

CHECK

BERLIN/BRANDENBURG

FEBRUAR 2021
AUSGABE 4**COMMUNITY**

Wieso wir gegen
Rassismus angehen
müssen

DIGITAL DETOX

Gesünder leben
ohne Smartphone
und Co.

FITNESS Ü40

Training dem Alter
anpassen

GLÜCKSMAGNET

Positives Denken
leicht gemacht

ICH UND DIE UMWELT

Wie Duftstoffe, Schwermetalle und Plastik
unsere Gesundheit gefährden



DAS HEPATITIS-ALPHABET: Ansteckung, Symptome und Behandlung

BEAUTY-PFUSCH: 5 Experten-Tipps für mehr Sicherheit

FLEISCHLOS GLÜCKLICH: Jetzt vegetarisch leben

DEUTSCH · ENGLISH

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



„Durchhalten!“

... ist das Mantra für die Corona-Zeit. Manche von uns sind durch die Pandemie richtig in eine Krise gestürzt, einige haben sogar geliebte Menschen verloren. Andere jammern auf hohem Niveau und eine Handvoll Leute genießt diese Phase der Ruhe ganz bewusst. Wir alle gehen mit der Situation unterschiedlich um. Doch eines haben wir gemeinsam: Wirklich ändern können wir nichts. Oder?

„Das Beste daraus machen!“, ist auch ein gutes Mantra, und daher haben wir überlegt, wie genau man das umsetzen kann. Ein Weg zu einem erfüllteren Leben geht über die Auseinandersetzung mit Themen, die man sonst eher scheut. Die Dinge, die im Verborgenen, also in unserer eigenen Schattenzone liegen, halten uns immer wieder davon ab, uns voll zu entfalten.

Vielleicht hast du schon einmal überlegt, umweltbewusster zu leben und sei es nur, um ein ruhigeres Gewissen zu haben? Oder du merkst, dass du zu viel Zeit online verbringst und deinen Geist nicht genügend herausforderst? Mehr Bewegung, weniger Fleisch essen, sich nicht so sehr vom Beauty- und Leistungsdruck in der Szene fertigmachen lassen. Was auch immer dein persönliches Ziel ist: Es gab nie einen besseren Zeitpunkt als jetzt, um eine Veränderung vorzunehmen. Check hat vielleicht nicht alle Antworten. Dafür aber jede Menge Fragen und Denkanstöße für dich und deine Gesundheit.

Bleibt gesund!

“Hang in there!”

... is the mantra for Corona times. The pandemic has plunged many of us into a real crisis, and some of us have even lost loved ones. Others are lamenting from something of a great height while a handful of people consciously enjoy this phase of calm. We all deal with the situation differently. But we have one thing in common: we can't really change anything. Or can we?

“Make the most of it!” is also a good mantra. That's why we thought about how exactly this could be implemented. One way to a more fulfilling life is to deal with topics that one would rather shy away from. Often, it's the things that are hidden, in our own shadow zone, that keep us from fully achieving our potential.

Perhaps you have already considered living more environmentally friendly, if only to have a clearer conscience? Or you find that you spend too much time online and don't challenge your mind enough. More exercise, eating less meat, not letting beauty and performance standards in the community get to you so much. Whatever your personal goal, there has never been a better time to make a change than now. CHECK may not have all the answers. But we do have plenty of questions and food for thought for you and your wellbeing.

Stay healthy



Torsten Schwick
Chefredakteur/ Editor-in-chief

- 06 Nebenbei Rassist
Rassismus in unserer Community
- 10 #Umweltbewusst
Wie Umweltverschmutzung unsere
Gesundheit beeinträchtigt
- 16 Die Stress-Community
Machen wir uns selbst gegenseitig
krank?
- 18 Fleischlos glücklich
Gute Gründe, um vegetarisch zu leben
- 22 Glücksmagnet
Tipps für positives Denken
- 26 Gesund im Prenzlauer Berg
Neue Anlaufstellen für die Community
- 28 Leber wie Leben
Das lebenswichtige Vitalorgan
- 34 Das Hepatitis-Alphabet
Ansteckung, Symptome und Behandlung
- 42 Health & Beauty Box
Angebote und Empfehlungen
- 46 Tabuthema Erektionsstörung
Lasst uns drüber reden
- 52 Beauty-Pfusch
5 Experten-Tipps für mehr Sicherheit



