, Fon 030-
275 830 83, mail@bezirksapotheke.de,
Mo-Fr 9-19:30 Uhr, Sa 10-19 Uhr

**MEDIOSAPOTHEKE
AN DER CHARITÉ**
www.mediosapotheke.de

Luisenstraße 54/55, 10117 Berlin, Fon
030- 283 900 48, an-der-charite@
mediosapotheke.de, Mo-Fr 8-19 Uhr,
Sa 9-14 Uhr

**MEDIOSAPOTHEKE
HACKESCHER MARKT**
www.mediosapotheke.de

Rosenthaler Straße 46/47, 10178
Berlin, Fon 030-282 78 76, hackescher-
markt@mediosapotheke.de,
Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr

**MEDIOSAPOTHEKE
ORANIENBURGER TOR**
www.mediosapotheke.de

Friedrichstraße 113a, 10117 Berlin, Fon
030-283 35 30, oranienburger-tor@
mediosapotheke.de, Mo-So 8-24 Uhr

PANKOW

MEDIOSAPOTHEKE PANKOW
www.mediosapotheke.de

Garbátyplatz 1, 13187 Berlin, Fon 030-
497 690 50, pankow@mediosapotheke.
de, Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa 9-16 Uhr

PRENZLAUER BERG

DRIESENER APOTHEKE
www.driesenerapotheke.de

Driesener Straße 19, 10439 Berlin,
Fon 030- 444 10 83,
kontakt@driesenerapotheke.de,
Mo/Di/Do 8-20 Uhr, Mi/Fr 8-18:30,
Sa 8-13 Uhr

GETHSEMANE APOTHEKE
www.gethsemane-apotheke.de

Stargarder Straße 79, 10437 Berlin,
Fon 030-44 65 33 70,
gethsemane-apotheke@online.de,
Mo-Do 9-19 Uhr, Sa 9-16 Uhr,
Fr closed

SCHÖNHAUSER APOTHEKE
www.schoenhauser-apotheke.de

Danziger Straße 5, 10435 Berlin,
Fon 030-442 7767,
schoenhauser-apotheke@gmx.de,
Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 8:30-14 Uhr

**SCHÖN
HAUSER
APOTHEKE**
DANZIGER STRASSE 5
PRENZLAUER BERG
HIV · Hepatitis · PrEP
Diabetologie · Mikrobiom
Trans*/Enby sensibilisiert
Inhaberin: Astrid Rahbein e. Kfr.

SCHÖNEBERG

**APOTHEKE AM
VIKTORIA-LUISE PLATZ**
www.apoviktoria.de

Viktoria-Luise-Platz 9, 10777 Berlin, Fon
030-21 96 72 26, mail@apoviktoria.de,
Mo-Fr 8:30-20 Uhr, Sa 9-16 Uhr

BAVARIA APOTHEKE
www.bavaria-apotheke-berlin.de

Ansbacher Straße 53, 10777 Berlin,
Fon 030- 218 22 25, service@bavaria-
apotheke-berlin.de, Mo-Fr 8:30-19 Uhr,
Sa 8:30-16 Uhr

KURMARK APOTHEKE
Kurfürstenstraße 154, 10785 Berlin,
Fon 030-261 24 60, Mo-Fr 8:30-19 Uhr,
Sa 9-13:30 Uhr

MAGNUS APOTHEKE

www.apomagnus.de

Motzstr. 11, 10777 Berlin, Fon 030-23 62 64 85, mail@apomagnus.de, Mo-Fr 8:30-20 Uhr, Sa 9-16 Uhr

**QUARTIER APOTHEKE
MAASSENSTRASSE**

www.quartier-apotheke.de

Maaßenstraße 3, 10777 Berlin, Fon 030- 21 63 453, maassenstrasse@quartier-apotheke.de, Mo-Fr 8:30-20 Uhr, Sa 9-20 Uhr

**QUARTIER APOTHEKE
NOLLETURM**

www.quartier-apotheke.de

Nollendorffplatz 3-4, 10777 Berlin, Fon 030- 21 28 01 80, nolleturm@quartier-apotheke.de, Mo-Fr 8:30-20 Uhr, Sa 9-17 Uhr

QUARTIER APOTHEKE MOTZSTR.

www.quartier-apotheke.de

Motzstraße 20, 10777 Berlin, Fon 030-21 47 93 90, motzstrasse@quartier-apotheke.de, Mo-Fr 8:30-20 Uhr, Sa 9-16 Uhr

