

CHECK

TRANS*MEDIZIN

Aus medizinischer
und Community-
Perspektive

COMMUNITY

GHB und GBL:
Gefahren und Risiken
der beliebten Drogen

PSYCHOLOGIE

Die COVID-19-Krise
nutzen, um zu
reflektieren

HIV UND CORONA

Regelmäßige
Therapie ist jetzt
besonders wichtig



DEUTSCH · ENGLISH

Sex in Zeiten von COVID-19: Welche Grundregeln solltest du befolgen?
Medizinalcannabis: Wirkung und Verwendung der alten Heilpflanze.
HIV-Forschung: Neue Depotspritzen als alternative Therapieform.



THE BIG Q SERVES YOU.



Die HIV-Schwerpunkt
Apotheken in Berlin

Maaßenstraße 3 · 21 63 453
Motzstraße 20 · 21 47 93 90
Goltzstraße 35 · 27 57 57 590
Nollendorfplatz 3-4 · 21 28 01 80

www.quartier-apotheke.de

Quartier  Apotheke

Willkommen zur ersten Ausgabe von CHECK – Sexual Health Magazine. Corona hat derzeit unser Leben fest im Griff. Ob systemrelevant oder nicht, plötzlich ist die Welt voller Alltagsheld*innen. Jeder versucht so gut es geht, mit der Situation umzugehen. Und die Welt rückt auf Mindestabstand zusammen. Weil wir erkennen, dass wir alle im selben Boot sitzen. Viele Menschen sind insgeheim sogar dankbar für dieses Innehalten. Die Turbo-Kapitalismus-Maschine, der Leistungsdruck, der Freizeitstress – was wirklich zählt, stellt sich jetzt heraus. Für die meisten ändert sich zudem gerade die Perspektive auf nicht selbstverständliche Privilegien wie etwa Gesundheit und Nähe zu unseren Mitmenschen. Dank dem großen Interesse und der wirklich tollen Unterstützung unserer Kund*innen und Partner*innen konnten wir diese erste Ausgabe selbst in einer schwierigen Zeit wie dieser herausbringen. Mit CHECK erhält die Berliner Community erstmalig eine Publikation, die sich umfassend mit dem Thema sexuelle Gesundheit auseinandersetzt. Um den steigenden Bedarf an Information in diesem Bereich abzudecken, erscheinen unsere Artikel zudem mit englischer Übersetzung und sorgen so dafür, dass auch Neuankömmlinge, Tourist*innen oder Ex-Patriots von unserem Angebot profitieren können. Viel Spaß beim Lesen und bleibt gesund.



Welcome to the first issue of CHECK - Sexual Health Magazine. COVID-19 has a firm grip on our lives right now. Relevant to the system or not, suddenly the world is full of everyday heroes. We all try to deal with the situation as best as we can and the world is moving closer together. We are starting to realize that we are all in the same boat. Many people are secretly grateful for this pause. The turbo-capitalism machine, the pressure to perform, leisuretime stress – these times show what really matters. The perspective on privileges that cannot be taken for granted, such as health and closeness to our fellow human beings, is changing. Thanks to the great interest and the amazing support from our customers and partners, we were able to publish this first edition even in a difficult time like this. With CHECK, the Berlin community for the first time has a publication that deals extensively with the topic of sexual health. In order to meet the increasing need for information in this area, our articles are also published with English translations. This way we ensure that also those who are new to Berlin as well as tourists and ex-patriots can benefit from our offer. Enjoy and stay healthy.

Torsten Schwick
Chefredakteur/ Editor-in-chief



06-09

Heilmittel Cannabis

Medizinalcannabis , Interview mit Melanie Dolfen von den Bezirksapotheken

*Medicinal Cannabis
Medizinal-Cannabis , Interview with Melanie Dolfen of Bezirksapotheken*

10-12

Checkpoint BLN

Anlaufstelle für sexuelle Gesundheit in Berlin-Neukölln und Community-Space

*Checkpoint BLN
Sexual Health Center in Berlin-Neukölln and community space*

13-15

Outside The Binary

Kurzportrait über JJ Maurer und ihre Fotoserie

*Outside The Binary
Short Portrait about JJ Maurer and her photo-project*



16-23

Trans*ition

Zwischen medizinischer und Community-Perspektive

*Trans*ition
Between medical and community perspective*

24-27

Antibiotische PrEP

Vor- und Nachteile der präventiven Selbstmedikation

*Antibiotical PrEP
Risks and advantages of preventative self-medication*

28-29

Jungle Boards

Ein neues Sportgerät aus recyceltem Material

*Jungle Boards
A new sports device made from recycled materials*



30-31

Stosswellentherapie

Eine neue Methode gegen Impotenz

*Shock Wave Therapy
A new way to treat erectile dysfunction*

32-33

Die Sexkrise

Worauf man beim Sex während Corona achten sollte

*The Sex Crisis
What you should know about having sex during corona*

34-37

Das Push-Pull-Pattern

Andrew G. Marshall über unsere Beziehungsmuster

*The Push-Pull-Pattern
Andrew G. Marshall on our relationship patterns*

38-39

Mensch und Maschine

Ein neuer digitaler Berater für deine Gesundheit

*Man And Machine
A new digital advisor for your health*

42-43

Health And Beauty Box

Neue Gesundheits- und Wellness-Trends

*Health And Beauty Box
Health and Wellness Trends*

44-47

GHB und GBL

Gefahren und Wirkung der beliebten Partydroge

*GHB and GBL
Risks and Facts about the popular party drug*



48-49

Chemsex und die Szene

Andrea Piest vom Drogennotdienst Berlin im Interview

*Chemsex And The Community
Interview with Andrea Piest of Drogennotdienst Berlin*

50-52

Interview Dr. Gal Goldstein

Soll man während Corona Sex mit Fremden haben?

*Interview Dr. Gal Goldstein
Should you have sex with strangers during corona?*

53

Zurück Zur Normalität

Interview mit Brandt Parker von Brnos Berlin

*Back To Normality
Interview with Brandt Parker of Brunos Berlin*



54-55

Miles Berlin

Über das Hilfsprojekt des LSVD Berlin für Menschen mit Migrationsbiografie

*Miles Berlin
LSVD' Berlin's support project for people with migration biography*

62-63

Die Depotspritze

Eine Alternative zur konventionellen HIV-Therapie

*Depot Injections
An alternative to the conventional HIV therapy*

64-67

HIV und Corona

Worauf man in Zeiten der Corona-Pandemie beachten sollte

*HIV and Corona
What you should know about HIV during the corona pandemic*





Interview mit Melanie Dolfen,
Inhaberin der BezirksApotheken

DIE HEILKRAFT VON HANF

Was ist Medizinalcannabis?

Unter medizinischem Cannabis oder Medizinalhanf versteht man den therapeutischen Einsatz der Hanfpflanze mit ihren cannabinoiden Wirkstoffen. Sie werden in Form von getrockneten Blüten, aber auch als Vollspektrum-Extrakte oder Monopräparate, die nur Dronabinol (THC) oder Cannabidiol (CBD) oder eine Kombi beider Cannabinoide enthalten, eingesetzt. Inzwischen gibt es ca. 40 verschiedene Sorten auf dem deutschen Markt.

Was ist der Unterschied zum „normalen“ Gras?

Eigentlich gibt es keinen. Der medizinische

Hanf wird aber unter speziellen Bedingungen in hochmodernen und zertifizierten Gewächshäusern angebaut. Das Produkt wird ständig auf Zusammensetzung und Wirkstoffgehalt getestet. Es enthält keine Verunreinigungen durch die Umwelt und wird nicht verändert. Denn die wichtigste Voraussetzung für den Einsatz in einer medizinischen Therapie sind gleichbleibende Zusammensetzung und stabiler Wirkstoffgehalt.

Wie kommt der Preisunterschied zustande?

Der kontrollierte Anbau unterliegt strengen Sicherheitsauflagen. Das ist für Hersteller*innen eine

große Herausforderung. Nicht viele Betriebe schaffen es, eine Erlaubnis für den Anbau zu erhalten. Außerdem sind die Ernten wie bei allen Pflanzen nicht garantiert. Jede Blüte muss im Moment noch importiert werden, da der Anbau nicht überall erlaubt ist. Das ist bei einem streng kontrollierten Naturprodukt mit großem Aufwand und hohen Kosten verbunden. Die Apotheke muss den Erhalt und die Abgabe der Blüten nach genauen Vorschriften dokumentieren. Dann muss die Ware aufwendig auf Identität geprüft und der Gehalt nachgewiesen werden. Zum Schluss wird dann noch für die Abgabe umgepackt. Dafür ist speziell geschultes

Fachpersonal nötig. Und die Apotheke muss auf die Blüten natürlich auch wie auf jede andere Ware Steuern zahlen. Durch diese strengen Kontrollen vom Anbau bis zur Abgabe wissen Patient*innen immer sicher, was er einnimmt. Bei Dealer*innen auf der Straße weiß man dagegen nie genau, was man bekommt... Hier gibt es keine Kontrollen, nur Profit. Die Blüten zu strecken oder verunreinigte Ware abzugeben, ist daher sogar eher der Regelfall.

Welche Krankheiten lassen sich damit behandeln?

Medizinalcannabis hat ein unglaublich breites Wirkungsspektrum. Leider fehlen durch das jahrzehntelange Verbot klinische Studien und Erfahrungsberichte, die normalerweise als Richtwerte für den Einsatz bei Patient*innen genutzt werden. Auch sind noch lange nicht alle Inhaltsstoffe der Pflanze erforscht. Man kann im Moment nur bei den bekannten Hauptwirkstoffen auf bestimmte Wirkungen schließen. Die häufigsten Indikationen für Medizinalcannabis sind bisher chronische Schmerzen (chronische und neuropathische Erkrankungen), nicht aber akute Schmerzen.



Des Weiteren Spastiken und Muskelkrämpfe, starke Übelkeit und Erbrechen (auch medikamentenbedingt), Appetitlosigkeit und Abmagerung (etwa in Folge von Chemotherapie) und Schlafstörungen. Dronabinol ist bekannt für seine appetitanregende Wirkung und gute Erfolge bei Gewichtserhalt und Gewichtszunahme. Es sind viele weitere Indikationen denkbar, und einige werden sogar schon in Einzelfällen mit Medizinal-Cannabis behandelt. Wir stehen aber noch am Anfang.

Wie werden Cannabisblüten angewendet?

Die Blüten werden oral oder inhalativ über einen Verdampfer angewendet. Oral meist als Cannabis-Vollspektrum-Extrakt oder Monopräparat, wie etwa ölige Dronabinol-Lösungen, die patientenindividuell in der Apotheke hergestellt werden. Inhalativ werden

die Blüten mit Hilfe von Vaporisatoren verdampft. Durch die Erhitzung bei ca. 200 Grad entsteht ein inhalierbares Aerosol der Inhaltsstoffe. Die Therapie wird bei geringster Dosierung begonnen, um unerwünschte Effekte oder Nebenwirkungen vorzubeugen. Patient*innen reagieren unterschiedlich und müssen zusammen mit ihren Ärzt*innen die richtige Dosis und Anwendungsform herausfinden. Abgestimmt auf die jeweiligen Patient*innen wird die Dosis dann sukzessive bis zu einer Verbesserung der Symptomatik oder der krankheitsbedingten Beschwerden erhöht. (cm)

*BezirksApotheke –
Schwerpunktapotheke
Medizinalcannabis
Rathausstr. 5
10178 Berlin*

www.bezirksapotheke.de

CURING WITH CANNABIS

Interview with Melanie Dolfen,
owner of the BezirksApotheken (Pharmacies)

What is medicinal cannabis?

Medical cannabis or medicinal hemp means the therapeutic use of the hemp plant with its cannabinoid active ingredients. These ingredients are used in the form of dried flowers, but also as full-spectrum extracts or mono preparations (meaning a single pill with only one or several active ingredients) that only contain dronabinol (THC) or cannabidiol (CBD) or a combination of both cannabinoids. Currently, there are around 40 different varieties on the German market.

What is the difference to "normal" grass?

Actually, there is none. Medical hemp is grown under special conditions in state-of-the-art and certified greenhouses. The product is constantly tested for composition and active ingredient content. It's not contaminated by environmental pollution or modified. That's because the most important prerequisite for use in medical therapy is standardization to guarantee a consistent

composition and stable active ingredient content.

Why is there such a big difference in price?

The controlled cultivation of cannabis is subject to strict safety requirements. This is a big challenge for the manufacturer. Not many farms manage to get permission to grow medical marijuana. In addition, as with all plants, harvests are not guaranteed. At the moment, every flower has to be imported, because cultivation is not allowed everywhere. With a strictly controlled natural product, this means great effort and high costs. Pharmacists who offer medicinal cannabis must document each receipt and delivery of the flowers according to precise regulations. Then the goods have to be extensively checked for identity and the content must be verified. Finally, it is repacked for delivery. Specially trained experts are required for this. And, of course, the pharmacy has to pay taxes on the flowers just like on any

other commodity. Thanks to these strict controls from cultivation to delivery, the patients always know for sure what they are taking.

With a dealer on the street, on the other hand, you never know exactly what you will get. There's no control system, only profit. Because quality is not an issue, it becomes more common or even normal to sell contaminated goods or to mix in other products to stretch the cannabis.



What diseases can be treated with it?

Medicinal cannabis has an incredibly broad spectrum of effects. Unfortunately, due to the decades-long ban, clinical studies and experience reports, which are normally used as guidelines for use on patients, are missing. Also, not all of the plant's ingredients have been researched.

At the moment it is only possible to infer certain effects for the known main active ingredients.

So far, the most common uses for medical cannabis are chronic pain (chronic and

neuropathic diseases), but not acute pain. Furthermore, muscle spasms and cramps, severe nausea

and vomiting (also due to medication), loss of appetite and emaciation (as a result of chemotherapy, for example) and sleep disorders. Dronabinol is known for its ability to increase appetite and can help with weight gain and maintenance. Many other uses are conceivable, and some are already treated with medicinal cannabis in individual cases, but we are still at the beginning.

How are the cannabis flowers used?

The flowers are applied orally or inhaled via a vaporizer. Orally, usually as a full spectrum cannabis extract or single preparation, such as oily dronabinol solutions, which are manufactured individually for the patient in the pharmacy. When inhaling, the flowers are vaporized through the use of a pen. By heating to approx. 200 degrees, an inhalable aerosol of the ingredients is created. Therapy is started at the lowest dose to prevent unwanted side effects. Every patient reacts differently and must find out the right dose and form of application together with their doctor.

The dose is then gradually increased in accordance with the respective patient until the symptoms or the illness-related complaints improve. (cm)

*BezirksApotheke –
Schwerpunktapotheke
Medizinalcannabis
Rathausstr. 5
10178 Berlin*

www.bezirksapotheke.de



Model: Mori aus Berlin

Seit seiner Eröffnung im Herbst 2018 ist der Checkpoint BLN am Hermannplatz zu einer wichtigen Anlaufstelle für sexuelle Gesundheit geworden. Gleichzeitig ist ein Raum für LSBTI* entstanden, in dem neue Ideen entstehen. Für eine Community, die sich selbst auch immer wieder neu erfindet.

Der Checkpoint BLN bietet eine umfassende Versorgung in fast allen Belangen rund um sexuelle Gesundheit. Dazu gehören anonyme Tests auf HIV, Syphilis, Chlamydien und Tripper, Behandlungen dieser Infektionen sowie Impfungen gegen Hepatitis A und B. Auch die PrEP (Prä-Expositionsprophylaxe) zum Schutz vor HIV ist erhältlich. Je nach Test entstehen Kosten zwischen 5 und 25 €. Bei Bedarf wird auch zu Übertragungswegen von sexuell übertragbaren Infektionen (STI) sowie dem persönlichen Umgang mit Risiken beraten.

EINE DYNAMISCHE COMMUNITY

Der Checkpoint BLN ist vielfältig. So können sich Besucher*innen hier auch über Substanzkonsum und andere queere Themen informieren. Man kann einfach vorbeikommen oder online einen Termin vereinbaren. Im persönlichen Gespräch wird dann festgestellt, welchen Risiken die zu beratende Person ausgesetzt war oder ist. Die alten Begriffe von schwul

und lesbisch lösen sich langsam auf und verbinden sich wieder auf eine neue Art. Das merkt man auch im Checkpoint, da nicht nur MSM, sondern auch heterosexuelle Cis-Männer und -Frauen hier herkommen, die anderswo nicht die Möglichkeit haben, sich auf STIs testen oder zu dem Thema ausreichend beraten zu lassen.



IDEEN UND WACHSTUM

Das Konzept des Checkpoints BLN hat sich in nur einem Jahr bewährt. Die Nähe zu einer vielfältigen Community und der realistische Blick auf einen immer wachsenden Bedarf an Versorgung legen aber auch immer wieder neuen Handlungsbedarf offen. Jacques Kohl, psychosozialer Leiter im Checkpoint

C CHECKPOINT BLN

BLN, blickt hoffnungsvoll in die Zukunft: „Ich wünsche mir, dass wir mehr Peer-to-Peer-Beratung für Trans*- und Inter*-Menschen anbieten können, gerne auch am Wochenende. Ich wünsche mir zudem, dass der Checkpoint nicht nur als reine Testing-Stelle gesehen wird, sondern auch als Raum, in dem man über sexuelle Gesundheit diskutieren und gemeinsam Ideen entwickeln kann. Wenn wir mit Stimmen in der Community zusammenarbeiten, können wir noch mehr erreichen.“

Der Checkpoint BLN ist ein Gemeinschaftsprojekt der Schwulenberatung Berlin, dem Berliner Aids-Hilfe e.V., dagnä e.V. und dem Vivantes Auguste-Viktoria Klinikum sowie vielen Fachärzt*innen aus HIV-Schwerpunktpraxen. Gefördert wird das Projekt durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung. (ts)

*Checkpoint BLN
Hermannstraße 256-258
12049 Berlin
mail@checkpoint-bln.de
Telefon +49 30 - 40 36 46 10*

Since opening in Autumn 2018, Checkpoint BLN at Hermannplatz has become an important point of contact for sexual health. At the same time, a space for LGBTIQ* has been created, in which new ideas arise for a community that continues to reinvent itself.

C CHECKPOINT BLN

Checkpoint BLN offers comprehensive care in almost all matters relating to sexual health. This includes anonymous testing for HIV, syphilis, chlamydia and gonorrhea, as well as treatments for these infections and vaccinations against hepatitis A and B. PrEP (pre-exposure prophylaxis) for protection against HIV is also available. Depending on the test, costs are between 5 and 25 Euro. If necessary, advice is also given on ways of transmission of sexually transmitted infections (STIs) and the personal handling of risks.

FOR A DYNAMIC COMMUNITY

Like our community, Checkpoint BLN is diverse: Visitors can also get information about substance use and other queer topics. You can just drop by or make an appointment on-line. In a personal consultation it is then determined what risks the person being

advised might have been exposed to. The old terms of gay and lesbian are slowly dissolving and reconnecting in a new way. It's something you can also notice here,



Checkpoint BLN at Berlin-Hermannplatz

because not only MSM, but also heterosexual, cis men and women come here, who do not have the opportunity elsewhere to get tested or receive adequate advice on the subject.

IDEAS AND GROWTH

The concept of Checkpoint BLN has proven itself in just one year. The proximity to a diverse community and the realistic view of an ever increasing need for care also reveals a new need for action again and again. Jacques Kohl, psychosocial director at Checkpoint BLN,

looks hopefully into the future: "I hope that we can offer more peer-to-peer advice for trans* and inter* people, including at weekends. I also hope that the checkpoint is not only seen as a pure testing facility, but also as a space in which one can discuss sexual health and develop ideas together. If we work with voices in the community, we can do even more."

Checkpoint BLN is a joint project of Schwulenberatung Berlin, Berliner Aids-Hilfe e.V., dagnä e.V. and Vivantes Auguste-Viktoria Klinikum, as well as many specialists from HIV-focused practices. The project is funded by the Senate Department for Health, Nursing and Equality. (ts)

Checkpoint BLN
Hermannstraße 256-258
12049 Berlin
mail@checkpoint-bln.de
www.checkpoint-bln.de
Phone +49 30 - 40 36 46 10

Opening Hours:
Mo - Fr 2 - 8pm



Model: Travis aus London



Model: Eric aus London

Outside The Binary von JJ Maurer

„Ich komme aus einer Kleinstadt in der Nähe von Stuttgart. Der Wunsch nach queerer Community und meinen künstlerischen Output zu vergrößern, brachten mich vor fünf Jahren in die Hauptstadt. Fotografie begleitet mich schon seit meinem 6. Lebensjahr. Meine Tante aus den USA schenkte mir damals zu Weihnachten eine analoge Kleinbildkamera. Seither fotografiere ich meine Lebenswelt und setze Schwerpunkte auf queere Themen. Ich arbeite meistens analog und habe mir sowohl die Technik als auch das Entwickeln der Filme selbst beigebracht.

Mich inspirieren vor allem meine Freund*innen und andere queere Fotograf*innen, die ich kennenlerne. Auch abstrakte Kunst und Portraits aus der Renaissance beeinflussen meine Arbeiten. Meine eigene Identität als genderqueere Person brachte mich damals zu dem Projekt „Outside the Binary“. Meine Freund*innen und ich sehen uns in den Medien nicht ausreichend repräsentiert. Der Begriff Genderqueer fällt für mich unter den Sammelbegriff von Nicht-Binarität. Es bedeutet für mich, das Konzept oder das System von Geschlecht komplett abzulegen.

Im Alltag funktioniert das etwa so, dass meine Freund*innen mich beispielsweise mit JJ ansprechen und wir keine geschlechtsspezifischen Pronomen verwenden.“ (jm)

Die Foto-Serie „Outside The Binary“ wurde 2017 während des Lady*Fest Heidelberg und 2019 im Checkpoint BLN ausgestellt.