- 08 Incidentally, racist
Racism in our community
- 13 #EnvironmentallyConscious
How pollution affects our health
- 17 The stress community
Do we make each other sick?
- 20 No need for meat
Good reason to go veggie
- 24 Bliss Magnet
Tips for Positive Thinking
- 27 Healthy in Prenzlauer Berg
New points of contact for the
community
- 32 Liver like living
The all-important vital organ
- 38 The hepatitis alphabet
Contagion, symptoms and treatment
- 42 Health & Beauty Box
Offers and recommendations
- 48 The taboo of erectile
dysfunction
Let's talk about it
- 54 Beauty treatments
5 expert tips for more safety
- 60 Spring fever
What is happening to me?
- 66 Fitness over 40
Adapting training to age



- 58 Frühlingsgefühle
Was passiert da mit mir?
- 62 Fitness Ü40
Training dem Alter anpassen
- 68 Die elektronische
Patientenakte
Was kann die neue E-Akte
- 70 Wie sicher sind meine Daten?
Cybercrime im Gesundheitswesen



- 76 Digital Detox
Gesünder leben ohne Smartphone
und Co.
- 80 Positiv leben
U=U
- 84 Telemedizin
Easy von zuhause testen
- 88 Adressen
Ärzte, Praxen, Kliniken, Apotheken
- 94 STI-Listing
- 98 Impressum

- 69 The „Elektronische
Patientenakte“
How good is the new e-file?
- 74 How safe is my data?
Cybercrime in healthcare
- 78 Digital detox
Live healthier without smartphone
and Co.
- 82 Live positively
U=U
- 86 Telemedicine
Test Easy from home
- 88 Adresses
Medical Practices, Clinics, Pharmacies
- 96 STI-Listing
- 98 Imprint



NEBENBEI RASSIST

Nach #blacklivesmatter kann eigentlich keiner mehr sagen, dass die Diskussion über Rassismus nicht wichtig ist. Wieso aber veranstaltet man in unserer Community bestenfalls einen Eiertanz um das Thema?



Foto: Nate Isaac / CC0

RASSISMUS IN DER COMMUNITY

Der Queer Matters e.V. organisiert Gesprächsrunden, in denen aktuelle Themen unter anderem aus den Bereichen Gesundheit, Kultur und Community angesprochen werden. Im Zuge von #blacklivesmatter traute sich das Team, mit Sitz im Community-Center Village Berlin, eine Umfrage zu starten. Sie wollten herausfinden, ob und welche rassistischen Erfahrungen innerhalb der Community gemacht werden, wobei sich der Fragebogen speziell auf die Community im Village und nicht auf die queere Community im Allgemeinen bezog. Eine vollständige Auswertung lag uns zwar noch nicht vor, wir konnten aber mit dem Projektleiter Thomas Schallhart quatschen. Nach den ersten Sichtungen der Umfrageergebnisse bestätigt er, dass Rassismus und rassistische Erfahrungen Teil der realen Lebenswelt von LGBTQI* ist. Wie kann es sein, dass es in einer Community, die selbst immer wieder Diskriminierung erfährt, so ungesunde menschenverachtende Tendenzen gibt?

WIE WIRD MAN ZUM RASSISTEN?

