

CHECK

IMPFUNGEN

Warum Impfschutz nicht nur wegen Corona wichtig ist

ORGASMUS

Wieso Sex auch ohne Höhepunkt Spaß machen kann

FETT UND ZUCKER

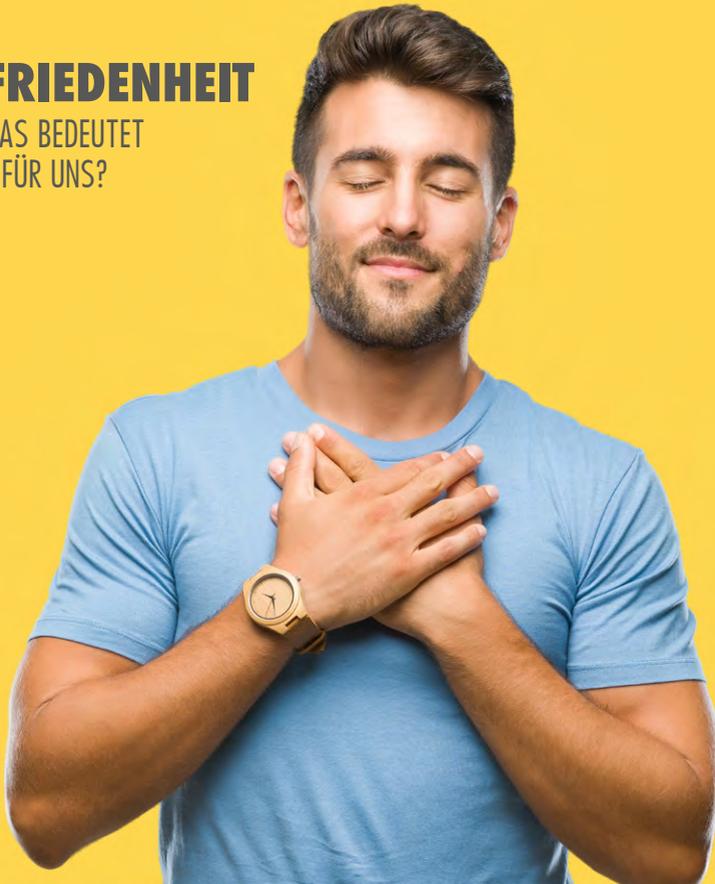
Worauf wir bei unserer Ernährung achten sollten

S.A.M

Wie wir unsere sexuelle Gesundheit verbessern

ZUFRIEDENHEIT

UND WAS BEDEUTET
GLÜCK FÜR UNS?



DEUTSCH · ENGLISH

Diversity: Mehr Vielfalt in der Pflege- und Krankenversorgung

HIV: Bastian von Prince-Charming über Stigma und Dating

Job: Ungerechtigkeit macht uns krank

SEXUAL

Sexually Transmitted Infections · HIV · Hepatitis

HEALTH

Same Day Treatment · PrEP Clinic · ChemSex Support

CENTER

Open 365

BERLIN

OPEN ON WEEKENDS (SAT, SUN, HOLIDAYS)



Motzstraße 19 · 10777 Berlin
www.sexual-health-center.berlin



Es sind schwierige Zeiten für unsere Community. Niemand vermag zu sagen, ob alle unsere Bars, Clubs und andere Begegnungsorte durch den Winter kommen. Wir haben mit vielen geredet und die Angst ist einfach groß. Zudem leiden wir alle mit: Ein weiterer Lockdown bedeutet, die Freunde nicht sehen zu können. Vielleicht schafft es die Firma nicht, bei der wir arbeiten? Stecke ich mich vielleicht irgendwo an? Diese Verunsicherung darf auch aggressiv machen. Und misstrauisch. Gegenüber dem hustenden Fahrgast, der neben dir sitzt. Dem Kumpel, der eventuell auf dem falschen Sexdate war. Der Regierung, der Weltgesundheitsorganisation. Aber man muss aufpassen, sonst hängt man ganz schnell in einer Endlosschleife der Mutmaßungen darüber, wem man wie weit überhaupt noch trauen soll.

Wir können unsere Communityräume nur so schützen, indem wir sie weiterhin frequentieren und Geld dort lassen. Gleichzeitig müssen wir dafür sorgen, bei den Besuchen weiterhin aktiv Ansteckungen zu vermeiden. Das schreibe ich, weil ich weiterhin mit euch lachen, trinken und bald endlich mal wieder tanzen will! Diese Ausgabe von CHECK ist uns allen gewidmet: Informationen, Wissen, Ablenkung vom Alltag und Inspiration von Leuten, die etwas zu sagen haben. Bleibt gesund!



Our community still faces difficult times. Nobody can say whether all of our bars, clubs and other meeting places will get through the winter. We talked to many and the fear is just so big. In addition, we all suffer too: another lockdown means not being able to see our friends. Perhaps the company we work for won't make it? Maybe I get infected somewhere? And you know what? It's ok to get angry over this. And to become suspicious. Of the coughing passenger sitting next to you. Of the buddy who may have been on the wrong sex date. The government, the World Health Organization. But you have to be careful, otherwise you quickly get stuck in an endless loop of speculation about who to trust and how much. The only way we can protect our community spaces is by using them and leaving money there. At the same time, we must ensure that we continue to actively avoid contagion during the visits. I'm writing this because I want to keep laughing, drinking and hopefully be able to dance with you guys soon! This issue of CHECK is dedicated to all of us: information, knowledge, distraction from everyday life and inspiration from people who have something to say. Stay healthy

Torsten Schwick
Chefredakteur/ Editor-in-chief



06-09

UFF

Die bekannte Dragqueen über Testen und Travestie

*UFF
The popular queen on testing and doing drag*

10-13

Wütend, Verärgert, Ungesund

Wie ungerechtes Verhalten auf Arbeit unsere Gesundheit beeinträchtigt

*Angry, Upset, Unhealthy
How unfair behaviour at work makes us sick*

14-21

Glück und Zufriedenheit

Interview mit Life-Coach Sven Rebel

*Happiness And Contentment
Interview with life coach Sven Rebel*



22-23

Prout At Work

Beiersdorf AG wird mit Community-Award ausgezeichnet

*Prout AT Work
Beiersdorf AG receives Community Award*

24-27

Pflege

Tertianum Mobile Care Pflegedienst in Berlin

*Care
Tertianum Mobile Care in Berlin*

28-31

Impfungen

Wichtige Fakten zum Thema Impfschutz

*Vaccination
Important facts about protection through vaccination*



32-39

Siegel Praxis Vielfalt

Interview mit Dr. Hartmut Stocker vom St. Joseph Krankenhaus

*Siegel Praxis Vielfalt
Interview with Dr. Hartmut Stocker of St. Joseph Hospital*

40-43

Hypoxie

Zelltraining mit Sauerstoff

*Hypoxia
Training your cells with oxygen*

44-47

Fitness

Joggen im Winter Tipps und Tricks

*Fitness
Jogging in Winter
Tips for better running*

48-53

Social Freezing
Wie funktioniert das Einfrieren von Eizellen

*Social Freezing
How does the freezing of eggs work?*

54-57

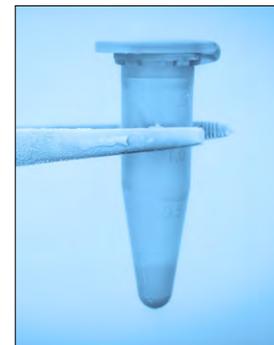
Hämophilie
Ein neuer Apotheker-Verband für bessere Versorgung der Patient*innen

*Hemophilia
A new pharmacy association for better supply of patients*

72-75

Augenpflege
Interview mit Dr. Lubos Frano

*Eye Care
Interview with Dr. Lubos Frano*



76-81

Fett und Zucker
Tipps und Wissen für bessere Ernährung

*Fat And Sugar
Tips and knowledge for better nutrition*

82-83

Community
Mein schwules Auge Body Issues

*My Gay Eye
Body Issues*

84-87

Sex ohne Orgasmus
Auch ohne Höhepunkt Spaß haben

*Sex Without Orgasm
Having fun without a climax*



88-93

Finalist der Herzen
Bastian Castillo über Prince Charming und HIV-Stigma

*Positively Prince Charming
Bastian Castillo on Prince Charming and HIV stigma*

94-97

S.A.M. Health
Neue Online-Plattform für sexuelle Gesundheit

*S.A.M. Health
A new online platform for sexual health*

98-101

Sex auf Koks
Teures Hobby mit hohem Risiko

*Sex On Coke
Expensive hobby with high risks*



UFF

Wie beschreibst du deine Drag-Persona? Ein Wort, dass ich oft über mich höre, ist „cheeky“, also frech. Mein Drag ist immer im Wandel. Wenn ich Travestie mache, will ich mich kontinuierlich verbessern und selbst übertreffen. Mein Publikum möchte ich unterhalten, begeistern aber auch beeindrucken. Ich liebe es, auf der Bühne zu stehen und mit dem Publikum eine Verbindung aufzubauen. Mit meinen Looks präsentiere ich immer neue Seiten von mir, erzähle Geschichten und mache Referenzen bezüglich Mode, Popkultur und vielem mehr.

Du hast lange in Melbourne gelebt und gearbeitet. Dabei fiel dir auf, dass sich das STI-Testverhalten queerer Personen in den beiden Communities stark unterscheidet. Kannst du uns mehr dazu erzählen? Bevor ich für zweieinhalb Jahre nach Australien ging, lebte ich ein Jahr in Berlin. Nun bin ich wieder hier und will mich natürlich routinemäßig auf STI durchchecken lassen. Und ich merke, dass hier einige Dinge anders laufen. In Melbourne ging ich sonst immer zum

Melbourne Sexual Health Centre. Deren Services für Risikogruppen ist meiner Meinung nach sehr gut. Man kann alle STI-Tests anonym und kostenlos machen, zusätzlich gibt es einige Impfungen wie Hepatitis A und B umsonst und bei einer Infektion oder Verdacht auf einer Infektion erhält man die entsprechenden Medikamente gleich vor Ort, auch umsonst.

Man erhält auch alle drei Monate einen Reminder per SMS, dass man wieder zum Testen gehen sollte. Eine Handynummer zu hinterlegen, kann man aus Datenschutzgründen sicherlich auch kritisch sehen. Aber dieses Denken, dass man sich alle 3 Monate testen lassen muss, kenne ich aus Deutschland nicht wirklich. Es wurde nicht bei der Sexuaufklärung in der Schule thematisiert und selbst mein homosexueller Hausarzt in Berlin hat nie regelmäßige Tests vorgeschlagen oder durchgeführt. Es wird nur bei Bedarf getestet, wenn man also meint, einen Risikokontakt gehabt zu haben.

In Melbourne gibt es auch gute Plakat-Kampagnen, die STIs thematisieren und auf vielen queeren Partys, wo auch Cruising stattfindet, sind oft Personen von einer Safer Sex Organisation namens Pronto! vor Ort, die Fragen beantworten und

sogar teilweise schnell HIV-Tests durchführen.

Was aber den Zugang zu PrEP angeht, muss ich sagen, ist es in Deutschland besser geregelt. Zwar gibt es in Melbourne verschiedene Möglichkeiten, das Medikament zu erhalten. Um es jedoch kostenlos zu bekommen, muss man erst einen Antrag stellen, der nicht unbedingt genehmigt wird.

Was kommt jetzt nach Fame Maker für dich?

Durch die COVID-19-Situation lebe ich zurzeit bei meiner Family auf dem Land, aber ich schaue mich nach einer Wohnung in Berlin oder Köln um, wo es mehr Möglichkeiten gibt, meine Travestie-Karriere voranzutreiben. Ich konzentriere mich auf das Produzieren von Social Media Content und TV-Auftritte. Dafür arbeite ich auch fleißig an neuen Designs für Outfits. Demnächst bin ich in einer TV-Now-Serie zu sehen. Ansonsten promote ich meine aktuelle Single „Trophy Wife“ und schreibe fleißig an neuen Songs.

Uff
IG: uffqueen

Interview: Torsten Schwick

Seit ihrem Auftritt in der ProSieben Show Fame Maker ist sie vielen bekannt. Dort nahm Uff Zuschauer mit auf eine Reise in die Welt der Drag-Kunst und bezauberte mit extravaganten Performances und selbst-designten Outfits. Wir befragen sie zu Drag, Testverhalten und ihren glitzernden Zukunftsplänen.



UFF

Since her appearance on the ProSieben Show Fame Maker, UFF has become a bit of a drag household name. She took viewers on a journey into the world of drag art and enchanted us with extravagant performances and self-designed outfits. We ask her about drag, testing for STI and her glittering future plans.

How do you describe your drag persona? One word that I often hear about myself is "cheeky". But my drag is always changing. When I do drag I want to continuously improve and outstage myself. I want to entertain my audience, but also impress them. I love being on stage and connecting with the audience. With my looks, I always present new sides of myself, tell stories and make references to fashion, pop culture and much more.

You lived and worked in Melbourne for a long time. After returning to Berlin you noticed that the STI test behavior of queer people in the two communities is very different. Can you tell us more about it? Before I went to Australia for two- and a-half years, I lived in Berlin. Now I'm back here and of course I want to have a routine check-up for STI.

I notice that some things are different here. In Melbourne I used to go to the Melbourne Sexual Health Center. In my opinion, their services for at-risk groups are very good. You can do all STI tests anonymously and free of charge, there are also some vaccinations such as hepatitis A and B free of charge. In the event of an infection or suspicion of an infection you can get the appropriate medication on site, also free of charge. You also receive a reminder via text every three months that you should go back for testing. To leave a cell phone number can certainly be viewed critically for data protection reasons, but I'm generally missing this thinking that you have to get tested every 3 months here in Germany. It was not discussed in sex education at school and even my homosexual primary care physician in Berlin never suggested or carried out regular tests. It is only tested when necessary, i.e. when you think you have had risk contacts. There are also good poster campaigns in Melbourne that deal with STIs and at many queer parties, where cruising also takes place, people from a safer sex organization called Pronto! are often on site. They answer questions and even carry out instant



HIV tests in some cases.

But as far as access to PrEP is concerned, I have to say that it is better regulated in Germany. True, there are several ways to get the drug in Melbourne. However, to get it for free, one must first submit an application that is not necessarily approved.

After Fame Maker what comes next for you? I'm currently living with my family in the country. But I'm looking for an apartment in Berlin or Cologne, where there are more opportunities to advance my drag career. I focus on producing social media content and TV appearances. That's why I also work hard on new designs for outfits. You can also see me in a TV-Now series soon. Otherwise I promote my current single "Trophy Wife" and am busy writing new songs.

Uff
IG: uffqueen

Interview: Torsten Schwick

Brennt's im Schritt?

Lass dich auf sexuell übertragbare Infektionen testen.

Eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

f [liebesleben.de](https://www.liebesleben.de)

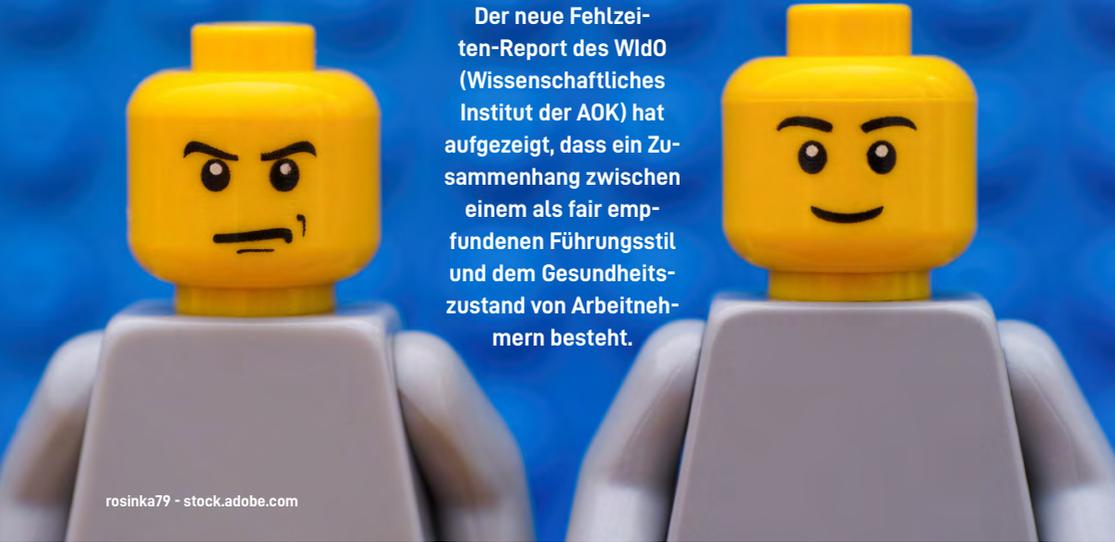


**LIEBES
LEBEN**

**Es ist deins.
Schütze es.**



WÜTEND, VERÄRGERT, UNGESUND



Der neue Fehlzeiten-Report des WIdO (Wissenschaftliches Institut der AOK) hat aufgezeigt, dass ein Zusammenhang zwischen einem als fair empfundenen Führungsstil und dem Gesundheitszustand von Arbeitnehmern besteht.

rosinka79 - stock.adobe.com

Befragt wurden 2500 Versicherungsnehmer der AOK (Allgemeine Ortskrankenkasse) im Alter von 18 bis 65 Jahren. 12,4 Prozent derjenigen, die angaben, mit dem Führungsstil ihrer Vorgesetzten unzufrieden zu sein, berichteten über emotionale, psychosomatische und auch körperliche Beeinträchtigungen. Von solchen Beschwerden sprachen aber nur 3,3 Prozent der Befragten, die mit dem Verhalten der Führungskräfte zufrieden sind.

Ungerechtigkeit macht krank

23,3 Prozent, also fast jeder vierte Befragte, der seinen/ihre Chef*in als unfair empfindet, sagte zudem, dass sie in den letzten vier Wochen vor der Befragung nahezu ständig verärgert oder wütend waren. Nur 1,9 Prozent der Beschäftigten einer „fairen“ Führungskraft behaupten ähnliches. Die Liste geht so weiter: „Unfair“ behandelte Arbeitnehmer*innen leiden unter Erschöpfungszuständen (19,7 Prozent) und Schlaflosigkeit (18,1 Prozent). Im Gegensatz dazu leiden unter Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Atemwegs- oder Infektionser-

krankungen rund doppelt so viele, unter Kopfschmerzen, Magen-Darm- und Herzleiden knapp dreimal so viele als bei den „zufriedenen“ Kolleg*innen. Wenn der Führungsstil in einem Unternehmen versagt, verschlechtert sich nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Motivation. Laut Report waren zufriedene Mitarbeiter im Jahr durchschnittlich 12,7 Tage krankgeschrieben. Angestellte von als unfair empfundenen Arbeitgeber*innen hingegen im Schnitt 15 Tage. Und wer zufrieden ist, kommt auch häufiger trotz Krankschreibung zur Arbeit: Rund fünf Tage im Jahr mehr. Von Lustlosigkeit berichten nur 4,6 Prozent derer, die

unter fairer Führung arbeiten. Jede*r 5. aber, dessen/deren Arbeitsbedingungen nicht als fair empfunden werden.

Wie kann man für mehr Fairness sorgen?

Eine Studie des Bundesamts für Statistik von 2018 zeigte, dass 89 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland mit ihrer Arbeit zufrieden oder sehr zufrieden waren. 33 Prozent waren sogar sehr zufrieden. Unterschiede bestanden allerdings innerhalb einzelner Berufsgruppen: 91 Prozent der Akademiker*innen sowie 90 Prozent der Führungskräfte gaben an, zufrieden beziehungsweise sehr zufrieden mit der aktuellen Tätigkeit zu sein. Bei den Hilfsarbeitskräften war der Anteil mit 83 Prozent zwar niedriger, aber immer noch hoch.

Fairness ist für viele zwar ein sehr persönliches Thema. Es gibt aber drei wesentliche Punkte, auf die Führungskräfte achten können, um mehr Zufriedenheit bei ihren Angestellten zu bewirken.

Chancengleichheit

Mitarbeiter*innen sollten wissen, dass sie eine faire Chance haben. Wenn sie dafür hart genug arbeiten,

sollten sie eine entsprechende Belohnung dafür erhalten. Diese kann in Form einer Beförderung oder eines Bonus ausfallen. Zusätzlich kann man darauf achten, dass Aufgaben, Aufmerksamkeit und Feedback fair aufgeteilt werden. In Meetings sollte generell die Möglichkeit bestehen, sich frei zu äußern und Ideen mit einbringen zu können. Wer aktiv teilnehmen kann, hat automatisch bessere Chancen sich positiv bemerkbar zu machen.

Transparenz und Kommunikation

Man kann Belohnungen natürlich nicht gleichermaßen verteilen. Sie sollen für außergewöhnliche Arbeitsleistung eingesetzt werden. Trotzdem muss der Prozess, durch den die Belohnungen vergeben werden, erkennbar und fair sein. Wenn die Mitarbeiter*innen sehen, dass der Prozess der Belohnungen transparent ist, die Kommunikation funktioniert und es ein klares Belohnungssystem gibt, steigt auch automatisch die Motivation. Das liegt daran, dass Belohnungen erreichbar sind und sie das Gefühl haben, dass harte Arbeit geschätzt wird.

Regelmäßiger Austausch

Mitarbeiter*innen zu loben, ist eine tolle Sache! Wenn aber am Ende des Jahres kein Bonus dabei rauspringt, bringt auch das nur wenig. Arbeitgeber*innen und Arbeitnehmer*innen müssen sich kontinuierlich austauschen: Über das, was erwartet wird, was erreichbar ist und wann und wie besonderer Einsatz entlohnt wird. Dazu gehört Ehrlichkeit und Offenheit, denn nur so ist eine konstruktive Kommunikation möglich. Wenn jemand nicht genug leistet, ist es wichtig, dies fair aber zeitig mitzuteilen. Nur so kann die Person sich bessern. Das gilt aber auch umgekehrt: Wer sich durch die Führungskraft schlecht behandelt und überfordert fühlt, muss dies ansprechen. Es darf nicht bis zum Ende des Jahres gewartet werden. Menschen fühlen sich besonders dann unfair behandelt und ausgeschlossen, wenn man nicht genügend mit ihnen kommuniziert. (ts)

ANGRY, UPSET, UNHEALTHY

A new absenteeism report by the WIdO (Scientific Institute of the AOK) has shown that there is a connection between a management style that is perceived as fair and the health of employees.

rosinka79 - stock.adobe.com

2500 AOK insurance policy holders (Allgemeine Ortskrankenkasse) between the ages of 18 and 65 were surveyed. 12.4 percent of those who stated that they were dissatisfied with the management style of their superiors reported emotional, psychosomatic and also physical impairments. However, only 3.3 percent of those surveyed who were satisfied with the behavior of managers spoke of such complaints.

Injustice makes you sick

23.3 percent, i.e. almost one in four respondents who perceive their boss as unfair, also said that they were almost constantly annoyed or angry in the four weeks before the survey. Only 1.9 percent of the employees of a „fair“ manager claim similar.

The list goes on: Employees treated unfairly suffer from exhaustion (19.7 percent) and insomnia (18.1 percent). Around twice as many suffer from back and joint pain as well as respiratory or infectious diseases, and almost three times as many from headaches, gastrointestinal and heart ailments than among the

„satisfied“ colleagues.

When the leadership style fails in a company, not only does health deteriorate, but also motivation. According to the report, satisfied employees were on sick leave for an average of 12.7 days a year. On the other hand, employees of employers who are perceived as unfair for an average of 15 days.

And those who are satisfied come to work more often despite being on sick leave: around five more days a year.

Only 4.6 percent of those who work under fair leadership report listlessness, but almost 20 percent of those whose working conditions are not perceived as fair.

How can companies foster a fair work environment?

A study by the Federal Statistical Office (BAS) in 2018 showed that 89 percent of employees in Germany were satisfied or very satisfied with their work. However, there were differences within individual professional groups: 91 percent of academics and 90 percent of managers stated that they were satisfied or very satisfied with their current job. In the case of unskilled workers, the proportion was lower at 83 percent, but still high.

For many, fairness is a very personal issue. However, there are three main points that executives can pay attention to in order to make their employees more satisfied:

Equal opportunities

Employees should know that they have a fair chance. If they work hard enough for it, they should be rewarded for it – in the form of a promotion or a bonus. In addition, you can make sure that tasks, attention and feedback are distributed fairly. Meetings should generally encourage employees to express themselves freely and to

contribute ideas. Those who can actively participate automatically have a better chance of making themselves heard and seen positively.

Transparency and communication

Of course, you cannot distribute rewards to everyone. They should be used for exceptional job performance. Even so, the process by which the rewards are awarded must be identifiable and fair. When employees see that the reward process is transparent, that communication works and that there is a clear reward system, motivation automatically increases. That's because rewards are attainable and they feel like hard work is valued.

Regular feedback

Praising employees is a great thing! But if at the end of the year there is no bonus, that will be of little use either. Employers and employees must continuously exchange information: about what is expected, what is achievable and when and how special effort is rewarded. This includes honesty and openness, because only then is constructive communication possible.

If someone is not doing enough, it is important to report this fairly but in a timely manner. Only then can the person improve. This also applies the other way round: Those who feel badly treated and overwhelmed by the manager must address this. It cannot wait until the end of the year. People feel unfairly treated and excluded especially when they are not adequately communicated with. (ts,sw)

GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT

Einige von euch kennen Sven Rebel aus der RBB-Mini-Serie Queer4You. Als integraler Life- und Business-Coach hilft er Menschen dabei, ihre eigene Zufriedenheit zu entdecken. Wie das genau geht und was er persönlich über Glück und die damit verbundenen Schwierigkeiten denkt, erzählt er uns hier.

Warum ist Zufriedenheit überhaupt wichtig? Wir alle Streben nach Glück, doch Glück ist vergänglich. Es bedeutet für jeden etwas anderes, meint aber generell einen Zustand der momentanen Ekstase. Zufriedenheit hingegen ist ein Zustand, der bleibt, den man halten kann. Zufrieden ist man nicht nur einen kurzen Moment lang und bedeutet das Fehlen von Negativem. Viele Menschen kommen zu mir und sagen: Ich will glücklich werden. Sie können aber oft nicht definieren, was das für sie heißt. Meist ist es an eine Idee gekoppelt, wie etwa mehr Geld zu haben. Aber frage ich dann gezielt nach, ob die Probleme gelöst wären, wenn die Person plötzlich mehr Geld hätte, kommt als Antwort meistens ein klares: Nein! Wenn man also bei Glück nachhakt, stellt es sich trotz der assoziierten Gedanken nicht wirklich ein. Bei Zufriedenheit kann es auch kleine Mängel im Leben geben, ohne dass man einen Leidensdruck spürt. Das sollte der Idealzustand sein, um mental gesund zu leben.

Ist das nicht eine Form von faulem Kompromiss? Das muss jeder für sich selbst entscheiden. Ich kann niemandem vorschreiben, was er oder sie für gut empfinden soll. Grundidee meines Coachings ist, dass jeder Mensch unbewusst bereits weiß, wie man zufrieden leben kann, aber keinen Zugriff auf diese Information hat. Ich versuche, Denkmuster aufzubrechen und Überzeugungen oder Ausrichtungen des Glaubens infrage zu stellen, um so einen Perspektivwechsel zu ermöglichen. Nur dann kann auch eine Veränderung entstehen. Man kennt das von Rauchern oder Diäten, wenn nichts wirklich funktioniert: Erst ab dem Moment, wo die Person selbst den Punkt zur Umkehr findet, tritt auch die gewünschte Besserung ein.

Wie kann man sich deine Art von Coaching vorstellen? In der Regel führe ich Einzelcoachings durch, die unterscheiden sich aber massiv – sowohl von der Location als auch den Themen. Ich achte darauf, nur solche Aufträge anzunehmen, wo

ich auch wirklich helfen kann. Manchmal spreche ich nur mit dem Klienten, manchmal setze ich kreative Tools wie Schreiben ein. Auch esoterische Tools kommen vor, wenn jemand einen spirituellen Hintergrund hat. Ich arbeite aber auch mit Firmen, wo Gespräche in kleinen Gruppen stattfinden, je nachdem, wo der Konflikt sitzt und die Lösung gefunden werden muss. Das Coaching richtet sich also immer nach dem Thema oder der jeweiligen Person.

Machst du auch Paarberatungen? Ich treffe sowohl homo- als auch heterosexuelle Paare, die sich an mich wenden. Da ist es jedoch nicht so, dass ich beide gleichzeitig coache, außer beim Erstgespräch. Danach arbeite ich mit den Partnern jeweils einzeln. Dabei sage ich aber beiden von Anfang an, dass ich zwar garantieren kann, dass sie nachher zufriedener Menschen sind. Nicht aber, dass sie unbedingt noch eine Beziehung haben. Eine Partnerschaft, die beide

unzufrieden macht, kann ich auch nicht retten.

Ist die eigene Zufriedenheit überhaupt trennbar von der des Umfelds, der Freundschaften oder Partnerschaften, die man hat?