Künstler*inneninfo

Name: JJ Maurer
Alter: 24 Jahre
Wohnort: Berlin
Insta: @thunder.khat
Web: www.thunderkhat.com



Outside The Binary von JJ Maurer

"I come from a small town near Stuttgart. The desire for a queer community and to increase my artistic output brought me to the German capital five years ago. Photography has been my passion since I was 6 years old. My aunt from the USA gave me an analogue 35mm camera for Christmas. Since then, I have been photographing my world and now focus on queer topics. I mostly work analog and have taught myself both the technology and the development of the films. I am particularly inspired by my friends and other queer photographers

that I get to know. Abstract art and portraits from the Renaissance also influence my work. My own identity as a gender queer person led me to the project „Outside the Binary“. My friends and I don't see ourselves adequately represented in the media. For me, the term gender queer falls under the collective term of non-binary. For me, it means completely abandoning the

concept or system of gender. In everyday life, this works in such a way that my friends address me with JJ and that we don't use gender-specific pronouns." (ts)

*The photo series „Outside The Binary“ was exhibited in 2017 during the Lady*Fest Heidelberg and in 2019 at Checkpoint BLN in Berlin.*

Artist information:

Name: JJ Maurer
Age: 24 years
Place of residence: Berlin
Insta: @ thunder.khat
Web: www.thunderkhat.com



Model: Najee from Berlin



Trans*ition

Der Versuch einer wertfreien Brücke zwischen medizinischer und Community-Perspektive

Vor gut zwei Jahren wurde in der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten (ICD) festgelegt, dass Transsexualität als Geschlechtsinkongruenz im Kapitel der sexuellen Gesundheit zu finden sein wird und damit nicht mehr als psychische Krankheit gilt. Die Änderung tritt voraussichtlich 2022 in Kraft. Höchste Zeit also, in Punkto Forschung, Schulung und Aufklärung aufzuholen.

Unter Transmedizin versteht man das allgemeine gesundheitliche Versorgungsprofil für Menschen, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Zu den körperlich-medizinischen Aspekten gehören dabei

eine gründlichen Anamnese, Aufklärung über Wirkungen und Nebenwirkungen von hormoneller Unterstützung, Aufklärung über irreversible Maßnahmen wie Operationen, Verordnung entsprechender Hormone, laborchemische und somatische Verlaufskontrollen,

Versorgung prä- sowie post-operativer Eingriffe und die Begleitung im Transitionsprozess.

Transition beschreibt den Prozess der sozialen, rechtlichen und oder medizinischen Angleichung an die individuelle Geschlechtsidentität, etwa mittels

Coming Out, Namensänderung, Hormonbehandlung und oder Operationen. Die Selbsterkenntnis, trans* zu sein, wird nicht frei gewährt und die entsprechenden Gefühle, die damit verbunden sind, können nicht einfach abgestellt oder abgelegt werden.

Selbstbestimmt im eigenen Körper ankommen

Die lebensweltliche Erfahrung der betreffenden Trans*Personen hat immer Vorrang. Es geht um die Verbesserung der subjektiven Lebensqualität. Darum also, sich im eigenen Körper und der Umwelt wohl zu fühlen. Aus ärztlicher Sicht liegt die Kunst dabei nicht im Verschreiben von Hormonen, sondern in der Begleitung. Die Verantwortung ist nicht, den Klient*innen die Verantwortung abzunehmen – sie entscheiden selbst, ob sie einzelne Veränderungen und Schritte gehen wollen oder nicht.

Das binäre Modell

Im binären Modell besteht die Möglichkeit die Angleichung von einem Geschlecht, welches einer Person bei der Geburt zugeschrieben wird und mit welchem die Person wahrscheinlich sozialisiert

wurde, zum binär anderen Geschlecht vorzunehmen. Also von Mann zu Frau oder umgekehrt. Bei manchen Transpatient*innen stellt sich die Zufriedenheit oft erst dann ein, wenn man im gewünschten Geschlecht als solches erkannt wird. Das „passing“, also das Durchgehen als Mann oder Frau, spielt oft eine wichtige Rolle. Auch diversere Ansätze, Betrachtungsweisen und „Modelle“ führen durch den Transitionsprozess. Näheres dazu wird in den folgenden Abschnitten umrissen.

Das Problem mit der Norm

Die Regeln einer binär-normierten Gesellschaft sind meist sehr eng definiert. Wie oft wird einem als männlich geborenem

Gesellschaften immer wieder falsch gelesen. Es findet kein „passing“ statt und die gewünschten Attribute werden als ungenügend ausgeprägt empfunden. Eine geschlechtlich binär denkende, heteronormative Gesellschaft hat häufig Schwierigkeiten bei der Zuordnung. Daraus entstehen Schwierigkeiten für die trans* Person. Diese Zuordnung scheint für die meisten allerdings elementar, da sie Halt, Stabilität, Sicherheit, Klarheit und Struktur gibt.

Selbstfindung und Widerstand

Sich selbst eine sexuelle Identität aneignen, sich nicht im Binären platzieren zu müssen, bedarf eines grundlegenden Emanzipati-

*Eine geschlechtlich binär denkende, heteronormative Gesellschaft hat häufig Schwierigkeiten bei der Zuordnung. Daraus entstehen Schwierigkeiten für die trans*Person.*

cis-Mann Effemination vorgeworfen, etwa weil er lange Haare oder Nagellack trägt, ohne sich dabei selbst als trans* zu definieren. Trans* Menschen werden von zu eng definierenden

onsprozesses. Doch wovon? Er findet auf mehreren Ebenen statt: Erziehungsgeschlecht (physiognomisches Geschlecht plus Erziehung) – Identitätsfindung referenziell zur Peer-Group

- Geschlechtsidentität – sexuelle Präferenz – um nur einige zu nennen. Das ist keine vollständige Abbildung des Prozesses der Emanzipierung und des Coming Out, es ist lediglich ein Versuch der Konzeptualisierung und ist keinesfalls statisch. Diese Form der Emanzipation kann sowohl als Mitgift mit Potential als auch als Belastung empfunden werden. Welche Ressourcen die Person dabei hat (bzw. mitbringt und entwickelt), in welchem Umfeld sie aufgewachsen ist, wie viel Unterstützung die Person etwa sozial oder medizinisch erhält, sind dabei entscheidende Einflussfaktoren. Nicht zuletzt hängt es davon ab, wie viel positive Resonanz und Akzeptanz eine Person erhält, um mit belastenden Situationen umzugehen und um gestärkt zu werden.

Freier Wille und Consent

Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Psychiater*innen, medizinisch tätige Fachkräfte, Sozialarbeiter*innen, Pfleger*innen, Arztshelfer*innen, Laborassistent*innen sollen bei der Transition begleiten, aufklären, hinterfragen und unterstützen. Ohne allerdings dabei eine Gatekeeping-Funktion auszuführen und die Entscheidungen der

transitionierenden Person zu blockieren. Auch für besagte Fachpersonen ist das oft nicht einfach: Zum einen sind die meisten Medical Professionals selbst in einem binären System sozialisiert und identifiziert, was

non konformen Menschen eine Besonderheit in der Biografie: Es handelt sich um einen lebenslangen Prozess, der durch seine sozialen Aspekte sehr individuelle Spannungsfelder mit sich bringen kann. Fortlau-

Es ist wichtig, die transitionierende Person durch Informationen und Begleitung zu unterstützen, um zu informierten Entscheidungen zu befähigen.

das medizinische Handeln außerhalb einer binären Denkweise erschwert. Zum anderen besteht immer der Wunsch nach Absicherung. Mit der aktuellen medizinischen Leitlinie ist dieses Problem deutlich minimiert worden. Es ist wichtig, die transitionierende Person durch Informationen und Begleitung zu unterstützen, um zu informierten Entscheidungen zu befähigen.

Wo fühle ich mich zugehörig?

Wie verändert sich die Zugehörigkeit zu verschiedenen Communities wie schwul-lesbisch, cis*, trans* oder auch die Mehrheits- und Minderheitsgesellschaft? Im heteronormativen Kontext sind die Coming Outs bei

fend fallen Entscheidungen an, was in welchem Kontext erzählt und preisgegeben werden soll. Sich verändernde Bedingungen und Lebensereignisse stellen immer neue Herausforderungen dar: Gesetzesänderungen, neue Beziehungskonstellationen, Migration, Arbeitsplatzwechsel oder Ortswechsel. Zudem setzen erlebte und sich ändernde Diskriminierungen und Privilegierungen immer wieder innere psychische Prozesse in Gang und machen erneute Anpassungsleistungen notwendig. Der Begriff „Stealth Leben“ bezeichnet dabei einen Teil des Lebens, welcher als angepasst und oder unsichtbar zu verstehen ist. „Stealth“ stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie heimlich oder unsichtbar. Für

transidente Menschen beschreibt es die Situation, dass der frühere Lebensabschnitt, die Vergangenheit vor dem Prozess nicht mehr sichtbar ist.

Unterstützung und Solidarität

Das Narrativ des Geschlechts hat sich in den letzten Jahren sehr gewandelt. Natürlich haben die Begriffe Mann und Frau weiterhin ihre Daseinsberechtigung, aber es sind viele Schattierungen und Zwischenstufen hinzugekommen. Die binären

Kategorien des Geschlechts werden durchlässiger und der Raum für gesellschaftliche Vielfalt öffnet sich zunehmend. Mehr Menschen zeigen sich und nehmen diesen Raum für sich in Anspruch. Die gesellschaftliche Konstruktion eines binären Geschlechts kann heute angezweifelt, bestritten und hinterfragt werden. Nötig sind Begleiter*innen und Helfer*innen, die auf Kooperation, auf Entwicklung von Selbstwirksamkeit und auf Fähigkeit der Selbstverantwortung setzen. Menschen, die solidarisch handeln ohne

Angst vor der Veränderung, die Lebendigkeit immer mit sich bringt.

Autor: Martin Viehweger,
Co-Autor: Alexander Hahne

**ViRo - Infektiologische
Schwerpunktpraxis und
Transmedizin in Neukölln
Dr. Martin Viehweger
www.viropaxis.de**

www.alexanderhahne.com

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

Genderfluid versucht eine zwischen zwei oder mehreren Geschlechtern wechselnde Geschlechtsidentität zu beschreiben.

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

Inter* bzw. **Intergeschlechtlichkeit**, auch Intersexualität, beschreibt Menschen, deren Körper sich aufgrund der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale und/oder des

Chromosomensatzes nicht in die Kategorien männlich oder weiblich einordnen lassen.

Nichtbinär (auch: non-binär) bedeutet, dass man nicht in das zweigeteilte Geschlechtersystem, also Mann und Frau, passt. Vielmehr müsste es eine andere Geschlechtsbeschreibung oder gar keine dafür geben.

Die Begriffe **Transgender**, **Transsexualität** oder **Transidentität** werden oft verwendet, wenn sich Menschen nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.



Trans*ition

Trying To Build An Unbiased Bridge Between The Medical and Community Perspective

A good two years ago, the International Statistical Classification of Diseases (ICD) stipulated that transsexuality should be found as a gender incongruence in the chapter on sexual health and is, therefore, no longer considered a mental illness. The change is expected to take effect in 2022. So it's high time to catch up on research, training and education.

Trans-medicine is the general health care profile for people who do not identify with the gender assigned to them at birth. The physical-medical aspects include a thorough medical history, information about the effects and side-effects of hormonal therapy, information about irreversible measures such as surgery, prescription of corresponding hormones, laboratory chemical and somatic follow-up, care for pre- and post-operative interventions and support in the transition process.

Transition describes the process of social, legal and/or medical adaptation to the individual's gender identity, for example by means of coming out, name change, hormone treatment and/or operations. Self-acknowledgement of being trans is not chosen freely and the corresponding feelings associated with it cannot simply be turned off or put down.*

Arriving In Your Own Body

The life experience of trans people always takes priority. It's about improving subjective quality of life. So it's about feeling good in your own body and the environment. From a medical point of view, the art is not in prescribing hormones, but in the guidance provided to patients. The responsibility is not to take the responsibility off the clients - they decide themselves whether they want to make individual changes and take certain steps or not.*

The Binary Model

In the binary model, it is possible to match a gender that is attributed to a person at birth and with which the person was probably socialized, to the opposite gender in the binary. So from man to woman or vice versa.

For some trans patients, satisfaction is often only first achieved when one is recognized as the gender they identify with.*

"Passing" as a man or

woman often plays an important role. Diverse approaches,

perspectives and "models" also lead through the transition process. More on this is outlined in the following sections.

The Problem With The Norm

The rules of a binary-standardized society are usually very narrowly defined. How often is a male-at-birth, cis-man accused of being too effeminate, for example because he has long hair or nail polish without defining himself as trans. Trans* people are repeatedly misread by societies that are too narrowly defined. There is*

no „passing“ and the desired attributes are perceived as insufficiently pronounced. A gender-binary thinking, heteronormative society often has difficulties with the right assignment. This

creates difficulties for the trans person. For most, however, this assignment seems elementary, since it provides support, stability, security, clarity and structure.*

Self-Discovery And Resistance

Developing a sexual identity yourself, not having to place yourself within the Binary, requires a fundamental emancipation process. But from what? It takes place on several levels: parenting gender (biological gender as defined by norms plus parenting) - identity determination referring

A gender-binary thinking, heteronormative society often has difficulties with the right assignment. This creates difficulties for the trans person.*

to the peer group - gender identity - sexual preference - to name just a few. This is not a complete picture of the process of emancipation and coming-out. But an attempt at conceptualization which in no way is static. In this way, the path to self-discovery and emancipation offers

unique opportunities as well as very real challenges. Which resources the person has (or brings and develops), the environment in which they grew up, and how much support the person receives, for example, socially or medically, are decisive influencing factors. Last but not least, it depends on how much positive response and acceptance a person receives in order to deal with stressful situations and to be strengthened.

Free Will And Consent

Doctors, psychotherapists, psychiatrists, medical specialists, social workers, nurses, medical assistants, laboratory assistants

should accompany, clarify, question and support the transition. However, without performing a gatekeeping function and blocking the decisions of the transitioning person. This is often not easy even for said specialists: on the one hand, most medical professionals themselves are socialized

and identified in a binary system, which makes medical action outside of a binary mindset more difficult. On the other hand, there is always a desire to be on the safe side. This problem has significantly been minimized with new current medical guidelines. It is important to help the transitioning person with information and support to enable them to make informed decisions.

Where Do I Feel I Belong?

How is the affiliation to different communities such as gay and lesbian, cis*, trans* or the majority and minority society changing? In the heteronormative context, the coming outs of non-conformist people mark a special feature in their biography: It is a lifelong process that can bring very individual areas of tension due to its social aspects. Decisions are constantly being made about what should be told and disclosed in which context. Changing conditions and life events always pose new challenges: changes in the law, new relationships, migration, change of job or location. In addition, changes in the form of discrimination and privileges repeatedly set

internal psychic processes in motion and make renewed adjustments necessary. The term „stealth life“ describes a part of life that is to be understood as adapted and or invisible. For

More people show themselves and take advantage of this space. The social construction of a binary gender can today be doubted, disputed and questioned. What is needed though are

It is important to help the transitioning person with information and support to enable them to make informed decisions.

transidentical people, it describes the situation that the earlier stage of life, the past before the process, is no longer visible.

Support And Solidarity

The gender narrative has changed a lot in recent years. Of course, the terms man and woman still have their right to exist, but many shades and intermediate levels have been added. The binary categories of gender are becoming more permeable and the space for social diversity is increasingly opening up.

companions and helpers who rely on cooperation, the development of self-efficacy and the ability to take personal responsibility. People who act in solidarity without fear of the change that liveliness always brings.

Author: Martin Viehweger,
Co-author: Alexander Hahne
Translations: Sean Witry

**ViRo - Infektiologische
Schwerpunktpraxis und
Transmedizin in Neukölln**
Dr. Martin Viehweger
www.viropaxis.de

www.alexanderhahne.com





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

Genderfluid tries to describe a gender identity that changes between two or more genders.

The * (gender star) designates men, women and all other gender identities at the same time.

Inter* or **intersex**, also **intersexual**, describes people whose bodies, due to their primary and secondary sexual characteristics and/or the chromosome set, do not clearly correspond to what is considered

physically female or male in society, but rather unite both physically masculine as well as feminine constructed features.

Non-binary means that you do not fit into the two-part gender system, i.e. man and woman. Rather, there should be a different gender description or none at all.

The terms **transgender**, **transsexual** or **transidentity** are often used when people do not identify with the gender assigned to them at birth.



 **PINK
BERLIN**

Flyer · Poster · Broschüren · Webdesign · Corporate Design · Marketing · PR · Social-Media Betreuung

Kluckstrasse 33 · 10785 Berlin · Telefon 030 - 311 72 383 www.pink-berlin.de



Vorsorge in Eigenregie?

Schon lange vor Corona konnte bei schwulen Männern ein neuer Trend im Infektionsschutz beobachtet werden. Vor oder nach sexuellen Risikokontakten greifen viele zu Antibiotika, um Syphilis und Co. vorbeugend zu behandeln. Doch wie wirksam ist diese Methode überhaupt?

Mit wachsender Akzeptanz der PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe) gegen HIV nehmen immer mehr Männer nun auch Medikamente zum Schutz vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten (STI) ein. Dies tun sie entweder vor einem absehbaren sexuellen Risikokontakt in Form der STI-PrEP. Oder nach einem solchen Kontakt als STI-PEP (Post-Expositions-Prophylaxe). Also vor oder nach einem Sexdate, ohne zu wissen, ob tatsächlich eine Infektion entsteht. Meistens findet die Behandlung in Eigenregie und nicht unter ärztlicher Aufsicht statt. Die benötigten Medikamente sind oft Überbleibsel früherer Behandlungen oder sie wurden im Internet gekauft.

Dieser vorsorgliche Einsatz von Antibiotika gegen STI hat die Neugier von Mediziner*innen und Forscher*innen geweckt und wird nun kontrovers diskutiert.

Derzeit wird von der STI-PrEP abgeraten

Mittlerweile wurden eine Reihe klinischer Studien zur Wirksamkeit dieser Art von Behandlung gestartet. Es werden drei Erkrankungen untersucht, bei denen die Infektionen in den letzten Jahren in der westlichen Welt angestiegen sind: Syphilis, Gonorrhoe (Tripper) und Chlamydieninfektionen. Erforscht wird vor allem die Einnahme des Antibiotikums Doxycyclin, auch Doxy genannt. Dies wirkt gegen Syphilis- und Chlamydien-Infektionen, gegen Gonor-

rhoe jedoch ist eine Wirkung nach derzeitiger Kenntnis kaum gegeben. Bislang gibt es auch keine offizielle Empfehlung, die STI-PrEP oder STI-PEP einzusetzen. Führende Forscher*innen in diesem Feld raten aus Mangel an Daten im Moment sogar davon ab.

Antibiotika sind nicht ohne

Antibiotische Arznei ist knapp. Es sind nicht genügend Präparate in der Forschungspipeline und durch die weltweit zunehmende Resistenzentwicklung werden sie knapper. Die Weltgesundheitsorganisation ruft daher dazu auf, Antibiotika sparsam einzusetzen. Eine häufige Antibiotikaeinnahme schädigt zudem die Gesundheit. Und

Restbestände, die in Abwässern landen, sind eine Belastung für die Ökosysteme unseres Planeten.

Zwar hat sich die PrEP gegen HIV als wirkungsvoll erwiesen. Das heißt aber noch lange nicht, dass die STI-PrEP oder STI-PEP auch funktionieren. Antibiotika töten im Körper zwar ungewollte Bakterien und Mikroorganismen ab. Leider aber auch einen Großteil der nützlichen Bakterien im Darm. Wer also zur STI-PrEP oder STI-PEP greift, sollte darauf achten, die angeschlagene Darmflora wieder durch probiotisch wirkende Speisen oder Nahrungsergänzungsmittel zu stärken. Es bringt niemanden etwas, jahrelang keine Geschlechtskrankheiten zu haben, wenn danach die Verdauung nicht mehr funktioniert. Zudem besteht immer die Gefahr einer Resistenzbildung, die dazu führen kann, dass das Antibiotikum irgendwann gar nicht mehr wirkt.

Wie bei der PrEP gegen HIV gilt also hier auch, dass eine Behandlung immer unbedingt mit Facharzt*innen abgesprochen werden sollte. (ts)

Quelle: HIV Report, STI-Prophylaxe DAH 1/2020

Wie erhalte ich die PrEP gegen HIV?



In Deutschland übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten für HIV-PrEP-Medikamente und auch für die nötigen Begleituntersuchungen. Wer privat versichert ist sollte bei seiner Krankenkasse nachfragen, in welchem Umfang eine Erstattung möglich ist. Nach einem Erstgespräch und den nötigen Untersuchungen können Ärzt*innen dann ein Kassenrezept für zunächst einen Monat PrEP ausstellen.

Nach einer weiteren Kontrolle sind Verordnungen über drei Monate mit Kontrollen im entsprechenden Rhythmus möglich.

**orthomol
vital m**

**Leben, du
kannst alles
schaffen.
Aber nicht
mich.**

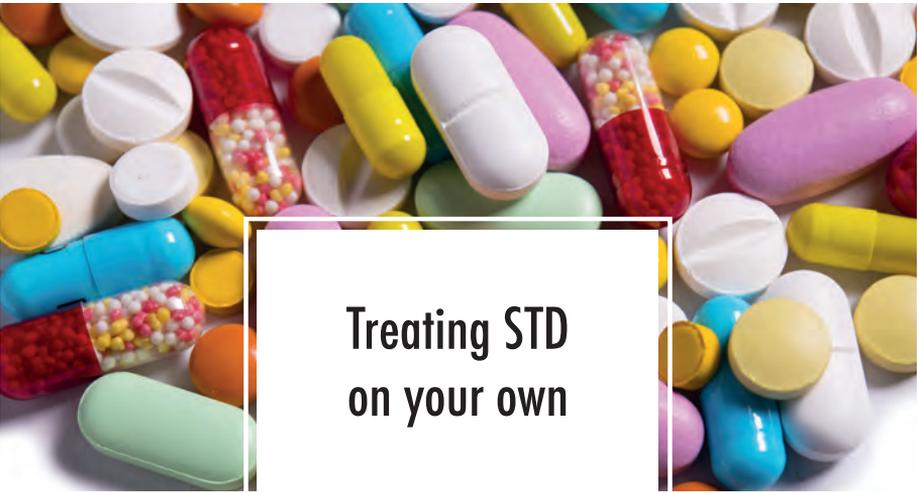
**orthomol
vital m**

Wichtige Mikronährstoffe
für Nervensystem und
Energiestoffwechsel.¹



**Mit Orthomol Vital m.
Bereit. Fürs Leben.**

1. Orthomol Vital m ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel. Mit Magnesium und B-Vitaminen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Enthält Omega-3-Fettsäuren. www.orthomol.de



Treating STD on your own

Long before Corona, a new trend in STI prevention has developed among gay men. Before or after sexual risk contacts, many use antibiotics to prevent syphilis and the like. But how effective is this method?

