

# CHECK

BERLIN + OST

AUSGABE 8

FEBRUAR – APRIL 2022

## ARBEITSMEDIZIN

Coming-Out am  
Arbeitsplatz

## INTERSEXUALITÄT

Folgen, Forderungen  
und Fortschritte

## HIV-THERAPIE

Genschere, mRNA  
und Wirkstoffdepots

## PSYCHOLOGIE

5 Tipps für die  
Work Life Balance



**Homöopathie:** Gleiches mit gleichem behandeln

**Pharmakologie:** Mit Cannabis zurück in die Zukunft

**Zum Rausnehmen:** Der Check Pollenflug-Kalender

DEUTSCH · ENGLISH

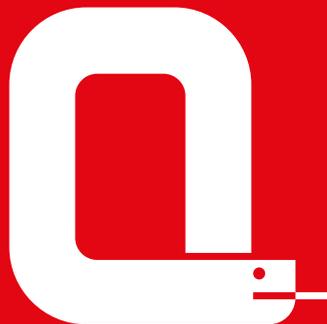


# Fetisch.

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](http://quartier-apotheke.de)



**Quartier Apotheke.**  
Die Gesundheitsexperten vor Ort.

# Voll entfalten

Mit dem Ausdruck sagen wir, dass in jedem von uns ungeahntes Potenzial steckt, dass wir ausbauen können. Die Sache ist bloß, dass man erst erkennt, wie groß das Potenzial ist, wenn man es versucht hat.

Unsere Autor\*innen haben sich in dieser Ausgabe daher auf die Suche gemacht und sich dort umgeschaut, wo man nicht unbedingt viel erwartet: Kleine Kügelchen mit Gift etwa, die vielleicht chronische Krankheiten bekämpfen können. Eine Pflanze, deren Konsum bei uns seit fast einem Jahrhundert illegal ist und die nur darauf wartet, als geniales Heilmittel eingesetzt zu werden. Magische Rituale, die deine Energie-Kanäle lösen können und neurodivergente Menschen, deren Integration in die Arbeitswelt von essentieller Bedeutung für eine erfolgreiche Teamarbeit sind.

Wir schauen auch auf das oft vergessene I in LSBTIQ\* und darauf, was es bedeutet, ein Inter\*-Mensch zu sein. Denn manchmal geht es bei der Selbstverwirklichung nicht nur um einen selbst, sondern darum, dass sich auch andere Menschen und Dinge voll und ganz entfalten können. So manches Potenzial muss erst erkannt werden, bevor es einem guttun kann. Schauen wir also genau hin, es lohnt sich wahrscheinlich.

*Bleibt gesund*



# Unfold fully

With this expression we say that there is endless potential in each of us, and that we can fully develop it. The only trick here is that you only see how great this potential is once you have tried it.

In this issue, our authors have therefore gone out to search in places where you wouldn't necessarily expect much. Be it small globules with poison which may be able to combat chronic diseases. Or a plant that has been illegal for almost a century and is just waiting to be used as an ingenious remedy. To magical rituals that can clear your energy channels and neurodivergent people whose integration into the world of work is essential for successful teamwork.

We also look at the often forgotten I in LGBTIQ\* and what it means to be an inter\* person.

Because sometimes self-realisation isn't just about yourself, it's about allowing other people and things to thrive as well. Some potential has to be recognized before it can do you any good. So let's take a closer look, it's probably worth it.

*Stay healthy*

*Torsten Schwick*  
*Chefredakteur/ Editor-in-chief*

22/29

**TITELTHEMA NEURODIVERSITÄT**  
COVERSTORY NEURODIVERSITY



- 06 Psychische Gesundheit  
Nervenzusammenbruch
- 10 Arbeitsmedizin  
Coming-Out am Arbeitsplatz
- 14 Homöopathie  
Gleiches mit gleichem behandeln
- 22 Titelthema Neurodiversität  
Die Vielfalt unserer Gehirne
- 36 Pharmakologie  
Mit Cannabis zurück in die Zukunft
- 44 Spirituelle Medizin  
Rückkehr der Hexer
- 48 Ernährung  
Vegane Proteine
- 50 Rezept  
Zuckerarmer Nachtisch
- 56 Zum Rausnehmen  
Der Check Pollenflug-Kalender
- 64 Intersexualität  
Folgen, Forderungen und Fortschritte

- 74 Psychologie  
5 Tipps für eine gesunde Work Life Balance
- 78 HIV-Medizin  
Genschere, mRNA und Wirkstoffdepos
- 86 HIV  
Depotspritzen und neue Kombis
- 96 Health & Beauty  
Haare, Haare, Haare



64/66  
**HOMÖOPATHIE**  
HOMEOPATHY

- 102 Adressen  
Ärzte, Praxen, Kliniken, Apotheken
- 110 STI Listing
- 114 Impressum

08 | Mental health  
Nervous breakdown

12 | Work medicine  
Coming out on the job

18 | Homeopathy  
Like cures like

29 | Coverstory Neurodiversity  
The diversity of our brains

40 | Pharmacology  
Back to the future with Cannabis

46 | Spiritual Medicine  
Return of the warlocks

49 | Nutrition  
Vegan proteins

51 | Recipe  
Low-sugar desert

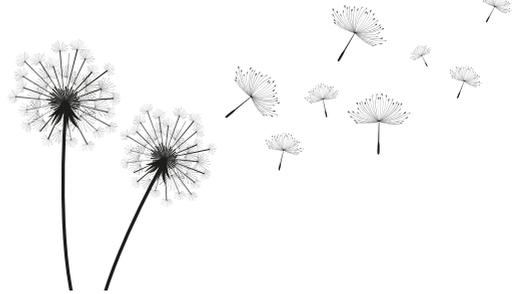
60 | To take out  
The Check Pollen Count Calendar

70 | Intersexuality  
Consequences, Demands and Progress

76 | Psychology  
5 tips for a healthy work-life balance

56/60

**DER CHECK POLLENFLUG-KALENDER /**  
THE CHECK POLLEN COUNT CALENDAR



82 | HIV Medicine  
Gene scissors, mRNA and drug depots

88 | HIV  
Depot injections and new combos

80 | Eye health  
Multifocal lenses

96 | Health & Beauty  
Hair, hair, hair

102 | Adresses  
Medical Practices, Clinics, Pharmacies

112 | STI Listing

114 | Imprint

**78-93/** 82-95

**HIV: GENSCHERE, DEPOTSPRITZEN UND MEHR**

HIV: GENE SCISSORS, DEPOT INJECTIONS AND MORE





Wenn dieser Beitrag erscheint, sind wir bereits im dritten Jahr einer globalen Pandemie, von der auch Experten nicht wissen, wann sie jemals aufhören wird. In Deutschland ist zudem Winter, was Anlass genug zum Selbstmitleid bietet. Kombiniert man diese Faktoren mit zusätzlichen Belastungen wie etwa Verlust des Arbeitsplatzes, eine Trennung von oder sogar den Tod einer geliebten Person, darf man sich nichts vormachen: Es ist schlimm und du darfst auch mal die Fassung verlieren.

Wenn die sozialen Gegebenheiten dann zu längeren Phasen von Einsamkeit führen, brechen viele Menschen ganz allein für sich auch mal zusammen. Und wer es schon einmal erlebt hat, der weiß: Ein Nervenzusammenbruch, auch akute Belastungsreaktion (ABR) genannt, ist für die Betroffenen eine psychische Ausnahmesituation. Darüber reden fällt schwer. Nach dem Zusammenbruch muss man die Persönlichkeit erst wieder aufbauen. Zu dem Zeitpunkt, an dem man überhaupt wieder reden kann, ist das Schlimmste vorbei und man kann sich eventuell gar nicht mehr erklären, wie diese innere Implosion überhaupt geschehen konnte. Die Dynamik zu verstehen,

ist jedoch wichtig, denn die Auseinandersetzung mit derart zerstörenden Momenten kann langfristige psychische Schäden abwenden.

### **KURZ DAVOR DURCHZUDREHEN**

Einem Nervenzusammenbruch geht eine mögliche traumatisierende Situation voraus. ABR können getriggert und somit von äußeren Einflüssen begünstigt werden. Für dich bedeutet das, es liegt nicht unbedingt an dir, wenn du die Nerven verlierst. Und das Gute daran: Wenn das Problem außen liegt, lässt es sich auch erstmal von außen beheben, etwa mit Hilfe von Freunden, Familienmitgliedern und

in schwereren Fällen auch Fachpersonen in Krankenhäusern. Die meisten Krankenhäuser haben ausgebildetes Personal, das dir weiterhelfen kann, wenn du nicht mehr weiterweißt. In der Akutphase treten starke emotionale Schwankungen auf, die für außenstehende Personen nur schwer nachvollziehbar sind. Daher ist es wichtig, sich weiter mitzuteilen. Es ist immer leichter für Außenstehende, auf Worte zu reagieren. Schließe andere nicht aus, sondern teile mit, wie du dich fühlst. So hilfst du dir auch selbst zu mehr Klarheit.

**ACHTUNG:** Wenn sich der Zustand nach 48 Stunden nicht deutlich verbessert, sprechen Mediziner\*innen von einer akuten posttraumatischen Belastungsstörung. Diese sollte weiterhin behandelt werden, sodass sie nicht in eine langfristige posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, übergeht.

### Akutphase

Das sind die Symptome

- Veränderungen in der Wahrnehmung (Depersonalisation)
- Körperliche Symptome wie starkes Zittern, Atembeschwerden, Weinkrämpfe, Kloß im Hals, Herzrasen, Schweißausbrüche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Druck im Kopf
- Nervosität, innere Unruhe und Hyperaktivität
- Sprachlosigkeit: Es fällt schwer, das auslösende Ereignis in Worte zu fassen.
- Gefühl der Hilflosigkeit
- Verwirrtheit: Die Gedanken drehen sich im Kreis und lediglich um das auslösende Ereignis.
- Schreckhaftigkeit und erhöhte Reizbarkeit
- Gefühlsschwankungen (Affektstörung): Gefühle wie Wut, Trauer, Aggressionen, Angst können sich schnell abwechseln. Auch unangemessenes Lachen kann eine typische Schockreaktion sein.
- Gedächtnislücken: Als Bewältigungsstrategie verschließt sich der Geist vor der Erinnerung an das auslösende traumatische Ereignis.

**ACHTUNG:** Personen, die eine ABR erleiden, ziehen sich häufig aus dem sozialen Umfeld zurück.

### Verarbeitungsphase

Nach der akuten Phase tritt die Verarbeitungsphase mit unterschiedlichen Symptomen ein. Ein Wiedererleben der Ereignisse hilft dabei, diese zu verarbeiten, ohne dabei den akuten Schmerz nochmals erleben zu müssen. Es kann zu Albträumen oder Flashbacks kommen. Die Beschwerden nehmen in dieser Phase normalerweise ab und verschwinden schließlich ganz. Viel Ruhe, etwas guter Schlaf und Gespräche mit einer Vertrauensperson bringen wieder Licht ins Dunkel.

### MÖGLICHE AUSLÖSER FÜR EINEN NERVENZUSAMMENBRUCH:

- Unfälle
- Berufliche Dauerüberlastung
- Stressige Lebensphasen
- Körperverletzung
- Sexuelle Gewalt
- Konflikte/Gewalt in der Partnerschaft
- Tod einer nahestehenden Person
- Opfer von Kriminalität
- Naturkatastrophen
- Terroranschläge
- Krieg
- Langanhaltende Existenzprobleme

### WAS TUN BEI ABR?

Wende dich an eine Vertrauensperson und erkläre ihr deinen Zustand. Mit großer Wahrscheinlichkeit gibt es da draußen jemanden, der damit umgehen und dir kurzfristig durch die Reaktion helfen kann. In schweren Fällen gibt es Anlaufstellen, in denen geschulte Fachkräfte wissen, was zu tun ist. Zur Stabilisierung, wenn die Symptome bereits etwas abklingen, können ganz einfache Tätigkeiten helfen wie Lebensmittel einkaufen, etwas Gesundes kochen/essen, spazieren gehen, Atemübungen und einfach mal ausschlafen. (ts)

**LSBTIQ\*-freundliche Kliniken und Beratungsstellen, die auch in einer Akutphase helfen können, findest du auf den Seiten 102-109.**

LGBTIQ\*-friendly clinics and counselling centres that can also help in an acute phase can be found on pages 102-109.

# NERVOUS BREAKDOWN?

## You're not alone!

When this piece comes out, we'll be in the third year of a global pandemic that even experts don't know when it will ever end. It's also winter in Germany, which is reason enough for self-pity. If you combine these factors with additional stresses such as losing your job, separation from your partner or even the death of a loved one, you shouldn't try to convince yourself that everything is fine when you don't feel that way. If it's bad you can lose your composure at times.

If the social conditions then lead to longer phases of loneliness, this can often result in breakdowns. And anyone who has ever experienced it knows that a nervous breakdown, also known as acute stress disorder (ASD), is not for the faint hearted. Talking about it is difficult. After the collapse, you have to build up your personality again. By the time you can actually start talking, the worst is over and you may no longer be able to explain how this inner implosion could have happened in the first place. Understanding the dynamic is important, however, because confronting such devastating moments can stave off long-term psychological damage.

### JUST ABOUT TO LOSE IT

A nervous breakdown is preceded by a potentially traumatising situation and can be triggered and thus favoured by external influences. That means it's not necessarily your fault if you lose your nerve. And the good thing about it: if the problem is external, it can also be solved from the outside, for example with the help of friends, family members and, in more serious cases, specialists in hospitals. Most hospitals have trained staff who can help you if you get stuck. In the acute phase, strong emotional fluctuations occur that are hard to comprehend for outsiders. So it's important to keep sharing. It's always easier for outsiders to respond to words. Don't

exclude others, share how you feel. In doing this you also help yourself to gain more clarity.

**ATTENTION:** If the condition does not improve significantly after 48 hours, doctors speak of acute post-traumatic stress disorder. This should continue to be treated so that it does not progress into long-term post-traumatic stress disorder (PTSD), a serious mental illness.

### Acute phase

The symptoms:

- Changes in perception (depersonalization)
- Physical symptoms such as severe tremors, difficulty breathing, crying fits, tightness in the throat, tachycardia (fast heart rate), sweating, nausea, pressure in the head.
- Nervousness, inner restlessness and hyperactivity.
- Speechlessness: it is difficult to put the triggering event into words.
- Feeling of helplessness.
- Confusion: thoughts spin in circles and only around the triggering event.
- Dizziness and increased irritability.
- Emotional fluctuations: emotions such as anger, sadness, aggression, and fear can quickly alternate. Inappropriate laughter can also be a typical shock reaction.
- Memory lapses: As a coping strategy, the

mind shuts away the memory of the initiating traumatic event.

**ATTENTION:** People who suffer from ASD often withdraw from their social environment.

**Processing phase**

After the acute phase, the processing phase begins with different symptoms. Reliving the events helps to process them without having to experience the acute pain again. Nightmares or flashbacks may occur. The symptoms usually decrease during this phase and eventually disappear completely. Plenty of rest, some good sleep, and talking to someone you trust brings light back into the dark.

**POSSIBLE TRIGGERS FOR A NERVOUS BREAKDOWN:**

- Accidents
- Professional overload
- Stressful phases of life

- Physical violence
- Sexual violence
- Conflicts/violence in the partnership
- Death of a loved one
- Becoming a victim of crime
- Natural disasters
- Terrorist attacks
- War
- Persistent existential problems

**WHAT TO DO WHEN HIT BY ASD?**

Reach out to someone you trust and explain your condition to them. There is a likely chance that there is someone out there who can deal with it and will help you through the reaction in the short term. In serious cases, there are contact points where trained professionals know what to do.

Simple activities such as shopping for groceries, cooking or eating something healthy, going for a walk, breathing exercises and just sleeping in can help to stabilise you once the symptoms have subsided. (ts,mb)

**Vivantes**

**WE CLEAN YOU**

**Hartmut-Spittler-Fachklinik  
in Berlin-Schöneberg**  
Entwöhnung von Alkohol,  
illegalen Drogen und Medikamenten  
Wir sind rund um die Uhr für Sie da.

**Aufnahmekoordination/  
Beratung**  
Ariane Hübner  
Tel. 030 130 20 8603  
werktags 9–15 Uhr  
ariane.huebner@vivantes.de

Ihr Weg zu uns  
Hartmut-Spittler-Fachklinik  
am Vivantes  
Auguste-Viktoria-Klinikum  
Rubensstraße 125 | 12157 Berlin  
[www.vivantes.de/avis/spittler](http://www.vivantes.de/avis/spittler)

**Kontakttelefon**  
Tel. 030 130 20 8600  
Für Fragen rund um die Ent-  
wöhnung und Vereinbarung  
von Vorgesprächen können  
Sie uns auch schreiben an  
entwoehnung@vivantes.de

© Innovented Captures - Fotolia.com

# COMING-OUT IM JOB:

## WAS ARBEITS- PSYCHOLOGEN UNTERNEHMEN EMPFEHLEN



Obwohl sich unsere Gesellschaft und somit auch die Arbeitswelt positiv im Hinblick auf die Akzeptanz von LGBTQIA+-Personen entwickelt hat, ist es für viele Betroffene noch immer schwierig, sich in ihrer Arbeit zu outen. Eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) und der Universität Bielefeld hat ergeben, dass jeder Dritte noch immer seine sexuelle Identität verschweigt. Doch das Outing hat viele positive Effekte – sowohl für den Betroffenen als auch das Unternehmen in dem er/sie arbeitet.

Wer kennt das nicht? Man tritt eine neue Stelle an, trifft neue Kolleg\*innen und wird schon bald nach dem Privatleben gefragt. Für viele ist es normal und gar nicht ungewöhnlich, über ihren Mann, seine Frau, den Freund oder die Freundin zu sprechen. LGBTQIA+-Personen ist das aus verständlichen Gründen nicht immer leichtgefallen und auch heute noch ist es für viele schwierig, über die eigene Identität mit Kolleg\*innen oder dem/der Vorgesetzten zu sprechen. „Das passiert oft aus Angst vor negativer Bewertung oder

vor Benachteiligung in der eigenen Karriere“, sagt der leitende Arbeitspsychologe Dr. rer. nat. Christopher Gröning von Betriebsarzt-service. Kein Wunder, denn laut DIW-Studie erleben 30 Prozent der LGBTQIA+-Personen Diskriminierung im Beruf. Das hat gesundheitliche Folgen: Betroffene leiden doppelt so oft an Herzkrankungen wie die Restbevölkerung. Doch so weit muss es nicht kommen. Ein Coming-Out sollte 2022 weder unangenehm noch unangebracht sein und schon gar nicht Stress auslösen.

## OUTING IST GUT FÜR DAS UNTERNEHMEN

Generell ist es vielen Unternehmen heute wichtig, Flagge zu zeigen. Besonders sieht man das im Pride Month, wenn viele ihre Logos bunt gestalten und ein Zeichen der Toleranz setzen. Eine Studie der Universität zu Köln hat ergeben, dass es eine positive Verbindung zwischen dem Diversity Management, der Unternehmenskultur und dem Outing gibt. Deshalb wird Unternehmen auch empfohlen, offen damit umzugehen und den Mitarbeiter\*innen zu kommunizieren, dass es völlig in Ordnung ist, wie und was man ist. „Wenn man sich nicht ständig damit befassen muss, einen essentiellen Teil der eigenen Persönlichkeit den anderen vorzuenthalten, hat man mehr Energie und Zeit für die eigentlichen Aufgaben“, so Dr. Gröning. Das kommt auch dem Unternehmen zugute und daher ist es wichtig, dass diese Offenheit tatsächlich gelebt wird. Beispielsweise indem es auch viele LGBTQIA+-Führungskräfte gibt.

## SENSIBILISIERUNG FÜR DAS THEMA

Damit sich LGBTQIA+-Personen im Betrieb wohl fühlen, werden auch Workshops empfohlen, die zur Sensibilisierung beitragen. „Vor allem Führungskräfte können von solchen Workshops profitieren, indem sie lernen, wie sie mit Coming-Outs und sexuellen Identitäten am besten umgehen, und so für das Thema Diskriminierung sensibilisiert werden. Denn auch unbewusste Diskriminierung kann verletzen. Deswegen ist es wichtig, über solche Themen aufzuklären und zu sensibilisieren.“

## IST EIN COMING-OUT ÜBERHAUPT ZEITGEMÄSS?

Personen der LGBTQIA+ Community haben manchmal den Eindruck, sich das ganze Leben outen zu müssen, während es Heterosexuelle nicht müssen. Es steht einem auch nicht auf der Stirn geschrieben, was man ist, und wieso sollte die Sexualität so eine wichtige Rolle spielen, dass man darüber mit allen reden muss? Mit jeder neuen Arbeit ein neues Coming-Out – wird das nicht anstrengend?

„Die Entscheidung sollte immer bei einem selbst liegen und aus der eigenen Überzeugung heraus getroffen werden. Ein dauerhaftes Gefühl der Angst oder das bedrückende Gefühl, etwas verstecken zu müssen, kann sich langfristig auf die eigene mentale Gesundheit auswirken. Hier kann es helfen, sich zu öffnen. Je offener man ist, desto leichter kann man auch ein Umfeld gestalten, in welchem man sich wohl fühlt und das zur eigenen Person passt. Das führt zu mehr Wohlbefinden und auch Zufriedenheit – auch im Job.“

## 5 TIPPS FÜR UNTERNEHMEN

1. Ressourcen & Zeit zur Verfügung stellen für Fortbildungen, wie beispielsweise themenspezifische Impulsvorträge und Workshops.
2. Diskriminierungskritischen Blick für die eigenen Strukturen schaffen: Wo könnte bewusste oder unbewusste Diskriminierung stattfinden?
3. Unterstützungsmöglichkeiten anbieten für Outings, wie beispielsweise Unterstützungsgruppen, Empowerment, Vertrauenspersonen.
4. Sichtbarkeit für Diversität fördern, unter anderem durch Unternehmenskultur und Repräsentation im Marketing.
5. Offene Kultur fördern, in der es möglich ist, offen über sexuelle Identität sprechen zu können, aber niemand sich dazu gezwungen fühlt – nach der Devise: Alles kann, nichts muss.



*Unser Autor Dr. rer. nat.  
Christopher Gröning ist  
Arbeitspsychologe beim*

## BETRIEBSSARZTSERVICE

[www.betriebsarztservice.de](http://www.betriebsarztservice.de)



Quellen: siehe [www.maenner.media/gesundheit/psychologie/coming-out-im-job-was-arbeitspsychologen-unternehmen-empfehl\\_1/](http://www.maenner.media/gesundheit/psychologie/coming-out-im-job-was-arbeitspsychologen-unternehmen-empfehl_1/)

# COMING OUT ON THE JOB:

## WHAT OCCUPATIONAL PSYCHOLOGISTS RECOMMEND TO COMPANIES

Although our society and thus also the world of work has developed positively with regard to the acceptance of LGBTQIA+ people, it is still difficult for many of those affected to come out in their work. A study by the German Institute for Economic Research (DIW) and the University of Bielefeld has shown that one in three people are still hiding their sexual identity. But coming out has many positive effects – both for the person concerned and for the company in which they work.

This situation seems familiar to many: you start a new job, meet new colleagues and are soon asked about your private life. For many it is normal and not at all unusual to talk about their husband, wife, boyfriend or girlfriend. For understandable reasons, this has not always been easy for LGBTQIA+ people, and even today it is still difficult for many to talk about their own identity with colleagues or their superiors. "This often happens out of fear of negative evaluation or disadvantage in one's own career," says senior work psychologist Dr. re. nat. Christopher Gröning from the Betriebsarzt service. No wonder, given the DIW study that 30% of LGBTQIA+ people experience discrimination at work. This has health consequences: those affected are twice as likely to suffer from heart disease compared to the rest of the population. But it doesn't have to come to that. Coming out in 2022 should be neither uncomfortable nor inappropriate and definitely not cause stress.

### OUTING IS GOOD FOR THE COMPANY

In general, it is important for many companies today to fly the flag. This is particularly evident in Pride Month, when many people make their logos colourful and set a sign of tolerance. A

study by the University of Cologne has shown that there is a positive connection between diversity management, corporate culture and coming out. That is why companies are also recommended to deal with it openly and to communicate to employees that it is completely okay to be who you are. "If you don't have to constantly worry about withholding an essential part of your personality from others, you have more time and energy for actual tasks," says Dr. Groening. This also benefits the company and it is therefore important that this openness is not just performative but is actually lived. For example, by also having many LGBTQIA+ leaders.

### RAISING AWARENESS OF THE TOPIC

In order for LGBTQIA+ people to feel comfortable in a company, workshops that contribute to raising awareness are also recommended. "Managers in particular can benefit from such workshops by learning how best to deal with coming-outs and sexual identities and thus be sensitized to the issue of discrimination. Even unconscious discrimination can hurt. That is why it is important to educate people about such topics and to raise awareness."



## IS A COMING-OUT UP-TO-DATE AT ALL?

People in the LGBTQIA+ community sometimes have the impression that they have to come out for the rest of their lives, while heterosexuals don't have to. It is not written on your forehead what you are and so why should your sexuality play such an important role that you have to talk to everyone about it? Every new job is accompanied by a new coming out – doesn't that get exhausting? "The decision should always be up to you and made out of your own conviction. A constant feeling of fear or the oppressive feeling of having to hide something can have long-term effects on one's mental health. This is where opening up can help. The more open you are, the easier it is to create an environment in which you feel comfortable and that suits you personally. This leads to more well-being and satisfaction – also at work."

## 5 TIPS FOR COMPANIES

1. Make resources and time available for further training, such as topic-specific keynote speeches and workshops.
2. Create a discrimination-critical view of one's own structures: where could conscious or unconscious discrimination take place?
3. Offer support options for outings, such as support groups, empowerment, and confidants.
4. Promote visibility for diversity, including through corporate culture and representation in marketing.
5. Promote an open culture in which it is possible to speak openly about sexual identity, but nobody feels forced to do so – according to the motto: everything is possible, nothing is necessary.

*Our Autor Dr.rer.nat.  
Christopher Gröning is  
a work psychologist at*



PHOTO: RALPH PENING

**BETRIEBSARZTSERVICE**  
[www.betriebsarztservice.de](http://www.betriebsarztservice.de)



Sources: see [www.maenner.media/gesundheit/psychologie/coming-out-im-job-was-arbeitspsychologen-unternehmen-empfehl\\_1/](http://www.maenner.media/gesundheit/psychologie/coming-out-im-job-was-arbeitspsychologen-unternehmen-empfehl_1/)



Foto: Elena Cherkasova / stock.adobe.com

# HÖ MÖÖ PATHIE

„ÄHNLICHES MÖGE MIT ÄHNLICHEM  
BEHANDELT WERDEN“

Der deutsche Arzt und Übersetzer von medizinischen und naturwissenschaftlichen Texten, Samuel Hahnemann (1755- 1843), entwickelte dieses Heilverfahren, bei dem Kranke mit Mitteln in hoher Verdünnung behandelt werden, die in größerer Menge bei Gesunden ähnliche Krankheitserscheinungen hervorrufen. Er benannte diese neue medizinische Richtung nach dem lateinischen Wort für ähnlich (homios): -Homöopathie als Abgrenzung zur Allopathie, bei der die Krankheit durch ein Gegenmittel geheilt werden soll (Allos: das andere).

Hahnemann, der Ende des 18. Jahrhunderts nach seinem Medizinstudium an den Universitäten von Leipzig und Wien in Erlangen promovierte, zweifelte als praktizierender Arzt an der Wirkung von Aderlass und Schröpfen und hatte Angst, die noch neuen, unbekanntesten, starken und teils giftigen Arzneien seiner Zeit zu verabreichen, die „leicht das Leben in Tod verwandeln, oder neue Beschwerden und chronische Übel herbeiführen können, welche oft schwerer als die ursprüngliche Krankheit zu entfernen sind ...“.

## POTENZIERUNG UND DYNAMISIERUNG

Er begann, die Arzneimittel in Alkohol immer stärker zu verdünnen (zum Teil bis zu Dezimalpotenzen von 1:100) oder in Mörsern mit so genannten Trägerstoffen wie Lactose (Milchzucker) in entsprechenden Mischungsverhältnissen zu verreiben und zu schütteln, und nannte diesen Prozess: Potenzierung und Dynamisierung. Die jeweilige Potenz bezeichnet den Grad der Verdünnung und die Häufigkeit des Schüttelns. D steht für Zehnerpotenzen und C für Hunderterpotenzen. D30 bedeutet also: Der Wirkstoff wurde dreißigmal um das Zehnfache verdünnt. Bei einer C200 dagegen wurde der Ausgangsstoff 200-mal um den Faktor 100 verdünnt.

## DER BERÜHMTE TROPFEN IM MEER

Nach Hahnemanns Auffassung besitzt jede Substanz eine eigene feinstoffliche Schwingung, deren heilsame Wirkung erst durch die Verschüttelungen verstärkt und therapeutisch wirksam und nutzbar ge-

macht wird, um die Selbstheilungskräfte anzuregen. Die Homöopathen sagen: Je höher die Potenz und somit die Verdünnung, desto intensiver und länger anhaltend fällt die Heilungsreaktion aus. Höhere Potenzen gelten daher als die stärkeren Arzneien, obwohl sie kaum bis gar nichts vom ursprünglichen Wirkstoff enthalten - und dieses ist auch einer der Haupt-Kritik-Punkte der Gegner: Es ist nachweislich kein Molekül mehr in einer Potenz ab einer D12.

---

Die heilsame Wirkung wird durch die Verschüttelungen verstärkt und therapeutisch wirksam und nutzbar gemacht wird, um die Selbstheilungskräfte anzuregen.

---

Nach einem (vermutlich falschen) Selbstversuch mit Chinarinde, der für die Homöopathie letztendlich aber der Initiator war, überprüfte Hahnemann in Versuchsreihen mit gesunden Menschen Hunderte von Substanzen und verfasste das „Organon der Heilkunst“ – eine Liste der homöopathischen Arzneimittel.

Als Hauptlehrsatz in der Homöopathie gilt die so genannte Ähnlichkeitsregel, bei der im Krankheitsfall die Arznei ausgesucht werden soll, die ein ähnliches Leiden auslöst, um den Patienten zu heilen. Ein einfaches Beispiel ist die Zwiebel, die juckende Augen und eine laufende Nase auslöst - zwei Symptome, die zum Beispiel auch bei Schnupfen auftauchen.



## EIN BERÜHMTER FAN

Große Popularität in seiner homöopathischen Praxis errang Hahnemann durch seine Empfehlungen zur Prophylaxe und Therapie während der Cholera-Epidemie 1831/32 – und Johann Wolfgang von Goethe schrieb nach einer Konsultation: „Ich glaube jetzt eifriger denn je an die Lehre des wundersamen Arztes, seitdem ich die Wirkung einer allerkleinsten Gabe so lebhaft gefühlt und immer wieder empfinde!“

## PASST ... ODER PASST NICHT?

Heutzutage gibt es zwei Schulen der Homöopathie, deren Unterschied in der Auswahl des zu verordneten Mittels besteht.

Bei der klassischen Homöopathie wird zum beobachteten Krankheitszeichen (wie Schnupfen oder Durchfall) auch die Begleiterscheinungen betrachtet (rote Wangen, trockene Haut) und auch das individuelle Krankheitsbild der Patient\*innen hinzugezogen, seine Eigenheiten und physische und psychische Konstitution. Fühlt er sich wohler mit Wärme oder Kälte, in feuchter oder trockener Umgebung, wie geht er selber mit seiner Erkrankung um? In einer ausführlichen und einfühlsamen Anamnese sammelt der Therapeut die wichtigsten Informationen, das so genannte Repertoire,

und vergleicht es mit den Profilen von rund 3000 Arzneistoffen.

---

Heutzutage kann man mithilfe eines Computers so schnell das passende Medikament finden, dass optimal zum Patienten passt. Dieser Vorgang wird auch als Repertorisieren bezeichnet.

---

Spannend dabei ist, dass Patient\*innen gegen Kopfschmerzen das gleiche Mittel erhalten können wie solche mit Schlafstörungen, während zwei Menschen mit chronischen Kopfschmerzen völlig verschiedene Präparate aufgrund ihrer unterschiedlichen Konstitution verordnet bekommen können.

Bei der weniger individuellen klinischen Homöopathie wird das Medikament aufgrund der ärztlichen Diagnose und dem erkrankten Organ ausgewählt (z.B. Nebenhöhlen- oder Mandelentzündung). Hier kommen eher niedrigere Potenzen (bis D30) oder auch Mischungen von oft unterschiedlich potenzierten Einzelmitteln zum Einsatz, die als Komplexmittel bezeichnet werden, und mit dem Wort: comp. (zusammengesetzt) auf dem Etikett bezeichnet werden. Diese Mittel können auch in der Selbstmedikation genutzt werden.

## WER'S GLAUBT ...

Bei den sogenannten Globuli wird der entsprechend verdünnte Wirkstoff bei der Herstellung auf winzige Zuckerkügelchen versprüht und die verordnete Menge wird dann unter die Zunge gegeben, wo sich der Arzneistoff auflöst und unmittelbar vom Körper aufgenommen wird. Gleiches gilt für die Arzneiform Tropfen. Homöopathische Präparate werden von Homöopathie-Gegnern gern als Placebo (Scheinmedikament) bezeichnet - aber Eltern und Tierhalter berichten von den allerbesten Erfahrungen bei Ihren Säuglingen und ihren Tieren - und diese „können ja nicht dran glauben, dass es wirkt“. Immer wieder schütten



Foto: ka-re / pixabay.com

sich Gegner der Homöopathie vor laufender Kamera den Inhalt eines ganzen Fläschchens Globuli in den Mund, um zu demonstrieren, dass nichts passiert. Nun könnte man antworten, dass es schließlich um die Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Impulse geht - und wenn der Mensch dieses Mittel nicht benötigt, wird es auch keine Reaktion geben!