Man kann sehr gut alleine zufrieden sein. Ob man nun „erleuchtet“ zufrieden ist, ist eine andere Frage. Das ist eine Phase, die man, so glaube ich, nie erreichen kann. Schauen wir in die Psychologie, sehen wir, dass wir bereits als ganz junge Menschen so vielen Ängsten ausgesetzt werden: Trigger werden gesetzt und Denkmuster anerzogen. Davon können wir uns nicht lösen. Wir können aber damit arbeiten. Wie ein Buddha komplett zufrieden auf dem Berg sitzen können ist vielleicht ein schönes Ziel, man sollte es auch anstreben, aber nicht aus den Augen lassen, das wir Menschen sind. Wir leben in einem bestimmten Umfeld, das nicht perfekt ist. Man selbst ist nicht perfekt. Genau das sollte auch nicht der Anspruch sein. Wir alle werden immer wieder aus unserer Zufriedenheit rausgerissen. Wichtig ist, dann nicht aufzugeben, sondern zu lernen damit umzugehen. Man muss Wege finden, um mit jeder Baustelle im Leben zurechtzukommen in Bezug auf sich selbst und auf die Anderen. Ich sage



Life- und Business-Coach
Sven Rebel

immer: „Bleib bei dir.“ Wir haben kein Recht, darüber zu urteilen, wie jemand anderes lebt. Du kannst dich aber von Situationen oder Menschen, die nicht zu dir passen, entfernen. Ich kann nur die Verantwortung für meine eigenen Entschei-

dungen übernehmen, nicht für die von anderen.

Gibt es Themen, die besonders bei Schwulen auftauchen? Es gibt Sachen, die ich immer wieder höre, das bedeutet aber nicht, dass diese Probleme auch

überall auftauchen. Einsamkeit und Ablehnung sind die Themen, mit denen viele meiner Klienten zu kämpfen haben. Eine ganz große Sache ist, keinen liebenden Partner finden zu können. Wenn man natürlich tiefer blickt, ist das niemals ein alleinstehendes Problem, eher ein Resultat aus vielen kleinen Schwierigkeiten, die sich darin manifestieren. Oft finden wir in den Gesprächen raus, dass es die eigene Einstellung ist, die einem das Gefühl gibt, man würde nicht akzeptiert oder geliebt. Manchmal bekommt man es gar nicht mit, dass andere Menschen für einen da sein wollen und vielleicht auch an mehr als nur Freundschaft interessiert sind. Dahinter steckt oft das Problem, selbst nicht zu akzeptieren, dass man überhaupt geliebt werden kann. So entstehen natürlich Probleme in Beziehungen. Ich denke, viele haben es schon erlebt, dass ein Partner so viele Ängste oder Probleme mit sich selbst hatte, dass daran die Partnerschaft zerbrochen ist. Einerseits ist es also die eigene Ablehnung, aber auch die Ablehnung innerhalb der Community, die vielen zu schaffen macht. Letztes Jahr haben wir die Mini-Serie „Queer4You“ für den RBB gedreht, wo ich als Teil eines schwulen Teams gezielt Personen in verschiedenen Lebens-

bereichen geholfen habe. Jetzt drehe ich „Ganz schön Berlin“ ein ähnliches Format, bei dem auch ein junger, schwuler Mann genau unter diesem Problem leidet. Egal wo er sich um Annäherung bemüht, er wird einfach in keiner Community innerhalb der schwulen Szene akzeptiert. Seien es die Bären, die Lederkerle oder die Partyleute, jede Community hat ihre ganz eigenen strikten Regeln, nach denen sie funktioniert. Und da wird auch nicht jeder reingelassen. Von der sogenannten „gelebten Toleranz“ erfährt dieser junge Mann gar nichts. Er hatte noch nie einen Freund und das liegt nicht daran, dass er unattraktiv ist. Viele schwule Männer leiden sehr unter dieser doppelten Ablehnung, von der Gesellschaft, aber auch der eigenen Community.

Man muss sich schon sehr verstellen, um akzeptiert zu werden. Einerseits im Alltag und Job, um da einigermaßen angepasst zu bestehen und dann noch in den verschiedenen Nischen in der Szene, um Freunde zu finden. Jemand der anders ist, hat es da wirklich schwer. Eine Lösung dafür kann sein, die eigene Zufriedenheit voranzustellen. Ich selbst habe mich auch lange Jahre nirgendwo zugehörig gefühlt, passte

in keine Schublade, galt grundsätzlich als hässlich und war todunglücklich. Bis heute fühle ich mich daher auch keiner schwulen Community zugehörig. Wenn du von allen abgelehnt wirst, kann das sehr zerstörerisch sein. Du kannst es aber umdrehen und als absolute Freiheit werten. Wenn du nirgends reinpasst, musst du dich auch nirgends anpassen. Du kannst selbst entscheiden, wer du bist. Und wenn du an den Punkt gelangst, kommen oft auch genau die Menschen in dein Leben, die zu dir passen. Und sie bleiben dann auch. Ablehnung birgt also auch die Chance für persönliche Entwicklung und Freiheit.

Interview: Torsten Schwick

Sven Rebel
svenrebel.de
IG: coach_svenrebel

**„GANZ SCHÖN BERLIN“
WIRD AB WEIHNACHTEN IN
DER ARD-MEDIATHEK ZU
SEHEN SEIN UND IM JANUAR
AUCH AUSGESTRAHLT.**



Nähe ist sexy.

Auch wenn gerade Abstand halten angesagt ist: Die Experten der Quartier Apotheken in Berlin-Schöneberg sind ganz nah für Sie da.

Maaßenstraße 3
Nollendorfplatz 3-4
Motzstraße 20

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



Quartier Apotheke.
Die Gesundheitsexperten vor Ort.

HAPPINESS AND CONTENTMENT

Some of you know Sven Rebel from the RBB mini-series *Queer4You*. As an integral life and business coach, he helps people to discover their own contentment. Here he tells us exactly how this works and what he personally thinks about contentment and the difficulties it entails.

Why is happiness important at all? We all strive for happiness, but happiness is fleeting. It means something different for everyone, but is generally referred to as a state of momentary ecstasy. Contentment or satisfaction, on the other hand, is a state that remains and can be maintained. Being content is not just for a brief moment and it means the absence of negative emotions. Many people come to me and say: I want to be happy. But they often cannot define what that means for them. It is usually linked to an idea, such as having more money. But if I then ask specifically whether the problems would be solved if the person suddenly had more money, the answer is usually clear: No! So, if you ask about happiness, it never really comes about despite any of the associated thoughts. If you are satisfied or content, there can also be small deficiencies in life without any real suffering. That should be the ideal state to live mentally healthy.

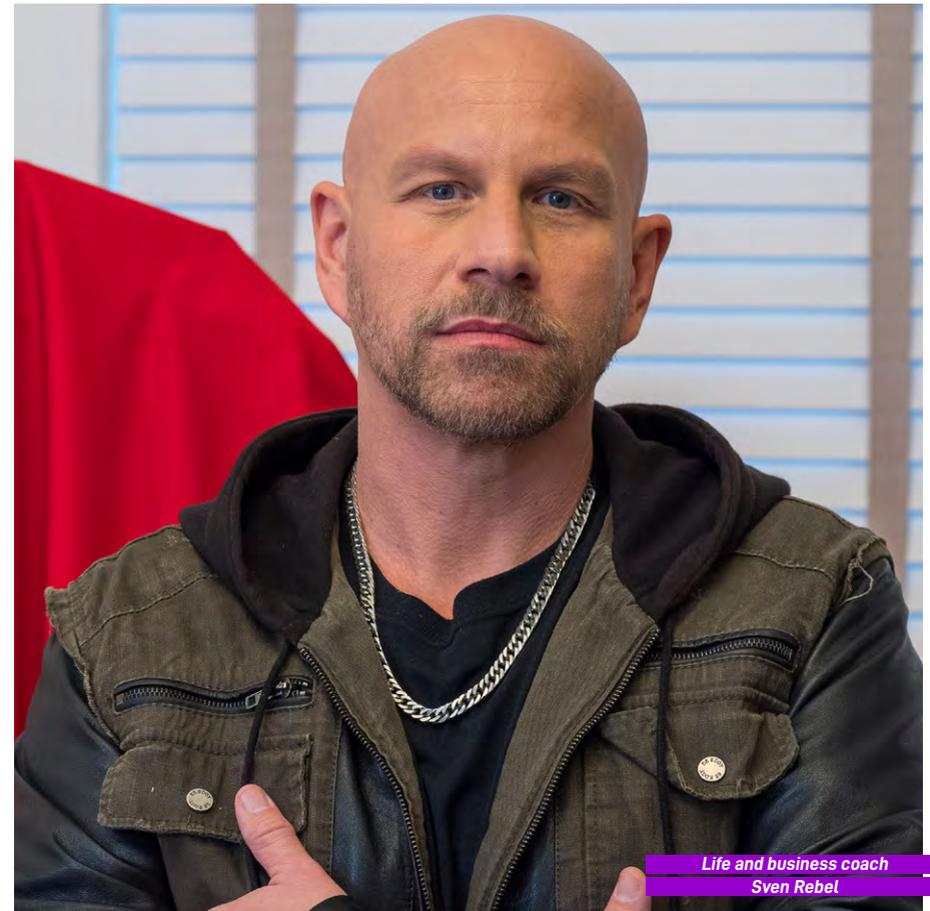
Isn't that some kind of lame compromise? Everyone has to decide for themselves. I cannot tell anyone what he or she should feel is good. The basic idea of my coaching is that every person unconsciously already knows how to live contentedly, but has no access to this information. I try to break thought patterns and question beliefs or orientations in order to enable a change of perspective. Only then can a change occur. You know that from smokers or diets, when nothing really works: only from the moment when the person themselves finds the turning point will the desired improvement happen.

So, how does your coaching work? As a rule, I carry out individual coaching, but they differ massively - both in terms of location and topics. I make sure to only accept jobs where I can really help. Sometimes I just talk to the client, sometimes I use creative tools like writing. Esoteric tools also come in when someone has a spiritual background. But

I also work with companies where discussions take place in small groups, depending on where the conflict is and the solution has to be found. The coaching is, therefore, always based on the topic or the respective person.

Do you also counsel couples? I meet both gay and straight couples who reach out to me. However, I do not coach both of them at the same time, except for the first interview. Then I work with the partners individually. And I tell both of them from the start that I can guarantee that they will be more content people afterwards. But not that they necessarily still have a relationship. I can't save a partnership where both involved are dissatisfied.

Can your own contentment be separated from that of the environment, all the friendships or partnerships that you have? You can very well be content on your own. Whether you will be "enlightened" is another question. This is



Life and business coach
Sven Rebel

something I believe you can never really achieve. If we look at psychology, we see that we are exposed to so many fears even as very young people: Triggers are set and thought patterns are instilled. We cannot break away from that. But we can work with it. To be able to sit like Buddha on a mountain, completely happy, is perhaps a beautiful goal, and one should strive for it. But let's not lose

sight of the fact that we are humans. We live in a certain environment that is not perfect. You are not perfect yourself. So this shouldn't be the objective. We are all interrupted in our happiness or contentment again and again. The important thing is not to give up, but to learn to deal with it. You have to find ways to cope with every construction site in life in relation to yourself and others. I always say, "Stay

with yourself." We have no right to judge how someone else lives. But you can move away from situations or people who do not suit you. I can only take responsibility for my own decisions, not for those of others.

Are there any issues that arise especially with gay men? There are things that I hear over and over again, but that doesn't mean that these problems appear

Psychology

everywhere. Loneliness and rejection are the issues that many of my clients struggle with. A very big thing is not being able to find a loving partner. Of course, if you look deeper, it is never a problem on its own, rather the result of many small difficulties manifesting in it. In conversations with my clients we often find that it is your own attitude that makes you feel like you are not accepted or loved. Sometimes you don't even notice that other people want to be there for you and may be interested in more than just friendship. Often this is a problem of not accepting that you could be loved at all. This naturally creates problems in relationships. I think many have already experienced that a partner had so many fears or problems with themselves that the partnership broke because of that. On the one hand, it's rejecting yourself, but also the rejection within the community that troubles many.

Last year we shot the mini-series "Queer4You" for RBB, where, as part of a gay team, I specifically helped people in various areas of life. Now I'm shooting "Ganz Schön Berlin" in a similar format in which a young, gay man also suffers from exactly this problem. No matter where he tries to get closer, he is simply not

accepted in any community within the gay scene. Be it the bears, the leather guys or the party people, every community has its own strict rules by which it functions. And not everyone is allowed in. We may pride ourselves with tolerance, but this young man has seen nothing of that yet. He's never even had a boyfriend and he's really not unattractive. Many gay men suffer a lot from this double rejection, from society, but also from their own community.

You have to pretend a lot to be accepted. On the one hand, in everyday life and at work, in order to survive in a somewhat adjusted manner. And then in the various niches in the gay scene, where you have to adapt to find friends. For anyone who is a bit different, this really is difficult to maneuver. One solution to this can be to put your own contentment first. For many years, I didn't feel I belonged anywhere, never fit in, was generally considered ugly and was heartbroken. So, to this day, I don't feel like I belong to any gay community. When everyone rejects you, it can be very destructive. But you can turn it around and value it as absolute freedom. If you don't fit in anywhere, you don't have to adapt anywhere. You can decide who

you are for yourself. And when you get to that point, the people who are a match also come into your life. And they stay. So rejection also bears the opportunity for personal development and freedom.

Interview: Torsten Schwick

Sven Rebel
svenrebel.de
IG: coach_svenrebel

"GANZ SCHÖN BERLIN" CAN BE SEEN IN THE ARD MEDIA LIBRARY FROM CHRISTMAS AND WILL ALSO BE BROADCAST IN JANUARY.



Stock Photo, Mit Modell gestellt.

s.a.m health ist ein gemeinsames Pilotprojekt von:



s.a.m health

Schnelle und diskrete HIV & STD Heimtests mit Laboranalyse

www.samhealth.de



Online bestellen



Test & Versand



Schnelle Ergebnisse

Tests auf HIV, Syphilis, Tripper und Chlamydien.

PROUT AT WORK ZEICHNET BEIERSDORF AG AUS

Auf engagierte und kreative Weise hat das LGBTIQ+-Netzwerk „Be You @Beiersdorf“ dieses Jahr sichtbare Zeichen für die Vielfalt an Lebensentwürfen und Identitäten im Arbeitsumfeld

zung vom Unternehmen und dem Topmanagement sowie die enge Verzahnung mit der Marke NIVEA und ihrer Kampagne für mehr Miteinander und Vielfalt. Das zeigt uns, dass das Engagement

trainings und Pride-Talks im Intranet auch Aktivitäten vor Ort – natürlich unter Beachtung eines entsprechenden COVID-19-Hygienekonzepts“, berichtet Gründungsmitglied Ralph Zimmerer, Vice President Global NIVEA Brand Identity & Brand Capability, stellvertretend für die Community.

Mitarbeiter*innen-Communities sind wichtiger Treiber von Diversity und Inklusion

„Be You @Beiersdorf“ wurde im vergangenen Jahr von Beiersdorf-Mitarbeiter*innen gegründet und setzt sich für LGBTIQ+-Themen in der Belegschaft und in der Gesellschaft ein. Mit seiner Arbeit bietet das Netzwerk eine wichtige Unterstützung für die immer noch unterrepräsentierte Community innerhalb des Unternehmens. Für die Zukunft sei geplant, die Präsenz von „Be You“ auszuweiten. 2021 gehe es darum, das Netzwerk weltweit einzuführen und den LGBTIQ+-Kolleg*innen noch mehr zu zeigen, dass Beiersdorf ein integrativer Ort ist, an dem jede*r wachsen kann“, so Misel Ahom, neue globale Leiterin des Bereichs Diversity & Inclusion bei Beiersdorf. (ck)

erst gemeint und nachhaltig angelegt ist“, erläutert Albert Kehrer, Vorstand von PROUT AT WORK.

Umfangreiches Programm für Vielfalt und LGBTIQ+ im Unternehmen

Das „Be You“-Team freut sich sehr über diese Anerkennung und ist stolz darauf, dass es in diesem Jahr ein umfangreiches Programm für Vielfalt und LGBTIQ+ auf die Beine stellen konnte, allen Widrigkeiten dieser Pandemie zum Trotz. „Wir haben es sogar geschafft, Ende Juli eine eigene Pride-Woche – von uns #PRIDEINSIDE genannt – durchzuführen. Dazu gehörten neben Online-

gesetzt – im Unternehmen und darüber hinaus. Dafür wurde die Mitarbeiter*innen-Community am 15. Oktober 2020 in München mit dem „Rising Star Award 2020“ der Stiftung PROUT AT WORK ausgezeichnet. PROUT AT WORK setzt sich für die Belange von LGBTIQ+ im Arbeitsumfeld ein. „Uns hat besonders beeindruckt, dass die Aktivitäten von „Be You“ nicht nur nach innen ins Unternehmen gerichtet sind, sondern die Zusammenarbeit mit externen Partner*innen aus der LGBTIQ+-Community beinhalten. Beachtlich finden wir außerdem die Unterstüt-



Gründungsmitglied von „Be You @Beiersdorf“
Ralph Zimmerer, mitte

PROUT AT WORK HONORS BEIERSDORF AG

In a committed and creative way, the LGBTIQ + network “Be You @Beiersdorf” has set visible signs this year for diversity in the work environment – within the company and beyond. For this, the employee community was awarded the “Rising Star Award 2020” from the PROUT AT WORK foundation on October 15, 2020 in Munich. PROUT AT WORK is committed to LGBTIQ + concerns in the workplace.

“We were particularly impressed that the activities of “Be You” are not only directed towards people inside the company, but also include cooperation with external partners from the LGBTIQ + community. We also find the support from the company and top management as well as the close integration with the NIVEA brand and its campaign for more togetherness and diversity noteworthy. This shows us that the commitment is meant seriously and is sustainable,” explains Albert Kehrer, board member of PROUT AT WORK.

Comprehensive program for diversity and LGBTIQ + in the company

The “Be You” team is very happy about this recognition and is proud that it was able to set up an extensive program for diversity and LGBTIQ + employees this



Founding member of “Be You @Beiersdorf”
Ralph Zimmerer

year, despite all the adversities of this pandemic. “We even managed to hold our own Pride week - what we call #PRIDEINSIDE - at the end of July. In addition to online training and Pride Talks on the intranet, this also included on-site activities - of course taking into account a corresponding COVID-19

hygiene concept,” reports founding member Ralph Zimmerer, Vice President Global NIVEA Brand Identity & Brand Capability, on behalf of the community.

Employee communities are important driver forces of diversity and inclusion

“Be You @Beiersdorf” was founded by Beiersdorf employees last year and campaigns for LGBTIQ + issues in the workforce and in society. With its work, the network offers important support for the still underrepresented community within the company. For the future it is planned to expand the presence of “Be You”. In 2021, the aim is to introduce the network worldwide and to show LGBTIQ + colleagues even more that Beiersdorf is an integrative place where everyone can grow,” says Misel Ahom, new global head of Diversity & Inclusion at Beiersdorf. (ck)

VIelfalt pflegen!

Tertianum Care ist bereits heute ein Wegweiser beim Thema kultursensible Pflege für Hilfebedürftige und ältere Menschen aus der LSBTIQ-Community. Der mobile Pflegedienst erhielt bereits im Februar das Qualitätssiegel „Lebensort Vielfalt“[®] und ist damit ein zertifiziertes Pflege-Unternehmen, das die sexuelle und geschlechtliche Vielfalt in der täglichen Arbeit berücksichtigt. Im Gespräch erzählt uns Pflegedienstleiterin Annemarie Kröning mehr über die Firma und ihre Arbeit mit LGBTQ-Klient*innen.



Annemarie Kröning

Hallo Annemarie, herzlichen Glückwunsch nachträglich zum Siegel „Lebensort Vielfalt“. Was bedeutet das für euch?

Ich bin seit vielen Jahren in der Schöneberger LSBTIQ-Community verankert.

Durch die Gespräche mit Freunden und meiner Arbeit in der Pflege – früher im Krankenhaus und jetzt im mobilen Pflegedienst Tertianum Care – ist das Thema in meinem Leben immer präsent.

Wir wollen mit der Zertifizierung unsere Haltung sichtbar machen. Denn wir berücksichtigen die sexuelle und geschlechtliche Vielfalt unserer Klient*innen, Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen als wesentlichen Aspekt ihrer Persönlichkeit.

Pflege ist eng mit der Lebensgeschichte jedes einzelnen verknüpft. Wir schulen daher unsere Mitarbeiter*innen, damit sie keine Scheu haben, mit den

zu betreuenden Personen zu sprechen und ihre individuellen Lebensformen zu berücksichtigen. Durch diese Offenheit können wir Spannungsverhältnisse in der Pflege vermeiden.

Welche Leistungen

bietet ihr an? Zu pflegende Klient*innen werden mit ihren Bedürfnissen, ihrer Biographie und ihrem Krankheitsbild immer in den Pflegeprozess gemeinsam mit der Wahlfamilie und/oder Angehörigen im Rahmen der Bezugspflege mit einbezogen. Durch individuell abgestimmte medizinische, therapeutische und pflegerische Maßnahmen wollen wir die Teilhabe am Leben so weitestgehend erhalten. Neben Grundpflegerischen und medizinischen Leistungen übernehmen wir auch Beratungsbesuche, Betreuungs- und Entlastungsleistungen und bieten auch eine Verhinderungspflege oder „Ersatzpflege“ für verhinderte Angehörige an. Wir beschäftigen neben den

examierten Pflegefachkräften auch Pflegekräfte, die die Klient*innen bei der Hauswirtschaft unterstützen, dazu zählt bügeln, waschen und einkaufen. Unsere Betreuungskräfte kümmern sich auch um Terminvereinbarungen, bieten Tagesstruktur und leisten Gesellschaft. Unsere Stärke ist unser emphatisches und leidenschaftliches Team. Wir versorgen unsere Klient*innen in den Bezirken Tempelhof-Schöneberg, Charlottenburg-Wilmersdorf und Steglitz-Zehlendorf.

Wo liegen die Schwierigkeiten im Alltag eines Pflegedienstes beim Umgang mit LGBTQ-Klient*innen?

Einerseits existiert ein Mangel innerhalb der Pflegeausbildung, auf die Bedürfnisse dieser Klientel einzugehen und ein Bewusstsein für einen sensiblen Umgang zu schaffen. Andererseits empfinden die LSBTIQ Klient*innen immer noch Scham, mit der Pflegekraft offen zu kommunizieren. Die aktuelle Generation der zu pflegen-



Das Pflegeteam von Tertianum Care

den Älteren ist auch mit dem § 175 StGB aufgewachsen und hat gesellschaftliche Ausgrenzung erfahren. Daher ist es besonders wichtig, Vertrauensarbeit zu leisten, um die Klient*innen bestmöglich beim Leben im Alter zuhause unterstützen zu können.

Ihr habt ja auch die #careback-Initiative. Was genau ist das? Wir stellen uns immer die Frage: „Wie bekommen wir gute Mitarbeiter*innen und wie können wir sie halten?“ Das Pflegepersonal gibt jeden Tag von Anfang bis zum Ende des Tages im Beruf alles für unsere Klient*innen. Also dachten wir uns, anstatt das Geld für die Personalsuche etwa in Werbemaßnahmen zu stecken, investieren wir es lieber direkt in die Mitarbeiter*innen. So kamen wir

zu der Idee, ihnen mehr Zeit im Privaten durch hilfreiche Dienstleistungen wie Liefer-, Haushalts- oder Concierge-Services im Wert von 120 Euro monatlich zu geben. Die Initiative hat großen Erfolg, denn unsere Mitarbeiter*innen werben durch Zufriedenheit für uns und wir bekommen Anfragen von Bewerber*innen, die genau das suchen. In Summe sind die Mitarbeiter*innen sehr zufrieden und damit sind es auch unsere Klient*innen.

Wie sehen eure Pläne für die Zukunft aus? Wir sind ein sehr engagiertes Team und möchten die LSBTIQ-kultursensible Pflege nach außen tragen. Zurzeit arbeite ich etwa in einer Projektgruppe für 0 Stigmatisierung in der Pflege, speziell in der HIV und Aids-Pflege

mit tollen Fachexpert*innen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Als ambulantes Pflegeteam wollen wir dabei unterstützen, eine würdevolle und fachgerechte Versorgung von Menschen mit HIV zu Hause in der Häuslichkeit zu ermöglichen.

Zudem wollen wir sichtbar werden und auch anderen Unternehmen aufzeigen, wie effektiv und wertvoll es ist, wenn man Farbe bekennt – für seine Klient*innen und für seine Mitarbeiter*innen.

Interview: Ernesto Klews

Tertianum Care
Nürnberger Straße 49
10789 Berlin
Fon 030 2610 6071
info@tertianum-care.de
tertianum-care.de



CARING FOR DIVERSITY!

Tertianum Care is already a bit of a beacon on the subject of culturally-sensitive care for those in need and older people from the LGBTIQ community. The mobile care nursing service received the seal of quality "Lebensort Vielfalt®" (Place Of Diversity) in February. As such, it is a certified care company that takes sexual and gender diversity into account in its daily work. We spoke with Nursing Manager Annemarie Kröning about the company and her work with LGBTQ clients.

Hello Annemarie and congratulations on the "Place Of Diversity" certification.

What does that mean for you guys? I have been involved in the Schöneberg LGBTQ * community for many years through friends or my work in care. With the certification we want to make our attitude visible. We consider the sexual and gender diversity of our clients, residents and employees to be an essential aspect of their personality.

Care is closely linked to the life story of each individual. We, therefore, train our employees so that they are not afraid to speak to the people they care for and take their individual lifestyles into account. This openness enables us to avoid tension in nursing.

What services do you offer? Clients are always included in the care process together with their chosen family and / or relatives. We

want to help them participate in life as much as possible through individual-tailored medical, therapeutic and nursing measures. In addition to basic care and medical services, we also take on counseling visits, care and relief services and offer preventive care or „substitute care" for relatives who are unable to look after the clients. In addition to the qualified nurses, we employ nurses who support with housekeeping, inclu-

ding ironing, washing and shopping. Our supervisors also make appointments, provide daily structure and keep company. Our strength is our emphatic and passionate team. We take care of our clients in the districts of Tempelhof-Schöneberg, Charlottenburg-Wilmersdorf and Steglitz-Zehlendorf.

What are the difficulties in the everyday life of a nursing service when dealing with LGBTQ clients?

On the one hand, there is a shortage within nursing training to respond to the needs of this clientele and to create an awareness for sensitive handling. On the other hand, LGBTQ clients still feel ashamed of communicating openly with caregivers. The current generation of elderly people to be cared grew up under Section 175 of the Criminal Code, which made homosexual acts between males a crime from May 15, 1871 to March 10, 1994. They experienced legalized social exclusion. It is, therefore, particularly important to actively build trust in our work in order to be able to support the clients in the best possible way in their old age at home.

You also have the #careback initiative. What is this exactly? We always ask ourselves the question: "How do we get good employees and how can we keep them." The nursing staff gives everything for our clients from the beginning to the end of the work



Annemarie Kröning

day. We thought that instead of spending the money for recruiting on advertising, for example, we would rather invest it directly in the employees. So we came up with the idea of giving them more time for their private life, through helpful services such as delivery, household or concierge services worth 120 Euro per month. The initiative is very successful because our employees recommend us because they're happy and we receive inquiries from applicants who are looking

for exactly that. All in all, the employees are very satisfied and so are our clients.

What are your plans for the future? We are a very committed team and want to bring LGBTQ culture-sensitive care to the outside world. At the moment I am working in a project group for zero stigmatization in care, especially in HIV and AIDS care, along with great experts from a wide variety of areas. As an outpatient care team, we want to help provide dignified and professional care for people with HIV at home.

In addition to all this, we want to become more visible and show other companies how effective and valuable it is when you openly engage in conversation and stand by what you believe – for your patients and for your employees.

Interview: Ernesto Klews

*Tertianum Care
Nuernberger Strasse 49
10789 Berlin
Phone 030 2610 6071
info@tertianum-care.de
tertianum-care.de*

MYTHOS IMPFUNG



Impfungen gehören zu den wirksamsten Maßnahmen, um Infektionskrankheiten zu vermeiden. Man schützt damit nicht nur sich selbst, sondern indirekt auch nicht geimpfte Menschen, da impfen die weitere Verbreitung einer Infektionskrankheit stoppt oder verringert. Wir haben für euch die größten Mythen und Missverständnisse zum Thema Impfschutz zusammengefasst.

Impfungen sind überflüssig, weil Krankheiten auch mit Antibiotika behandelt werden können

Die Behandlungsmöglichkeiten sind natürlich besser als früher. Aber man muss wissen, dass Antibiotika lediglich gegen bakterielle Infektionen helfen. Viren gegenüber sind Antibiotika unwirksam. Ein großes Problem sind auch sogenannte Antibiotikaresistenzen, die die Behandlungsmöglichkeiten von bakteriellen Erkrankungen immer mehr gefährden. Die Weltgesundheitsorganisation hat daher bereits 2014 angemahnt, dass Antibiotika weniger zum Einsatz kommen müssen, wenn bakterielle Infektionen durch Impfungen und verbesserte Hygiene verhindert werden.