WEDDING

PRISMA APOTHEKE

www.prisma-apotheke.de

Seestraße 64, 13347 Berlin, Fon 030- 45 02 65 25, team@prisma-apotheke.de, Mo-Fr 8:30-18:30 Uhr, Sa 8:30-14 Uhr

WEDDING APOTHEKE

www.wedding-apotheke.de

Müllerstraße 139, 13353 Berlin, Fon 030- 454 78 20, service@wedding-apotheke.de, Mo-Sa 8:30-20 Uhr

ZIETEN APOTHEKE WEDDING

www.zietenapotheke.de

Gerichtstraße 31, 13347 Berlin, Fon 030-460 60 48 0, info@zietenapotheke.de, Mo-Fr 8:30-18:30 Uhr, Sa 9-13 Uhr

**BERATUNGSSTELLEN
HELP CENTERS**

KREUZBERG

DEUTSCHE AIDSHILFE E.V.

www.aidshilfe.de

Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin, Fon 030- 69 00 87 0, dah@aidshilfe.de, Mo-Fr 10-16 Uhr

FIXPUNKT - SKA

www.fixpunkt-berlin.de

Reichenberger Straße 131, 10999 Berlin, Fon 0170-79 48 748, test@testit-berlin.de, Mo-Fr 10-18 Uhr

SCHWULENBERATUNG BERLIN

www.schwulenberatungberlin.de

Standort: Wilhelmstraße, Wilhelmstraße 115, 10963 Berlin, Fon 030 - 44 66 88 0, info@schwulenberatungberlin.de, Mo-Fr 10-18 Uhr

CHARLOTTENBURG

SCHWULENBERATUNG BERLIN, PLUSPUNKT, MANCHECK, QUEERLEBEN

www.schwulenberatungberlin.de

Standort: Niebuhrstraße, Lebensort Vielfalt, Niebuhrstraße 59/60, 10629 Berlin, Fon 030 - 233 690 70, info@schwulenberatungberlin.de, Mo-Fr 9-20 Uhr

NEUKÖLLN

CHECKPOINT BERLIN

www.checkpoint-berlin.de

Hermannstraße 256-258, 12049 Berlin, Fon 030- 40 36 46 10, mail@checkpoint-berlin.de, Mo-Fr 14-20 Uhr

**TELEFON
BERATUNG**

**ZU HIV, HEPATITIS
UND GESCHLECHTS-
KRANKHEITEN**

**0180
33 19411**

Mo. bis Fr. **9 bis 21 Uhr**
Sa. und So. **12 bis 14 Uhr**

(9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Cent/Min)

**Deutsche
Aidshilfe**

VERTRAULICH, VERLÄSSLICH, KOMPETENT

SCHÖNEBERG

MILES - EIN PROJEKT DES LSVSD

www.lsvsd.de

Kleiststraße 35, 10787 Berlin, Fon 030 - 22 50 22 15, miles@blsb.de

MANN-O-METER E.V.

www.mann-o-meter.de

Bülowstraße 106, 10783 Berlin, Fon 030-216 80 08, info@mann-o-meter.de, Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa 16-20 Uhr

TIERGARTEN

GLADT E.V.

www.gladt.de

Lützwowstraße 28, 10785 Berlin, Fon 0152-11 85 98 39, info@gladt.de, Di 10-14 Uhr, Mi 14-18 Uhr, Do 10-14 Uhr

BRANDENBURG

BLANKENFELDE

**HIV-SCHWERPUNKTAMBULANZ
IM ÄRZTEHAUS BLANKENFELDE,
MEDIZINISCHE EINRICHTUNG
GMBH**

www.gesund-in-blankenfelde.de

Karl-Liebknecht-Straße 19 b-e, 15827 Blankenfelde-Mahlow, Fon 03379 - 371937, Fax 03379 371968, ines.liebold@meg-info.de, Mo 8-13 Uhr + 14-18 Uhr, Di 8-13 Uhr + 14-16 Uhr, Mi 9-13 Uhr + 14-16 Uhr, Do/Fr/Sa 8-11 Uhr nach Absprache

COTTBUS

AIDS-HILFE LAUSITZ E.V.