### **HOMÖOPATHIE HAT IHRE GRENZEN**

Natürlich birgt es auch Risiken, wenn von unseriösen Therapeuten die Heilung einer schweren Erkrankung durch die alleinige Einnahme von mehreren „Zuckerkügelchen“ versprochen wird oder vermeintlich harmlose Beschwerden nicht ernst genommen werden. Schwere bakterielle Infektionen und notwendige Operationen können zwar homöopathisch begleitet werden, aber wie auch schwerwiegende chronische Erkrankungen müssen sie unbedingt schulmedizinisch abgeklärt werden.

### **FREIE ENTSCHEIDUNG**

Homöopathie sollte als Ergänzung verstanden werden. Und sollte es nicht jedem selbst überlassen werden, ob er sich für Homöopathie entscheidet oder nicht? Die Befürworter empfinden die individuelle Betrachtung von Patient\*innen mit der entsprechenden Auswahl des Arz-

neimittels wertvoller als die standardisierte Schulmedizin. Der Mensch wird mit all seiner Individualität als ein ganzheitliches System wahrgenommen, das bei einer Erkrankung im Ungleichgewicht ist und dessen körpereigene Selbstheilungskräfte wieder aktiviert werden müssen.

Und das Gute: homöopathische Mittel sind sehr gut verträglich und mit anderen Arzneimitteln – auch schulmedizinischen – kombinierbar.

Übrigens: Homöopathische Arzneimittel dürfen in Deutschland nur in Apotheken verkauft werden!

**Mit freundlicher Unterstützung der  
Witzleben Apotheken Berlin  
Kaiserdamm 24+26, 14057 Berlin**

[www.witzleben-apotheke.de](http://www.witzleben-apotheke.de)



*Autorin:  
Michaela Medrow*

*Pharmareferentin  
und Kosmetikerin*

# HOMEO MEO PATHY

“LIKE CURES LIKE”

Foto: Наталия Нузина / stock.adobe.com

The German doctor and translator of medical and scientific texts, Samuel Hahnemann (1755-1843), developed this healing method in which the sick are treated with highly diluted substances that cause similar symptoms in healthy people. He named this new medical direction after the Latin word for similar (*homios*) to clearly distinguish it against allopathy, in which the disease is to be cured by an antidote (*allos*: the other). The result was Homeopathy.

Hahnemann completed his doctorate at the end of the 18th century in Erlangen after studying medicine at the Universities of Leipzig and Vienna. As a practising doctor he doubted the effects of bloodletting and cupping and was afraid of administering the

still new, unknown, strong and sometimes poisonous medicines of his time, which "may easily turn life into death, or bring about new ailments and chronic ailments, which are often more difficult to remove than the original disease".

## POTENTIZATION AND DYNAMIZATION

He began to dilute the medicines in alcohol more and more (sometimes up to decimal potencies of 1:100) or to grind and shake them in mortars with so-called carriers such as lactose (milk sugar) in the appropriate mixing ratios, and called this process: potentization and dynamization. The respective potency indicates the degree of dilution and the frequency of shaking. D means to the power of ten and C to the power of hundred. So D30 indicates that the active ingredient has been diluted tenfold thirty times. With a C200, on the other hand, the starting material was diluted 200 times by a factor of 100.

## THE FAMOUS DROP IN THE SEA

According to Hahnemann's view, every substance has its own subtle vibration, the healing effect of which is only increased by the succussion and made therapeutically effective and usable in order to stimulate the self-healing powers. Homeopaths claim that the higher the potency and thus the dilution, the more intense and longer-lasting the healing reaction will be. Higher potencies are therefore considered to be the stronger drugs, although they contain little or nothing of the original active ingredient – and this is also one of the main criticisms of its opponents. Namely, it has been proven that there is no longer a molecule in a potency of a D12 or more.

---

The healing effect is intensified by the succussion and is made therapeutically effective to stimulate the self-healing powers.

---

After a (probably wrong) self-experiment with cinchona, which was ultimately the initiator for Homeopathy, Hahnemann checked hundreds of substances in test series with healthy people and wrote the "Organon der Heilkunst" – a list of Homeopathic medicines.

The main tenet in Homeopathy is the so-called rule of similars. This means that in the case of illness, the remedy that triggers a similar illness

should be selected in order to heal the patient. The simplest example is the onion, which causes itchy eyes and a runny nose – two symptoms that also appear with a cold, for example.



## A FAMOUS FAN

Hahnemann gained great popularity in his Homeopathic practice through his recommendations for prophylaxis and therapy during the cholera epidemic of 1831/32 – and Johann Wolfgang von Goethe wrote after a consultation: "I now believe more zealously than ever in the teachings of the miraculous doctor, since I felt the effect of a very small gift so vividly and feel it again and again!"

## THE RIGHT FIT... OR NOT?

Today there are two schools of Homeopathy – the main difference between them is the choice of the remedy prescribed.

In classical Homeopathy, the accompanying symptoms (red cheeks, dry skin) are also considered in addition to the observed symptoms (such as a cold or diarrhoea). The individual clinical picture of the patient is also taken into account: his peculiarities and physical and psychological constitution. Do they feel better in the heat or cold, in a humid or dry environment, and how do they deal with their illness themselves?

In a detailed and sensitive anamnesis, the therapist collects the most important

information, the so-called repertoire, and compares it with the profiles of around 3000 medicinal substances.

---

Nowadays, with the help of a computer, you can quickly find the right drug that best suits the patient. This process is also known as repertorisation.

---

What is exciting is that a patient can receive the same remedy for his headache as someone with sleep disorders while two people with chronic headaches can be prescribed completely different preparations due to their different constitutions.

In the case of less individual clinical Homeopathy, the drug is selected on the basis of the medical diagnosis and the diseased organ (e.g. sinus or tonsillitis). Here rather lower potencies (up to D30) or mixtures of often differently potentized individual remedies are used, which are referred to as complex remedies. For these, the abbreviation comp. (composite) is indicated on the label. These can also be used in self-medication.

### A LIKELY STORY...

One can take Homeopathic medicines through small droplets termed globules. Here, the appropriately diluted active ingredient is sprayed onto tiny sugar globules during production and the prescribed amount is placed under the tongue by the patient, where the drug dissolves and is immediately absorbed by the body. The same applies to the dosage form drops. Homeopathic preparations are often referred to by opponents of Homeopathy as placebo (dummy medicine) – but parents and pet owners report great experiences from their children and their animals – and they too "can't believe that it works". Again and again, opponents of Homeopathy pour the contents of a whole bottle of globules into their mouths in front of the camera to demonstrate that nothing is happening. To this Homeopathy advocates answer that it is about activating the self-healing

powers through impulses; so if the person does not need this remedy, there will be no reaction!

### HOMEOPATHY HAS ITS LIMITS

Of course, there are also risks when dubious therapists promise to cure a serious illness by simply taking several "sugar globules" or when supposedly harmless complaints are not taken seriously. Severe bacterial infections and necessary operations can be accompanied homeopathically, but like serious chronic diseases, they must be clarified by conventional medicine.

### FREE CHOICE

Homeopathy should be understood as a supplement. And shouldn't it be up to everyone to decide for themselves whether they choose Homeopathy or not? The advocates feel that the individual consideration of the patient with the appropriate selection of the drug is more valuable than the standardised conventional medicine. The human being with all their individuality is perceived as a holistic system that is out of balance in the event of an illness and whose body's own self-healing powers have to be activated again.

Another thing: Homeopathic remedies are very well tolerated and can be combined with other medicines, including those from conventional medicine.

By the way, in Germany, Homeopathic medicines may only be sold in pharmacies.

**With the kind support of**  
**Witzleben Apotheken Berlin**  
**Kaiserdamm 24+26, 14057 Berlin**  
[www.witzleben-apotheke.de](http://www.witzleben-apotheke.de)



*Author:*  
*Michaela Medrow*  
 .....  
*pharmaceutical*  
*representative*  
*and beautician*

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

[www.witzleben-apotheke.de/hiv](http://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**

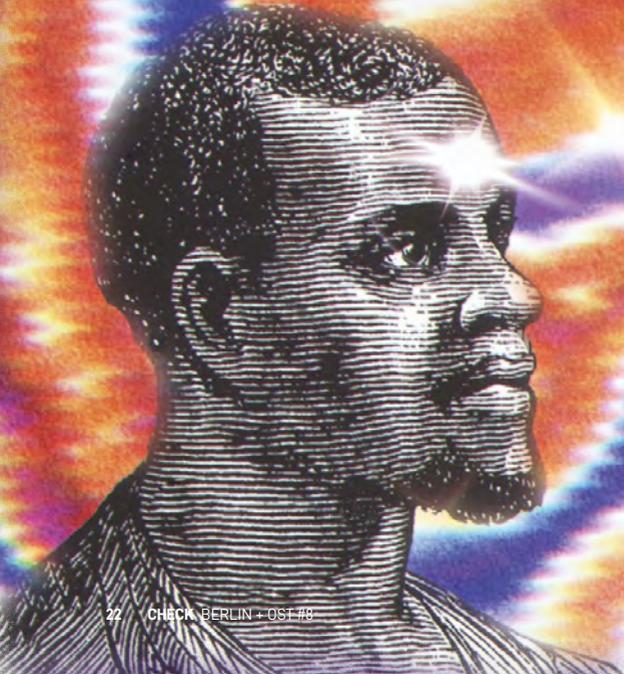
**Kaiserdamm 24 · 14057 Berlin**

**Fon 030 . 93 95 20 30**

**info@witzleben-apotheke.de**



# NEURODI





*Text: Katharina Engel*

*Illustration: David Vitry Ferreira, @kinkybanana*

# VERSITÄT

## DIE VIELFALT UNSERER GEHIRNE

Neurodiversität bezeichnet die Vielfalt unserer neurokognitiven Funktionen. Auch wenn sich unsere Gehirne in Struktur und Aufbau ähneln, gleicht kein Gehirn dem anderen. Die Wahrnehmung der Realität, wie wir reagieren und interagieren, ist bei jedem Menschen individuell.



POINT  
OF  
VIEW

## DAS NEURODIVERSITÄTS- PARADIGMA

Der Begriff Neurodiversität stammt aus den 90ern, von der Soziologin Judy Singer. Sie ist selbst Autistin und setzt sich dafür ein, dass Unterschiede im Lernen, Denken und Verhalten nicht mehr ausschließlich als Defizite, Störungen oder Beeinträchtigungen gesehen werden. Diese werden im Neurodiversitätsparadigma vielmehr als Entwicklungsunterschiede bzw. natürliche Ausprägungen im menschlichen Genom betrachtet. Menschen, deren neurologische Entwicklung von der psychologischen und medizinischen Norm abweicht, bezeichnen sich als neurodivergent. Das ganze Spektrum der Neurodiversität setzt sich somit aus neurotypischen und neurodivergenten Personen zusammen. Anstatt Neurodivergenz als Problem zu sehen, werden deren Stärken betont. Neurologische Unterschiede sollen daher nicht pathologisiert, sondern wie das Geschlecht oder die sexuelle Orientierung anerkannt und respektiert werden. Über Onlineplattformen vernetzten sich immer mehr Autist\*innen. So gründete sich eine soziale Bewegung, die sich für Gleichberechtigung und Inklusion neurodivergenter Personen einsetzt. Auch wenn sich die

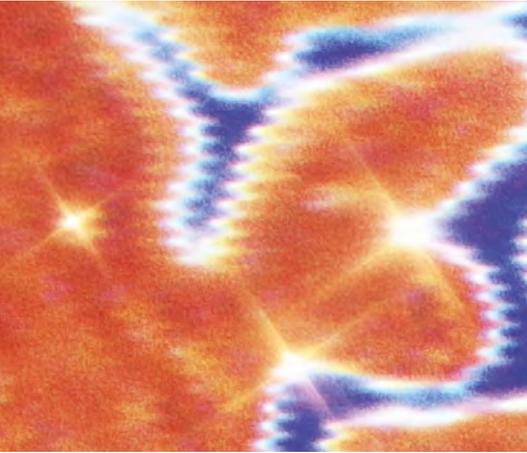
Neurodiversitätsbewegung durch autistische Menschen begründete, kamen über die Jahre zahlreiche weitere Gruppen dazu. Die Neurodiversitätsforschung und Lehre beeinflusst zunehmend auch die Sicht von medizinischem Fachpersonal auf neurologische Erkrankungen. Zum Teil werden auch Linkshänder\*innen und LGBTQ\*-Personen dazugezählt. Neurodiversität kann sich also in den unterschiedlichsten Bereichen der Persönlichkeit zeigen und ist meist über das Verhalten oder gewisse Eigenschaften erkennbar.

---

Die Neurodivergenz wird als Teil der Identität betrachtet, die keiner Korrektur bedarf.

---

Vertreter\*innen der Bewegung setzen sich für die Akzeptanz und Inklusion neurodivergenter Menschen ein, ohne diese heilen zu wollen. Die Neurodivergenz wird als Teil der Identität betrachtet, die keiner Korrektur bedarf. Stattdessen sollen Unterschiede in der Informationsverarbeitung, des Lernens und des eigenen Ausdrucks begrüßt werden, sodass neurodivergente Menschen nicht permanent unter



Anpassungsdruck stehen. Sie sollen uneingeschränkt leben können, ohne als krank abgestempelt oder diskriminiert zu werden. Hierfür werden mehr inklusionsfokussierte Angebote, Unterkünfte, Kommunikations- und Hilfstechnologien sowie Unterstützung bei der Arbeit, Ausbildung und im Alltag gefordert.

## NEURODIVERSITÄT UND INKLUSION AM ARBEITSPLATZ

Der Weg ist noch weit, bis neurodivergente Menschen umfassend inkludiert sind. Eine

Studie von Frank et al. (2016) zeigte, dass trotz überdurchschnittlicher Bildung autistische Personen öfter von Arbeitslosigkeit betroffen sind als die Allgemeinbevölkerung und auch Schwierigkeiten haben, in Beschäftigung zu bleiben. 31% waren überqualifiziert für ihre Tätigkeit.

Dabei bringen neurodiverse Teams viele Vorteile und Stärken mit sich. Eine NIESR-Studie zeigte 2017 etwa, dass der Nutzen einer Inklusion neurodivergenter Menschen die Herausforderungen aufwiegt. So profitieren Arbeitgeber z. B. von deren Perspektiven, Kreativität, Innovations- und Problemlösekompetenzen, Zielstrebigkeit, Motivation, Zuverlässigkeit, Empathie und anderen hochspezialisierten oder speziellen Fähigkeiten. Neurodiverse Teams können bei erfolgreicher Inklusion sogar einen Wettbewerbsvorteil darstellen. Dafür braucht es allerdings die Aufgeschlossenheit und Flexibilität, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem jede\*r sich seiner/ihrer Stärken entsprechend entfalten kann. Ein offener sensibler Umgang mit Neurodiversität minimiert Schwierigkeiten, da Aufgaben an die Person angepasst werden können. Zudem profitieren auch neurotypische Mitarbeitende von mehr Sensibilisierung für Diversität und vielen Anpassungen wie etwa einer reizarmen Arbeitsumgebung, transparenten Abläufen und einer klar strukturierten Kommunikation. Doch Inklusion muss sich auf alle beziehen

### Was zählt als neurodivergent?

- Autismus-Spektrum-Störungen
- AD(H)S
- Rechenschwäche (Dyskalkulie)
- Motorische Entwicklungsstörung (Dyspraxie)
- Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS/Dyslexie)
- Wahrnehmungsstörung (sensorische Integrationsstörung)
- Gedächtnisprobleme wie Wortfindungsstörungen (Dysnomie)
- Sprechentwicklungsstörungen
- Epilepsie
- Parkinson
- Tourette-Syndrom
- Bipolare Störungen, Angst- & Zwangsstörungen, Borderline, Depressionen
- Schizophrenie und schizoaffektive Störung
- Geistige Behinderungen
- u. u.



# TREASURE



– nicht nur auf die „außergewöhnlichen Köpfe, mit denen Gewinne maximiert werden können“ ... Der Wert einer Person und deren Recht auf Teilhabe ist unabhängig davon, wie „produktiv“ sie ist.

---

Ohne Frage müssen die Beschwerden derer anerkannt werden, die sich nach Besserung sehnen und mehr Angebote geschaffen, die den verschiedenen Bedarfen gerecht werden.

---

Der Begriff ist nicht klar definiert. Unklar ist somit, wer alles als neurodivergent gilt. Kritisch diskutiert wird auch die Identifikation mit der Diagnose oder die Forderung, Neurodivergenzen nicht als Erkrankung zu sehen. Einschränkungen existieren jedoch meist, weil die Welt vornehmlich auf neurotypische Menschen ausgelegt ist. Schwerbehinderten Menschen wird die Teilhabe und der Zugang zur Debatte teils so erschwert, dass sie ihre Interessen kaum vertreten können. Ob und wie eine Differenzierung

zwischen Behinderungen und psychischen Störungen vorgenommen werden sollte, stellt ebenfalls eine ungeklärte Herausforderung dar. Ohne Frage müssen die Beschwerden derer anerkannt werden, die sich nach Besserung sehnen und mehr Angebote geschaffen, die den verschiedenen Bedarfen gerecht werden.

Inklusive wertfreie Sprache ist wichtig. Doch wie jemand angesprochen werden möchte, kann variieren. Viele Vertreter\*innen der Bewegung sehen Neurodiversität als Teil ihrer persönlichen Identität und legen daher Wert auf „identity-first language“. So wollen sie etwa als „Autist\*in“ oder „autistische Person“ angesprochen werden. Andere legen Wert auf „person-first-language“. Für sie soll die Person im Mittelpunkt stehen (z. B. Personen mit Autismus). Die Neurodivergenz wird nur als ein und nicht als definierender Aspekt der Person gesehen. Daher ist es am besten, man fragt einfach, wie jemand angesprochen werden möchte.

# ANDERS ALS DIE ANDEREN

## Sind wir krank – oder werden wir krank gemacht?

Die defizitorientierte Betrachtung ist so stark in unseren Köpfen verankert, dass dies weitreichende Folgen für die Betroffenen haben kann. Das Selbstbild wird gestört und das Vertrauen in sich selbst geschädigt. Zudem können Stigmatisierung und Diskriminierung Traumata nach sich ziehen.

Als queere Person, die in ihrer Kindheit mit ADS und Leserechtschreibschwäche (LRS) zu ringen hatte, und in deren weiblicher Ahnenlinie so gut wie alle Frauen psychisch krank sind, bin ich selbst neurodivergent. Dank jahrelanger Therapie und täglicher Arbeit zähle ich heute als „high-functional“ – auch wenn ich mich oft noch alles andere als das fühle. So traue ich mich immer noch nicht, bereits im Bewerbungsgespräch offen zu meiner Neurodivergenz zu stehen. Noch oft verstecke ich diesen Teil von mir, aus Angst, stigmatisiert und abgelehnt zu werden. Trotz objektiv gesehen hoher Qualifikationen zweifle ich oft, ob ich mit den Erwartungen und Leistungen der „Normalen“ mithalten kann.

---

**Die Angst vor dem gesellschaftlichen Umgang mit Entwicklungsunterschieden und psychischen Erkrankungen kann dazu führen, dass Menschen sich gar nicht erst diagnostizieren lassen.**

---

Bereits als Kind bekam ich vermittelt: „Du bist nicht richtig! Du musst dich anpassen, damit du keine Last für andere bist.“ Kinder, die sich nicht so entwickeln und

verhalten wie erwünscht, gelten häufig als Problemkinder. Anstatt zu versuchen, sie zu verstehen, wird versucht, sie zu verändern – auch über Bestrafung oder Ausgrenzung. An dem Gefühl „zu viel“ zu sein und mich allein und anders zu fühlen, arbeite ich heute noch. Rückblickend verstehe ich aber auch die Überforderung meiner Mutter mit einem neurodivergenten Kind. Sie hat sich mit ihrer eigenen Neurodivergenz bis heute nicht diagnostisch auseinandergesetzt. So habe ich als Kind auch nie eine LRS- oder ADS-Diagnose erhalten, da die Angst vor Nachteilen zu groß war. Die Angst vor dem gesellschaftlichen Umgang mit Entwicklungsunterschieden und psychischen Erkrankungen kann dazu führen, dass Menschen sich gar nicht erst diagnostizieren lassen.

Um allerdings Zugang zu medizinischer und therapeutischer Unterstützung zu erhalten, brauchen Menschen eine Diagnose laut der „International Classification of Diseases“ (ICD). Solange Neurodivergenzen also nicht als Krankheit oder Störung eingestuft werden, lässt sich eine Diagnostik und Unterstützung auch nicht über eine Versicherung finanzieren. Therapie gänzlich abzulehnen, wird denen nicht gerecht, die stark unter ihrer Neurodivergenz leiden und Beeinträchtigungen lindern wollen. In der Debatte, ob die jeweilige Neurodivergenz als Erkrankung betrachtet wird, sollte daher je nach Person und Diagnose differenziert werden.

## KÖNNEN SICH DIE SICHTWEISEN ERGÄNZEN?

Neurodivergenz als Teil der Identität zu betrachten, die nicht korrigiert werden muss, kann empoweren und entstigmatisieren. Etwas als Erkrankung oder Behinderung zu begreifen, verschafft hingegen gewisse Rechte und Zugang zu bspw. Unterstützungsangeboten oder einem Nachteilsausgleich. Mir haben beide Betrachtungen geholfen. Da ich eine Erkrankung als etwas Behandelbares gesehen habe, kam ich ins Handeln und konnte mir die Erlaubnis geben, therapeutische Hilfe und Unterstützungsangebote wahrzunehmen. Ich wolle mich jedoch nie damit identifizieren. Heute kann ich es als einen Teil von mir akzeptieren, der auch besondere Begabungen mit sich bringt. Ich kann annehmen, was ich nicht ändern kann und versuche zu verbessern, was ich verbessern kann. Wichtig ist, dass sich unsere Sicht auf neurologische und psychische Erkrankungen wie auch auf Behinderungen insgesamt ändert – dass wir normative Vorstellungen, was Menschen leisten können und sollen, hinterfragen und aufhören, Menschen abzuwerten, die nicht der „Norm“ entsprechen. Denn neurologische Vielfalt ist normal.

Anstatt lediglich Defizite zu sehen und Menschen, die anders sind, abzustempeln und auszugrenzen, können wir verstehen lernen, dass jede\*r einzelne von uns unterschiedliche Fähigkeiten und Potentiale hat. Wir können die Person als Ganzes betrachten und unsere Vielfalt wertschätzen. Vielfalt ist in der Natur immer erstrebenswert, denn Vielfalt sichert Überleben. Sie zu verstehen und anzunehmen lässt uns als Gesellschaft wachsen. Was wir von dem Neurodiversitätsansatz lernen können, ist, dass jede\*r von uns ein komplexes, wertvolles Individuum ist, das die Welt auf die ganz eigene, einzigartige Weise wahrnimmt. Neurodiversität zu verstehen, bedeutet, jede\*n als vollwertiges Mitglied in unsere Gesellschaft, im Arbeits- und Ausbildungsleben zu integrieren. Dies bedeutet,

auf die Bedarfe von nicht-neurotypischen Menschen einzugehen, deren Perspektiven und Bedürfnisse anzuhören und ernst zu nehmen.

---

## Wenn wir lernen, was andere brauchen, lernen wir auch mehr über uns.

---

Neurodiversität zu verstehen, bedeutet, aufeinander zuzugehen, uns selbst und andere kennenzulernen und zu verstehen. Welche Lebens- und Arbeitsbedingungen tun uns gut? Wie stellen wir uns einen wertschätzenden, menschenorientierten Umgang miteinander vor? Wie können wir gesund zusammenleben? Wenn wir lernen, was andere brauchen, lernen wir auch mehr über uns.

So gilt es aufzuklären sowie bedarfsgerechte Angebote und die Infrastruktur zu schaffen, damit auch neurodivergente Personen bestmöglich lernen, leben und sich entwickeln können. Angefangen in Kindergärten über Ausbildungs- und Arbeitsstätten, Gesundheitseinrichtungen und Gemeinden gilt es, Bewusstsein für alle Arten von Diversität zu schaffen – auch Neurodiversität. Das Recht auf Chancengleichheit und Teilhabe ist ein Menschenrecht. Es ist an der Zeit, dass wir starre Vorstellungen über Arbeit, Lehre und Leben überwinden und Menschen nicht mehr auf ihr Anderssein reduzieren. Wenn auch neurodivergente Personen ihre Potentiale ausschöpfen können, so gewinnen wir alle.

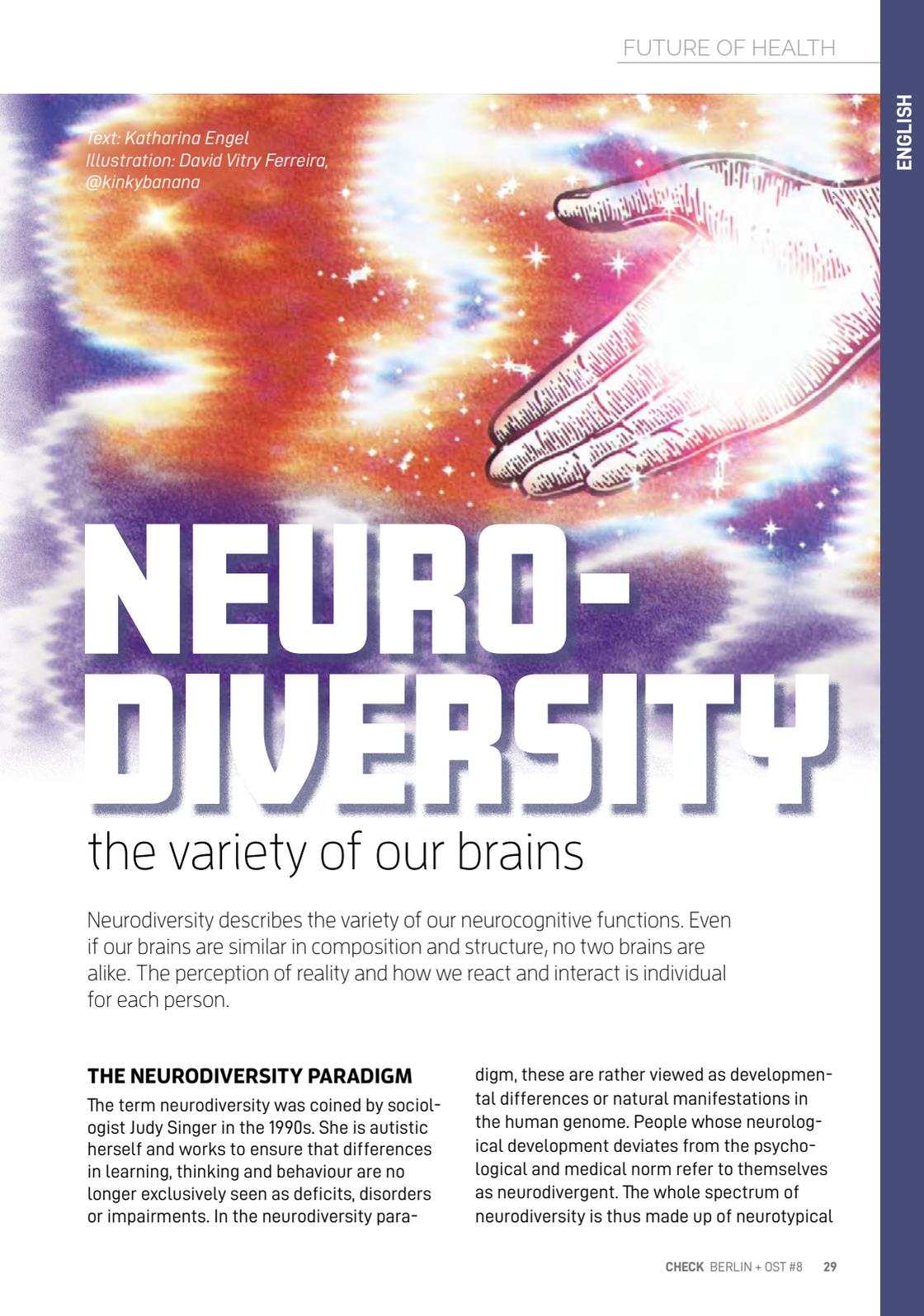


*Autorin:  
Katharina Engel*

---

*studierte Managerin für integrative Gesundheitsförderung, Wellnesstherapeutin und freischaffende Autorin in den Bereichen Gesundheit, Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit.*

Text: Katharina Engel  
Illustration: David Vitry Ferreira,  
@kinkybanana

A hand is shown in a sketch-like style, reaching out from the right side of the frame. The background is a vibrant, multi-colored field of stars and light, transitioning from purple and blue on the left to orange and red on the right. The hand is positioned as if holding or releasing something, with a bright light emanating from its palm.

# NEURO-DIVERSITY

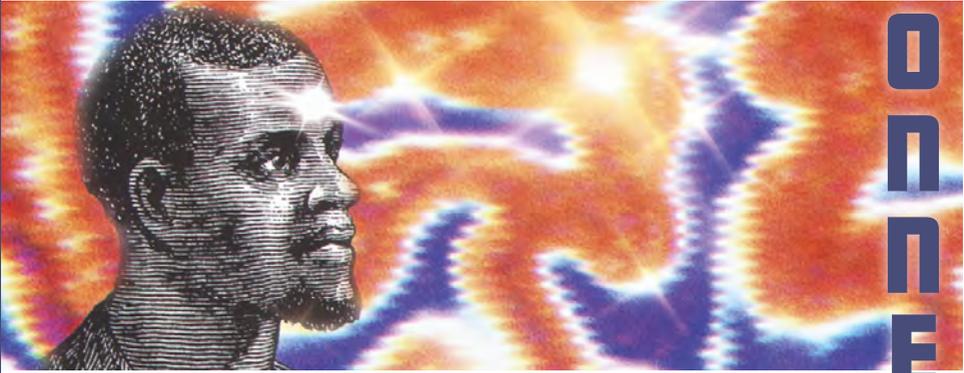
the variety of our brains

Neurodiversity describes the variety of our neurocognitive functions. Even if our brains are similar in composition and structure, no two brains are alike. The perception of reality and how we react and interact is individual for each person.

## THE NEURODIVERSITY PARADIGM

The term neurodiversity was coined by sociologist Judy Singer in the 1990s. She is autistic herself and works to ensure that differences in learning, thinking and behaviour are no longer exclusively seen as deficits, disorders or impairments. In the neurodiversity para-

digm, these are rather viewed as developmental differences or natural manifestations in the human genome. People whose neurological development deviates from the psychological and medical norm refer to themselves as neurodivergent. The whole spectrum of neurodiversity is thus made up of neurotypical



and neurodivergent individuals. This spectrum emphasises the strengths of neurodiverse individuals, rather than seeing neurodivergence as a problem. Neurological differences should therefore not be pathologized, but rather recognized and respected like gender or sexual orientation. The social movement first started small when autistic people started networking through online platforms. When more and more people joined, the movement grew to now advocate for the equality and inclusion of neurodivergent people. Even if the neurodiversity movement was founded by autistic people with autism, numerous other groups have been added over the years. Neurodiversity research and teaching are increasingly influencing the view of medical professionals on neurological diseases.

In some cases, left-handers and LGBTIQ\* people are also included. Neurodiversity can therefore show itself in the most diverse areas of personality and is usually recognizable through one's behaviour or certain characteristics.

---

**Neurodivergence is seen as part of one's identity that needs no correction.**

---

Representatives of the movement advocate for the acceptance and inclusion of neurodivergent people without wanting to heal them.

Neurodivergence is seen as part of one's identity that needs no correction. Instead, differences in information processing, learning and personal expression should be welcomed so that neurodivergent people are not constantly under pressure to adapt. They should be able to live unrestricted without being labelled as sick or discriminated against. For this to happen, more inclusion-focused offers, accommodation, communication and auxiliary technologies as well as support in work, training and everyday life are required.

### **NEURODIVERSITY AND INCLUSION IN THE WORKPLACE**

There is still a long way to go before neurodivergent people are fully included. A study by Frank et al. (2016) showed that despite an above-average education, autistic people are more often affected by unemployment than the general population and also have difficulties in remaining in employment. 31% were overqualified for their job.

Neurodiverse teams bring many advantages and strengths with them. For example, a 2017 NIESR study showed that the benefits of including neurodivergent people outweigh the challenges. This is because employers can benefit from their perspectives, creativity, in-

novation and problem-solving skills, determination, motivation, reliability, empathy and other highly specialised or special skills, to name but a few. With successful inclusion, neurodiverse teams can even offer a competitive advantage. However, this requires an open-mindedness and flexibility to create a work environment in which everyone can develop their strengths accordingly. An open, sensitive approach to neurodiversity minimises difficulties, as tasks can be adapted to the individual. In addition, neurotypical employees benefit from a greater awareness of diversity and many adaptations such as a low-stimulus work environment, transparent processes and clear, structured communication. But inclusion has to apply to everyone – not just to the "extraordinary minds with whom profits can be maximised". A person's worth and their right to participate does not depend on how "productive" they are.

to be neurodivergent. Identification with the diagnosis or the requirement not to classify neurodivergences as a disease are also being critically discussed. Limitations exist, but mostly because the world is primarily designed for neurotypical people. In some cases, severely disabled people find it so difficult to participate in and have access to the debate that they can hardly represent their interests. Whether and how a differentiation between disabilities and mental disorders should be made is also an unresolved challenge. The complaints of those who long for improvement must be recognized and more offers created that meet the various needs.