With the growing acceptance of PrEP (pre-exposure prophylaxis) against HIV, more and more men are now taking medication to protect themselves from other sexually transmitted diseases (STD). They either do this before a foreseeable sexual risk contact in the form of an STI-PrEP. Or after such contact as STI-PEP (post-exposure prophylaxis). So before or after a sex date, without knowing whether an infection will actually arise. Most of the time, the treatment is done on your own and not under medical supervision. The medications needed are often leftovers from previous treatments or were bought online.

This precautionary use of antibiotics against STIs has sparked curiosity and controversy among doctors

and researchers alike and is being discussed within the medical community.

STI-PrEP Is Not Recommended

In the meantime, a number of clinical studies have been started on the effectiveness of this type of treatment. Three diseases are being examined, in which the infections have increased in the western world in recent years: syphilis, gonorrhea and chlamydial infections. Research is primarily focused on the use of the antibiotic doxycycline, also called doxy. It works against syphilis and chlamydia infections, but according to current knowledge, there is hardly any effect with regard to gonorrhea. So far there is no official recom-

mendation to use either the STI-PrEP or STI-PEP. More so, leading researchers in this field are currently advising against this due to a lack of data.

Antibiotics Aren't Risk-Free

Antibiotic medication is scarce. Research and production of new antibiotics can't catch up with the demand and they are becoming even more scarce due to global rise in antimicrobial resistance. The World Health Organization therefore calls for a more conservative approach and judiciously prescribing antibiotics. Frequently using antibiotics also damages your health. Additionally residues that end up in wastewater are a burden on our

planet's ecosystems.

The PrEP against HIV has proven to be effective. But it doesn't mean that the STI-PrEP or STI-PEP also work. Antibiotics kill unwanted bacteria and microorganisms in the body. Unfortunately, they also destroy a large part of the beneficial bacteria in the

intestine. So if you use STI-PrEP or STI-PEP, you should take care to strengthen the damaged intestinal flora again with probiotic foods or food supplements. It doesn't help anyone to not have any sexually transmitted diseases for years if the digestive system fails afterwards. In addition,

there is always the risk of developing resistance, which can lead to the antibiotic no longer working at some point.

As with the PrEP against HIV, the same rules apply here: Treatment should always be discussed with a specialist. (ts)

Quelle: HIV Report, STI-Prophylaxe DAH 1/2020

How do I get the PrEP against HIV?

In Germany, statutory health insurance companies cover the costs for HIV-PrEP medication as well as for the necessary accompanying examinations. If you have private insurance, you should ask your health insurer to what extent reimbursement is possible.

After an initial consultation and the necessary examinations, doctors can then issue a prescription for one month of PrEP. After a further check, prescriptions over three months with checks in the appropriate rhythm are possible.



Zentrum für ganzheitliche Medizin

Beate Krupka
Nikolai Westphal
Donald Orlov-Wehmann
Dr. med. Andreas Hildebrandt
Gabriele Scherzer

Bergmannstraße 110 · 10961 Berlin

Fon 691 80 92 · Fax 691 80 98 · www.aeskulap.de
Montag bis Freitag 8 – 20 Uhr, Samstag 9 – 14 Uhr

Allgemeinmedizin · Diabetologie · Akupunktur · TCM · Homöopathie
HIV · Hepatitis · Reisemedizin · Psychotherapie · Psychoanalyse
Suchtmedizin · Sexualmedizin · Schilddrüsen-erkrankungen





Reiten auf recycelten Schulbänken

Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit haben die Erfinder*innen der Jungle Boards, ein Freizeit- und Sportgerät entwickelt, das sich auch hervorragend für die Fitness zuhause eignet. Im Prinzip handelt es sich um ein Skateboard-artiges Brett, das auf einen zugeschnittenen Rennmotoradreifen geschraubt ist. Doch wer jetzt denkt, die Dinger seien einfach zu bedienen, täuscht sich. Trainiert werden Koordination und Kraft. Dabei noch cool auszusehen, ist wirklich nicht einfach.

Für die Herstellung der Boards werden ausgemusterte Schultische verwendet, die durch die deutsche

Schulmöbelmanufaktur hergestellt wurden. Dieses Material durchgeht die strengsten Sicherheits- und



Verträglichkeitsprüfungen die es in dieser Art in Deutschland gibt. Auch die Reifen stammen ausschließlich aus ausgemusterten Motorrad-, Auto- und Kartreifen, die so nicht nur

ein zweites Leben führen können, sondern im Bereich der Sicherheit und Festigkeit ähnlich hohe Maßstäbe erfüllen müssen.

Die Sportgeräte wurden von der Hessischen Unfallkasse begutachtet und entsprechen der DIN EN 71 für Spielgeräte. Farben und Lacke stammen vom Premium-Hersteller Brillux und tragen u.a. das Umweltzeichen „Blauer Engel“. (ts)

Die Boards sind online bereits ab 79 Euro, zzgl. MwSt und Versandkosten, erhältlich.

www.jungleboards.de



Inventor Michael Bischoff enjoying his Junge Board

Riding on recycled school desks

Keeping in line with sustainability, the inventors of Jungle Boards have developed a leisure and sports device that is also ideal for fitness at home. In principle, it is a skateboard-like board that is screwed onto a cut-off racing motorcycle tire. But anyone who thinks they are simple to use is wrong. Coordination and strength are trained. Looking cool while doing this, however, is no easy task.

The boards are made from discarded school desks ma-

nufactured by the Deutsche Schulmöbelmanufaktur. This material goes through the strictest safety and compatibility tests available in Germany. The tires come exclusively from retired motorcycle, car and cart tires that also meet similarly high standards in terms of safety and strength.

The Jungle Boards were assessed by the Hessische Unfallkasse and match the DIN EN 71 criteria for play equipment. Paints and varnishes come from premium

manufacturer Brillux and include the „Blauer Engel“ environmental label. (ts)

The boards are available online from 79 euros, plus VAT and shipping costs.

www.jungleboards.de



Stoßwellentherapie bei Impotenz

Potenzprobleme sind ein weitaus verbreitetes Problem. Studien belegen, dass ca. vier bis sechs Millionen Männer in Deutschland von einer erektilen Dysfunktion betroffen sind. Sie können mehrere Ursachen haben und in jeder Altersstufe auftreten.

Zunehmend leiden jedoch immer mehr junge Männer unter Potenzproblemen, die sich über Monate hinweg einstellen.

Die Ursachen können vielfältig sein, sind jedoch oftmals auf psychogene oder körperliche Ursachen zurückzuführen.

So kann ein falscher Lebensstil mit Rauchen, Übergewicht, wenig Sport und Diabetes eine mögliche Ursache sein, genauso wie ein steigender Leistungsdruck zur „Performance“ innerhalb unserer Gesellschaft. Alle Formen von

Stress wirken sich negativ aus. Dennoch können Potenzprobleme auch auf neurogene (Störungen der Nerven), anatomische oder hormonelle Ursachen zurückzuführen sein. Hier können besonders Durchblutungsstörungen des Penis zum Tragen kommen.

Als neuer Ansatz bei der Behandlung von Potenzproblemen wird die Stoßwellentherapie eingesetzt. Ein längst bekanntes und gängiges Therapiemittel innerhalb der physikalischen Therapie kann die Arbeit mit fokussierten, hochenergetischen Druckwellen bei Potenzstörungen sein. Dabei werden die gebündelten Druckwellen auf einen Punkt am Penis fokussiert. Diese führen zu Umbauprozessen, die die Durchblutung des Penis bei sexueller Stimulation verbessern. Mit der Methode wird die

Durchblutung angeregt, was den Blutfluss im Penis fördert. Auch ist die Bildung neuer Blutgefäße hier entscheidend, sodass als Folge die Erektionsqualität verbessert wird.

Die Vorteile einer Behandlung mit Stoßwellen sind das sehr gute Nutzen-Risiko-Verhältnis. Die Behandlung mit Stoßwellen birgt keine Nebenwirkungen und kann einen 80%igen Behandlungserfolg aufweisen. Die Behandlung ist schmerzfrei und benötigt keine örtliche Betäubung. In der Regel muss man zwei Therapien pro Woche innerhalb von sechs bis zwölf Wochen einkalkulieren. Gerne steht das Body Health Center Berlin für weitere Fragen zu dem Thema zur Verfügung. (kl)

*Body Health Center
Kleiststraße 23-26
10787 Berlin
www.bodyhealthcenter.de*



Shock Waves Against Impotence

Potency issues are a common problem. Studies show that approximately four-to-six million men in Germany are affected by erectile dysfunction (ED). It can have multiple causes and can occur at any age.

However, an increasing number of young men are suffering from potency problems that arise slowly over several months. The causes can vary, but are often due to psychogenic or physical causes.

An unhealthy lifestyle with smoking, obesity, little exercise and diabetes can be a possible cause, as can an increasing pressure to deliver a "performance" within our society. All forms of stress have a negative impact.

But ED may also occur due to neurogenic (nerve disorders), anatomical or hormonal causes. Circulatory disorders of the penis can be particularly important here. Shock wave therapy is used as a new approach to the treatment of potency problems. A well-known and common therapeutic agent used in physical therapy offers help: Focused, high-energy pressure waves have



successfully been used to treat erectile dysfunction. Pressure waves are focused on a point on the penis. The waves lead to remodeling processes that improve blood flow to the penis during sexual stimulation. This method stimulates blood circulation, which again promotes blood flow in the penis. The formation of new blood vessels is also crucial here, so that the erection quality is improved as a result.

The advantage of treatment with shock waves is the very good risk-benefit ratio. Treatment with shock waves has no side effects and can be 80% successful. The treatment is painless

and does not require local anesthesia. It is recommended to take two sessions per week over the course of six to twelve weeks in total. The Body Health Center Berlin at Wlittenbergplatz is happy to answer any further questions you may have on the subject. (ts)

*Body Health Center
Kleiststraße 23-26
10787 Berlin
www.bodyhealthcenter.de*

Die Sexkrise

Das allgemeine Abstandsgebot zwingt den meisten von uns Keuschheit auf. Wer eine feste Partner*in hat, kann das Risiko einer Ansteckung mit Corona immerhin weitestgehend einschätzen. Alle anderen gehen im Moment aber scheinbar leer aus. Denn von Sex mit Unbekannten raten Fachleute einstimmig ab.

Das Coronavirus wird vorwiegend durch eine Tröpfcheninfektion übertragen. Schon beim Anhusten, Anhauchen, Anniesen oder Ansprechen kann es zu einer Ansteckung kommen. Virushaltige Tröpfchen können auch auf die Finger gelangen und eine Infektion über Nasen-, Mund- oder Augenschleimhäute auslösen. Theoretisch ist auch eine reine Kontaktübertragung möglich, etwa beim Händeschütteln. Daher gilt seit mittlerweile mehreren Monaten das Abstandsgebot von mindestens 1,5 Metern.

Kalkuliertes Risiko

Corona galt lange Zeit als nicht sexuell übertragbar. Mittlerweile gab es aber Berichte, dass das Virus in Sperma nachgewiesen wurde. Doch selbst mit Kondom: Wie will man auf anderthalb Meter Abstand ficken oder blasen?

Wenn du dennoch Sex haben willst ...

- Für Sex mit nur einer Person gilt, dass das Risiko darin besteht, dass diese Person infiziert und infektiös ist, aber noch keine Symptome aufzeigt.
- Wenn du nur Sex mit einer Person hast, diese Person aber auch Sex oder sozialen Kontakt mit anderen hat, erhöht sich somit auch für dich das Risiko einer Ansteckung.
- Entsprechend höher ist das Risiko für dich selbst, wenn du Sex mit wechselnden Partner*innen hast.
- Bei Gruppensex steigt das Risiko erneut. Je mehr Sexpartner*innen, desto gefährlicher. Noch riskanter wird es, wenn die Teilnehmer*innen zusätzlich Sex mit Anderen außerhalb der Gruppensex-Gemeinschaft haben.
- Die einzige Art, das Risiko einer Ansteckung zu senken, ist also die Zahl der Sexpartner*innen möglichst gering zu halten. Wer gar kein Risiko eingehen mag, der sollte keinen Sex mit fremden Partner*innen haben.

Die Corona-Epidemie stellt unser Leben in allen



Bereichen auf den Kopf. Niemand kann einem die Entscheidung abnehmen, wieviel Risiko er oder sie im Moment eingehen will, um Bedürfnisse nach Intimität und Nähe zu befriedigen.

Doch die Krise birgt auch die Chance, eben diese Bedürfnisse zu hinterfragen und die Sinne für das Wesentliche zu schärfen. Vielleicht lohnt es sich ja auch, ein paar Monate bis zum nächsten Sexdate zu warten. Die Belohnung für eine lange Abstinenz dürfte zumindest umso schmackhafter sein. (ts)

FUN FACT: Ein Anus oder eine Vagina wachsen nach längerem sexuellen Nichtgebrauch nicht wieder zu. Auch ein Penis verliert nicht an Masse oder Funktionalität, wenn man damit Körperöffnungen längere Zeit nicht penetriert.



Die Sexkrise

The general principle of social distancing imposes chastity on most of us. If you have a regular partner, you can at least largely assess the risk of being infected with the corona virus. For those without a regular partner, however, they're left in a sexual dry-spell. Because experts unanimously advise against sex with strangers.

The corona virus is predominantly transmitted by a droplet infection. Spread of the disease can occur when you cough, breathe, sneeze on someone, or simply when talking to them. Virus-containing droplets can also get on your fingers and cause infection through the nasal, oral or eye mucous membranes. In theory, a pure contact transfer is also possible, for example when shaking hands. That is why the distance requirement of at least 1.5 meters

has been in effect for several months now.

A Calculated Risk

According to a news reports, Corona has been detected in sperm. Whether or not this means that the virus is also sexually

transmittable is unclear at this point. So, wearing a condom would decrease the risk of contracting the disease.

But still: how do you want to fuck or blow – even with a condom – at a distance of one and a half meters?

If you still want to have sex ...

- *For sex with only one person, the risk is that that person is infected and actively contagious but does not yet show any symptoms.*
- *If you only have sex with one person, but that person also has sex or social contact with others, the risk of infection increases for you both.*
- *The risk to yourself is correspondingly higher if*

you have sex with multiple partners.

- *The risk increases again with group sex. The more sex partners, the more dangerous. It becomes even more risky if the participants also have sex with others outside the group sex community.*

- *The only way to reduce the risk of infection is to keep the number of sex partners as low as possible. If you don't want to take any risks at all, you shouldn't have sex with people you do not know.*

The Corona epidemic is turning our lives upside down in all areas. Nobody can make the decision for you how much risk you currently want to take to meet your intimacy needs. However, the crisis also offers the opportunity to question these needs and sharpen the senses for what is essential. Maybe it's worth waiting a few months for the next sex date. The reward for long abstinence should be rather tasty. (ts)

FUN FACT: An anus or vagina do not close up after long periods of sexual disuse. Even a penis does not lose mass or functionality if it does not penetrate body openings over a longer period.

Das Push-Pull-Muster

Corona als Chance, über unsere Beziehungen zu reflektieren

Die COVID-19-Krise zwingt viele von uns, drinnen zu bleiben. Aber schauen wir auch hinein? Andrew G. Marshal bietet in Berlin und London Coaching für schwule und heterosexuelle Paare. Wir baten ihn, uns zu helfen, etwas tiefer zu graben.

Was bedeutet diese Zeit der Isolation für uns in Bezug auf unsere Beziehungen?

Die Krise hat elementare Unterschiede zwischen Menschen, die in Beziehungen sind, und denen die es nicht sind, offengelegt. Soziale Isolation wird anders erlebt, wenn man jemanden hat, den man streicheln, berühren, küssen und im Bett kuscheln kann. Berlin hat eine sehr entspannte, offene Community, in der jeder seine Freunde umarmt. Dort erlebst du viele grundlegende soziale und physische Kontakte, auch wenn du nicht in einer Beziehung ist. Du fühlst dich dadurch geerdet und wirklich als Teil einer Gemeinschaft. Plötzlich ist

das weg. Zwar kannst du deine Freunde sehen, aber eben nur aus der Ferne. Wenn du nicht in einer Beziehung bist, verlierst du damit auch einen großen Teil der Berührungen. In gewissem Sinne haben schwule Männer Glück, weil sie körperlichen Kontakt normalerweise jederzeit haben können. Sei es in der Sauna oder per App, über die Sex zu jeder Tages- und Nachtzeit ermöglicht. Nun geht das auf einmal nicht mehr und es entsteht eine große Lücke. Diese bringt viele tiefere Gefühle ans Tageslicht, die sonst nie wirklich angesprochen werden.

Welche Art von Gefühlen?

Beispielsweise Bindungsprobleme. Unsere erste Bindung entsteht mit unserer Mutter. Einige Mütter umarmen ihre Kinder, lassen sie auf Knien auf und ab hüpfen und helfen ihnen dabei, mit schwierigen Dingen fertig zu werden. Kleine Kinder können ihre Gefühle nicht selbst regulieren. Eine Mutter kann aber ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. Wenn du das nicht hattest oder eine eher unvorhersehbare Form von Fürsorge erfahren hast, sind deine Beziehungen wahrscheinlich eher On-and-Off. Einerseits willst du diese Liebe unbedingt erfahren, andererseits überwältigt sie dich, wenn sie da ist, und macht dir Angst, weil du sie verlieren

könntest. Intimität spielt sich auf mehreren Ebenen ab. Es ist ein großer Unterschied, ob du zu jemandem nach Hause gehst, seinen Schwanz lutscht oder mit der ganzen Person Liebe machst. Oberflächlicher betrachtet ist das Schwanzlutschen ein sehr effektiver Weg, um jemandem näher zu kommen. Es besteht kein emotionales Risiko, aber es ist unmöglich, jemandem wirklich nahe zu kommen, ohne ein Risiko einzugehen.

Das alles gehört zu den Strategien, die wir entwickelt haben, um Intimität zu schaffen.

In einer überschaubare Art und Weise, die wir „bestellen“ und konsumieren können, ohne uns mit der Komplexität auseinanderzusetzen. Diese Strategien sind zum Teil jetzt zerfallen. Also muss man sich das tiefer liegende, teils schmerzhaft Material ansehen. Menschen, die eine langfristige Ambivalenz in Bezug auf Beziehungen haben, wollen einerseits verzweifelt eine Beziehung, scheinen andererseits aber nie in der Lage zu sein,



eine zu haben. Frage dich selbst: Warum wünsche ich mir gleichzeitig eine Beziehung, kann aber keine haben? Oder warum sind die Leute, die ich wähle, nicht verfügbar. Etwa Menschen, die in einer anderen Stadt leben oder sich weigern, die Tatsache, dass wir in einer Beziehung sind, als Beziehung zu bezeichnen.

Wie sollte man sich diesen Dingen nähern? Wie öffnen wir diese Box?

Zuerst musst du deine Muster erkennen. Oft liegt es eine Push-Pull-Dynamik vor: Der eine stößt weg, der andere klammert. Ein Beispiel: Du entscheidest dich für jemanden, der 20 Jahre jünger und nicht verfügbar ist und der dich ständig weggestossen wird. Irgendwann denkst du „Es reicht mir jetzt“ und lässt dich auf jemanden ein, der eine Beziehung will. Der bleibt dann aber nicht nur zum Kaffee, sondern zum Mittag- und Abendessen, und bevor du dich umsiehst wirst du ihn nicht mehr los. Nun wirst du zu demjenigen, der wegstößt. Dies nennen wir Push-Pull-Muster: Das Hin- und Herwechseln zwischen Wegstossen und

Klammern. Du denkst, es liegt an den Typen, die du triffst. Entweder sie sind Idioten oder wirklich anhänglich. Aber du musst überlegen, was der gemeinsame Nenner bei all dem ist. - „HOPPLA! Das bin ja ich!“ Dies zu erkennen ist oft schwer für Menschen. Besonders dann, wenn alle anderen in deinem Umfeld ihre Bedürfnisse nach Intimität mit billigem Sex bedienen. Du musst also wirklich nach den Mustern suchen und einsehen, dass man trotz Rollentausch immer noch dasselbe „Spiel“ spielt.

Wie sieht eine solche Reise der Erkenntnis aus?

Du brauchst zunächst Mut, um tatsächlich hinzuschauen. Du kannst mit deinen Freunden sprechen, in dein Tagebuch schreiben oder mit einem Therapeuten reden. Und du musst dich kritisch mit deinen Eltern auseinander setzen und damit, wie ihr Verhalten heute noch deinen Umgang mit anderen Menschen beeinflusst. Du wirst nicht verrückt, du wiederholst lediglich die Muster, die du gelernt hast. Es ist nichts falsch mit dir. Dieses Schwanzlutschverhalten ist eigentlich ein Weg, um mit sexueller Intimität umzugehen. Es ist eine ziemlich clevere Art, das Problem zu lösen, aber mehr auch nicht – Du verwaltest das Problem,

anstatt es tatsächlich zu behandeln.

Kannst du uns mehr über deine Arbeit mit der Eltern-Dynamik erzählen?

Ich leite einen Workshop mit dem Titel „Facing the Father Wound“ – den Verwundungen durch den Vater begegnen. Zunächst stellen die Teilnehmer*innen sich vor und erzählen, was sie sich von der Erfahrung versprechen. Noch bevor die die Runde zu Ende ist, sind alle schon in Tränen aufgelöst – so stark ist dieses Material. Unsere Beziehungen zu unseren Müttern sind noch komplizierter. Als schwule Männer verbringen wir viel Zeit damit, unseren Müttern zu gefallen, weil wir uns von unseren Vätern abgelehnt fühlen. Unsere Mütter verstehen das intuitiv oft auch. Der Knoten zwischen Müttern und schwulen Söhnen ist also oft noch verdrehter als bei heterosexuellen Männern.

Was passiert, wenn man das Push-Pull-Muster nicht durchbricht?