www.aids-hilfe-lausitz.de

c/o Kulturzentrum Bunte Welt, Thierbacher Straße 21, 03048 Cottbus, Fon 0355 - 29065385, info@aidshilfe-lausitz.de, Mo-Fr 12-18 Uhr

POTSDAM

AIDS-HILFE POTSDAM E.V.

www.aidshilfe-potsdam.de

Kastanienallee 27, 14471 Potsdam, Fon 0331 95130 851, info@aidshilfe-potsdam.de, Mo+Mi 14-19 Uhr + Fr 11-16 Uhr

**HIV-SPRECHSTUNDE IM KLINIKUM
ERNST VON BERGMANN**

www.klinikumevb.de/gastroenterologie.html#tab3

Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam, Gebäude J (Poliklinik), Ebene 0, Termin nach Anmeldung, Tel. 0331. 241- 3 6273

STI

Symptome variieren nach Kontext und Person. Angegebene Schutzmaßnahmen können unzureichend sein und garantieren keine Nichtansteckung. Im Zweifel bitte an Ärzt*innen oder Apotheker*innen wenden.

ANSTECKUNG

SYMPTOME

CHLAMYDIEN

Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Körperflüssigkeiten (Blut, Speichel, Sperma, Urin). Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.

Nach 1 – 3 Wochen: glasiger bis eitriger Ausfluss aus dem Penis, Schmerzen beim Wasserlassen oder es kann eine schmerzhafte Schwellung der Hoden auftreten.

GONORRHOE (TRIPPER)

Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Körperflüssigkeiten (Blut, Speichel, Sperma, Urin). Finger, Hände, Toys. Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.

Nach 2 – 6 Tagen: Brennen beim Wasserlassen, eitriger, übelriechender Ausfluss aus der Harnröhre. Teilweise Fieber und Schmerzen und Anschwellung des Hodens.

HEPATITIS A

Bei anal-oralem Sex („Arschlecken“) oder indirekt über den Weg Anus–Finger–Mund. Verunreinigtes Spritzbesteck und Zubehör (Filter, Löffel, Wasser) beim Drogengebrauch.

Nach 2 – 4 Wochen: grippeähnliche Beschwerden, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schmerzen, Druckgefühl unter dem rechten Rippenbogen, Abneigung gegen fettiges Essen und Alkohol.

HEPATITIS B

Körperflüssigkeiten (Blut, Speichel, Sperma, Urin). Verletzte Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.

Nach 4 – 6 Monaten: Abgeschlagenheit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Hautveränderungen, Leberentzündung mit Gelbsucht und Fieber.

HEPATITIS C

Blut, seltener auch andere Körperflüssigkeiten. Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum, unhygienisches Tätowieren, Piercen oder Ohrlochstechen.

Nach 3 – 6 Monaten: Grippeähnliche Symptome, Gelbfärbung der Haut. Bei chronischer Infektion: Müdigkeit, Juckreiz, Gelenksbeschwerden, Leberentzündung.

HERPES GENITALIS

Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Husten, Niesen, Küssen, Sex, Finger, Sextoys.

Nach einigen Tagen bis Wochen: kribbelnde, juckende Haut. Bläschen, die aufplatzen. Anschwellung der Lymphknoten, Fieber und Krankheitsgefühl.

HERPES ZOSTER (GÜRTELROSE)

Die Flüssigkeit der Gürtelrose-Bläschen ist ansteckend. Schmierinfektion vor allem über die Hände durch Anfassen von Türgriffen, Handläufen, Wasserhähnen oder Sextoys.

Nach 2 – 3 Tagen: brennende Schmerzen, Juckreiz, Hautausschlag/Bläschenbildung. Auch Binde-/Hornhautentzündung, Gesichtslähmungen, starke Nervenschmerzen.

HIV

Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma). Verletzte Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Spritzen beim Drogenkonsum.

Nach 2 – 4 Wochen: Fieber, Müdigkeit, Nachtschweiß, Durchfall, Abgeschlagenheit, Mandel- und Lymphknotenschwellungen, Ausschlag.

HPV

Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Küssen, Streicheln, Petting oder beim Sex.

Einige HPV-Typen können Wochen nach der Ansteckung Genitalwarzen (auch Feigwarzen oder Kondylome genannt) auslösen.

SYPHILIS

Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma). Verletzte Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.

Phase 1: Geschwürbildung an Penis, Analbereich, Mund. Schwellungen der Lymphknoten. Phase 2 (nach ca. 2 Monaten): Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen, Hautausschlag.