---

Without question, the complaints of those who long for improvement must be recognized and more offers created that meet the various needs.

---

The term neurodiverse itself is not clearly defined: it remains unclear who is considered

Inclusive, bias-free language is important. But how someone wants to be addressed can vary. Many representatives of the movement see neurodiversity as part of their personal identity and therefore value "identity-first language". For example, they want to be addressed as "autistic" or as an "autistic person". Others value "person-first language". For them, the focus should be on the person, which should be placed first, e.g. person with autism. Neurodivergence is seen only as one aspect of the person, which does not define them. So it is best to just ask how someone would like to be addressed.

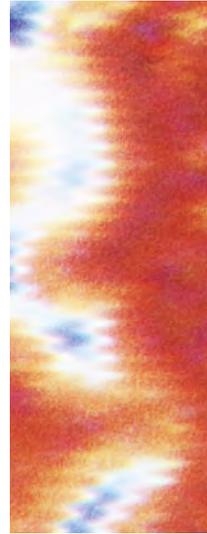
## What counts as neurodivergent?

- Autism Spectrum Disorders
- AD(H)D
- Dyscalculia
- Motor development disorder (dyspraxia)
- Reading and spelling weakness (dyslexia)
- Speech development disorders
- Perception disorder (sensory integration disorder)
- Memory problems such as wordfinding disorders (dysnomy)
- Epilepsy
- Parkinson's
- Tourette syndrome
- Bipolar Disorders,
- Anxiety & Obsessive-Compulsive Disorders, Borderline Personality Disorders, Depression
- Schizophrenia and Schizoaffective Disorder
- Mental disabilities
- ... and others



# DIFFERENT FROM THE REST

Are we sick – or are we made sick?



The deficit-oriented view is so firmly anchored in our minds that it can have far-reaching consequences for those affected. One's self-image can be disturbed and self-confidence damaged. Stigmatization and discrimination can also result in trauma.

As a queer person who struggled with ADD and reading-spelling weaknesses (dyslexia) in their childhood and in whose ancestry women have a history of mental illness, I am neurodivergent myself. Thanks to years of therapy and daily work, I count as "highly functional" today – even if I often feel anything but that.

So I still don't dare to be open about my neurodivergence in the job interview. I still often hide this part of myself for fear of being stigmatised and rejected. Despite objectively high qualifications, I struggle with whether I can keep up with the expectations and achievements of being "normal".

---

The fear of how society handles developmental differences and mental illnesses can lead to people not being diagnosed in the first place.

---

Even as a child I was told: "You are not right! You have to adapt so that you are not a burden

to others." Children who do not develop and behave as intended are often seen as problem children. Instead of trying to understand them, an attempt is made to change them – also through punishment or exclusion. I'm still working on the feeling of being "too much" and feeling alone and different today. In retrospect, however, I also understand how overwhelmed my mother must have been with a neurodivergent child. To date, she has not dealt with her own neurodivergence diagnostically. As a child, I never received a diagnosis of dyslexia or ADD because the fear of disadvantages was too great. The fear that society will deal with developmental differences and mental illnesses can lead to people not being diagnosed in the first place.

However, in order to have access to medical and therapeutic support, people need a diagnosis according to the International Classification of Diseases (ICD). If neurodivergences were not classified as a disease or disorder, diagnostics and support could not yet be financed through insurance. Refusing therapy entirely does not do justice to those who suffer severely from their neurodivergence and want to alleviate impairments. In the debate

# E M O T I O N

as to whether the respective neurodivergence is viewed as a disease, a differentiation should therefore be made depending on the person and diagnosis.

## DO THE PERSPECTIVES COMPLEMENT EACH OTHER?

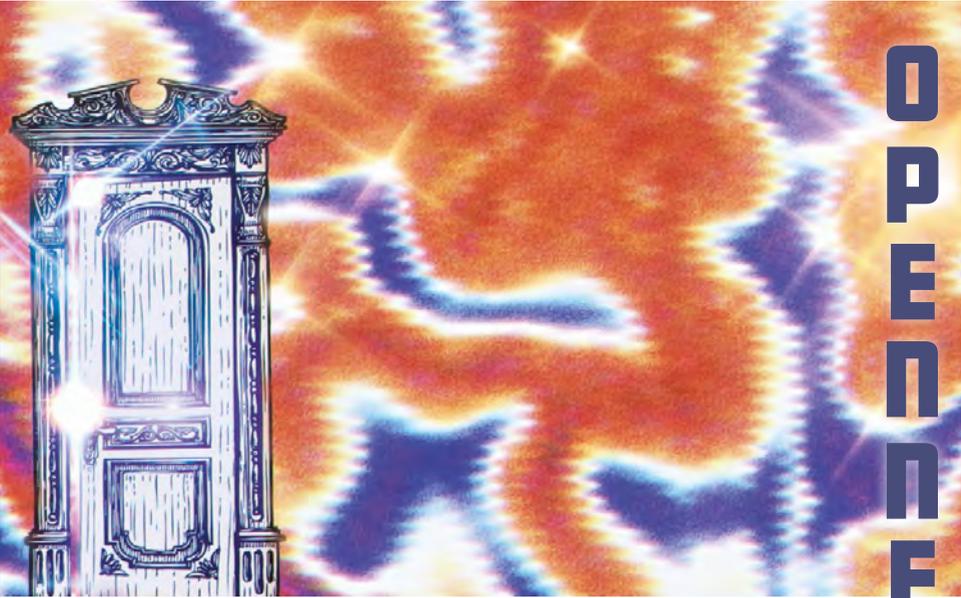
Seeing neurodivergence as a part of one's identity that does not need to be corrected can empower and de-stigmatize. Understanding something as a disease or a disability, on the other hand, provides certain rights and access to, for example, support offers or compensation for disadvantages. Both considerations helped me. Since I saw an illness as something treatable, I took action and was able to give myself permission to take advantage of therapeutic help and support offers. However, I never want to identify with having a disease or disability. Today I can accept it as a part of myself that also has special talents. I can accept what I cannot change and try to improve what I can improve. So everyone has to find their own way of dealing with it. Whether the respective neurodivergence is viewed

as a disease should therefore be differentiated depending on the person and diagnosis. In addition to the point of view of those affected, one should also take into account behaviour that is harmful to themselves and others, the risk of mortality, and the individual level of suffering.

It is important that our view of neurological and mental illnesses as well as of disabilities as a whole change – that we question normative ideas of what people can and should achieve and stop devaluing people who do not correspond to the "norm". Because neurological diversity is normal.

Instead of just seeing deficits and labelling and excluding people who are different, we can learn to understand that each and every one of us has different skills and potentials. We can build on our strengths and at the same time learn to accept our weaknesses. We can look at the person as a whole and appreciate our diversity. Diversity is always desirable in nature, because diversity ensures survival. Understanding and accepting this allows us to grow as a society.

What we can learn from the neurodiversity approach is that each of us is a complex, valu-



able individual who perceives the world in our own unique way. Understanding neurodiversity means integrating everyone as a full member in our society, in work, training, and life. This means responding to the needs of non-neurotypical people, listening to their perspectives and needs and taking them seriously.

---

When we learn what others  
need, we also learn more about  
ourselves.

---

Understanding neurodiversity means approaching one another, getting to know and understand ourselves and others. Which living and working conditions are good for us? How do we imagine an appreciative, people-oriented interaction with one another? How can we live together in harmony? When we learn what others need, we also learn more about ourselves. It is important to educate and create needs-based offers so that neurodivergent people

can learn, live and develop in the best possible way. From kindergartens to schools, universities, training centres, and workplaces, it is important to create awareness of all types of diversity – including neurodiversity.

The right to equal opportunities and participation is a human right. It is time that we overcome rigid ideas about work, teaching, and life; time we no longer reduce people to their Otherness. If neurodivergent people can also reach their full potential, we all win.  
(ke,ts, mb)



*Author:*  
*Katharina Engel*

*a qualified manager for integrative health promotion, wellness therapist and freelance author in the fields of health, sustainability and social justice.*



**Infektiologie**  
Ärzteforum Seestrasse

### Medizinisches Versorgungszentrum

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

### Infektiologie Ärzteforum Seestrasse

Seestraße 64  
(Eingang: Oudenarder Straße)  
13347 Berlin

Tel.: 030 . 455 095 - 0  
Fax: 030 . 455 095 - 22

praxis@infektiologie-seestrasse.de



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



### Unser Team

Priv. Doz. Dr. med. Wolfgang Schmidt  
Priv. Doz. Dr. med. Walter Heise  
Dr. med. Gunnar Urban  
Dr. med. Max Bender  
Dr. med. Anja-Sophie Krauss  
Dr. med. Luca Schifignano  
Dr. med. Timo Schultheiß  
Dr. med. Luca Stein  
Dr. med. Christian Träder

[www.infektiologie-seestrasse.de](http://www.infektiologie-seestrasse.de)



# INFEKTOLOGISCHES ZENTRUM STEGLITZ

- **Infektiologie** (Diagnostik und Therapie von Infektionserkrankungen, HIV/AIDS, Hepatitis u.v.m.)
- **Diagnostik** (EKG, Ultraschall, Labor)
- **Hepatologie** (Diagnostik und Therapie von Lebererkrankungen)
- **Hausärztliche Versorgung**
- **Suchtmedizin** (Behandlung insbesondere bei Opiatabhängigkeit)
- **Reisemedizin** (Beratung, Impfungen, Sportboot-Attestierungen und Tauchtauglichkeit)

Schloßstraße 119, 12163 Berlin  
Tel 030 – 797 000 25, [info@infektiologie-steglitz.de](mailto:info@infektiologie-steglitz.de)  
[www.infektiologie-steglitz.de](http://www.infektiologie-steglitz.de)

# MIT **CANNABIS** ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

Cannabis erlebt gerade weltweit eine Renaissance als Arzneimittel, Nutzpflanze, Nahrungsmittel, Superfood, Genussmittel, Baustoff und Rohstoff für die Papier- und Stoffherstellung. Gerade in der Medizin ist der Einsatz von Cannabis in so mancher Hinsicht tatsächlich zukunftsweisend!

## DAS ZAUBERWORT DER ZUKUNFT HEISST INDIVIDUALMEDIZIN

Bisher ist man jahrzehntelang davon ausgegangen, dass ein Arzneimittel bei jedem Menschen gleich wirkt und in derselben Dosierung angewendet werden muss. Doch dieses festgefügte Bild bekommt immer mehr Risse. Es rückt zunehmend in den Fokus, bei einer Arzneimitteltherapie auf die individuellen Bedürfnisse der Patient\*innen und somit deren bio-psychosoziale Einmaligkeit einzugehen.

## WAS HAT DAS NUN MIT CANNABIS ZU TUN?

Bedingt durch die Illegalisierung als Betäubungsmittel gibt es vergleichsweise wenig Forschung und Studien zum Einsatz von Cannabis als Arzneimittel und somit auch keine leitlinienbasierte Standardtherapie wie bei anderen Arzneimitteln. Nur durch eine gute Zusammenarbeit von Patient\*in, Ärzt\*in und Apotheker\*in kann die am besten geeignete Therapie gefunden werden.

Zunächst stellt sich die Frage der Applikationsform, also der Art der Anwendung. Am häufigsten wird Medizinalcannabis vaporisiert, was an sich schon eine recht innovative Darreichungsform darstellt. Da die inhalative Einnahme etwa im Berufsalltag oder in Kliniken nicht immer ganz unproblematisch ist, besteht aber durchaus auch Bedarf an anderen Arzneiformen. In der Apotheke können aus den Cannabisblüten individuelle Rezepturen angefertigt werden, die die Einnahme als ölige Tropfen, als Kapseln oder sogar Zäpfchen ermöglichen. Hier kommen auf jeden Fall auch die Wünsche der Patient\*innen zum Tragen.

### Hanf als Nahrungsmittel

Durch ihren Gehalt an essentiellen und ungesättigten Fettsäuren, den Reichtum an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind Hanföl und Hanfsamen sehr gesundheitsfördernd.

## WELCHE SORTE PASST ZU MIR?

Eine erste Annäherung an die richtige Sorte wird durch die Einteilung in Sativa-Arten und Indica-Arten möglich, denn die Genetik hat einen großen Einfluss auf die medizinische Wirkung. Sativa-Strains wirken tendenziell aktivierend, stimmungsaufhellend und antriebssteigernd; daher werden sie gerne tagsüber eingesetzt. Die Indica-Strains hingegen haben eher eine beruhigende und entspannende Wirkung, was sie als Abend- bzw. Nachtmedikation attraktiver macht. Hybridsorten sind Kreuzungen aus beiden Genetiken. Obwohl es dazu bisher kaum wissenschaftliche Erkenntnisse gibt, ist diese Einteilung als Orientierung durchaus sinnvoll. In der Regel müssen verschiedene Sorten ausprobiert werden, um die optimale Therapie zu finden.

Auch auf der Ebene der Wirkstoffe gibt es beim Medizinalcannabis wesentliche Unterschiede. Die arzneilichen Hauptkomponenten sind das THC, das als psychoaktiv gilt und damit für die Klassifizierung von Cannabis als Betäubungsmittel verantwortlich ist, und das CBD, dem keine berauschenden, sondern eher entzündungshemmende und krampflösende Eigenschaften nachgesagt werden. Man sollte sich also auch Gedanken machen, ob bei dem zu behandelnden Beschwerdebild eine stark THC-haltige Sorte eher Sinn ergibt, oder eine, die überwiegend CBD enthält, oder eine Sorte mit beiden Wirkstoffen.

### Wann kann Medizinalcannabis helfen?

- Schmerz
- Spastik bei MS
- Übelkeit/Erbrechen bei Chemotherapie
- Bestimmte Formen der Epilepsie
- Entzündlichen Darmerkrankungen
- ADHS
- Tourette-Syndrom
- Glaukom
- Menstruationsbeschwerden
- Depression
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Restless-Leg-Syndrom
- Schlafstörungen

## BEGLEITCANNABINOIDE UND TERPENE ALS ENTOURAGE

Doch THC und CBD sind nicht alleine für die Wirkung verantwortlich - Stichwort Entourage-Effekt. Neben diesen beiden Hauptcannabinoiden gibt es noch weit über hundert Begleitcannabinoide. Das sind Stoffe, die eine ähnliche Struktur aufweisen, allerdings in deutlich geringeren Konzentrationen in der Pflanze enthalten sind. Nichtsdestotrotz haben auch sie einen Einfluss auf die Wirksamkeit bei bestimmten Erkrankungen. Das gilt auch für die Terpene. Terpene sind kleine und dadurch oft leicht flüchtige Verbindungen, die durch ihren ätherischen Duft auffallen, wie das Menthol der Pfefferminze oder das in Zitrusfrüchten vorkommende Limonen.

---

Die im Cannabis enthaltenen Terpene können die Wirkung einer bestimmten Sorte verfeinern und modifizieren: Das Terpen Myrcen beispielsweise ist selbst schmerzlindernd und verbessert die Gesamtwirkung von Cannabis bei Schmerzpatienten; Limonen wirkt stimmungsaufhellend und verbessert die psychische Begleitsymptomatik bei chronischen Krankheiten.

---

Es ist eine echte Stärke der Cannabistherapie, dass für die Patient\*innen oft zusätzliche Benefits im Sinne einer positiven Nebenwirkung entstehen. Bedingt durch die Vielzahl der Anwendungsmöglichkeiten können Schmerzpatient\*innen durchaus auch von der stimmungsaufhellenden Wirkung profitieren oder an Depressionen leidende Patient\*innen freuen sich, wieder besser schlafen zu können.

## DIE MITARBEIT DER PATIENT\*INNEN IST NOTWENDIG

Die Tatsache, dass bei einer Therapie mit Medizinalcannabis die Mitarbeit der Patient\*innen notwendig ist, ist ebenfalls sehr modern. Normalerweise spielt die Lebensqualität von Patient\*innen bei einer Arzneimitteltherapie eine eher untergeordnete Rolle. Anders beim Cannabis: Die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist wichtig; man muss sich beobachten und lernen, Symptome zu beschreiben. Die Patient\*innen gestalten die Therapie durch ihr Feedback mit. Gerade zur korrekten DosisEinstellung ist ein engmaschiger Austausch mit den Ärzt\*innen unerlässlich.

## WIR BRAUCHEN EINE VERSTÄRKTE INTERPROFESSIONELLE ZUSAMMENARBEIT

Was die Inhaltsstoffthematik anbelangt, ist Cannabis in der Tat ein kleiner Rebell. Die klassische Pharmakotherapie orientiert sich an dem Modell, dass ein Wirkstoff einen bestimmten Zielmechanismus hat (one drug, one target). Anders bei Cannabis: Hier ist es ein Wirkstoffgemisch, das den gewünschten Effekt hervorruft. Im Vordergrund stehen Wirkkomplex und Synergieeffekte. Erwiesenermaßen zeigen sogenannte Cannabis-Vollextrakte eine bessere Wirkung als die Einzelstoffe Dronabinol (= THC) und CBD. Im Fall von CBD wurde eine bis zu vierfache Wirksteigerung beobachtet.

In der Vergangenheit hatte man eher voneinander abgetrennte Kompetenzbereiche: Die Patient\*innen haben die Krankheit, die Ärzt\*innen die Therapie-/Verschreibungshoheit, und die Apotheker\*innen geben das Medikament ab. Aufgrund seiner Komplexität als pflanzliches Arzneimittel macht Cannabis hier ein grundlegendes Umdenken erforderlich und dient somit als Beispiel, was sich die Pharmakotherapie der Zukunft zum Ziel gesetzt hat: eine verstärkte interprofessionelle Zusammenarbeit. Unter dem Schlagwort Arzneimitteltherapiesicherheit (AMTS) soll die patientenorientierte Kooperation zwischen Ärzt\*innen und Apotheker\*inne gestärkt werden. Ein entsprechendes Projekt an der

FU Berlin steht gerade in den Startlöchern. Da es sich bei Medizinalcannabis durch die prohibitionsbedingte dünne Studienlage um medizinisches Neuland handelt(e), war eine interdisziplinäre Kooperation von Anfang an unumgänglich. Es haben sich effiziente Netzwerke zwischen Ärzt\*innen, Apotheker\*innen, Patient\*innen und sogar Hersteller\*innen gebildet. Auch die Cannabispatient\*innen selbst sind gut vernetzt, tauschen ihre Erfahrungen untereinander aus und mehren so den Wissensschatz bezüglich der arzneilichen Wirkung von Cannabis.

---

Die Legalisierungsdebatte und das Versprechen der neuen Bundesregierung, die legale Verkehrsfähigkeit von Cannabis voranzutreiben, sind wichtige Schritte in Richtung Verbraucherschutz und Konsumentensicherheit.

---

### VORSICHT BEI SYNTHETISCHEN VARIANTEN

Wer sich in seiner Freizeit mit Cannabis betauschen möchte, dem werden immer mehr dubiose Produkte angeboten. Ein besonders schlimmes Beispiel ist ein unter dem Namen „Liquid-CBD“ in Umlauf gebrachter Cocktail. Dieser enthält nämlich kein natürliches CBD, sondern ein synthetisches Cannabinoid. Synthetische Cannabinoide sind chemisch designte Wirkstoffe aus der Rezeptorforschung am Tiermodell, also speziell für die Forschung entwickelt, und zu keiner Zeit für die Anwendung am Menschen vorgesehen. Sie haben eine 40 bis 600fache Wirkung am CB1-Rezeptor und sind definitiv gesundheitsschädlich, bisweilen sogar tödlich. Sie können auch in einschlägigen Räuchermischungen oder Badezusätzen enthalten sein.

### GUT FÜR DIE UMWELT

Wer Richtung Zukunft blickt, kommt an einem drängenden Thema nicht vorbei: dem Umwelt-



schutz. Es ist eine traurige Tatsache, dass sich moderne chemische Arzneimittel und deren Metabolite in der Umwelt anreichern und unsere Gewässer belasten. Dasselbe gilt für Nahrungsmittelzusatzstoffe und andere Produkte der chemischen Industrie. Das Problem ist, dass diese Stoffe Molekülstrukturen aufweisen, die in der Natur nicht vorkommen. Dadurch können sie im Klärwerk oft nicht abgebaut werden und gelangen unverändert in unser Ökosystem. Eine Hochrechnung des Wasserforschungsinstituts der ETH Zürich (EAWAG) hat ergeben, dass der Rhein ab Basel im Laufe eines Jahres etwa 13 Tonnen des Antidiabetikums Metformin und circa 42 Tonnen des Süßstoffs Acesulfam Richtung Nordsee trägt. Der Vorteil von pflanzlichen Arzneimitteln ist, dass Naturstoffe in der Regel biologisch abbaubar sind. Sollte im Klärwerk dennoch keine Zersetzung der Wirkstoffe erfolgen, findet sich auf dem weiteren Weg durchs Ökosystem bestimmt ein Organismus, der diese auf natürlichem Weg zersetzen kann. Eine Cannabis-therapie erfüllt also auch die in Zukunft immer wichtigeren Kriterien Nachhaltigkeit und biologische Umweltverträglichkeit. Einen Pferdefuß gibt es diesbezüglich leider doch: Der Anbau von Medizinalcannabis ist nicht gerade ökologisch, sondern sehr energieintensiv, was auch an den strengen Vorgaben des Gesetzgebers liegt. Aber was nicht ist, kann ja noch werden!

*Autorin: Dr. Sonja Ott, Apothekerin in der Fachabteilung für Medizinalcannabis in der*

**BezirksApotheke Mitte**  
**Rathausstr. 5, 10178 Berlin**

[www.bezirksapotheke.de](http://www.bezirksapotheke.de)

# BACK TO THE FUTURE WITH CANNABIS

Cannabis is currently experiencing a global renaissance as a medicine, crop, superfood, luxury item, building material, and raw material for paper and cloth production. Especially in medicine, the use of cannabis is actually trend-setting in many respects!



Photo: crystalweed\_cannabis@imgflsh.com

## THE MAGIC WORD OF THE FUTURE IS INDIVIDUAL MEDICINE

For decades, it has been assumed that a drug has the same effect on everyone and must be used in the same dosage. But this fixed picture is getting more and more cracks. In drug therapy, the focus is increasingly shifting to addressing the individual needs of the patient and thus their bio-psycho-social uniqueness.

## NOW WHAT DOES THIS HAVE TO DO WITH CANNABIS?

Due to its illegalization as a narcotic, there is

comparatively little research and studies on the use of cannabis as a medicine, and therefore no guideline-based standard therapy as with other medicines. Only through good cooperation between patient, doctor and pharmacist can the most suitable therapy be found. First of all, there is the question of the form of application. Medicinal cannabis is most commonly vaporised, which in itself is quite an innovative form of administration. Since inhalation is not always without problems, for example in everyday work or in clinics, there is also a need for other dosage forms. In the pharmacy, completely individual recipes can

be made from the cannabis blossoms, which allow them to be taken as oily drops, capsules or even suppositories. In any case, the wishes of the patient also come into play here.

### Hemp as food

Due to their content of essential and unsaturated fatty acids as well as their wealth of proteins, vitamins, minerals and trace elements, hemp oil and hemp seeds offer plenty of health benefits.

## WHICH VARIETY SUITS ME?

There are real differences in medicinal cannabis at the level of active ingredients. The main medicinal components are THC, which is considered psychoactive and is therefore responsible for classifying cannabis as a narcotic, and CBD, which is said to have anti-inflammatory and antispasmodic properties rather than being intoxicating. So you should also think about whether a variety with a high THC content makes more sense for the symptoms to be treated, or a variety that mainly contains CBD, or a variety with both active ingredients.

### What can medical cannabis help with?

- Pain
- Spasticity in MS
- Nausea/vomiting with chemotherapy
- Certain forms of epilepsy
- Inflammatory Bowel Disease
- ADHD
- Tourette syndrome
- Glaucoma
- Menstrual cramps
- Depression
- Post-traumatic stress disorder
- Restless Leg Syndrome
- Sleep disorders

## ACCOMPANYING CANNABINOIDS AND TERPENES

In addition to the two main cannabinoids, there are well over a hundred accompanying cannabinoids. These are substances that have a

similar structure, but are contained in the plant in significantly lower concentrations. Nevertheless, they also have an influence on the effectiveness of treating certain diseases. This also applies to the terpenes. Terpenes are small and therefore often volatile compounds that attract attention with their ethereal scent, such as the menthol of peppermint or the limonene found in citrus fruits.

---

## The terpenes found in cannabis can refine and modify the effects of a particular strain.

---

It is a real strength of cannabis therapy that additional benefits often arise for the patient in the sense of a positive side effect. Due to the large number of possible applications, pain patients can also benefit from the mood-enhancing effect, or patients suffering from depression are happy that they can sleep better again.

## PATIENT COOPERATION IS REQUIRED

The fact that the cooperation of the patient is necessary for therapy with medical cannabis is also very modern. Normally, the quality of life of patients plays a rather subordinate role in drug therapy. That is different with cannabis: the perception of one's own body is important; you have to observe yourself and learn to describe your symptoms. The patients help shape the therapy through their feedback. A close exchange with the doctor is essential, especially for the correct dose setting.

## WE NEED MORE INTERPROFESSIONAL COOPERATION

When it comes to ingredient issues, cannabis is indeed a bit of a rebel. Classic pharmacotherapy is based on the model that an active ingredient has a specific target mechanism (one drug, one target). Yet for cannabis it is a mixture of active ingredients that produces the desired effect. The focus is on the active complex and synergy effects. It has been proven

that so-called full cannabis extracts have a better effect than the individual substances dronabinol (= THC) and CBD. In the case of CBD, an up to four-fold increase in effectiveness has been observed.

In the past, areas of competence tended to be separated from one another: the patient has the disease, the doctor has the authority to treat and prescribe, and the pharmacist dispenses the medication. Yet due to its complexity as a herbal medicine, cannabis requires a fundamental rethinking and thus demonstrates the pharmacotherapy of the future: increased inter-professional cooperation. The patient-oriented cooperation between doctors and pharmacists is to be strengthened under the heading of drug therapy safety (AMTS). A corresponding project at the Free University of Berlin is in the beginning phases. Since medical cannabis is (or was) new medical territory due to the sparse study situation caused by prohibition, interdisciplinary cooperation has been essential from the outset. Efficient networks have formed between doctors, pharmacists, patients and even manufacturers. The cannabis patients themselves are also well networked, exchange their experiences with each other, and thus increase the wealth of knowledge regarding the medicinal effects of cannabis.

---

The legalisation debate and the promise of the new federal government to promote the legal marketability of cannabis are important steps towards consumer protection and consumer safety.

---

## BEWARE OF SYNTHETIC VARIANTS

Anyone who wants to get high with cannabis in their free time is being offered more and more dubious products. A particularly bad example is a cocktail marketed under the name "Liquid-CBD". This contains no natural CBD at all, but a synthetic cannabinoid. Synthetic cannabinoids are chemically designed active ingredients from receptor research in animal

models, i.e. specially developed for research and are never intended for use in humans. They have a 40 to 600-fold effect on the CB1 receptor and are definitely harmful, sometimes even fatal. They can also be contained in relevant incense mixtures or bath additives.

## GOOD FOR THE ENVIRONMENT

If you look to the future, you cannot avoid one urgent topic: environmental protection. It is a sad fact that modern chemical medicines and their metabolites accumulate in the environment and pollute our waterways. The same applies to food additives and other chemical industry products. The problem is that these substances have molecular structures that do not occur in nature. As a result, they often cannot be broken down in the sewage treatment plant and thus enter our ecosystem unchanged. An extrapolation by the Water Research Institute of ETH Zurich (EAWAG) has shown that the Rhine carries around 13 tons of the antidiabetic metformin and around 42 tons of the sweetener acesulfame from Basel towards the North Sea over the course of a year. The advantage of herbal medicines is that natural substances are usually biodegradable. If the active ingredients are still not decomposed in the sewage treatment plant, there is bound to be an organism on the further path through the ecosystem that can decompose them naturally. Cannabis therapy therefore also meets the criteria of sustainability and biological environmental compatibility, which will become increasingly important in the future. Unfortunately, there is a drawback in this regard: the cultivation of medical cannabis is not exactly ecological, but very energy-intensive, which is also due to the strict legal requirements. But what is not, can still become! (dso,ts,mb)

*Author: Dr. Sonja Ott  
Pharmacist in the specialist department for medicinal cannabis at*

**BezirksApotheke Mitte  
Rathausstr. 5, 10178 Berlin**

[www.bezirksapotheke.de](http://www.bezirksapotheke.de)



DR. STEFFEN SCHIRMER

Plastischer und  
Ästhetischer Chirurg  
Handchirurg

Plastic and  
Aesthetic Surgeon  
Handsurgeon



# 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

# RÜCKKEHR DER HEXER

Interview: Torsten Schwick



Seit Urzeiten versprechen magische Rituale eine Befreiung von seelischen und körperlichen Schmerzen. Und wer jetzt an Hexen, Hellseher und Schamanen denkt, liegt gar nicht so falsch. Immer mehr Menschen interessieren sich für die Heilkraft von Magie und berichten von positiven Resultaten. Wir sprachen mit dem Model, Musiker und Magier Francois Reinke, auch bekannt als Frank Reinke, Lebensberatung.

## **Du hilfst Menschen mit deiner Magie. Wie kann man sich so ein typisches Ritual in etwa vorstellen?**

Magie ist eine Technik, die sich auf Energie-Kanäle und deren Strukturen konzentriert. Wenn ein Mensch zu mir kommt, geht es oft um Probleme in der Beziehung, Einsamkeit, darum Karma aufzulösen, oder oft auch um Angriffe durch Schwarze Magie. Zunächst mache ich dann eine Analyse mit Kartenlegen während der ersten Sitzung. Danach führe ich ein Ritual durch. Dafür müssen meine Klient\*innen Sachen aus der Natur besorgen wie etwa Eibe, Beifuß, Illex (Stechpalme) und Gewürze für meinen Kerzenzauber. Wir erstellen dann eine Hexenbottle, eine Flasche, die wie ein Magnet gegen negative Angriffe wirkt. Dieser Prozess ist aufwändig und kann bis zu fünf Stunden dauern. Ich leite das alles meist über Video-Call an.

## **Bei Hexerei denkt man unweigerlich gleich an Tieropfer und Dämonen. Welche Tools setzt du bei deiner Arbeit ein?**

Bei mir kommen Kerzen, Salz und Gegenstände aus dem Alltag zum Einsatz. Alles, was du brauchst, ist einen eigenen Willen und die Fähigkeit, diesen für dich und das Gute einzusetzen. Wir sind eine moderne Gesellschaft und heute sollte allen klar sein, dass viele der alten Riten und Anschauungen nicht mehr zu unserem heutigen Wissensstand passen. Bei der Auseinandersetzung mit übernatürlichen

Dingen schwingt aber viel Angst vor dem Unbekannten mit.

## **Welche Erfolge kannst du bei deinen Klient\*innen beobachten und wie fällt ihr Feedback aus?**

Nach meinen Ritualen kam es bei fast allen zu etwa drei Tage andauernden körperlichen Beschwerden: Durchfall, starke Übelkeit und Erbrechen, Gelenkschmerzen, in den Händen oft mit Gichtanfällen vergleichbar, Migräne und leichte Sprachfehler. Das liegt an dem Reinigungsprozess und tritt so auch bei schamanischen Zeremonien, etwa mit Ayahuasca oder dem Kröten-Gift Bufo Bufo, auf. Diese Reinigung ist ein Zeichen dafür, dass negative Energie festgesetzt war, vielleicht ein altes Karma, Depressionen und andere schlimme Dinge. Diese Beschwerden haben sich nach den Ritualen aufgelöst. Ich höre auch, dass das Selbstwertgefühl sich verbessert, dass man sich besser durchsetzen kann, man aktiver wird und dass die eigene Spiritualität wächst.

## **Wenn man als Laie nun auf die Idee kommt, selbst magisch zu arbeiten, worauf sollte man unbedingt achten?**

Ich kann nur dringend davon abraten, sich willkürlich und ohne Kenntnisse an Sachen heranzuwagen, die lebensgefährlich sein können. Ich habe bereits von fünf Fällen gehört, bei denen sich minderjährige Mädchen das Leben



Foto: Anasasi, Shutterstock.com

genommen haben, nachdem sie aus Spaß mit einem Quija-Board (Gläserücken) experimentiert oder andere Rituale vollzogen haben. Am besten man liest sich langsam ein. Es gibt Bücher etwa über Wicca, eine naturverbundene Mysterienreligion, deren Anhänger sich oft als Hexen oder Hexer bezeichnen. Man sollte die Techniken verstehen, bevor man damit arbeitet, und immer auf das eigene Gefühl hören. Menschen machen auch Fehler und wir sind nicht alle gleich. Jeder schwingt auf einer anderen Frequenz. Wer mit dunkler Magie arbeiten will, sollte sich auf Tik-Tok umschauchen – in Videos sieht man zumindest, was die da machen, in Büchern nicht.