Es wird sich nichts verändern. Und du läufst Gefahr, genau das zu werden, was jeder fürchtet – eine verbitterte alte Queen.

Danke, Andrew.

*Es war mir ein Vergnügen.
(ts)*

www.couplestherapy.berlin



The Push-Pull- Pattern

Corona as a chance to reflect on our relationships

The COVID-19 crisis forces many of us to stay inside. But do we also look inside? Andrew G. Marshal counsels gay and straight couples both in Berlin and London. We asked him to help us dig a little deeper.

What does this period of isolation do to us in terms of our relationships?

This whole crisis has shown up the huge differences between the people who are in relationships and the people who aren't. There's a difference between socially isolating with somebody else that you can snuggle up in bed to, stroke, touch and kiss, and being alone. Berlin has a very relaxed, open community, where everybody hugs their friends. So here, you're getting a lot of basic social and physical contact even if you're not in a relationship. This makes you feel really grounded in a part of a community. Suddenly you lose all that, because while you can see your friends, it's all from a distance. If you're not actually in a relationship, you've lost most of that

touch. Gay men, in some sense, are lucky that they can normally get it any time that they want; they can go to the sauna or they can go on the apps and can, more or less, get sex any time of the day or night that they want. Now suddenly you can't and that's a huge gap. This brings up a lot of deeper feelings that have never really been addressed.

What kind of feelings?

For example, there are attachment issues. Our first attachment is with our mother, and there are some mothers that hug their children, bounce them up and down on their knees and help them cope with difficult things. Small children can't regulate their feelings themselves. So a mother can provide a feeling of safety and security. If you haven't had that, or had unpredictable nurturing, you're likely to have very on-off relationships. Because on one hand, you want intimacy terribly, and on the other hand, it can be overwhelming when you get it, and frightening, if you think it's going to be taken away. Intimacy has many different layers. There's a big difference between going to someone's house

and sucking their cock and making love to the whole person. On a surface level, cock-sucking is very effective way to get close. There are no emotional risks, but it's impossible to be truly close to someone without taking a risk.



It's all part of the strategies we've developed to create intimacy.

In a manageable way that we can order up and have it without facing any of the complexities. And those strategies, to some extent, have now fallen apart. So people are having to take a look at some of that painful material underneath. People who have long term ambivalence about relationships on one hand desperately want a relationship but on the other hand never seem to be able to have one. Ask yourself: Why is that I both

desire relationships and find that I can't have them? Or I want a relationship but the people who I choose are unavailable; people who live in another city or who refuse to call the fact we're in a relationship a relationship.



How do you suggest we approach these things? How do we open this box?

First you need to see your patterns. Oftentimes, there's a push-pull. You date people who push you away or who are simply not available. For example you decide you want someone 20 years younger than you who is not available and will forever be pushing you away. Then you say, "Well, I've had enough of this," and have a relationship with somebody who really wants a relationship. But they don't just want to stay for coffee, but for lunch and

then dinner, and suddenly you can't get bloody rid of them. Now you become the one doing the pushing away. It's what we call push-pull pattern: switching back and forth between pushing and pulling. You think it's about the people you date. They are either idiots or really clingy.

But, you need to think, what is the common denominator in all these relationships? – "OOPS! It's actually me!" This is often rather difficult for people to see and particularly challenging if everybody else in your circle is managing their intimacy needs through cheap sex. So you really need to look for the

patterns and actually see that swapping roles is still playing the same "game".

What does this journey of self-discovery look like?

You need to be brave enough to actually look deeper. You can talk to your friends, write in your journal or speak with a therapist. And you need to look at your own mother and father and their legacy in the way that you react to people. You're not going crazy, you're repeating history. There's nothing wrong with you. This cock-sucking behavior is actually one way to

deal with sexual intimacy. It's rather a clever way of managing the problem, but that's the problem – it only manages the issue, rather than actually dealing with it.

Can you tell us a bit more about how you work with parental dynamics?

I run a workshop called "Facing the Father Wound". It starts out just asking for a person's name and what they are hoping to get out of the experience. But I don't even get around the circle before everyone is already in tears. This material is so strong. Our relationships with our mothers are even more complicated. Gay men spend a lot of time trying to please our mothers because we feel rejected by our fathers. And our mothers often intuitively understand this. So, the knot between mothers and gay sons is often even more twisted than for a heterosexual man.

What happens if you don't break the push-pull pattern?

Nothing changes. And you run the risk of becoming the thing everyone is fearing – a bitter old queen.

We surely don't want that. Thank you, Andrew.

My pleasure.

(ts)

www.couplestherapy.berlin

Mensch, Maschine und motorische Fähigkeiten

Der Velio kann Menschen dabei helfen, auch im hohen Alter noch gesund und fit zu sein. Er funktioniert wie ein übergroßes Handy und steht in der GesundBar in Friedrichshain zur Benutzung bereit.

Die GesundBar gibt es seit November 2019 und wurde als Teil des Gesundheitszentrums Bezirksapotheke gegründet. „Unsere Vision ist, die Menschen dabei zu begleiten, gesund alt zu werden“, sagt Michael Dolfen, der die GesundBar leitet. „Die Idee für einen Ort für präventive Gesundheitsleistungen entstand im Gespräch mit meiner Frau Melanie, die Inhaberin der beiden BezirksApotheken und auch der GesundBar ist.“ Das Zentrum an der Warschauer Straße ist quasi ein Familienbetrieb mit holistischem Ansatz. „Krankheit wird es immer geben. Wir wollen versuchen, dass Leute erst gar nicht krank werden“, so der ausgebildete Personal-Trainer und Ernährungsberater.

Der Velio wurde von der Sporthochschule Köln entwickelt, um die für Leistungssportler erforderlichen jährlichen Fitnessstests zu verkürzen. Für gewöhnlich dauert ein solcher Test mehrere Stunden. Mit dem Velio geht es in etwa zwanzig Minuten und eine Diagnostik kostet nur 89 Euro.

Daten aus Bewegungen

Der Velio misst die fünf

motorischen Fähigkeiten des Menschen: Balance, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit mithilfe einer 3D-Kamera. Zunächst gibt man Gewicht und Alter ein. Dann werden die segmentalen Längen, Arme und Beine sowie Körpergröße per Videokamera vermessen. Auf dem Bildschirm wird dann dazu aufgefordert, verschiedene Bewegungsabläufe nachzumachen, um deine Bewegungen zu analysieren. In einem System von 0 bis 1000 wird die Punktzahl pro motorischer Fähigkeit errechnet. Sie gibt darüber Auskunft, wie fit man für sein Alter ist. Insgesamt kann man auf 5000 Punkte kommen, mit 2500 Punkten ist man altersentsprechend fit. Der Velio ermittelt dann deine Potenziale und gibt einen von etwa 600 verfügbaren, individuellen Trainingsplänen frei.

Ein digitaler Berater

Den Menschen ersetzen, kann der Velio nicht. „Nach der Diagnostik spreche ich mit den Kund*innen, wie sie die vom Velio erstellten Trainings-Empfehlungen am besten für sich umsetzen wollen. Ob Outdoor oder Indoor – wir finden das passende Training.“ Auch die



Michael Dolfen, Manager der GesundBar

Ernährungsberatung kommt von Michael Dolfen: „Im Gespräch vor dem Test frage ich ab, welche Vorerkrankungen es gibt. Unabhängig von der Leistungsdiagnostik können wir uns auch deine Ernährung anschauen und hier einen Plan erstellen, der zu dir passt. Dafür können wir eine BIA-Messung (Bio-Impedanz-Analyse) machen, bei der das Verhältnis von Muskulatur, Fett und Wasser im Körper gemessen wird.“

Das Angebot der GesundBar richtet sich an Menschen jeden Alters, unabhängig von Vorerkrankungen oder Fitnesslevel. Man kann viel tun, um im Alter nicht am Rollator gehen oder unter unnötigen Schmerzen leiden zu müssen. Aber dafür muss man etwas tun – regelmäßig und ein Leben lang. (ts)

Gesundbar und BezirksApotheke Friedrichshain Warschauer Straße 26 10243 Berlin

Man, Machine And Motor Skills

The Velio is a new device which can help people stay healthy and fit even in old age. The technology is similar to a tablet and is available for use in the GesundBar in Friedrichshain.

GesundBar was launched in November 2019 and founded as part of the Bezirks-Apotheke health center.

„Our vision is to help people grow old healthy,” says Michael Dolfen, who manages GesundBar. „The idea for a place for preventive health services came up in a conversation with my wife Melanie, who is the owner of both Bezirks-Apotheken as well as the GesundBar.“ The center on Warschauer Strasse is a family business with a holistic approach. „Illness will always be there. We want to try to make sure that people don't get sick in the first place,” says the experienced personal trainer and nutritionist.

The Velio was developed by the Cologne Sports University to shorten the annual fitness tests required for competitive athletes. Such a test usually takes several hours. Thanks to Velio, it's done in about twenty minutes and a diagnosis costs only 89 euros.

Movement As A Data Source

Using a 3D camera, the device measures the five human motor skills: coordination, endurance, strength, speed, and agility. First you enter the person's weight

and age. Then, the segmental lengths are measured – arms and legs and body height – using a video camera. The screen will then ask you to imitate different movements, which the Velio then analyzes. In a system from 0 to 1000, the number



Testing your skills with Velio is fun

of points per motoric skill is calculated. It tells you how fit you are for your age. Overall, you can get 5000 points, at 2500 points you are fit for your age. The Velio then determines your potential and releases one of around 600 individual training plans available.

A digital Advisor

The Velio can't replace humans, says Michael Dolfen: „After the diagnosis, I speak

to the customers about how they can best implement the training recommendations created by Velio. Whether outdoor or indoor – we will find the right training.“ Nutritional advice also comes from him, „In a conversation before the test, I ask about any previous illnesses. Regardless of the performance diagnostics, we can also look at your diet and create a plan that suits you. We can also do a BIA (bio-impedance analysis), which measures the ratio of muscles, fat and water in the body.“

The services at the GesundBar are aimed at people of all ages, regardless of previous illnesses or fitness levels. Much can be done to avoid having to rely on a walking-aid in old age or suffering from unnecessary pain. But it's something you have to work for – all your life and on a regular basis. (ts)



**GesundBar and
BezirkApotheke
Friedrichshain
Warschauer Straße 26
10243 Berlin**

MSD.PARTNER.HIV.

30 Jahre erfolgreiche HIV-Forschung

HIV/AIDS ist nach wie vor eine der weltweit größten Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit. Seit Ende der 1980er Jahre hat die Einführung antiretroviraler Therapien (ART) die Behandlung von HIV verändert. Infolge der jüngsten Fortschritte beim Zugang zu diesen wirksamen Behandlungsmethoden leben HIV-positive Menschen heute länger und gesünder. Darüber hinaus wurde gezeigt, dass ART die Übertragung von HIV verhindern kann.¹

1. Fact sheet HIV/AIDS. World Health Organization. <http://www.who.int/features/factfiles/hiv/en/>
Zugriff: 30.03.2020

Zulassung des ersten
**nicht-nukleosidischen
Reverse-Transkriptase-
Inhibitors (NNRTI)**

1999

Beginn eines **klinischen
Forschungsprogramms**
zur Behandlung und
Prävention des Humanen
Immundefizienz-Virus (HIV)

1996

Zulassung von einem der
ersten Proteasehemmer (PI)

1985



Unser Ziel ist und bleibt die
Prävention und Eradikation von HIV.
Daher forschen wir weiter!

2020

2018

Zulassung eines **neuen NNRTI**

2007

Zulassung des ersten **Integrase-Inhibitors**
(InSTI), welcher im folgenden Jahr in der
Kategorie **Bester pharmazeutischer Wirkstoff**
den Prix Galien Award in den USA gewinnt



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

DE-NON-00484

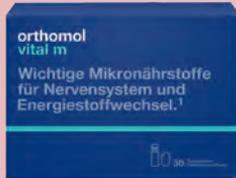
ORTHOMOL Vital M

Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Mit Magnesium, B-Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren. Inhalt: 30 Kapseln, Preis: 57,50 €. Erhältlich in den MediosApotheken.

Orthomol Vital M

Important micronutrients for the nervous system and energy metabolism to reduce tiredness and fatigue. Contains magnesium, B vitamins and omega-3 fatty acids. *Contents: 30 capsules, price: 57,50 €.*

Available at Medios Apotheken.



A - Z Premium von Naturafit

Dein tägliches Powerpaket mit allen wichtigen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Inhalt: 30/60/120 Kapseln. Angebot bis 31.07.2020 -> 18,95 Euro anstatt OVP 24,95 €. Erhältlich in den WitzlebenApotheken.



Beard Balm from OAK

Creates visible structure, especially in long, heavily curled beards. With organic broccoli seed oil. *Contents: 50 ml, price 33,50 €.* Available at Apotheke in the Axel Springer Passage.



A - Z Premium from Naturafit

Your daily power package with all important minerals, vitamins and trace elements. *Contents: 30/60/120 capsules. Offer valid until July 31st 2020 -> 18.95 € instead of 24,95 euros. Available at Witzleben Apotheken.*

Gesichtsmasken von Eros Veneziani

Stylisch durch die Corona-Zeit. Die Masken sind waschbar und in mehreren Looks erhältlich. Preis 14,95 €. Erhältlich bei Brunos Berlin.

Eros Veneziani Face Masks

A stylish way to live through the crisis. The masks are washable and available in several looks. Price 14.95 €. Available at Brunos Berlin.



Beard Balm on OAK

Schafft vor allem bei längerem, stark gekräuseltem Bart sichtbare Struktur. Mit Bio-Brokkolisamenöl. *Inhalt: 50 ml, Preis 33,50 €.* Erhältlich in der Apotheke in der Axel-Pringer-Passage.



Polaneth Lotion von Dermasence

Wirkungsvolle Pflege für zu Juckreiz neigende Haut. Polidocanol (3%) wirkt lokalanästhetisch. Menthol kühlt angenehm. Die Polaneth Lotion stoppt das Bedürfnis, sich zu kratzen und gibt der Haut eine Sofort-Auszeit zur Erholung. *Inhalt: 100ml oder 200ml.* Erhältlich in den WitzlebenApotheken. *Angebot bis 31.07.2020 -> 14,95 Euro anstatt OVP 18,70 €.*

Polaneth Lotion by Dermasence

Effective care for itchy skin. Polidocanol (3%) works as local anesthetic. Menthol cools comfortably. The Polaneth Lotion stops the need to scratch and gives the skin an instant break for relaxation. *Contents: 100ml or 200ml.* Available at Witzleben Apotheken. *Offer valid until July 31st 2020 -> 14.95 euros instead of 18.70 €.*



Naturafit Innovativ Beauty Haarfülle Homme

Optimal abgestimmte Mikronährstoffe unterstützen einen gesunden Haarwuchs und verbessern die Haarfülle. Mit Taurin, L-Arginin, B-Vitaminen, L-Cystein und Zink. Lactose-, gluten- und gelatinefrei.
Inhalt: 3x30 Kapseln
Kurpackung, Preis: 49,95 €. Erhältlich in den BezirksApotheken.



Naturafit Innovativ Beauty Haarfülle Homme

Optimally coordinated micronutrients support healthy hair growth and improve hair volume. With taurine, L-arginine, B-vitamins, L-cysteine and zinc. Lactose, gluten and gelatin free.
Contents: 3x30 capsules, price: 49.95 €. Available at BezirksApotheken Mitte and Friedrichshain.

Naturafit Vitamin D3 Tropfen

Vitamin D-Mangel kann zu einer höheren Infektanfälligkeit, Müdigkeit oder Allergien führen. Die öligen Naturafit Vitamin D3-Tropfen sind exakt zu dosieren, werden optimal vom Körper aufgenommen. Lactose-, Gluten- und Farbstofffrei.
Tip: Um zu wissen, ob eine Unterversorgung mit Vitamin D besteht, bieten die BezirksApotheken einen Vitamin-D-Schnell-Test an.
Inhalt: 30ml, 800IE Vitamin D / Tropfen, Preis 24,95 €. Erhältlich in den BezirksApotheken.



Naturafit Vitamin D3 drops

Vitamin D deficiency can lead to a higher susceptibility to infection, fatigue or allergies. The oily Naturafit Vitamin D3 drops are precisely dosed and optimally absorbed by the body. Free from lactose, gluten and colouring agents.
Tip: To find out if you have vitamin D deficiency, the BezirksApotheken offer a quick vitamin D test.
Contents: 30ml, 800IE vitamin D / drop, price 24.95 €. Available at BezirksApotheken Mitte and Friedrichshain.

Just For Men - Bartfarbe

Deckt Grau ab und lässt den Bart dichter und voller aussehen. Auftragen mit Pinsel. Farbergebnis schon in 5 Minuten.
Preis: 10,99 €. Erhältlich in allen Quartier-Apotheken.



Just for Men - Beard Color

Covers gray and makes the beard look thicker and fuller. Apply with a brush. Color results in just 5 minutes.
Price: 10.99 €. Available at Quartier-Apotheken.

Preise inkl. MwSt. All Prices include VAT

Das böse Wort mit G

Vielleicht kommt dir das bekannt vor: Auf der Sex-party warten alle ungeduldig auf den einen Typen, der G mitbringt. Kaum ist er da und entkleidet, wird das Fläschchen rumgereicht. Jeder, der will, verabreicht sich eine abgemessene Dosis, entweder direkt auf die Zunge oder in einen Softdrink gemixt. Was danach passiert ist durchaus faszinierend: Wer davon genommen hat, ist nach kurzer Zeit gelöst, happy und enthemmt. Irgendwann aber lässt die Wirkung nach und es wird wieder eine Dosis genommen. Oder dazu ein Vodka-Longdrink getrunken. Oder eine Line Koks gezogen. Oder alles zusammen. Teilweise geht es das ganze Wochenende, ohne Pause, so weiter. Wie will man da noch einschätzen wieviel zu viel ist?

Mischkonsum ist gefährlich. Jede Substanz wirkt bei jeder Person anders. Wenn verschiedene Substanzen in unterschiedlichen Dosierungen eingenommen werden, steigt das Risiko, im Rausch den Überblick

darüber zu verlieren, wieviel man genommen hat.

Schnell wird überdosiert

Die Spanne zwischen einem als angenehm empfundenen Rausch und der Dosis, die schläfrige oder komatöse Zustände bei Konsument*innen verursacht, ist sehr gering. Zusammensetzung und Reinheit von GHB/GBL auf dem Schwarzmarkt kann nicht überprüft werden. Zu den bekannten Nebenwirkungen gehören Krämpfe, Bewegungsunfähigkeit, Verwirrtheit, Gedächtnisstörung, Schwindelgefühle und oder Erbrechen. Bei G gilt: Immer nur kleine Dosierungen nehmen.

Achtung Lebensgefahr

Wird G zusammen mit Alkohol, Opiaten oder anderen die Atmung beeinträchtigenden legalen und illegalen Drogen konsumiert, besteht Lebensgefahr. Bei mehreren Konsument*innen

Steckbrief GHB/GBL:

GHB (Gamma-Hydroxybutyrat) wird im Körper zum Botenstoff GABA umgewandelt. GBL (Gamma-Butyrolacton) und 1,4-Butandiol sind GHB-Vorläufersubstanzen, die vom Körper in GHB umgewandelt werden.



hat dieser Mischkonsum zu Atemlähmungen bis hin zum Erstickungstod geführt. Auch Menschen, die HIV-Medikamente einnehmen, müssen unbedingt aufpassen, da die in antiretroviralen Medikamenten enthaltenen Proteasehemmer die Wirkung von G zusätzlich verstärken. Bei akuten Symptomen darf die Person nicht alleine bleiben und es muss sofort ein Notarzt unter 112 gerufen werden. (ts)

Strassennamen:

G, Liquid Exstasy, Fantasy, K.O.-Tropfen

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

Quellen: Saferparty.ch, Partypack.de



Tip: In einigen Ländern stellen Drogenberatungsstellen Tabellenblätter zum Download zur Verfügung. Darauf kann man die Namen aller Partyteilnehmer*innen festhalten und dokumentieren, wer, wann, was und wieviel genommen hat. Macht euch selbst eine solche Tabelle und sorgt dafür, dass eure Gäste ihren Konsum regelmäßig für die Dauer der Party aufschreiben.

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



Inhaber: Dr. Karsten Krause
Seestraße 64
13347 Berlin - Wedding
Telefon 030 - 45 02 65 25

Freundliche und kompetente Beratung
bei Fragen zu HIV und Aids

www.prisma-apotheke.de



Inhaberin: Barbara Krause
Turmstraße 38
10551 Berlin - Tiergarten
Telefon 030 - 395 16 23

Freundliche und kompetente Beratung
bei Fragen zu HIV und Aids

www.arminius-apotheke-berlin.de

The Bad Word With G

Perhaps this sounds familiar to you: at the sex party everyone is waiting impatiently for the one guy who brings some G. As soon as he is there and undressed, the bottle is passed around. Anyone who wants will be given a metered dose, either directly on the tongue or mixed into a soft drink. What happens afterwards is quite fascinating: whoever took it is quickly relaxed, happy and uninhibited. At some point, however, the effect wears off and another dose is taken. Or a long vodka drink. Or a line of coke. Or all together. Sometimes the whole weekend goes on like that without a break. How do you want to be able to determine how much is too much?

Keeping Track

Mixed consumption is dangerous. Every substance works differently for every person. If different substances are taken in different doses, the risk of losing track of how much you have taken increases.

Sources: Saferparty.ch, Partypack.de

It's Easy To Overdose

The gap between a high that is perceived as pleasant and the dose that causes sleepy or comatose conditions in consumers is very small. The composition



and purity of GHB/GBL on the black market cannot be checked. Known side effects include cramps, immobility, confusion, memory problems, dizziness, and/or vomiting. The following rule applies to G: Always only take small doses.

Caution: Danger To Life

If G is consumed with alcohol, opiates or other legal and illegal drugs that impair breathing, there is a severe risk of death. For several consumers, this mixed consumption has led to respiratory paralysis and even suffocation. People who take HIV medication also have to be careful, because the protease inhi-

bitors contained in antiretroviral medication additionally increase the effects of G. In the case of acute symptoms, the person must not be left alone and an emergency doctor must be called immediately. In Germany, the emergency number is 112. (ts)

Street names: G, Liquid Ecstasy, Fantasy, K.O.-drops

Antidote: There is no known antidote, neither for acute coming down, nor for weaning in case of detoxification.