Ein Rassist ist jemand, der sich Personen gegenüber anders verhält, weil diese eine andere Hautfarbe, Herkunft oder Kultur haben. Einige Leute glauben sogar, dass sie aufgrund solcher Unterschiede etwas Besseres sind. Thomas Schallhart beschreibt ein grundlegendes Problem bei Rassismus so, dass wir in einer weißen Gesellschaft rassistisch sozialisiert wurden: „Uns wird direkt und indirekt ständig vermittelt, dass schwarze Menschen und Menschen of Color weniger wert sind als weiße Menschen.“

Viel Rassismus komme aber auch aus der Geschichte. „Jahrhundertlang haben weiße Europäer einen Großteil der Welt ausgebeutet, versklavt und unterdrückt. Ein wichtiger Mechanismus war dabei, die europäische Kultur als ‚normal‘ und alles andere als anders und weniger wert einzuordnen.“

UNBEWUSSTER UND BEWUSSTER RASSISMUS

Sozialforscher auf dem Gebiet sprechen von bewusstem und unbewusstem Rassismus. Der Unterschied liegt darin, ob die Person die Konsequenzen ihrer Aussage einschätzen kann. Gewisse AfD-Politiker etwa sagen bewusst rassistische Dinge, um so Wählerstimmen von Menschen zu erhalten, die selbst entweder bewusst oder unbewusst rassistisch sind. Unbewusster Rassismus ist nicht immer so einfach zu bestimmen, beginnt aber grundsätzlich damit, Menschen in ein Kollektiv aufzuteilen und ihnen gewisse Eigenschaften zuzuordnen. Die Aussage „Alle Araber sind schwulenfeindlich“ ist ein gutes Beispiel. Hört man solche Statements öfter, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass man diese Ansicht internalisiert. Das nächste Mal, wenn man einer Frau mit Kopftuch begegnet, verhält man sich unbewusst ablehnend, weil man annimmt, sie sei schwulenfeindlich. Dieses ablehnende Verhalten ist bereits rassistisch, egal ob es bewusst oder unbewusst erfolgt.

WER SCHWEIGT, WIRD MITSCHULDIG

Neben der rassistischen Sozialisierung wurde uns ein weiteres Problem anezogen: Schweigen. Viele kennen die Situation, wenn Opa Karl oder der komische Kollege aus dem Vertrieb über Ausländer schimpfen oder das N-Wort benutzen. Niemand wehrt sich und wenn doch, ist die Person ganz schnell die empfindliche Office-Zicke. Das Tolerieren von rassistischen Aussagen macht einen zwar nicht zum Rassisten. Wohl aber trägt es dazu bei, dass sich Rassismus frei entfalten kann. Die Studie des Queer Matters e.V. zeigt wohl auch, dass es ein Problem damit gibt, wie mit Rassismuskritik umgegangen wird. Thomas Schallhart ist der Meinung, dass gerade dort viel Potenzial vorhanden sei, um Rassismus effektiv zu bekämpfen: „Es bringt nicht viel, die Debatte um Rassismus einfach zu beobachten. Wenn man bei sich anfängt, sich an die eigene Nase packt, hat das den Vorteil, dass man sich selbst und anderen offen begegnen kann. Dann können wir gemeinsam daran arbeiten, weniger rassistisch zu sein.“

RASSISMUS MACHT KRANK

Solche inneren Diskurse sind schmerzlich, weil man sich angreifbar macht und die Dinge neu bedenken muss. Aber Rassismus am eigenen Leib zu erfahren, ist auf Dauer sogar gefährlich. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Rassismus, Krankheit und sogar Sterblichkeit besteht. Es ist sicherlich einfacher, das Ganze zu ignorieren. Aber wenn man Menschen mit Rassismus verletzt, sie krank macht oder damit sogar zum Tod von Einzelpersonen beiträgt, ist diese Auseinandersetzung unausweichlich.

UNSERE EIGENE GESCHICHTE WEIST UNS DEN WEG

Als Community schulden wir uns diese ehrliche Auseinandersetzung. Nicht zuletzt, um einem unserer größten Helden gerecht zu werden. Der Sexualforscher Magnus Hirschfeld gilt als der Erste, der in seinem Buch „Rassismus“ 1934 den Begriff überhaupt benutzte. Hirschfelds Ziel war es, die seinerzeit durch Hitler propagierten Rassenstheorien zu untersuchen und schließlich zu widerlegen. Als Jude und Homosexueller wurde er von den Nazis verfolgt und bereits 1920 von völkischen Aktivisten zusammengeschlagen. Sein Institut für Sexualwissenschaft wurde 1933 vernichtet und er ging ins Exil nach Frankreich, wo er 1935 starb.