**Mein Tipp:** In die Natur gehen, mit Salz einen Kreis um sich herumzeichnen und die Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und das Ich als Aether anrufen und schauen, was passiert. Die Elemente werden antworten. Dann die Hand auf den Boden legen und sich die Kraft der Erde vorstellen und sie spüren. Bevor man mit Magie beginnt zu arbeiten, muss man erst einmal ein Gefühl für die Natur entwickeln, zu sich selbst und zum Umgang mit starken Energien, die nicht in der sichtbaren Welt existieren.

### **Hexerei wird eher mit weiblicher Energie assoziiert. Wie geht man als Mann damit um?**

Das ist so nicht richtig. Die Schöpfung ist weiblich, nicht männlich. Es geht um Gleichberechtigung, im Leben wie auch im Universum. Die Sonne geht jeden Tag auf und der Mond steht am Nachthimmel, Tag für Tag, und das seit Anbeginn unseres Sonnensystems. Wer das nicht versteht, hat oft Probleme mit der eigenen Sexualität, dem Sinn des eigenen Lebens, dem Sein in dieser Welt. Männer leiden noch immer unter einem veralteten patriarchalischen Weltbild, welches wir erst langsam auflösen: „Es wäre besser, wenn du hetero wärst“, „Du musst heiraten“, „Du darfst nicht weinen“, „Männer tun sowas nicht“. Ich sage: Raus aus dem christlichen Denken und finde dich selbst in dieser großen verrückten Welt.

**Das komplette Interview findet ihr auf:**  
[www.maenner.media/gesundheit/spirituelle-medizin-und-die-rueckkehr-der-hexer](http://www.maenner.media/gesundheit/spirituelle-medizin-und-die-rueckkehr-der-hexer)

[www.frankreinkelebensberatung.de](http://www.frankreinkelebensberatung.de)

[▶ UCTFokUONT8XEjRIL37wt5w](https://www.youtube.com/watch?v=UCTFokUONT8XEjRIL37wt5w)  
[f @WitcherFrankReinke](https://www.facebook.com/WitcherFrankReinke)  
[@frankreinkelebensberatung](https://www.instagram.com/frankreinkelebensberatung)  
[P FrankLebensberatung](https://www.pinterest.com/franklebensberatung)  
[🎵 @franklebensberatung](https://www.tiktok.com/@franklebensberatung)

# RETURN OF THE **WARLOCKS**

*Interview: Torsten Schwick*

Magical rituals have promised relief from mental and physical pain throughout the ages. Yet witches, clairvoyants and shamans are not just things of the past. More and more people are interested in the healing power of magic and are reporting positive results. We spoke to model, musician, magician and life coach Francois Reinke, aka Frank Reinke.



**You help people with your magic. What would a typical ritual be like?**

Magic is a technique that focuses on energy channels and their structures. When a person comes to me, it is often about problems in the relationship, loneliness, about dissolving karma, or about black magic attacks. First I do an analysis with card readings. Then I perform a ritual. For this, my clients have to get things from nature such as yew, mugwort, ilex (holly) and spices for my candle magic. We then create a Hexenbottle, a bottle that acts like a magnet against negative attacks. This process is laborious and can take up to five hours. I usually guide all of this via video call.

**When you think of witchcraft, you immediately think of animal sacrifices and demons. What tools do you use in your work?**

I use candles, salt and objects from everyday life. All you need is your own will and the ability to use it for yourself and for good. We are a modern society and today it should be clear to everyone that many of the old rites and beliefs no longer fit our current level of knowledge. When dealing with supernatural things, however, there is a lot of fear of the unknown.

**What successes can you observe with your clients and what is their feedback?**

After my rituals, almost all of them had physical complaints that lasted about three days: diarrhoea, severe nausea and vomiting, joint pain, often comparable to gout attacks in the hands, migraines and slight speech impediments. This is due to the cleaning process and also occurs in shamanic ceremonies, such as with ayahuasca or the toad poison bufo bufo. This cleansing is a sign that negative energy was stuck in the body, maybe old karma, depression and other bad things. These ailments are resolved after the rituals. I also hear that self-esteem improves, that one becomes more assertive, more active and that one's spirituality grows.

**What do suggest to newbies who want to try out working with magic?**

I can only strongly advise against arbitrarily doing daring things that can be life-threatening without knowledge. I've heard of five cases where underage girls have committed suicide after experimenting with a ouija board (ask the glass) or performing other rituals for fun. It's best to first read up on the matter. There are books about Wicca, a nature-loving mystery religion, whose followers often call themselves witches or warlocks. One should understand the techniques before working with them and always listen to one's feelings. We make mistakes and we are all different.

Everyone vibrates at a different frequency. If you want to work with dark magic, you should look around on Tik-Tok – at least you can see what they are doing in videos, whereas in books you cannot.

**My tip:** Go into nature, draw a circle of salt around yourself and invoke the elements earth, fire, water, air and the ego as ether and see what happens. The elements will respond. Then put your hand on the ground and imagine and feel the power of the earth. Before beginning to work with magic, one must first develop a sense of nature, of oneself, and of dealing with powerful energies that do not exist in the visible world.

**Witchcraft is more associated with feminine energies. How do you deal with that as a man?**

That's not true. Creation is female, not male. It's about equality, in life as well as in the universe.

The sun rises every day and the moon is in the night sky, day after day, and has been since the beginning of our solar system. Anyone who doesn't understand this often has problems with their own sexuality, the meaning of their own life, and being in this world. Men still suffer from an outdated patriarchal worldview that we are only slowly dissolving: "It would be better if you were straight", "You have to get married", "You mustn't cry", "Men don't do that". I say get out of Christian thinking and find yourself in this big crazy world. (ts,mb)

**Read full interview on**  
[www.maenner.media/gesundheitspirituellemedizin-und-die-rueckkehr-der-hexer](http://www.maenner.media/gesundheitspirituellemedizin-und-die-rueckkehr-der-hexer)

[www.frankreinkelebensberatung.de](http://www.frankreinkelebensberatung.de)

▶ UCT FokUONT8XEJRL37wt5w  
 f @WitcherFrankReinke  
 @frankreinkelebensberatung  
 P FrankLebensberatung  
 @franklebensberatung

**LEIBNIZ APOTHEKE  
 BERLIN**

**030 313 8000**  
 KANTSTR.130b/ LEIBNIZSTR.

**APOTHEKE AM  
 MEHRINGPLATZ**

**030 251 1027**  
 MEHRINGPLATZ 12/ FRIEDRICHSTR.

# VEGANE PROTEINE

Proteine sind unverzichtbar, nicht nur wenn man hart trainiert und Muskelmasse aufbauen möchte. Um mit veganer Ernährung genügend dieser Nährstoffe zu sich zu nehmen, bieten sich die folgenden pflanzlichen Proteine an:

## 1. SAATEN UND KERNE

100 g Hanfsamen, Kürbiskerne, Sesam und Chiasamen haben etwa 20 bis 30 Gramm Protein. Das sind eine Menge Kerne im Mund, die so noch nicht wirklich gut schmecken. Am besten in einen leckeren pflanzlichen Joghurt, über einen Salat streuen oder in den Smoothie mixen.

## 2. BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE

Besonders Sojabohnen, Kidneybohnen, Spalterbsen, Mungobohnen, Linsen und Kichererbsen enthalten mit 20 bis 25 g Eiweiß pro 100 g viel gesundes Protein. Zudem sind sie reich an Ballaststoffen. Einfach mal Bohnen-Burger, Linseneintopf oder Erbsensuppe (etwa mit veganen Würstchen) probieren und beim Genießen gleich was Gutes für sich tun.

## 3. SEITAN, TOFU UND TEMPEH

Die Supermärkte sind mittlerweile voll mit

geilen Fleischalternativen: Von Döner über Chicken bis zum Hackfleisch gibt es eigentlich alles. Kritische Stimmen hinterfragen, warum man Fleisch nachbaut und nicht einfach neue Gemüsegerichte kreiert. Girl, I have a life!

**Bottoms aufgepasst:** Eine ballaststoffreiche Ernährung trägt dazu bei, dass der Stuhl festbleibt. So spart man sich unnötige Selbstexperimente mit Peresaltikhemmern, wie etwa Loperamid.

## 4. SPEISEPILZE

Auch wenn sie weniger Proteine als andere Gemüsesorten enthalten, sind Speisepilze eine gesunde Alternative zu Wurst und Steak. Besonders eiweißreich ist der Steinpilz, der zu 5,5 Prozent aus Proteinen besteht. Zudem sind keine ungesunden Fette in Pilzen (in 100 Gramm stecken etwa 0,2 Gramm Fett; zum Vergleich haben Pommes etwa 15 g). Da Pilze auch den Sattmacher-Ballaststoff Hemicellulose enthalten, eignen sie sich auch perfekt zum Abnehmen.

## 5. NÜSSE UND ERDNÜSSE

Diese leckeren Snack-Proteine sind zwar gut, jedoch mit Vorsicht zu genießen. Erdnüsse enthalten mit 26 g pro 100 g am meisten Proteine. Mandeln, Pistazien und Cashewnüsse sind ebenfalls gute Optionen. Doch sind Nüsse auch echte Kalorienbomben. Daher besser als kleinen Snack zwischendurch oder als Zusatz, etwa in einem vegetarischen Curry, genießen. (ts)



# VEGAN PROTEINS

Proteins are essential. And that's not only when you train hard and want to build muscle mass. In order to get enough of these nutrients with a vegan diet, we recommend the following plant-based proteins:

## 1. SEEDS AND KERNELS

100 g of hemp seeds, pumpkin seeds, sesame and chia seeds have around 20-30 g of protein. If you don't like the taste of the seeds on its own (and 100 g is a hefty amount), it's best to blend them in a delicious plant-based yoghurt, sprinkle over a salad or mix into a smoothie.

## 2. BEANS AND LEGUMES

Soybeans, kidney beans, split peas, mung beans, lentils and chickpeas in particular contain a lot of healthy protein with 20-25 g of protein per 100 g. They are also rich in fibre. Just have a bean burger, lentil stew or pea soup (e.g. with vegan sausages) and do something good for you and your body.

## 3. SEITAN, TOFU AND TEMPEH

The supermarkets are now full of great meat alternatives: from doner kebabs to chicken to minced meat, you'll find yourself spoiled for choice. Critics question why meat is reproduced and vegans don't simply invent new vegetable dishes. Girl, I have a life!

**Bottoms beware:** Eating a high-fibre diet helps keep your stool firm. This saves you unnecessary self-experiments with peristalsis inhibitors such as loperamide.

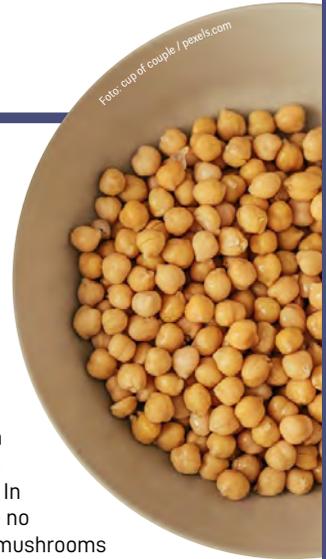
## 4. EDIBLE MUSHROOMS

Even though they contain less protein than other vegetables, edible mushrooms are a

healthy alternative to sausage and steak. The porcini mushroom is particularly rich in protein at 5.5%. In addition, there are no unhealthy fats in mushrooms (100 g contain about 0.2 g of fat; for comparison, fries have about 15 g). Since mushrooms also contain the fibre hemicellulose, which makes you feel fuller, they are also perfect for losing weight.

## 5. NUTS AND PEANUTS

While these tasty snack proteins are good, they should be consumed with caution. Peanuts contain the most protein at 26 g per 100 g. Almonds, pistachios, and cashews are also good options. But nuts are also real calorie bombs. Therefore it is best to enjoy as a small snack in between or as an addition, for example in a vegetarian curry. (ts,mb)



# ZUCKERARM UND GENUSSREICH

Zucker macht dick und ist ungesund. Soviel ist bekannt. Aber leider macht Zucker auch glücklich und sorgt für viele kleine Freuden im Alltag. Wie man Zuckerfallen entlarvt und sich nachhaltig auf eine zuckerarme Ernährung umstellt, hat Julia Rotherbl, Chefredakteurin der Apotheken-Umschau, nun in einem praktischen Kochbuch für uns zusammengestellt. Neben leckeren Rezepten findet man hier auch fundierte Fakten über Süßstoffe, die Darmflora sowie praktische Einkaufstipps, um die persönliche Ernährungswende einfach und dennoch interessant zu gestalten.

## REZEPT

### FROZEN YOGHURT MIT HIMBEEREN

Für 2 Personen  
250 g TK-Himbeeren  
200 g griechischer Joghurt  
1 EL natives Kokosöl (10 % Fett)

### ZUBEREITUNG

1. Die gefrorenen Himbeeren mit Kokosöl und Joghurt in einem leistungsstarken Standmixer etwa 30 Sekunden cremig pürieren. Dabei zwischendurch nach Bedarf stoppen und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben. Nach Belieben mit etwas Erythrit oder Stevia süßen. Auch fein gehackte Rosmarinnadeln passen gut in das Eis.

2. Den Frozen Yoghurt eventuell vor dem Servieren etwa 15 Minuten einfrieren, damit er etwas fester wird. In Dessertgläsern oder -schalen anrichten und nach Belieben mit Minzeblättern garnieren. Alternativ in eine gut schließende Gefrierbox füllen und bis zum Verzehr einfrieren.

### GEHT AUCH VEGAN!

Einfach mit einer Soja-Alternative (z.B. von Joya) zubereiten und tierfreundlich genießen.

Pro Person ca. 220 kcal,  
6 g EW, 15 g F, 10 g KH, 6 g BST  
Zubereitungszeit 5 Minuten

### GEWINNE

CHECK verlost drei mal ein Exemplar von „Gesünder Essen - Zuckerarm“. Um an der Verlosung teilzunehmen, besuche bitte unsere Website [www.maenner.media/gewinne](http://www.maenner.media/gewinne) oder scanne direkt den QR-Code. 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. März 2021.**

Foto: ZS Verlag, Claudia Timmer

# LOW IN SUGAR, RICH IN TASTE

Sugar makes you fat and is unhealthy. That much is known. But at the same time, sugar also makes you happy and provides many little joys in everyday life. Julia Rotherbl, editor-in-chief of Apotheken-Umschau Magazine, has now put together a practical cookbook on how to unmask sugar traps and convert to a low-sugar diet.

In addition to delicious recipes, you also find well-founded facts about sweeteners, the intestinal flora as well as practical shopping tips to make your personal dietary change simple and yet interesting.

## PREPARATION

1. Puree the frozen raspberries with coconut oil and yoghurt in a high-performance blender for about 30 seconds. Stop in between as needed and push the mixture down with a spatula. Sweeten with a little erythritol or stevia, if you like. Finely chopped rosemary needles also go well with the recipe.

2. If necessary, freeze the frozen yoghurt for about 15 minutes before serving so that it becomes a little firmer. Arrange in dessert glasses or bowls and garnish with mint leaves if you like. Alternatively, fill in a tightly closed freezer box and freeze until you eat it.

## WANNA GO VEGAN?

Simply prepare with a soy alternative (e.g. from Joya) and enjoy it animal-friendly.

Approx. 220 kcal per person,  
6 g protein, 15 g fat, 10 g carbohydrates,  
6 g fibre

Preparation time: 5 minutes

## RECIPE

### FROZEN YOGHURT WITH RASPBERRIES

For 2 people  
250 g frozen raspberries  
200 g Greek yoghurt  
1 tbsp virgin coconut oil (10% fat)



# WARUM EIN REGELMÄSSIGER ZAHNCHECK SO WICHTIG IST

Zahnarzt Lorenzo Iannello eröffnete letztes Jahr seine eigene Praxis am Viktoria-Luise-Platz in Schöneberg. Wir sprachen mit ihm über professionelle Zahnreinigung und Bleaching.

## Hallo Lorenzo, was sind deine Fachgebiete in der Zahnheilkunde?

Ich bin seit 7 Jahren Zahnarzt und habe vor 6 Monaten hier meine eigene Praxis eröffnet. Ich habe in Florenz und Berlin und auch beim Zahnarzt Notdienst gearbeitet, daher habe ich gute Erfahrung mit „Angstpatient\*innen“ und kann aufgrund meiner Erfahrung den Patient\*innen die „Angst vor dem Zahnarzt“ sehr gut nehmen, indem ich auf sie eingehe. Die Praxis Florenz ist auch ein queerer Ort und ich kann die Patienten auf Deutsch, Englisch und Italienisch beraten und anschließend behandeln.



## Was ist eine professionelle Zahnreinigung und warum ist diese so wichtig?

Eine professionelle Zahnreinigung ist die Beseitigung von weichen und harten Belägen. Das schließt die Zahnzwischenräume mit ein. Den Zahnstein und den Plaque zu entfernen, beugt Karies und Zahnfleischentzündungen vor. Der Zahnstein wird mit Hilfe von Ultraschall entfernt und danach noch poliert. Diese sogenannte Prophylaxe kostet 90-100 Euro. Eine professionelle Zahnreinigung macht die Zähne bereits heller, da Kaffee- und Teerückstände entfernt werden, aber wer es noch heller haben möchte, kann sich für ein Bleaching

entscheiden. Der Preis liegt hier zwischen 250-300 Euro. Zusätzlich zum Bleaching kann man auch noch das Set für zu Hause bei uns kaufen.

**Regelmäßiger Check-up:** Früher ging man nur bei Schmerzen oder Zahnausfall zum Zahnarzt. Heutzutage kann eine regelmäßige Kontrolle alle 6 Monate

Karies vorbeugen, und so das natürliche Gebiss so lange wie möglich erhalten bleiben. Vorbeugen ist wichtig: Parodontitis ist eine sehr häufige chronische Infektion des Weichgewebes um die Zähne, die, wenn sie nicht behandelt wird, Entzündungen und langsamen Zahnverlust verursacht. In unserer modernen Zeit ist die Lebenserwartung viel höher und die Menschen sind bereit, länger jung auszusehen und ihre

natürlichen Zähne so lange wie möglich zu behalten. Eine regelmäßige Kontrolle durch den Zahnarzt ermöglicht es, gute Ergebnisse zu erzielen und unangenehme Dinge wie herausnehmbare Prothesen zu vermeiden, die mehr und mehr ein „Albtraum“ aus der Vergangenheit sind.

**Praxis Florenz**  
**Zahnarzt Lorenzo Iannello**  
**Viktoria-Luise-Platz 12 A, 10777 Berlin**

[www.praxis-florenz.de](http://www.praxis-florenz.de)

@praxisflorenz

18. Münchner

**AIDS**

**und COVID**

**Tage 2022**

25.–27. März 2022

## 18. Münchner AIDS- und COVID-Tage

Somatische und psychosoziale Aspekte der  
HIV- und COVID-Erkrankung und der Hepatitis sowie

9. Deutsches HIV-/Hämato-Onkologie-  
Symposium

Seminarkongress für klinische Berufe

25.–27. März 2022

The Westin Grand Hotel München

 SV Veranstaltungen

[www.aids-tage.de](http://www.aids-tage.de)

# THE IMPORTANCE OF REGULAR DENTAL CHECK UPS



Dentist Lorenzo Iannello opened his own practice on Viktoria-Luise-Platz in Schöneberg last year. We spoke to him about professional teeth cleaning and bleaching.

## Hello Lorenzo, what is your special expertise in dentistry?

I have been a dentist for 7 years and opened my own practice here 6 months ago. I worked in Florence and Berlin in dental practices and also in a dental clinic, so I have good experience with "anxious patients". Based on my experience, I can respond very well to the patients' "fear of the dentist". My practice is also queer friendly and I can advise and treat patients in German, English and Italian.

## What is professional teeth cleaning and why is it so important?

Professional teeth cleaning is the removal of soft and hard deposits. This includes the spaces between the teeth. Removing tartar and plaque prevents cavities and gingivitis. The tartar is removed with the help of ultrasound and then polished. This also removes discoloration that comes from drinking coffee or tea or from smoking. The treatment usually lasts 15 minutes and should be done once a year. The price here is around 90-100 Euro.

A professional cleaning makes your teeth lighter by removing coffee and tea residue, but if you want them even lighter you can opt for a bleaching. The treatment costs 250-300 Euro and gives a whiter, younger and more natural look to your smile. In addition to bleaching in the practice, you can also buy the set from us to use at home.

**The importance of regular check up:** In the past people would have gone to the dentist only when in pain or when teeth start to fall out. Nowadays a regular check up every 6 months can prevent decay, allowing you to keep your natural dentition as long as possible. Prevention is important: Parodontitis is a very common chronic infection of soft tissues around the teeth, which, when not treated, cause inflammation and slow loss of teeth. In our modern times life expectancy is much higher and people are willing to look younger and keep their natural teeth as long as possible. A regular check up by the dentist will allow you to reach good results and avoid unpleasant things like removable prosthetics which are more and more a "nightmare" from the past.

**Praxis Florenz**  
Dentist Lorenzo Iannello  
Viktoria-Luise-Platz 12 A,  
10777 Berlin

[www.praxis-florenz.de](http://www.praxis-florenz.de)  
@praxisflorenz



# orthomol beauty for men

***Gut aussehen.  
Auf Männerart.***

**Ganz schön männlich**

Der Beauty-Shot mit der innovativen Kombination aus Kollagen, Hyaluronsäure und dem Phytamin-Q<sub>10</sub>-Komplex.



Orthomol Beauty for Men ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Biotin und Zink zum Erhalt normaler Haut und Haare. Mit Kollagenhydrolysat, Hyaluronsäure, Coenzym Q<sub>10</sub> und Olivenfrucht-Extrakt.

# HEUSCHNUPFEN

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion, bei der der Körper sich gegen gewisse Fremdstoffe, in diesem Falle Pollen, wehrt. Die Symptome ähneln teilweise einem Virusinfekt wie Grippe oder Corona bzw. deren Mutationen. Der nächste Frühling kommt bald und damit sich Betroffene nicht unnötig quälen müssen, haben wir für euch eine kurze Übersicht zusammengestellt, wie ihr Vorsorge treffen könnt.

Der Pollenflug-Kalender von CHECK zum Rausnehmen

## Typische Symptome bei Heuschnupfen:

- Naselaufen, behinderte Nasenatmung, Niesattacken (allergische Rhinitis)
- Tränende und juckende Augen, geschwollene Lider. (allergische Bindehautentzündung, auch Konjunktivitis)
- Brennen oder Juckreiz am Gaumen und im Rachen, mitunter bis zu den Ohren ausstrahlend
- Schlafstörungen
- Müdigkeit

**Achtung:** Nach Zahlen des Robert Koch-Instituts ist etwa jeder fünfte Erwachsene und jedes vierte Kind beziehungsweise Heranwachsende von einer Allergieform wie Heuschnupfen, allergischem Asthma, Neurodermitis, Nahrungsmittel- oder Kontaktallergie betroffen.

## ALLERGIETESTS

Es gibt drei unterschiedliche Arten, um auf Allergien zu testen.

### ■ Hauttest (Pricktest)

Hierbei gelangen Allergene in die leicht angeritzte (geprickte) Haut. Wenn eine Allergie vorliegt, kommt es an den geprickten Stellen zu Rötung und Quaddelbildung.

### ■ Bluttest

Bei diesem Labortestverfahren werden allgemeine Indizien für eine Allergie oder den Nachweis bestimmter Auslöser einer Sensibilisierung untersucht.

### ■ Provokationstest

Dieses Verfahren umfasst eine gezielte Konfrontation mit verdächtigen Allergenen, die an bestimmten Organen eine Reaktion hervorrufen, etwa an Augen, Nasenschleimhäuten oder Bronchien. Die Verabreichung bestimmter allergieverdächtiger Lebensmittel gehört ebenfalls zu den Provokationstests.

## BEHANDLUNG

Eine Behandlung ist entweder kurzfristig zur Linderung der Symptome oder langfristig zur Behandlung der Ursachen möglich. Man unterscheidet zwischen drei Wegen:

### ■ Karenz

Meidung der auslösenden Allergen.

### ■ Symptomatische Behandlung

Linderung der Allergiesymptome mit Medikamenten.

### ■ Hyposensibilisierung

#### (auch Allergie-Impfung genannt)

Durch die Konfrontation mit kontrollierten Mengen eines bestimmten Allergens gewöhnen sich die Abwehrzellen an die Allergene.

**Tipp:** Wer unter Heuschnupfen leidet, kann mit dem/der Ärzt\*in besprechen, welche Behandlung am sinnvollsten ist. Tests und weitere Beratung werden von Fachärzt\*innen für Allergologie – meist Haut-, HNO- oder Lungenspezialist\*innen – angeboten.

Passende  
Ärzt\*innen  
findest du auf  
den Seiten  
102-109.

Quelle: [www.allergiecheck.de](http://www.allergiecheck.de)

# POLLENFLUG KALENDER



-  Vorkommen möglich
-  Vor-/Nachblütezeit
-  Hauptblütezeit

# #Diversity #InventingforLove



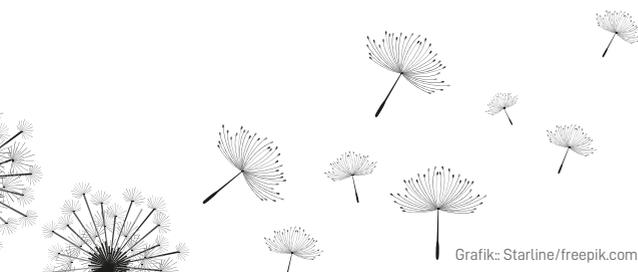
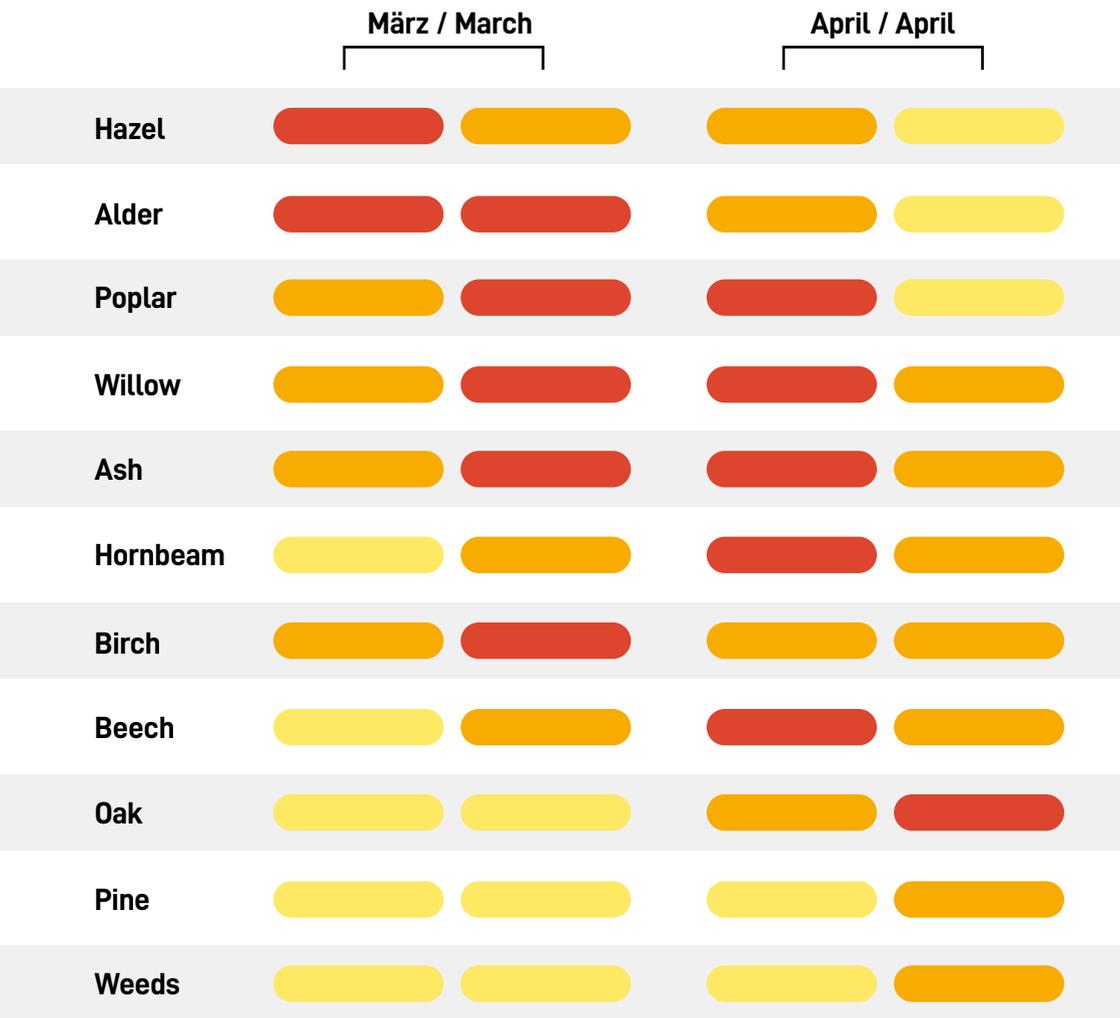
Auf MSD Gesundheit  
finden Sie Informationen zu HIV:  
<http://m.msd.de/rwQ>

MSD Sharp & Dohme GmbH  
Levelingstr. 4a  
86173 München  
[www.msd.de](http://www.msd.de)

**MSD.PARTNER.HIV.**



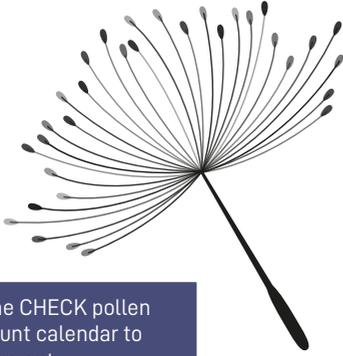
# POLLEN COUNT CALENDAR



Occurrence possible 

Pre-/ post-flowering period 

Main flowering period 



The CHECK pollen count calendar to take out.

# HAY FEVER

Hay fever is an allergic reaction in which the body defends itself against certain foreign substances, in this case pollen. The symptoms sometimes resemble a virus infection, such as flu, corona or their mutations. Next spring is coming soon and so let's not let it drive us unnecessarily crazy. So here is a brief overview for you.

## TYPICAL SYMPTOMS OF HAY FEVER

- Runny nose, obstructed nasal breathing, sneezing attacks (allergic rhinitis)
- Watery and itchy eyes, puffy eyelids (allergic conjunctivitis, also conjunctivitis)
- Burning or itching of the roof of the mouth and throat, sometimes moving up to the ears
- Sleep disorders
- Fatigue

**Caution:** According to figures from the Robert Koch Institute, around one in five adults and one in four children or adolescents in Germany is affected by a form of allergy such as hay fever, allergic asthma, neurodermatitis, food or contact allergies.

## ALLERGY TESTS

There are three different ways to test for allergies.

### ■ Skin test (prick test)

Here, allergens get into the slightly scratched (pricked) skin. If there is an allergy, the pricked areas become red and wheals occur.

### ■ Blood test

This laboratory test procedure examines general signs of an allergy or the detection of certain triggers for sensitization.

### ■ Provocation test

This procedure involves targeted exposure to suspicious allergens that cause a reaction in certain organs, such as the eyes, nasal mucous membranes or bronchi. The administration of certain foods that are suspicious of allergies is also part of the provocation tests.

## TREATMENT

Treatment is either short-term to relieve symptoms or long-term to treat the causes. A distinction is made between three ways:

### ■ Elimination

Avoidance of the triggering allergen.

### ■ Symptomatic treatment

Relief of allergy symptoms with medication.

### ■ Desensitisation

**(also called allergy vaccination)**

By confronting controlled amounts of a certain allergen, the immune cells become used to the allergens.

**Tip:** Anyone who suffers from hay fever can discuss with their doctor which treatment makes the most sense. Tests and further advice are offered by specialists in allergology – mostly skin, ENT – or lung specialists.

You can find suitable doctors on pages 102–109.

Source: allergiecheck.de

# DIE APOTHEKE KOMMT ZU DIR NACH HAUSE!



Es war Sonntag, mein Mann hatte Kopfschmerzen. Und wir hatten keine Schmerztabletten mehr zu Hause. Welche Apotheke hat jetzt Notdienst? Wie kommt man dahin? Es fing mit der Suche im Internet an und die Ernüchterung folgte schnell - die war mal nicht eben um die Ecke. Mir fiel eine Werbung wieder ein - ein Lieferdienst für Medikamente. Dieser versprach eine Lieferung innerhalb von 30 Minuten innerhalb Berlins und die Preise waren die gleichen wie in der Apotheke. Schnell die App herausgesucht, runtergeladen und die Schmerztabletten bestellt und bezahlt. „Da bin ich mal gespannt, ob das klappt.“ Mein Mann schaute mich schmerzerfüllt und skeptisch an.

Dann läutete mein Handy, es war die Apotheke, sie fragte, ob mein Mann unter 50 Kilo wiegen würde, weil wir Tabletten mit einer hohen Dosis bestellt hatten. Ich war überrascht und angetan zugleich und verneinte es. Der Lieferant war

nach 23 Minuten da und übergab uns eine Tüte mit den Tabletten und eine Packung Taschentücher.