Auf der rechten Seite kannst du eintragen, wann du das letzte Mal getestet wurdest oder eine Impfung erhalten hast. Deine Ärzt*innen oder Apotheker*innen beraten dich gerne weiter.

CHECK

SCHUTZ

BEHANDLUNG

Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur einmal verwenden.

Antibiotika auf Rezept.

Getestet am:
.....

Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, Kondom immer nur einmal verwenden. Hände und Sexspielzeug vor Gebrauch mit Seife waschen.

Antibiotika auf Rezept.

Getestet am:
.....

Impfung – der einzig wirksame Schutz gegen Hepatitis A. Sie erfolgt in der Regel gemeinsam mit der Impfung gegen Hepatitis B.

Eine Therapie gibt es nicht. Behandelt werden lediglich die Allgemeinsymptome der Erkrankung.

Getestet oder geimpft am:
.....

Impfung. Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, schließen diese aber nicht aus. Kondom immer nur einmal verwenden.

Kann in der akuten Phase von selbst heilen. Eine chronische Infektion dauert Monate bis Jahre, teilweise müssen Medikamente lebenslang eingenommen werden.

Getestet oder geimpft am:
.....

Safer Use (nur eigene Spritzbestecke, Röhren oder Pfeifen). Hygienisches Tätowieren, Piercen, Ohrlochstechen. Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung.

In den ersten sechs Monaten wird i. d. R. nicht behandelt. Die Behandlung einer chronischen Infektion dauert 8 – 12 Wochen, bei Komplikationen auch 16 bis 24 Wochen.

Getestet am:
.....

Um andere nicht anzustecken sollte während der Ausbruchphase auf Sex verzichtet werden. In beschwerdefreien Phasen senken Kondome das Risiko einer Ansteckung.

Herpes Genitalis ist nicht heilbar. Bei wiederholten schmerzhaften Rückfällen wird routinemäßig mit virushemmenden Tabletten behandelt.

Getestet am:
.....

Impfung, Verzicht auf Körperkontakt während einer Infektion. Berührungen (z.B. beim Sex) können dazu führen, dass Bläschen platzen und die Viren übertragen werden.

Virostatika (antivirale Medikamente) und ggf. Schmerzmittel.

Getestet oder geimpft am:
.....

Kondome, PrEP und PEP (innerhalb von 72 Stunden). Safer Use (igene Spritzbestecke, Röhren oder Pfeifen). Hygienisches Tätowieren, Piercen undOhrlochstechen.

Verschiedene Kombinationen antiretroviraler Medikamente unter ärztlicher Aufsicht.

Getestet am:
.....

Impfung. Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, schließen diese aber nicht aus. Kondom immer nur einmal verwenden.

Die meisten HPV-Infektionen heilen von selbst aus. Bisher gibt es kein Medikament, das HP-Viren direkt bekämpfen kann.

Getestet oder geimpft am:
.....

Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur einmal verwenden.

Antibiotika auf Rezept.

Getestet am:
.....

STI

Symptoms vary by context and person. Protective measures as shown here may be inadequate and do not guarantee non-infection. If in doubt, please contact a doctor or pharmacist.

TRANSMISSION

SYMPTOMS

CHLAMYDIA

Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Syringes, straws, pipes when using drugs.

After 1 – 3 weeks: glassy to opaque discharge from the penis, painful urination, or painful swelling of the testicles can occur.

GONORRHEA

Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Fingers, hands, toys. Syringes, straws, pipes when using drugs.

After 2 – 6 days: burning sensation when urinating and purulent, foul-smelling discharge from the urethra. Partial pain and swelling of the testicles, fever.

HEPATITIS A

During anal-oral sex („ass licking, rimming“) or indirectly via anus-finger-mouth. By contaminated syringes and accessories (filters, spoons, water) when using drugs.

After 2 – 4 weeks: flu-like symptoms, loss of appetite, nausea, headache, muscle and joint pain. A feeling of pressure under the right costal arch, aversion to fatty food and alcohol

HEPATITIS B

Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Injured mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Syringes, straws, pipes when using drugs.

After 4 – 6 months: fatigue, muscle and joint pain, nausea, vomiting and skin changes. Later also inflammation of the liver with jaundice and fever.

HEPATITIS C

Blood, less often other body fluids. Syringes, straws, pipes when using drugs. Also unsanitary tattooing, piercing or ear piercing.