Die Verfolgung von Homosexuellen während des Holocaust war eine direkte Folge des nationalsozialistischen Rassenwahns. Homosexuelle, die in Konzentrationslagern inhaftiert waren, mussten auf der Häftlingskleidung einen Stoffaufnäher mit dem „Rosa Winkel“ an der linken Brust tragen.

Es wird geschätzt, dass während der Nazizeit etwa 50.000 Männer wegen Homosexualität verurteilt wurden. Andere Quellen gehen davon aus, dass bis zu 15.000 von ihnen in Konzentrationslager deportiert und bis zu 60 Prozent davon dort ermordet wurden. (ts)

QUEER MATTERS e.V.

Kurfürstenstraße 31/32, 10785 Berlin

www.queermatters.org

INCIDENTALLY, RACIST

After the #blacklivesmatter protests around the globe last year, no one can say that the discussion about racism isn't important. But why is our community walking on eggshells around the topic?

RACISM IN THE COMMUNITY

Queer Matters e.V. organizes roundtables in which current topics from the areas of health, culture and community are addressed. As the #blacklivesmatter continued to grow in prominence, the team, based in the community center Village Berlin, decided to conduct a survey. They wanted to find out whether members of the community had experienced racism, and, if so, how? The questionnaire specifically addressed members of the Village Berlin community and not the queer community in general. While the results of the survey are still being assessed, we were able to chat with project manager Thomas Schallhart. After viewing initial results from the survey, he confirms that racism and racist experiences are very much part of LGBTQI* people's lived experiences. How can it be that there are such unhealthy inhumane tendencies in a community that experiences discrimination itself again and again?

HOW DO PEOPLE BECOME A RACIST?

A racist is someone who behaves differently towards people because they have a different skin color, heritage or culture. Some people even believe that because of such differences, they are something better. Thomas Schallhart describes a fundamental problem with racism that we were racially socialized in a white society: „We are constantly being told, directly and indirectly, that black people and people of color are less valuable than white people.“ But a lot of racism also comes from history. "For centuries, white Europeans have exploited, enslaved and oppressed much of the world. An important mechanism was to classify European culture as ‚normal‘ and anything else as different and of less value."

UNCONSCIOUS AND CONSCIOUS RACISM

Social researchers in the field speak of conscious and unconscious racism. The difference lies in whether the person can assess the consequences of what they said. Certain AfD politicians (the far-right Alternative für Deutschland party), for example, consciously say racist things in order to get votes from people who are either consciously or unconsciously racist themselves. Unconscious racism is not always that easy to determine, but basically begins with dividing people into a collective and assigning them certain characteristics. The statement „All Arabs are anti-gay“ is a good example. If you hear such statements more often, the probability is higher that you internalize this view. The next time you meet a woman with a headscarf, you unconsciously act negatively because you think she is anti-gay. This negative behavior is already racist, whether it is consciously or unconsciously.

ANYONE WHO REMAINS SILENT BECOMES COMPLICIT

In addition to racist socialization, we were taught another problem: silence. Many people know the situation when Grandpa Karl uses racist terms or the strange colleague from the sales department scolds foreigners. Nobody dares intervene and if they do, the person quickly becomes the defensive and digs in their heels. Tolerating racist statements doesn't make you a racist per se, but it does contribute to the fact that racism can develop freely. The study by Queer Matters e.V. also shows that there is a problem with how criticism of racism is dealt with. However, Thomas Schallhart sees a lot of potential here to effectively combat racism, "It doesn't do much to simply observe the



Foto: beaubelle_stock.adobe.com

debate about racism. If you start with yourself, by acknowledging your own part in it, you can face yourself and others openly. Then we can work together to be less racist."