Die App von MAYD bietet sogar den Service, mit der Apotheke vorher zu telefonieren und sich beraten zu lassen. Über die APP kannst du von Montag bis Sonntag 8-24 Uhr bestellen. Sogar vorbestellen kann man aus dem Sortiment, welches 2000 Produkte umfasst. Auch eine Abholung in der Partnerapotheke und Terminbestellungen sind möglich. MAYD ist in Berlin, Hamburg, Frankfurt, München, Düsseldorf, Köln und bald auch in vielen anderen Städten verfügbar.

Wir finden es endlich mal eine gelungene Idee, digital zu bestellen ohne dem lokalem Apotheken-Einzelhandel zu schaden.

[www.getmayd.com](http://www.getmayd.com)



Daniel Korup und Amon Ottersbach



Kaspars Biezaitis

E-Rezept?  
Einfach bei  
uns einlösen.



Liesa Steffin



Svenja Suhrmüller



Dr. Frank Reißmann

**Besondere Beratung hat  
viele Gesichter.**



**MediosApotheke Oranienburger Tor**  
Friedrichstraße 113a, 10117 Berlin, T (030) 283 35 30

**MediosApotheke Hackescher Markt**  
Rosenthaler Straße 46/47, 10178 Berlin, T (030) 282 78 76

info@mediosapotheke.de, [mediosapotheke.de](https://www.mediosapotheke.de)  
Inh. Anike Oleski e. Kfr.



# INTER\*

## Folgen, Forderungen und Fortschritte

Inter\* Personen haben bis heute mit großen Problemen zu kämpfen – medizinisch und gesellschaftlich. Ein Überblick.

Man könnte den Clownfisch (kann das Geschlecht wechseln) oder den Maulwurf (auch die Weibchen haben Hoden) heranziehen, um das Phänomen Intergeschlechtlichkeit zu verdeutlichen. Man könnte aber auch einfach akzeptieren, dass sich die Natur keineswegs auf die Geschlechter „männlich“ und „weiblich“ festlegt. So gibt es auch beim Menschen vielfältige Möglichkeiten, „dazwischen“ zu sein. Inter\* Menschen (früher auch als Zwitter oder Hermaphroditen bezeichnet) haben allerdings bis heute darunter zu leiden, dass die Gesellschaft dieses „dazwischen“ meist nicht akzeptiert und sie daher als krank, unvollständig oder gehandicapt betrachtet. Die Folgen dieser Betrachtungsweise wiegen schwer: Noch bis Anfang der 2000er-Jahre lauteten die ärztlichen Empfehlungen, das uneindeutige Genital solle chirurgisch an die „normale“ weibliche oder männliche Entwicklung angepasst werden – am besten innerhalb der ersten sechs Lebensmonate, wie noch 2003 in der Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Urologie zu lesen war. Doch nur in einem Teil der Fälle handelte es sich dabei um medizinisch notwendige Eingriffe, die meisten Fälle waren kosmetischer Natur, und entsprachen dem Wunsch von Eltern und Ärzt\*innen nach geschlechtlicher Eindeutigkeit. Interessenverbände hatten diese Praxis schon früh als Verstümmelung und Verstoß gegen elementare Menschenrechte kritisiert.

„Ich war am Ende ein komplett verunsichertes Wesen“, berichtet beispielsweise die inter\* Person Lynn D. im WDR. „Hätte ich „Ich“ sein dürfen, wäre es nicht leicht gewesen, aber ich hätte wenigstens ich sein dürfen.“ Angesichts von erzwungenen Operationen erlitten und erleiden inter\* Menschen wie Lynn vielfach körperliche und seelische Schmerzen.

### DEUTSCHLAND MACHT FORTSCHRITTE

Doch Deutschland macht Fortschritte: 2007 überarbeitete die Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin ihre Richtlinien und auch der Deutsche Ethikrat empfiehlt seit 2012, dass das Kind selbst über sein Geschlecht entscheiden soll – und zwar dann, wenn es alt genug ist. Seit im Jahr 2013 das Personenstandsgesetz geändert wurde, muss das Geschlecht inter\* Säuglingen nicht mehr in das Geburtenregister eingetragen werden, sodass zumindest kein rechtlicher Grund für Zwangsoperationen an ihnen mehr besteht. Nach einem bahnbrechenden Bundesverfassungsgerichtsurteil wurde im Jahr 2018 im Personenstand die dritte Geschlechtsoption „divers“ eingeführt, denn das Grundgesetz erzwingt keine binäre Geschlechterordnung, so die Richterinnen und Richter. Und im März 2021 verabschiedete der Bundestag das „Gesetz



Foto: masterf305 / stock.adobe.com

zum Schutz von Kindern mit Varianten der Geschlechtsentwicklung", wodurch Operationen und Behandlungen an inter\* geborenen Kindern sogar verboten sind, wenn sie nur der Angleichung an ein Normgeschlecht dienen sollen. Eingriffe dürfen demnach nur nach der Einwilligung der Person erfolgen oder müssen gerichtlich genehmigt werden.

---

Der Schutz des Gesetzes ist auf die Kinder begrenzt, die eine Diagnose aus dem Bereich „Variante der Geschlechtsentwicklung“ haben – Kinder ohne eine solche Diagnose können weiterhin operiert werden.

---

## INTER\* HABEN WEITERGEHENDE FORDERUNGEN

Alles in Butter also für inter\* Menschen? Keineswegs. So weist beispielsweise der Verein Intersexuelle Menschen e.V. darauf hin, dass das neue Gesetz Schwachstellen habe: Der Schutz des Gesetzes sei auf die Kinder begrenzt, die eine Diagnose aus dem Bereich „Variante der Geschlechtsentwicklung“ hätten – Kinder ohne eine solche Diagnose könnten weiterhin operiert werden. Sinnvoll wäre es

nach Ansicht des Vereins außerdem, das Verbot einer Auslandsumgehung zu regeln sowie ein Zentralregister zur Aufbewahrung der Patient\*innenakten einzuführen. Darüber hinaus fordern Interessenverbände die Schaffung verbindlicher „Standards of Care“, die Aufnahme von Intersexualität in die Lehrpläne, die Entschädigung und Rehabilitation geschädigter Betroffener sowie eine Einarbeitung des Begriffes „Intersexualität“ in geltendes Recht.

## MODERNES GENDER-SELBSTBESTIMMUNGSRECHT

Die Zukunft dieser Diskussion liegt für viele Expert\*innen in einem Gender-Selbstbestimmungsrecht und dem Abschied vom rein biologischen Geschlechterverständnis. Geschlecht soll künftig nicht länger etwas sein, das von außen zugeschrieben werden kann, sondern weil jede Person selbst am besten darüber Bescheid weiß, auch nach eigenem Verständnis entscheiden kann. Es wäre eine enorme Erleichterung für inter\* Menschen. Doch bis dahin dürfte, trotz der Hoffnungen, die die neue Bundesregierung in ihrer Koalitionsvereinbarung auch ihnen macht, noch ein langer Weg zu gehen sein. (bm)

Die UNO geht davon aus, dass Intersexualität auf bis zu 1,7 % der Weltbevölkerung zutrifft, in Deutschland schätzt man die Zahl der inter\* Personen auf etwa 100.000.

In der Medizin hat die sogenannte DSD-Klassifikation gängige Überbegriffe wie „Intersexualität“ weitgehend abgelöst. DSD steht für „Disorders of Sex Development“ (Störungen/Varianten der Geschlechtsentwicklung). Eine Klassifikation, die von vielen Inter\* abgelehnt wird, steht sie doch für die Idee, es gäbe körperlich kein „dazwischen“, sondern nur Männer und Frauen mit körperlichen Störungen oder Fehlentwicklungen.

### Mehr Informationen unter:

[www.im-ev.de](http://www.im-ev.de)

[www.dgti.org](http://www.dgti.org)

[www.trans-inter-beratungsstelle.de](http://www.trans-inter-beratungsstelle.de)

# „ICH HABE EINEN LEBBAREN ZUSTAND ERREICHT“

Elisabeth Biendl (37) ist Verwaltungsangestellte und macht eine Ausbildung zur Psychotherapeutin. Schon immer hatte die Münchnerin mit ihrem Körper zu kämpfen gehabt. Doch dass die Ursache der Probleme im körperlichen Merkmal inter\* liegt, entdeckte sie erst vor wenigen Jahren. Jetzt engagiert sie sich vor allem für Frauen mit Ullrich-Turner-Syndrom.

## **Wann hast du dich erstmals als inter\* Person begriffen?**

Den Begriff inter\* habe ich erst vor etwa vier Jahren richtig kennengelernt. Ich bin über meine Kontakte zur LGBTIQ\*-Community draufgekommen. Zuvor hat niemand dieses Wort in den Mund genommen, ich musste mir das Wissen selbst aneignen.

## **Gab es eine entsprechende Diagnose schon früher?**

Im Prinzip, ja. Als ich zehn Jahre alt war, bin ich aus der Wachstumskurve gefallen und war mit 1,26 Metern viel zu klein für mein Alter. Bei der Genetikanalyse in der Hauner'schen Kinderklinik hat man dann festgestellt, dass mir ein X-Chromosom fehlt und kurze Zeit später das Ullrich-Turner-Syndrom diagnostiziert. Das wiederum macht sich ganz unterschiedlich bemerkbar, unter anderem auch durch verlangsamtes Wachstum und irregulären Eintritt in die Pubertät, weil der Körper die Hormonproduktion nicht startet. Dass das eine Form von inter\* ist, wussten weder ich noch meine Eltern.

## **Wie hast du auf die Diagnose anfangs reagiert?**

Ich habe erstmal geweint. Dann stellte sich heraus, dass ich ohne Wachstumshormone vermutlich nicht größer als 1,46 Meter werden kann, also habe ich mir über mehrere Jahre täglich selbst Wachstumshormone gespritzt. Schlimmer als das war für mich allerdings die Estradioltherapie, deren körperliche Auswirkungen, wie die Gewichtszunahme und Menstruation, ich als massiven Eingriff in meinen Körper erlebt habe. Hinzu kam, dass der zuständige Arzt gynäkologische Untersuchungen durchgeführt hat, welche nicht dokumentiert wurden und die nicht seinem Fachbereich (Endokrinologie/Genetik) entsprachen. Ich fühlte mich regelrecht missbraucht. Immerhin hat mir die Therapie aber eine relativ normale weibliche Entwicklung beschert.

## **Wie bist du heute eingestellt?**

Ehrlich gesagt: Noch immer nicht ordentlich, das scheint ein Ding der Unmöglichkeit. Das liegt zum einen an mir, denn ich hatte die Therapien über viele Jahre auf eigenen Wunsch abgesetzt. Mittlerweile bin ich wieder in Behandlung, höre aber von vielen Frauen mit Turner-Syndrom, dass kaum eine beschwerdefrei ist. Es ist eben eine seltene Krankheit, für



FOTO: SOULMATE PICTURES

die deshalb zu wenig Forschungsinteresse besteht. Ich habe einen lebbaren Zustand erreicht.

#### **Gibt es so etwas wie ein inter\*-Coming-out?**

Für mich schon. Ich hatte immer das Gefühl, anders zu sein, und habe mich daher immer mit anderen Gruppen solidarisiert, vor allem mit der queeren Community. Als ich den Begriff inter\* entdeckt habe, kam mir sofort der Gedanke, mich zu vernetzen und das Thema nach außen zu tragen. Ich habe CSD-Kampagnen unterstützt und möchte einen Selbsthilfetreff auf die Beine stellen.

#### **Wo hast du Unterstützung gefunden auf dem Weg zu dir selbst?**

Ich habe das Glück, ein persönliches Netzwerk aus guten Freunden zu besitzen, und war daher nicht auf professionelle Hilfe angewiesen.

#### **Wenn du jemanden kennlernst, der/die dich als Partner\_in interessiert: Wie bringst du das Thema ins Spiel?**

Ich sage es schon ziemlich früh. Zum einen, weil das Thema Familienplanung wichtig ist und ich mir oder dem Partner einen Kinder-

wunsch nicht erfüllen kann. Zu anderen, weil ich durch die andauernden Hormongaben psychisch belastet und auch körperlich beispielsweise durch eine Dauerblutung eingeschränkt bin.

#### **Was wünschst du dir von deinem Umfeld, von der Gesellschaft?**

Ich gehe ja offen mit meinem inter\* Dasein um und erlebe viel Interesse und Offenheit. Allerdings muss man sagen: Die Leute sind im Allgemeinen nur durchschnittlich informiert. Von denen, die ein Problem mit Inter\* haben, wünsche ich mir, dass sie einem zumindest aus dem Weg gehen. Blöde Sprüche kommen übrigens auch aus der Turner-Community, wo viele Angst haben, als inter\* Person in die LGBTIQ\*-Schublade gesteckt zu werden, was Unsicherheiten im eigenen Frausein triggern kann.

#### **Und welche Forderungen hast du an die Medizin?**

Von der Medizin fordere ich, dass sie nicht länger im binären System verharrt. Ärztinnen und Ärzte sollen sich mehr am Patienten orientieren, sich stärker mit solchen Themen



## Glossar Begriffe LSTBI

**Cisgender** lautet die Bezeichnung für Menschen, deren Geschlechtsidentität auch dem Geschlecht entspricht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

Das \* (**Gendersternchen**) bezeichnet gleichzeitig Männer und Frauen, und zusätzlich auch alle anderen Geschlechteridentitäten.

**Intersexualität** liegt vor, wenn Menschen angeborene Geschlechtsmerkmale haben, die genetisch, hormonell und oder anatomisch nicht eindeutig in die Kategorien männlich oder weiblich passen.

**Nichtbinär** (auch: non-binär) bedeutet, dass man sich nicht in das herkömmliche, zweigeteilte Geschlechtersystem, also Mann und Frau, einordnen kann oder will. Ein anderes Wort dafür ist auch Genderqueer.

Der Begriff **Transgender** wird oft verwendet, wenn Menschen die ihnen von der heterosexuellen Norm zugewiesene Geschlechterrolle ablehnen.

Von **Transsexualität** oder **Transidentität** wird dann gesprochen, wenn sich Menschen nicht mit dem Geschlecht identifizieren, in dem sie bislang gelebt haben.

auseinandersetzen und weniger aus einer Position der Privilegiertheit agieren. Nicht zuletzt müssen sie eingehen auf Menschen, die durch ihre inter\* Biografie medizinische Traumata erlebt haben, und das sind aus meiner Sicht 99 von 100, und den Blick über den Tellerrand ihrer eigenen Fachrichtung wagen.

### Wie kann die Politik helfen?

Diese Grausamkeiten, die inter\* Personen gerade im medizinischen Bereich noch immer erleiden, müssen endlich beendet werden. Dass die Politik dem neuen Gesetz im August 2021 zugestimmt hat, war schon ein super Schritt. Es gibt aber nach wie vor zu viele Ausnahmen, bei denen doch operiert werden darf. Hier muss man nachjustieren.

### Hast du das Gefühl, die offizielle Einführung der weiteren Geschlechtszugehörigkeit „divers“ hat seit 2018 für mehr Akzeptanz in der Gesellschaft gesorgt?

Es sind eher kleine Schritte, mit denen es vorangeht. Immerhin haben jetzt viele von einem

„diversen Geschlecht“ gehört und müssen sich damit auseinandersetzen, was zu mehr Akzeptanz führen kann. Den Riesen-Durchbruch hat das aber nicht gebracht.

### Wird die Einführung des Genders ein Schritt hin zu diesem Durchbruch sein?

Aus meiner Sicht, nein. Ich selbst bin gendersensibel, aber ich bin nicht die Genderpolizei. Ich habe das Gefühl, Gendern führt nicht zu mehr Miteinander, sondern zu mehr Auseinandersetzung. Deshalb gendere ich selbst nicht.

Das **Turner-Syndrom** ist auch unter den Synonymen Ullrich-Turner-Syndrom (UTS) oder Monosomie X bekannt. Es ist eine bei Frauen auftretende angeborene Abweichung mit vielfältigen Symptommöglichkeiten. Anstelle von zwei Geschlechtschromosomen (XX oder XY) findet sich nur ein funktionsfähiges X-Chromosom in den Körperzellen.

FICKT  
EUCH.

ABER HOLT  
EUCH VORHER  
DIE PrEP.

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

DANZIGER STRASSE 5  
10435 BERLIN-PRENLAUER BERG  
**TELEFON** 030 / 442 77 67  
**HELLO**@SCHOENHAUSER.FAMILY

**SCHOENHAUSER.FAMILY**  
#WeAreFamily

**SCHÖNHAUSER**  
**APOTHEKE**

Inhaber: Nico Daniel Reinold e.K.

# INTER\*: Consequences, Demands and Progress

Inter\* people still have to struggle with major problems – medically and socially. An overview.



Foto: nito / stock.adobe.com

One could use the clownfish (who can change their sex) or the mole (whose females also have testicles) to illustrate the intersex phenomenon. But one could also simply accept that nature by no means defines itself on the genders "male" and "female". There are many ways to be "in between" with humans. Inter\* people (formerly also known as hermaphrodites) still suffer from the fact that society usually does not accept this "in between" and therefore regards them as sick, incomplete or handicapped. The consequences of this approach are serious: until the early 2000s, the medical recommendations were that ambiguous genitals should be surgically adapted to the "normal" female or male development – ideally within the first

six months of life, as recommended in 2003 in the guideline of the German Society for Urology. However, only some of the cases involved medically necessary interventions; most of the cases would be cosmetic in nature and correspond to the wishes of parents and doctors for gender clarity. Interest groups had criticised this practice early on as mutilation and a violation of basic human rights. "In the end I was a completely insecure being," reports inter\* person Lynn D. on Television Network WDR. "If I had been allowed to be me, it would not have been easy, but at least I could have been myself." In the face of forced operations, inter\* people like Lynn suffered and still do suffer physical and emotional pain in many ways.

## GERMANY IS MAKING PROGRESS

But Germany is making progress: in 2007 the German Society for Paediatric and Adolescent Medicine revised its guidelines and since 2012 the German Ethics Council has also recommended that children should decide their own gender – when they are old enough. Since the Civil Status Act was changed in 2013, the sex of inter\* babies no longer have to be entered in the birth register, which means that there is at least no legal reason for forced operations on them. After a groundbreaking Federal Constitutional Court ruling, the third gender option "diverse" was introduced in 2018 in civil status, because the Basic Law does not enforce a binary gender order, according to the judges. And in March 2021, the Bundestag passed the "Law on the Protection of Children with Variants of Gender Development", which even prohibits operations and treatments on inter\* born children if they are only intended to assimilate children with a "normal" gender. Interventions may therefore only be carried out with the consent of the person or have to be approved by a court.



on undertaking operations abroad and to introduce a central register to store patient files. In addition, interest groups are calling for the creation of binding "standards of care", the inclusion of intersexuality in the school curriculum, compensation and rehabilitation of those affected, and the incorporation of the term "intersexuality" into applicable law.

## MODERN GENDER SELF-DETERMINATION

For many experts, the future of this discussion lies in a right to gender self-determination and a farewell to the purely biological understanding of gender. In the future, gender should no longer be something that can be ascribed from the outside, but something that each person can decide according to their own understanding. This would be a huge relief for inter\* people. But until then, despite the hopes raised by the new federal government's coalition agreement, there is still a long way to go. (bm,ts,mb)

---

The protection of the law is limited to children who have a diagnosis from the area of „variant gender development“ – children without such a diagnosis could continue to be operated on.

---

## INTER\* HAVE FURTHER DEMANDS

So everything is fine for inter\* people? Not at all. For example, the association Intersexuelle Menschen e.V. points out that the new law has weaknesses: the protection of the law is limited to children who have a diagnosis of "variant gender development" – children without such a diagnosis could continue to be operated on. In the opinion of the association, it would also make sense to regulate the ban

The UN assumes that intersexuality applies up to 1.7% of the world population; in Germany the number of inter\* people are estimated at around 100,000.

In medicine, the so-called DSD classification has largely replaced common umbrella terms such as "intersexuality". DSD stands for "Disorders of Sex Development" (= disorders / variants of gender development). A classification that is rejected by many inter\* people, it stands for the idea that there is no physical "in between", but only men and women with physical disorders or undesirable developments.

### More information at:

[www.im-ev.de](http://www.im-ev.de)

[www.dgti.org](http://www.dgti.org)

[www.trans-inter-beratungsstelle.de](http://www.trans-inter-beratungsstelle.de)

# "I have reached a livable state"



Elisabeth Biendl (37) is an administrative clerk and training to be a psychotherapist from Munich. As a woman she has always struggled with her body, but only discovered a few years ago that the cause of the problems lie in the spectrum of intersexuality. Now she is particularly committed to women with Ullrich-Turner syndrome.

## When did you first see yourself as an inter\* person?

I only really got familiar with the term inter\* about four years ago. I found out about it through my contacts in the LGBTI\* community. I had not heard the word before.

## But had a corresponding diagnosis been made earlier?

Generally, yes. When I was ten years old, I fell off the regular growth curve and at 1.26 metres I was much too small for my age. During the genetic analysis at the Hauner Children's Clinic, it was found that I was missing an X chromosome and a short time later I was diagnosed with Ullrich-Turner syndrome. This, in turn, manifests itself in very different ways, including through slowed growth and irregular entry into puberty because the body does not start producing hormones. Neither I nor my parents knew that this was a form of intersexuality.

## How did you react to the diagnosis in the beginning?

I cried at first. Then it turned out that I probably couldn't get taller than 1.46 metres without growth hormones, so I injected myself with growth hormone every day for several years. Worse than that, however, was the estradiol therapy (a specific hormonal treatment). I experienced a massive intervention in my body due to its physical effects such as weight gain and menstruation. In addition, the doctor in charge carried out gynaecological examinations which were not documented and which did not corre-

spond to his specialty (endocrinology / genetics). I felt downright abused. At least the therapy gave me a relatively normal female development.

## How are you today?

To be honest: still not completely well and achieving more than that seems to be an impossibility. This is partly due to me, because I had stopped the therapy for many years at my own request. I am now being treated again, but I hear from many women with Turner syndrome that hardly any of them are symptom-free. It is a rare disease for which there is too little research interest. I have reached a livable state.

## Is there such a thing as an inter\* coming-out?

For me there is. I always had the feeling of being different and therefore always showed solidarity with other groups, especially with the queer community. When I discovered the term inter\*, the idea immediately occurred to me to network and to convey the topic to the outside world. I supported Pride campaigns and would like to set up a self-help meeting point.

## Where did you find support on the way to yourself?

I am fortunate to have a personal network of good friends and so I did not need professional help.

## When you get to know someone who interests you as a partner: how do you bring about the topic?

I say it pretty early. On the one hand, because the

subject of family planning is important and I or my partner cannot fulfil a wish to have children. Then, also, because I am mentally stressed by the constant use of hormones and also physically restricted by, for example, continuous bleeding.

### What do you want from your environment, from society?

I am open to my inter\* existence and experience a lot of interest and openness. However, it has to be said that people are generally only moderately well informed. I would like those who have a problem with intersexuality to at least avoid you. Incidentally, stupid sayings also come from the Turner community, where many are afraid of being pigeonholed as an inter\* person in the LGBTTI\* drawer, which can trigger insecurities in one's own womanhood.

### And what are your requirements for medicine?

I demand that medicine no longer remains in the binary system. Doctors should orient themselves more towards the patient, deal more with their individual issues, and act less from a position of privilege. Last but not least, you have to address the people who have experienced medical trauma through their inter\* biography, and in my opinion that is 99 out of 100. Medical professionals should dare to think outside the box of their own special field.

### How can politics help?

These atrocities, which inter\* people still suffer, especially in the medical field, must finally come to an end. The fact that politicians approved the new law in August 2021 was a great step. However, there are still too many exceptions that can be operated on. This must be amended.

### Do you have the feeling that the official introduction of further gender affiliation has ensured more acceptance in society since 2018?

It is still only rather small steps. But at least now many have heard of a "diverse gender" and have to deal with it, which can lead to more acceptance. Yet the introduction didn't bring the big breakthrough we were hoping for.

### Will the introduction of gender neutral language be a step towards this breakthrough?

From my point of view, no. I am gender sensitive myself, but I am not the gender police. I have the

feeling that gender neutral phrasing doesn't lead to more togetherness, but to more discussion. That's why I don't gender myself. (ts,mb)

Turner syndrome is also known by the synonyms Ullrich-Turner syndrome (UTS) or monosomy X. It is a variation that occurs in women and has a wide range of possible symptoms. Instead of two sex chromosomes (XX or XY) there is only one functional X chromosome in the body cells.



## Glossar

**Cisgender** is the name for people whose gender identity also corresponds to the gender that was assigned to them at birth.

The \* (**gender asterisk**) denotes men, women, and all other gender identities at the same time.

**Intersex** is when people have innate sexual characteristics that genetically, hormonally and / or anatomically do not clearly fit into categories of male or female.

**Non-binary** means that one cannot or does not want to place oneself in the conventional, two-part gender system, i.e. man and woman. Another word for it is genderqueer.

The term **transgender** is often used when people reject the gender role assigned to them by the heterosexual norm.

We speak of **transsexuality** or **transidentity** when people do not identify with the gender in which they have lived up to now.

# Nicht nur für Pflegekräfte: 5 Tipps für eine gesunde Work Life Balance

Die Gesundheit ist das wichtigste Gut, das wir haben. Nicht selten aber wird sie zu Gunsten unserer Arbeit vernachlässigt. Wenn wir immer tiefer in die Probleme der Firma gezogen werden und nicht mehr richtig abschalten können, ist es höchste Zeit zu handeln.

**Sabine von Ameln** hat über 30 Jahre aktiv in der Pflege gearbeitet und war Inhaberin eines mittelständigen Pflegedienstes. Durch unentwegten Stress und Druck landete sie im Burnout. Doch sie schaffte es, herauszukommen. Sie wendet sich 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. In diesem Gastbeitrag verrät sie die 5 wichtigsten Tipps, wie das eigene Wohlbefinden innerlich gestärkt werden kann.



## 1. Liebevoll und achtsam mit sich umgehen

Achtsam und liebevoll zu sein, bedeutet in erster Linie, gesund zu essen, wenn man Hunger hat, zu schlafen, wenn man müde ist und immer wieder Pausen im Alltag zu machen. Dabei sind mindestens zwei bis drei Pausen während eines Arbeitstags wichtig, um für die nötige Entspannung zu sorgen. Frische Luft und tiefe Atemzüge aktivieren die Durchblutung und stimulieren den Kreislauf. Nur so kann man nachhaltig für eine gute Konzentrationsfähigkeit sorgen und auch körperlich fit und vital bleiben.

## 2. Gesund ernähren und auf die innere Stimme hören

Die gesunde Ernährung macht etwa 60 bis 70 Prozent davon aus, ob man sich gut fühlt oder

nicht. Dabei darf man nicht vergessen, die Mahlzeiten in Ruhe zu genießen und überwiegend frische Pflanzenkost aus viel Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Zucker sollte man vermeiden, ebenso wie zu viel Fett und tierische Produkte, die den Ausbruch von Entzündungen oder Stoffwechselstörungen begünstigen. Vieles kann man sich heute bereits leisten, daher ist Nahrung in Bio-Qualität zu empfehlen. Schon unsere Großmütter wussten: „Du bist, was du isst“.

## 3. Gehen lassen, was einem nicht guttut

Wer Ärger im Job mit nach Hause nimmt, der schadet sich nur unnötig selbst. Loslassen und die Probleme in der Firma lassen, ist die beste Methode, um unnötigen Stress zu vermeiden. Und wem es bisher noch schwerfällt, sollte öfter im Leben mal „Nein“ sagen. Wer

Auch Unternehmer oder Vorgesetzte sollten dringend darauf achten, dass die Mitarbeiter\*innen eine gesunde Work Life Balance haben. Denn der Erfolg des Unternehmens hängt in erster Linie von der Bereitschaft der Mitarbeitenden ab, diesen mitzugestalten.



Foto: master1305 / de.freepik.com

deine Grenzen nicht respektiert, den solltest du ebenfalls gehen lassen. Halte dich lieber an die Menschen, die dir wohlgesonnen sind und verabschiede dich von toxischen Leuten und schädlichen Gedanken. Diese stehen nämlich deinem körperlichen und seelischen Wohlbefinden direkt im Wege.

#### **4. An der frischen Luft aufhalten und für den nötigen Ausgleich sorgen**

Sport hilft beim Abschalten und außerdem dabei, die Work Life Balance aufrechtzuerhalten. Wer viele Stunden im Büro sitzt, der sollte körperlich aktiv sein und sich immer wieder an der freien Natur oder im Wald austoben. Wer an der freien Natur Sport betreibt, versorgt seinen Körper mit ausreichendem Sauerstoff. Das sorgt dafür, dass man innerlich stark bleibt und auch alle Körperzellen mit Energie versorgt.

#### **5. Suchtverhalten hinterfragen und beenden**

Sucht ist Flucht – und das ist immer so! Höre mit dem Rauchen auf und trinke keine Unmengen von Alkohol mehr. Vermeide Drogen

und Tabletten, wenn es möglich ist. Besonders dann, wenn du damit Kummer vertreiben willst, denn das geht irgendwann nach hinten los. Wenn wir Menschen gestresst sind, dann denken wir kurzfristig: Zwar kann uns das Glas Bier oder die Zigarette in den Ruhemodus bringen. Auf Dauer kann dieses Verhalten jedoch in eine Sucht und einen Burnout führen. Bekämpfe die Sucht also schon im Frühstadium und achte auf eine gesunde Lebensweise.

#### **FAZIT**

Du bist selbst für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden verantwortlich. Niemand kann dir das abnehmen. Sage also rechtzeitig „Nein“ und grenze dich von unnötigen Problemen ab.

Alle Menschen, die im stressigen Berufsalltag stehen, sollten aufwachen und wieder an sich und ihr Wohlbefinden denken. Nur dann haben Sie auch Kraft für andere und können mit Leidenschaft und Power im Job stehen.

**Mehr Infos findet ihr auf:**

[www.sabinevonameln.de](http://www.sabinevonameln.de)

# Not just for medical staff: 5 tips for a healthy work-life balance

Health is the most important thing we have. Not infrequently, however, it is neglected in favour of our work. When we are drawn deeper and deeper into the company's problems and can no longer resolve the issue properly, it is time to act.



Photo: Andreas Prött / stock.adobe.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 burnout. But she managed to get out and in this guest post she reveals the 5 most important tips to strengthen your own well-being.

It is imperative that entrepreneurs and superiors also ensure that employees have a healthy work-life balance. Because the company's success depends primarily on the willingness of employees to help shape it.

## 1. Treat yourself lovingly and carefully

To be mindful and loving means first and foremost to eat healthily when you are hungry, to sleep when you are tired and to take frequent breaks in everyday life. At least two to three breaks during a working day are important in order to provide the necessary relaxation. Fresh air and deep breaths help activate blood circulation and ensure good concentration in the long term and also to stay physically fit.

## 2. Eat healthily and listen to your inner voice

A healthy diet makes up about 60 to 70 percent of whether you feel good or not. One must not forget to enjoy meals in peace and to mostly eat fresh food made from a lot of fruit and vegetables. Sugar should be avoided, as well as too much fat and animal products, which promote the outbreak of inflammation or metabolic disorders. A lot of organic produce is affordable these days, so try shopping organic whenever possible. Even our grandmothers knew that "You are what you eat".

## 3. Let go of what is not good for you

Anyone who takes trouble at work home with them only harms themselves unnecessarily. Letting go and leaving the problems in the company is the best way to avoid unnecessary

stress. And if you have found it difficult up to now, you should say "no" more often in life. If people don't respect your boundaries, you should let them go too. Instead, stick to those who are nice to you; say goodbye to toxic people and harmful thoughts. These stand in the way of your physical and mental well-being.

#### 4. Stay in the fresh air and provide the necessary balance

Sport helps you switch off and also helps you maintain your work-life balance. Anyone who sits in the office for long hours should be physically active and let off steam in the great outdoors or in the forest. Anyone who does sport outside provides their body with sufficient oxygen. This ensures that you remain strong internally and also supply all your body cells with energy.

#### 5. Question and end addictive behaviour

Addiction is a form of escape – it always is! Quit

smoking and stop drinking lots of alcohol. Avoid drugs and pills if at all possible. Especially if you want to drive away grief, because it backfires at some point. When we humans are stressed, we think short term. And while a glass of beer or a cigarette can put us into calm mode, in the long run this behaviour can lead to addiction and burnout. So fight the addiction early and pay attention to a healthy lifestyle.

#### CONCLUSION

You are responsible for your own health and wellbeing. Nobody can do that for you. Learn to say "No" and distance yourself from unnecessary problems.

All people who are in a stressful everyday working life should wake up and think about themselves and their well-being again. Only then will they have strength for others and can do their job with passion and power. (ts,mb)

You can find more information at:

[www.sabinevonameln.de](http://www.sabinevonameln.de)



**wolke6 berlin**  
 Massage & Meditation  
 für Körper und Geist

„emporsteigen kann nur,  
 wer sich auch fallen  
 lassen kann.“

Wolke6 · Ralph Rudat  
 Kollwitzstraße 93 · 10435 Berlin  
 0178 - 628 28 72 · wolke6.berlin



Ästhetik- und  
 Beautyanwendungen  
 auf höchstem Niveau!