Tip: In some countries, drug advice centers have spreadsheets available for download. On it you can write the names of all party participants and document who took what, when and how much. Make your own spreadsheet and ensure that your guests regularly write down their consumption for the duration of the party.

Warning: With increasing consumption, it becomes more difficult to pay close attention to what you write down. Please make sure that the entries are correct. It's best to choose a secretary beforehand.

Characteristics GHB/GBL:

Profile GHB / GBL: GHB (gamma-hydroxybutyrate) is converted into the messenger substance GABA in the body. GBL (gamma-butyrolactone) and 1,4-butanediol are GHB precursors that the body converts to GHB.



Sexuelle Gesundheit - Novo check't's



NOVOPRAXIS Berlin

Thomas Wicke / Dr.med. Sven Schellberg
Mohrenstr. 6
10117 Berlin
Telefon 030 346 20 300. Fax 030 346 20 301

Web: www.novopraxis.berlin
E-Mail: info@novopraxis.berlin
Facebook: [@novopraxis.berlin](https://www.facebook.com/novopraxis.berlin)

**ALLGEMEINMEDIZIN – SEXUELLE GESUNDHEIT HIV & HEPATITIS – PrEP
REISEMEDIZINISCHE GESUNDHEITSBERATUNG - TRADITIONELL WESTLICHE MEDIZIN**

Terminbuchung auch online möglich unter www.novopraxis.berlin



UBN/PRAXIS

WWW.UBN-PRAXIS.DE

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

KEVIN UMMARD-BERGER
Facharzt für Allgemeinmedizin

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

UBN / PRAXIS

Infektiologie / Hepatologie
Suchtmedizin

PrEP!

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

Immer drauf? Ein Anruf schafft Klarheit



Chemsex ist in weiten Teilen der queeren Szene verbreitet. Einige tun es manchmal, andere ständig. Wie weit das bereits für den Einzelnen zum Problem geworden ist, kann man in einem anonymen Gespräch herausfinden. Wir sprachen mit Andrea Piest vom Notdienst für Suchtmittelgefährdete und -abhängige Berlin e.V.

Frau Piest, wie hoch schätzen sie das Risiko innerhalb der queeren Szene ein, dass sich für Einzelne Chemsex zum ernststen Problem entwickelt.

In meiner Erfahrung sind Menschen aus der queeren Szene unglaublich gut reflektiert. Das liegt vielleicht daran, dass sie sich bereits mit dem Anderssein ihrer Bedürfnisse länger und intensiver auseinandergesetzt haben. Dadurch sind sie weniger gehemmt, über Tabuthemen zu sprechen. Dennoch sehen wir, dass die Szene in Bezug auf Chemsex die größte Risikogruppe ist.

Inwiefern?

Für jemanden, der nicht aus der Szene kommt, ist das schwer zu beschreiben, ohne dass es nicht stereotypisierend wirkt. Was wir sehen ist, dass Menschen, die Sexualität und Substanzen miteinander verknüpfen eher aus der queeren Szene kommen und somit ein höheres Risiko haben. Gerade auch, weil das Konzept von sex-positiven Parties – privat oder in Clubs – häufig in der queeren Szene verankert

ist. Es gibt natürlich auch heteronormative Sex-Parties, aber die haben einen anderen Stellenwert.

Was sind begünstigende Faktoren, um wieder zu einem normalen Umgang mit Sexualität und Substanzkonsum zurückzufinden.

Das soziale Umfeld spielt eine große Rolle. Wenn ich mich nur mit Kontakten umgebe, die permanent ihre Sexualität im Drogenrausch erleben, wird es natürlich besonders schwer. Strukturen helfen enorm: Ein toller Job, den man gerne mag. Oder ein Hobby. Dann geht es darum, zu üben, wieder Sex ohne Drogen zu haben. Das Gehirn hat gelernt, dass Sexualität nur positiv ist, wenn Drogen konsumiert werden. Diese Verknüpfung kann man nicht komplett wieder trennen. Man kann aber neue Verknüpfungen schaffen. Es ist durchaus möglich, auch wieder Sexualität in Kombination mit Substanzen zu erfahren. Aber nur dann, wenn es keine echte Abhängigkeitserkrankung gab. Wenn jemand wirk-

lich erkrankt und von einer oder mehreren Substanzen abhängig ist, ist eine Rückkehr nach aktueller Forschungslage nicht möglich.

Also besser mit dem Problem auseinandersetzen, bevor es eskaliert?

Auf jeden Fall. Es schadet ja auch nicht, wenn man sich hier meldet und die Probleme anspricht. Man muss weder seinen Namen sagen, noch wo man wohnt. Es ist nur ein Gespräch, bei dem man sich Feedback einholen kann. Oder einfach um herauszufinden, wo man gerade eigentlich steht.

Die Mitarbeiter*innen des Drogennotdienst sprechen Deutsch, Englisch, Türkisch, Arabisch und Persisch. Für weitere Sprachen kann gegebenenfalls eine Sprachmittler*in hinzugezogen werden. (ts)

**Drogennotdienst
Notdienst für
Suchtmittelgefährdete und
-abhängige Berlin e.V.
Genthiner Straße 48
10785 Berlin
+49(0)30 - 23 32 40 200**

Always High? A phone Call Brings Clarity

Chemsex in the queer scene is a widespread phenomena. Some do it randomly, others do it all the time. If you want to find out whether this has already become a problem for you, a simple phone might already help. We spoke to Andrea Piest from the emergency service for addicts at risk and addicted (Notdienst für Suchtmittelgefährdete und -abhängige Berlin e.V.).

Frau Piest, how would you assess the risk within the queer scene that chemsex becomes a serious problem for individuals.

In my experience, people from the queer scene are incredibly self-aware. Perhaps this is because they have already dealt with their needs being different for longer and more intensively. They are less inhibited about addressing topics that are generally seen as taboo. Still, we see that the queer scene is the biggest risk group with regard to chemsex.

In what way?

For someone who is not part of that scene, it's hard to describe without being stereotypical. What we see is that people who link sexuality and substances tend to come from the queer scene and are therefore at a higher risk. Especially because the concept of sex-positive parties - private or in clubs - is often anchored in the queer scene. There are of course heteronormative

sex parties, but they have a different status.

What are favorable factors to get back to a "normal" sexuality and substance use?

The social environment plays an important role. If I only surround myself with contacts who are permanently experiencing their sexuality under the influence of drugs, it will of course be particularly challenging. Structures help enormously: a great job that you like. Or a hobby. Then it's about practicing having sex without drugs again. The brain has learned that sexuality is only positive when drugs are used. You cannot completely cut this link. But you can create new links. It is quite possible to experience sexuality in combination with substances again. But only if there was no real addiction illness. If someone is really ill and dependent on one or more substances, a return is not possible, at least not according to current research.

So better deal with the problem before it escalates?

Definitely. And it doesn't hurt either to report here and address the problems. You don't have to say your name or where you live. It's just a conversation where you can get feedback. Or simply to find out where you are at.

The staff of the Drug Emergency Service speak German, English, Turkish, Arabic and Persian. If necessary, a language mediator can be consulted for other languages. (ts)

**Drug emergency service
Emergency service for
addicts at risk and addicted
Berlin e.V.
Genthiner Strasse 48
10785 Berlin
+49(0)30 - 23 32 40 200**

VERZICHT ODER NICHT?

Zwar werden die Corona-Maßnahmen deutschlandweit vorsichtig gelockert. Das Sexleben der meisten Menschen bleibt jedoch stark eingeschränkt. Wir fragten Dr. Gal Goldstein, ob und wann wir wieder dürfen.

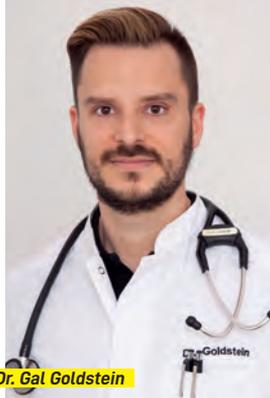
Was rätst du Patient*innen, die nicht auf Sex verzichten wollen?

Wer in einer festen, geschlossenen Partnerschaft ist, wird wie gewohnt Sex haben. Das sehe ich nicht so kritisch. Aber das Risiko besteht, sich anzustecken und den Virus so in die Partnerschaft zu bringen. Auf Sexdates mit neuen Partner*innen würde ich bis auf Weiteres verzichten.

Könnte man nicht mit einer fremden Person Sex haben, nachdem beide in Quarantäne waren und sich haben testen lassen.

Das birgt ein hohes Risiko. Du kannst den zwar Test

machen. Aber woher willst du wissen, ob du dich nicht zwei Minuten vorher oder nachher irgendwo angesteckt hast? Es wäre auch eine ziemliche Belastung für das Gesundheitssystem, wenn sich die Leute vor jedem Sexdate auf Corona testen lassen. Wir haben eigens Corona-Sprechzeiten eingeführt, um zu beraten und die PCR- sowie Antikörpertests durchzuführen. So können wir das Ansteckungsrisiko für die „normalen“ Patient*innen so gering wie möglich halten.



Kann man absehen, wie lange das noch so geht?

Leider nicht. Wir brauchen einen Impfstoff oder ein schnell wirkendes Medikament. Und beides müsste erst einmal für alle Menschen verfügbar sein. (ts)

Praxis Goldstein
Maaßenstraße 14
10777 Berlin
www.praxis-goldstein.com

DIE BEGRIFFE

Sars-Cov-2 ist der offizielle, durch die WHO (Weltgesundheitsorganisation) festgelegte Name des Virus.

Corona wird der Virus im Alltag und auch in der Berichterstattung der Medien bezeichnet. Benannt wird er so wegen seines kranzförmigen Aussehens. Das lateinische Wort für Corona lautet Krone oder Kranz.

COVID-19 ist der Name für die Lungenkrankheit, die nach einer Infektion mit Sars-Cov-2 oder eben Corona ausbrechen kann.

DIE TESTS

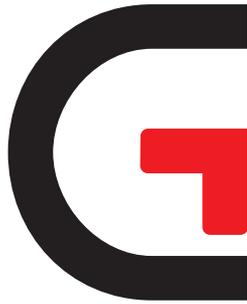
Corona-Test (PCR-Test)

Festgestellt wird, ob man zum Zeitpunkt des Tests mit Sars-Cov-2 infiziert ist oder nicht. Beim klassischen Test, in Fachkreisen PCR-Test genannt, wird ein Nasen-Rachen-Abstrich durchgeführt.

Antikörper-Test

Es wird herausgefunden, ob man mit Sars-Cov-2 infiziert war. Blut wird entnommen und dann in einem Labor untersucht.

NEU IN
SCHÖNEBERG



P R A X I S
GOLDSTEIN

Dr. med. Gal Goldstein

Facharzt für Innere Medizin

Hausärztliche Versorgung
HIV-Schwerpunktpraxis

Sprechstunde

Mo, Di, Do 8:30 - 13 Uhr + 14 - 19 Uhr | Mi, Fr 8:30 - 13 Uhr
Sa, An Feiertagen 10 - 13 Uhr

PrEP

General Practice | Sexual Health + HIV Practice

Opening Hours

Mon, Tue, Thu 8:30 am - 1 pm | 2 - 7 pm
Wed, Fri 8:30 am - 1 pm | Sat, Holidays 10 am - 1 pm

Maaßenstraße 14 · 10777 Berlin · Telefon +49 (0) 30 - 21 52 005
mail@doctor-goldstein.com | www.doctor-goldstein.com

Alle Kassen und Privat | All insurances and private

NO SEX WITH STRANGERS?

Corona measures are being relaxed carefully across Germany. However, most people's sex life remains severely restricted. We asked Dr. Gal Goldstein, if and when we can go back.

What advice would you give patients who don't want to give up having sex?

We are all human and need sex. Sex is part of our lives. Anyone who is in a closed relationship will have sex as usual. I don't see why they shouldn't. But there is a risk of getting infected somewhere and then bringing the virus into the partnership. As a doctor, I would recommend to completely refrain from sex dates with new sexual partners until further notice.

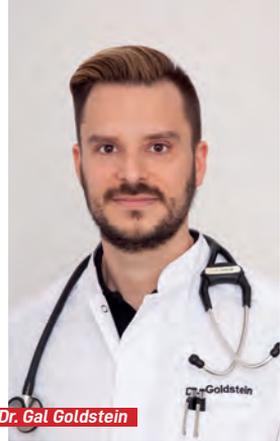
Couldn't you have sex with a stranger after both were quarantined and tested?

That poses a high risk. You

can take the test. But how do you know if you didn't get infected somewhere two minutes before or after? It would also be quite a burden on the health system if people tested for corona before each sex date. At our practice, we have introduced special corona consultation hours to advise and perform PCR and antibody tests. In this way we can keep the risk of infection for the „normal“ patients as low as possible. I advise you to really only get tested if you show any symptoms.

Can you predict how long this will go on?

Unfortunately not. We need



a vaccine or a fast-acting drug. Both of these things need to be widely available and accessible before I would advice engaging in sex with new partners. (ts)

Goldstein practice
Dr. med. Gal Goldstein
Maassenstrasse 14
10777 Berlin
www.praxis-goldstein.com

THE TERMS

Sars-Cov-2 is the official name of the virus, determined by the WHO (World Health Organization).

Corona is the name for the virus used in everyday life and in media reports.

That's because of its wreath-shaped appearance. The Latin word corona means crown or wreath.

COVID-19 is the name for the lung disease that can break out after an infection with Sars-Cov-2 or Corona.

THE TESTS

Corona test (PCR test)

Test goal: It is determined whether or not you were infected with Sar-Cov-2 at the time of the test.

Test procedure: In the regular test (technical term: PCR test), a nasopharyngeal smear is carried out.

Antibody test

Test goal: It is determined whether or not you were infected with Sar-Cov-2 at the time of the test. A blood sample is taken and then examined in a laboratory.

ZURÜCK IN DIE NORMALITÄT

Der totale Lock-Down mag in Berlin zwar vorbei sein. Aber die Normalität hat noch lange nicht Einzug gehalten. Wir sprachen mit Brandt Parker, Filialleiter bei Brunos in Schöneberg.



Brandt Parker, Brunos

Wie geht ihr mit der Situation um? Wir konzentrieren uns darauf, dass unsere Kund*innen und wir gesund bleiben. Aber auch darauf, das Geschäft am Laufen zu halten und Geld für den Laden zu verdienen. Wir versuchen, den Menschen auf jede erdenkliche Weise das Gefühl zu geben, dass das Leben wieder halbwegs normal ist. Wir leben in dieser verrückten, neuen Realität und eine Gebrauchsanweisung dafür gibt es nicht.

Die Geschäfte laufen aber wieder? Besser als erwartet, es gibt also Hoffnung. Tra-

gisch ist, dass wir alle großen Ereignisse verloren haben, wie etwa Ostern. Das Straßenfest und der CSD werden nicht stattfinden und Folsom auch nicht. Es ist so traurig, besonders für die Veranstalter*innen, Clubbesitzer*innen, DJs und Performer*innen. Das Community-Leben leidet wirklich sehr unter der Situation.

Wie kommen deine Mitarbeiter*innen mit der Krise zurecht? Ich bin wirklich beeindruckt, wie gut sie es schaffen. Die Krise hat wirklich gezeigt, dass wir und unser Arbeitsplatz uns etwas

bedeuten. Manchmal kommt es zu Reibereien, aber das war schon früher so und liegt eher an den unterschiedlichen Persönlichkeiten, die hier arbeiten. Das liebe ich ja auch an Brunos: Wir sind alle anders und kommen dennoch gut miteinander aus. Jeder entwickelt in dieser Zeit auch neue Fähigkeiten. Ich etwa wusste nicht, wie gut man trotz Mundschutz nur über die Augen flirten kann. (ts)
Brunos Berlin
Maaßenstraße 14
10777 Berlin

BACK TO NORMALITY

The total lock-down in Berlin may be over. But normality still seems like a long way home. We talked to Brandt Parker, store manager at Brunos in Schöneberg.

How do you guys deal with the situation? We focus on keeping ourselves and our customers healthy. But also on keeping business going and making money for the shop. We try to make people feel like life is somehow back to normal in any way we can. We live in this crazy

new reality and don't have a guidebook for what to do.

Business has picked up quickly again though? It's not like before, but better than we thought. So there is hope. What's tragic is that we lost all the big events. Easter for instance. Strassenfest and CSD won't happen and neither will Folsom. It's so sad, especially for all the promoters, club owners, DJs and performers. Community life has really taken a hit.

And your staff find it easy to adapt? I'm actually impressed by how well they mana-

ge. This crisis really showed that we care for each other and our workplace. Sometimes people clash, but that's just personalities and cultures and it's been like that before. It's also what I love about the shop, we all come from different places. What's fun to see is how everybody develops new skills in these times. I didn't know you could flirt using only your eyes so well. (ts)

Brunos Berlin
Maaßenstraße 14
10777 Berlin

EN

In einem fremden Land

Das Migrationsprojekt MILES des Lesben- und Schwulenverbands (LSVD) Berlin-Brandenburg e.V. richtet sich gezielt an LSBTIQ* mit Migrationsbiographie. Nicht selten stehen Menschen vor der Tür und schildern dort ihre Situation. Manchmal fließen Tränen.

Verfolgte schützen

Die LSBTI*-Zufluchtswohnung ist eine anonyme, temporäre Unterkunft für erwachsene LSBTI* Personen, die von Zwangsverheiratung und Gewalt bedroht sind. Es handelt sich um ein Kooperationsprojekt der AWO Berlin Spree-Wuhle e.V. und MILES. Am 17. Mai startet hierzu die Kampagne „Liebe ist frei – Keine Heirat aus Zwang!“ des Bündnisses gegen Homophobie.

Trotz der Emotionalität heißt es für die Mitarbeiter*innen, einen kühlen Kopf zu bewahren, die Schilderung einzuordnen und pragmatisch nach Auswegen zu suchen. Hilfesuche erreichen das Team auch telefonisch, per Mail und Social Media. Die Anonymität bleibt hierbei auf Wunsch gewahrt. Bestehenden Sprachbarrieren arbeitet ein engagiertes Team an Sprachmittler*innen entgegen.

Während der kostenlosen psychosozialen Beratung schildern die Ratsuchenden ihre Lebenssituationen und Problemlagen. Klassische

Themen sind die Mehrfachdiskriminierung, Sehnsucht nach der Familie, Probleme in der Unterkunft, Zwangsverheiratung und Coming-Out. Trotz der Kooperation und Vernetzung mit weiteren Beratungsstellen bleiben Therapieplätze Mangelware.

Weitere Existenzängste entstehen durch die Ungewissheit des Aufenthaltsstatus der Klient*innen. Gemeinsam mit ehrenamtlichen Fachanwält*innen und der Refugee Law Clinic bietet der LSVD daher kostenlose Rechtsberatungen zu Asyl- und Aufenthaltsfragen an. Weiterhin finden Anhörungsvorbereitungen statt, die unsere Klient*innen bestmöglich auf das Prozedere im BAMF (Bundesamt für Flüchtlingsangelegenheiten) vorbereiten.

Zum Helfer werden

Du möchtest dich ehrenamtlich engagieren? Das Mentor*innenprogramm lebt durch das voneinander



Lernen und der gegenseitigen Bereicherung. In 1:1 Pat*innenschaften profitieren ehrenamtliche Berliner*innen und Geflüchtete voneinander, indem sie gemeinsam Sprachen lernen, Ämter besuchen, die Freizeit gestalten und anpacken, wo Hilfe benötigt wird. Diese richtet sich ganz nach den zeitlichen Ressourcen und Kompetenzen der Engagierten. Inzwischen hat sich ein Netzwerk voller Expertise und Hilfsbereitschaft entwickelt, sodass niemand mit seinen Fragen alleine dasteht. (cm)

Kontakt

MILES: miles@lsvd.de

LSBTI*-Zufluchtswohnung: zufluchtswohnung@lsvd.de

Ehrenamt: engagement@lsvd.de

Far Away From Home

The project MILES of the Lesbian and Gay Association (LSVD) Berlin-Brandenburg e.V. is aimed specifically at LGBTIQ* with a migration biography. It's not unusual that refugees or migrants – sometimes in tears – show up at the door and beg for help.

Protecting The Persecuted

The LGBTIQ refuge is an anonymous, temporary accommodation for adult LGBTIQ* people who are at risk of forced marriage and violence. It is a cooperation project between AWO (Arbeiterwohlfahrt) Berlin Spree-Wuhle e.V. and MILES. To support the project the alliance against homophobia (Bündnis gegen Homophobie) launched a new campaign called „Love is free - no forced marriage!“ on May 17th.*

Despite the often emotionally-charged atmosphere, employees of the project need to keep a cool head in order to classify the case of each person seeking help and to look for pragmatic ways out. The team at MILES can also be reached by phone, email and social media. Anonymity is granted upon request and a committed team of language mediators help with existing language barriers.

During the free psychosocial counseling, those seeking advice describe their life situations and problems. Classic themes are multiple discrimination, longing for the family, problems with accommodation, forced marriage and coming out. Despite the cooperation and



networking with other advice centers, therapy places remain in short supply.

Further fears among clients arise from the uncertainty of their residence status. Together with volunteer lawyers and the Refugee Law Clinic, the LSVD therefore offers free legal advice on asylum and residence issues. Furthermore, they offer coaching to be prepared for the hearing with BAMF (Federal Office for Refugee Affairs).

Become A Volunteer

Would you like to volunteer? The mentoring program gives people the chance to learn from each other. In 1:1 sponsorships, volunteer Berliners and refugees benefit from each other by learning languages together, visiting offices, organizing their free time, and tackling where help is needed. This depends entirely on the time resources and skills of those involved. The project has grown into a wide network of expertise and helpfulness, so that nobody is alone left with their questions. (ts)

Contact

MILES: miles@lsvd.de

LSBTI * refuge apartment: Zufluchtswohnung@lsvd.de

Volunteering: engagement@lsvd.de

Diagnose HIV

Wirksam threapiert - gut begleitet.

Dank moderner HIV-Therapien ist es heute möglich, gut mit dem Virus zu leben. Sowohl Lebensqualität als auch Lebenserwartung sind bei konsequenter Medikation vergleichbar mit Gesunden.