After 3 – 6 months: flu-like symptoms, yellowing of the skin. With chronic infection: fatigue, itching, joint complaints, inflammation of the liver.

GENITAL HERPES

Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Cough, sneeze, kiss, sex, fingers, sex toys.

After a few days to weeks: tingling, itching of the skin. Blisters that burst into small ulcers. Swelling of the lymph nodes, fever and feeling sick.

HERPES ZOSTER (SHINGLES)

The fluid in the herpes zoster is contagious. Smear infection especially via the hands: the virus can be transmitted by touching door handles, handrails, water taps or toys.

After 2 – 3 days: burning pain, itching or tingling skin. Reddening or swelling of the skin and blistering, conjunctivitis, corneal inflammation, facial paralysis, severe nerve pain.

HIV / AIDS

Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Injured mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Injection while using drugs.

After 2 – 4 weeks: fever, fatigue or discomfort, night sweats, diarrhea, fatigue, swelling of the tonsils and lymph nodes, muscle pain, rash.

HPV

Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Kissing, fondling, petting or having sex.

Some types of HPV can cause genital warts (condylomas) weeks after infection.

SYPHILIS

Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Injured mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Syringes, straws, pipes when using drugs.

1st phase: ulcer formation on the penis, vagina, anal area, mouth. Swelling of the lymph nodes. 2nd phase (after about 2 months): fever, headache and joint pain, skin rashes can occur.

On the right side you can enter the last time you were tested or received a vaccination. Your doctors or pharmacists will be happy to give further advice.

CHECK

PROTECTION

TREATMENT

Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.

Prescription Antibiotics.

Tested on:
.....

Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once. Wash hands and sex toys with soap before use.

Prescription Antibiotics.

Tested on:
.....

Vaccination – the only effective protection against hepatitis A. It is usually done together with the vaccination against hepatitis B.

There is no therapy. Only the general symptoms of the disease are treated.

Tested or vaccination received:
.....

Vaccination. In addition: Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.

In the acute phase, the infection can heal itself. A chronic infection lasts for months to years, sometimes medication has to be taken for life.

Tested or vaccination received:
.....

Safer use (use your own injection equipment, straws or pipes). Pay attention to hygiene when tattooing, piercing, ear piercing. Safe sex and condoms reduce the risk of infection.

There is usually no treatment in the first six months. The treatment of a chronic infection lasts 8 to 12 weeks, with complications also 16 to 24 weeks.

Tested on:
.....

There is no one hundred percent effective protection. However, the risk drops significantly if sex is avoided during an outbreak phase. Only use the condom once.

Genital herpes is not curable. Repeated painful relapses are routinely treated with virus-inhibiting tablets.

Tested on:
.....

Vaccination, Avoiding physical contact during an infection. Touch and pressure (for example during sex) can cause blisters to burst and the virus to be transmitted.

Virostatics (antiviral drugs) and, if necessary, pain relievers.

Tested or vaccination received:
.....

Condoms, PrEP and PEP (within 72 hours). Safer use (use your own injection equipment, straws or pipes). Pay attention to hygiene when tattooing, piercing, ear piercing.

Different combinations of antiretroviral drugs under medical supervision.

Tested on:
.....

Vaccination. In addition: Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.

Most HPV infections heal on their own. So far, there is no drug that can directly fight HP viruses.

Tested or vaccination received:
.....

Condoms reduce the risk of infection, but cannot rule it out. Only use the condom once.

Prescription Antibiotics.

Tested on:
.....

mail@apomagnus.de



**Apotheker
Tesfay
Andemeskel**



Motzstraße 11
10777 Berlin

Fon 030-23 62 64 85
Fax 030-23 62 64 86
www.apomagnus.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.30–20.00 Uhr
Sonnabend
9.00–16.00 Uhr

Viktoria-Luise-Platz 9
10777 Berlin

Fon 030-21 96 72 26
Fax 030-21 96 72 27
www.apoviktoria.de

mail@apoviktoria.de

SEXUAL

Sexually Transmitted Infections · HIV · Hepatitis

HEALTH

Same Day Treatment · PrEP Clinic · ChemSex Support

CENTER

Open 365

BERLIN

OPEN ON WEEKENDS (SAT, SUN, HOLIDAYS)



Motzstraße 19 · 10777 Berlin
www.sexual-health-center.berlin