  
**BODY HEALTH  
 CENTER**

Kleiststraße 23 – 26  
 10787 Berlin  
 +49 (0)30 23 94 53 72  
 info@bodyhealthcenter.de  
 www.bodyhealthcenter.de

# GENSCHERE, mRNA UND WIRKSTOFFDEPOTS:

## Paradigmenwechsel in der HIV-Therapie

Interview: Christian Knuth



Foto: Christian Knuth

Ein Nebeneffekt der aktuellen Pandemie mit dem neuen Corona-Virus und seinen Varianten: Auch ein bisher für diese Thematik unerreichter Anteil der Gesellschaft nimmt – sozusagen hautnah – an wissenschaftlichen Prozessen der forschenden Institute und Pharma-Unternehmen teil. Der Wissensdurst ist groß. 40 Jahre sind vergangen, seit das HI-Virus und damit der Auslöser von AIDS entdeckt wurde. Bis heute ist er nicht grundsätzlich besiegt worden. HIV-Aktivist und Fachmann Siegfried Schwarze vom „Projekt Information e. V.“ im Gespräch über die neuesten Entwicklungen in der HIV-Forschung und ihren möglichen Impact für die Gesundheit der Gesamtbevölkerung.

**Im Frühling riefen wir gemeinsam mit dir dazu auf, die Chance der virtuellen Konferenzform doch zu nutzen und sich die „11th IAS Conference on HIV Science“ anzuschauen. Gab es dort ein Thema, das dich überrascht hat?**

Der Grundlagenvortrag zur Genterapie. Mir war nicht bewusst, dass weltweit zehn Genterapien zugelassen sind. Und das führt mich auch gleich zu dem, was für mich eines der Highlights der Konferenz war: Die Genterapie ist auf



Foto: vchatup / stock.adobe.com

dem Sprung vom Labor, von den klinischen Studien, in den Alltag. Das ist etwas, was fast ein bisschen unbemerkt von der Öffentlichkeit geschieht. Vielleicht auch so geräuschlos, weil gentechnologische Methoden durch Corona eine breitere Akzeptanz finden? Mit dem Begriff mRNA-Impfstoff kann heute ja zum Beispiel jeder etwas anfangen.

---

„Die Gentherapie ist auf dem Sprung vom Labor in den Alltag.“

---

### Welche Methoden werden jetzt am Menschen erforscht?

Der eine Ansatz besteht darin, den Rezeptor, den HIV zum Eindringen in die Zelle benutzt, mit gentechnologischen Methoden sozusagen zu zerstören. Das war im Prinzip das, womit Timothy Brown geheilt wurde. Bei ihm wurde es durch eine Stammzelltransplantation gemacht, die für eine breite Anwendung unter anderem nicht anwendbar ist, weil sie einfach zu riskant ist. Die Idee ist, diesen Rezeptor nicht dadurch wegzubekommen, dass man dem Menschen ein komplett neues Immun-

system verpasst, sondern gezielt diesen Rezeptor auszuschalten.

Der andere Ansatz ist die berühmte Genschere. Also der Versuch, HIV per Enzym aus infizierten Zellen herauszuschneiden. Dieser Ansatz wird von mehreren Forscher\*innen mit unterschiedlichen genetischen Werkzeugen verfolgt. Als Therapieaktivist muss ich allerdings sagen, dass mir da einiges auch zu schnell geht.

### Was sind deine Bedenken?

Wenn ich mir an meinen Immunzellen rumbasteln lassen würde, hätte ich Bauchschmerzen damit, dass ein fehleranfälliges Enzym gewählt werden würde. Aber wie gesagt: Es wird gemacht. Es wird natürlich unter entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen gemacht. Das heißt, man nimmt erst relativ wenige Patient\*innen und auch nicht alle auf einmal. Zuerst bei einem, wartet eine Zeit, ob alles gut geht, und dann nimmt man einen zweiten rein und so weiter. Aber trotzdem glaube ich, dass das für die Betroffenen ein nicht zu unterschätzendes Risiko ist. Das verlangen übrigens auch die Zulassungsbehörden: Die wollen jetzt alle bei diesen Studien eine Patient\*innenvertretung mit an Bord haben. Das ist ein guter Fortschritt.

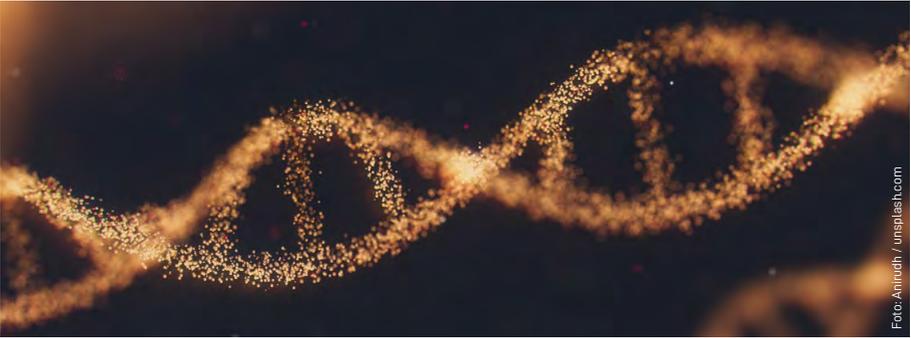


Foto: Anirudh / unsplash.com

---

„Die Konzepte, die jetzt mit mRNA verfolgt werden, die waren tatsächlich schon länger in der Pipeline.“

---

**Vermutlich auch wegen Covid ploppt wieder die Suche nach einem Impfstoff auf. Wie schätzt du die Chance ein, nicht nur preppen zu können, sondern sich impfen lassen zu können?**

Man muss ganz ehrlich sagen, dass uns so langsam die Ideen ausgehen, wie ein Impfstoff gegen HIV aussehen könnte. Die klassischen Methoden, einen Impfstoff zu generieren, die bis jetzt bei allen anderen Erkrankungen, außer Hepatitis-C – das ist auch so ein Problemfall – gut geklappt haben, versagen bei HIV. Es gibt zwei Hauptprobleme. Das eine Problem ist, dass es bei HIV kein natürliches Vorbild gibt. Das heißt, es gibt keinen Menschen, der sich mit HIV infiziert hat, diese Infektion aus eigener Kraft überwunden hat und danach immun war gegen eine neue Infektion.

Immer wenn es kein natürliches Vorbild gibt, ist die Frage, ob wir das überhaupt schaffen. Wie schon bei Hepatitis-C.

Wir wissen auch da, dass es Menschen gibt, die die Infektion selbst überwinden, aber die sind nicht resistent gegen eine neue Infektion. Auch bei Hepatitis-C ist es bis heute nicht gelungen, eine Impfung hinzubekommen. Hinzu kommt bei HIV, dass es als erstes

genau die Zellen infiziert und abtötet, die wir für eine Abwehr bräuchten. Ich sage es immer so: „HIV ist der Brandstifter, der als erstes die Feuerwehrentralen anzündet, sodass dann niemand mehr da ist, der kämpfen könnte.“ Die Konzepte, die jetzt mit mRNA verfolgt werden, die waren tatsächlich schon länger in der Pipeline. Dass die jetzt so „aufploppen“, wie du sagtest, liegt hauptsächlich daran, dass die mRNA-Forschung natürlich durch Corona dramatisch beschleunigt wurde.

---

„Der Trick mit den mRNA-Impfstoffen ist, praktisch nicht einen Impfstoff zu geben, sondern verschiedene Impfstoffe hintereinander.“

---

**Worum geht es da im Prinzip?**

Darum, Antikörper zu produzieren, die ganz wenige Menschen natürlicherweise produzieren. Die sogenannten „Elite-Controller“. Von dieser Gruppe von HIV-Positiven kann ein ganz kleiner Prozentsatz HIV in Schach halten, weil sie spezielle Antikörper bilden. Der Trick mit den mRNA-Impfstoffen ist, praktisch nicht einen Impfstoff zu geben, sondern verschiedene Impfstoffe hintereinander. Die sollen das Immunsystem langsam in die Richtung dirigieren, bis es dann tatsächlich diese breit-neutralisierende Antikörper bilden kann. In einer Weise, wie es natürlicherweise nicht geschehen würde. Ob das möglich ist,

ob das funktioniert, ist völlig offen.

### Was gibt es Neues in der HIV-Therapie?

Was die HIV-Therapie anbelangt, erleben wir momentan einen Paradigmenwechsel. Das Wort ist viel strapaziert, aber wir haben seit Mai dieses Jahres die ersten wirklich langwirksamen Therapien mit der Depotspritze auf dem Markt, die alle zwei Monate gegeben wird. Und das ist nur der Anfang! Es laufen im Moment bereits Studien von oralen Therapien, also Tabletten, die nur einmal pro Woche gegeben werden müssen bzw. einmal pro Monat. Ob das ein tatsächlicher Fortschritt ist, bleibt abzuwarten. Es muss geklärt werden, ob nicht das dann tendenziell eher vergessen wird als die Pille einmal täglich. Und wenn man die Pille dann vergessen hat, wie ist zu reagieren? Das sind teilweise ganz komplexe Regeln. Auch was die injizierbaren Therapien anbelangt, wäre es noch schöner, wenn sich das mit dem normalen Untersuchungsabstand, also alle drei Monate oder alle sechs Monate, decken würde.

### Was bedeutet das ganz allgemein für die Gesundheitsversorgung?

Die HIV-Therapie ist wieder mal Trendsetter. Es ist doch klar: Wenn es bei HIV funktioniert, dann wird es auch in andere Therapiegebiete Einzug halten. Ich kann mir vorstellen, dass auch Menschen, die täglich ihre Blutdrucktablette einnehmen müssen oder ihren Cholesterinsenker, dankbar wären, wenn sie stattdessen einmal im halben Jahr eine Spritze kriegen.

**Siegfried Schwarze** ist Vorstandsmitglied bei Projekt Information e. V., einem Verein, der HIV-infizierte Menschen, ihre Freunde, Angehörigen und Ärzt\*innen über Forschung, Entwicklung und Anwendung von schulmedizinischen, unterstützenden und holistischen Behandlungsmethoden informiert.

[www.projektinfo.de](http://www.projektinfo.de)

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

<p><b>DR. MED. UWE NAUMANN</b> Facharzt für Allgemeinmedizin / in BAG mit</p> <p><b>KEVIN UMMARD-BERGER</b> Facharzt für Allgemeinmedizin</p> <p><b>DR. MED. NINA WINKLER</b> Fachärztin für Innere Medizin / angest.</p>	<p><b>UBN / PRAXIS</b> Infektiologie / Hepatologie Suchtmedizin <i>PrEP!</i></p> <p><b>Königin-Elisabeth-Str. 7</b> 14059 Berlin – Charlottenburg</p> <p><b>T</b> 030 / 767 333 70 <b>F</b> 030 / 767 333 749 <b>info@ubn-praxis.de</b></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Gene scissors, mRNA and drug depots: a paradigm shift in HIV therapy

Interview: Christian Knuth

A side effect of the current pandemic with the new corona virus and its variants: those who were often not included in discussions are now taking part in the scientific processes of research institutes and pharmaceutical companies. The thirst for knowledge is great. 40 years have passed since the HIV virus and thus the cause of AIDS was discovered. To this day it has not been completely defeated. HIV activist and specialist Siegfried Schwarze from "Projekt Information e. V." talks about the latest developments in HIV research and their possible impact on the health of the general population.

**In spring we encouraged our readers together with you to use the chance to virtually attend the "11th IAS Conference on HIV Science". Siegfried, was there a topic that surprised you?**

The basic lecture on gene therapy. I wasn't aware that ten gene therapies have already been approved worldwide. And that leads me straight to what was one of the highlights of the conference for me: gene therapy is moving beyond the laboratory, from clinical studies to everyday life. This is something that happens almost unnoticed by the public. Perhaps so noiselessly because genetic engineering methods are gaining broader acceptance due to Covid-19. Today, for example, everyone knows about the term mRNA vaccine.

**Which methods are now being researched in humans?**

One approach is to use genetic engineering to destroy the receptor that HIV uses to penetrate the cell. That was basically how Timothy Brown was cured. With him it was done through a stem cell transplant, which is not applicable for broad application, among other things,

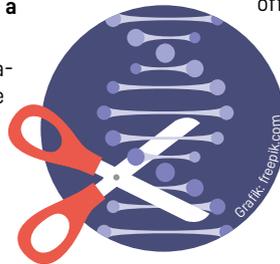
because it is simply too risky. The idea is not to get rid of this receptor by giving people a completely new immune system, but to switch off this receptor in a targeted manner.

The other approach is the famous gene scissors. This is the attempt to cut HIV out of infected cells using an enzyme. This approach is followed by several researchers with different genetic tools. As a therapy activist, however, I have to say that some things are going too fast for me.

**What are your concerns?**

If I let myself tinker with my immune cells, I could have a stomach ache by choosing an enzyme that is prone to errors. It is, however, done under appropriate safety precautions. This means that you only take a relatively small number of patients and not all of them at once. First with one, wait a while to see if everything goes well, and then you take a second in and so on. But I still believe that this is a risk that should not be underestimated for those affected.

Incidentally, this is also what the licensing authorities require: they all now want to have a patient representative on board for these studies. That is good progress.



**Probably because of Covid-19, the search for a HIV vaccine has popped up again. How do you rate the chance of not only being able to prep, but also being vaccinated?**

It has to be honestly said that we are slowly running out of ideas of what a vaccine against HIV could look like. The classic methods of generating a vaccine, which up to now have worked well for all other diseases apart from hepatitis C – which is another problematic case – fail with HIV. There are two main problems. One problem is that there is no natural model for HIV. This means that there is no person who has become infected with HIV, has overcome this infection on their own, and was then immune to a new infection. Whenever there is no natural role model, the question is whether we can do it at all. As it was with hepatitis C.

---

"The concepts that are now being pursued with mRNA have actually been in the pipeline for a long time."

---

We also know that there are people who overcome the infection themselves, but they are not resistant to a new infection. Even with hepatitis C it has not yet been possible to get a vaccination. In addition, HIV first of all infects and kills exactly those cells that we need for a defence. I always explain it like this: "HIV is the arsonist who first sets fire to the fire brigade control centres, so that then there is no one left to fight the fire."

The concepts that are now being pursued with mRNA have actually been in the pipeline for a long time. The fact that they are now "popping up", as you said, is mainly due to the fact that mRNA research has of course been dramatically accelerated by Corona.

**What is it about in principle?**

It's about making antibodies that very few people naturally make: the so-called "Elite Controllers". Of this group of HIV-positive people, a very small percentage can keep HIV in check because they produce specific antibodies. The trick with the mRNA vaccines is practically not giving one vaccine, but several vaccines in a row. They are supposed to slowly direct the immune system in that direction

until it can actually form these broadly neutralizing antibodies. In a way that the body naturally wouldn't. Whether that is possible, whether it will work, is still completely open.

**What's new in HIV therapy?**

As far as HIV therapy is concerned, we are currently experiencing a paradigm shift. The word is used a lot, but since May of this year we have had the first really long-acting therapies on the market with the depot injection, which is given every two months. And that's just the beginning! Studies of oral therapies, i.e. tablets that only have to be given once a week or once a month, are already underway. It remains to be seen whether this is actual progress. It must be clarified whether this is not more likely to be forgotten than the pill once a day. And if you forget the pill, how should you react? These are sometimes very complex rules. As far as injectable therapies are concerned, it would be even better if this coincided with the normal examination interval, i.e. every three months or every six months.

**What does this mean for health care in general?**

HIV therapy is once again a trendsetter. It is clear: if it works with HIV, it will find its way into other therapeutic areas as well. I can imagine that people who have to take their blood pressure tablets every day or who have their cholesterol-lowering drugs would be grateful if they got an injection every six months instead. (ck,ts,mb)

**Siegfried Schwarze** is a board member at Projekt Information e. V., an association that informs HIV-infected people, their friends, relatives and doctors about research, development and application of conventional medical, supportive and holistic treatment methods.



[www.projektinfo.de](http://www.projektinfo.de)

# 18. MÜNCHNER AIDS- UND COVID-TAGE 2022

Hinter COVID-19 stehen derzeit so gut wie alle anderen Themen zurück. HIV hat zu keinem Zeitpunkt den medizinischen Bereich oder die weltweiten Geschehnisse in ähnlich starker Weise bestimmt. Doch das rasante Tempo der COVID-19-Forschung wird auch der Diagnostik, Behandlung und Prävention von HIV zugutekommen.

Gerade von den enormen Fortschritten in Impfung und Antikörper-Entwicklung bei SARS-CoV-2 werden auch HIV-Patient\*innen sehr profitieren. Andersherum wären viele Erkenntnisse zu COVID-19 ohne 40 Jahre HIV-Vorarbeit nicht möglich gewesen. Beide sich in Vielem überschneidenden Epidemien sollten unbedingt zum Anlass genommen werden, die disziplinübergreifende Forschung weiter auszuweiten und Synergien zu nutzen.

Die Veranstalter der 18. Münchner AIDS- und COVID-Tage 2022 haben daher sehr bewusst die Entscheidung getroffen, um das Thema COVID-19 zu ergänzen und die Hepatitis aus dem Titel, nicht aber aus der Tagung zu entfernen. Dies entspricht dem Wunsch einer großen Zahl von Kolleginnen und Kollegen, die ihre Wünsche in dieser Form geäußert haben. Das betrifft sowohl die medizinischen als auch die sozialen Inhalte der Tagung.

## Fortbildung

Die Münchner AIDS- und Covid-Tage sind als Fortbildungsveranstaltung durch die Bayerische Landesärztekammer anerkannt und ist auf das Fortbildungszertifikat der Bayerischen Landesärztekammer anrechenbar.

**NEU:** Jetzt auch iCME-zertifizierte Fortbildungspunkte der Akademie für Infektionsmedizin e.V. und speziell für medizinisches

Pflegepersonal Fortbildungspunkte der RbP-Registrierung beruflich Pflegenden GmbH.

**18. Münchner AIDS- und COVID-Tage 2022**  
**25.03. bis 27.03.2022 | München**  
**Eine Veranstaltung der Süddeutscher Verlag Veranstaltungen GmbH**

## Anmeldung:

[www.sv-veranstaltungen.de/  
de/event/aids-tage](http://www.sv-veranstaltungen.de/event/aids-tage)

Gerne können Sie **KOSTENLOS** an den 18. Münchner AIDS- und COVID-Tagen teilnehmen.

Für einen entsprechenden Zugangscode wenden Sie sich bitte direkt an [mike.aschenbrenner@sv-veranstaltungen.de](mailto:mike.aschenbrenner@sv-veranstaltungen.de).



# 18th MUNICH AIDS AND COVID DAYS 2022

COVID-19 is currently dominating almost all other topics. At no point has HIV determined the medical field or world events in a similar way. But the rapid pace of COVID-19 research will also advance the diagnosis, treatment, and prevention of HIV.

HIV patients will also benefit greatly from the enormous progress in vaccination and antibody development for SARS-CoV-2. On the other hand, many insights into COVID-19 would not have been possible without 40 years of preparatory HIV work. Both epidemics, which in many ways overlap, should definitely be used as an opportunity to further expand interdisciplinary research and to use their synergies.

The organisers of the 18th Munich AIDS and COVID Days 2022 therefore made a very conscious decision to add the topic of COVID-19 and to remove hepatitis from the title, but not from the conference. This corresponds to the wishes of a large number of colleagues, applying to both the medical and the social content of the conference.

## Professional training

The Munich AIDS and COVID Days are recognized as advanced training events by the Bavarian State Medical Association and can be counted towards the advanced training certificate of the Bavarian State Medical Association.

**NEW:** Now also iCME-certified advanced training points of the Academy for Infection Medicine e.V. and advanced training points especially for medical nursing staff.

## 18th Munich AIDS and COVID Days 2022

25.03. until 03/27/2022 | Munich

An event by Süddeutscher Verlag  
Veranstaltungen GmbH

## Registration:

[www.sv-veranstaltungen.de/  
de/event/aids-tage](http://www.sv-veranstaltungen.de/event/aids-tage)



Foto: Good Studios/stock.adobe.com

You are  
welcome to attend in  
the 18th Munich AIDS  
and COVID Days **FREE OF  
CHARGE**. To obtain an access  
code, please contact  
[mike.aschenbrenner@  
sv-veranstaltungen.de](mailto:mike.aschenbrenner@sv-veranstaltungen.de).

# DIE DUMMEN VIREN

## und meine erste Depotspritze

Seit ich 2011 positiv getestet wurde, verfolge ich die Entwicklungen im HIV-Bereich noch intensiver. Wer sich einen tödlichen Virus einfängt, der nicht mehr aus dem Organismus verschwindet, wird notgedrungen neugierig. Und auch etwas paranoid. Schließlich will man das Virus nicht weitergeben und sich selbst und andere schützen. Zur Behandlung meiner Infektion nahm ich täglich Tabletten ein. Nun gibt es als Alternative die Depotspritze. Damit werden die Wirkstoffe, die die Viruslast bis unter die Nachweisgrenze senken, injiziert. Sie hält bis zu zwei Monate lang. Ein Segen? Spoiler: Für mich schon. Warum, will ich euch erklären.

### KEIN LUXUSPROBLEM

Medizinisch notwendig ist der Therapiewechsel nicht. Aber um Veränderung herbeizuführen, muss man die Dinge auch anders angehen. Aus verschiedenen Gründen kann ich die Tabletten nicht mehr sehen. Sie erinnern immer an die Infektion. Und auf die gut gemeinten verständnisvollen Blicke der Sicherheitskräfte an Flughäfen, wenn sie beim Handgepäck-Check sehen, dass ich wohl irgendwie chronisch krank sein muss, kann ich ebenfalls verzichten. Ich bin ein haptischer Mensch und bei aller Dankbarkeit darüber, dass mir die Medikamente so überhaupt zur Verfügung stehen, bin ich es leid, sie jeden Tag auf der Zunge zu spüren, bevor ich sie runterschlucke.

Ich fragte also meinen Hausarzt, ob diese neue Therapieform für mich infrage käme. Da ich meine Tabletten regelmäßig einnehme und immer brav zur Blutuntersuchung erscheine, war dies kein Problem. Vorherige Tests haben gezeigt, dass mein Körper die Wirkstoffe gut verträgt und es keine Resistenzen gibt. Das heißt, sie tun das, was sie sollen: die Viren bekämpfen. Für mich ändert sich lediglich das Medikament und wie es verabreicht wird. Und nach etwa drei Wochen Vorbereitungszeit bekam ich schließlich meine erste Dosis in die Po-Muskeln gespritzt.

### TAG DER SPRITZE

Der Termin zur ersten Injektion fiel mitten in die vierte Corona-Welle. Bis zur Straße standen die Booster-Willigen in der Praxis im zweiten Stock an. An der Schlange vorbei verfolgten mich giftige Blicke bis ins Wartezimmer und die Stimmung war so angespannt, dass man sie durchschneiden hätte können. War ich in einer Impfpraxis oder bei McDonalds? Zu jeder Pandemie gehört wohl ein Maß an Aggressivität. Doch mein Arzt ließ sich nicht stressen. Er gab mir die nötige Beratungszeit und auch direkt einen Termin für die nächste Spritze, die dann sogar zwei Monate wirkt. Ich verstand alle Informationen und während in den Kabinen neben mir die zurzeit krassste neue wissenschaftliche Errungenschaft, die Corona-Impfung, gespritzt wurde, erspritzt man mir meinen ersten pillenfreien Monat seit gut zehn Jahren.

### NACHWEHEN

Der Abend verlief schräg. Jahre der Anspannung fielen ab und zum Feiern habe ich mir Wein gegönnt. Am nächsten Morgen saß der Kater fest und schlich bis in den Nachmittag um mich herum. Die einzige Nebenwirkung der Spritze war allerdings die Erinnerung an meine Angst vor einer Erkrankung. Als ich die Diagnose erhielt,



Foto: Krakenimages.com/stock.adobe.com

dachte ich nicht, dass ich sterben würde. Ich hatte Panik davor, nicht mehr richtig leben zu können. Dieses Gefühl bin ich nie richtig losgeworden, auch wenn es über die Jahre ein zahmer Begleiter wurde. Ich gehe davon aus, dass solche Gedanken in meinem Alltag erst einmal nicht mehr auftauchen.

Die Tabletten waren immer sichtbar in meiner Küche platziert, strategisch nah an Dingen, die ich immer benutze, um sie bloß nicht zu vergessen. Jetzt sind sie in meiner Medikamentenbox mit Pflastern und Kopfschmerzmitteln. Ich soll sie aufbewahren und kann sie jederzeit wieder nehmen, etwa wenn ich den Termin zur nächsten Depotstizze nicht wahrnehmen kann. Es gibt ein Fenster von rund sieben Tagen, dann lässt wohl die Wirksamkeit nach. Verpassen werde ich das garantiert nicht.

## ANGST UND UNSINN

Die Angst vor einer Ansteckung mit HIV erlebt wohl jeder Schwule mindestens einmal im Leben. Die Freude über eine Depotstizze eher wenige. Gelegentlich denke ich, dass ich zu wissenschaftsgläubig bin. Aber die vielen alternativen Theorien über HIV und die böse Pharmaindustrie haben mich nicht wirklich beirrt, eher gestärkt und teils amüsiert. Besonders die Theorie, dass es HIV gar nicht gibt und dass das Immunsystem von Homosexuellen nicht mehr funktioniert, weil sie so sehr unter Diskriminierung leiden.

Ich vertraue neuen Pharmaprodukten, die zugelassen wurden. Gleichzeitig liebe ich enthüllende Dokumentarfilme und habe auch welche über die Pharmaindustrie gesehen. Aber selbst in einem Rosengarten wächst

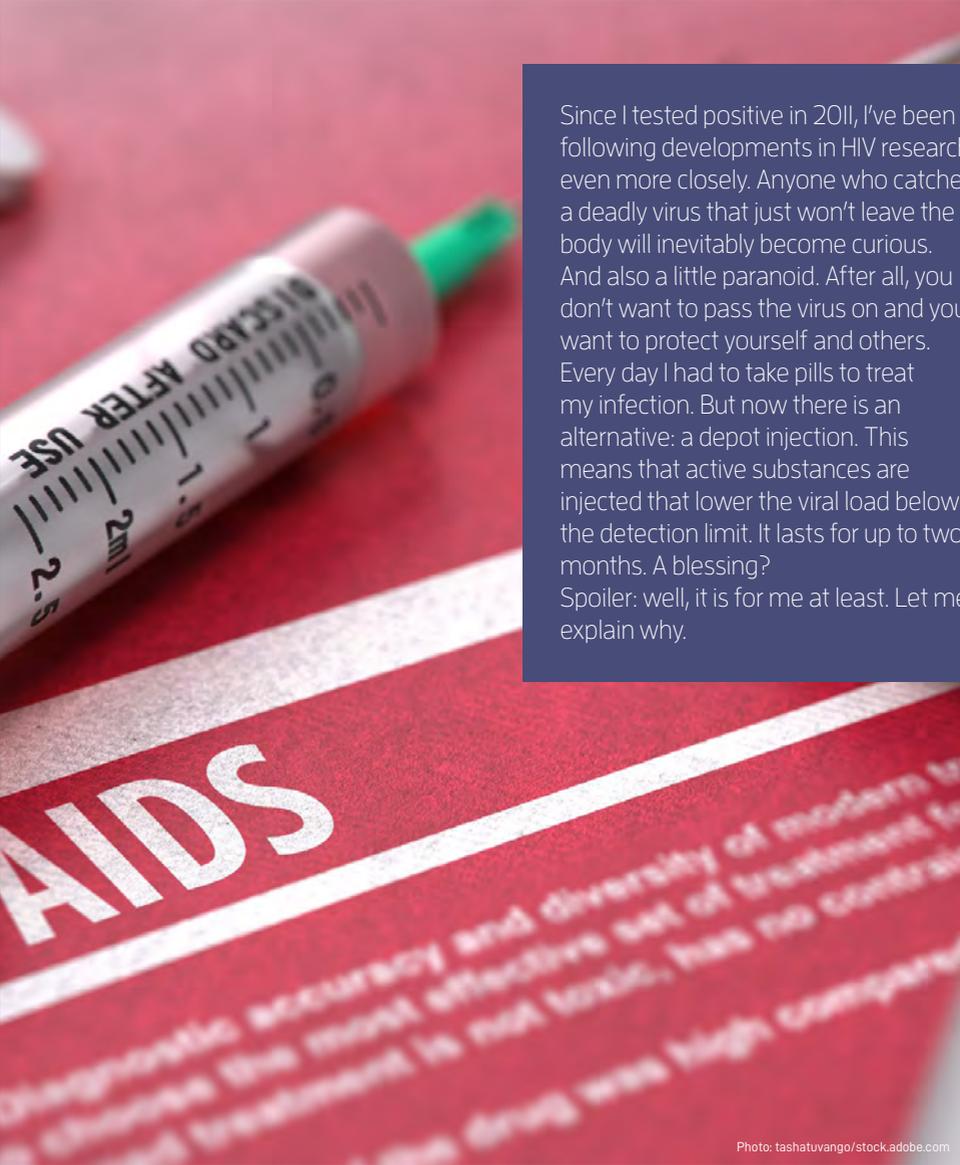
Unkraut. Vielleicht muss man im Zeitalter der Rechenschaftspflicht einfach mehr und bessere Gärtner\*innen einstellen?

Es gibt viele positive Stories. Wie die der englischen Dame, die eine von ihr betreute PrEP-Studie unterbrach, weil der Erfolg nach so kurzer Zeit so deutlich sichtbar war. Sie hielt es für verantwortungslos, den Menschen in der Kontrollgruppe, die die PrEP als Vergleich nicht nahmen, diesen Schutz vor HIV vorzuenthalten. Wie viele Ansteckungen hat sie damit verhindert? Um das zu beantworten, um sich dazu eine fundierte Meinung bilden zu können, müssten erst wieder Statistiken ausgewertet werden. Und bevor man sich versieht, sitzt man mit seinen eigenen Ängsten und Vorurteilen in einer imaginären Talkshow.

Ich verstehe, dass alternative Theorien definitiv mehr Spaß machen als eine Infektion oder deren Behandlung, oder das pausenlose Forschen und Recherchieren an einer Lösung für das gesundheitliche Problem. Können wir nicht einfach ein Mittel erfinden, das die ganze Welt von allem heilt und niemanden mehr krank werden lässt? Es würde alles so viel mehr Spaß machen. Wenn da nicht diese dummen Viren wären. (ts)

# THE STUPID VIRUSES

and my first depot injection



Since I tested positive in 2011, I've been following developments in HIV research even more closely. Anyone who catches a deadly virus that just won't leave the body will inevitably become curious. And also a little paranoid. After all, you don't want to pass the virus on and you want to protect yourself and others.

Every day I had to take pills to treat my infection. But now there is an alternative: a depot injection. This means that active substances are injected that lower the viral load below the detection limit. It lasts for up to two months. A blessing?

Spoiler: well, it is for me at least. Let me explain why.

Photo: tashatuvango/stock.adobe.com

## NOT A LUXURY PROBLEM

Changing therapy is not medically necessary. But I can no longer stand taking pills for various reasons. They always remind me of the infection. And I can also do without the well-intentioned, understanding looks from the security staff at airports when during hand luggage check they see that I must be somehow chronically ill. I am a haptic person and while grateful that medication is available to me at all, I am tired of feeling it on my tongue every day before I swallow it.

So I asked my doctor whether this new form of therapy would be an option for me. Since I take my tablets regularly and always show up for my regular blood screenings, this was not a problem. The tests have shown that my body tolerates the active ingredients well and that there is no resistance. Meaning they do what they are supposed to: fight the viruses. For me, the only thing that changes is the drug and how it is administered. And after about three weeks of preparation time, I finally got my first dose injected into the buttocks.

## DAY OF THE SHOT

The appointment for the first injection fell in the middle of the fourth corona wave. Booster-willing folks lined up from outside the building up to the practice on the second floor. If looks could kill I would not have made it past the queue into the waiting room alive. The atmosphere was so tense that I could have cut right through it with a knife. Was I at a vaccination practice or McDonalds right before closing? I guess every pandemic needs a degree of aggressiveness. But my doctor didn't let himself be stressed. He gave me the necessary consultation time and also an appointment for the next injection, which was in two months time. I understood all the information and while the most famous new scientific achievement at the moment, the corona vaccination, was being injected in the cubicles next to me, I was being injected with my first pill-free month in about ten years.

## FEAR AND NONSENSE

Every gay person probably experiences the fear of being infected with HIV at least once in their life. The joy about a depot injection is as such rather seldom. Sometimes I wonder if I'm too much of a scientist. But the many alternative theories about HIV and the nasty pharmaceutical industry did not really confuse me, rather strengthened and amused me at times. Especially the theory that HIV does not exist and that the immune systems of homosexuals no longer work because they suffer so much from discrimination.

I trust new pharmaceutical products that have been approved. At the same time, I love revelatory documentaries and have seen some about the pharmaceutical industry, too. But weeds even grow in a rose garden. Maybe in the age of accountability you just have to hire more and better gardeners?

There are many positive stories. Like that of the English lady who conducted and eventually interrupted a PrEP study she was supervising because the success was so clearly visible after such a short time. She considered it irresponsible to withhold this protection against HIV from the people in the control group who did not use PrEP as a comparison. How many infections did her actions prevent? In order to answer that, in order to be able to form a well-founded opinion, we would first have to take a look at the statistics again. And before you know it, you're sitting on an imaginary talk show with your own fears and prejudices.