In kaum einem Bereich hat der medizinische Fortschritt derartige Verbesserungen für die Betroffenen mit sich gebracht wie bei HIV-Infektionen. Zwar müssen Infizierte lebenslang Medikamente einnehmen, diese haben aber das Potenzial, die Viruslast derart zu minimieren, dass ein Ausbruch der Immunschwäche verhindert wird. Mehr noch: Ist im Blut eines konsequent behandelten HIV-Positiven seit mindestens einem halben Jahr kein Virus mehr nachweisbar, befinden sich auch in anderen Körperflüssigkeiten keine übertragbaren Viren.

Worauf kommt es an?

Eine Therapie gilt als erfolgreich, wenn die Viruslast (Zahl der HIV-Kopien pro ml Blutserum) langfristig unter

der Nachweisgrenze bleibt. Dabei kommt es vor allem auf zwei Dinge an.



Manche Medikamente können Auswirkungen auf die Knochendichte haben. Aus diesem Grund sollte regelmäßig der Vitamin-D-Spiegel gecheckt werden.

Regelmäßige Testung

Von Vorteil ist es, wenn eine Infektion frühzeitig erkannt und umgehend behandelt wird. Das Wissen um diesen Aspekt kann Menschen darin bestärken, sich rechtzeitig testen zu lassen. Doch nicht nur der erste Test ist

von Bedeutung. Auch unter der Behandlung sind regelmäßige Kontrollen unverzichtbar. Alle drei Monate ist eine Blutuntersuchung erforderlich. Um zu verifizieren, ob die Wirkung der Therapie ausreicht, aber auch um weitere Blutwerte, wie zum Beispiel den Vitamin-D-Spiegel, zu überprüfen.

Therapie-Adhärenz

Die konsequente und regelmäßige Einnahme nach den Therapievorgaben sichert den Erfolg der Behandlung. Welche Einnahmeregeln passen am

besten in den individuellen Tagesablauf?

Manche Medikamente müssen immer zur gleichen Tageszeit eingenommen werden, einige einmal, andere zweimal täglich. Mal zu einer Mahlzeit, mal auf nüchternen Magen. All das kann von Bedeutung sein,



Adhärenz: Nur ein Medikament, das eingenommen wird, kann wirken!

Adhärenz entspricht dem konsequentem Befolgen des mit dem Therapeuten vereinbarten Behandlungsplanes, unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse des Patienten sowie der Faktoren, die es ihm erschweren könnten, das Therapieziel zu erreichen. Die Einbeziehung des Patienten in die Gestaltung der Therapie ist nicht nur gewünscht, sondern vielfach wesentliche Voraussetzung für den Therapieerfolg.

um die Therapie möglichst problemlos in den Alltag zu integrieren. Wer zum Beispiel im Schichtdienst arbeitet, sollte mit den zuständigen Ärzt*innen klären, ob unregelmäßige Tages- und Nachtrhythmen unter Umständen Einfluss auf die Behandlung haben. Denn: Kommt es zu Schwankungen in der Einnahme, können sich Resistenzen bilden, die Viruslast würde ansteigen.

Nebenwirkungen

Die gute Nachricht vorweg: Die meisten Nebenwirkungen treten nur zu Beginn der Behandlung und nur vorübergehend auf. Hierzu gehören Kopfschmerzen, leichte Übelkeit oder auch Schlafstörungen. Darüber hinaus gibt es Beschwerden, die anhaltend sein können. Mitunter berichten Betroffene über trockene Haut, die sie jedoch nicht immer mit der Therapie in Verbindung bringen. Erfahrene Apotheker sprechen ihre Patienten manchmal direkt darauf an. „Wir wissen, bei welchen Medikamenten das vorkommt und können Tipps geben, welche Hautpflegepräparate hier

geeignet sind“, so Christian Winhausen von den Witzleben-Apotheken in Berlin Charlottenburg. Ein großer Vorteil sei es, wenn die Patienten all ihre Rezepte in ein und derselben Apotheke einreichen. „Wenn ich den Patienten kenne und weiß, dass dieser täglich ein bestimmtes Virostatikum einnimmt, dann kann ich auf mögliche Wechselwirkungen hinweisen.“ Vorsicht geboten sei beispielsweise bei Johanniskraut. Die pflanzliche und rezeptfreie Substanz ist durchaus in der Lage, die Wirkspiegel des Virostatikums zu senken.

Sich selbst und andere schützen

Welches Medikament individuell am besten passt, wird der Arzt unter Berücksichtigung der medizinisch relevanten Faktoren gemeinsam mit dem Patienten entscheiden. Durch konsequente Anwendung und Einhaltung der Kontrolltermine schützen Betroffene sich vor einer Immunschwäche und ihre Partner*innen vor einer Infektion. Denn: Bei einer stabilen Viruslast unter der Nachweisgrenze kann eine

Infektion der Partner*innen auch bei ungeschütztem Sex ausgeschlossen werden. Eine zusätzliche Möglichkeit, sich vor der Ansteckung einer positiven Partner*in zu schützen, bietet die Präexpositionsprophylaxe (PrEP), inzwischen eine Kassenleistung.

Miteinander sprechen

Lebensumstände ändern sich. Vielleicht bringen ein neuer Job, ein Auslandsaufenthalt oder die Partnerschaft neue Herausforderungen mit sich. Ungewohnte Arbeitszeiten oder einen unregelmäßigen Alltag. Nicht zuletzt werden wir alle älter. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass mit den Jahren weitere Befunde auftauchen, deren Behandlung mit der HIV-Therapie abgestimmt werden muss. Für alles findet sich eine Lösung. Vorausgesetzt, es findet eine offene Kommunikation statt. Mit den unterschiedlichen Arztpraxen und mit der Apotheke. (cm)

HIV Diagnosis Effectively Treated - Well Accompanied.

Thanks to modern HIV therapies, it is now possible to live well with the virus. With consistent medication, both quality of life and life expectancy are comparable to healthy people.

In hardly any other area has medical progress brought about such improvements for those affected as with HIV infections. Infected people have to take medication for life, but they have the potential to minimize the viral load in such a way that an outbreak of immune deficiency is prevented. Even more: if no virus has been detectable in the blood of a consistently treated HIV positive person for at least half a year, there are no transmissible viruses in other body fluids. They are therefore not contagious.

What's Important?

Therapy is considered successful if the viral load (number of HIV copies per ml blood serum) remains below the detection limit

in the long term. There are two things that matter.



Some medications can affect bone density. For this reason, the vitamin D level should be checked regularly.

Regular Testing

It is advantageous if an infection is recognized early and treated immediately. Knowledge of this aspect can encourage people to get tested in time. But not only the first test is important. Regular checks

are also essential during treatment. A blood test is required every three

months. In order to verify whether the effect of the therapy is sufficient, but also to check other blood values, such as the vitamin D level.

Therapy Adherence

Consistent and regular intake according to the therapy specifications ensures the success of the treatment. But which intervals best suit the individual in their daily routine? Some

medications must always be taken at the same time of day, some once, others twice a day. Sometimes with a meal, sometimes on an empty stomach. All of this can be important in order to integrate the therapy into everyday life as easily as possible. For example, if you work shifts, you should



Medizinal-Cannabis • HIV/Hepatitis • Hämophilie • Darmberatung
Eltern und Kind • Onkologie • Pflege

Witzleben Apotheke 24

Kaiserdamm 24 • 14057 Berlin

Telefon 030 - 93 95 20 30

Fax 030 - 93 95 20 35

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 8.00 - 19.00 Uhr

Mi, Fr 8.00 - 18.30 Uhr

Sa geschlossen

Witzleben Apotheke 26

Kaiserdamm 26 • 14057 Berlin

Telefon 030 - 93 95 20 00

Fax 030 - 93 95 20 20

Öffnungszeiten

Mo - Fr 8.00 - 20.00 Uhr

Sa 9.00 - 14.00 Uhr



Inh. Claudia Neuhaus e. Kfr.

www.witzleben-apotheke.de

info@witzleben-apotheke.de

 [witzlebenapotheke](https://www.facebook.com/witzlebenapotheke)

Adherence: Only a drug that is taken can work!

Adherence corresponds to the consistent compliance to the treatment plan agreed with the therapist. The care team should take into account the individual needs of the patient and the factors that could make it difficult for them to achieve the therapy goal.

The involvement of the patient in the design of the therapy is not only desired, but in many cases an essential prerequisite for the success of the therapy.



clarify with the doctor whether irregular day and night rhythms may influence treatment. Because: If there are fluctuations in the intake, resistance can form and the viral load would increase.

patient and know that they are taking a certain antiviral each day, then I can point out possible interactions." Caution should be exercised, for example, with St. John's wort. The herbal and

partners from infection. Because: With a stable viral load below the detection limit, an infection of the partner can be ruled out even with unprotected sex. Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP), which is now covered by most health insurances, offers an additional option to protect yourself from an infection through your positive partner.

Side Effects

First of all, the good news: Most side effects occur only at the start of treatment and only temporarily. Those include headaches, slight nausea or sleep disorders. However other difficulties may occur and persist. Occasionally, those affected report dry skin, but they do not always associate it with the therapy. Experienced pharmacists sometimes speak to their patients directly. „We know which drugs are used and can give tips on which skin care products are suitable here,“ says Christian Winhausen of the Witzleben pharmacies in Berlin Charlottenburg. It is a great advantage if the patients submit all their prescriptions to the same pharmacy. „If I know the



over-the-counter substance is quite capable of lowering the active level of the virostatic.

Protect Yourself And Others

The doctor will decide together with the patient which medication suits them best, taking into account the medically-relevant factors. Consistent use and compliance with the check-up dates protect those affected from immunodeficiency and their

Talk to each other

Circumstances change. Maybe a new job, a stay abroad or a partnership will bring new challenges: Unusual working hours or an irregular everyday life. Last but not least, we are all getting older. It is not unlikely that further findings will appear over the years, the treatment of which must be coordinated with HIV therapy. There is a solution for everything, provided there is open communication with the different medical practices and with the pharmacy. (ts)



APOTHEKE
axel-springer-passage



20% OFF
GUTSCHEIN
OAK BEARD BALM

Macht geschmeidig. Gibt leichten Halt. Stärkt und schützt das Barthaar. Glastiegel (50 ml).
Gutschein einlösbar bis 30. Juni 2020

Bleibt zu Hause und gesund!

Eure Medikamente liefern wir euch auch bis an die Haustür.

Ruft uns an oder schreibt uns (eine Mail)!

Rudi-Dutschke-Straße 8
Axel Springer Passage
10969 Berlin

Telefon 030 257 678 20

info@axels-apotheke.de
www.axels-apotheke.de

Montag bis Freitag 8.30 bis 19.00 Uhr
Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr

Inh. Matthias Philipp e. Kfm.



**Zentrum für Infektiologie
Berlin /Prenzlauer Berg**

Allgemeinmedizin | Hausärztliche Versorgung
Innere Medizin | HIV | Hepatologie | Suchtmedizin
Ultraschall | PrEP | Fibroscan | psychosomatische
Grundversorgung | Reisemedizin | Labormedizin
und Studienzentrum

MVZ zibp Driesener Str. 11

Andreas Carganico
Dr. med. Stephan Dupke
Stephan Grunwald
Jukka Hartikainen
Dr. med. Petra Jordan
Dr. med. Nicolas Roth

Tel. 030 - 233 212-111

MVZ zibp Finnländische Str. 14

Dr. med. Axel Baumgarten
Jeannette Bonness
Dr. med. Thomas Berg
Dr. med. Petra Jordan
Dr. med. Christoph Mayr
Dr. med. Nicolas Roth
Dr. med Hauke Walter

Tel. 030 - 233 212-311

zibp üBAG GbR | Driesener Straße 11 | 10439 Berlin

www.zibp.de | praxis@zibp.de

Dank einer neuartigen Zweifachtherapie können Menschen, die mit HIV leben und für die eine solche Behandlung infrage kommt, die täglichen Pillen bald gegen Depotspritzen ersetzen.

HIV-Therapie bald ohne Tabletten?

Zu den vielen Errungenschaften in der HIV-Forschung zählen nun auch die Entwicklung von Zweifachtherapien als Fixkombination. Eine HIV-Kombinationstherapie bestand lange Zeit aus mindestens drei verschiedenen gegen HIV wirksamen Substanzen. Die Zweifachtherapie ermöglicht nun neue Anwendungsformen wie etwa Depotspritzen. In Europa können geeignete Patient*innen dann alle zwei Monate jeweils eine Spritze in die rechte und die linke Pobacke erhalten. Wie bei der korrekten medikamentösen Einnahme wird die Viruslast im Körper somit unter der Nachweisgrenze gehalten. Wenn es einmal nicht möglich oder praktikabel ist, Spritzen zu verabreichen, wird eine Überbrückungstherapie mit täglicher Tabletteneinnahme möglich sein. Depotspritzen mit den Wirkstoffen Cabotegravir und Rilpivirin werden voraussichtlich bereits in diesem Jahr auf den Markt kommen. (ts)



EN

Thanks to a new type of double therapy, people living with HIV who are eligible for such treatment will soon be able to replace their daily pills with depot injections.

A Pill-Free HIV Therapy?

The many achievements in HIV research now include the development of double therapies as a fixed combination. For a long time, HIV combination therapy consisted of at least three different substances effective against HIV. The double therapy now enables new forms of application such as depot injections. In Europe, suitable patients can then receive an injection, one in the right and one in the left buttocks every two months.

As with other medication when taken correctly, the viral load in the body is kept below detection limit. If it's not possible or practical to give syringes, bridging therapy with daily tablet intake will be possible. Depot injections with the active ingredients cabotegravir and rilpivirine are expected to be available on the market later this year. (ts)

Quelle/Source: Magazin.HIV

WENIGER DURCHHÄNGEN MEHR ABHÄNGEN

Zu wissen was alles in deiner HIV-Therapie steckt, kann dich gelassener machen. Sprich mit deinem Arzt, was für dich und dein langfristig gesundes Leben am Besten ist.



WENIGER HIV
MEHR
DU

ViiV
Healthcare

Mehr Infos unter [LiVLife.de](https://www.LiVLife.de)

PM-DE-HVU-ADVT-190012 Juni 2019

HIV in Zeiten der Corona-Pandemie:

„Zuverlässige Einnahme der ART* und Einhaltung der Kontrolltermine sind wichtig“

Bessere Wirkstoffe, weniger und kleinere Tabletten und unkompliziertere Einnahme-Regeln als früher: Wir fragten nach bei Dr. Stefan Fenske vom „Infektionsmedizinischen Centrum Hamburg (ICH)“ (www.ich-hamburg.de), welchen Nutzen Patienten durch vereinfachte Therapie-Regime haben – gerade auch jetzt in Zeiten der Corona-Pandemie.

Die HIV-Therapie hat sich in den vergangenen Jahren deutlich weiterentwickelt: Die Tablettenzahl hat sich reduziert bis hin zu einem vollständigen Regime in einer Tablette. Sehen Sie Vorteile für Ihre Patienten?

Der wichtigste Vorteil ist natürlich die einfache Einnahme von nur einer Tablette am Tag. Dies kann sich positiv auf die Adhärenz auswirken, was wiederum entscheidend für eine sichere und langfristige Wirksamkeit ist. Zusätzlich sind die heutigen Wirkstoffe meist viel besser verträglich als frühere und haben oft eine deutlich

höhere Resistenzbarriere. Die Einnahme mit oder ohne Mahlzeit spielt bei



Dr. Stefan Fenske

modernen Mehrfachtherapien kaum noch eine Rolle.

Wer spricht die Möglichkeit eines Therapiewechsels meistens an: Kommt der Wunsch eher von den Patienten oder von Ihnen?

Mehrheitlich kommt der Vorschlag eher von mir. Nach einem Wechsel sind die meisten Patienten dann aber doch noch zufriedener mit ihrer neuen Therapie. Doch selbst wenn es zunächst alles so einfach klingt: Eine kontinuierliche Betreuung durch eine HIV-Schwerpunktpraxis halte ich nach wie vor für unbedingt erforderlich und ein Wechsel auf einmal eine Tablette täglich ist auch nicht für



„Zur Vermeidung unnötiger Kontaktzeiten bei sehr schlechten CD4-Zellen unter 200/ μ l ist es sinnvoll, Absprache mit dem Praxisteam zu halten, ob spezielle Termine zu besucherschwachen Zeiten möglich sind.“

jeden Patienten geeignet. Natürlich gibt es trotzdem noch Adhärenzprobleme, Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die der Arzt kennen muss.

Hat die moderne Therapie mit reduzierter Tablettenzahl auch psychologisch positive Auswirkungen? Wie sind Ihre Erfahrungen in der Praxis?

Es ist ganz sicher so, dass eine einmal tägliche Einnahme einer gut verträglichen Therapie einen positiven Effekt auf die Psyche hat, vielleicht auch nur im Unterbewusstsein. Man wird einfach seltener an das Bestehen der Infektion erinnert, fühlt sich „weniger krank“. Die

gute Verträglichkeit dieser modernen Regime ist hierbei sicher auch noch einmal hervorzuheben.

Aus aktuellem Anlass: Besteht bei Menschen mit einer HIV-Infektion ein erhöhtes Risiko für eine Covid-19-Erkrankung?

Menschen mit einer gut behandelten HIV-Infektion haben nach aktuellem Stand kein erhöhtes Risiko für eine Covid-19-Erkrankung. Wichtig ist natürlich, die regelmäßige Einnahme der ART* und eine regelmäßige Kontrolle der Laborwerte, deshalb: Kontrolltermine wahrnehmen!

Wie sieht es derzeit mit Arztbesuchen aus? Welche Verhaltensmaßnahmen

empfehlen Sie insbesondere bei fortgeschrittener HIV-Infektion?

Generell sollten Kontrolltermine ganz normal wahrgenommen werden. Zur Vermeidung unnötiger Kontaktzeiten bei sehr schlechten CD4-Zellen unter 200/ μ l ist es sinnvoll, Absprache mit dem Praxisteam zu halten, ob spezielle Termine zu besucherschwachen Zeiten möglich sind.

*ART = Antiretrovirale Therapie

Mit freundlicher Unterstützung von Gilead Sciences GmbH

HIV In Times Of The Corona Candelmic:

„Regular use of ART* and adherence to check-up dates are important“



Dr. Stefan Fenske

Better active ingredients, fewer and smaller tablets and more uncomplicated administration rules than before: We asked Dr. Stefan Fenske from the "Infection Medical Center Hamburg (ICH)" (www.ich-hamburg.de), what benefits do patients get from simplified therapy regimens – especially now during the corona pandemic.

HIV therapy has developed significantly in recent years. The number of tablets has decreased to a complete regimen in one tablet. Do you see any benefits for your patients?

The most important advantage is, of course, taking just one tablet a day. This can have a positive impact on adherence, which in turn is crucial for safe and long-term effectiveness. In addition, today's active ingredients are usually much better tolerated than previous ones and often have a significantly higher resistance barrier. Ingestion with or without a

meal hardly plays a role in modern multiple therapies.

Who mostly addresses the possibility of a change of therapy: Does the request come from the patient or from you?

Mostly the proposal comes from my side. After a change, most patients are even more satisfied with their new therapy. But even if it all sounds so simple at first: I still believe that continuous support from an HIV specialist practice is absolutely essential. Changing to just one tablet at a time is not suitable for every patient.

And of course, there are still adherence problems, side effects or interactions with other medications that the doctor needs to know about.

Does modern therapy with a reduced number of tablets also have psychologically positive effects? What is your experience from practice?

It is quite certain that taking a well-tolerated therapy once a day has a positive effect on the psyche, if perhaps only in the subconscious. People are less often reminded of the existence of the infection and feel

"In order to avoid unnecessary contact times for very bad CD4 cells below 200 / μl , it is advisable to consult the practice team to determine whether special appointments are possible at times when there are few visitors."

"less sick". The good tolerability of these modern regimens is certainly to be emphasized again.

With regard to current events, is there an increased risk of contracting Covid-19 in people who live with an HIV infection?

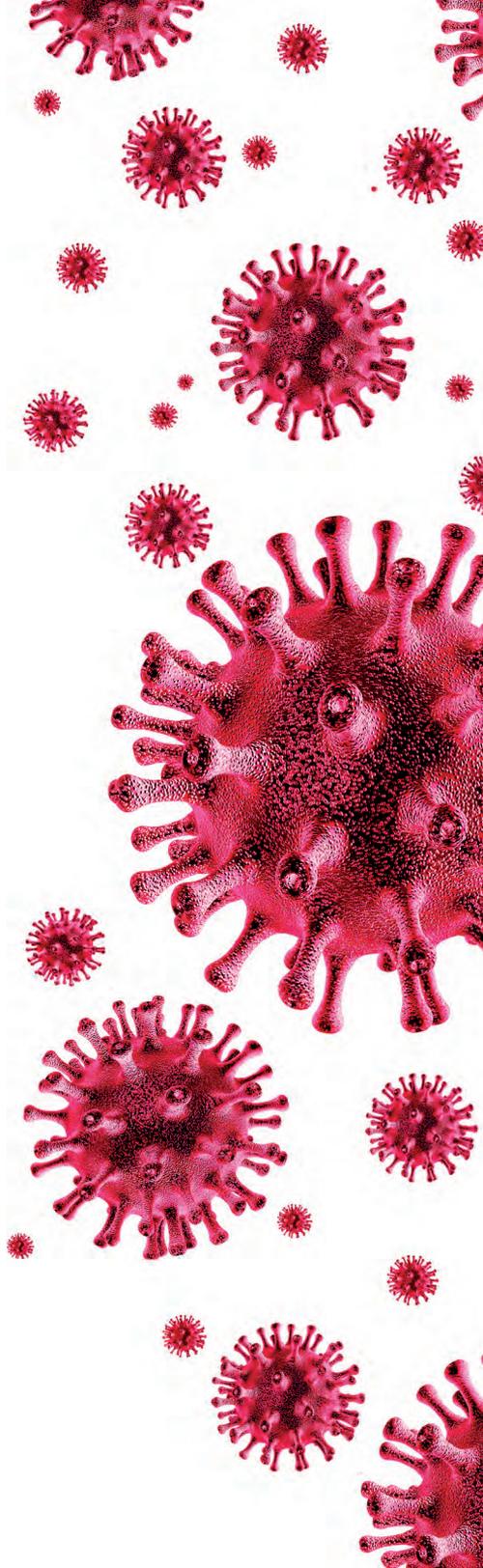
As of now, people with a well-treated HIV infection have no increased risk of Covid 19 disease. It is important, of course, to take the ART regularly and to check the laboratory values regularly, therefore: make sure to keep you control appointments!*

What about doctor visits at the moment? What behavioral measures do you recommend, especially in the case of an advanced HIV infection?