Einige bakterielle Erkrankungen sind auch äußerst schwer zu behandeln. So können unter anderem Tetanusinfektionen, bakterielle Hirnhautentzündungen und Keuchhusten selbst unter modernen Behandlungsbedingungen tödlich verlaufen.

Impfungen dienen der Prophylaxe von Infektionen und können so Erkrankungen verhindern, sodass eine Therapie nicht mehr notwendig ist. Nicht jede Impfung schützt zu 100 Prozent vor einer Infektion, kann aber zumindest den Verlauf abschwächen.

Man kann trotz Impfung erkranken

Keine einzige Impfung kann ausnahmslos alle Geimpften schützen, ebenso wie kein Medikament bei sämtlichen Patienten wirkt. Jedoch können Impfungen die Erkrankungswahrscheinlichkeit deutlich senken.

Bei der Grippeimpfung etwa schützt sie je nach Alter und Gesundheitszustand etwa 40% bis 75% Prozent der Geimpften vor Grippe, wobei die Impfung bei alten Menschen in der Regel am schlechtesten anschlägt.

Darüber hinaus gibt es Impfungen, die lediglich besonders schwere Krankheitsverläufe verhindern. Dies ist etwa bei der sogenannten BCG-Impfung gegen Tuberkulose der Fall. Die Impfung schützte nur wenig vor einer

Tuberkulose-Infektion an sich, konnte aber den Verlauf einer bestehenden Infektion abmildern.

Impfungen schützen nicht langfristig und müssen ständig wiederholt werden

Ob eine Impfung wiederholt werden muss oder nicht, ist von Impfstoff zu Impfstoff unterschiedlich. Bei Tetanus, Diphtherie, Polio oder Keuchhusten bietet eine Impfung gegen diese Krankheiten fünf bis zehn Jahre Schutz – danach sollte sie wiederholt werden. Einen wesentlich kürzeren Schutz bietet eine Grippeimpfung: Da sich der Grippeerreger enorm schnell verändert, müssen gefährdete Personen den Immunschutz jedes Jahr mit einem neu zusam-

menge-setzten Impfstoff auffrischen lassen. Das bedeutet aber nicht, dass dieser Impfschutz weniger effektiv ist. Eine jährliche Gripeschutzimpfung kann bei chronisch Kranken oder alten Menschen das Risiko für lebensbedrohliche Erkrankungsverläufe verringern.

Es gibt Ärzt*innen, die vom Impfen abraten

Nur wenige Ärzt*innen sind gänzlich gegen das Impfen. Allerdings finden sich manche, die eine kritische Haltung gegenüber einzelnen Impfungen einnehmen. Das heißt aber nicht, dass es dafür unbedingt wissenschaftliche Gründe gäbe. Auch persönliche Erfahrungen, religiöse oder philosophische Überzeugungen spielen hierbei eine wichtige Rolle. Der Deutsche Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) hob in einer Stellungnahme aus dem Jahr 2002 hervor, dass eine Diskussion über den Nutzen und Nachteil von Impfungen völlig legitim sei und die Entscheidung dafür oder da-

gegen individuell getroffen werden müsse. Gleichzeitig aber bekräftigte der DZVhÄ die Bedeutung der Ständigen Impfkommision am Robert Koch-Institut. Deren Empfehlungen seien „sorgfältig erwogen und berücksichtigen den aktuellen Stand des Wissens mit der Absicht, das Auftreten vieler Infektionskrankheiten grundsätzlich zu verhindern.“

Mit Impfungen will die Pharmaindustrie nur Geschäfte machen

Privatwirtschaftliche Unternehmen in allen Branchen haben ein legitimes Interesse, mit ihren Produkten Geld zu verdienen. Die Pharmaindustrie macht hier keine Ausnahme. Es gibt aber einen großen finanziellen Unterschied zwischen dem Geschäft mit Arzneimitteln und dem mit Impfstoffen. Von den knapp 194 Mrd. Euro, die die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) im Jahr 2014 ausgegeben hat, entfielen 33 Mrd. Euro (17%) auf Arzneimittel und lediglich etwas mehr als 1 Mrd. Euro (0,65%) auf Impfstoffe. Ein Grund dafür ist, dass Medikamente etwa von chronisch Kranken ein Leben lang eingenommen werden müssen, während Impfstoffe in der Regel nur wenige Male verabreicht werden. Aus Sicht der Pharmaindustrie ist das Geschäft mit

Impfstoffen auch deshalb weniger attraktiv, weil die Herstellung von Impfstoffen weitaus komplexer und teurer ist als die von Arzneimitteln. So gibt es weltweit immer weniger Impfstoffhersteller, wozu auch wirtschaftliche Erwägungen beigetragen haben dürften. (ts,gg,cl)

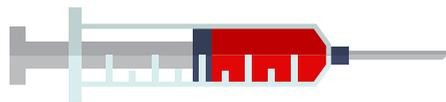
Quellen: RKI, BZgA

Die wichtigsten Impfungen für Erwachsene in Deutschland sind:

- Diphtherie
- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Grippe (Influenza)
- Gürtelrose (Herpes zoster)
- Masern
- Keuchhusten (Pertussis)
- Pneumokokken
- Polio (Kinderlähmung)
- Röteln
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Mumps



THE MYTH OF VACCINATION



Vaccinations are one of the most effective measures to prevent infectious diseases. You not only protect yourself, but indirectly other people who have not been vaccinated, as vaccination can stop or reduce the spread of an infectious disease. We have summarized the biggest myths and misunderstandings about vaccination protection for you.

We don't need vaccinations because diseases can also be treated with antibiotics

The treatment options are of course better than they used to be. However, antibiotics only help against bacterial infections and are ineffective against viruses. So-called antibiotic resistance is also a major problem, as it is increasingly threatening the treatment options for bacterial diseases. The World Health Organization warned in 2014 that antibiotics

would have to be used less if bacterial infections could be prevented through vaccinations and improved hygiene. Some bacterial diseases are also extremely difficult to treat. Among other things, tetanus infections, bacterial meningitis, and whooping cough can be fatal even with modern medical interventions.

Vaccinations are used to prevent infections and can thus prevent diseases so that therapy is no longer necessary. Not every vaccination provides 100 percent protection against infection, but it can at least weaken the course.

You can get sick despite being vaccinated

No single vaccination can protect all vaccinated people without exception, just as no drug works for every patient. However, vaccinations can significantly reduce the likelihood of illness.

The flu vaccination, for example, protects around 40 to 75 percent of

those vaccinated against the flu, depending on age and state of health, with the vaccination usually having the least effect on old people.

In addition, there are vaccinations that only prevent particularly severe disease courses. This is the case with vaccination against tuberculosis. It provided little protection against tuberculosis infection per se, but it was able to alleviate the course of an existing infection.

Vaccinations do not protect in the long term and have to be repeated constantly

Whether a vaccination has to be repeated or not varies from vaccine to vaccine. In the case of tetanus, diphtheria, polio or whooping cough, a vaccination offers protection for five to ten years - after which it should be repeated. A flu vaccination offers much shorter protection: Since the flu pathogen mutates extremely quickly, people at risk have to have their immune protection refreshed every year with a newly composed vaccine. However, it does not mean

that this vaccination protection is less effective. An annual flu vaccination can reduce the risk of life-threatening disease progression for the chronically ill or old.

There are doctors who advise against vaccinating

Few doctors are completely against vaccination. However, there are some who take a critical stance towards individual vaccinations. But that doesn't mean that there are necessarily scientific reasons for this. Personal experiences, religious or philosophical convictions also play an important role here.

The German Central Association of Homeopathic Doctors (DZVhÄ) emphasized in a statement from 2002 that a discussion about the benefits and disadvantages of vaccinations is perfectly legitimate and the decision for or against it must be made individually. At the same time, however, the DZVhÄ reaffirmed the importance of the Standing Vaccination Commission at the Robert Koch Institute. Their recommendations are „carefully considered and take into account the current state of knowledge with the aim of fundamentally preventing the occurrence of many infectious diseases.“

The pharmaceutical industry only wants to make money with vaccinations

Private companies in all industries have a legitimate interest in making money from their products. The pharmaceutical industry is no exception. But there is a big financial difference between the medical drug business and the vaccine business. Of the almost 194 billion euros that the German statutory health insurance spent in 2014, 33 billion euros (17%) went to drugs and just over 1 billion euros (0.65%) to vaccines. One reason for this is that the chronically ill have to take medication for a lifetime, while vaccines are usually only administered a few times.

From the perspective of the pharmaceutical industry, the vaccine business is also less attractive because the manufacture of vaccines is far more complex and expensive than that of pharmaceuticals. There are fewer and fewer vaccine manufacturers worldwide, to which

economic considerations may also have contributed. (ts,sw)

Sources: RKI, BZgA



The most important vaccinations for adults in Germany are:

- Diphtheria
- TBE (early summer meningoencephalitis)
- Flu (Influenza)
- Shingles (herpes zoster)
- Measles
- Whooping cough (pertussis)
- Pneumococci
- Polio
- Rubella
- Tetanus
- Mumps disease

GELEBTE VIELFALT IM ST. JOSEPH-KRANKENHAUS

Die Klinik für Infektiologie im St. Joseph Krankenhaus in Berlin-Tempelhof ist eine der wenigen stationären Einrichtungen in Deutschland, die sich auf das Gebiet der Infektionsmedizin spezialisiert hat. Nun wurde der Station zudem das Gütesiegel „Praxis Vielfalt“ verliehen. Diese Initiative der Deutschen AIDS-Hilfe (DAH) zeichnet Arztpraxen und Versorgungseinrichtungen aus, die Menschen mit HIV sowie mit vielfältigen sexuellen, sprachlichen und kulturellen Hintergründen willkommen heißen und eine diskriminierungsfreie Gesundheitsversorgung sicherstellen. Wir sprachen mit Chefarzt Dr. med. Hartmut Stocker, MBA.



Wie sind sie dazu gekommen und welche Voraussetzungen muss man erfüllen, um das Siegel „Praxis Vielfalt“ zu erhalten? Wir arbeiten bereits durch „Let's Talk About Sex“ seit Anfang des Jahres eng mit der DAH zusammen und dadurch war das Thema schon die ganze Zeit präsent.

Für „Praxis Vielfalt“ waren wir eigentlich gar nicht vorgesehen, denn es handelt sich ja um ein Gütesiegel speziell für Praxen. Aber Inge Banczyk, die pflegerische Leitung der Tagesklinik, hat sich so ins Zeug gelegt, dass wir auch als Krankenhaus mitmachen durften. Wir sind jetzt das zweite Krankenhaus deutschlandweit, das diese Auszeichnung erhalten hat. Es geht vor allem darum, zu lernen, wie man mit seiner Sprache und der ganzen Attitüde und dem Herange-

hen an die Menschen schon mal signalisiert: Wir verurteilen euch nicht, wir sind offen für eure Anliegen. Es ist uns nicht egal, was ihr macht, aber wir bewerten es nicht. Man ist mit seiner Sprache einfach manchmal sorglos und sagt Dinge, die automatisch beim Empfänger ein Bild von „der will mich da nicht haben“ entstehen lassen. Ein Sensibilisieren für derartige Belange ist daher enorm wichtig.

Wie kann man sich diese Art von Sensibilisieren vorstellen? Kommt ein Experte ins Team und klärt auf? Das Ganze fand webbasiert statt, es gab viele Vorträge, aber mir mussten auch einige Aufgaben lösen und Rollenspiele machen. Ärzt*in wird also Pfleger*in und umgekehrt. Oder Ärzt*in nimmt die Rolle von Patient*in ein. Da

werden dann verschiedene Situationen durchgespielt.

Welche Art von Situationen? Ein Mann berichtet etwa der Ärzt*in, er lebe seit zwei Jahren in einer monogamen Beziehung, wobei sein Partner HIV-positiv auf Therapie unter der Nachweisgrenze ist. Der Mann sagt, sie haben seit zwei Jahren ungeschützten Sex, aber jetzt will er eine PrEP verschrieben bekommen. Als Ärzt*in stellt man sich die Frage, warum? Liegt es an der Frage der Monogamie, oder traut er seinem Partner nicht mehr zu, dass er regelmäßig seine Tabletten nimmt? Aber die Frage lautet natürlich: Stellt man dem Patient*in eine solche Frage überhaupt? Der Patient hat sicherlich einen Grund, aber geht mich das etwas an? Kann ich das

thematisieren? Wie kann ich es thematisieren, ohne dass es blöd ist und der Patient sich unwohl fühlt und wieder geht? So etwas durchzuspielen ist natürlich klasse, weil man auch sein eigenes Verklemtsein konfrontieren muss und sich fragt, wie gehe ich damit um? Dieses spezielle Szenario ist für uns natürlich weniger relevant als etwa für niedergelassene Ärzt*innen, weil hier in der Klinik solche Fragen nicht unbedingt vorkommen.

Was sind die Themen, die hier im Krankenhaus auftauchen? Wir behandeln Patient*innen mit Infektionskrankheiten, die teilweise schwer krank sind. Eben genannte Themen tauchen da zunächst nicht unbedingt auf. Aber diese Patient*innen werden irgendwann im Laufe des Krankenhausaufenthalts wieder gesünder. Da beraten wir natürlich wieder zu diesen Belangen. Daher sehen wir auch den großen Nutzen der Workshops. Es hat unserem gesamten Team geholfen und auch Spaß gemacht, besonders die Rollenspiele waren großartig.

Kommt es vor, dass zwar die Kolleg*innen auf der Station geschult sind, aber es eventuell bei der Einweisung in der Notaufnahme zu Schwierigkeiten, Diskriminierung oder Stigmatisierung kommt? Die Pflicht zum Abbau von Diskriminierung und Stigma zieht sich durch alle Bereiche der Gesellschaft. Und der Prozess ist auch keiner, der irgendwann einmal am Ende angelangt ist. Sobald man den Fuß vom Gaspedal nimmt, fährt das Auto langsamer oder wieder zurück. Wir sehen es durchaus als unsere Aufgabe, den anderen Abteilungen hier im Krankenhaus unsere neuen Erkenntnisse weiterzugeben. Vielen Menschen ist nicht unbedingt klar, dass diese Art von Sensibilisieren wichtig und berechtigt ist. Es stimmt halt nicht, dass bereits alles gut läuft und es keine Schwierigkeiten gibt.

Patient*innen werden aufgrund ihrer sexuellen Identität oder Orientierung oder schlichtweg aufgrund ihrer Herkunft in Einrichtungen des Gesundheitswesens diskriminiert. Selbst wenn diese Diskriminierungen ohne böse Absicht erfolgen, etwa weil nicht ausreichend dahingehend sensibilisiert wurde. Fehlertreue passieren überall, wir müssen uns dafür stark machen, dass diese nicht mehr vorkommen.

Welche Krankheiten werden hier im St. Joseph Krankenhaus behandelt? Wir behandeln alle Art von

Infektionskrankheiten. Infektionen gab es schon immer und sind mit Sicherheit der häufigste Grund, warum Menschen sterben. Bakterien und Pilze leben auf und in uns und sie gehö-



Dr. Hartmut Stocker, Chefarzt der Klinik für Infektiologie am St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof
© Manuel Tennert

ren zu uns wie die Leber und das Herz zu uns gehören. Der humane Teil des Menschen macht sogar einen kleineren Teil des Körpers aus als der Teil, den die Bakterien ausmachen. Es gibt ein perfektes Zusammenspiel zwischen denen und uns. Für die meiste Zeit herrscht also Liebe, Man kann sagen, dass wir eine Art Wohn-gemeinschaft sind. Irgendwann, aus Gründen die nicht

ganz klar sind, entscheidet sich einer der Mitbewohner*innen dazu, Eigenbedarf anzumelden und sich seines menschlichen Lebensraums zu entledigen. Das ist dann manchmal eine End-Of-Life-Situation und sie ist unabwendbar. Meistens schaffen wir Infektiolog*innen es aber, diesen Angriff aus dem Inneren abzuwehren, und die Infektion in den Griff zu bekommen.

Den Sieg über die Infektionskrankheiten, der in den Sechzigerjahren ausgerufen wurde, wird es aber trotzdem nie geben. Und was wir gerade erleben, zeigt ja auch, dass immer wieder neue Infektionskrankheiten auftauchen, die uns zu schaffen machen. Soviel zum Hintergrund unserer Arbeit.

Wir behandeln hier alle möglichen Infektionskrankheiten, wobei wir in HIV-assoziierte und nicht-HIV-assoziierte Infektionskrankheiten unterteilen. Es können Herzklappenentzündungen sein, Gehirnentzündungen, Entzündungen oder Infektionen der Knochen. Es geht immer darum, den Patient*innen so wenig Antibiotika wie möglich zu geben, um den bakteriellen Kosmos, der auf und in uns lebt, so wenig wie möglich zu beeinträchtigen. Infektiologie bedeutet vor allem ein Management des gesamten Krankheitsprozesses. Eine Infektion ist immer ein sys-

temisches Krankheitsbild. Wenn die Bakterien im Blut sind, weil man sich in den Finger geschnitten hat, muss ich wissen, wo sich diese Bakterien überall ablagern können, um eine Entzündung zu behandeln, oder bestenfalls zu verhindern. Wir sind also diejenigen, die lesen können, wie eine Infektion verläuft. Wir holen dann gezielt andere Fachärzt*innen dazu, die uns bei der Behandlung unterstützen. Viele Infektionen lassen sich nämlich durch Antibiotika alleine nicht entfernen, sondern müssen weg-operiert werden. Bei den HIV-infizierten Patient*innen ist es so, dass immer noch viel zu viele AIDS bekommen und dadurch erkranken.

Trotz Therapie? Wir gehen davon aus, dass etwa 2000 Menschen in Berlin HIV-positiv sind, ohne dass die Diagnose gestellt wurde. Sie wissen also nichts von ihrer Infektion. Etwa 1000 Menschen sind positiv und machen keine Therapie. Und nochmals 600 Menschen, bei denen die Therapie nicht anschlägt. Diese drei Gruppen haben ein hohes Risiko, AIDS zu bekommen, und AIDS-assoziierte Erkrankungen zu entwickeln. Zum Teil sind das extrem seltene Erkrankungen. Nur ein Beispiel: In Berlin bekommen jedes Jahr von den insgesamt 15000 HIV-infizierten Menschen

etwa acht Patient*innen eine Krankheit, die bis heute nicht so richtig verstanden ist: Morbus Castleman. Dabei handelt es sich um eine eigene Tumorart, die in der Brusthöhle, dem Bauchraum, dem Bauchfell und den oberflächlichen Lymphknoten auftritt.

Dazu gibt es wenig wissenschaftliche Literatur. Hier kommt unsere Erfahrung ins Spiel. Wir haben über die Jahre so viele Patient*innen damit erfolgreich behandelt, dass wir eines der größten Zentren auf diesem Gebiet geworden sind.

Jede einzelne dieser Erkrankungen ist sehr selten, aber in der Summe berlinweit und weltweit betrachtet eben immer noch sehr häufig. Deshalb ist es so wichtig, die Fast-Track-City*-Ziele von 90-90-90 zu erreichen.

Welche Vorkehrungen können Patient*innen treffen, dass erst gar kein so schwerer Krankheitsverlauf eintritt? Wir sprechen jetzt von Infektionskrankheiten, die nicht unbedingt mit HIV zu tun haben, sondern bei allen Menschen auftreten können und durch die Bakterien ausgelöst werden, die zu unseren Mitbewohner*innen gehören wird. Der eben genannte Eigenbedarf wird dann angemeldet, wenn irgendetwas anderes im Körper nicht mehr gut funktioniert.

*Fast Track Cities

Um zu erreichen, dass bis 2030 niemand mehr an Aids erkrankt, wollen die Vereinten Nationen bis 2020 die 90-90-90-Ziele erreichen. Das heißt: 90 Prozent aller Menschen mit HIV sollen entsprechend diagnostiziert sein. 90 Prozent der Menschen mit einer HIV-Diagnose sollen eine lebensrettende antiretrovirale Therapie machen. Und 90 Prozent der Menschen mit einer HIV-Therapie sollen eine Viruslast unter der Nachweisgrenze haben, um zu verhindern, dass HIV beim Sex übertragen wird.



Wenn man etwa aufgrund eines Herzinfarkts ins Krankenhaus eingeliefert wird, wenn man zu viel getrunken hat, und die Leber kaputt ist. Oder wenn die Lunge vom zu vielen Rauchen zerstört oder von einem Virus wie Corona geschädigt wurde. Dann kommen die Bakterien und breiten sich im Körper aus. Das ist zwar nicht immer, jedoch meistens so. Schützen

kann man sich insofern, als dass man gesund lebt. Oder auch durch Impfungen, die vermeiden, dass gewisse Bakterien und Viren den Körper gar nicht erst befallen können. Ich denke da an Pneumokokken und Impfungen gegen Lungenentzündungen. Oder HPV, wobei das ab einem gewissen Alter zu spät ist. Da ist es wichtig, dass sich besonders

junge Menschen impfen lassen. Aber in Deutschland herrscht eine recht schlechte Impfdisziplin, auch weil viele Menschen denken, das sei alles Blödsinn.

Interview: Torsten Schwick

www.sjk.de/kliniken/klinik-infektiologie

Kenne Deinen Status!

Simplitude™
ByMe™

Es gibt viele Gründe für einen HIV-Test.

simplitudebyme.com/de

HIV - Selbsttest

DIVERSITY AT ST. JOSEPH

The Clinic for Infectious Diseases in the St. Joseph Hospital in Berlin-Tempelhof is one of the few inpatient facilities in Germany that specializes in the field of infection medicine. The station has now also been awarded the "Diversity Practice" seal of approval. This initiative of the Deutsche Aids-Hilfe (DAH, German AIDS Foundation) is awarded to medical practices and care facilities that welcome people with HIV and diverse sexual, linguistic and cultural backgrounds and ensure non-discriminatory healthcare. We spoke to chief physician Hartmut Stocker, M.D., M.B.A.



Dr. Hartmut Stocker, chief physician at the
Clinic for Infectious Diseases in the
St. Joseph Hospital in Berlin-Tempelhof
© Manuel Tennert

What requirements do you have to meet in order to become a "Diversity Practice"?

We have been working closely with the DAH since the beginning of the year joining their initiative „Let's Talk About Sex". "Diversity Practice" wasn't really intended for us, because it is a seal of approval especially for practices. But Inge Banczyk, the nursing manager of the day clinic, worked very hard so that we as a hospital were allowed to participate. We are now the second hospital in Germany to receive this award. It's all about learning how to use your language and attitude in approaching people to signal to them: We don't judge you, we are open to your concerns. It's easy to be careless with your language and say things that automatically give the recipient an image of "he doesn't want me there". It is

therefore extremely important to raise awareness of such issues.

How does this kind of sensitization work? Does an expert come in and explain?

The whole thing was web-based and there were many lectures, but I also had to solve a few tasks and do role-plays. The doctor becomes a nurse and vice versa. Or the doctor takes on the role of the patient, where different situations are played out.

What kind of situations?

For example, one man reports to the doctor that he has been in a monogamous relationship for the past two years. His partner is HIV-positive on therapy below the detection limit. The man says they have had unprotected sex for two years, but now he wants to be prescribed PrEP. As

a doctor you ask yourself why? Doesn't he want to be monogamous anymore? Does he no longer trust his partner to take his pills regularly? But of course the question is: do you even ask the patient such a question? The patient certainly has a reason, but is that my business? Should I address it? How can I address it without it being stupid and the patient feeling uncomfortable and leaving? Playing through something like this is great, of course, because you too have to confront your own uptightness and deal with it? This particular scenario is naturally less relevant to us than for general practitioners, because such questions do not necessarily arise here in the clinic.

What are the topics that come up here in the hospital? We treat patients with infectious diseases, some

of whom are seriously ill. The topics just mentioned do not necessarily appear at first. But these patients get healthier again at some point during their hospital stay. Of course we will advise on these issues then. Therefore we also see the great benefits of the workshops. It helped our entire team and was fun too, especially the role playing games were great.

Does it ever happen that the colleagues on the ward may have been sensitized, but there may be difficulties, discrimination or stigmatization during admission at the emergency room?

The duty to reduce discrimination and stigma runs through all areas of society. And the process is not one that has come to an end somewhere and at some point. As soon as you take your foot off the accelerator, the car slows down or moves backwards again. We definitely see it as our task to pass on our new findings to the other departments here in the hospital. Many people do not necessarily realize that this kind of awareness raising is important and justified. It's just not true that everything is already going well and that there are no difficulties.

Even in health care facilities, people are being discriminated against based

on their sexual identity or orientation, or simply because of their origin. Even if it happens without malicious intent, because there is insufficient awareness of it. Missteps happen everywhere, we have to make sure that they don't happen again.

What diseases are treated here at St. Joseph Hospital?

We treat all kinds of infectious diseases. Infections have always been around and are certainly the number one reason why people die. Bacteria and fungi live on and in us and they belong to us like the liver and the heart belong to us. The human part of humans makes up even a smaller part of the body than the part that the bacteria make up. There is a perfect interaction between them and us. So for most of the time there is love. You could say that we are a kind of shared apartment. At some point, for reasons that are not entirely clear, one of the roommates decides to claim the place for themselves and get rid of their human habitat. Sometimes this is an end-of-life situation and it is inevitable. Most of the time, however, we infectiologists manage to fend off this attack from within and get the infection under control. The victory over infectious diseases as was proclaimed in the 1960s

will never happen. And what we are currently experiencing also shows that new infectious diseases keep popping up and troubling us.

We treat all possible infectious diseases here, dividing into HIV-associated and non-HIV-associated infectious diseases. They can be heart valve inflammations, brain inflammations, inflammations or infections of the bones. It's always about giving the patient as few antibiotics as possible in order to impair the bacterial cosmos that lives on and in us as little as possible. Infectiology means, above all, the management of the entire disease process. An infection is always a systemic disease. If bacteria enter the bloodstream, I need to know which are they may target so I can treat, or at best, prevent an infection. So we are the ones who can read how an infection works. We then bring in other specialists who support us with the treatment. Many infections cannot be removed by antibiotics alone, but have to be operated on. When it comes to HIV-patients we are sad to find that far too many still get AIDS and become ill as a result.

Despite antiretroviral therapy? We assume that around 2000 people in Berlin are HIV-positive without

a diagnosis. So they don't know about the infection. About 1000 people are positive and don't do therapy. And there are another 600 people for whom the therapy does not work. These three groups are at high risk of developing AIDS and related diseases. Some of these are extremely rare diseases. Just one example: Out of a total of 15,000 HIV-infected people in Berlin, every year around eight of patients suffered from a disease that is still not really understood: Castleman's disease. This is a separate type of tumor that occurs in the chest cavity, the abdomen, the peritoneum and the superficial lymph nodes.

There is little scientific literature on this and this is where our experience comes in. We have successfully treated so many patients with it over the years that we have become one of the largest centers in this field.

Each and every one of these diseases is very rare, but all in all, Berlin-wide and worldwide, it is still a lot.

That's why it is so important to reach the Fast Track City * goals of 90-90-90.

What precautions can patients take to ensure that the disease doesn't become so severe in the first place?

We are now talking about infectious diseases that do not necessarily have to do with HIV, but can occur in all people and are triggered by bacteria. The bacteria take over when something else in the body no longer works well. For example, when you are hospitalized for a heart attack. Or after drinking too much and your liver is broken. Or if the lungs have been destroyed from too much smoking or damaged by a virus like Corona. Then the bacteria come and spread throughout the body. This is not always the case, but mostly. You can protect yourself by living healthy. Or through vaccinations, which help avoid that certain bacteria and viruses attack the body in the first place. I



king of pneumococci and vaccinations against pneumonia. Or HPV, which is too late after a certain age. It is important that young people in particular get vaccinated. But in Germany we have a very poor vaccination discipline, also because many people think that this is all nonsense.

Interview: Torsten Schwick

www.sjk.de/kliniken/klinik-infektiologie



*Fast Track Cities

In order to ensure that no one will contract AIDS by 2030, the United Nations wants to achieve the 90-90-90 goals by 2020. That means: 90 percent of all people with HIV should be diagnosed accordingly. 90 percent of people diagnosed with HIV are said to be on life-saving antiretroviral therapy. And 90 percent of people on HIV therapy are said to have a viral load below the detection limit to prevent HIV from being transmitted through sex.