I understand that alternative theories are definitely more fun than an infection or its treatment, let alone the ceaseless research into a solution for the problem. Can't we just invent a remedy that heals the whole world of everything and makes sure that no one gets sick anymore? It would all be so much more fun. If it weren't for those stupid viruses.  
(ts,mb)



# IST WENIGER **MEHR?**

Die neue HIV-Depotspritze wird bereits erfolgreich in einigen Ländern zur Therapie eingesetzt. Anstelle von täglicher Tabletteneinnahme können Patient\*innen somit eine Injektion erhalten, deren Wirkung bis zu zwei Monate anhält. Es gibt viele Fragen dazu – einige klären wir mit Nico Reinold von der Schönhauser Apotheke in Berlin.

## **Hallo, Nico, was kannst du uns über die neue Depotspritze verraten?**

Die im Vorfeld durchgeführten Studien haben uns gute Resultate hinsichtlich der Verträglichkeit geliefert. Auch vom Patientenkollektiv wurde diese Therapieform gut angenommen. Es gab Bedenken, dass die Patient\*innen nach der Testphase wieder auf die Tabletteneinnahme umstellen würden, dem ist aber nicht so.

## **Ein Missverständnis besteht darin, dass es zudem eine Umstellung von drei oder mehr Wirkstoffen auf lediglich zwei Wirkstoffe ist. Siehst du das als problematisch?**

Wie gesagt haben die Studien gezeigt, dass auch nur die beiden Wirkstoffe erfolgreich die Viruslast unterdrücken. Traditionell galt bisher, dass bei einer HIV-Therapie viel auch viel hilft. Drei ist besser als zwei – so denkt man. Was aber auch zu bedenken ist, ist, dass weniger Wirkstoffe auch weniger Belastung für den Körper darstellen. Zudem können weniger Wechselwirkungen entstehen und auch weniger Resistenzbildungen. Ich kenne es von Patient\*innen, dass eine Therapie, bei der etwa vier Wirkstoffe zum Einsatz kommen, auch mehr Nebenwirkungen auftreten. Dazu gehören dann so unangenehme Dinge wie

Durchfall oder auch Blähungen. Chemisch betrachtet hat die Depotspritze auf jeden Fall einen Vorteil, weil weniger Fremdstoffe in den Körper gelangen. Ob man wechseln will, bleibt natürlich eine persönliche Entscheidung.

## **Gibt es auch logistische Veränderungen?**

Es ist so vorgesehen, dass Patient\*innen das Rezept erhalten und das Medikament bei der Apotheke abholen. Das bringen sie dann zu den Ärzt\*innen, die die Injektion verabreichen. Es klingt zunächst einmal umständlich und bedeutet gerade in Zeiten von Corona ein Extra-Trip in die Praxis. Infektiologische Praxen sind derzeit völlig überlastet und für jede HIV-Spritze rechnet man mit etwa 15 Minuten Behandlungszeit – nur für das Spritzen der Wirkstoffe. Ich kann mir vorstellen, dass viel Ärzt\*innen aufgrund der momentanen Ausnahmesituation davon nicht unbedingt begeistert sind. Für uns Apotheker\*innen ändert sich jedoch nichts.

Interview: Torsten Schwick

**Schönhauser Apotheke**

**Danziger Str. 5, 10435 Berlin**

[www.schoenhauser.family](http://www.schoenhauser.family)

# IS LESS MORE?

The new HIV depot injection is already being successfully used for therapy in some countries. Instead of daily tablet intake, patients can now receive an injection, the effect of which lasts for up to two months. There are many questions about it – some we clarify with Nico Reinold from the Schönhauser pharmacy in Berlin.

## **Hello, Nico, what can you tell us about the new depot injection?**

The studies carried out in advance have given us good results in terms of tolerability. This form of therapy was also well received by the patient collective. There were concerns that the patients would switch back to taking tablets after the test phase, but this is not the case.

## **There is a misunderstanding about switching from three or more active ingredients to just two active ingredients. Do you see this as problematic?**

As I said, the studies have shown that even just the two active ingredients successfully suppress the viral load. Up to now it has traditionally been the case with HIV therapy that more is better. Three is better than two – that's what you would expect. But what should also be considered is that fewer active ingredients also place less stress on the body. In addition, fewer interactions can arise and less resistance can develop. I know from patients that a therapy that uses around four active ingredients also has more side effects. This includes unpleasant things like diarrhoea or flatulence. From a chemical point of view, depot injections definitely have an advantage because fewer foreign substances enter the body. Of course, whether you want to change is a personal decision.

## **Are there any logistical changes?**

It is intended that patients receive the prescription and collect the medication from the pharmacy. They then take it to the doctors who give the injection. It sounds awkward at first

and, especially in times of Corona, means an extra trip to the practice. Infectiologists are currently completely overloaded and each HIV injection is expected to take around 15 minutes – just for injecting the active ingredients. I can imagine that a lot of doctors are not necessarily enthusiastic about this due to the current exceptional situation. For us pharmacists, however, nothing will change. (ts,mb)

Interview: Torsten Schwick

**Schönhauser Apotheke**  
**Danziger Str. 5, 10435 Berlin**  
[www.schoenhauser.family](http://www.schoenhauser.family)



Wie moderne

# HIV-THERAPIEN

die Lebensqualität verbessern können

Seit das HI-Virus entdeckt wurde, hat sich in der Entwicklung von HIV-Medikamenten sehr viel getan: Die ersten Therapien waren mit starken Nebenwirkungen verbunden und es musste eine Vielzahl verschiedener Tabletten eingenommen werden, um die Menge der Viren im Körper so niedrig wie möglich zu halten.

Durch die Entwicklung von immer effektiveren Wirkstoffen, sind die heutigen modernen HIV-Medikamente mit den damaligen im Hinblick auf ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit kaum zu vergleichen. So kann die HIV-Therapie heutzutage häufig mit nur einer einzigen Tablette am Tag durchgeführt werden. Bei erfolgreicher Therapie ist HIV im Blut dann auch nicht mehr nachweisbar.

## DER MEDIZINISCHE FORTSCHRITT IN DER HIV-THERAPIE

Stellen wir uns als Beispiel mal einen jungen Mann vor, der im Alter von 21 Jahren die HIV-Diagnose erhält. Wenn er sich bei den unterschiedlichen Therapieformen für die Einnahme von Tabletten entscheidet und diese einmal täglich einnimmt, wären das im Laufe eines durchschnittlichen Lebens die beachtliche Anzahl von über 20.000 Tabletten - ganz schön viel, oder?

Bei der HIV-Therapie besteht eine dieser Tabletten aus mehreren – bis zu vier unterschiedlichen – Substanzen, den sogenannten Wirkstoffen. Diese werden miteinander kombiniert und blockieren die Vermehrung des Virus an verschiedenen Punkten. Dank ihrer hohen Wirksamkeit wurde in den letzten Jahren die Anzahl der notwendigen Wirkstoffe in der HIV-Therapie weiter reduziert, was vor allem das Risiko für mögliche Nebenwirkungen sowie auch Wechselwirkungen der HIV-Medikamente

mit anderen Substanzen und Medikamenten verringern kann.

## HIV ALS STÄNDIGER BEGLEITER

Auch wenn man mit HIV heutzutage ein normales und glückliches Leben führen kann, ist die HIV-Therapie ab dem Zeitpunkt der Diagnose und dem Behandlungsbeginn ein Leben lang ständiger Begleiter.

Mittlerweile gibt es groß angelegte Studien, welche die Erfahrungen und Gedanken von HIV-positiven Menschen auch hinsichtlich ihrer Therapie beleuchten. In der „Positive Perspektiven 2“ Studie wurden beispielsweise weltweit 2.389 HIV-positive Menschen befragt. Dabei zeigte sich, dass Menschen mit HIV sich auch Gedanken über die Anzahl an Substanzen in ihren Medikamenten machen: Die Mehrheit (65%) der befragten Personen in Deutschland ist beispielsweise offen für eine HIV-Therapie mit weniger Wirkstoffen bei gleicher Wirksamkeit.<sup>2</sup>

## WARUM WÜNSCHEN SICH MENSCHEN MIT HIV WENIGER SUBSTANZEN IN IHRER THERAPIE?

Im Alter können bei HIV-positiven Menschen dieselben gesundheitlichen Probleme auftreten, wie bei allen anderen auch. Je älter Menschen mit HIV werden, desto höher wird auch die Wahrscheinlichkeit, dass weitere



NP-DE-HVU-ADVR-210020

Medikamente gegen andere Erkrankungen zusätzlich zur HIV-Therapie eingenommen werden.



# 82%

(1.731/2.112)

der Befragten weltweit  
nehmen mindestens ein  
weiteres Medikament zur  
HIV-Therapie ein

In der „Positive Perspektiven 2“ Studie gaben 82% aller Befragten an, dass sie schon jetzt mindestens ein Medikament zusätzlich zur HIV-Therapie einnehmen.<sup>1</sup>

Auch wenn man selbst vielleicht nicht direkt an das Älterwerden denkt, für die Lebensqualität kann die Anzahl der Substanzen in der HIV-Therapie auch jetzt schon eine Rolle spielen: Möglichst wenige Substanzen können das Risiko für Wechselwirkungen mit anderen Stoffen wie Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten verringern und damit auch einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität haben.

## PROAKTIV MIT DEM/R ÄRZT\*IN REDEN

Letztendlich ist es wichtig, dass sich die HIV-Therapie mit anderen Substanzen gut verträgt. Daher empfiehlt es sich, dass man als Mensch mit HIV dem/r Ärzt\*in ganz offen sagt, was man sonst noch neben den HIV-Medikamenten einnimmt.

Generell kann es hilfreich sein, von selbst proaktiv ein Gespräch zu suchen: Von den 120 in Deutschland befragten Teilnehmenden der „Positive Perspektiven 2“ Studie gaben beispielsweise nur 63% an, dass sie von ihren Ärzt\*innen über generelle Bedenken hinsichtlich ihrer Therapie befragt wurden.<sup>2</sup>

## Weitere Infos sowie persönliche Geschichten zum Leben mit HIV findest du unter [www.livlife.de](http://www.livlife.de)

Unterstützt von Viiv Healthcare

### Quellen:

<sup>1</sup> Okoli C et al. Relationship Between Polypharmacy and Quality of Life Among People in 24 Countries Living With HIV. *Prev Chronic Dis* 2020; 17:190359. DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd17.190359>.

<sup>2</sup> Wigger A et al., Willingness to switch to novel HIV treatments among people living with HIV in Germany: The intersections between treatment needs, patient involvement, and provider communication; 15. Kongress für Infektionskrankheiten und Tropenmedizin 2021. Poster P-037.

# HOW MODERN HIV THERAPIES can improve quality of life

A lot has happened in the development of HIV drugs since the virus was discovered: the first therapies were associated with severe side effects and a large number of different tablets had to be taken to keep the viral load in the body as low as possible. Nowadays, HIV therapy can often be carried out with just a single tablet a day. If therapy is successful, HIV can no longer be detected in the blood.

## MEDICAL ADVANCES IN HIV THERAPY

As an example, consider a young man who is diagnosed with HIV at the age of 21. If he decides to take tablets for therapy and takes them once a day, that would end up being over 20,000 tablets over the course of an average life – quite a lot, right? In HIV therapy, one of these tablets consists of several – up to four different – substances, the so-called active ingredients. These combinations block viral replication at various points in the replication cycle. Thanks to their effectiveness, the number of active ingredients required in HIV therapy has been further reduced in recent years, which can reduce the risk of possible side effects as well as interactions of HIV drugs with other substances and drugs.

In the "Positive Perspektiven 2" study, 82% of all respondents stated that they are already taking at least one drug in addition to HIV therapy.<sup>1</sup>

Even if you are not currently thinking about getting older, the number of substances in HIV therapy can already play a role for quality of life. This is because reducing the amount of substances can reduce the risk of interactions with other substances such as food supplements or drugs, and thus also have a positive influence on one's quality of life.

## PERSPECTIVES OF PEOPLE LIVING WITH HIV

There are now large-scale studies that shed light on the experiences and thoughts of HIV-positive people with regard to their therapy. The "Positive Perspektiven 2" study showed that the majority (65%) of the people surveyed in Germany, for example, are open to HIV therapy with fewer active ingredients with the same effectiveness.<sup>2</sup>

hood that other drugs for other diseases will be taken in addition to HIV therapy.

## TALK TO THE DOCTOR PROACTIVELY

Ultimately, it is important that HIV therapy is compatible with other substances. It is therefore recommended that as a person with HIV you tell the doctor quite openly what else you are taking in addition to HIV medication.

## WHY DO PEOPLE WITH HIV WANT FEWER SUBSTANCES IN THEIR THERAPY?

In old age, HIV-positive people can experience the same health problems as anyone else. The older people with HIV get, the greater the likeli-

**You can find more information and personal stories about living with HIV at [www.livlife.de](http://www.livlife.de)**

*Supported by Viiv Healthcare*

*Sources:*

*Please refer to the sources cited on previous page.*

„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)



Ganz schön männlich! Auch wenn Männer mit dem Alter immer attraktiver werden, geht auch am männlichen Gesicht die Zeit nicht spurlos vorbei. Die Haut verliert mit den Jahren an Elastizität, Spannkraft und Feuchtigkeit und daher ist es wichtig, sie zu pflegen und vor allem auch die unteren Hautschichten von innen mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Genau hier setzt **ORTHOMOL BEAUTY FOR MEN** an. Ausgewählte Inhaltsstoffe wie die Kombination aus Kollagen und Hyaluronsäure sowie der innovative Phytamin-Q10-Komplex und weitere Vitamine für Haut, Haare und Nägel unterstützen die Männerhaut dabei, sich dem Alter zu stellen.

Packungsgröße: 30 Fläschchen für 84 Euro

Das neue **PERLWEISS™-DENTAL-BLEACHING** mit der innovativen 3-Phasen-Technologie ohne Wasserstoffperoxid ist jetzt noch stärker, wirkt noch schneller und effektiver. Drei unterschiedlich aufeinanderfolgende Wirkmechanismen arbeiten in der Whitening-Formel des 3-Phasen-Aufhellungsgels zusammen und entfalten innerhalb von Minuten ihren Bleaching-Effekt.

10 x 10 ml für 18,99 Euro in Drogeriemärkten und im Einzelhandel



# HEALTH & BEAUTY *Box*



Ein Kombi-Produkt für die Gesichts- und Bartpflege, welches dem Bart einen natürlichen Halt verleiht ohne das Barthaar zu verkleben. Hanfsamenöl und Sheabutter pflegen den Bart und die darunterliegende Haut weich und geschmeidig. Weiterhin hat der Balsam eine leichte After-Shave-Wirkung nach der Konturenrasur. **BUTCHER'S SON™ 2IN1 BEARD & FACE BALM** ist vegan und der Tiegel besteht zu 100 % aus Recyceltes Plastik.

75 ml Tiegel für 7,49 Euro in Drogeriemärkten und im Einzelhandel





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

**DEUMAVAN WASCHLOTION** wurde 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 Keimbesiedelung 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



Ob topgetrimmter Vollbart, lässiger Dreitagebart oder eine glatte und gründliche Rasur für alle Körperzonen – der **OMNIBLADE MULTI-PRO HG5000 VON REMINGTON** ist ein echtes Allroundtalent im Badezimmer und die ideale Wahl für alle Experimentierfreudigen. Der voll ausgestattete Omniblade mit vier Aufsteckkämmen, Körperhaartrimmer, Mikro-Trimmer mit zwei Kämmen à 3 oder 6 mm, Gesichtsbürste sowie verstellbarem Präzisionskamm kann auch mal, wenn es schnell gehen muss, mit in die Dusche.

79,95 Euro auf [www.remington.de](http://www.remington.de)



### 3 x 1 Remington Omniblade Multi-Pro HG5000 im Wert von je ca. 79,95 Euro



Um an der Verlosung teilzunehmen, besuche bitte unsere Website [www.maenner.media/gewinne](http://www.maenner.media/gewinne) oder scanne direkt nebenstehenden QR-Code. Klicke auf das gewünschte Produkt und trage deine Daten ins Formular ein. Diese Daten werden nur zum Zwecke der Verlosung 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. April 2022.**



Ein männliches Thema - gehen wir es an!

Warum sind Haare, vor allem die auf dem Kopf, oft ein so belastetes Thema für Männer? Unsere Frisur sagt ziemlich viel über uns aus, und auch wenn man das selbst anders sieht, wird man häufig danach bewertet. Und wer möchte schon ein schlechtes Ranking bekommen?

Die Genetik allein wird dir langfristig nicht bei der Schönheit deiner Haare helfen können - es ist die Pflege, auf die es ankommt. Hier findest du meine Tipps für kräftige, gesunde Haare, die du ganz leicht umsetzen kannst.

## TIPPS

### 1. Die absolute Basis ist deine Frisur.

Eine gute Frisur sieht auch ohne viel Styling-Produkte super aus. Du benötigst einen Haarschnitt, mit dem du keine Arbeit hast! Jetzt musst du es nur noch pflegen!

### 2. Pflege mit dem richtigen Shampoo!

Wähle ein Shampoo aus, das deiner Haarstruktur entspricht und dein Haar kräftigt sowie glänzend aussehen lässt.

### 3. Nutze den „Schmutz“ des Vortages!

Mit der richtigen Pflege brauchst du nicht jeden Tag zu shampooen. Am 2. Tag verlässt du dich auf deinen perfekten Schnitt, mit dem je nach Anlass das Haar einfach nur gelegt wird. Im Trend sind 2022 sowieso „out of bed“-Looks.

### 4. Fasse deine Haare mit Samthandschuhen an!

Gehe vorsichtig mit deinem Haar um - nicht ziehen, rubbeln oder reißen. Eher sanft drücken, kneten und formen, um die Struktur nicht weiter aufzurauen. Kleiner Tipp: Durch das leichte Ausdrücken der Feuchtigkeit formen sich coole Wellen, die verspielt aussehen.

### 5. Verwende Conditioner!

Er pflegt das Haar, glättet die Oberfläche, macht es geschmeidig und vor allem superschön glänzend.

### 6. Gehe regelmäßig zum Friseur!

Am besten alle 4 Wochen, egal ob du deine Haare wachsen lassen oder die Länge beibehalten möchtest.

### 7. Lasse deine Haare an der Luft trocknen!

Falls das nicht geht, nimm einen Fön, aber wähle eine nicht zu heiße Stufe!



# HAARE, HAARE

Aus meinen nun folgenden Produkt-empfehlungen findest auch du genau das richtige Produkt für dich und dein Ziel!

## AMERICAN CREW - FORTIFYING SHAMPOO

Mit seinem leicht minzigen, erfrischenden Duft macht es dein Haar stärker. Also, entspanne dich bei deiner Kopfmassage und dem sicheren Gefühl, dass deine Haare bei der Reinigung unter keinen Umständen leiden.

[www.amazon.de](http://www.amazon.de), 250 ml, 12,15 €

## SEB MAN - THE BOSS THICKENING SHAMPOO

Eine Kombination aus Guarana-Extrakt, Bergamotte und rosa Pfeffer sorgt für frischen Wind auf deinem Kopf, reduziert den Haarausfall und kräftigt die bleibenden Haare!

[www.sebastianprofessional.com](http://www.sebastianprofessional.com), 250 ml, 15,30 € UVP

## SPRING BAICAPIL SHAMPOO

Dieses Shampoo hindert die Haare vor frühzeitigem Ausfall. Die Haarwurzeln werden gefestigt, revitalisiert und die Haarfollikel bekommen einen Extra-Schub Energie. Ideal für müde Haare, die wieder etwas mehr Lebendigkeit vertragen könnten! Erste Ergebnisse kannst du nach ca. 12 Wochen bewundern.

[www.myspring.de](http://www.myspring.de), 200 ml, 13,00 €



## WELCOME HAIR MAN - HAIR SERUM

Dieses Serum ist mein absoluter Favorit. Es wird nach dem Waschen aufgetragen und schon nach wenigen Tagen wirst du ein verändertes Haar-Volumen spüren. Sichtbare Ergebnisse gibt es schon nach ca. 2-4 Wochen.

[www.bellezas.de](http://www.bellezas.de), 100 ml, 145,95 €

## SEBASTIAN POTION 9

Sind wir mal ehrlich, wir Typen sind keine Conditioner-Fans! Aber was, wenn ich dir sage, dass du deine Haare pflegen, glänzend stylen und umformen kannst und das alles nur mit einem Pump? Einfach nach der Haarwäsche eine kleine Menge in die Haare geben. Fertig.

[www.sebastianprofessional.com](http://www.sebastianprofessional.com), 150 ml, 32,40 € UVP



Foto: didax / stock.adobe.com

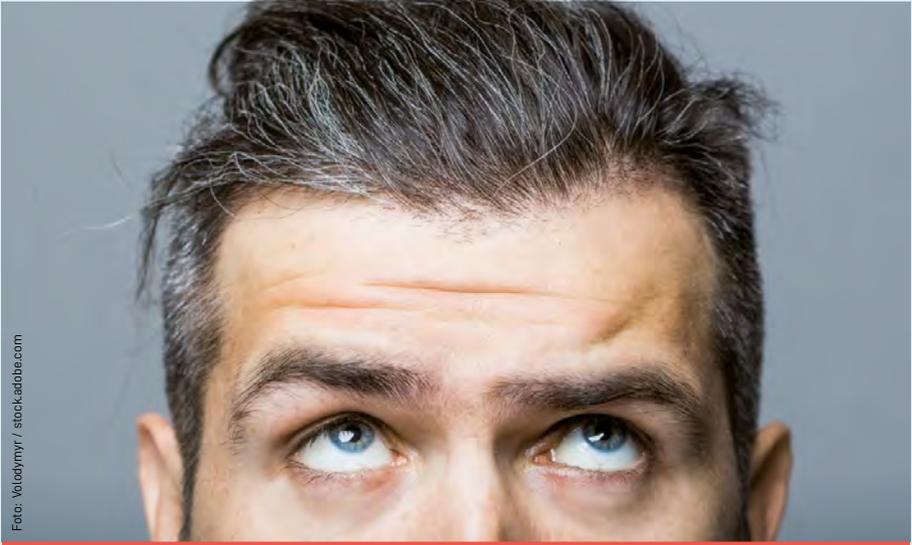


Foto: Velodymyr / stock.adobe.com

# TOUPET ADE

## Haartransplantation 2.0.2.2.

Toupet und Schütthaar waren in den letzten Jahren durchaus angesagt – denn auch bei uns Männern gilt volles Kopfhair als Idealzustand. Langsam und schleichend geht es los, meistens über die berühmtesten Ecken der Welt: „die Geheimratsecken“.

Aber nicht jeder bekommt Geheimratsecken. Sie sind wie vieles erblich und hormonell bedingt. Unser Testosteron macht uns hier einen Strich durch die Rechnung! Es sorgt dafür, dass sich die Haarwuchszyklen bis hin zum totalen Stillstand verkürzen. Das Haar fällt aus und wächst nie mehr nach.

### URSACHEN FÜR HAARVERLUST

Viel Stress, Rauchen, falsche Haarpflege oder auch Sonnenbrand sind nur einige Gründe, warum uns die Haare ausfallen!

### WAS TUN?

Ein neuer Haarschnitt, der die Geheimratsecken kaschiert, kann hilfreich sein, ist aber keine Dauerlösung, das kann ich mit Sicher-

heit sagen. Toupets waren in den letzten Jahren im Trend – aber ganz ehrlich – wir sind doch schon so fortgeschritten, dass wir uns nicht mehr etwas auf den Kopf kleben müssen. Wer möchte schon die ständige Tortur von Rasur und Kleben über sich ergehen lassen? Nein, unser eigenes Haar soll aus unserem Kopf wieder herauswachsen! Und das geht nur mit einer Haartransplantation.

Ich selbst habe meine HT bei Novohair in Berlin gemacht. Ich hatte zwar einen guten Friseur und keiner hat je etwas von meinen Geheimratsecken mitbekommen. Aber ich konnte im Grunde immer nur einen Look tragen: den „Kaschier-Look“. Kam der Wind von vorne, war alles dahin.

Im Beratungsgespräch erklärte man mir, wie

die HT funktioniert. Es ist ein minimalinvasiver Eingriff, bei dem Haare aus dem Hinterkopfbereich entnommen und in die kahlen Stellen wieder eingesetzt werden. Meine Haarlinie wurde mir eingezeichnet und ich konnte schon beim ersten Termin eine Vorstellung davon bekommen, wie es nach der HT aussehen könnte. Aber meine Vorstellungen wurden noch übertroffen. Ich bekam einen zeitnahen Termin und habe mich in die Hände des Ärzte-Teams von Novohair begeben. Ich hatte relativ viele Grafts (Wurzeln) zum Einsetzen und die OP hat etwa 8 Stunden gedauert. Nach einer lokalen Betäubung der Kopfhaut wurden mir die Haarfollikel entnommen. Danach wurden mir die entnommenen Haarfollikel an den kahlen Stellen eingesetzt. Es war zwar mega-anstrengend, hat sich aber gelohnt. Jetzt sind mittlerweile 1,5 Jahre vergangen und ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Es sieht sehr natürlich aus, was der feinteiligen und graziilen Arbeit der Ärzte geschuldet ist.

**Hinweis:** Ich wollte zuvor keine Rasur meines Kopfes. Heute würde ich aber jedem raten, das zu tun. Im Hinblick auf die Wochen nach der OP, vor allem mit der Pflege, ist es einfacher, wenn der Kopf einmal rasiert wird.

Ich habe mich schon in den ersten Wochen nach der HT viel selbstbewusster und „männlicher“ gefühlt. Kein Problem mehr mit „Wind von vorne“, denn endlich sind Haare da, die die anderen stützen. Ich habe in mich investiert, denn diese Haare können nie wieder ausfallen. Ich hoffe, ich konnte dich inspirieren, diesen entscheidenden Schritt zu tun, und wünsche mir für dich, dass du es einfach durchziehst! Ich garantiere dir - du wirst dir sagen: „Warum habe ich solange gewartet?“

Viel Spaß mit deinen neuen Haaren und den unzähligen Looks, die du damit kreieren kannst!

Dein Alonski

#### **AKTION**

Um dich bei deinem ersten Schritt in eine haarige Zukunft zu unterstützen, habe ich einen **200 EURO RABATTCODE BEI NOVOHAIR** für dich besorgt! Diese Aktion läuft bis 30.04.2022! Kontaktiere mich einfach über [beauty@check-mag.com](mailto:beauty@check-mag.com) und ich antworte dir mit allen Details, die du brauchst, um deine Reise zu neuen Haaren starten zu können! Novohair ist definitiv ein guter Partner für dein Vorhaben und ich bin mir sicher, dass auch du begeistert sein wirst!



**BERLIN  
CHARLOTTENBURG**

**HNO/ ENT**

**DR. RÜDIGER KUHNKE**  
<https://www.hno-help.de>

Kurfürstendamm 139, 10711 Berlin,  
Fon 030 892 99 42, [praxis@hno-help.de](mailto: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

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**ARZTPRAXIS PREVENTIVA**

[www.arztpraxis-preventiva.de](http://www.arztpraxis-preventiva.de)  
Clausewitzstraße 1, 10629 Berlin,  
Fon 030-88 007 899, [preventiva@email.de](mailto:preventiva@email.de),  
Mo/Mi/Fr 8-13 Uhr,  
Di+Do 13-17 Uhr

**HIV + STI**

**PRAXIS BÄNSCH / STECHELE**  
[www.gesundheitsberater-berlin.de](http://www.gesundheitsberater-berlin.de)

Joachimstaler Str. 21, 10719 Berlin,  
Fon 030-881 99 66, [uwe-michael.baensch@t-online.de](mailto: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](http://www.praxis-wuensche.com)  
Schlüterstraße 38, 10629 Berlin,  
Fon 030- 885 64 30, [service@praxis-wuensche.com](mailto: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](http://www.praxiszentrum-kaiserdamm.de)  
Kaiserdamm 24, 14057 Berlin,  
Fon 030- 30 11 39 0, [info@praxiszentrum-kaiserdamm.de](mailto:info@praxiszentrum-kaiserdamm.de),  
Mo-Fr 8-14 Uhr, Mo/Di/Do 15-19 Uhr

**UBN/PRAXIS**

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

**HÖRGERÄTE / HEARING AIDS**

**HÖRGERÄTE GRUNENBERG**

[www.hoergeraete-grunenberg.de](http://www.hoergeraete-grunenberg.de)  
Holtzendorffstraße 10, 14057 Berlin,  
Fon 030 - 86 40 96 60, [info@hoergeraete-grunenberg.de](mailto:info@hoergeraete-grunenberg.de),  
Mo-Fr 9-18 Uhr

**OPTIKER / OPTICIANS**

**AUGENOPTIK BLEIBTREUSTRASSE**

[www.bleibtreu-augenoptik.de](http://www.bleibtreu-augenoptik.de)  
Bleibtreustr. 6, 10623 Berlin, Fon 030 -  
31 35 80 0, [mail@bleibtreu-augenoptik.de](mailto:mail@bleibtreu-augenoptik.de),  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr

**KOROLL OPTIK**

[www.koroll-optik.de](http://www.koroll-optik.de)  
Knesebeckstr. 6-7, 10623 Berlin, Fon  
030 - 32 76 60 77, [info@koroll-optik.de](mailto:info@koroll-optik.de),  
Mo-Fr 11-19 Uhr, Sa 11-16 Uhr

**ORTHOPÄDEN /**

**ORTHOPEDISTS**

**ORTHOPÄDIE BOEHLAND**

[www.ortho-b.de](http://www.ortho-b.de)  
Kantstraße 147,10623 Berlin, Fon 030-  
40 36 19 8, [info@ortho-b.de](mailto:info@ortho-b.de)

**ZAHNÄRZTE / DENTISTS**

**ZAHNARZTPRAXIS BERLIDENT**

[berlident.de](http://berlident.de)  
Joachim-Friedrich-Straße 16,  
10711 Berlin, Fon 030- 892 60 40,  
[info@berlident.de](mailto:info@berlident.de),  
Mo-Do 9-18 Uhr, Fr 9-14 Uhr

**KU 64 - DIE ZAHNSPEZIALISTEN**

**DR. ZIEGLER & PARTNER**  
[www.ku64.de](http://www.ku64.de)  
Kurfürstendamm 64, 10707 Berlin,  
Fon 030- 864 73 20, [info@ku64.de](mailto:info@ku64.de), Mo  
- Fr 8-20 Uhr, Sa 9-19 Uhr, So 10-18 Uhr,  
Feiertage: 9-19 Uhr

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**LEIBNIZ APOTHEKE**

[www.leibniz-apotheke.berlin](http://www.leibniz-apotheke.berlin)  
Kantstraße 130 b, 10625 Berlin, Fon  
030 - 313 80 00, [info@leibniz-apotheke.berlin](mailto:info@leibniz-apotheke.berlin),  
Mo-Fr 8:30-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr



**APOTHEKE IN DER METROPOLE**

[www.apotheke-metropole-berlin.de](http://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

**WITZLEBEN APOTHEKE 24**

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

**WITZLEBEN APOTHEKE 26**

[www.witzleben-apotheke26.de](http://www.witzleben-apotheke26.de)  
Kaiserdamm 26, 14057 Berlin,  
Fon 030-93 95 20 00, [info@witzleben-apotheke26.de](mailto:info@witzleben-apotheke26.de),  
Mo-Fr 8-19 Uhr,  
Sa 9-14 Uhr

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**SCHWULENBERATUNG**

**BERLIN, PLUSPUNKT,  
MANCHECK, QUEERLEBEN**  
[www.schwulenberatungberlin.de](http://www.schwulenberatungberlin.de)

Standort: Niebührstraße,  
Lebensort Vielfalt, Niebührstraße  
59/60, 10629 Berlin, Fon 030 - 233 690 70,  
[info@schwulenberatungberlin.de](mailto:info@schwulenberatungberlin.de),  
Mo-Fr 9-20 Uhr

**FRIEDRICHSHAIN**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**HAUTPRAXIS SPERL/**

**ZIEGENBEIN**

[www.hautpraxis-ahf.de](http://www.hautpraxis-ahf.de)  
Matthiasstraße 7, 10249 Berlin,  
Fon 030- 421 28 590, [info@hautpraxis-ahf.de](mailto:info@hautpraxis-ahf.de),  
Mo/Di/Do 9-12 Uhr + 15-18 Uhr,  
Mi+Fr 9-13 Uhr

**HAUTZENTRUM**

**FRIEDRICHSHAIN**

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

**HIV + STI**

**PRAXIS CORDES**

[www.drcordes.de](http://www.drcordes.de)  
Warschauer Straße 33, 10243 Berlin,  
Fon 030-97 00 22 88, [praxis@drcordes.de](mailto:praxis@drcordes.de),  
de, Mo-Fr 8-12 Uhr, Di+Do 13-15 Uhr

**PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAIN**

[www.praxisteam-friedrichshain.de](http://www.praxisteam-friedrichshain.de)

Petersburger Straße 94, 10247 Berlin,  
Fon 030-420 82 47 70, [info@praxisteam-friedrichshain.de](mailto:info@praxisteam-friedrichshain.de), Mo/Di/Do 9-13 Uhr + 14-18 Uhr, Mi+Fr 9-14 Uhr

**PRAXIS CITYOST**

[www.praxiscityost.de](http://www.praxiscityost.de)