In general, control appointments should be taken as normal. In order to avoid unnecessary contact times for very bad CD4 cells below 200 / μl , it is advisable to consult the practice team to determine whether special appointments are possible at times when there are few visitors. (ts)

**ART = antiretroviral therapy*

With the kind support of Gilead Sciences GmbH



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 ein bis drei 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 zwei bis sechs Tagen: Brennen beim Wasserlassen sowie eitriger, übelriechender Ausfluss aus der Harnröhre. Teilweise Schmerzen und Anschwellung des Hodens und Fieber.

HEPATITIS B

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

Vier bis sechs Monate nach Ansteckung: Abgeschlagenheit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Hautveränderungen. Leberentzündung mit Gelbsucht und Fieber.

HEPATITIS C

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

Drei bis sechs Monate nach Ansteckung: Grippeähnliche Symptome, Gelbfärbung der Haut. Bei chronischer Infektion: Müdigkeit, Juckreiz, Gelenksbeschwerden, Leberentzündung.

HERPES GENITALES

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

Einige Tage bis Wochen nach Ansteckung: Kribbeln, Jucken der Haut. Bläschen, die zu kleinen Geschwüren aufplatzen. Anschwellung der Lymphknoten, Fieber und Krankheitsgefühl.

HIV / AIDS

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

Zwei bis vier Wochen nach Ansteckung: Fieber, Müdigkeit, Nachtschweiß, Durchfall, Abgeschlagenheit, Mandel- und Lymphknotenschwellungen und 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, Speichel, Sperma, Urin). Verletzte Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.

1. Phase: Geschwürbildung an Penis, Analsbereich, Mund. Schwellungen der Lymphknoten. 2. Phase: Nach etwa zwei Monaten: Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen und 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	
<p>Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur 1-mal verwenden.</p>	<p>Antibiotika auf Rezept.</p>	<p>Gestetet am:</p>
<p>Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur 1-mal verwenden. Hände und Sexspielzeug vor Gebrauch mit Seife waschen.</p>	<p>Antibiotika auf Rezept.</p>	<p>Gestetet am:</p>
<p>Impfung. Zudem verringern Safer Sex und Kondome das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur 1-mal verwenden.</p>	<p>In der akuten Phase kann die Infektion von selbst ausheilen. Eine chronische Infektion dauert Monate bis Jahre, teilweise müssen Medikamente lebenslang eingenommen werden.</p>	<p>Gestetet oder geimpft am:</p>
<p>Safer Use (nur eigene Spritzbestecke, Röhrchen oder Pfeifen verwenden). Beim Tätowieren, Piercen, Ohrlochstechen auf Hygiene achten. Safer Sex und Kondome vermindern das Risiko einer Ansteckung.</p>	<p>In den ersten sechs Monaten wird in der Regel nicht behandelt. Die Behandlung einer chronischen Infektion dauert 8 bis 12 Wochen, bei Komplikationen auch 16 bis 24 Wochen.</p>	<p>Gestetet am:</p>
<p>Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht. Das Risiko sinkt jedoch stark, wenn während einer Ausbruchphase auf Sex verzichtet wird.</p>	<p>Herpes Genitalis ist nicht heilbar. Bei wiederholten schmerzhaften Rückfällen wird routinemäßig mit virushemmenden Tabletten behandelt.</p>	<p>Behandelt am:</p>
<p>Kondome, PrEP und PEP (innerhalb von 72 Stunden). Safer Use (nur eigene Spritzbestecke, Röhrchen oder Pfeifen verwenden). Beim Tätowieren, Piercen, Ohrlochstechen auf Hygiene achten.</p>	<p>Verschiedene Kombinationen antiretroviraler Medikamente unter ärztlicher Aufsicht.</p>	<p>Gestetet am:</p>
<p>Impfung. Zudem verringern Safer Sex und Kondome das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur 1-mal verwenden.</p>	<p>Die meisten HPV-Infektionen heilen von selbst aus. Bisher gibt es kein Medikament, das HP-Viren direkt bekämpfen kann.</p>	<p>Gestetet oder geimpft am:</p>
<p>Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht zu 100 % ausschließen. Kondom immer nur 1-mal verwenden.</p>	<p>Antibiotika auf Rezept.</p>	<p>Gestetet am:</p>

STI

Symptoms vary by context and person. Protective measures as shown here may be inadequate and do not guarantee non-infection. If in doubt, please contact a doctor or pharmacist.

TRANSMISSION

SYMPTOMS

CHLAMYDIA

Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Syringes, straws, pipes when using drugs.

After one-to-three weeks glassy to opaque discharge from the penis, painful urination, or painful swelling of the testicles can occur.

GONORRHEA

Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Fingers, hands, toys. Syringes, straws, pipes when using drugs.

After two to six days: burning sensation when urinating and purulent, foul-smelling discharge from the urethra. Partial pain and swelling of the testicles and fever.

HEPATITIS B

Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Injured mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Syringes, straws, pipes when using drugs.

Four-to-six months after infection: fatigue, muscle and joint pain, nausea, vomiting and skin changes. Later also inflammation of the liver with jaundice and fever.

HEPATITIS C

Blood, less often other body fluids. Syringes, straws, pipes when using drugs. Also unsanitary tattooing, piercing or ear piercing.

Three-to-six months after infection: flu-like symptoms, yellowing of the skin. With chronic infection: fatigue, itching, joint complaints, inflammation of the liver.

GENITAL HERPES

Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Cough, sneeze, kiss, sex, fingers, sex toys.

A few days to weeks after infection: tingling, itching of the skin. Blisters that burst into small ulcers. Swelling of the lymph nodes, fever and feeling sick.

HIV / AIDS

Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Injured mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Injection while using drugs.

Two-to-four weeks after infection: fever, fatigue or discomfort, night sweats, diarrhea, fatigue, swelling of the tonsils and lymph nodes, muscle pain, rash.

HPV

Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Kissing, fondling, petting or having sex.

Some types of HPV can cause genital warts (condylomas) weeks after infection.

SYPHILIS

Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Injured mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Syringes, straws, pipes when using drugs.

1st phase: ulcer formation on the penis, vagina, anal area, mouth. Swelling of the lymph nodes. 2nd phase: After about two 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. In addition, safe sex and 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 (only 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.	Treated on:
Condoms, PrEP and PEP (within 72 hours). Safer use (only use your own injection equipment, straws or pipes). Pay attention to hygiene when tattooing, piercing, ear piercing. Only use the condom once.	Different combinations of antiretroviral drugs under medical supervision.	Tested on:
Vaccination. In addition, safe sex and 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:

HIV-SCHWERPUNKT-PRAXEN | SEXUAL HEALTH & HIV CLINICS

■ **Infektiologie Ärzteforum Seestraße**, Seestraße 64, 13347

Berlin (Wedding) U-Seestraße, Fon 030-45 50 95 0, praxis@infektiologie-seestrasse.de, www.infektiologie-seestrasse.de, Mo+Do 8-18 Uhr, Di 8-20 Uhr, Mi 9-14 Uhr, Fr 8-14 Uhr, Dr. Wolfgang Schmidt, Dr. Luca Stein, Dr. Max Bender, Luca Schiffignano, Dr. Marcos Rust, Dr. Christian Träder, *Sprachen: Deutsch, English Französisch, Spanisch, Portugiesisch und Niederländisch*

■ **Infektiologisches Zentrum Steglitz**, Schloßstraße

119, 12169 Berlin (Steglitz) U-Schloßstrasse, Fon 030-79 70 00 25, info@infektiologie-steglitz.de, www.infektiologie-steglitz.de, Mo-Fr 9 - 13 Uhr, Mo,Do 15-19 Uhr, Di 15-20 Uhr, Dr. Gordon Weinberg, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **M 50 - Internistische Gemeinschaftspraxis**,

Mehringdamm 50, 10961 Berlin (Kreuzberg) U-Mehringdamm, Fon 030-78 99 26 35, praxis@m-50.de, www.m-50.de, Mo/Di/Do 8:30 - 12 Uhr, Mo+Do 15:30 - 18 Uhr, Di 13:30 - 16 Uhr, Mi 8 - 11 Uhr + Fr 8 - 12 Uhr, Siegfried Köppe, Peter Krickle + Dr. Brigitte Hackenberg, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **Novopraxis Berlin**,

Mohrenstraße 6, 10115 Berlin (Mitte) U-Stadtmitte, Fon 030-346 20 300, info@novopraxis.berlin, novopraxis.berlin, Mo-Fr 9 - 13 Uhr, Mo 15 - 18 Uhr, Do 15 - 20 Uhr, Dr. med Sven Schellberg + Thomas Wicke, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **Praxis Bänsch/ Stechele**,

Joachimstaler Straße 21, 10719 Berlin (Charlottenburg) U-Zoologischer Garten, Fon

030-881 99 66, uwe-michael.baensch@t-online.de, www.gesundheitsberater-berlin.de, Mo/Di/Mi/Do 8-13 Uhr, Mo + Di 15-18 Uhr, Do 8-12 Uhr + 15- 9 Uhr, Uwe-Michael Bänsch + Dr. Susanne Stechele, *Sprachen: Deutsch, English + Spanisch*

■ **Praxis Cordes**, Warschauer Straße 33, 10243 Berlin (Friedrichshain) U-Warschauer Straße, Fon 030-97 00 22 88, praxis@drcordes.de, www.drcordes.de, Mo-Fr 8-12 Uhr, Di+Do 13-15 Uhr, Dr. Christiane Cordes, Dr. Christian Lieb, Sebastian Mersmann, *Sprachen: Deutsch + English*



P R A X I S
G O L D S T E I N

**Hausärztliche Versorgung
HIV-Schwerpunktpraxis**

Maaßenstraße 14 · 10777 Berlin
Mo, Di, Do 8:30-13 Uhr + 14-19 Uhr, Mi+Fr
8:30-13 Uhr, Sa + Feiertage 10-13 Uhr

■ **Praxis Friedrichshain**,

Petersburger Straße 94, 10247 Berlin (Friedrichshain) U-Frankfurter Tor, Fon 030-420 82 47 70, info@praxisteam-friedrichshain.de, www.praxisteam-friedrichshain.de, Mo/Di/Do 9-13 Uhr + 14-18 Uhr, Mi+Fr 9-14 Uhr, Dr. Ingo Ochlast, Dr. Nga-Thuy Lange, *Sprachen: Deutsch, Englisch, Slowenisch, Vietnamesisch, Russisch, Französisch, Serbisch/Kroatisch*

■ **Praxis Goldstein**,

Maaßenstraße 14, 10777 Berlin (Schöneberg) U-Nollendorffplatz, Fon 030-215 20 05, mail@doctor-goldstein.com,

www.doctor-goldstein.com, Mo, Di, Do 8:30-13 Uhr + 14-19

Uhr, Mi+Fr 8:30-13 Uhr, Sa + Feiertage 10-13 Uhr, Dr. Gal Goldstein, *Sprachen: Deutsch, English, Hebräisch, Ungarisch, Arabisch, Türkisch, Französisch, Bulgarisch und Russisch*

■ **Praxis Jessen² + Kollegen**,

Motzstraße 19, 10777 Berlin (Schöneberg) U-Nollendorffplatz, Fon 030-30 2 35 10 70, mail@praxis-jessen.de, www.praxis-jessen.de, Mo-Fr 9 -12 Uhr, Mo/Di/Do 16-18:30, Dr. Heiko Jessen, Dr. Arne B. Jessen, Dr. Pamela Mundt, Dr. Birke Walter, Christiane Sommerfeld, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **Praxis Kreuzberg**,

Mehringplatz 11, 10969 Berlin (Kreuzberg) U-Hallesches Tor, Fon 030-25 92 27 22, mail@praxiskreuzberg.de, www.praxiskreuzberg.de, Mo/Di/Do 9-12 Uhr + 14-16 Uhr, Mi+Fr 9-12 Uhr, Dr. med. Miriam Speer + Dr. med. Hubert Schulbin, *Sprachen: Deutsch, English + Französisch*

■ **Praxis Latzke**,

Zionskirchstraße 23, 13347 Berlin (Prenzlauer Berg) U-Senefelder Str., Fon 030-449 60 24, mail@praxislatzke.de, www.praxislatzke.de, Mo/Mi/Fr 8-13 Uhr. Di/Do 12:30 - 18 Uhr, Michael Latzke, *Sprachen: Deutsch, English + Französisch*

■ **Praxis Marcel Berger**,

Pariser Straße 18, 10707 Berlin (Wilmersdorf) Fon 030-323 41 63, info@praxis-marcelberger.de, www.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, Marcel Berger, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **Praxis Prenzlauer Berg**,

Danziger Straße 78b, 10405 Berlin (Prenzlauer Berg)

U-Eberswalder Str., Fon 030-44 03 99 72, praxis@praxis-prenzlauer-berg.de, www.praxis-prenzlauer-berg.de, Mo 9-15 Uhr, Di+Do 15-20 Uhr, Mi 10-15 Uhr, Fr 10-14 Uhr, Dr. Tobias Glaunsinger, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **Praxis Schöneberg**, Nollendorfplatz 3-4, 10777 Berlin (Schöneberg) U-Nollendorfplatz , Fon 030-21 00 54 22, anmeldung@praxis-schoeneberg.de, www.praxis-schoeneberg.de, Mo-Fr 9-13 Uhr, Mo 14-18 Uhr, Di+Do 15-19 Uhr, Matthias Freiwald, Dr. Michael Rausch, Thomas Reineke, Dr. Henning Hessler, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **Praxis Turmstraße**, Turmstraße 76a, 10551 Berlin (Tiergarten) U-Turmstr., Fon 030- 391 10 21 + 22, praxis-turmstrasse@t-online.de, www.praxis-turmstrasse.de, Mo-Fr 9:30-12:30 Uhr, Mo 15-17 Uhr, Di+Do 15-18 Uhr, Dr. Frank Schloten, Dr. Christoph Schuler, Johannes Lenz, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **Praxis Wilmersdorfer**, Wilmersdorfer Str. 62, 10627 Berlin (Wilmersdorf) U-Wilmersdorfer Str., Fon 030- 892 94 88, info@praxis-wilmersdorfer.de, www.praxis-wilmersdorfer.de, Mo/Di/Do/Fr 8-12 Uhr, Mo/Di/Do 15-18 Uhr, Michael Rittweger, Dietmar Schranz, Klaus Fischer, *Sprachen: Deutsch, English, Französisch + Spanisch*

■ **Praxis Wünsche**, Schlüterstraße 38, 10629 Berlin (Charlottenburg) U-Uhlandstr. Fon 030- 885 64 30, service@praxis-wuensche.com, www.praxis-wuensche.com, Mo/Di/Do 8-12:30 + 14-19 Uhr, Mi+Fr 7-14 Uhr, Thomas Wünsche, Dr.

Jan Borch, Dr. Lars Esmann, *Sprachen: Deutsch, English, Französisch, Russisch, Persisch, Serbisch, Roma + Vietnamesisch*
■ **Praxis CityOst**, Gubener Straße 37, 10243 Berlin (Friedrichshain) U-Warschauer Str. Fon 030- 29 36 39 50, info@praxiscityost.de, www.praxiscityost.de, Mo-Do 9-13 Uhr, Mo+Do 15-18 Uhr, Di 15-19 Uhr, Dr. Heribert Hillenbrand, Dr. Heiko Karcher, Dr. Renate Schötschel, Andreas Mertens, Susanne Vogel, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **Praxisteam Mitte**, Neue Schönhauser Straße 10, 10178 Berlin (Mitte) U-Weinmeisterstr., Fon 030- 280 42 760, info@praxisteammitte.de, www.praxisteammitte.de, Mo/ Di 8-13 Uhr, Mi +Fr 8-12:30, Do 8-12 Uhr + 16-17:45, Daniel Priziwara, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **Praxiszentrum Kaiserdamm**, Kaiserdamm 24, 14057 Berlin (Charlottenburg) U-Kaiserdamm, Fon 030- 30 11 39 0, info@praxiszentrum-kaiserdamm.de, www.praxiszentrum-kaiserdamm.de, Mo-Fr 8-14 Uhr, Mo/Di/Do 15-19 Uhr, Dr. Ulrich Bohr, Dr. Christoph Lais, Dr. Hanno Klemm, Dr. Caroline Isner, Dr. Dorothea Schleeauf, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **Schwerpunktpraxis Mitte**, Liniestraße 127, 10115 Berlin (Mitte) U-Oranienburger Tor, Fon 030- 282 50 52, praxis@spp-mitte.de, www.spp-mitte.de, Mo-Fr 8-13 Uhr, Di+Do 15-19 Uhr, Dr. Sarah Schoor, Dr. Roland Grimm, Dr. Gerd Klausen, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **UBN/Praxis**, Königin-Elisabeth-Straße 7, 14059 Berlin (Charlottenburg) U-Kaiserdamm, Fon 030- 767 333 70, info@ubn-praxis.de, www.ubn-praxis.de, Mo-Fr 8-14 Uhr, Mo/Di/Do 15-19 Uhr, Kevin Ummard-Berger, Dr. Nina Winkler, Dr. Uwe Neumann, *Sprachen: Deutsch, English, Französisch + Italienisch*
■ **Zentrum für ganzheitliche Medizin**, Bergmannstraße 110, 10961 Berlin (Kreuzberg) U-Mehringdamm, Fon 030- 691 80 92, zentrum@aeskulap.de, www.aeskulap.de, Mo-Fr 8-14 Uhr + 16-19 Uhr, Samstag 9-14 Uhr, Donald Orlov-Wehmann, Nikolai Westphal, Beate Krupka, Andreas Hildebrandt, Gabriele Scherzer, *Sprachen: Deutsch, English, Spanisch, Russisch + Polnisch*

■ **ZIPB Driesener Str.**, Driesener Straße 11, 10439 Berlin (Prenzlauer Berg) U-Schönhauser Allee, Fon 030- 233 212 0, praxis@zipb.de, www.zipb.de, Mo/Mi/Do 9-14 Uhr, Mo+Do 15-19 Uhr, Di 9-13 Uhr + 15:30-19 Uhr, Fr 9-13 Uhr, Andreas Carganico, Stephan Grunwald, Jukka Hartikainen, Dr. Stephan Dupke, *Sprachen: Deutsch + English*

■ **ZIPB Finnländische Str.**, Finnländische Straße 14, 10439 Berlin (Prenzlauer Berg) S-Bornholmer Str., Fon 030- 233 212 311, praxis@zipb.de, www.zipb.de, Mo/Mi/Do 9-14 Uhr, Mo/Di/Do 15-19 Uhr, Di 9-13 Uhr, Fr 9-13 Uhr, Dr. Axel Baumgarten, Jeanette Bonness, Dr. Christoph Mayr, *Sprachen: Deutsch + English*

HAUTÄRZTE & UROLOGEN | DERMATOLOGISTS & UROLOGISTS

■ Dermatologie Nollendorfplatz,

Nollendorfplatz 3-4, 10777 Berlin (Schöneberg) U-Nollendorfplatz, Fon 030- 863 29 28 0, mail@dermatologie-nollendorfplatz.de, www.dermatologie-nollendorfplatz.de, Mo-Fr 10-12 Uhr, Mo/Di/Do 15-18 Uhr, Dr. Yves Zimmer, Dr. Olaf Mielcke, Dr. Eric Petzold, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Dermatologische Praxis Dr.

Dickert, Müllerstraße 139, 13353 Berlin (Wedding) U-Seestraße, Fon 030- 453 50 10, info@hautarzt-wedding.de, www.hautarzt-wedding.de, Mo/Di/Do/ Fr 9-12 Uhr, Mo+Do 15-18 Uhr, Mi nach Vereinbarung, Dr. Christoph Dickert, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Dirk Beyer -

Facharztpraxis für Haut- und Geschlechtskrankheiten,

Schönhauser Allee 71, 10437 Berlin (Prenzlauer Berg) U-Schönhauser Allee, Fon 030- 44 595 44, praxisbeyer@gmx.de, www.beyer-berlin.de, Mo/Di/ Fr 9-13 Uhr, Do 9-15 Uhr, Mo+Do 15-18 Uhr, Di 15-17 Uhr, Dirk Beyer, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Die Hautexperten,

Wilmsdorfer Straße 58, 10627 Berlin (Wilmsdorf) U-Wilmsdorfer Str., Fon 030- 3101 8090, praxis@diehautexperten.de, www.diehautexperten.de, Mo+Di 9-13 Uhr, Di 10-15 Uhr, Mi+Fr nach Vereinbarung, Dr. Claudia Herzler, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Hautarztpraxis Dr.