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

Praxis an der Kulturbrauerei

Dr. Ivanka Krznic & Dr. Henning Kolarikal
Allgemeinmedizin, Infektiologie und Innere Medizin



www.praxis-kulturbrauerei.de



DEN KÖRPER VON INNEN STÄRKEN! MIT PERFEKTEM ZELLTRAINING FÜR DEN ORGANISMUS

Und wie sieht es mit unseren eigenen Abwehrkräften aus? Sind sie stark genug, um gegen solch ein aggressives Virus anzugehen. Unser Alltag verlangt uns viel ab: Arbeitsstress, familiäre Verpflichtungen, das Streben nach Perfektionismus, physische- und psychische Belastungen sind allgegenwärtig und sie schwächen unseren Organismus. Ist dann der

COVID-19 ist zu einem Bestandteil unseres Lebens geworden. Ein Impfstoff ist noch nicht in Aussicht, Infektionszahlen steigen und die Furcht vor einer Ansteckung bleibt groß. Doch welche Möglichkeiten gibt es, sich zu schützen? In erster Linie ist eine sehr gute Hygiene entscheidend. Doch was passiert, wenn man sich wirklich mit dem Corona-Virus infiziert? Man kann nur hoffen, dass die Ärzt*innen sehr gute Arbeit leisten und der eigene Organismus stark genug ist, um gegen das neue Virus anzukämpfen und zu genesen. Wie bei einer Grippe besteht allgegenwärtig die Gefahr einer Ansteckung.

eigene Lebensstil in punkto Ernährung und sportliche Aktivitäten auch nicht gut ausbalanciert oder hat man eine unglückliche genetische Disposition, dann kann man schnell in die Risikogruppe fallen.

Die Stärkung des eigenen Organismus erschließt sich hier als sinnvoll. Doch wie kann eine Stärkung des Organismus, des eigenen Körpers und dessen Zellen

aussehen? Ein gesunder Lebensstil hat oberste Priorität. Doch es geht noch besser! Mit der Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie® (IHHT), einem Verfahren zur Stärkung der eigenen Zellen im Organismus.

Was ist die IHHT?

Bei der Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie® (IHHT) atmet der Patient im

Verlauf der Behandlung Luft mit einem schwankenden Sauerstoffgehalt ein. Dabei erhält der Körper immer abwechselnd viel (Hyperoxie) und wenig (Hypoxie) Sauerstoff. Daher auch der Name Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie®. Niedrige und hohe Sauerstoffmengen werden im Wechsel verabreicht. Ähnlich wie in einem Höhentraining bewirkt die Zusammenführung beider Intervalle einen positiven Effekt in den Zellen. Trotz des Ruhezustandes, da die Behandlung halb liegend ausgeführt wird, werden die Zellen zur Leistung angeregt und arbeiten mit voller Kraft.

Welchen Effekt hat IHHT auf die Zellen?

Die Auswirkungen der Intervall-Hyperoxie- und Hypoxie-Therapie auf die Zellen sind sehr positiv. Sie führen zu einem signifikanten Anstieg der sogenannten Marker innerhalb der Zellen und zur Steigerung des Mitochondrien-Metabolismus. Eine Verbesserung des Mitochondrien-Metabolismus beinhaltet mehr O₂ in den Zellen und führt folglich zu mehr Kraft in den Zellen und zu einer Regulierung des PH-Wertes im Körper.

Welche Wirkung haben geschädigte

Zellbestandteile auf den Körper?

Der natürliche Alterungsprozess der Zellen führt dazu, dass immer mehr geschädigte Mitochondrien in der Zelle entstehen und sich zudem schneller vermehren und reproduzieren als gesunde Mitochondrien. Problematisch ist dabei, dass geschädigte Mitochondrien nicht richtig arbeiten und funktionieren, daher weniger Energie erzeugen und den Körper vergiften. Grundsätzlich werden in einem gesunden Körper diese mutierten Mitochondrien eliminiert. Ist der Körper jedoch durch Krankheit, Infektion, Vergiftung oder Stress geschwächt, so kann es zu einer rascheren Vermehrung der mutierten Mitochondrien kommen, sodass der Körper nicht mehr in der Lage ist, kranke Zellen zu eliminieren.

Welchen Nutzen hat also der Patient durch die Behandlung?

Für eine generelle Stärkung der Mitochondrien und des Organismus ist die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie, falls systematisch angewandt, eine stärkende Maßnahme zur Regeneration der Zellen und ihrer Leistung. Besonders sinnvoll ist

die IHHT bei Patienten mit Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, zur Steigerung der Herzleistung und allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit und bei mitochondrialen Störungen. Eine Stärkung der gesunden Zellen führt zu einem langsameren Alterungsprozess,

Die Hypoxie-Hyperoxie-Therapie ist ein starke Maßnahme zur Regeneration der Zellen und ihrer Leistung.

strafferer Haut und einem allgemein verbesserten Wohlbefinden.

Redaktion: Kornelia Lehmann

**Body Health Center
Kleiststraße 23 – 26
10787 Berlin
Telefon 030 23 94 53 72
www.bodyhealthcenter.de**



STRENGTHEN THE BODY FROM WITHIN WITH PERFECT CELL TRAINING

COVID-19 has become a part of our lives. A vaccine is not yet available, the number of infections is rising and the fear of contagion remains high. But what options are there to protect yourself? First and foremost, very good hygiene is crucial. But what happens if you really get infected with the coronavirus? One can only hope that the doctors are doing a very good job and that your body's defences are strong enough to fight the new virus and recover. As with the flu, there is an omnipresent risk of infection.

And what about our own immune system? Are you strong enough to fight such an aggressive virus? Our everyday life demands a lot from us: work stress, family obligations, the pursuit of perfection. Physical and psychological stress are ubiquitous and they weaken our body. If your own lifestyle in terms of diet and sporting activities is not well balanced, or if you have an unfortunate genetic predisposition, you can quickly fall into the risk group.

Strengthening your own organism makes sense here. But how can strengthening the organism, one's own



body and its cells look like? A healthy lifestyle is a top priority. But there is another great option: Interval-Hypoxia-Hyperoxia-Therapy® (IHHT) is a procedure to strengthen the body at the cellular level.

What is the IHHT?

With Interval Hypoxia-Hyperoxia Therapy® (IHHT), the patient inhales air with a fluctuating oxygen content during the course of the treatment. The body in turn receives a lot (hyperoxia) and little (hypoxia) oxygen. Hence the name Interval Hypoxia Hyperoxia Therapy®. Low and high amounts of oxygen are administered in turns. Similar to altitude training, combining both intervals has a positive

effect on the cells. Despite the state of rest, since the treatment is carried out half-lying, the cells are stimulated to perform and work at full power.

What is the effect of IHHT on the cells?

The effects of Interval Hypoxia Hyperoxia Therapy® on the cells are very positive. They lead to a significant increase in the so-called markers within the cells and mitochondrial metabolism. An improvement in mitochondrial metabolism leads to more O₂ in the cells and consequently more strength and to better regulation of the pH balance in the body.

What effect do damaged cell components have on the body?

The natural aging process of the cells means that more and more damaged mitochondria arise in the cell and also multiply and reproduce faster than healthy mitochondria. The problem with this is that damaged mitochondria do not work properly and therefore generate less energy and poison the body. Basically, in a healthy body, these mutated mitochondria are eliminated. However, if the body is weakened by illness, infection, poisoning or stress, the mutated

mitochondria can multiply more quickly, so that the body is no longer able to eliminate diseased cells.

So how does the patient benefit from the treatment?

For a general strengthening of the mitochondria and the organism, Interval Hypoxia-Hyperoxia Therapy®, if applied systematically, is a strengthening measure for the regeneration of cells and their performance. IHHT is particularly useful for overweight patients, metabolic diseases, to increase cardiac output and general physical performance, and

for mitochondrial disorders. Strengthening the healthy cells leads to a slower aging process, firmer skin and a generally improved well-being.

Editor: Kornelia Lehmann

Body Health Center
Kleiststraße 23 – 26
10787 Berlin
Telefon 030 23 94 53 72
www.bodyhealthcenter.de



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

Dr. med. Gal Goldstein
Facharzt für Innere Medizin

PREP

Dr. med. Christian Lieb
Facharzt für Allgemeinmedizin

Covid 19
Test

Hausärztliche Versorgung | HIV-Schwerpunktpraxis
General Practice | Sexual Health + HIV Practice

Sprechstunde

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

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

JOGGEN IM WINTER?

Rennen in der Kälte ist ungesund! Mit dieser Aussage liegen viele Menschen einfach falsch. Joggen im Winter ist keinesfalls schädlich und stärkt sogar die Abwehrkräfte.

Ausdauersport ist bei maßvollem Training in einem angemessenen Tempo gut für das Immunsystem. Dazu gehört auch das Joggen unter freiem Himmel. Man kann sich so sogar gegen Husten, Schnupfen und Co. wappnen. Routinierte Läufer wissen, dass man im Prinzip das ganze Jahr über joggen kann. Es mag bei Kälte, Eis und Schnee schwerer fallen, seine Laufschuhe zu schnüren und das Haus zu verlassen. Viele Läufer möchten aber auch im Winter nicht auf das Wohlfühlgefühl und ihr Training verzichten. Hier ein paar Tipps, um auch in der kalten Jahreszeit sicher zu trainieren.

Eisglätte

Auf frisch gefallenem Schnee zu laufen beschert ein unvergleichliches Laufgefühl: Trockener Schnee gibt guten Halt, sorgt für einen festen Tritt und bringt zusätzliche Dämpfung. Da aber unter dem Schnee eine Eisschicht verborgen sein kann, muss man aufpassen. Am besten, indem man die Schrittlänge verkürzt, die Frequenz erhöht, mit dem ganzen



Fuß aufsetzt und mit den Armen balanciert. Wichtig ist, immer zu spüren, ob man eventuell schlittert, um so gefährliche Unfälle zu vermeiden.

Warm einpacken

Wichtiger denn je sind im Winter die richtige Kleidung und Laufschuhe. Für das Joggen auf Schnee eignen sich am besten Trail Schuhe. Die sind robuster, haben eine wasserabweisende Oberfläche und verleihen dem Fuß eine bessere Stabilität. Bei Vereisung empfiehlt es sich, Spikes zu tragen. Fußballer etwa benutzen Spikes für besseren Halt auf dem Rasen. Zusätzlich wärmen lange Socken die Waden und die Achillessehnen. Die Laufkleidung sollte aus einem Funktionshemd, einem langärmeligen Shirt und einer eng anliegenden Hose, sogenannten Tights bestehen. Der Schweiß kann nach außen abgegeben werden und die Haut bleibt trocken. Da ein Großteil der Körperwärme über den Kopf abgegeben wird, sollte man eine Mütze und ein Stirnband tragen. Smart-Watches und

Fitness-Tracker sind hilfreiche Gimmicks, die Spaß machen und zusätzlich die Motivation heben.

Sichere Strecken wählen

Wer dieselbe Route in Winter in der gleichen Geschwindigkeit wie im Sommer läuft, setzt sich einem erhöhten Verletzungsrisiko aus. Es lohnt sich, eine Strecke zu suchen, auf der die Bedingungen auch im Winter stimmen. Diese sollte Schutz vor Wind bieten, ein Laufen auch bei Dunkelheit etwa durch Straßenlaternen ermöglichen und im Idealfall sollten die Wege regelmäßig bestreut werden. Dennoch gilt auch hier: Aufpassen! Wege können auch durch feuchtes Laub glatt sein. Ein unglückliches Ausrutschen kann langfristige Folgen haben. Und wie bei jedem guten Training darf man natürlich das Aufwärmen nicht vergessen. Wenn man all dies beachtet, sollte dem winterlichen Joggen nichts mehr im Wege stehen. Mit etwas Glück hat man sogar den ganzen Park für sich allein. (ek)

NACHGEFRAGT!

Wir wollen es genau wissen und fragen Dr. med. Luca Stein, Facharzt für Allgemeinmedizin und Infektiologie im Ärzteforum Seestraße.

Brauche ich als Sportmuffel vor dem ersten Laufen einen ärztlichen Check-Up?

Ein junger sich gesund fühlender Mensch braucht keinen ärztlichen Check-Up vor dem ersten Laufen. Laufen ist ein natürlicher Bewegungsablauf und somit kann jeder gesunde Mensch einfach loslaufen. Wichtig ist bei Untrainierten aber, dass sie langsam und mit kurzer Dauer beginnen und diese nach und nach steigern, um einer Überlastung von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenkkapseln, Gelenken und auch dem Herz-Kreislaufsystem vorzubeugen. Ab dem Alter von 35 Jahren sollte allerdings ein hausärztlicher Check-Up durchgeführt werden. Dabei sollten Gelenkbeschwerden, wie Knie-, Hüft- und Fußgelenkbeschwerden sowie Lungen und Herz-erkrankungen abgefragt werden. Ein Abhören der Lunge und des Herzens und die Messung des Blutdrucks gehören auch dazu. Ebenso der Ausschluss einer unerkannten Diabetes.

Diese Untersuchung wird aber auch ohne

Sport alle drei Jahre ab dem 35. Lebensjahr generell empfohlen.

Wer ambitionierter ist, kann auch eine umfangreichere Leistungsdiagnostik etwa mit einer spiro-ergometrischen Untersuchung, Laktatmessung u.ä. in einem sportmedizinischen Zentrum durchführen lassen. Dies ist jedoch eine Selbstzahler*innen- und keine Kassenleistung.



Dr. med. Luca Stein

Warum kann man dank regelmäßigem Laufen nachts besser schlafen?

Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmäßiger Ausdauersport zu einem geringeren Stresslevel führt. Dies ist auch messbar, etwa über das Stresshormon Cortisol. Es ist bei Daueranspannung erhöht und lässt sich durch regelmäßigen Ausdauersport senken. So kommt es oft nach ein paar Wochen regelmäßigen Laufens zu

einer Verbesserung des Nachtschlafes. Wichtig ist jedoch, möglichst nicht in den letzten zwei Stunden vor dem Schlafengehen zu joggen, da dies kurzfristig zu einer erhöhten Ausschüttung von aktivierendem Adrenalin, Cortisol und anderen Hormonen führt.

Wie beeinflusst das Joggen unseren Geist? Man hört ständig von Endorphin, Serotonin und Dopamin ...

Große Beobachtungsstudien und Metaanalysen lassen erkennen, dass Joggen einen antidepressiven Effekt hat. Was die genauen Mechanismen sind, ist allerdings meines Wissens nach bis heute nicht genau geklärt. Die Endorphine werden hier zwar oft genannt, aber es gibt wohl keine konkrete Untersuchung oder Messergebnisse dazu. Die oben bereits erwähnte langfristige Absenkung des Stresshormons Cortisol könnte einen Beitrag leisten. Auch wird ein langfristiger Anstieg des Serotonins, was ebenfalls antidepressive Wirkung hat, bei regelmäßigem Joggen beschrieben. Das Level an Dopamin, bekannt als „Belohnungshormon“, wiederum steigt recht kurzfristig nach bereits zwanzig Minuten lockeren Laufens.

Interview: Ernesto Klews

Fitness

Endurance exercise is good for the immune system if you do it moderately at a reasonable pace. This also includes jogging in the open air. It may even help you protect yourself against coughs, colds and the like. Experienced runners know that you can jog all year round. The cold, ice, and snow may make it harder putting on your running shoes and leaving the house. However, many runners do not want to miss out on the feeling of wellbeing and their training even in winter. Here are a few tips to help you train safely even in the cold season.

Black ice

Running on freshly fallen snow makes for some amazing sensations: dry snow gives you good grip, ensures a firm step and provides additional cushioning. But since a layer of ice can be hidden under the snow, you have to be careful. The best way to do this is to shorten the stride length, increase the frequency, put your whole foot down and balance with your arms. It is important to always feel whether you are slipping in order to avoid dangerous accidents.

Dress warmly

The right clothing and running shoes are more important than ever in winter. Trail shoes are best for jogging on



snow. They are more robust, have a water-repellent surface and give the foot better stability. It is advisable to wear spikes in the case of icing. Footballers, for example, use spikes for a better grip on the lawn. In addition, long socks warm the calves and Achilles tendons. Running clothes should consist of a sports shirt or vest, a long-sleeved shirt and tight-fitting pants. This way sweat can be released to the outside and the skin stays dry. Since most of the body heat is given off through the head, a hat and headband should be worn. Smart watches and fitness trackers are helpful gimmicks that are fun and also increase motivation.

Choose safe routes

If you run the same route in winter at the same speed as in summer, you are at an

increased risk of injury. It is worth looking for a route where the conditions are right, even in winter. They should offer protection from the wind, good sight in the dark through street lights and ideally the paths should be sprinkled regularly. But still: always watch out! Paths can also be slippery through damp foliage. An unfortunate slip can have long-term consequences. And of course, as with any good workout, don't forget to warm up.

If you consider all of this, nothing should stand in the way of winter jogging. With a little luck you even have the whole park to yourself. (ek,ts,sw)

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 · Schilddrüsenerkrankungen



APOTHEKE
axel-springer-passage



Keine Lust auf doppelte Wege?
Nutzt unseren Vorbestell-Service per App! Wir informieren euch, sobald Eure Bestellung da ist.

Innerhalb Berlins liefern wir auch gern direkt bis an die Haustür.
Bei Fragen zum Botendienst oder zur App: Sprecht uns einfach an.

MEINE APOTHEKE gibt es kostenlos für iOS und Android.



Rudi-Dutschke-Straße 8
Axel Springer Passage
10969 Berlin
Telefon 030 25767820
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.



SOCIAL FREEZING VON EIZELLEN

Menschen mit Uterus und Ovarien haben heutzutage die Möglichkeit, ihre Eizellen mittels des sogenannten Social Freezing einfrieren zu lassen. Ein häufiger Grund dafür ist, eine Schwangerschaft eventuell auch im vorangeschrittenen Alter zu ermöglichen. Wenn etwa der Job momentan zu viel abverlangt oder eine Krankheit das Heranreifen der Eizellen beeinträchtigt. Aber auch trans* Männer oder nicht-binäre Menschen mit Uterus und Ovarien müssen sich die Frage stellen, ob und was sie mit ihren Eizellen vor und während und nach der Transition machen wollen.

Trans* Männer und Eizellen

Wie jede langfristige Medikamenteneinnahme kann auch die Hormontherapie zur Geschlechtsanpassung Auswirkungen auf die Fertilität

haben. Während Testosteron eingenommen wird, sinkt die Fertilität. Dies bedeutet aber nicht, dass Testosteron ein verlässliches Schwangerschafts-Verhütungsmittel ist.

Im Laufe der sogenannten androgenen Therapie wird Testosteron zunächst in einer niedrigen Dosis verabreicht und bei guter Verträglichkeit allmählich erhöht. Dadurch kann nicht nur die ovarielle Reserve, also die Anzahl der vorhandenen Eizellen, sondern auch deren Qualität beeinträchtigt werden. Dies wiederum kann die Reproduktionsmöglichkeiten der betreffenden Person reduzieren. Infertilität oder Sterilität als Folge kann man nicht ausschließen.

Theoretisch ist es zwar möglich, bei einer Unterbrechung oder dem Absetzen der Hormontherapie einige Eizellen zu gewinnen. Die Anzahl und Qualität mag

aber nicht ausreichend sein, um schwanger zu werden. Im Falle einer geschlechtsangleichenden Operation, bei der die Entfernung der Eierstöcke vorgenommen wird, sind im Körper natürlich gar keine Eizellen mehr vorhanden.

Wie funktioniert Social Freezing?

Für alle Menschen, die ihre Eizellen entnehmen und einfrieren lassen möchten, gilt, dass ihre Eierstöcke (Ovarian) vorher komplexen und oft auch traumatisierenden Stimulationen unterzogen werden müssen. Die Stimulation erfolgt durch Einnahme oder das Spritzen von bestimmten Hormonen und soll die Produktion von Eizellen fördern. Besonders bei Geschlechtsdysphorie oder bei dem Wunsch nach Vermännlichung stellt eine solche zusätzliche Be-

handlung ein Problem dar. Der Testosteronspiegel muss gesenkt werden, eine geplante oder laufende Verabreichung von Testosteron muss also verschoben oder unterbrochen werden. Die Stimulation erfolgt teilweise mit Tabletten, teilweise durch Injektionen. Patient*innen verabreichen sich diese meist selbst, jedoch findet ein regelmäßiges Monitoring im Abstand von etwa 7-12 Tagen durch die betreuende Fachstelle statt. Sie sorgt dafür, dass die Eizellen befruchtungsfähig werden. Normalerweise reift nur eine Eizelle heran, auch wenn sich zunächst mehrere Follikel bilden und miteinander konkurrieren. Follikel sind bläschenartige Gebilde im Innern der Eierstöcke, in denen eine Eizelle heranreift. Für gewöhnlich dominiert am Ende der sogenannte Leitfollikel, während

die anderen absterben. Mit Hilfe der Stimulation können die anderen Follikel bewahrt und so mehrere Eizellen zur Reife gebracht werden.

Dann muss noch der richtige Zeitpunkt gefunden werden, um die Eizellen zu entnehmen. Nach abschließenden Untersuchungen und einem Gespräch mit dem/der Anästhesist*in, findet die Entnahme dann in einem OP-Saal während einer etwa 5-10-minütigen Kurz-Narkose statt. Das „Absaugen“ der Eizellen nennt man auch Follikelpunktion. Das so gewonnene Ovarialgewebe wird dann eingefroren und bei Bedarf in der Zukunft wieder eingepflanzt.

Der gesamte Prozess muss sehr akkurat und genau abgestimmt werden und wird von Nutzer*innen als durchaus anstrengend empfunden.

Kosten und Zeiträumen

Die Kosten unterteilen sich in einmalige und monatliche Ausgaben. Für die Stimulation, das Monitoring inklusive Gespräche und die Untersuchungen muss man mit etwa 3000 bis 4000 Euro pro Zyklus rechnen. Sollte die Behandlung im ersten Anlauf nicht gelingen, muss ein neuer ebenfalls kostenpflichtiger Zyklus eingeleitet werden. Der Preis pro Zyklus ist auch abhängig von der Menge der verabreichten Hormone und Medikamente. Manche Frauen, trans* Männer und nicht-binäre Menschen benötigen eben mehr oder längere Behandlungsphasen als andere. Der gesamte Prozess kann sich über wenige Wochen bis mehrere Monate hinziehen. Je nach Standort kommen dann Lagerungskosten für das

Aktivismus für die Gesundheit

Das Terminservice- und Versorgungsgesetz (kurz: TSVG) sieht seit Mai 2019 vor, dass Arzneimittel zur Vorbeugung einer Infektion mit dem HI-Virus („Präexpositionsprophylaxe, PrEP“) für Menschen höchstem Ansteckungsrisiko von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Diese Regelung kam auch durch langwierigen und hartnäckigen Aktivismus von Seiten der betroffenen Community zustande. Es besteht kein Zweifel daran, dass Social Freezing für trans* und nicht-binäre Menschen eine medizinische Notwendigkeit ist. Dennoch kann diese Patient*innengruppe Medical Freezing für sich (noch!) nicht in Anspruch nehmen. Hier herrscht eindeutig eine Ungleichbehandlung von verschiedenen Indikationen bzw. Patient*innen-Gruppen.

Aktivismus für mehr Gleichheit und Fairness in der Gesellschaft macht nicht nur Spaß. Er ist notwendig, um eine Welt zu schaffen, in der alle Menschen die gleichen Rechte und Zugänge zur Versorgung haben.



Kalthalten – die Kryokonservierung – von etwa zwanzig Euro im Monat hinzu. Die Regelungen darüber, wie lange Eizellen eingefroren werden dürfen, sind von Land zu Land unterschiedlich. In Deutschland ist es aber auf unbestimmte Zeit möglich. Nicht zu vergessen sind die Kosten für die spätere Kinderwunschbehandlung in Höhe von derzeit etwa 2000 Euro. Diese schließt allerdings die Befruchtung der Eizelle und das

Einpflanzen in den ursprünglichen oder anderen geeigneten Uterus mit ein. In Deutschland ist eine Leihmutter-schaft derzeit nicht möglich, die Eizellen ins Ausland bringen auch nicht.

Medical Freezing und das TSVG

Leider muss man die Kosten für Social Freezing nach wie vor selbst tragen. Krankenkassen und Arbeitgeber*innen übernehmen derzeit keine Kosten, die aus

nicht-medizinischen Gründen entstehen. Jedoch wurden mit Inkrafttreten des Terminservice- und Versorgungsgesetzes (TSVG) am 11.5.2019 einige Verbesserungen bei der Inanspruchnahme gesundheitlicher Leistungen geschaffen. Für junge Erwachsene, die an Krebs erkrankt sind, werden die Kosten für die Kryokonservierung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Durch die Konservierung von Keimzelle-

webe, Ei- und auch Samenzellen soll es dieser Patient*in-nengruppe auch nach einer Krebsbehandlung ermöglicht werden, noch Kinder zu bekommen. Da dieser Prozess eine medizinische Notwendigkeit voraussetzt, spricht man hier von Medical Freezing. (ts, sb, ah, mv)

SOCIAL FREEZING OF EGGS

Nowadays people with a uterus and ovaries have the option of freezing their egg cells using what is known as social freezing. A common reason for this is to allow pregnancy to be possible even at an advanced age. If, for example, the job demands too much at the moment or because an illness is affecting the health of the egg cells. But also trans* men or non-binary people with a uterus and ovaries have to ask themselves what they want to do with their egg cells before, during and after the transition.

egg cells present, but also their quality. This, in turn, can reduce the person's ability to reproduce. Infertility or sterility as a result cannot be ruled out. In theory, it is possible to obtain a few egg cells if hormone therapy is interrupted or discontinued. However, the number and quality may not be sufficient to get pregnant. In the case of a sex reassignment operation in which the ovaries are removed, there are of course no egg cells left in the body.

How does social freezing work?

People who would like to have their egg cells removed and frozen must first be subjected to complex and often traumatic stimulation of the ovaries. By taking or injecting certain hormones the production and maturation of egg cells is stimulated. Such additional treatment is a problem, especially in the case of gender dysphoria or the desire to masculinize. The testosterone level must be lowered, so a planned or ongoing administration of testosterone must be postponed or interrupted. The stimulation takes place

partly with tablets, partly with injections. Patients usually administer these to themselves, but regular monitoring takes place every 7-12 days by the supervising specialist. It ensures that the egg cells become fertile. Usually only one egg cell matures, even if several follicles initially form and compete with one another. Follicles are vesicle-like structures inside the ovaries in which an egg cell matures. Usually the so-called leading follicle dominates in the end, while the others die off. However, the stimulation preserves the other follicles and brings several egg cells to maturity.

Then the right time has to be found to remove the egg cells. After the final examinations and a conversation with the anesthetist, the collection then takes place in an operating room, under a brief anesthetic for about 5-10 minutes. The "suction" of the egg cells is also called follicular puncture. The ovarian tissue obtained in this way is then frozen and, if necessary, replanted in the future.

The entire process has to be coordinated very accurately and precisely and is perceived by users as quite exhausting.

Trans* men and egg cells

As with any long-term use of medication, hormone reassignment therapy can have an impact on fertility. While testosterone is taken, fertility decreases. However, this does not mean that testosterone is a reliable contraceptive against pregnancy.

In the course of the so-called androgenic therapy, testosterone is initially administered in a low dose and gradually increased if well tolerated. This can affect not only the ovarian reserve, i.e. the number of

Sind Sie schon PrEPariert?

Mit **Kalenderaufdruck** die Übersicht behalten – bei der PrEP ist das Timing entscheidend.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker!

Eine freundliche Empfehlung von TAD Pharma

TAD Pharma
MEMBER OF NIKKA GROUP

Trans* Health

Cost and time frame

The costs are divided into one-off and monthly expenses. For the stimulation, the monitoring including discussions, and the examinations, you pay between 3000 to 4000 euros per cycle. If the treatment does not work at the first attempt, a new cycle, which is also chargeable, must be initiated. The price per cycle also depends on the amount of hormones and medication administered. Some women, trans* men and non-binary people just need more or longer treatment phases than others. The entire process can take a few weeks to several months. Depending on the location, there are additional storage costs for keeping cold - cryopreservation - of around twenty euros per month. The regulations on how long egg cells can be frozen vary from country to country. In Germany,

Cryopreservation of test tube containing sperm and eggs cryosamples

however, it is possible for an indefinite period. Not to be forgotten are the costs for the subsequent fertility treatment, currently around 2000 euros. However, this includes the fertilization of the egg cell and its implantation in the original or other suitable uterus. In Germany, surrogacy is currently not possible, nor is it possible to bring the egg cells abroad.

Medical Freezing and the TSVG

Unfortunately, you still have to bear the costs of social freezing yourself. Health insurance companies and employers do not currently cover any costs

that arise for non-medical reasons. However, when the German Appointment Service and Supply Act (TSVG for short) came into force on May 11, 2019, some improvements were made for the use of health services. For young adults with cancer, the costs of cryopreservation are covered by the statutory health insurance companies. By preserving egg and sperm cells, this group of patients should be able to have children even after cancer treatment. Since this process requires a medical need, it is called medical freezing. (ts,sw)



Activism for Health

Since May 2019, the Appointment Service and Supply Act (TSVG for short) has provided that drugs to prevent infection of HIV („Pre-exposure prophylaxis, PrEP“) are covered by the statutory health insurance companies for people with an increased risk of infection. This regulation also came about through protracted and persistent activism on the part of the affected community.

There is no doubt that social freezing is a medical necessity for trans* and non-binary people. Nevertheless, this group of patients cannot (yet!) take advantage of medical freezing. There is clearly an unequal treatment of different indications or patient groups. Activism for more equality and fairness in society is not just fun. It is necessary to create a world in which all people have equal rights and access to care.