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

**APOTHEKEN / PHARMACIES****BEZIRKSAPOTHEKE****FRIEDRICHSHAIN**

[www.bezirksapotheke.de](http://www.bezirksapotheke.de)

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

**SCHWANEN APOTHEKE**

[www.schwanen-apotheke-berlin.de](http://www.schwanen-apotheke-berlin.de)

Hans-Otto-Straße 42, 10407 Berlin,  
Fon 030-421 37 73,  
[info@schwanen-apotheke-berlin.de](mailto:info@schwanen-apotheke-berlin.de),  
Mo-Fr 8.30-18.30 Uhr, Sa 9-14 Uhr

**KREUZBERG****HIV + STI****PRAXIS DR. CLAUSS**

[www.gesundheitsberater-berlin.de/arztpraxis/praxis-dr-clauss](http://www.gesundheitsberater-berlin.de/arztpraxis/praxis-dr-clauss)

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

**PRAXIS KREUZBERG**

[www.praxiskreuzberg.de](http://www.praxiskreuzberg.de)

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

**ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN**

[www.aeskulap.de](http://www.aeskulap.de)

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

**OPTIKER / OPTICIANS****BRILLENWERKSTATT**

[www.brillenwerkstatt.de](http://www.brillenwerkstatt.de)

Oranienstr. 32, 10999 Berlin, Fon 030 - 614 73 18, [kreuzberg@brillenwerkstatt.de](mailto:kreuzberg@brillenwerkstatt.de), Mo-Fr 10-18:30 Uhr, Sa 10-16 Uhr

**APOTHEKEN / PHARMACIES****APOTHEKE AM MEHRINGPLATZ**

[www.apotheke-am-mehringplatz.de](http://www.apotheke-am-mehringplatz.de)

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

**AXELS APOTHEKE**

[www.axels-apotheke.de](http://www.axels-apotheke.de)

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

**ZIETEN APOTHEKE KREUZBERG**

[www.zietenapotheke.de](http://www.zietenapotheke.de)

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

**BERATUNGSSTELLEN /****COUNSELLING CENTRES****DEUTSCHE AIDSHILFE E.V.**

[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin, Fon 030- 69 00 87 0, [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de), Mo-Fr 10-16 Uhr

**FIXPUNKT - SKA**

[www.fixpunkt-berlin.de](http://www.fixpunkt-berlin.de)

Reichenberger Straße 131, 10999 Berlin,  
Fon 0170-79 48 748, [test@testit-berlin.de](mailto:test@testit-berlin.de), Mo-Fr 10-18 Uhr

**SCHWULENBERATUNG BERLIN**

[www.schwulenberatungberlin.de](http://www.schwulenberatungberlin.de)

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

**Dein Sex. Deine Fragen.**

**gayhealthchat.de**

Deutsche Aidshilfe

ICH WEISS WAS ICH TU

**LICHTERFELDE****AUGENÄRZTE /****OPHTHALMOLOGISTS****AUGENZENTRUM****LICHTERFELDE WEST**

[www.augen-berlin.de](http://www.augen-berlin.de)

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

**MITTE****HIV + STI****NOVOPRAXIS BERLIN**

[www.novopraaxis.berlin](http://www.novopraaxis.berlin)

Mohrenstraße 6, 10115 Berlin, Fon 030-346 20 300, [info@novopraaxis.berlin](mailto:info@novopraaxis.berlin), Mo-Fr 9 - 13 Uhr, Mo 15 - 18 Uhr, Do 15 - 20 Uhr

**PRAXISTEAM MITTE**

[www.praxisteammitte.de](http://www.praxisteammitte.de)

Neue Schönhauser Straße 10, 10178 Berlin, Fon 030- 280 42 760, [info@praxisteammitte.de](mailto:info@praxisteammitte.de), Mo/ Di 8-13 Uhr, Mi +Fr 8-12:30, Do 8-12 Uhr + 16-17:45, Daniel Prziwara

**SCHWERPUNKTPRAXIS MITTE**

[www.spp-mitte.de](http://www.spp-mitte.de)

Linienstraße 127, 10115 Berlin, Fon 030-282 50 52, [praxis@spp-mitte.de](mailto:praxis@spp-mitte.de), Mo-Fr 8-13 Uhr, Di+Do 15-19 Uhr

**OPTIKER / OPTICIANS****BRILLEN IN MITTE**

[www.brillen-mitte.berlin](http://www.brillen-mitte.berlin)

Friedrichstraße 133, 10117 Berlin, Fon 030 - 27 90 89 91, [mail@brillen-mitte.berlin](mailto:mail@brillen-mitte.berlin), Mo-Mi 11-19 Uhr, Do+Fr 11-20 Uhr, Sa 11-18 Uhr

**BRILLEN IN MITTE**

[www.brillen-mitte.berlin](http://www.brillen-mitte.berlin)

Alte Schönhauser Str. 5, 10119 Berlin, Fon 030 - 24 04 64 61, [post@brillen-mitte.berlin](mailto:post@brillen-mitte.berlin), Mo-Mi 11-19 Uhr, Do+Fr 11-20 Uhr, Sa 11-18 Uhr

**PSYCHOLOGEN /**

*PSYCHOLOGISTS*

**PSYCHOLOGIE HALENSEE**  
 www.praxis-psychologie-berlin.de  
 Wallotstraße 8, 14193 Berlin,  
 Fon 030-26323366, info@praxis-psy-  
 chologie-berlin.de, Nach Vereinbarung

**ZAHNÄRZTE / DENTISTS**

**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

**KLINIKEN / CLINICS**

**BERLINER CENTRUM FÜR  
 REISE- UND TROPENMEDIZIN**  
 www.bcrf.de  
 Friedrichstraße 134, 10117 Berlin,  
 Fon 030-9606094-0, contact@bcrt.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

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**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

**NEUKÖLLN**

**HIV + STI**  
**VIRO PRAXISGEMEINSCHAFT IM  
 SCHILLERKIEZ**  
 www.viropraxis.de  
 Okerstraße 11, 12049 Berlin, Fon 030-  
 767 333 70, info@viropraxis.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

**ZAHNÄRZTE / DENTISTS**

**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

**BERATUNGSSTELLEN /**

*COUNSELLING CENTRES*

**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

**PANKOW**

**APOTHEKEN/ PHARMACIES**  
**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**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**  
*DERMATOLOGISTS + BEAUTY*  
**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

**HIV + STI**

**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

**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 allen deutschen Netzen)  
 Deutsche  
 Aidshilfe  
 VERTRAULICH, VERLÄSSLICH, KOMPETENT

**OPTIKER / OPTICIANS****AUGENGLANZ**[www.augenglanz-berlin.de](http://www.augenglanz-berlin.de)

Wörter Straße 20, 10405 Berlin, Fon 030 - 33 84 70 71, info@augenglanz.de, Mo-Fr 10-20 Uhr, Sa 10-16 Uhr

**BRILLEN IN BERLIN**[www.augenoptik-in-berlin.de](http://www.augenoptik-in-berlin.de)

Bötzowstraße 27, 10407 Berlin, Fon 030 - 49 78 03 21, kontakt@augenoptik-in-berlin.de, Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr

**APOTHEKEN / PHARMACIES****DRIESENER APOTHEKE**[www.driesenerapotheke.de](http://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](http://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**

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

**SCHÖNHAUSER APOTHEKE****DANZIGER STRASSE 5  
PRENZLAUER BERG****HIV · Hepatitis · PrEP  
Diabetologie · Mikrobiom  
Trans\*/Enby sensibilisiert**

InhaberIn: Astrid Rehbein e. Kfr.

**SCHÖNEBERG****AUGENÄRZTE /****OPHTHALMOLOGISTS****AUGENARZTPRAXIS AM  
BAYERISCHEN PLATZ**[www.augenarzt-bayerischer-platz.de](http://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

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /  
DERMATOLOGISTS + BEAUTY****DERMATOLOGIE****NOLLENDORFPLATZ**[www.dermatologie-nollendorfplatz.de](http://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](http://www.die-hautambulanz.de)

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

**HIV + STI****PRAXIS GOLDSTEIN**[www.doctor-goldstein.com](http://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](http://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

**HÖRGERÄTE / HEARING AIDS****MYSECONDEAR**[www.mysecondear.de](http://www.mysecondear.de)

Regensburger Straße 5, 10777 Berlin, Fon 030 - 30 80 60 40, hallo@mysecondear.de, Mo-Fr 9-18 Uhr

**HÖRGERÄTE-AKUSTIK  
FLEMMING & KLINGBEIL**[www.flemming-klingbeil.de](http://www.flemming-klingbeil.de)

Maaßenstraße 10, 10777 Berlin, Fon 030 - 166 388 041, info@flemming-klingbeil.de, Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

**OPTIKER / OPTICIANS****EXTRASCHARF**[www.extrascharf-optik.de](http://www.extrascharf-optik.de)

Maaßenstr. 8, 10777 Berlin, Fon 030 - 21 75 27 75, info@extrascharf-optik.de, Di-Fr 11-19 Uhr, Sa 11-16 Uhr

**EYELOUNGE**[www.eyelounge.berlin](http://www.eyelounge.berlin)

Winterfeldstr. 52, 10781 Berlin, Fon 030 - 92 27 12 69, info@eyelounge.berlin, Mo-Fr 11-19 Uhr, Sa 11-16 Uhr

**OPTIK AM KLEISTPARK**[www.optik-am-kleistpark.de](http://www.optik-am-kleistpark.de)

Hauptstraße 158, 10827 Berlin, Fon 030 - 78 13 26 0, info@optik-am-kleistpark.de, Mo-Fr 9:30-18:30 Uhr, Sa 11-16 Uhr

**UROLOGEN / UROLOGISTS****UROLOGE SCHÖNEBERG**

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

**ZAHNÄRZTE / DENTISTS****PETER ALBRECHT -  
PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE  
UND IMPLANTOLOGIE**[www.zahnarzt-albrecht.de](http://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](http://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](http://www.lipp-lutz.de)

Nollendorfplatz 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](http://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](http://www.hauptstadt-zahnaerzte.de)

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

**KLINIKEN / CLINICS****ZENTRUM FÜR INFEKTIOLOGIE  
UND HIV - VIVANTES AUGUSTE-  
VIKTORIA-KLINIKUM**

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

**APOTHEKEN / PHARMACIES****APOTHEKE AM****VIKTORIA-LUISE PLATZ**[www.apoviktoria.de](http://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](http://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**

[www.apolista.de/berlin/kurmark-apotheke](http://www.apolista.de/berlin/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](http://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](http://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](http://www.quartier-apotheke.de)

Nollendorfplatz 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](http://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

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**MILES - EIN PROJEKT DES LSV D**

[www.lsvd.de](http://www.lsvd.de)

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

**MANN-O-METER E.V.**

[www.mann-o-meter.de](http://www.mann-o-meter.de)

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

**SPANDAU**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**HAUTARZTPRAXIS**

**DR. ARMBRUSTER**

[www.hautarzt-armbruster.de](http://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

**STEGLITZ**

**HIV + STI**

**INFEKTIOLGISCHES ZENTRUM**

**STEGLITZ**

[www.infektiologie-steglitz.de](http://www.infektiologie-steglitz.de)

Schloßstraße 119, 12163 Berlin, Fon 030-79  
70 00 25, info@infektiologie-steglitz.de

**TEMPELHOF**

**HNO / ENT**

**GEMEINSCHAFTSPRAXIS**

**HERRLINGER HÖLL HUFERT**

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

**UROLOGEN / UROLOGISTS**

**UROLOGIE & ANDROLOGIE**

**DR. LOCK + WIESKERSTRAUCH**

[www.praxis-urologie.de](http://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

**KLINIKEN / CLINICS**

**KLINIK FÜR INFEKTILOGIE, HIV-  
MEDIZIN UND HIV-ONKOLOGIE**

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

**TIERGARTEN**

**AUGENÄRZTE**

**OPHTHALMOLOGISTS**

**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

**HIV + STI**

**PRAXIS TURMSTRASSE**

[www.praxis-turmstrasse.de](http://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

**BERATUNGSSTELLEN/**

**COUNSELLING CENTRES**

**GLADT E.V.**

[www.gladt.de](http://www.gladt.de)

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

**HÖRGERÄTE/ HEARING AIDS**

**KIND HÖRGERÄTE**

[www.kind.com](http://www.kind.com)

Potsdamer Straße 109, 10785 Berlin,  
Fon 030 - 26 136 14, info@kind.com,  
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr

**WEDDING**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**IDERMATOLOGISCHE PRAXIS**

**DR. DICKERT**

[www.hautarzt-wedding.de](http://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

**HIV + STI**

**INFEKTILOGIE ÄRZTEFORUM**

**SEESTRASSE**

[www.infektiologie-seestrasse.de](http://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

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**PRISMA APOTHEKE**

[www.prisma-apotheke.de](http://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](http://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](http://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

**WILMERSDORF****HAUTÄRZTE + BEAUTY /***DERMATOLOGISTS + BEAUTY***HAUTPRAXIS WILMERSDORF**[www.hautarztpraxis-wilmersdorf.de](http://www.hautarztpraxis-wilmersdorf.de)

Berliner 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](http://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](http://www.diehautexperten.de)

**ARBEITSMEDIZIN /***WORK MEDICINE***BETRIEBSARZTSERVICE IN  
BERLIN**[www.betriebsarztservice.de](http://www.betriebsarztservice.de)

Prager Str. 5, 10779 Berlin,  
Fon 030-27 97 67 46,  
berlin@betriebsarztservice.de,  
Mo - Fr 8:30 - 16:30 Uhr

**HIV + STI****PRAXIS MARCEL BERGER**[www.praxis-marcelberger.de](http://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](http://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

**UROLOGEN / UROLOGISTS****P&U PROKTOLOGIE UND  
UROLOGIE**[www.dr-henke.de](http://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](http://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

**BLANKENFELDE****HIV + STI****HIV-SCHWERPUNKTAMBULANZ  
IM ÄRZTEHAUS BLANKEN-  
FELDE, MEDIZINISCHE EIN-  
RICHTUNG GMBH**[www.gesund-in-blankenfelde.de](http://www.gesund-in-blankenfelde.de)

Karl-Liebnecht-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

**CHEMNITZ****HIV + STI****MEDCENTER – INFEKTILOGI-  
SCHE, AMBULANZ UND  
LEBERZENTRUM**

Carolastr. 1, 09111 Chemnitz,

Fon 0371 – 33 71 129,

Mo/Di/Do 8-12 Uhr, Mo+Di 14-17:30 Uhr,  
Do 14-18:30, Mi+Fr 8-13 Uhr,  
Dr. med. Thomas Heuchel



Ihr bundesweiter Partner  
für Arbeitsmedizin,  
Arbeitsicherheit  
und Arbeitspsychologie.

[www.betriebsarztservice.de](http://www.betriebsarztservice.de)

**KLINIKEN / CLINICS**

**KLINIKUM CHEMNITZ - INSTITUTSAMBULANZ FÜR INFECTI-ONS- UND TROPENMEDIZIN**

[www.klinikumchemnitz.de](http://www.klinikumchemnitz.de)

Haus 11, Ambulanzbereich, 2. Etage, Bürgerstr. 2, 09113 Chemnitz, Fon 0371 - 33 34 26 44, Dr. med. Thomas Grünwald, Dr. med. Tatjana Walther, FA Stephan Prescher

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**KÜCHWALD APOTHEKE**

[www.kuechwald-apotheke.de](http://www.kuechwald-apotheke.de)

Bürgerstraße 2, 09113 Chemnitz, Fon 0371 - 33 52 82, [info@kuechwald-apotheke.de](mailto:info@kuechwald-apotheke.de), Mo/Di/Mi/ Fr 8-18:30, Do 8-19:30 Uhr, Sa 9-12 Uhr

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**AIDS-HILFE CHEMNITZ**

[www.chemnitz.aidshilfe.de](http://www.chemnitz.aidshilfe.de)

Karl-Liebknecht-Straße 17b, 09111 Chemnitz, Fon 0371 - 41 52 23, [info@chemnitz.aidshilfe.de](mailto:info@chemnitz.aidshilfe.de), Mo+Mi 11-16 Uhr, Di+Do 9-12 Uhr

**COTTBUS**

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**AIDS-HILFE LAUSITZ E.V.**

[www.aids-hilfe-lausitz.de](http://www.aids-hilfe-lausitz.de)

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

**RAT- UND TAT ZENTRUM FÜR HIV UND SEXUELLE GESUNDHEIT COTTBUS**

[katte.eu](http://katte.eu)

Strasse der Jugend 33, 03050 Cottbus Fon 0321-2133-5991, Fax 0321-2141-2072 Mobil 0175-5139041, je 2. und 4. Do 16-20 Uhr u. n. Vereinbarung

**DRESDEN**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**HAUTARZTPRAXIS BOASHIE**

[www.hautarzt-boashie.de](http://www.hautarzt-boashie.de)

Kamelienweg 2, 01279 Dresden, Fon 0351 - 252 13 02, Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo+Do 14-18 Uhr

**HIV + STI**

**PRAXIS DR. JENKE**

[www.dr.jenke.online](http://www.dr.jenke.online)

Königsbrücker Str. 76, 01099 Dresden, Fon 0351 - 88 94 220, [contact@medizincenter.de](mailto:contact@medizincenter.de), Mo-Fr 8-14 Uhr und nach Vereinbarung

**PRAXIS AM BLAUEN WUNDER**

[www.haaser.hormonpraxis.info](http://www.haaser.hormonpraxis.info)

Schillerplatz 1 - 2, 01309 Dresden, Fon 0351 - 315 720, [info@hormonpraxis.info](mailto:info@hormonpraxis.info), Mo-Do 8-12 Uhr, nachmittags nach Vereinbarung

**APOTHEKEN/ PHARMACIES**

**SAXONIA APOTHEKE**

**INTERNATIONALE APOTHEKE**

Prager Strasse 8a, 01069 Dresden, Fon 0351 - 490 49 49, [post@saxoniaapotheke.de](mailto:post@saxoniaapotheke.de), Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr

**KLINIKEN / CLINICS**

**STÄDTISCHES KRANKENHAUS DRESDEN-NEUSTADT, INFECTI-ONSABTEILUNG / HAUS 1**

[www.klinikum-dresden.de](http://www.klinikum-dresden.de)

Industriestr. 40, 01129 Dresden, Fon 0351 - 85 62 150, Dr. Dieter Teichmann

**UNIVERSITÄTSKLINIKUM TU DRESDEN, IMMUNSCHWÄCHE-AMBULANZ, POLIKLINIK DER DERMATOLOGIE / HAUS 105**

[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)

Blasewitzer Straße 86, EG, 01307 Dresden, Fon 0351 - 45 83 431, [der-a3@uniklinikum-dresden.de](mailto:der-a3@uniklinikum-dresden.de), OÄ Dr. Spornraft-Ragaller

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**AIDS-HILFE DRESDEN**

[www.dresden.aidshilfe.de](http://www.dresden.aidshilfe.de)

Bishofsweg 46, 01099 Dresden, Fon 0351 - 44 16 14 2, [info@aidshilfe-dresden.de](mailto:info@aidshilfe-dresden.de), Mo-Do 9-12 Uhr, Mo+Do 13-18 Uhr, Di 13-16 Uhr

**ERFURT**

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**GERMANIA-APOTHEKE**

[www.germania-apotheke-erfurt.de](http://www.germania-apotheke-erfurt.de)

Thälmannstr. 25, 99085 Erfurt, Fon 0361 - 562 32 14, [info@germania-apotheke-erfurt.de](mailto:info@germania-apotheke-erfurt.de), Mo/Mi/Do/Fr 8-18:30 Uhr, Di 8-20 Uhr, Sa 9-12 Uhr

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**AIDS-HILFE THÜRINGEN E.V.**

[www.thueringen.aidshilfe.de](http://www.thueringen.aidshilfe.de)

Liebknechtstr. 8, 99085 Erfurt, Fon 0361 - 731 22 33, [beratung@thueringen.aidshilfe.de](mailto:beratung@thueringen.aidshilfe.de), Di + Do 10-12 Uhr, 13-17 Uhr und nach Vereinbarung

**HALLE**

**HIV + STI**

**PRAXIS FÜR HORMONELLE GESUNDHEIT UND STOFFWECHSEL**

[www.halle.hormonpraxis.info](http://www.halle.hormonpraxis.info)

Jäbergasse 1, 06108 Halle, Fon 0345 - 290 98 38, [halle@hormonpraxis.info](mailto:halle@hormonpraxis.info), Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo 13-18 Uhr, Di+Do 14-18 Uhr, Dr. med. Frank Ackermann

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**AIDS-HILFE HALLE / SACHSEN-ANHALT SÜD E.V.**

[www.halle.aidshilfe.de](http://www.halle.aidshilfe.de)

Leipziger Straße 32, 06108 Halle (Saale), Fon 0345 - 58 212 70, [info@halle.aidshilfe.de](mailto:info@halle.aidshilfe.de), Mo 10-13 Uhr + 14-16 Uhr, Di+Do 14-19 Uhr

**JENA**

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**BÄREN-APOTHEKE**

[www.baeren-apotheke-jena.de](http://www.baeren-apotheke-jena.de)

Erlanger Allee 103, 07747 Jena, Fon 03641 - 33 68 33, [baeren-apotheke-jena@web.de](mailto:baeren-apotheke-jena@web.de), Mo-Fr 7:30-18:30 Uhr, Sa 8-12 Uhr

**KLINIKEN**CLINICS**UNIKLINIKUM JENA - ZENTRUM FÜR INFЕКTIONSMEDIZIN UND KRANKENHAUSHYGIENE**

[www.uniklinikum-jena.de](http://www.uniklinikum-jena.de)

Am Klinikum 1, 07747 Jena,  
Fon 03641 - 324 794,  
infekt.ambulanz@med.uni-jena.de,  
Dr. med. Benjamin Schleenvoigt

**LEIPZIG****HIV + STI****GEMEINSCHAFTSPRAXIS DR. ACKERMANN/WAIZMANN**  
[www.medicincenter.de](http://www.medicincenter.de)

Karl-Tauchnitz-Str. 3, 04107 Leipzig,  
Fon 0341 - 561 41 40,  
contact@medizincenter.de,  
Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-14 Uhr

**HAUSARZTPRAXIS UND INFЕКTILOGIE****DR. MED. INES RUCK**

[www.gesundheit-im-centrum.de](http://www.gesundheit-im-centrum.de)

Käthe-Kollwitz-Str. 9, 04109 Leipzig,  
Fon 0341 - 980 02 83,  
info@praxis-dr-ruck.de,  
Mo/Di/Do/Fr 7:30-12 Uhr,  
Mo+Do 16-18 Uhr,  
Mi 8-12 Uhr

**ARZTPRAXIS DR. OSTENDORF**

[www.arztpraxis-ostendorf.de](http://www.arztpraxis-ostendorf.de)

Waldziesstr. 4, 04329 Leipzig,  
Fon 0341 - 252 39 85,  
info@arztpraxis-ostendorf.de,  
Mo+Do 8-18 Uhr, Di+Fr 8-13 Uhr,  
Mi 8-12 Uhr

**ARZTPRAXIS KATRIN TREUTLER**

[www.praxis-katrin-treutler.de](http://www.praxis-katrin-treutler.de)

Graßdorfer Straße 13, 04425 Taucha,  
Fon 034298 - 348 47,  
k.treutler@praxis-taucha.de,  
Mo-Do 9-12 Uhr, Mo+Do 13-18 Uhr,  
Di 13-16 Uhr

APOTHEKEN / PHARMACIES**APOTHEKE AM SANCT GEORG**

[www.georg-apotheke-leipzig.de](http://www.georg-apotheke-leipzig.de)

Delitzscher Strasse 137, 04129 Leipzig,  
Fon 0341 - 900 400,  
info@georg-apotheke-leipzig.de,  
Mo-Fr 8-13 Uhr, 14-18:30 Uhr, Sa 9-13 Uhr

**APOTHEKE IM HAUPTBAHNHOF**

[www.apotheke-leipzig.de](http://www.apotheke-leipzig.de)

Willy-Brandt-Platz 5, 04109 Leipzig,

Fon 0341 - 140 60 80,  
info@apotheke-leipzig.de,  
Mo-Fr 8-21 Uhr, Sa 8-21 Uhr, So 12-18 Uhr

**BERATUNGSSTELLEN /**COUNSELLING CENTRES**AIDSHILFE LEIPZIG**

[www.leipzig.aidshilfe.de](http://www.leipzig.aidshilfe.de)

Ossietskystraße 18, 04347 Leipzig,  
Fon 0341 - 23 23 126,  
info@leipzig.aidshilfe.de,  
Mo 10-12 Uhr, Di 15-18 Uhr, Do 15-20 Uhr

**MAGDEBURG****HIV + STI****HEPATOLOGIE - MAGDEBURG**

[www.hepatologie-magdeburg.de](http://www.hepatologie-magdeburg.de)

Breiter Weg 228, 39104 Magdeburg,  
Fon 0391-555 60 150,  
hepatologie-magdeburg@web.de,  
Mo-Do 7:30 - 12:30 Uhr, Di+Do 14-17 Uhr,  
Fr nach Vereinbarung, Dr. Kerstin Stein

**PRAXIS NEUMANN**

[www.praxis-neumann-md.de](http://www.praxis-neumann-md.de)

Uchtdorfer Weg 26, 39128 Magdeburg,  
Fon 0391 - 251 38 76, Mo-Fr 8-12 Uhr,  
Mo 16-19 Uhr, Do 14-17 Uhr,  
Dr. André Manutscharow

APOTHEKEN / PHARMACIES**KAISER OTTO APOTHEKE**

[www.kaiserottoapotheke.de](http://www.kaiserottoapotheke.de)

Universitätsplatz 12, 39104 Magdeburg,  
Fon 0391 / 555 76 740,  
info@kaiserottoapotheke.de,  
Mo/Di/Do 8-18:30 Uhr, Mi+Fr 8-18 Uhr,  
Sa 8-12 Uhr

**ORCHIDEEN APOTHEKE**

[www.orchideenapo.de](http://www.orchideenapo.de)

Große Diesdorfer Str. 51,  
39110 Magdeburg Fon 0391 / 731 68 76,  
info@orchideenapo.de,  
Mo-Fr 8-18:30 Uhr, Sa 8-12 Uhr

**BERATUNGSSTELLEN /**COUNSELLING CENTRES**AIDS-HILFE SACHSEN-ANHALT E.V.**

[www.aidshilfesachsenanhalt.nord.de](http://www.aidshilfesachsenanhalt.nord.de)

Am Polderdeich 57, 39124 Magdeburg,  
Fon 0391 - 53 57 69 - 0, info@zfs.g. email,  
Mo 11-20 Uhr, Do 11-20 Uhr, Fr 9-13 Uhr

**POTSDAM**KLINIKEN / CLINICS**HIV-SPRECHSTUNDE IM KLINIKUM ERNST VON BERGMANN**

[www.klinikumevb.de/gastroenterologie.html#tab3](http://www.klinikumevb.de/gastroenterologie.html#tab3)

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

**BERATUNGSSTELLEN /**COUNSELLING CENTRES**AIDS-HILFE POTSDAM E.V.**  
[www.aidshilfe-potsdam.de](http://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

**RAT- UND TAT ZENTRUM FÜR HIV UND SEXUELLE GESUNDHEIT POTSDAM**

[katte.eu](http://katte.eu)

Jägerallee 29, 14469 Potsdam,  
Fon 0331-240560 Mobil: 0163-7540560  
Mo-Fr 10-22 Uhr

**WEIMAR****HIV + STI****PRAXIS DR. THOMAS SEIDEL FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN**

Warschauer Str. 26 A, 99427 Weimar,  
Fon 03643 - 50 21 51, seidel@medizin-center.de, Mo 9-12 Uhr, Di+Do 13:30-18 Uhr, Mi 9-11:30 Uhr, Fr 9-12:30 Uhr

**ZWICKAU****HIV + STI****ARZTPRAXIS RÖSSLER**

[www.arztpraxis-roessler.de](http://www.arztpraxis-roessler.de)

Leipziger Straße 53, 08058 Zwickau,  
Fon 0375 - 211 09 69 - 0,  
mail@arztpraxis-roessler.de,  
Mo/Mi/Fr 8-13 Uhr, Di+Do 14-19 Uhr

**BERATUNGSSTELLEN /**COUNSELLING CENTRES**AIDSHILFE WESTSACHSEN**

[www.aidshilfe-zwickau.de](http://www.aidshilfe-zwickau.de)

Georgenstraße 2, 08056 Zwickau,  
Fon 0375 - 230 4465,  
info@aidshilfe-zwickau.de,  
Di 10-16 Uhr, Mi 13-18 Uhr,  
sowie nach Vereinbarung

# 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:  
.....

<b>STI</b>	<b>TRANSMISSION</b>	<b>SYMPTOMS</b>
<b>CHLAMYDIA</b>	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.
<b>GONORRHEA</b>	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.
<b>HEPATITIS A</b>	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
<b>HEPATITIS B</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.
<b>HEPATITIS C</b>	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.
<b>GENITAL HERPES</b>	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.
<b>HERPES ZOSTER (SHINGLES)</b>	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.
<b>HIV / AIDS</b>	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.
<b>HPV</b>	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.
<b>SYPHILIS</b>	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:  
.....

JA, ich möchte CHECK abonnieren!



Die nächste Ausgabe  
erscheint im Mai 2022.

The next issue will be out in May 2022.



Hiermit abonniere ich CHECK Berlin + OST ab der kommenden Ausgabe für ein Jahr (vier aufeinanderfolgende Ausgaben) zum Preis von 25 Euro innerhalb Deutschlands (35 Euro, wenn ich im europäischen Ausland lebe). Die Bezahlung erfolgt nach Rechnungslegung durch die PINK Verlagsgesellschaft mbH, Degnerstraße 9b, 13053 Berlin. Mit meiner Bestellung erkläre ich mich damit einverstanden, dass der Verlag meine Daten zum Zweck dieses Abonnements verarbeitet und speichert. Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, kann jedoch auch zu jeder weiteren Heftfolge problemlos gekündigt werden. Bitte die Kündigung einen Monat vor dem Ende der vereinbarten Laufzeit einreichen. Ein Widerruf ist innerhalb von 14 Tagen möglich. Mindestalter 18 Jahre.

_____	_____
Datum	Unterschrift
_____	_____
Vorname	Name
_____	_____
Straße/ Nr.	
_____	_____
PLZ	Stadt / Land
_____	_____
Telefon	
_____	_____
E-Mail-Adresse	

## IMPRESSUM IMPRINT

CHECK Magazin wird verlegt durch die PINK Verlagsgesellschaft mbH, Degnerstraße 9b, 13053 Berlin und ist ein Unternehmen der BLU Mediengruppe.

info@check-mag.com  
www.check-mag.com  
Tel: +49 (0)30 - 44 31 98 - 30  
Fax: + 49 (0)30 - 44 31 98 - 77

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

**Chefredaktion (V.i.S.d.P.):**  
Torsten Schwick (ts)

**Junior Editor:**  
Megan Black (mb)

**Geschäftsführer:**  
Markus Klews

**Redaktionelle Mitarbeiter:**  
Michaela Medrow (mm), Christian Knuth (ck), Sabine von Ameln (sva), Ernesto Klews (ek), Katharina Engel (ke), Bernd Müller (bm), Dr. Sonja Ott (dso), Alen Vucko (Alonski), Kontakt: alen.vucko@check-mag.com

**Anzeigen (Print und Online):**  
Ernesto Klews: ernesto.klews@pink-berlin.de  
Christian Fischer: christian.fischer@blu.fm

**Grafik:**  
Susan Kühner, Janis Cimbulis, Barkin Kansu  
Coverfoto: agsandrew / stock.adobe.com

**Lektorat:**  
Stefanie Irmner (www.lektorat-irmner.de)

**Druck:** Spree Druck Berlin GmbH,  
Wrangelstraße 100, 10997 Berlin

Abonnement: Innerhalb Deutschlands 25 Euro pro Jahr,  
Außerhalb Deutschlands (EU) 35 Euro pro Jahr.  
Bestellanfragen an: abo@check-mag.com

Copyright: PINK Verlagsgesellschaft mbH. Alle Rechte, auch auszugsweiser Nachdruck, vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Bilder und Texte wird nicht gehaftet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck von Text, Fotos, Grafik und Anzeigen ist nur mit Genehmigung des Verlages möglich. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Es gilt die CHECK Anzeigenpreisliste. (gültig seit 1. Januar 2022). Gerichtsstand ist Berlin.



@checkmagazin

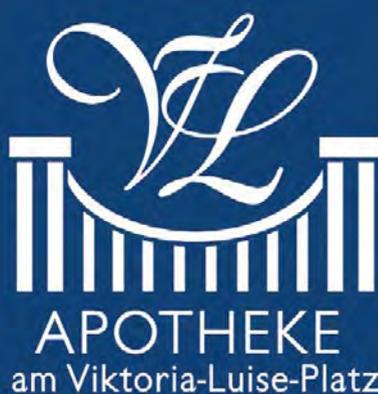


@checkmagazin

[mail@apomagnus.de](mailto: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](http://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](http://www.apoviktoria.de)

[mail@apoviktoria.de](mailto: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)**



**SHC  
BERLIN**

Motzstraße 19 · 10777 Berlin  
[www.sexual-health-center.berlin](http://www.sexual-health-center.berlin)



**PRA  
XIS  
JESSEN<sup>2</sup>**