Armbruster, Breite Straße 22, 13597 Berlin (Spandau)

U-Altstadt Spandau, Fon 030- 333 666 9, info@hautarzt-armbruster.de, www.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, Dr. Marc Oliver Armbruster, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Gemeinschaftspraxis für Haut- und

Geschlechtskrankheiten,

Matthiasstraße 7, 10249 Berlin (Friedrichshain), Fon 030- 421 28 590, info@hautpraxis-ahf.de, www.hautpraxis-ahf.de, Mo/Di/ Do 9-12 Uhr + 15-18 Uhr, Mi+Fr 9-13 Uhr, Dr. Johann Sperl, Dr. Christine Ziegenbein, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Die Hautambulanz,

Bülowstraße 23, 10783 Berlin (Schöneberg) U-Bülowstraße, Fon 030- 200 51 448 0, info@die-hautambulanz.de, www.die-hautambulanz.de, Mo-Fr 9-15 Uhr, Dr. Alex Rothhaar, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Hautpraxis Wilmsdorf,

Berliner Straße 37, 10715 Berlin (Wilmsdorf) U-Blissestraße, Fon 030- 87 30 142, info@hautarztpraxis-wilmsdorf.de, www.hautarztpraxis-wilmsdorf.de, Di/Mi 9-14 Uhr, Mo 14:30-19 Uhr, Do 14:30-20 Uhr, Fr+Sa nach Vereinbarung, Dr. Thomas Bauer, Claudia Kahriman, Dr. Simon Deymann, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Hautzentrum Friedrichshain,

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

Spickermann, Jens Rossbacher, *Sprachen: Deutsch + English*

■ P&U Proktologie und

Urologie, Hohenzollerndamm

47a, 10713 Berlin (Wilmsdorf) S-Hohenzollerndamm, Fon 030- 861 90 63, praxis@dr-henke.de, www.dr-henke.de, Mo-Fr 9-13 Uhr, Mo 16-18 Uhr, Dr. Gerhard Henke, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Dr. Herzig - Facharzt für

Urologie, Bundesallee 213-214,

10719 Berlin (Wilmsdorf) U-Spichernstraße, Fon 030 211 03 83, praxis-dr-herzig@hotmail.com, www.praxis-dr-herzig.de, Mo/Mi/Do/ Fr 8-12 Uhr, Di 8 - 14 Uhr, Mo+Do 15-17 Uhr, Dr. Christian Herzig, Dr. Jürgen Herzig, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Gemeinschaftspraxis

Dr. Lock + Wieskerstrauch,

Tempelhofer Damm 227, 12099 Berlin (Tempelhof) U-Ullsteinstraße, Fon 030-752 20 74, info@praxis-urologie.de, www.praxis-urologie.de, Mo/Di/ Do/ Fr 8-13 Uhr, Mi 8-14 Uhr, Mo/ Di/Do 14-19 Uhr, Dr. Uwe-Carsten Lock, Peter Wieskerstrauch, *Sprachen: Deutsch + English*

■ Urologie Schöneberg,

Wartburgstraße 19, 10825 Berlin (Schöneberg) U-Bayerischer Platz, Fon 030-7815 885, urologieberlin@gmail.com, www.urologe-schöneberg.de, Mo+Di 9-12 Uhr + 15-19 Uhr, Mi nach Vereinbarung, Do 9-12 Uhr + 15-19 Uhr, Fr 9-12 Uhr, Roman Reunkoff, *Sprachen: Deutsch + English*

BERATUNGSTELLEN | COUNSELLING & HELP CENTERS

■ Berliner Aids-Hilfe e.V.,

Kurfürstenstraße 130,
10785 Berlin (Schöneberg)
U-Nollendorfplatz, Fon
030- 88 56 40 - 0, email@
berlin-aidshilfe.de, www.berlin-
aidshilfe.de, Mo 12-16 Uhr, Mi
12-14:30, Do+Fr 12-15 Uhr,
Sprachen: Deutsch + English

■ Checkpoint Berlin,

Hermannstraße 256-258,
12049 Berlin (Neukölln)
U-Hermannplatz, Fon 030- 40 36
46 10, mail@checkpoint-berlin.de,
www.checkpoint-berlin.de,
Mo-Fr 14-20 Uhr,
Sprachen: Deutsch + English

■ Deutsche Aidshilfe e.V.,

Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin
(Kreuzberg), Fon 030- 69 00 87 0,
dah@aidshilfe.de,
www.aidshilfe.de,
Mo-Fr 10-16 Uhr,
Sprachen: Deutsch + English

■ Fixpunkt - SKA,

Reichenberger Straße 131, 10999
Berlin (Kreuzberg), U-Bahnhof
Görlitzer Bahnhof, Fon 0170-79
48 748, test@testit-berlin.de,
www.fixpunkt-berlin.de
Mo-Fr 10-18 Uhr,
Sprachen: Deutsch + English

■ Gladt e.V.,

Lützowstraße 28, 10785 Berlin
(Tiergarten), Fon 0152-11 85 98
39, info@gladt.de, www.gladt.de
Di 10-14 Uhr, Mi 14-18 Uhr, Do
10-14 Uhr, *Sprachen: Deutsch,
Englisch, Türkisch, Spanisch,
Portugiesisch und Französisch*

■ Klinik für Infektiologie

- St. Joseph Krankenhaus -
Chefarzt Dr. Hartmut Stocker ,
Wüsthoffstraße 15, 12101 Berlin

(Tempelhof), Fon 030 - 7882
5500, infektiologie@sjk.de,
www.sjk.de

■ Mann-o-Meter e.V.,

Bülowstraße 106, 10783 Berlin
(Schöneberg) U-Nollendorfplatz,
Fon 030 - 216 80 08, info@
mann-o-meter.de, www.mann-
o-meter.de
Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa 16-20
Uhr, *Sprachen: Deutsch,
Englisch, Türkisch, Spanisch,
Portugiesisch und Französisch*

**Bitte teilen sie uns mit,
wenn sie gelistet werden
möchten oder eine
Änderung ihrer Daten
wünschen.**

**Sie möchten eine Anzeige
buchen, oder sogar das
Heft auslegen?**

**Bitte eine Email an
info@pink-berlin.de
oder per Telefon:
030 - 311 72 38338**

■ MILES - ein Projekt des LSVD,

Kleiststraße 35, 10787 Berlin
(Schöneberg) U-Nollendorfplatz,
Fon 030 - 22 50 22 15, miles@
blsb.de, www.lsvd.de
*Sprachen: Deutsch,
Englisch, Türkisch, Spanisch,
Portugiesisch und Französisch*

■ Pluspunkt - ein Projekt der Schwulenberatung Berlin,

Leben mit HIV/Aids und
Hepatitis - Beratung, Hilfe,
Information

■ manCheck - ein Projekt der Schwulenberatung Berlin,

manCheck ist ein Team von
haupt- und ehrenamtlichen
Mitarbeitern, das dich vor Ort
über alle Themen informiert
rund um die sexuelle
Gesundheit von Männern, die
Sex mit Männern haben

■ QUEERLeben - ein Projekt der Schwulenberatung Berlin,

Wir sind eine Beratungsstelle
für Inter* und Trans* und queer
lebende Menschen.

■ Schwulenberatung Berlin,

*Standort: Niebuhrstraße
Lebensort Vielfalt*
Niebuhrstraße 59/60, 10629
Berlin (Charlottenburg),
Fon 030 - 233 690 70, info@
schwulenberatungberlin.de,
www.schwulenberatungberlin.
de, Mo-Fr 9-20 Uhr, *Sprachen:
Deutsch, Englisch, Türkisch,
Spanisch,*
Standort: Wilhelmstraße
Wilhelmstraße 115, 10963
Berlin (Kreuzberg), Fon
030 - 44 66 88 0, info@
schwulenberatungberlin.de,
www.schwulenberatungberlin.
de, Mo-Fr 10-18 Uhr

■ Smart Berlin - Infos für

Escorts , Kirchstraße 5, 10783
Berlin (Schöneberg), Fon 030 -
235 20 281, contact@smart-
berlin.org, smart-berlin.org
Mo/Mi/ Do/ Fr/ mit
Terminvereinbarung, Di. 17 -
21.00 Uhr offenes Sprechstunde
*Sprachen: Deutsch,
Englisch, Türkisch, Spanisch,
Portugiesisch und Französisch*

HIV-SCHWERPUNKT-APOTHEKEN | SPECIALIZED PHARMACIES

■ Apotheke am Mehringplatz,

Mehringplatz 12, 10969 Berlin (Kreuzberg) U-Hallesches Tor, Fon 030-251 10 27, info@apotheke-am-mehringplatz.de, www.apotheke-am-mehringplatz.de,

Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr

Sprachen: Deutsch, English, Französisch, Russisch, Polnisch + Türkisch.

■ Apotheke am Viktoria-Luise Platz,

Viktoria-Luise-Platz 9, 10777 Berlin (Schöneberg) U-Viktoria-Luise-Platz, Fon 030-21 96 72 26, mail@apoviktoria.de, www.apoviktoria.de,

Mo-Fr 8:30-20 Uhr, Sa 9-16 Uhr

Sprachen: Deutsch, English, Arabisch + Tigrinisch

■ Apotheke Axel-Springer-Passage,

Rudi-Dutschke-Straße 8, 10969 Berlin (Kreuzberg) U-Kochstraße, Fon 030-25 76 7

8 20, info@axels-apotheke.de, www.axels-apotheke.de,

Mo-Fr 8:30-19 Uhr, Sa 9-13 Uhr

Sprachen: Deutsch, English, Spanisch, Französisch + Persisch

■ Apotheke in der Metropole,

Joachimsthaler Straße 21, 10719 Berlin (Charlottenburg) U-Zoologischer Garten, Fon 030-88 55 00 33, apotheke.metropole.berlin@gmail.com, www.apotheke-metropole-berlin.de, Mo-Fr 8:30-13 Uhr +

15-19 Uhr, Sa 10-12 Uhr

Sprachen: Deutsch, English + Russisch

■ Arminius Apotheke,

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

Sprachen: Deutsch, English + Türkisch

■ Bavaria Apotheke,

Ansbacher Straße 53, 10777 Berlin (Schöneberg) U-Wittenbergplatz, Fon 030-

218 22 25, service@bavaria-

apotheke-berlin.de, www.

bavaria-apotheke-berlin.de,

Mo-Fr 8:30-19 Uhr, Sa 8:30-16 Uhr

Sprachen: Deutsch, English, Schwedisch, Russisch, Türkisch und Polnisch

■ BEZIRKSapotheke

Friedrichshain -

Schwerpunktapotheke

HIV, Warschauer Straße 27,

BEZIRKSapotheke

BEZIRKSapotheke

phone +49 30 275 830 83

mail@bezirksapotheke.de

BEZIRKSapotheke Friedrichshain

phone +49 30 296 20 24

friedrichshain@bezirksapotheke.de

Inh. Melanie Dolfen e.Kfr.

bezirksapotheke.de

10243 Berlin (Friedrichshain)

U-Warschauer Straße, Fon

030- 296 20 24, friedrichshain@

bezirksapotheke.de, www.

bezirksapotheke.de, Mo-Fr 8:30-

13:30 + 14:30-20 Uhr, Sa 9-15 Uhr

Sprachen: Deutsch, English,

Französisch, Polnisch,

Portugiesisch + Türkisch

■ BEZIRKSapotheke Mitte -

Medizinal-Cannabis,

Rathausstraße 5, 10178 Berlin

(Mitte) U-Alexanderplatz,

Fon 030- 275 830 83, mail@

bezirksapotheke.de, www.

bezirksapotheke.de, Mo-Fr 9-14

+ 15-19:30 Uhr, Sa 10-15 Uhr

Sprachen: Deutsch, English,

Französisch, Spanisch,

Ungarisch, Russisch, Italienisch

+ Portugiesisch

■ Driesener Apotheke,

Driesener Straße 19, 10439 Berlin

(Prenzlauer Berg) S-Bornholmer

Straße, Fon 030- 444 10 83,

kontakt@driesenerapotheke.

de, www.driesenerapotheke.de,

Mo/Di/Do 8-20 Uhr, Mi/Fr 8-18:30,

Sa 8-13 Uhr, *Sprachen: Deutsch,*

English, Arabisch + Französisch

■ Gethsemane Apotheke,

Stargarder Straße 79, 10437

Berlin (Prenzlauer Berg)

U-Schönhauser Allee, Fon

030- 44 65 33 70, gethsemane-

apotheke@online.de, www.

gethsemane-apotheke.de, Mo-Do

9-19 Uhr, Sa 9-16 Uhr, Fr closed

Sprachen: Deutsch + English

■ Kurmark Apotheke,

Kurfürstenstraße 10785 Berlin

(Schöneberg) U-Kurfürstenstr.,

Fon 030-261 24 60, Mo-Fr 8:30-19

Uhr, Sa 9-13:30 Uhr, *Sprachen:*

Deutsch, English, Spanisch +

Chinesisch

■ Magnus Apotheke,

Motzstr. 11, 10777 Berlin

(Schöneberg) U-Nollendorfplatz,

Fon 030- 23 62 64 85, mail@

apomagnus.de, www.

apomagnus.de, Mo-Fr 8:30-20

Uhr, Sa 9-16 Uhr, *Sprachen:*

Deutsch, English, Arabisch +

Tigrinisch

■ MediosApotheke

Oranienburger Tor,

Friedrichstraße 113a, 10117 Berlin

(Mitte) U-Oranienburger Tor, Fon

030- 283 35 30, oranienburger-

tor@mediosapotheke.de, www.

mediosapotheke.de, Mo-So

8-24 Uhr, *Sprachen: Deutsch,*

English, Polnisch, Russisch,

Potugiesisch, Türkisch +

Albanisch

■ MediosApotheke

An der Charité,

Luisenstraße 54/55, 10117 Berlin (Mitte), Fon 030- 283 900 48, ander-charite@mediosapotheke.de, www.mediosapotheke.de.

de, Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch, Italienisch, Polnisch, Georgisch, Vietnamesisch + Persisch*

■ MediosApotheke

Hackescher Markt,

Rosenthaler Straße 46/47, 10178 Berlin (Mitte) S-Hackescher Markt, Fon 030- 282 78

76, hackescher-markt@mediosapotheke.de, www.mediosapotheke.de, Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch, Russisch + Lettisch*

■ MediosApotheke

Pankow,

Garbátyplatz 1, 13187 Berlin (Pankow), Fon 030- 497 690 50, pankow@mediosapotheke.de, www.mediosapotheke.de, Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa 9-16 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch, Russisch + Spanisch*

■ Prisma Apotheke,

Seestraße 64, 13347 Berlin (Wedding), U-Seestraße, Fon 030- 45 02 65 25, team@prisma-apotheke.de, www.prisma-apotheke.de, Mo-Fr 8:30-18:30 Uhr, Sa 8:30-14 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch + Türkisch*

■ Quartier Apotheke

Nollendorfplatz,

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Kroatisch, Slowenisch + Vietnamesisch

■ Quartier Apotheke Nolleturm,

Nollendorfplatz 3-4, 10777 Berlin (Schöneberg), U-Nollendorfplatz, Fon 030- 21 28 01 80, nolleturm@quartier-apotheke.de, www.quartier-apotheke.de, Mo-Fr 8:30-20 Uhr, Sa 9-17 Uhr, *Sprachen:*

Deutsch, Englisch, Französisch, Russisch, Bulgarisch, Türkisch + Gebärdensprache

■ Quartier Apotheke Motzstr.,

Motzstraße 20, 10777 Berlin (Schöneberg), U-Nollendorfplatz, Fon 030- 21 47 93 90, motzstrasse@quartier-apotheke.de, www.quartier-apotheke.de, Mo-Fr 8:30-20 Uhr, Sa 9-16 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch + Chinesisch*

■ Quartier Apotheke Goltzstr.,

Goltzstraße 35, 10777 Berlin (Schöneberg), Fon 030- 275 75 75 90, goltzstrasse@quartier-apotheke.de, www.quartier-apotheke.de, Mo-Fr 9-20 Uhr, Sa 9-17 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch + Französisch*

■ Schwanen Apotheke,

Hans-Otto-Straße 42, 10407 Berlin (Friedrichshain), Fon

030- 421 37 73, info@schwanen-apotheke-berlin.de, www.schwanen-apotheke-berlin.de,

Mo-Fr 8:30-18:30 Uhr, Sa 9-14 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch*

■ Wedding Apotheke,

Müllerstraße 139, 13353 Berlin (Wedding), Fon 030- 454 78 20, service@wedding-apotheke.de, www.wedding-apotheke.de, Mo-Sa 8:30-20 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch, Türkisch + Russisch*

■ Witzleben Apotheke 24,

Kaiserdamm 24, 14057 Berlin (Charlottenburg), Fon 030- 93 95 20 30, info@witzleben-apotheke24.de, www.witzleben-apotheke24.de, Mo/Di/Do 8-19 Uhr Mi+Fr 8-18:30, Sa closed, *Sprachen: Deutsch, Englisch*

■ Witzleben Apotheke 26,

Kaiserdamm 26, 14057 Berlin (Charlottenburg), Fon 030- 93 95 20 00, info@witzleben-apotheke26.de, www.witzleben-apotheke26.de, Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch*

■ Zieten Apotheke Kreuzberg,

Großbeerenstraße 11, 10963 Berlin (Kreuzberg), Fon 030-54 71 69 0, info@zietenapotheke.de, www.zietenapotheke.de, Mo-Fr 8-18:30 Uhr, Sa 9-13 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch*

■ Zieten Apotheke Wedding,

Gerichtstraße 31, 13347 Berlin (Wedding), Fon 030- 460 60 48 0, info@zietenapotheke.de, www.zietenapotheke.de, Mo-Fr 8:30-18:30 Uhr, Sa 9-13 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch*



DANKE THANK YOU

Wir möchten uns bei allen Personen, die uns bei dieser ersten Ausgabe unterstützt haben, bedanken:

We would like to thank everyone who supported us in making this first issue:

Nico Reinold, Alexandra Schellberg, Melanie Dolfen, Dr. Martin Viehweger, Alexander Hahne, Dr. Luca Stein, Dr. Wolfgang Schmidt, Dr. Thomas Christalla, Dr. Gal Goldstein, Dr. Christoph Mayr, Dr. Sven Schellberg, Dr. Frank Reißmann, Nina Hanna, Binod Mahanty, Max Cramer (www.maxcramer.co.uk) Miss Natasha Enquist, Andreas Hahn (www.entire-media.de), Ivor Caplin, Klaus Reinke, Olaf Hartmannsgruber, Siegfried Schwarze, Alfie Moore und Olaf Alp.



JA, ich möchte
CHECK abonnieren.

Hiermit abonniere ich CHECK ab der kommenden Ausgabe zum Preis von 20,00 Euro innerhalb Deutschlands für 4 aufeinanderfolgende Ausgaben. Das entspricht 1 Jahr (inklusive Versand). Oder zum Preis von

30,00 Euro, wenn ich im Ausland lebe. Den Betrag lege ich als Briefmarken (Deutschland) oder in Bar bei und sende alles an PINK BERLIN, Kluckstrasse 33, 10785 Berlin. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass der Verlag meine Daten zum Zweck dieses Abonnements verarbeitet und speichert.

Datum _____ Unterschrift _____

Vorname _____ Name _____

Straße/ Nr. _____

PLZ _____ Stadt / Land _____

Telefon _____

Email-Adresse _____

Die nächste Ausgabe erscheint im August 2020.

The next issue will be out in August 2020.

IMPRESSUM IMPRINT

CHECK wird verlegt durch Berlondor Ltd (UK), Company No. 7856836. Registered Office Address: 2 - 4 Packhorse Road, Gerrards Cross, Buckinghamshire, SL9 7QE, United Kingdom.

Postadresse Deutschland:
Pink Berlin, Kluckstrasse 33, 10785 Berlin.

Kontakt: info@check-mag.com
Webseite: www.check-mag.com

Telefon (DE): +49 (0)30 - 311 72 383
Fax (DE): +49 (0)30 - 52 13 41 91
Telefon (UK): +44 238 09 711 89

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

Chefredaktion (V.i.S.d.P.):
Torsten Schwick (ts)

Junior Editor:
Sean Witry (sw)

Redaktionelle Mitarbeiter:
Alexander Hahne (ah) (alexanderhahne.com), Dr. Martin Viehweger (dmv), Ernesto Klews (ek), Kornelia Lehmann (kl), Alexandra Schellbach (as), Nico Reinold (nr), JJ Maurer (jm).

Wissenschaftlicher Beirat:
Dr. Sven Schellberg (dss), Dr. Frank Reißmann (dfr), Dr. Martin Viehweger (dmv), Alexander Hahne (ah), Dr. Gal Goldstein (dgg), Melanie Dolfen (md).

Anzeigen (Print und Online):
Ernesto Klews
Email: info@pink-berlin.de

Grafik: Pink Berlin (www.pink-berlin.de),
Bilder: Max Cramer, Shutterstock.com, Freepik.com

Lektorat: Stefanie Irmmer (www.lektorat-irmmer.de)

Druck: Spree-Druck Berlin GmbH
Wrangelstraße 100,
10997 Berlin

Online Agentur: www.entire-media.de

Abonnement: Innerhalb Deutschlands 20 Euro pro Jahr,
Außerhalb Deutschlands 30 Euro pro Jahr.
Bestellanfragen an: abo@check-mag.com

Copyright: Berlondor Ltd. Alle Rechte, auch auszugswieser 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. Mai 2020). Gerichtsstand ist Hove (UK).

*Dr. Frank Reißmann
Schwerpunkt HIV*

Für dich da!

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.



WIR HELFEN NICHT

NUR UNTENRUM,¹

FRAGT UNS AUCH

ZU GRASKONSUM!²

Du hast ein Rezept für Medizinalcannabis oder eine patientenindividuelle cannabinoidhaltige Herstellung?

Du hast Fragen zu Wechselwirkungen zwischen Cannabis und deinen Medikamenten?

Wir sind deine Schwerpunktapotheke für Medizinalcannabis in Berlin-Mitte.

Du hast Fragen zur PrEP oder möchtest dein Rezept einlösen?

Dich interessiert die Verträglichkeit deiner Medikamente mit Party-Drogen?

Wir sind deine HIV-Schwerpunktapotheke in Berlin-Friedrichshain.

Wir beraten dich kompetent und vorurteilsfrei – sprich uns einfach an.

Wir freuen uns auf dich!

BEZIRKS apotheke

Mehr als nur eine Apotheke

BEZIRKSapotheke

^{*} Schwerpunktapotheke für Medizinalcannabis & Cannabinoide

Rathausstraße 5 · 10178 Berlin-Mitte

Telefon +49 30 275 830 83

mail@bezirksapotheke.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo–Fr 9.00–20.00 Uhr · Sa 10.00–20.00 Uhr

BEZIRKSapotheke Friedrichshain

¹ Schwerpunktapotheke HIV, PrEP, STDs

Warschauer Straße 27 · 10243 Berlin-Friedrichshain

Telefon +49 30 296 20 24

friedrichshain@bezirksapotheke.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo–Fr 8.00–20.00 Uhr · Sa 9.00–18.00 Uhr

Bitte nutzt auch callmyApo, um euer Rezept einzureichen oder eure Medikamente vorzubestellen.

Inh. Melanie Dolfen e.Kfr.

Unsere Öffnungszeiten können aufgrund gesetzlicher Bestimmungen während der Corona-Pandemie variieren.

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