Prisma Apotheke

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

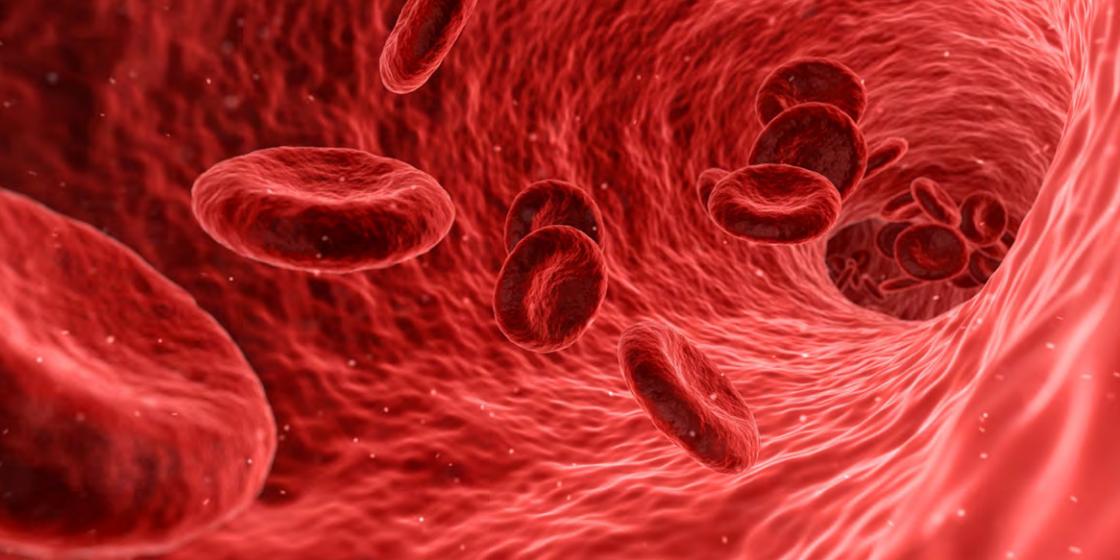


arminius apotheke
in der Turmstraße

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



SELTEN, SENSIBEL, SICHER! GUT VERSORGT MIT HÄMOPHILIE UND HIV

Was haben Hämophilie*, das HI-Virus und eine kompetente Schwerpunktapotheke miteinander zu tun? Welche Änderungen bringt das kürzlich in Kraft getretene Gesetz für mehr Sicherheit in der Arzneimittelversorgung (GSAV) mit sich und warum ist das für Menschen mit Hämophilie von Bedeutung?

Gesetzestexte klingen sperrig, sind oft schwer verständlich und versprechen in der Regel keine wirklich gute Lektüre. Manchmal kann es aber wichtig sein, davon Kenntnis zu haben – insbesondere dann, wenn man vom Inhalt eines Gesetzes direkt oder indirekt betroffen ist. So wie bei Menschen mit Hämophilie und dem GSAV, das seit dem 1. September 2020 in Kraft ist.

Was ist neu?

Während es bisher durch eine Ausnahmeregelung möglich war, dass Patient*innen ihre Hämophilie-Präparate direkt bei Arzt*innen erhielten, kommt

nun ein neuer Player dazu: die Apotheke. Und weil die Versorgung von Menschen mit Hämophilie neben einer großen Verantwortung auch gewisse Kompetenzen erfordert, hat Claudia Neuhaus, Inhaberin der Witzleben Apotheken Berlin, den Verband der Hämophilie-Apotheken (VHA) gegründet: Mit dem Ziel, die Versorgung weiterhin ohne Brüche zu gewährleisten. Mit der Option, dass die im VHA organisierten Hämophilie-Apotheken sich vernetzen und gegenseitig unterstützen können. Und mit der Intention, hohe Qualitätsstandards für die Versorgung der Patienten zu entwickeln und implementieren. „Wir

wollen ein bundesweit flächendeckendes Netzwerk etablieren mit Apotheken, die sich ebenfalls auf Hämophilie spezialisieren.“

Der Patient im Mittelpunkt

Um den Wünschen und Anforderungen insbesondere der Patient*innen gerecht zu werden, arbeitet der VHA mit den bestehenden Verbänden, Patient*innen, Arzt*innen und Wissenschaftler*innen zusammen und ist kompetenter Ansprechpartner der Politik. „Wir möchten Patient*innen eine Orientierung geben, wo sie Apotheken finden, die sich hoher Qualität verpflichten und in

*Hämophilie

„Die Hämophilie ist besser unter dem Namen Bluterkrankheit bekannt. Betroffene Personen werden umgangssprachlich auch als Blut*innen bezeichnet. Es handelt sich um eine Erbkrankheit, bei der die Blutgerinnung gestört ist: Blut aus Wunden gerinnt nicht oder nur langsam. Das bedeutet, dass bei einer Verletzung die Blutgefäße nicht verengen und Blutplättchen nicht untereinander verkleben. Daher besteht die Gefahr, schneller zu verbluten. Zudem kommt es auch zu spontanen Blutungen, die ohne sichtbare Wunden auftreten. Hämophilie tritt hauptsächlich bei Männern auf.“



einem starken Netzwerk mit Arzt*innen, Apothek*innen und Patient*innen verbunden sind“, so Neuhaus. „Über eine Liste können Patient*innen sehen, welche Apotheke mit dem Thema Hämophilie vertraut ist und an wen man sich wenden kann, wenn man etwa einen Unfall hat oder ein Präparat verloren geht.“

Behandlung weiterhin im Zentrum

Die medizinische Versorgung der Patient*innen erfolgt selbstverständlich weiterhin an ihrem Zentrum. Das, betont Claudia Neuhaus, sei ihr ein ganz wichtiges Anliegen. „Auch das sehe ich als unsere Aufgabe an, Patient*innen in der Zentrumstreue zu unterstützen, weil dort die Fachleute sind.“ Die Belieferung, die Notfalldepots, die Dokumentation – das seien Dinge, mit denen man in der Apotheke tagtäglich umgehe.

Schwerpunkt HIV und Hepatitis

Für die Apothekerin und ihr Team sind spezialisierte

Versorgungen nichts Neues. Bereits seit 1995 gehören HIV- und Hepatitis-Erkrankungen zu den Schwerpunkten der Apotheke am Kaiserdamm. Auch die Hämophilie war damals schon ein Thema in der Beratung, hatten sich doch in den 1980er-Jahren rund 1500 Bluter über kontaminierte Blutprodukte mit dem HI-Virus infiziert. Ein Skandal, für dessen Auswirkungen übrigens erst seit dem 1. Januar 2019 so etwas wie Verantwortung übernommen wurde: Seitdem werden die finanziellen Hilfeleistungen der Stiftung „Humanitäre Hilfe für durch Blutprodukte HIV-infizierter Personen“ allein durch den Bund ge-

tragen. (siehe auch: www.aidshilfe.de)

„Seit vielen Jahren beraten wir unsere Kund*innen kompetent zu allen Fragen rund um HIV- und Hepatitis-Erkrankungen“, sagt Claudia Neuhaus. Dass durch die Gesetzesänderung neben der Beratung von Menschen mit Hämophilie jetzt auch die Kompetenz in der Versorgung mit Faktorpräparaten gefragt ist – sei da nur konsequent.

Mit freundlicher Unterstützung der WitzlebenApotheken

VORAUSSETZUNG ZUR ERFÜLLUNG DER QUALITÄTSKRITERIEN

- Erreichbarkeit rund um die Uhr (24/7)
- Lückenlose Dokumentation
- Vorhalten von Notfall-Depots
- Lieferdienst, der in der Lage ist, die Kühlkette einzuhalten
- Speziell geschulte Mitarbeit*innen
- Bundesweite Vernetzung



RARE, SENSITIVE, SAFE! TAKING CARE OF PATIENTS WITH HEMOPHILIA

What do hemophilia*, HIV and a competent pharmacy have to do with each other? What changes does the recently implemented Law for More Safety in the Supply of Medicines (GSAV) bring and why is this important for people with haemophilia?

Legal texts sound cumbersome, are often difficult to understand and generally do not promise a really good read. But sometimes it can be important to be aware of them - especially if you are directly or indirectly affected by the content of a law. Just like for people with haemophilia and the GSAV, which took effect September 1, 2020.

What's new?

While it was previously possible - due to a rule of exception - that patients received their haemophilia preparations directly from the doctor, now there is a new player: the pharmacy. And because the care of people with haemophilia requires not only a great deal of responsibility but also certain skills, Claudia Neuhaus, owner of Witzleben Apotheken Berlin, founded the Association of Haemophilia Pharmacies (VHA). The aim is to ensure continuous care without interruptions. The goal is that the hemophilia pharmacies who are part of the VHA can share knowledge and infor-

mation and support each other. With the intention of developing and implementing high quality standards for patient care: „We want to establish a nationwide network with pharmacies that also specialize in hemophilia.“

Focus on the patient

In order to meet the wishes and requirements of patients in particular, the VHA works with the existing associations, patients, doctors and scientists and is a competent contact for policy makers. "We would like to give patients an orientation as to where they can find pharmacies that are committed to high quality and are connected to doctors, pharmacists and patients in a strong network," says Neuhaus. „Using a list, the patient can see which pharmacy is familiar with the subject of haemophilia and whom he can turn to if, for example, he has an accident or a prescription is lost.“

Treatment continues at the center

The patients will of course continue to receive medical care at their center. Claudia Neuhaus emphasizes that this is very important to her. "I also see it as our task to support the patient in being loyal to the center, because that's where the specialists are." But the deliveries, the emergency depots, the documentation - these are all things that you deal with in the pharmacy every day.

With the kind support of WitzlebenApotheke

For more information on hemophilia and HIV read full article online

PREREQUISITE FOR FULFILLING THE QUALITY CRITERIA

- Availability around the clock (24/7)
- Complete documentation
- Provision of emergency depots
- Delivery service that is able to maintain the cold chain
- Specially trained employees
- Nationwide networking



Hämophilie • Medizinal-Cannabis • HIV und Hepatitis
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

#Diversity
#Inventingforlove

MSD.PARTNER.HIV.



DE-NON-01381



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

GUT LACHEN DANK INVISALIGN®

mit der innovativen, unsichtbaren Zahnspange der Zahnarztpraxis KU64!

Kennt Ihr viele Hollywoodstars, die schiefe Zähne haben? Wir auch nicht! Denn schöne, helle und gerade Zähne gelten als Garant für den ersten tollen Eindruck und beruflichen Erfolg. Schiefe Zähne, Lücken im Frontzahnbereich, zu schmale Zahnbögen? Schon lange bietet KU64 - Die Zahnspezialisten die komfortable und nahezu unsichtbare Zahnkorrekturschiene von INVISALIGN® an - besonders geeignet auch für gestandene Männer und solche, die im Beruf viel sprechen müssen! Aber Achtung: mittlerweile gibt es viele Nachahmerprodukte, vor allem online, die viel versprechen, aber wenig halten. Denn nichts ersetzt die persönliche Betreuung vor Ort und die fortlaufende Begleitung für die besten Ergebnisse einer Zahnkorrektur. Auch sollte am Ende alles funktionell auf- und zueinanderpassen, denn es ist eben nicht nur „ein bisschen Zähne schieben“. Auf eine Behandlung unter funktionellen Aspekten legen wir viel Wert.

Wie funktioniert Invisalign®?

Beim ersten Termin wird ein 3D-Scan angefertigt. Dieser kann nach Bearbeitung der



Die Abdrucknahme der Zähne mit einer klebrigen Abformmasse entfällt - sie erfolgt dank dem iTero-Scanner hochpräzise und voll digital!

KU64
DIE ZAHNSPEZIALISTEN

Simulation das geplante Resultat der Behandlung anschaulich darstellen. Mit Invisalign® bekommt man das Lächeln, das Mann immer haben wollte! Eine individuelle Anzahl von Alignern (also Schienen, die aus ultraleichtem Plastikmaterial gefertigt sind) wird dann auf der Basis der ermittelten Daten maßgeschneidert. Die Aligner werden - für Ober- und Unterkiefer separat - hergestellt und sitzen passgenau auf den Zähnen. Jede Einzelschiene wird in der Regel 7 bis 14 Tage getragen und dann selbstständig gegen die neue ausgetauscht, die sich geringfügig von der vorherigen unterscheidet. So werden die Zähne sanft, aber stetig in die gewünschte neue Position bewegt.

Unsere zertifizierten und erfahrenen Kieferorthopädinnen und Kieferorthopäden beraten Euch gerne über die bequeme Alternative zur festen Zahnspange - „INVISALIGN®“.

KU64
Die Zahnspezialisten
Kurfürstendamm 64
10707 Berlin
030-8647320
www.ku64.de

Für wen ist die Invisalign®-Behandlung geeignet? Kieferorthopädie ist für Menschen jeden Alters geeignet, solange Zähne und Zahnfleisch gesund sind. Invisalign® eignet sich insbesondere für alle, die Hemmungen haben, eine feste Zahnspange zu tragen, sei es, weil sie sich „zu alt“ dafür fühlen oder es mit ihrem Berufsleben nicht zu vereinbaren ist. Unsere Praxis ist seit Jahren Invisalign®-zertifiziert und wir haben schon viele Patienten behandelt mit hervorragenden Ergebnissen. Es gibt jedoch Zahnfehlstellungen, die besser mit der herkömmlichen, festen Zahnspange behandelt werden sollten. Welche Situation bei Euch vorliegt, können wir gern gemeinsam in einem persönlichen Beratungstermin besprechen.

Wie lange dauert die Behandlung? Die Behandlungsdauer variiert je nach Abweichung der Zahn- oder Kieferstellung und kann zwischen 3 und 24 Monaten dauern.

Wie lange muss man die Aligner täglich tragen? Es wird empfohlen, die Schienen 22 Stunden täglich zu tragen, damit die Zahnbewegung optimal von der Schiene auf den Knochen übertragen werden kann.



Tommy Bettac,
Zahnarzt für
Kieferorthopädie bei KU64

Sind die Aligner wirklich unsichtbar? Die Aligner werden aus einem transparenten Kunststoff gefertigt und sind kaum sichtbar. Sie fallen anderen Menschen selbst aus nächster Nähe oft nicht auf - es sei denn, man erzählt es Ihnen oder redet mit einem Zahnarzt/ einer Zahnärztin.

Kann man mit den Alignern essen und trinken? Zum Zähneputzen und Essen sollten die Aligner auf jeden Fall entfernt werden. Anschließend mit Wasser

ausspülen, das war's. Das Zähneputzen gestaltet sich wie vorher und man hat keine erhöhte Gefahr von Karies auf Glattflächen der Zähne. Trinken sollte man mit ihnen nur Wasser. Für alle anderen Getränke wird empfohlen, die Schienen herauszunehmen, was kinderleicht ist.

Noch ein Vorteil: Mann kann die Schienen vor (!) einem Date einfach rausnehmen - so kann man ungestört küssen!

SMILE WITH CONFIDENCE THANKS TO INVISALIGN®

with the innovative, invisible braces from KU64 dental practice!

Do you know any Hollywood stars with crooked teeth? Neither do we! Because beautiful, bright, and straight teeth are a guarantee for a great first impression and professional success. Crooked teeth, gaps between your front teeth, dental arches that are too narrow? For a long time, KU64 - The Dental Specialists have been offering the comfortable and almost invisible tooth correction splint from INVISALIGN® - especially suitable for seasoned men and those who have to talk a lot at work!

But be careful: there are now many imitation products, especially online, that promise a lot but help very little. Nothing replaces personal, on-site, and ongoing support for the best results of your tooth correction. At the end of the day, everything should be functional and fit together, because it's not just "pushing your teeth a bit" - something we attach great importance to.



There is no need to create a molding of the teeth with sticky material - thanks to the highly precise and fully digital iTero scanner!

How does Invisalign® work?

A 3D scan is made on the first appointment. After processing the simulation, we can clearly show the

planned result of the treatment. With Invisalign®, you get the smile that you've always wanted! An individual number of aligners (i.e. splints made from ultra-light plastic material) are then tailored based on the data obtained. The aligners are manufactured separately for the upper and lower jaw and sit precisely on the teeth. Each individual splint is usually worn for 7 to 14 days and then independently exchanged for every new one, which is slightly different from the previous one. This way, the teeth are gently but steadily moved into the desired new position. Our certified and experienced orthodontists will be happy to advise you on the convenient alternative to fixed braces - „INVISALIGN®“.

KU64
DIE ZAHNSPEZIALISTEN

**KU64 -
Die Zahnspezialisten
Kurfürstendamm 64
10707 Berlin
030-8647320
www.ku64.de**



Tommy Bettac
dentist for
orthodontics at KU64

Who is the Invisalign® treatment suitable for?

Orthodontics is suitable for people of all ages as long as teeth and gums are healthy. Invisalign® is particularly suitable for everyone who is reluctant to wear fixed braces, be it because they feel "too old" for them or because it is not compatible with their professional life. Our practice has been certified by Invisalign® for years and we have treated many patients with excellent results. However, there are misaligned teeth

that are better treated with conventional, fixed braces. We are happy to discuss your situation in a personal consultation.

How long will the treatment take? The duration of treatment varies and depends on the deviation of the tooth or jaw position and can last between 3 and 24 months.

How long do you have to wear the aligners every day? It is recommended to wear the splint 22 hours a

day so that the tooth movement can be optimally transferred from the splint to the bone.

Are the aligners really invisible? The aligners are made of a transparent plastic and are barely visible. Other people often do not notice them even at close range - unless you talk to a dentist.

Can you eat and drink normally with the aligners? The aligners should definitely be removed when brushing your teeth and eating. Then rinse all with water, that's it. Brushing your teeth is the same as before and there is no increased risk of tooth decay on smooth surfaces of the teeth. You should only drink water with them. For all other drinks, it is recommended to remove the rails, which is easy as pie.

Another advantage: You can simply take the splints out before a date - so you can kiss undisturbed!

Naturafit Melatonin-Schlaf-Komplex

Das optimale Produkt für mehr Belastbarkeit und Wohlbefinden. Ein erholsamer Schlaf ist essentiell für körperliche und seelische Gesundheit. Nur wer gut schläft, hat die nötige Energie, um alle Anforderungen des Alltags zu meistern. Stress, Umwelteinflüsse und emotionaler Druck führen oft zu innerer Unruhe und Schlafstörungen. Durch die effektiven Schlafstoffe Melatonin und Tryptophan sowie die Nervenvitamine B6 und B12 beschleunigt der Melatonin-Schlafkomplex von Naturafit auf natürliche Weise das Einschlafen und fördert eine ruhige und ausreichend lange Schlafphase. Die Kapseln sind vegan, lactose- und glutenfrei, ohne Zusatzstoffe und bieten beste Bioverfügbarkeit. Packungsgröße: 20 Kapseln, Preis: 11,95 € Erhältlich in den BezirksApotheken



ThermoCare Wärmepflaster

ThermoCare Wärmepflaster für flexible Anwendung eignen sich besonders gut zur Behandlung von punktuellen Schmerzen. Die hautfreundlichen Auflagen mit 6 patentierten Wärmeelementen sind flexibel einsetzbar und werden mit vier Klebepunkten auf der Haut angebracht. Menge: 2 Stück, Aktionspreis bis 31. Januar 2021 -> 9,95 Euro (anstatt 12,95 Euro) Erhältlich in den WitzlebenApotheken



GeloMyrtol®

GeloMyrtol® forte zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Für Erwachsene, Jugendliche und Kindern ab 6 Jahren. Enthält Sorbitol. Menge: 20 Stück, Aktionspreis bis 31. Januar 2021 -> 7,95 Euro (anstatt 10,71 Euro) Erhältlich in den WitzlebenApotheken



TattooMed Daily Tattoo Care TattooMed Cleansing Gel

TattooMed Cleansing Gel und TattooMed Daily Care sind die perfekte Pflegekombination für langanhaltende intensive Farben und eine gesunde Haut nach dem Tätowieren. Das milde pH-neutrale Reinigungsgel ist durch seine spezielle Wirkformel zur täglichen Anwendung geeignet. Es vermindert Juckreiz, beugt Irritationen vor und bietet einen speziellen Farbschutz. Die für abgeheilte Tattoos entwickelte Pflegecreme schützt vor Umwelteinflüssen und vorzeitiger Hautalterung, beugt Verblässen vor und spendet Feuchtigkeit. Die nicht fettende Textur enthält einen speziellen UVA- und UVB-Filter, der einen unsichtbaren Schutzfilm bildet, die Farben strahlen lässt und ein angenehm kühles und entspanntes Hautgefühl erzeugt. Alle Produkte sind vegan und ihre Wirkung ist dermatologisch bestätigt. Packungsgröße: 100 ml Creme (Pflege), Preis: 12,95 € Packungsgröße: 100 ml Cleansing Gel, Preis: 9,95 € dermatologisch bestätigt. Erhältlich in den BezirksApotheken

EROS BODYGLIDE

EROS Bodyglide auf Silikonbasis ist extrem lang gleitfähig und ergiebig. 100% Kondom und Latex verträglich. Absolut geschmacks- und geruchsneutral, dermatologisch getestet, wasser- und parfümfrei. Inhalt: 100 ml. Preis: 7,95 Euro. Erhältlich in der Apotheke am Viktoria-Luise-Platz und der Magnus Apotheke.



Just For Men - Bartfarbe

Entwickelt für den besten Bart, den sie je hatten. Entfernt das Grau und lässt Ihren Bart dichter und voller aussehen. Leichtes Auftragen mit dem Pinsel und nur fünf Minuten Einwirkzeit für einen weichen und geschmeidigen Bart. Preis: €10,99. Erhältlich in allen Quartier-Apotheken.



Alle Preise inkl. MwSt.
All Prices include VAT



Orthomol Beauty for Men

Ganz schön männlich! Auch wenn Männer mit dem Alter immer attraktiver werden, geht auch am männlichen Gesicht die Zeit nicht spurlos vorbei. Die Haut verliert mit den Jahren an Elastizität, Spannkraft und Feuchtigkeit und daher ist es wichtig, sie zu pflegen und vor allem auch die unteren Hautschichten von innen mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Genau hier setzt Orthomol Beauty for Men an. Ausgewählte Inhaltsstoffe wie die Kombination aus Kollagen und Hyaluronsäure sowie der innovative Phytamin-Q10-Komplex und weitere Vitamine für Haut, Haare und Nägel unterstützen die Männerhaut dabei, sich dem Alter zu stellen. Packungsgröße 30 Fläschen, Preis: 81,88 € Erhältlich in den MediosApotheken

Genau hier setzt Orthomol Beauty for Men an. Ausgewählte Inhaltsstoffe wie die Kombination aus Kollagen und Hyaluronsäure sowie der innovative Phytamin-Q10-Komplex und weitere Vitamine für Haut, Haare und Nägel unterstützen die Männerhaut dabei, sich dem Alter zu stellen. Packungsgröße 30 Fläschen, Preis: 81,88 € Erhältlich in den MediosApotheken

Meditonsin®

Meditonsin® ist ein natürliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten. Es kommt bei akuten Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes zum Einsatz und hat sich seit über 60 Jahren millionenfach als Mittel bei Erkältung bewährt. Meditonsin® enthält den einzigartigen Tri-Komplex® aus drei natürlichen, sich ergänzenden Wirkstoffen. Menge: 35g, Aktionspreis bis 31. Januar 2021 -> 7,95 Euro (anstatt 10,47 Euro) Erhältlich in den WitzlebenApotheken



Dorithricin Classic

Schnell. Wirkstark. Gut verträglich. Bei Halsschmerzen und Schluckbeschwerden leisten Dorithricin® Halstabletten seit Jahrzehnten effektive und langanhaltende Hilfe. Denn mit der einzigartigen Wirkstoff-Formel lindert Dorithricin® nicht nur schnell und langanhaltend den Schmerz, sondern bekämpft auch gezielt Bakterien und

Viren und bremst den Infekt, bevor die Halsschmerzen schlimmer werden. Menge: 20 Stück, Aktionspreis bis 31. Januar 2021 -> 5,95 Euro (anstatt 8,67 Euro) Erhältlich in den WitzlebenApotheken



Simplitude™ ByMe™

HIV-Selbsttest

Simplitude ByMe HIV-Selbsttest

Mit dem einfachen All-in-One Schnelltest Simplitude ByMe zuverlässig und schnell auf HIV testen. Das Testergebnis liegt in 15 Minuten vor. UVP: 29,95 €. Erhältlich u. a. in den MediosApotheken.



Augenkraft Augentropfen mit Hyaluron

Benetzende Augentropfen mit reinem Hyaluron. Ein Pflegeprodukt für sensitive Augen. Geeignet hervorragend für die Nachbehandlung von Augenoperationen wie LASIK oder Kataraktoperationen, Zugluft, Klimaanlage, Lange Bildschirmarbeit oder nach dem Sport wie z.B. nach dem Schwimmen (Kontakt mit gechlortem Wasser), Saunagängen 5. Bei allen Kontaktlinsenträgern Packungsgröße: 100 ml, Preis: 15 € www.augenkraft.com

Orthomol Immun

Orthomol Immun ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei nutritiv bedingten Immundefiziten (z. B. bei rezidivierenden Atemwegsinfekten). Aufgrund seiner Eigenschaften und Merkmale ist Orthomol Immun in der Lage, den spezifischen Nährstoffbedarf bei nutritiv bedingten Immundefiziten zu decken. Wissenschaftliche Daten belegen, dass die Kombination von Vitamin C, Vitamin E, Zink, Selen, Kupfer und Mangan sowie weiteren Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Stoffen den Ernährungsanforderungen zum Diätmanagement bei nutritiv bedingten Immundefiziten zweckdienlich ist. Menge: 30 Stück, Aktionspreis bis 31. Januar 2021 -> 49,95 Euro (anstatt 63,25 Euro) Erhältlich in den WitzlebenApotheken



Alle Preise inkl. MwSt.
All Prices include VAT



NUTZE
jetzt das Angebot für eine
Gesichtsbehandlung mit Stoßwelle-
und Radiofrequenz
zum limitierten
Angebot von 39,00
Euro mit dem Code:
CHECKMAGAZIN

BEAUTY FÜR DEN MANN KOSMETISCHE GESICHTS- & KÖRPERBEHANDLUNGEN FÜR IHN

Auch Männerhaut will gepflegt werden. Wird auch der Markt mit Pflege-, Kosmetikprodukten und Anwendungen für die Frau überschwemmt, so wird das Thema Pflege von Männerhaut und deren Behandlung erst zaghaft umspielt. Doch auch diese benötigt die richtige Pflege und spezielle Anwendungen.

Männer brauchen gezielte Pflege

Schon lange haben auch Männer ein gewisses Körperbewusstsein, dem sie gerecht werden wollen. Neben Sport, gesunder Ernährung und einem bewussten Lebensstil stehen auch immer mehr spezielle Behandlungen auf der Agenda. So etwa Behandlungen zur Falten- oder Körperfettreduzierung und Gesichtsbildungen zur Poren- und Faltenminimierung. Doch ein allgemeines Angebot reicht oftmals nicht aus. Männerhaut benötigt im Vergleich zu Frauenhaut eine differenzierte Pflege und andere Behandlungen, bedingt durch einen anderen

Hormonhaushalt und genetische Prädispositionen. So ist die Faltenbildung bei männlicher Haut intensiver und die Haut generell größporiger, verbunden mit einer höheren Talgproduktion. Auch ist die richtige Produktwahl entscheidend, um gute und langfristige Resultate zu erzielen.

Schönheit ohne OP

Body Health Beauty hat sich ganz auf die Bedürfnisse von Männern eingestellt, wenn es um die Behandlung von Gesicht und Körper geht. Männerprobleme sind diffiziler, besonders wenn es um das Thema „Body-sculpting“ geht. Nicht immer ist eine radikale Operation

notwendig, um unliebsame Fettpolster an Bauch und Hüfte zu minimieren. Oft reichen auch regelmäßig angewendete Kombinationstherapien mit Stoßwelle und Radiofrequenz. Schon in der Physiotherapie erfolgreich eingesetzt, erzielt man auch hier nach kurzer Anwendung sehr gute Ergebnisse. Auch die Faltenminimierung und Gesichtshautpflege ist ein wichtiges Thema. So sollten auch Männer das Mikroneedling in Betracht ziehen. Das damit verbundene Abtragen alter Hautschuppen und die Behandlung mit wirksamen Vitamin- und Hyaluronsäuren machen die Männerhaut frisch und vital.

Kornelia Lehmann



**RÜCKEN-, NACKEN-
UND GELENK-
SCHMERZEN ADE!**

**INNOVATIVE UND MODERNE PHYSIOTHERAPIE
UND CHIROPRAKTIK AUF 1000 QUADRATMETERN
DIREKT AM WITTENBERGPLATZ.**

Ihr allumfassendes Rehabilitationszentrum für eine stimmige **Work-Life-Health-Balance**.

- Physiotherapy
- Chiropraktik
- Sportphysiotherapie
- Wellness
- Psychotherapie
- Schmerzbewältigungstherapie

**TERMINE UNTER:
030-239 453 72 oder
info@bodyhealthcenter.de**

BODY HEALTH CENTER BERLIN
Konstantinos Georgilakis
Kleiststraße 23 – 26 | 10787 Berlin
www.bodyhealthcenter.de



BEAUTY FOR MEN

COSMETIC FACE & BODY TREATMENTS FOR HIM

Men's skin also needs to be cared for. While the market is also flooded with care and cosmetic products and applications for women, the subject of care for men's skin and its treatment is only rarely addressed. But male skin also requires the right care and special applications.

Men need special care

Men have long had a certain body awareness that they want to live up to. In addition to exercise, a healthy diet and a conscious lifestyle as well as more special treatments are on the agenda. For example, treatments to reduce wrinkles or body fat and facial treatments to minimize pores and wrinkles. But a general offer is often not enough. Compared to women's skin, men's skin requires different care and other treatments, due to a different hormone balance and genetic predispositions. The formation of wrinkles on male skin is more intense and the skin generally has larger pores, combined with higher sebum production.

Choosing the right product is also crucial in order to achieve good, long-term results.

Beauty without surgery

Body Health Beauty is completely focussed on the needs of men when it comes to treating the face and body. Male beauty problems are more difficult, especially when it comes to the subject of „body sculpting“. Radical surgery is not always necessary to minimize unwanted fat deposits on the abdomen and hips. Frequently used combination therapies with shock waves and radio frequency are also sufficient. Successfully used in physiotherapy, very good

results can also be achieved with these treatments after only a short time. The minimization of wrinkles and facial skin care is also an important topic. So men should also consider microneedling. The associated removal of old skin flakes and treatment with effective vitamin and hyaluronic acids make men's skin fresh and vital.

Kornelia Lehmann

TRY

a facial treatment with shock wave and radio frequency for the limited offer of 39.00 euros with the code: CHECK MAGAZIN



S

DR. STEFFEN SCHIRMER

Plastischer und
Ästhetischer Chirurg
Handchirurg

Plastic and
Aesthetic Surgeon
Handsurgeon



PLASTISCHE CHIRURGIE IM KIEZ

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

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

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

AUGEN AUF!

Wir pflegen uns am ganzen Körper, nur das Auge und dessen Pflege vergessen wir sehr oft. Augenarzt und Experte für Augenpflege, Dr. Lubos Frano, erklärt uns, was wir beim Thema Augengesundheit beachten sollten.

Wenn Sie sich die letzten 10-20 Jahre die Augenheilkunde ansehen, was hat sich verändert und warum ist sie heute wichtiger denn je? Das Auge ist ein sehr

kleines, aber interdisziplinäres Organ: Hier treffen Haut auf Gefäße auf Nervenbahnen. Daher kann man am Auge auch neurologische Erkrankungen diagnostizieren. Vor etwa 15 Jahren konnte man einen Umbruch in diesem Feld spüren. Zuvor ging man nur dann zum Augenarzt, um sich eine Brille verschreiben zu lassen. Dann hat die Augenheilkunde einen gewaltigen Sprung nach vorne gemacht – vergleichbar mit analog zu digital. Die Technologien sind wesentlich besser geworden, ebenso die Behandlungsmöglichkeiten wie etwa das Lasern. Damit kann man nicht nur Kurz- und Weitsichtigkeit therapieren, sondern auch die Netzhaut behandeln oder Laseruntersuchungen und -Scans durchführen. Man kann also durchaus von einer technischen Revolution in der Augenheilkunde sprechen.

Heutzutage werden unsere Augen mehr beansprucht als früher. Wir arbeiten viel am Bildschirm, sind privat am Bildschirm, egal ob PC oder Smartphone. Was macht das mit unseren Sehorganen? Wir wissen schon lange, dass wir Augen vor UV-Strahlen (UV-A + UV-B) schützen müssen. Dann kamen die ersten Bildschirme. Sie flackerten stark und strahlten Blue-Light aus, welches schädlich für die Netzhaut ist. Technologisch haben sich die Bildschirme dahingehend verbessert, dennoch beziehen wir 80 Prozent der Informationen über die Augen, was natürlich mehr Belastung für das Auge bedeutet. Durch die Digitalisierung und der Anstieg der Belastung für das Auge entstand auch das sogenannte Eye-Office-Syndrom*.

Warum ist es also wichtig, zum Augenarzt zu gehen?

Dank der heutigen Technologie kann man innerhalb einiger Sekunden mit



Dr. Lubos Frano vom Augenkraft Institut für gutes Sehen

einem Scan die Gefäße durch die Augen darstellen. Deswegen werden auch Patienten mit Diabetes und Herz-Rhythmus-Störungen nach einem Schlaganfall zu einem Augenarzt überwiesen. Du kannst durch den Laser-Scan im Auge schon Erkrankungen vorher erfassen.

Was kann man für gesunde Augen tun? Das Auge ist ein Gefäßorgan und wir müssen unsere Gefäße schützen, sonst kommt es irgendwann zu Verkalkungen. Man kann die Gefäße gut mit einer sogenannten mediterranen Ernährung versorgen: Olivenöl, Getreide, frisches oder getrocknetes Obst und Gemüse, gemäßigte Mengen Fisch, Milchprodukte und Fleisch sowie viel Kräuter und Gewürze. Vegetarier und Veganer können die in Fisch vorkommenden wichtigen Omega-3 und -6-Fett-

säuren etwa durch Algenöl-Präparate oder andere Speisen ersetzen. Hier kann man im Internet forschen oder sich mal bei einem professionellen Ernährungsberater erkundigen. Ich persönlich bin ein Fan von potenten Antioxidanten wie etwa Vitamin C, Vitamin E, Magnesium und Q10 und empfehle gesundes Essen und einige Nahrungsergänzungsmittel.

Erzählen Sie uns bitte etwas mehr über dein Label „Augenkraft“. Patienten fragen mich ständig: „Wie pflege ich meine Augen mit Kontaktlinsen?“ oder: „Was mache ich bei gereizten Augen?“ Ich hatte eine Idee davon, was in Augentropfen drin sein sollte, fand aber nichts entsprechendes auf dem Markt. Also musste ich selbst etwas entwickeln und kam so dazu, im Jahre 2006 „Augenkraft“ zu gründen. Jetzt kommen auch Kosmetikfirmen zu mir, weil das Auge ein hautähnliches Organ ist und bei Hauter-

krankungen wie Psoriasis, Neurodermitis, Akne oder Ekzemen in Mitleidenschaft gezogen wird. Viele Patienten mögen keine Tropfen, daher haben wir nun zusätz-



lich ein Augenspray entwickelt, welches auf das geschlossene Lid gesprüht wird. Zwischen den Wimpern haben wir kleine Drüsen, die den Tränenfilm produzieren. Mit dem Spray unterstützt man die Produktion quasi von oben herab. In Peking habe ich dann die „Dry Eye Bars“ kennengelernt, wo man Augenmasken, Augenbäder und komplette Wellness-Behandlungen nur für die Augen anbietet. Das hat mich so begeistert, dass ich neue Produkte für Augenkraft

entwickelte. Demnächst bringen wir noch eine Augenpflege mit CBD (Cannabidiol) auf den Markt, speziell für Patienten und Kunden mit trockener und sensibler Haut. Sie eignet sich aber auch für alle Hauttypen.

Bieten Sie auch einfache Check-Ups an? Ja, etwa den für Best Ager (40+): Dazu gehört die Prüfung der Sehschärfe, die Messung des Augeninnendrucks und eine Untersuchung der Netzhaut. Die Unterlagen bekommt der Patient auch mit.

**Augenkraft Institut für gutes Sehen
Innsbrucker Straße 58
10825 Berlin
www.augenkraft.com**

Interview: Ernesto Klews

*Office-Eye-Syndrom (Keratoconjunctivitis sicca)

Bei der Computerarbeit fixieren wir mit hoher Konzentration den Bildschirm. Das führt dazu, dass natürliche Reflexe wie etwa das Blinzeln unterdrückt werden. Der regelmäßige Lidschlag ist aber essentiell wichtig für den Aufbau des Tränenfilms, um die Verdunstung oder das Ablaufen des Tränenfilms vom Auge und somit die Entstehung des trockenen Auges zu verhindern. Man sollte regelmäßige Pausen vom Bildschirm machen. Optiker bieten mittlerweile auch Brillen mit UV-Schutz an, die die Augen zusätzlich bei der Computerarbeit schützen können.



OPEN YOUR EYES!

We look after each part of our body, but very often forget to care for our eyes. Ophthalmologist and eye care expert, Dr. Lubos Frano, explains to us what we should consider when it comes to eye health.

If you look at ophthalmology over the past 10-20 years, what has changed and why is it more important now than ever? The eye is a very small but interdisciplinary organ: it is where skin meets

vessels and nerve tracts. Therefore, neurological diseases can also be diagnosed in the eye. About 15 years ago you could feel a change in this field. Before that, you would only go to the ophthalmologist to get a prescription for glasses. Then ophthalmology made a huge leap forward - comparable to analogue to digital. The technologies have become much better, as have the treatment options such as lasers. They can now not only treat near-sightedness and farsightedness, but also the retina or perform laser examinations and scans. You can actually speak of a technological revolution in ophthalmology.

Nowadays our eyes are used more than they used

to be. We spend a lot of time looking at the screen, privately as well as professionally. What does that do to our eyes? We have known for a long time that we have



Dr. Lubos Frano of the Augenkraft Institute for Good Vision

to protect eyes from UV rays (UV-A + UV-B). Then came the first computer screens, flickering strongly and emitting blue light, which is harmful to the retina. The screens may have improved technologically, but we still get 80 percent of

the information through the eyes, which of course means more stress on the eye. The so-called eye office syndrome* also arose as a result of digitalization and the increase in stress on the eye.

So why is it important to see an ophthalmologist? Thanks to today's technology, you can visualize the vessels through the eyes with a scan within a few seconds. That is why patients with diabetes and cardiac arrhythmias after a stroke are referred to an ophthalmologist. You can use the laser scan in the eye to detect diseases beforehand.

What can you do for healthy eyes? The eye is a vascular organ

and we have to protect our vessels, otherwise calcification will occur at some point. The vessels can be well-supplied with a so-called Mediterranean diet: olive oil, grain, fresh or dried fruit and vegetables, moderate amounts of fish, dairy pro-



ducts and meat as well as lots of herbs and spices. Vegetarians and vegans can replace the important omega-3 and -6 fatty acids found in fish with algae oil preparations or other dishes. Here, you can do research on the Internet or ask a professional nutritionist. Personally, I am a fan of potent antioxidants such as vitamin C, vitamin E, magnesium, and Q10, and I recommend healthy eating and some nutritional supplements.

Please tell us a little more about your label „Augenkraft“.

Patients keep asking me: "How do I take care of my eyes with contact lenses?" Or "What do I do if my eyes are irritated?" I

had an idea of what should be in eye drops, but couldn't find anything on the market. So I had to develop something myself, and that's how I came to start „Augenkraft“ in 2006. Now cosmetic companies are also coming to me because the eye is a skin-like organ and is affected by skin diseases such as psoriasis, neurodermatitis, acne or eczema. Many patients do not like drops, so we have now also developed an eye spray that is sprayed onto the closed lid. We have small glands between the eyelashes that produce the tear film. With the spray, you support a healthy tear production from above, so to speak. In Beijing, I got to know the

"Dry Eye Bars", where they offer eye masks, eye baths and complete wellness treatments just for the eyes. I was so excited about it that I developed new products for Augenkraft. We will soon be launching an eye care product with CBD (cannabidiol), especially for patients and customers with dry and sensitive skin, which is also suitable for all skin types.

Do you also offer simple check-ups? Yes, for example the one for men 40 plus: This includes checking visual acuity, measuring intraocular pressure and examining the retina. The patient also receives the documents.

**Augenkraft Institute for Good Vision
Innsbrucker Strasse 58
10825 Berlin
www.augenkraft.com**

Interview: Ernesto Klews

*Office eye syndrome (keratoconjunctivitis sicca)

When working with the computer, we fixate the screen with great concentration. As a result, natural reflexes such as blinking are suppressed. Regular blinking is essential for the build-up of the tear film in order to prevent evaporation or wearing off the tear film from the eye and thus the development of dry eyes. You should take regular breaks from the screen. Opticians now offer glasses with UV protection, which can also protect the eyes when working with the computer.



FETT ODER ZUCKER?

Was macht uns (un) glücklicher?

Ist Zucker wirklich gefährlich? Macht Fett wirklich fett? Kann zu viel Obst wirklich ungesund sein? Diese oder ähnliche Fragen hat sich jeder von uns sicher schon einmal gestellt. Wie ernährt man sich im Alltag halbwegs gesund? Was und vor allem wie viel darf man von manchen Dingen ohne Reue essen oder trinken?

Wofür brauche ich Zucker?

Zucker dient in erster Linie der Energiegewinnung, er ist aber auch ein beliebter Seelentröster, denn zuckerhaltiges Essen steigert die Konzentration des Glückshormons Dopamin im Gehirn. Tatsächlich muss unser Gehirn, um optimal funktionieren zu können, täglich mit Zucker versorgt werden. Prima, könnte man meinen! Einfach dem Körper viel Zucker zuführen, und das Gehirn und alle anderen Zellen sind voller Energie und leben vergnügt! Leider stimmt das natürlich ganz und gar nicht. Denn die meisten Deutschen nehmen viel zu viel Zucker zu sich.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 25 bis 50 Gramm Zucker pro Tag – das entspricht etwa einer halben Tafel Vollmiltschokolade oder einer 0,5l Flasche Cola. In Deutschland verbrauchen wir aber fast das zwei- bis vierfache der empfohlenen Menge, etwa 95 Gramm pro Tag im Schnitt. Das macht im Jahr 34,8 Kilogramm Zucker oder umgerechnet 11600 Zuckerwürfel! Das ist definitiv zu viel und schadet langfristig unserer Gesundheit. Ein übermäßiger Zuckerkonsum kann außer den naheliegenden Auswirkungen wie Übergewicht und Diabetes, Verdauungsprobleme, ein geschwächtes Immunsystem, Kopfschmerzen oder Migräne, Energie- und Antriebslosigkeit, Akne, Cellulite, Karies und sogar eine Fettleber verursachen. Der Seelentröster wird zum Problemverursacher.

Weniger Zucker! Aber wie?

Wenn wir nun, nachdem wir das alles wissen, den Zuckerkonsum minimieren wollen, wird das nicht einfach. Denn auch vermeintlich harmlose Nahrungsmittel können zur Falle werden: In einem Glas Orangensaft (200 ml) stecken fast 20 Gramm, in einem Fruchtjoghurt (150ml) etwa 15 Gramm und sogar in Leberwurst ist Zucker enthalten. Mit diesem zunächst gesund erscheinenden Frühstück deckt ein Erwachsener inklusive der Scheibe Brot zur Leberwurst seinen kompletten Tagesbedarf an Zucker ab. Konsequenterweise müssten also Mittag und Abendessen komplett zuckerfrei ausfallen – guten Appetit! Etwa 70 Prozent der industriell verarbeiteten Lebensmittel enthalten Zu-

cker. Darauf zu verzichten, ist also mehr als schwierig. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, in welchen nicht offensichtlich gesüßten Lebensmitteln sich trotzdem viel Zucker versteckt, lohnt es sich auf jeden Fall, einfach mal seinen Kühlschrankinhalt samt Gemüsefach unter die Lupe zu nehmen.

Wofür brauche ich Fette?

Fette dienen dem Körper zur Energiegewinnung und -speicherung, sind wichtig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine sowie den Wärmehaushalt. Sie bilden einen Hauptbestandteil der Nervenummantelung, spielen eine Rolle bei der Hormonbildung, der Calciumaufnahme in die Knochen und vieles mehr. Da aber nur ein Teil der aufgenommenen Menge verbraucht und der Rest gespeichert wird, sind Fette als „ultimative Dickmacher“ nicht gerade beliebt. Fettdepots anzulegen, ist für den Körper eine Versicherung, auf die er in Notsituationen zurückgreifen kann. Das hat die Evolution schlau eingerichtet und jeder, der schon einmal länger krank war, kann bestätigen, dass Energiereserven sehr wichtig sind. Da unser Energieverbrauch aber durch immer weniger Bewegung und immer

bessere Versorgung sinkt, nehmen wir mehr Fette zu uns, als wir benötigen. So erhöht sich mit der Zeit leider nicht unser Energielevel, sondern nur die Anzahl der Fettpolster.

Zu viel Fett ist ungesund

Auch Fett ist in fast allen industriell verarbeiteten Lebensmitteln reichlich enthalten. Die meisten Fette werden als Geschmacksträger eingesetzt, Speisen werden würziger und machen so Lust auf mehr. Doch Rettung ist in Sicht! Denn beim Fett ist es nicht wie beim Zucker. Während sich die Zuckerarten in hohen Dosen negativ auf den Stoffwechsel auswirken, kann man bei Fetten zumindest teilweise zwischen „guten und bösen“ unterscheiden. Es gibt also durchaus Fette, die dem Körper sehr nützlich sind.

Das richtige Omega-6/-3 Verhältnis

Wichtig ist hier vor allem ein gutes Omega-6/-3 Verhältnis. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen. Sie sind aber lebenswichtig und müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden. Omega-3-Fettsäuren sind entzündungs-

hemmend und wichtig für den Cholesterinspiegel, die Blutfettwerte, die Gehirnfunktion, die Sehkraft, das Herz und für unseren Blutdruck. Omega-6-Fettsäuren hingegen sind entzündungsfördernd und wichtig für die Zellmembranen und werden für Wachstums- und Reparaturprozesse benötigt. Aus der Arachidonsäure kann der Körper zudem Gewebshormone bilden – die Eicosanoide. Sie fördern die Entstehung von Entzündungen als Teil der Immunabwehr. Weil das Omega-3 entzündungshemmend und das Omega-6 entzündungsfördernd und beide sehr wichtig für uns sind, muss man unbedingt auf das Verhältnis achten. Das Omega-6/3-Verhältnis sollte, wenn möglich bei 2,5:1 liegen. In Deutschland beträgt das durchschnittliche Omega-6/3-Verhältnis aber durchschnittlich 15:1. Um diesem negativen Verhältnis entgegenzuwirken, sind folgende Nahrungsmittel zu empfehlen: Olivenöl, Avocadoöl, Leinöl und Rapsöl, Hering, Makrele, Lachs, Sardinen, Avocados, Rosenkohl, Spinat, Leinsamen, Walnüsse und Mandeln. Achten sollte man auf die Mengen an: Distelöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, Fleisch und Wurst vor allem aus der Massentierhaltung.

Transfette

Transfette sind ungesättigte Fettsäuren, die sich etwa bei der Teilhärtung von Pflanzenölen bilden. Sie haben für den Körper keinerlei Nutzen. Eine übermäßige Zufuhr wirkt sich aber bewiesenermaßen negativ auf den Stoffwechsel aus. Fettstoffwechselstörungen, erhöhte Cholesterinwerte und ein steigendes Risiko für koronare Herzkrankheiten sind die Folge. Enthalten sind Transfette in Backwaren wie Croissants, Kuchen, Keksen, Donuts, Fertigprodukten zum Backen oder Braten wie Pommes Frites, Pizza, Burger, tiefgefrorene Hähnchen- und Fischfilets und Snacks wie Kartoffelchips, Popcorn, Cracker und Müsliriegel. Auch beim Fettgehalt lohnt sich daher beim Einkaufen ein genauer Blick auf die Nährwert-tabelle.

Die Dosis macht das Gift

Müssen wir also für eine gesunde Ernährung auf alle Leckereien verzichten? Macht unsere Ernährung uns unglücklich? Die Antwort darauf kannte schon Paracelsus: „Die Dosis macht das Gift“. Sowohl Zucker als auch Fett sind Nährstoffe, die unser Körper täglich braucht. Doch die Art und Menge, die wir zu

OBST UND GEMÜSESORTEN MIT EINEM HOHEN ZUCKERGEHALT PRO 100 G

Bananen Bananas	17,2 g	Ananas Pineapple	11,3 g
Feigen Figs	15,5 g	Rote Beete Beetroot	8,4 g
Kirschen Cherries	15,3 g	Zwiebeln Onions	7,0 g
Trauben Grapes	15,0 g	Dosenmais Canned	6,9 g
Mangos Mangoes	13,1 g	Karotten Carrots	6,4 g
Birnen Pears	12,2 g	Grüne Erbsen Green peas	5,5 g
Äpfel Apples	11,6 g	Rote Paprika Red Pepper	5,1 g

FRUIT AND VEGETABLES WITH A HIGH SUGAR CONTENT PER 100 G

uns nehmen, entscheidet über die Wirkung, die sie auf uns haben. Und je unverarbeiteter Lebensmittel sind, desto weniger versteckte Zucker und Fette müssen wir aufspüren. Wenn wir unsere tägliche Zuckermenge im Auge behalten und „guten“ Fetten den Vorzug geben, halten wir unseren Körper fit - und das macht glücklich. (md)



Bananen
17,2 g Zucker



Karotten
6,4 g Zucker

OBST UND GEMÜSESORTEN MIT EINEM GERINGEM ZUCKERGEHALT PRO 100 G

Zitronen Lemons	2,5 g	Mangold Chard	0,5 g
Rote Johannisbeeren Red Currant	5,0 g	Chicorée Chicory	0,6 g
Grapefruit	5,9 g	Spinat Spinach	0,7 g
Wassermelonen Watermelons	6,3 g	Kopfsalat Lettuce	1,0 g
Erdbeeren Strawberries	7,0 g	Brombeeren Blackberries	6,2 g
Himbeeren Raspberries	7,0 g	Linsen Lentils	1,1 g
Pilze Mushrooms	0,2 g	Endivie Endive	1,2 g

VARIETIES WITH A LOW SUGAR CONTENT PER 100G

FAT OR SUGAR?

What makes us (un) happier?

Is sugar really dangerous?
Does fat really make you fat? Can too much fruit really be unhealthy? All

of us have probably asked ourselves these or similar questions at some point. How to keep up a semi-healthy diet in everyday life? And, above all, how much of certain things can you eat or drink without regrets?

What do I need sugar for?

Sugar is primarily used to generate energy, but it is also a popular comforter for the soul, because food containing sugar increases the concentration of the happiness hormone dopamine in the brain. In fact, in order to function optimally, our brain needs to be supplied with sugar on a daily basis. Great, you might think! Just add lots of sugar to the body and the brain and all other cells are full of energy and live happily! Unfortunately, of course, that's not true at all. Because most Germans consume far too much sugar.

The German Nutrition Society (DGE) recommends 25 to 50 grams of sugar per day - that's about half a bar of milk chocolate or a 0.5l bottle of cola. In Germany, however, we use almost two to four times the recommended amount, around 95 grams per day on average. That makes 34.8 kilograms of sugar a year or the equivalent of 11600 sugar cubes! That is definitely too much

Nutrition

and will damage our health in the long term. Excessive sugar consumption can cause obvious effects such as obesity and type 2 diabetes, digestive problems, a weakened immune system, headaches or migraines, lack of energy and drive, acne, cellulite, tooth decay and even a fatty liver. And so the soul soother becomes a problem.

Less sugar! But how?

If we want to minimize our sugar consumption, it will not be easy. Even supposedly harmless foods can be a trap: a glass of orange juice (200 ml) contains almost 20 grams, a fruit yoghurt (150 ml) around 15 grams and even deli meat contains sugar. This breakfast initially appears healthy, but add a slice of bread and you have already had your daily sugar allowance. As a consequence, lunch and dinner should be completely sugar-free - bon appetit! Around 70 percent of processed foods contain sugar, so avoiding hidden sugar is more than difficult. In order to get a feeling for foods that are not obviously sweetened but still contain a lot of sugar, it is definitely worthwhile to just take a closer look at the contents of the refrigerator, including the vegetable drawer.

What do I need fats for?

Fats are used by the body to generate and store energy. They are important for the absorption of fat-soluble vitamins and the body heat balance. They form a major part of the nerve sheath, play a role in hormone formation, calcium absorption in the bones and much more. However, since only part of the ingested amount is used and the rest is stored, fats are not exactly popular, being considered the „ultimate fattening food“. Creating fat deposits is an insurance for the body that it can fall back on in emergency situations. Evolution has set this up cleverly and anyone who has been ill for a long time can confirm that energy reserves are very important. However, since our energy consumption decreases due to less and less exercise and better and better nutrition, we consume more fats than we need. Unfortunately, this does not increase our energy level over time, only the number of fat deposits.

Too much fat is unhealthy

Fat is also found in abundance in almost all processed foods. Most fats are used as flavor carriers, dishes taste spicier and make you want more. But

there is a solution at hand! Because unlike sugar, where most types of sugar have a negative effect on the metabolism in high doses, with fats one can at least partially differentiate between „good“ and „bad“. So there are definitely fats that are very useful for the body.

The right omega-6/3 ratio

A good omega-6/3 ratio is particularly important here. Our body cannot produce these polyunsaturated fatty acids itself. But they are vital and must therefore be ingested through food. Omega-3 fatty acids are anti-inflammatory and are important for cholesterol levels, blood lipid levels, brain function, eyesight, the heart and our blood pressure. Omega-6 fatty acids, on the other hand, promote inflammation and are important for cell membranes and are required for growth and repair processes. They promote inflammation as part of the immune system. Because omega-3 is anti-inflammatory and omega-6 promotes inflammation, it is important to pay attention to the ratio. The omega-6/3 ratio should be 2.5: 1 if possible. In Germany, however, the average omega-6/3 ratio is 15: 1. To counteract this negative ratio, the following foods are recommen-

ded: olive oil, avocado oil, linseed oil and rapeseed oil, herring, mackerel, salmon, sardines, avocados, Brussels sprouts, spinach, flax seeds, walnuts and almonds. One should pay attention to the amounts of: safflower oil, sunflower oil, wheat germ oil, soybean oil, meats and sausages, especially from factory farming.

Trans fats

Trans fats are unsaturated fatty acids that are formed during the partial hardening of vegetable oils. They are of no use to the body. However, excessive intake has been shown to have a negative effect on the metabolism. Fat metabolism disorders, elevated cholesterol levels and an increasing risk of coronary heart disease are the result. Trans fats are contained in baked goods such as croissants, cakes, biscuits, donuts, ready-made products for baking or roasting such as French fries, pizza, burgers, frozen chicken and fish fillets and snacks such as potato chips, popcorn, crackers and granola bars. It is therefore also worth taking a closer look at the nutritional table for the fat content when shopping.

Everything in moderation

So do we have to forego all goodies for a healthy diet? Does our diet make us unhappy? Paracelsus already knew the answer: "It is only the dose that makes a thing poison". Both sugar and fat are nutrients that our body needs on a daily basis. But the type and amount that we ingest determines the effect they have on us. And the more unprocessed foods we consume, the fewer hidden sugars and fats we need to track down. If we keep an eye on our daily sugar intake and give preference to "good" fats, we can keep our bodies fit - and that makes us happy. (md/sw)

orthomol beauty for men



Klar tue ich was für mein Aussehen.

Ganz schön männlich

Der Beauty-Shot mit der innovativen Kombination aus Kollagen, Hyaluronsäure und dem Phytamin-Q₁₀-Komplex. Exklusiv in Ihrer Apotheke.



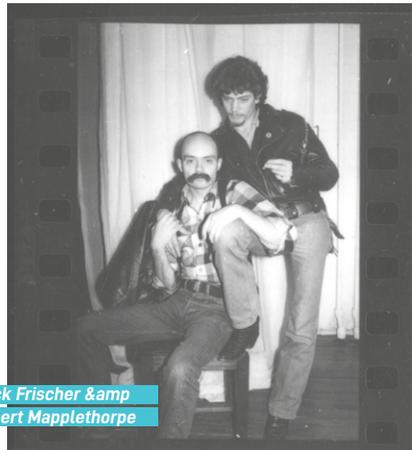
Orthomol Beauty for Men ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Biotin und Zink zum Erhalt normaler Haut und Haare. Mit Kollagenhydrolysat, Hyaluronsäure, Coenzym Q₁₀ und Olivenextrakt.

MEIN SCHWULES AUGE BODY ISSUES



Mein schwules Auge 17
My Gay Eye 2020. Body Issues.

Herausgeber/Editors:
Rinaldo Hopf & Fedya Ili
Konkursbuch Verlag
24 Euro
ISBN 978-3887699468



Jack Frischer &
Robert Mapplethorpe



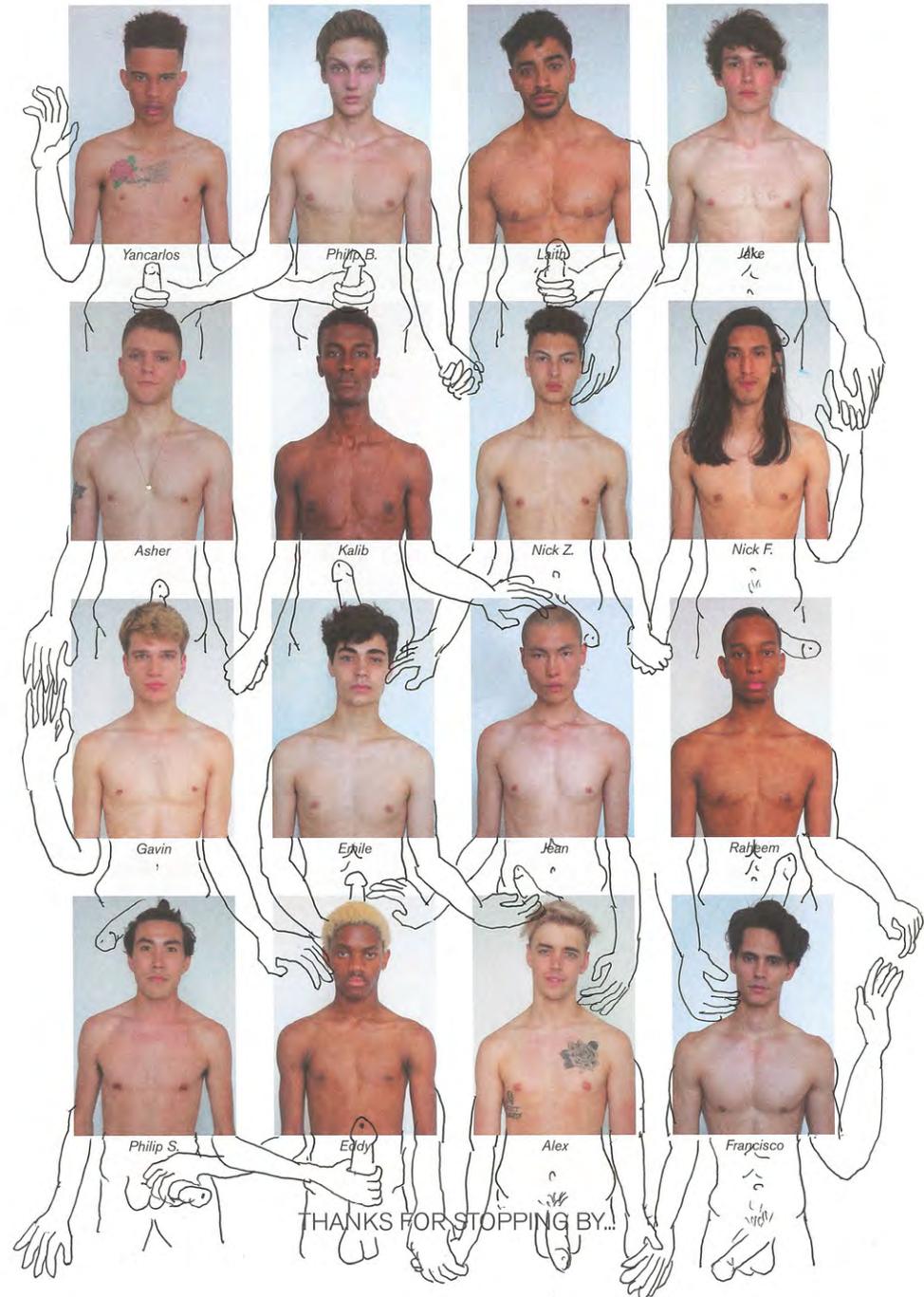
Peter Schmid
Sticky Flowers

„Es ist eine Tatsache, dass körperliche und soziale Begegnungen seit diesem Jahr ein Problem darstellen. Und zwar auf eine Art, wie wir das bisher nicht kannten“, schreiben Rinaldo Hopf und Fedya Ili bezugnehmend auf Corona. „Das hat uns als Herausgeber eines erotischen schwulen Jahrbuchs dazu bewogen, den Körper selbst in das Zentrum dieser Ausgabe zu stellen.“ *“It is a fact that physical and social encounters constitute a problem this year, in a way that we have never seen before”, Rinaldo Hopf and Fedya Ili explain in their foreword, referring to Covid-19. “This prompted us, the editors of an erotic gay yearbook, to put the body itself at the center of this issue.” (ck)*



LIVIU BULEA

Brian Kenny



SEX OHNE ORGASMUS

Meistens haben wir beim Sex ein klares Ziel vor Augen: den Höhepunkt. Doch manchmal kann man einfach nicht ejakulieren. Anstelle uns Sperma-Stress auszusetzen, fragen wir daher, ob die Klimax an sich nicht vielleicht ein wenig überschätzt wird.

Ein Orgasmus braucht keinen Partner

Wenn es nur darum geht, abzuspritzen, reicht die eigene Hand völlig aus. Bei der Selbstbefriedigung braucht man sich nicht einmal vorher hübsch zu machen, geschweige denn Geld für ein gemeinsames Abendessen oder das BVG-Ticket zum Date auszugeben. Es besteht keine Gefahr, sich mit irgendetwas anzustecken und man muss dem Sexpartner auch nicht erst zeigen, wie das beste Stück für ein optimales Lustempfinden richtig angepackt

wird. Sex als Weg, um zum Orgasmus zu gelangen, ist daher weder effizient noch kostensparend. Es muss also um mehr gehen.

Austausch und Nähe

Du siehst ihn in einer Bar oder beim Browsen durch deine

Dating-Portale und sofort ist klar: Mit dem will ich Sex haben. Die hundert geilen Dinge, die du im Kopf hast, sorgen dafür, dass deine Schwellkörper durchblutet werden und dein Verstand sich für eine Weile in deine Lenden zurückzieht. Ihr werdet euch küssen, streicheln, gemeinsam schwitzen, euch schmecken und riechen.

Ihr werdet verletzlich sein, ineinander eindringen, mit Zunge, Schwanz, Fingern, Händen oder Toys. Ihr werdet stöhnen und komische Grimassen ziehen, vielleicht zwischendurch lachen, was essen oder illegale Substanzen konsumieren. Ihr werdet aufeinander achten und euch sagen, wie geil ihr euch findet und wie schön diese gemeinsame Zeit ist. All das passiert während des Sex. Nicht beim Orgasmus.



Der sexuelle Reaktionszyklus

In den 1960igern haben William H. Masters und Virginia E. Johnson, Pioniere der Sexualforschung, den sexuellen Reaktionszyklus erforscht und unterteilen ihn in folgende Abschnitte:

- **Die Erregungsphase, in der die Lust steigt.**
- **Die Plateauphase, in der die Lust anhält.**
- **Den Orgasmus, der die Spannung auflöst.**
- **Die Rückbildungsphase, in der die Lust abebbt.**

Diesen Zyklus kennen wir alle und sehen ihn auch immer wieder in der Mainstreampornographie. Der Orgasmus als dritter Akt gehört einfach dazu. Wer ihn nicht erlebt, denkt unweigerlich, der gesamte Zyklus sei unvollkommen und der Sex nicht abgeschlossen. Genau diese Ansicht sorgt aber besonders bei Männern für einen ziemlich hohen Leistungsdruck. Die Ejakulation wird mit der funktionierenden Männlichkeit und finalen Befriedigung gleichgestellt.

Die hundert tollen Dinge, die man beim Sex erlebt, verlieren ihren Wert. In Folge davon werden auch die zahlreichen wunderbaren Sinesindrücke als unwichtig empfunden und es entsteht eine negative Feedback-Spirale. Das körpereigene Lustempfinden beim Sex wird gegen die Produktion von Sperma ausgespielt. Ein paar Lusttropfen werden wichtiger als ein lebendiger Körper, der bis ins hohe Alter sexuelles Wohlbefinden bietet.

Was man zudem bedenken sollte, ist, dass Männer schöne Empfindungen nicht nur bei der Ejakulation erleben. Auch bei einer gekonnten Massage der Prostata können orgasmusartige Gefühle entstehen.

Der Weg ist das Ziel

Viele Männer zögern den Orgasmus bewusst lange hinaus oder kommen sogar absichtlich nicht beim Sex. Denn wenn man sich beeilt, zum Orgasmus zu kommen, ist die Energie nach dem Abspritzen erst einmal im Keller.

Wenn man die Energie aber langsam aufbaut, die Lust sich entwickeln lässt und erst dann kommt, wenn bereits der ganze Körper ekstatisch ist, ist dieser Energieabfall wesentlich kleiner. Das ist jedoch auch davon abhängig, wie intensiv die emotionale Begegnung vor und beim Sex war und nicht unbedingt, ob es zum Orgasmus kam oder nicht. Männer, die nach einer guten Nummer ganz auf das Abspritzen verzichten, berichten davon, dass sie oft für Stunden oder sogar tagelang energiegeladen und viel motivierter sind. Es gibt eigene Sexbegriffe, die diese Praktiken kultivieren wie etwa „Edging“ oder „Cumcontrol“. Dabei bestimmt der Partner, wann abgespritzt wird. In einigen SM-Beziehungen werden auch Schwanzkäfige zum Einsatz gebracht, damit der devote Partner gar nicht erst die Möglichkeit hat zu kommen. Also bloß kein Stress! Sex ist für viele Menschen eine der intensivsten und lustvollsten Möglichkeiten, sich zu begegnen – egal ob mit oder ohne Orgasmus. (ts)

Anorgasmie

Wenn man auch langfristig keinen Orgasmus haben kann, spricht man von Anorgasmie. Dabei handelt es sich um eine Art sexueller Dysfunktion, die oft Frustration verursacht. Oftmals als psychisch bedingtes Symptom verstanden, kann sie jedoch auch durch medizinische Probleme wie diabetische Neuropathie, Multiple Sklerose, Genitalverstümmelung, Komplikationen durch Genitalchirurgie oder Beckentrauma – etwa durch Sturz auf die Stangen eines Klettergerüsts oder Fahrrad – verursacht werden. Hormonelle Ungleichgewichte, Rückenmarksverletzungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können ebenfalls Ursache sein. Wenn das Problem anhält, suche bitte unbedingt einen Arzt auf.



SEX WITHOUT ORGASM

Most of the time we have a clear goal in mind during sex: the climax. But sometimes you just can't ejaculate. Instead of exposing ourselves to sperm stress, we ask whether the climax itself is perhaps a little overrated.

You don't need a partner to cum

If it's just about cum, your own hand will do just fine. With masturbation, you don't even have to dress up beforehand, let alone spend money on a dinner together or the BVG ticket to a date. There is no risk of getting infected with anything and you don't have to show your sex partner how to properly handle your dick for optimal pleasure. Sex as a way to achieve orgasm is therefore neither efficient nor cost-saving. So there has to be more to it.

Exchange and closeness

You see him in a bar or while browsing the apps and it is immediately clear: I want to have sex with him. The hundred horny things that you have in mind already have you getting hard as your mind gets lost in fantasy. You will kiss, caress, sweat together, taste and smell each other. You will be vulnerable, penetrate each other, with your tongue, cock, fingers, hands or toys.

You will moan and make funny faces, maybe laugh in between, eat something or consume illegal substances. You will pay attention to each other and tell each other how awesome you think you are and how nice this time together is. All of this happens during sex. Not during orgasm.

The sexual response cycle

In the 1960s, William H. Masters and Virginia E. Johnson, pioneers of sex research, investigated the sexual response cycle and divided it into the following sections:

- **The arousal phase in which the desire increases.**
- **The plateau phase in which the pleasure persists.**
- **The orgasm that releases tension.**
- **The regression phase in which the pleasure dies down.**

We all know this cycle and see it again and again in mainstream pornography. The orgasm as the third act

is simply part of it. Those who do not experience it inevitably think that the entire cycle is imperfect and that sex is not completed. However, it is precisely this view that creates quite high pressure to perform, especially among men. Ejaculation is equated with functioning masculinity and ultimate satisfaction. The hundred great things you experience during sex lose their value. As a result, the numerous wonderful sensory impressions are also perceived as unimportant and a negative feedback spiral develops. The body's own sense of pleasure during sex is pitted against the production of semen. A few drops of pleasure become more important than a lively body that offers sexual well-being way into old age. Another thing to keep in mind is that men don't just experience beautiful sensations when they ejaculate. Even with a skillful massage of the prostate, orgasm-like feelings can arise.

The way is the goal

Men need to reevaluate their perception of sexual

Anorgasmia

If you cannot have an orgasm in the long term, it is called anorgasmia. This is a type of sexual dysfunction that often causes frustration. Often understood as a psychological symptom, it can also be caused by medical problems such as diabetic neuropathy, multiple sclerosis, genital mutilation, complications from genital surgery or pelvic trauma - for example falling on the frame of a bicycle. Hormonal imbalances, spinal cord injuries and cardiovascular diseases can also be the cause. If the problem persists, be sure to consult a doctor.



pleasure and ejaculation. Many of us deliberately postpone orgasm or even not come at all during sex. They say that because if you hurry to orgasm, the energy level rapidly falls after ejaculating. But if you build up the energy slowly, let the pleasure develop and only come when the whole body is already ecstatic, this energy drop is much smaller. However, this also

depends on how intense the emotional encounter was before and during sex and not necessarily on whether or not an orgasm occurred. Men who completely refrain from cumming after good sex report that they are often energetic and much more motivated for hours or even days. There are several sex terms that describe and cultivate these practices, such as "edging"

or "cumcontrol", where the partner determines when to shoot the load. In some SM relationships, cock cages are also used so that the submissive partner does not even have the opportunity to come. So don't stress! For many people, sex is one of the most intense and pleasurable ways to meet each other - with or without orgasm. (ts/sw)



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

FINALIST DER HERZEN

Wir kennen Bastian Castillo aus der 2. Staffel der TV-Now-Serie Prince Charming. Doch nur wenige wissen, dass der sexy Berliner auch HIV-positiv ist und bei dem Thema kein Blatt vor den Mund nehmen will.

Du warst gerade bei Prince Charming. Wie war das für dich? Kurz und knapp kann ich sagen, dass es definitiv ein krasses und intensives Erlebnis war. Ich bereue es auch kein bisschen, mitgemacht zu haben, alleine schon, weil es völlig außerhalb meiner Komfortzone lag. Zwar liebe ich es, verrückte Dinge zu machen, aber das war auch für mich etwas Besonderes.

Du hattest dir aber auch vorgenommen, bei Prince Charming über etwas ganz Besonderes zu sprechen. Dazu kam es aber nicht ... Ich bin HIV-positiv. Das wollte ich gerne thematisieren, auch um dabei zu helfen, Stigmata abzubauen und mehr zu informieren. Ich hatte es bereits bei meinem Bewerbungsvideo mitgeteilt und auch klargemacht, dass ich kein Problem haben



werde, dies alles öffentlich zu besprechen. Es folgte ein Telefoninterview, um zu entscheiden, ob ich zum Casting nach Köln eingeladen werde. In dem Gespräch haben wir dann auch viel darüber geredet und die Redaktion war sehr über meine Offenheit erfreut. Es ging dem Produktionsteam darum, mehr über meine Situation zu erfahren: Wie geht es mir mit meinem HIV-Status? Wie war es, als ich erfuhr, dass ich positiv bin? Wie haben meine

Familie und meine Freunde reagiert?

Wie ging es dann weiter?

Als klar war, dass ich einer der Teilnehmer sein werde, ging alles recht schnell. Ich wurde nach Kreta geflogen, wo die ersten Vorstellungsvideos gedreht wurden, in denen ich auch schon über HIV sprach. Als es dann allerdings losging in der Villa selbst und ich mit den anderen Kandidaten und dem Prinzen Kontakt hatte, kam ich irgendwie nicht

mehr dazu, meinen Status anzusprechen. Ein Grund war, dass ich gar nicht so lange dabei war – ich schaffte es nur bis zur dritten Episode. Einerseits bin ich niemand, der sich direkt im ersten Satz als HIV-Positiver vorstellt. Wenn ich jemanden kennenlerne, will ich auch, dass diese Person zunächst den Menschen sieht, nicht den Infizierten. Andererseits stand ich mir vielleicht auch selbst etwas im Weg. Ich neige dazu, zu viel nachzudenken. In der Villa habe ich zu sehr auf den passenden Moment gewartet. Ich glaube, ich habe einfach den Zeitpunkt verpasst.

Erlebst du denn Diskriminierung beim Dating, weil du HIV-positiv bist? Ich

würde eher von Ignoranz sprechen. Wenn man es erzählt, kommt oft einfach keine Rückmeldung mehr oder das Thema wird ausgeschwiegen. Es ist immer eine Gratwanderung. Ich habe beides schon probiert: Die direkte Konfrontation, aber auch das langsame Aufbauen von Vertrauen und dann erst über meinen Status sprechen. Schlimmer als eine direkte Zurückweisung finde ich persönlich das Schweigen und Ignoriert-werden. Was auch auffällt, ist, dass viele Männer nicht wirklich gut aufgeklärt sind. Manche

fragen mich, ob es sicher ist, mich zu küssen. Das ist natürlich ok! Und seit es die PrEP gibt, höre ich oft, dass sie zwar Sex mit Männern auf PrEP haben wollen, nicht aber mit einem HIV-Positiven. Das ist sehr verwirrend für mich, weil man schließlich ähnliche Medikamente nimmt und das Risiko im Prinzip dasselbe ist.

Und wie erklärst du es jemanden, der das nicht so sieht oder versteht?

Es kommt darauf an, wie offen mein Gegenüber ist. Irgendwann ist man es leid, diese Diskussion führen zu müssen und Überzeugungsarbeit zu leisten. Erst recht dann, wenn der andere seine Meinung hat und auch gar nichts anderes wissen will. Für viele klingt es einfach besser, wenn jemand negativ auf PrEP als positiv auf Therapie ist. Das Risiko, sich bei einem von beiden mit HIV anzustecken, bleibt gleich. Es ist irgendwie ironisch, aber in erster Linie traurig, dass HIV immer noch ein solches Stigma hat.

Ist es nicht auch schwierig, in einem Umfeld wie Prince Charming ganz authentisch zu sein? Das jetzt nicht unbedingt, aber es ist auf jeden Fall eine stressige Situation. Jeder Kandidat will sich von der besten Seite

zeigen, jeder will die Aufmerksamkeit des Prinzen. Der Druck, aufzufallen, ist sehr hoch. Wer langweilig ist, fliegt raus.

Bist du deswegen in der dritten Folge verabschiedet worden? Also, es war für viele in der Villa eine Überraschung, aber es lag wohl auch eher daran, dass der Prinz mehr auf die zarteren und süßeren Typen stand. Ich bin auch nicht so traurig, die Erfahrung war einfach unfassbar toll.

Was hast du für dich mitgenommen? Ich habe wirklich aufregende Leute kennengelernt und einige Freundschaften dort geschlossen. Zudem muss ich sagen, dass ich richtig stolz bin auf alle, die in der Staffel mitgemacht haben. Jeder für sich ist einzigartig und mir ist wieder einmal klar geworden, wie toll, unterschiedlich und auch wie schön unsere Community ist.

Interview: Torsten Schwick

HIV

POSITIVELY PRINCE CHARMING

Sexy Bastian Castillo was a contestant in the second season of the TV Now series Prince Charming. But did you know the sexy Berliner is HIV-positive, a topic he is not afraid to address?

How was being on Prince Charming for you? In a nutshell, I can say that it was definitely an intense experience. I don't regret having participated, if only because it was completely outside of my comfort zone. I love doing crazy things, but that was special for me too.

You had planned to talk to Prince Charming about something very special. But this did not happen ... I am HIV positive. I wanted to address that, also to help reduce stigma and to provide more information. I had already communicated it in my application video and made it clear that I would have no problem discussing all of this publicly. I mentioned it again in the initial telephone interview and also during the actual casting. The editorial team

Bastian Castillo
Photographer: Jörg Jasper



was very happy with my openness. Also the production team wanted to find out more about my situation: How am I doing with my HIV status? What was it like when I found out I was positive? How did my family and friends react?

What happened then?

When it became clear that I would be one of the participants, everything went very quickly. I was flown to Crete, where the first introductory videos were filmed in which

I also talked about HIV. But when it started, in the villa itself, and I was in contact with the other candidates and the prince, I somehow couldn't get around to addressing my status. One reason was that I wasn't there that long - I only made it to the third episode. On the one hand, I am not someone who introduces myself as HIV positive in the first sentence. When I get to know someone, I also want that person to see the person first, not the infected

the men expert in berlin

**PENIS-
verdickung
ohne OP**

- ◆ Botox- und Hyaluronbehandlung
- ◆ Schweißfreie Achseln
- ◆ Eigenbluttherapie u.v.m.

www.beauty-facharztpraxis.de



Privatpraxis für
Ästhetische
Medizin

Tel.: 030 3393 0000
0160 417 5595

Pestalozzistr. 10
10625 Berlin-Charlottenburg

Guido Koschel
Facharzt für Allgemeinmedizin
und Ästhetischer Chirurg

HIV

guy. On the other hand, I know that I tend to think too much. I waited too much for the right moment and I think I just missed it.

Do you experience discrimination when dating because you are HIV positive?

I would rather call it ignorance. Often when you tell someone, there is simply no more feedback or the topic is kept silent. It's always a balancing act. I've tried both: direct confrontation but also slowly building trust and only then talking about my status. Personally, I think the silence and being ignored are worse than direct rejection.

What is also noticeable is that many men are not really well informed. Some people ask me if it is safe to kiss me. Of course that's ok! And since PrEP has existed, I've often heard that they want to have sex with men on PrEP, but not with someone who is HIV positive. This is very confusing for me because you end up taking similar medications and the risk is basically the same.

And how do you explain it to someone who doesn't see or understand it that way?

It depends on how open the other person is. At some point, you get tired of having



Bastian Castillo
Photographer: Jörg Jasper

to have this discussion and do the convincing-- especially when the other person has their opinion and doesn't want to know anything else. To many, it just sounds better when someone is negative on PrEP than positive on therapy. The risk of contracting HIV from either of them remains the same. It's kind of ironic, but mostly sad that HIV still carries such a stigma.

Isn't it also difficult to be completely authentic in an environment like Prince Charming?

Not necessarily so, but it is definitely a stressful situation. Every candidate wants to show himself from his best side, everyone wants the prince's attention. The pressure to get noticed is very high. If you're boring, you're out.

Is that why the Prince let you go in the third episode?

Well, it was a surprise for many in the villa, but it was probably also because the prince is more into the twinkly sweet types. I'm not that sad either, the experience was just amazing.

What did you take home for yourself?

I met really exciting people and made some friends there. I also have to say that I'm really proud of everyone who took part in the season. Everyone is unique and I realized once again how great, diverse and beautiful our community is.

Interview: Torsten Schwick

M MediosApotheke



Daniel Korup
Schwerpunkt HIV

Amon Ottersberg
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



Inh. Anike Oleski e. Kfr.





DU HAST DEINE GESUNDHEIT IM GRIFF – AUCH SEXUELL?

Die Tage sind kürzer und wir finden wieder mehr Zeit für kuschelige Zweisamkeit. Zeit genug also, sich auch mit dem eigenen Wohlbefinden und wie möglichst gesund durch den Winter zu kommen ist, zu beschäftigen. Doch wie steht es eigentlich mit der Pflege der eigenen sexuellen Gesundheit?

Unter sexueller Gesundheit wird nicht nur die Abwesenheit von sexuell übertragbaren Infektionen verstanden, auch ein ganzheitliches Wohlbefinden in und mit der eigenen Sexualität gehört dazu. Schließlich stärkt guter Sex auch das Immunsystem, also sollte gerade jetzt niemand auf ein gesundes

Aus- und Erleben der eigenen Sexualität verzichten müssen.

Leider kann auch der beste Sex manchmal weniger erwünschte Überraschungen mit sich bringen. Das Gute ist: Mit ein paar wenigen Schritten und Anregungen könnt ihr euch bestens um eure sexuelle Gesundheit kümmern.

1. HINTERFRAGE DEINE VORURTEILE UND BEDÜRFNISSE

Um bei guter sexueller Gesundheit zu sein, muss sich jede*r mit der eigenen Sexualität und dem Sexleben wohl und sicher fühlen können. Sich offen und stolz

um Körper und Gesundheit zu kümmern, gehört mittlerweile zu unserem Alltag: Wir nehmen Nahrungsergänzungsmittel, gehen ins Fitnessstudio und zur ärztlichen Vorsorge, meditieren für bessere Konzentration und Selbstliebe oder stellen auf antientzündliche Ernährung um. So kritisch und hingebungsvoll wir uns um unser körperliches Wohlbefinden kümmern, so schamhaft vernachlässigen wir oft unsere sexuelle Gesundheit.

Manchmal fehlt uns dafür das Bewusstsein und oft stehen uns dabei die eigenen Vor- und Einstellungen im Weg. Ein aktives und gesundes Leben schließt eben

auch Sex mit ein. Wie und mit wie vielen Partner*innen du dein Sexleben gestaltest, spielt für eine gute sexuelle Gesundheit keine Rolle.

2. ERKENNE DEIN RISIKO

Sexuell gesund sein und bleiben bedeutet nicht Abstinenz oder Monogamie, sondern Eigenverantwortung für sich und andere übernehmen. Nicht jeder Sex ist gleich risikoreich, doch für jedes Risiko lässt sich eine passende Absicherung beispielsweise mit regelmäßigen -STD-Screenings finden. Eine vertrauliche Beratung zu sexuell übertragbaren Infektionen in Checkpoints oder einer Aidshilfe hilft dir, diskret und unkompliziert eine individuelle Risikoeinschätzung zu erhalten.

Oft sind Übertragungswege und Symptome der häufigsten Geschlechtskrankheiten nicht ausreichend bekannt und so leben wir möglicherweise unbemerkt mit Erregern in uns, die wir weitergeben können. So sind beispielsweise jährlich tausende Frauen in Deutschland einem Risiko von Unfruchtbarkeit aufgrund unerkannter und un behandelter Chlamydien-Infektionen ausgesetzt – und Männer sind oft unentdeckt Träger.

3. ÜBERNIMM VERANTWORTUNG

Ein Bewusstsein für das eigene Sexualverhalten und regelmäßiges Testen auf sexuell übertragbare Infektionen sind letztendlich vergleichbar mit der AHA-Formel für die Bewältigung der Corona-Pandemie. Es geht in beiden Fällen nicht nur um die eigene Gesundheit und Lebensweise, sondern darum verantwortlich und solidarisch miteinander gesund zu bleiben.

Regelmäßige Tests auf die häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen (HIV, Chlamydien, Syphilis, Tripper) sind diskret und einfach ohne Arztbesuch möglich. Mit dem Service von s.a.m health [Link auf <https://samhealth.de/>] kann nicht nur die Probenentnahme einfach und bequem zuhause stattfinden, die Resultate gehen bereits nach wenigen Tagen per SMS ein und sobald der nächste Test ansteht, wird schlicht per SMS erinnert.

4. SPRICH MUTIG DRÜBER

Wie in allen Belangen von Gesundheit und Wohlbefinden sind Selbstbestimmung und Diskretion oberstes Maß. Auf dieser Grundlage wurde auch das Angebot

Sexuelle Gesundheit

von s.a.m health [Link auf <https://samhealth.de/>] gestaltet. Ein selbstbewusster Umgang mit der eigenen sexuellen Gesundheit kann nicht nur dein persönliches Wohlbefinden verbessern, sondern auch deiner/m/deinen Partner*innen zu mehr Sicherheit verhelfen.

Den Menschen, mit denen du dein Sexleben genießt, sollte weder deine noch ihre Gesundheit egal sein. Auch wenn es manchmal seltsam oder „stimmungskillend“ erscheint, ein offenes und wertfreies Gespräch zum Thema sorgt letztendlich doch für den besseren Sex.

s.a.m health ist ein gemeinsames Kooperationsprojekt von Deutscher Aidshilfe, Münchner Aidshilfe, Labor Lademannbogen und ViiV Healthcare.

s.a.m health wurde mit und für die Community entwickelt: Die Nutzer lieben die Einfachheit, Diskretion und Professionalität des Angebots. In nur wenigen Schritten gelangt dein erstes Testkit per Post zu dir.

Mehr Infos auf www.samhealth.de/

Mit freundlicher Unterstützung von ViiV Healthcare

Sexual Health

TAKING CHARGE OF YOUR (SEXUAL) HEALTH

The days are shorter and we find more time for cozy togetherness. There is enough time to think about your own well-being and how to get through the winter as healthy as possible. But what about taking care of your sexual health?

Sexual health is not only understood as the absence of sexually transmitted infections, it includes holistic well-being in and with one's own sexuality as well. After all, good sex also strengthens the immune system. So, nobody should have to miss out on enjoying a healthy sex life, especially right now.

Unfortunately, even the best sex can sometimes bring some less-than-desirable surprises. The good thing is: With just a few steps and suggestions, you can take good care of your sexual health.

1. QUESTION YOUR PREJUDICES AND NEEDS

In order to appropriately manage sexual health, everyone must be able to feel comfortable and secure with their sexuality and sex life. Taking care of our body and health openly and proudly has become part of

our everyday life: We take nutritional supplements, go to the gym and get medical check-ups, meditate for better concentration and mental health, or switch to an anti-inflammatory diet. As critically and devoted as we look to our physical well-being, we often neglect our sexual health with shame.

Sometimes we lack awareness of this part of our lives and often our own preferences and attitudes get in the way of taking care of this matter. An active and healthy life also includes sex. How or with how many partners you shape your sex life does not say anything about your sexual health.

2. KNOW YOUR RISK

Being and staying sexually healthy does not mean abstinence or monogamy, but rather taking responsibility for yourself and others. Not all sex is equally risky, but suitable protection can be found for every risk, for example with regular STD screenings. Confidential advice on sexually transmitted infections can be obtained from certain checkpoints or HIV-AIDS counseling services. They can provide individual risk assessments in a discreet and uncomplicated manner.

Often there are misunderstandings about the ways of transmission and symptoms of the most common sexually transmitted diseases. So, we may live with pathogens inside us that we can pass on without even knowing it. For example, every year thousands of women in Germany are exposed to the risk of infertility due to undetected and untreated chlamydial infections - and men are often undetected carriers.

3. TAKE RESPONSIBILITY

Being aware of your own sexual behavior and regular testing for sexually transmitted infections are ultimately comparable to the German AHA rules for coping with the corona pandemic. That is: Abstand, Hygiene, Alltagsmaske (Distance, Hygiene, Face mask). In both cases it is not just about your own health and lifestyle, but about staying healthy in a responsible manner and out of solidarity.

Regular tests for the most common sexually transmitted infections (HIV, chlamydia, syphilis, gonorrhea) can be carried out discreetly and easily without visiting a doctor. With the s.a.m.

health service, not only can the samples be taken easily and conveniently at home, the results are received via SMS after a few days. As soon as the next test is due, you'll receive a reminder via SMS.

4. TAKE PRIDE IN YOUR SEXUAL HEALTH

As in all matters of health and well-being, self-determination and discretion are paramount. The offer from s.a.m health was designed on this basis. A confident approach to one's own sexual health can not only

improve your personal well-being, but also help your partner/s to become more secure.

The people you enjoy your sex life with should care about both your health and their own. It may seem strange or a „mood killer“, but an open and non-judgmental conversation on the topic ultimately makes for better sex.

s.a.m health is a joint project between the Deutsche AIDS-Hilfe, AIDS-Hilfe München, Labor Lademannbogen and ViiV Healthcare.

s.a.m health was developed with and for the

community: The users love the simplicity, discretion and professionalism of the offer. Your first test kit will be sent to you in the mail in just a few steps.

More information at www.samhealth.de

With the kind support of ViiV Healthcare





AUF KOKS

Auch wenn jeder weiß, dass Kokain dein bestes Teil in einen Schrumpfkopf verwandelt, bleibt das weiße Zauberpulver eine beliebte Chemsex-Droge. Eine kleine Erinnerung, was es mit dir macht und warum du dein Geld auch anders anlegen kannst.

Nach dem Hoch kommt das Tief

Euphorie und gesteigertes Bewusstsein, dazu erhöhte sensorische Stimulation. Das klingt erst einmal so, als wäre Sex auf Kokain bestimmt ganz angenehm. Du hast mehr Energie, Selbstvertrauen und einen erhöhten Sexualtrieb? Dann ist es wahrscheinlich, dass du Sex haben wirst! Und wer hat dir nicht schon alles erzählt, dass Sex mit Kokain länger dauert und die Orgasmen intensiver sind? Problem ist: Die positiven Symptome lassen in der Regel so schnell nach wie die Auswirkungen von Kokain, und es gibt eine Reihe negativer Konsequenzen im Zusammenhang mit Kokainkonsum und Sex.

Dumme Entscheidungen treffen

Impulsivität ist eine der Wirkungen von Kokain. Viele Befragungen haben gezeigt, dass man während des High weniger wahrscheinlich ein Kondom verwendet als Personen, die dies nicht tun – außer das Kondom ist sofort verfügbar. Ein hoher Kokainpiegel über einen bestimmten Zeitraum kann zu dem dazu führen, dass eine Person das drogeninduzierte sexuelle Verlangen nicht befriedigen kann. Man neigt dann eher zu Unsafe Sex und Sex mit mehreren Partnern über einen kurzen Zeitraum, um den Kick zu erhöhen, um diese Hypersexualität ausleben zu können.

Alkoholvergiftung

Wer kokst, kann auch saufen. Und zwar richtig. Kokain betäubt auch das Trunkenheitsgefühl. Man ist so aufgeputscht, dass man nicht unbedingt merkt, dass man bereits die zweite Flasche Prosecco intus hat. Gerade wenn es gesellig wird, das Ziehröhrchen rumgeht wie eine Handvoll Würfel beim Kniffeln und der Kühlschrank voller Bier und Schnapps ist, kann man sehr schnell überdosieren. Sowohl an Alk als auch an Koks. Ein übler Kater ist spätestens dann wünschenswert, wenn man im Krankenhaus liegt und der Magen ausgepumpt werden muss.

Sexuelle Übergriffe

Das Einholen einer Einwilligung oder die Annahme einer wahrgenommenen Einwilligung kann ein Problem sein, wenn eine Person unter dem Einfluss von Kokain steht. Die Impulsivität und das sexuelle Verlangen, die mit dem Kokainkonsum verbunden sind, können das Urteil der Person trüben, die sexuelle Aktivität sucht. Wenn beide Personen viel Kokain konsumieren, kann Sex in den Augen des Gesetzes auch als illegal angesehen werden. Diese Tatsache liegt darin begründet, dass keine Partei tatsächlich dem Geschlechtsverkehr zustimmen kann, während sie unter Drogeneinfluss ist. Du willst weder Täter noch Opfer werden!

Harte Nummer schieben

Kokain betäubt den Körper und lindert Schmerzen. Dies kann in Kombination mit sexueller Aktivität gefährlich sein. Eine Person merkt möglicherweise nicht einmal, dass sie aufgrund der analgetischen Natur von Kokain zu brutal ist. Harter Sex kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen, an sexuell übertragbaren Infektionen (STIs) zu erkranken, insbesondere wenn kein Kondom vorhanden ist (oder es reißt), wenn eine der empfindlichen Membranen reißt und Blut oder andere Körperflüssigkeiten im Spiel sind.

Aggro, weil er nicht steht

Koks erhöht zwar den Sexualtrieb, führt aber häufig zu sexuellen Funktionsstörungen. Vielen Männern fällt es schwer, eine Erektion zu bekommen und aufrechtzuerhalten. Frauen werden nicht feucht und haben Probleme, einen Orgasmus zu bekommen. Diese Trennung zwischen Wunsch und Funktion kann bei einer oder beiden Parteien zu extremer Frustration führen. Aggressive Verhaltensweisen können so begünstigt werden, die normalerweise nicht auftreten.

Erektion und Orgasmus

Kokain wird mit erektiler Dysfunktion und anderen sexuellen Dysfunktionen in Verbindung gebracht. Eine verbreitete Vorstellung ist, dass Kokain den Orgasmus verstärkt und verlängert. Anfangs mag dies auch so sein, aber im Laufe der Zeit tritt meist das Gegenteil ein. Langjährige Kokainkonsumenten brauchen oft Hilfsmittel, um eine Erektion zu bekommen und kämpfen darum, überhaupt einen Orgasmus zu erreichen.



Behandlung von Kokainmissbrauch

Regelmäßiger Drogenkonsum in Verbindung mit Sex kann auf ein Suchtproblem hinweisen. Deutschlandweit gibt es zahlreiche Anlaufstelle für Betroffene sowie deren Angehörige. In Berlin etwa kann der Drogennotdienst weiterhelfen. (ts)

**Drogennotdienst
Notdienst für Suchtmittel-
gefährdete und -abhängige
Berlin e.V.
Genthiner Straße 48
10785 Berlin
030 233240200**

SEX ON COKE

While everyone knows that cocaine can turn your willy into a shrunken head, the magical white powder remains a popular chemsex drug. A little reminder of what it does to you and why you can invest your money differently:

After the high comes the low

Euphoria and increased awareness, plus increased sensory stimulation: At first, it sounds like sex on cocaine would be very pleasant. You'll have more energy, self-confidence and an increased sex drive. And how many times have you heard that cocaine sex lasts longer and orgasms are more intense? Problem is, the positive symptoms tend to wear off as quickly as the effects of cocaine, and there are a number of negative consequences related to cocaine use and sex.

Making stupid decisions

Impulsiveness is one of the effects of cocaine. Many surveys have shown that while high, one is less likely to use a condom than people who do not - unless the condom is readily available. In addition, high cocaine levels over a period of time can make a person unable to satisfy their drug-induced sexual desires. You're more likely to have unsafe sex and sex with multiple partners over a short period of time in order to increase the kick and in order to be able to live out this hypersexuality.

Alcohol poisoning

Those who do coke can also drink. Properly! Cocaine also numbs the feeling of drunkenness. You're so excited that you don't necessarily notice that you've already consumed the second bottle of Prosecco. Especially when it gets sociable, the lines are being passed around swiftly and the fridge is full of beer and liquor. You can overdose very quickly. Both on booze and coke. A bad hangover sounds then infinitely more desirable when you are in hospital and your stomach has to be pumped.

Sexual assault

Obtaining consent, or obtaining perceived consent, can be an issue when a person is under the influence of cocaine. The impulsiveness and sexual desire associated with cocaine use can cloud the judgment of the person seeking sexual activity. If both individuals use cocaine a lot, sex can also be considered illegal under the law. This is because neither party can actually consent to intercourse while under the influence of drugs. You don't want to be a perpetrator or a victim!

Rough sex

Cocaine numbs the body and relieves pain. This can be dangerous when combined with sexual activity. A person may not even realize that they are being too brutal because of the analgesic nature of cocaine. Rough sex can increase the chances of contracting sexually transmitted infections (STIs), especially without a condom, through a condom that breaks, if one of the delicate membranes ruptures and blood or other body fluids are involved.

Aggressive behaviour

While coke increases sex drive, it often leads to sexual dysfunction. Many men find it difficult to get and keep an erection while women struggle with lubrication and achieving orgasm. This discrepancy between desire and function can lead to extreme frustration on one or both parties, and individuals may engage in aggressive behaviors they would not otherwise. (ts,sw)

Regular drug use combined with sex can indicate an addiction problem. Your local drug counselling center will be able to help you.

 **Infektologie**
Ärzteforum Seestrasse

PrEP

Unser Team

Priv. Doz. Dr. med. Wolfgang Schmidt
Dr. med. Anja-Sophie Krauss
Dr. med. Marcos Rust
Dr. med. Luca Schifignano
Dr. med. Luca Stein
Dr. med. Christian Träder
Iris Wunsch Teruel

Medizinisches Versorgungszentrum

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

Infektologie Ärzteforum Seestrasse
Seestraße 64
(Eingang: Oudenarder Straße)
13347 Berlin

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

praxis@infektologie-seestrasse.de

www.infektologie-seestrasse.de

 **Vivantes**

WE CLEAN YOU

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

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

Ihr Weg zu uns
Hartmut-Spittler-Fachklinik
am Vivantes
Auguste-Viktoria-Klinikum
Rubensstraße 125 | 12157 Berlin
www.vivantes.de/hartmut-spittler

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



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 schmerzhaftige 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	Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma). 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, Sperma). Verletzte Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.	1. Phase: Geschwürbildung an Penis, Analbereich, 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.

SCHUTZ	BEHANDLUNG	CHECK
Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur 1-mal verwenden.	Antibiotika auf Rezept.	Gestetet am:
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.	Antibiotika auf Rezept.	Gestetet am:
Impfung. Zudem verringern Safer Sex und Kondome das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur 1-mal verwenden.	In der akuten Phase kann die Infektion von selbst ausheilen. Eine chronische Infektion dauert Monate bis Jahre, teilweise müssen Medikamente lebenslang eingenommen werden.	Gestetet oder geimpft am:
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.	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.	Gestetet am:
Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht. Das Risiko sinkt jedoch stark, wenn während einer Ausbruchphase auf Sex verzichtet wird.	Herpes Genitalis ist nicht heilbar. Bei wiederholten schmerzhaften Rückfällen wird routinemäßig mit virushemmenden Tabletten behandelt.	Behandelt am:
Kondome, PrEP und PEP (innerhalb von 72 Stunden). Safer Use (nur eigene Spritzbestecke, Röhrchen oder Pfeifen verwenden). Beim Tätowieren, Piercen, Ohrlochstechen auf Hygiene achten.	Verschiedene Kombinationen antiretroviraler Medikamente unter ärztlicher Aufsicht.	Gestetet am:
Impfung. Zudem verringern Safer Sex und Kondome das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur 1-mal verwenden.	Die meisten HPV-Infektionen heilen von selbst aus. Bisher gibt es kein Medikament, das HP-Viren direkt bekämpfen kann.	Gestetet oder geimpft am:
Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht zu 100 % ausschließen. Kondom immer nur 1-mal verwenden.	Antibiotika auf Rezept.	Gestetet am:

STI	Symptoms vary by context and person. Protective measures as shown here may be inadequate and do not guarantee non-infection. If in doubt, please contact a doctor or pharmacist.	
	TRANSMISSION	SYMPTOMS
CHLAMYDIA	Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Syringes, straws, pipes when using drugs.	After 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:	

■ **Infektiologie Ärzteforum Seestraße**, Seestraße 64, 13347 Berlin (Wedding) U-Seestraße, Fon 030-45 50 95 0, praxis@infektiologie-seestrassen.de, www.infektiologie-seestrassen.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 Schifignano, Dr. Marcos Rust, Dr. Christian Träder, *Sprachen: Deutsch, Englisch, 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*

■ **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 an der Kulturbrauerei**, Hagenauer Str. 1, 10135 Berlin (Prenzlauer Berg) U-Eberswalder Straße, Fon 030-40 50 46 60, info@praxis-kulturbrauerei.de, www.praxis-kulturbrauerei.de,

Mo, Mi, Do, Fr 8:30-13 Uhr, Mo 15-18 Uhr, Di 8:30 - 12 Uhr + 13:30 - 16 Uhr, Do 15 - 19 Uhr, Dr. Ivanka Krznicaric, Dr. Henning Kolarikal, *Sprachen: Deutsch, English, Kroatisch*

■ **Praxis Claus + Thomas**, Oranienstraße 159, 10969 Berlin (Kreuzberg) U-Prinzenstr., Fon 030- 616 53 903, info@praxis-claus-thomas.de, www.praxis-claus-thomas.de, Mo-Fr U 9-12hr, Mo+Di+Do 15-18 Uhr, Jörg Claus, Claudia Thomas, *Sprachen: Deutsch + English*

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

■ **Praxisteam 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-Nollendorferplatz, 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, Dr. Christian Lieb *Sprachen: Deutsch, English, Hebräisch, Ungarisch, Arabisch, Türkisch, Französisch, Bulgarisch und Russisch*

■ **Praxis Jessen² + Kollegen**, Motzstraße 19, 10777 Berlin (Schöneberg) U-Nollendorferplatz, 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, *Sprachen: Deutsch, Englisch, Russisch, Spanisch, Französisch, Portugiesisch, Italienisch und Serbokroatisch*

■ **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 8-12 Uhr, Di/Do 12:30 - 18 Uhr, Michael Latzke, *Sprachen: Deutsch, English + Französisch*

■ **Praxis Marcel Berger**, Pariser Straße 18, 10707 Berlin (Wilmsdorf) 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 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 Wilmsdorfer**, Wilmsdorfer Str. 62, 10627 Berlin (Wilmsdorf) U-Wilmsdorfer Str., Fon 030- 892 94 88, info@praxis-wilmsdorfer.de, www.praxis-wilmsdorfer.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-Uhländstr. 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 Prziwara, *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, Französisch, Spanisch, Portugiesisch, Niederländisch*

■ **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 Naumann, *Sprachen: Deutsch, English, Französisch + Italienisch*

■ **ViRo Praxisgemeinschaft im Schillerkiez** (*Neu ab Oktober 2020 - Termine ab August 2020*), Okerstraße 11, 12049 Berlin (Neukölln) U-Leinestraße, Fon 030- 767 333 70, info@viropraxis.de, www.viropraxis.de, Mo/Mi/Do/Fr 8:30 - 13 Uhr, Di 8:30 - 12 Uhr, Mo 15 - 18 Uhr, Di, 13:30 - 16 Uhr, Do 15 - 19 Uhr, Dr. Elena Rodriguez, Dr. Martin Viehweger, *Sprachen: Deutsch, English, Spanisch*

■ **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*

KLINIKEN // CLINICS

■ **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

■ **Zentrum für Infektiologie und HIV im Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum**, Haus 12 / Station 12 B Rubensstraße 125, 12157 Berlin (Schöneberg), Fon 030 - 130 20 2321, Tagesklinik: Fon 030 - 130 20 2607, Dr. Anja Masuhr *Sprachen: Deutsch, English,*

**AUGENÄRZTE /
OPHTHALMOLOGIST**

■ **Augenarztpraxis am Bayerischen Platz,**
Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin (Schöneberg) U-Bayerischer Platz, Fon 030- 781 15 27, info@augenarzt-bayerischer-platz.de, www.augenarzt-bayerischer-platz.de, Mo 8 - 12 Uhr + 14 - 19 Uhr, Di/Do/Fr 8:45 - 12 Uhr + Di 14:30 - 18 Uhr + Do 13 - 17 Uhr
Dr. Lubos Frano, Dr. Ulrike Meyer
Sprachen: Deutsch + Englisch, Russisch, Türkisch, Tschechisch, Spanisch, Italienisch,

■ **Augenzentrum Lichterfelde West,**
Drakestraße 31, 12205 Berlin (Lichterfelde) S-Lichterfelde-West, Fon 030- 833 33 31, www.augen-berlin.de, Mo - Do 8 - 11 + 15 - 18 Uhr, Fr 8 - 11 Uhr, Dr. Christoph Wiemer, Dr. Peter Kauten, Dr. Michael Galanski, Dr. Christian Rau, Dr. Duy-Thoi Pham, Dr. Yanling Ouyang, Dr. Malte Heining
Sprachen: Deutsch + Englisch

■ **Dr. Ingmar Zöllner - Facharzt für Auegenheilkunde,**
Turmstraße 31, 10551 Berlin (Tiergarten) U-Turmstraße, Fon 030- 36 75 16 73, Mo 9 - 12 Uhr + 14 - 16 Uhr, Di 9 - 14 Uhr, Mi nach Vereinbarung, Do 9 - 14 Uhr, Fr 9 - 12 + 14 - 16 Uhr
Dr. Ingmar Zöllner
Sprachen: Deutsch + English

**ZAHNÄRZTE /
DENTISTS**

■ **Peter Albrecht - Praxis für Zahnheilkunde und Implantologie,**
Motzstraße 22, 10777 Berlin (Schöneberg) U-Nollendorfplatz, Fon 030- 214 20 78, praxis@zahnarzt-albrecht.de, www.zahnarzt-albrecht.de, Mo 9 - 16 Uhr, Di 12 - 19 Uhr, Mi 9 - 17 Uhr, Do 14 - 21 Uhr, Freitag 9 - 13 Uhr
Peter Albrecht

Sprachen: Deutsch + English
■ **Berlident - Zahnarztpraxis,**
Joachim-Friedrich-Straße 16, 10711 Berlin (Charlottenburg) S- Halensee, Fon 030- 892 60 40, info@berlident.de, www.berlident.de, Mo - Do 9 - 18 Uhr, Fr 9 - 14 Uhr
Wolftram Lauterbach + Kollegen
Sprachen: Deutsch + English

■ **Dr. Rolf Grieme - Zahnarztpraxis,**
Chausseestraße 13, 10115 Berlin (Mitte) U-Oranienburger Tor, Fon 030 - 282 36 38, info@dr-grieme.de, www.dr-grieme.de, Mo - Do 8 - 19 Uhr, Fr 9 - 13 Uhr
Dr. Rolf Grieme, Dr. Lars Pischzik
Sprachen: Deutsch + English

■ **Rüdiger Bertram - Zahnarztpraxis,**
Karl-Marx-Str. 152, 12043 Berlin (Neukölln) U-Karl-Marx-Straße, Fon 030 - 68 10 883, info@zahnarzt-ruediger-bertram.de, www.zahnarzt-ruediger-bertram.de, Mo/Di 12 - 19 Uhr, Mi 8 - 14 Uhr, Do 8 - 15 Uhr, Fr 8 - 13 Uhr, Rüdiger Bertram
Sprachen: Deutsch + English

■ **LIPP UND LUTZ - Zahnärzte,**
Nollendorfplatz 8-9, 10777 Berlin (Schöneberg) U-Nollendorfplatz, Fon 030- 321 20 69, www.lipp-lutz.de, Mo-Do 8 - 15 Uhr, Fr 8 - 12 Uhr
Dr. Markus Lipp, Peter Lutz
Sprachen: Deutsch + English

■ **Dr. Frederik Brouwer & Michel Lehmsiek - Zahnärzte,**
Portsdamer Straße 116, 10785 Berlin (Schöneberg) U-Kurfürstenstraße, Fon 030- 26 5 189, kontakt@prophylaxe-arzt.de, www.prophylaxe-arzt.de, Mo/Di 12 - 20 Uhr, Mi 8 - 16 Uhr, Do 8 - 14 Uhr, Fr nach Vereinbarung
Dr. Frederik Brouwer, Michel Lehmsiek
Sprachen: Deutsch + English

■ **KU - 64 - Die Zahnspezialisten Dr. Ziegler & Partner,**
Kurfürstendamm 64, 10707 Berlin (Charlottenburg) U-Adenauerplatz, Fon 030- 864 73 20, info@ku64.de, www.ku64.de, Mo - Fr 8 - 20 Uhr, Sa 9 - 19 Uhr, So 10 - 18 Uhr
an Feiertagen 9 - 19 Uhr
Dr. Stephan Ziegler + Partner
Sprachen: Deutsch + English, Italienisch, Spanisch, Griechisch und Arabisch

■ **Hauptstadt Zahnärzte - Praxis Dr. Felke,**
Tauentzienstraße 1, 10789 Berlin (Schöneberg) U-Wittenbergplatz, Fon 030- 23 62 34 24, kontakt@hauptstadt-zahnaerzte.de, www.hauptstadt-zahnaerzte.de, Mo - Fr 8 - 20 Uhr, Dr. Hendrik Felke, Dr. Manana Kreibohm
Sprachen: Deutsch + English

DRY EYES

Adieu ✈️



- reduces dry eyes on long flights
- relief from burning eyes
- perfect for use with digital screens, smart phones, A/C
- reduces dry eyes on long flights
- protects travellers' eyes

Available on [amazon.de](https://www.amazon.de) and www.mediosapotheke-at-home.de



Augenkraft Founder, Ophthalmologist Dr. Frano Berlin, Germany

EYE BIOLOGY CARE

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, 10243 Berlin (Friedrichshain)

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

- 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, Spanisch 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 9-19:30 Uhr, Sa 10-19 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-Schönhäuser Allee, Fon 030- 44 65 33 70, gethsemane-apotheke@online.de, www.gethsemane-apotheke.d, 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, Portugiesisch, Türkisch + Albanisch*



ÄSTHETIK, KÖRPERMODELAGE UND WELLNESS DIREKT AM WITTENBERGPLATZ

Im Rahmen der Ästhetik und der Körpermodelage bietet Body Health Beauty eine Vielzahl an innovativen, kosmetischen Behandlungsmethoden. Dabei setzt Body Health Beauty mit Hilfe neuester medizinischer Technologie, seinen Schwerpunkt auf kosmetische Therapien mit Tiefenwirkung.

HIGH-TECH-ÄSTHETIK

Die Vielzahl der kosmetischen Behandlungen werde bei Body Health Beauty mit fortschrittlichen und innovativen High-Tech-Geräten durchgeführt.

Schnelle, kompetente, langfristige und risikofreie Behandlungsergebnisse garantiert Body Health Beauty in komfortabler und angenehmer Atmosphäre, in einer der modernsten Ästhetik Center am Wittenbergplatz in Berlin.

TERMINE UNTER:
030-239 453 72 oder
info@bodyhealthbeauty.de

BODY HEALTH BEAUTY
Kleiststraße 23 – 26 | 10787 Berlin
www.bodyhealthbeauty.de



HIV-SCHWERPUNKT-APOTHEKEN | SPECIALIZED PHARMACIES

■ MediosApotheke

An der Charité,

Luisenstraße 54/55, 10117 Berlin (Mitte), Fon 030- 283 900 48, ander-charite@mediosapotheke.de, www.mediosapotheke.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 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, [\[apotheke-berlin.de\]\(http://apotheke-berlin.de\), \[www.schwanen-apotheke-berlin.de\]\(http://www.schwanen-apotheke-berlin.de\), Mo-Fr 8:30-18:30 Uhr, Sa 9-14 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch*](mailto:info@schwanen-</p></div><div data-bbox=)

www.wedding-apotheke.de, Mo-Sa 8:30-20 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch, Türkisch + Russisch*

www.witzleben-apotheke24.de, www.witzleben-apotheke24.de, Mo/Di/Do 8-19 Uhr Mi+Fr 8-18:30, Sa closed, *Sprachen: Deutsch, Englisch*

www.witzleben-apotheke26.de, www.witzleben-apotheke26.de, Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch*

www.zietenapotheke.de, Mo-Fr 8-18:30 Uhr, Sa 9-13 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch*

www.zietenapotheke.de, Mo-Fr 8:30-18:30 Uhr, Sa 9-13 Uhr, *Sprachen: Deutsch, Englisch*

WENIGER RÜCKBLICK MEHR AUGENBLICK

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.

24 h
NOTDIENST
EMERGENCY
Web: n.aponet.de +
akberlin.de/notdienst
App: Apothekenfinder

WENIGER HIV
MEHR
DU



Mehr Infos unter LiVLife.de





Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2021.

The next issue will be out in February 2021.

IMPRESSUM IMPRINT

CHECK Magazin wird verlegt durch die PINK Verlagsgesellschaft mbH, Degnerstraße 9b, 13053 Berlin und ist Tochter der BLU Mediengruppe.

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

Telefon: +49 (0)30 - 44 31 98 - 30
Fax: + 49 (0)30 - 44 31 98 - 77

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

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

Junior Editor:
Sean Witry (sw)

Geschäftsführer:
Markus Klews

Redaktionelle Mitarbeiter:
Alexander Hahne (ah) (alexanderhahne.com), Dr. Martin Viehweger (mv), Ernesto Klews (ek), Kornelia Lehmann (kl), Alexandra Schellbach (as), Nico Reinold (nr), Dr. Gal Goldstein (gg), Dr. Christian Lieb (cl), Sascha Bos (sb), Michael Dolfen (md).

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

Grafik: Pink Berlin (www.pink-berlin.de),
Bilder: Max Cramer (maxcramer.co.uk), Shutterstock.com, Stock.adobe.com, Freepik.com, Pixabay.com.

Lektorat: Stefanie Irmer (www.lektorat-irmer.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: PINK Verlagsgesellschaft mbH. Alle Rechte, auch auszugsweiser Nachdruck, vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Bilder und Texte wird nicht gehaftet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck von Text, Fotos, Grafik und Anzeigen ist nur mit Genehmigung des Verlages möglich. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Es gilt die CHECK Anzeigenpreisliste. (gültig seit 15. oktober 2020). Gerichtsstand ist Berlin.

mail@apomagnus.de



Apotheker Tefay Andemeskel



mail@apoviktoria.de

Motzstraße 11
10777 Berlin
Fon 030-23 62 64 85
Fax 030-23 62 64 86
www.apomagnus.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.30–20.00 Uhr
Sonnabend
9.00–16.00 Uhr

Viktoria-Luise-Platz 9
10777 Berlin
Fon 030-21 96 72 26
Fax 030-21 96 72 27
www.apoviktoria.de

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 die PINK Verlagsgesellschaft mbH, Degnerstraße 9b, 13053 Berlin. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass der Verlag meine Daten zum Zweck dieses Abonnements verarbeitet und

Datum _____ Unterschrift _____
Vorname _____ Name _____
Straße/ Nr. _____
PLZ _____ Stadt / Land _____
Telefon _____
Email-Adresse _____

@checkmagazin @checkmagazin



EUER TEAM IN FRIEDRICHSHAIN FÜR GESUNDHEIT UND MEHR LEBENSQUALITÄT BEZIRKSAPOTHEKE & GESUNDBAR

Wir beraten Euch kompetent, vorurteilsfrei und individuell zu allen Gesundheitsfragen, verschreibungspflichtigen Therapien und Selbstmedikation. Genauso wichtig sind uns aber auch Krankheitsprävention und Therapiebegleitung. Wir zeigen Euch, wie Ihr Eure Ernährung optimieren und Eure motorischen Fähigkeiten sowie körperliche Fitness verbessern könnt.

Als engagiertes Gesundheitszentrum begleiten wir Euch bei der Behandlung bestehender Erkrankungen und unterstützen Euch dabei, Krankheiten vorzubeugen und gesund alt zu werden.

Neugierig geworden? Dann kommt uns besuchen. Wir freuen uns auf Euch!

BEZIRKS  **apothek**e
FRIEDRICHSHAIN

BEZIRKSapothek

Friedrichshain 

Schwerpunktapothek

Warschauer Straße 27 · 10243 Berlin-Friedrichshain

Telefon +49 30 296 20 24

friedrichshain@bezirksapotheke.de

GESUND  **BAR**
GESUNDHEIT IST KOSTBAR

GesundBar

Warschauer Straße 26 · 10243 Berlin-Friedrichshain

Telefon +49 30 293 502 834 23

gesundbar@bezirksapotheke.de

Inh. Melanie Dolfen e. Kfr.

bezirksapotheke.de  