RACISM MAKES YOU SICK

Such internal discourses are painful because you make yourself vulnerable and have to rethink things. But experiencing racism first hand is actually dangerous in the long run. Numerous studies suggest that there is a direct link between racism, disease and even mortality. It is certainly easier to ignore the whole thing. But if you hurt people with racism, make them sick or even contribute to the death of individuals, this discourse is inevitable.

OUR OWN HISTORY SHOWS US THE WAY

As a community, we owe it to ourselves to have this honest discussion. Not least to do justice to one of our greatest heroes. The sex researcher Magnus Hirschfeld is considered to be the first to use the term in his book „Racism“ in 1934. Hirschfeld's aim was to examine and ultimately

refute the racial theories propagated by Hitler at the time. As a Jew and homosexual, he was persecuted by the Nazis and beaten up by members of the Völkisch movement as early as 1920. His Institute for Sexology was destroyed in 1933 and he went into exile in France, where he died in 1935.



The persecution of homosexuals during the Holocaust was a direct result of Nazi racial madness. Homosexuals who were imprisoned in concentration camps had to wear a patch with the „pink triangle“ on the left side of the chest on their prisoners' clothing.

It is estimated that around 50,000 men were convicted of homosexuality during the Nazi era. Some sources assume that up to 15,000 of them were deported to concentration camps and that up to 60 percent of them were murdered there. Inequality and prejudice are a part of our history. Fighting solely for our equality is not enough-- a fight for LGBTQI* equality must also include a fight for racial equality. (ts)

QUEER MATTERS e.V.
Kurfürstenstraße 31/32, 10785 Berlin

www.queermatters.org

#UMWELTBEWUSST

Wie Umweltverschmutzung unsere Gesundheit beeinträchtigt

Sommerurlaub 2021: 60 Tonnen Plastikmüll am Tag. 32 Grad Wassertemperatur. Parasiten im Darm als Souvenir. Die Infos passen auf eine Postkarte und sind nicht mal ein schlechter Scherz: Vermüllung und Klimawandel sind real.

Die Verschmutzung des Planeten findet aber auch im Kleinen statt und betrifft uns ganz direkt. Denn täglich nehmen wir unzählige Gifte durch die Nahrung, Kosmetik oder Alltagsgegenstände in uns auf. Welches sind die größten Gefahren und wie kann man sich im Alltag davor schützen?



SCHWERMETALLE

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) sind 60 bis 70 Prozent aller chronischen und akuten Krankheiten auf Schwermetallvergiftungen zurückzuführen. Dazu gehören viele Krebsarten, Allergien, Alzheimer, Parkinson, Osteoporose sowie Nerven- und Nierenschädigungen. Zu den bekanntesten Schwermetallen zählen Cadmium und Quecksilber. Durch die Verbrennung fossiler Rohstoffe werden geschätzt etwa 2900 Tonnen Quecksilber pro Jahr in die Atmosphäre entladen. Trotz EU-weiter Richtlinien gelangt Quecksilber über die Nahrungskette in unsere Körper. Im menschlichen Mikrobiom befinden sich Mikroorganismen (Bakterien und Hefen), die die Fähigkeit besitzen, Quecksilber in das deutlich giftigere Methylquecksilber umzuwandeln. Ob und wieviel letztendlich davon in unserem Organismus landet, ist kaum zu kontrollieren. Cadmium hingegen gelangt unter anderem durch Düngemittel in Böden und Grundwasser und schließlich in unsere Lebensmittel. Auch beim Rauchen wird Cadmium freigesetzt und über die Atemwege in den Körper gebracht. Dort reichert es sich vornehmlich in der Leber und den Nieren an.



DUFTSTOFFE

Riecht gut, macht aber krank. Lysmeral etwa ist ein aromatischer Aldehyd, der nach Maiglöckchen riecht. Unter dem Namen Butylphenyl Methylpropional findet man es in Parfums, Weichspülern, Duft- und Aromastoffen, Raumsprays sowie Körperpflegeprodukten. Lysmeral gehört zu den sogenannten Kontaktallergenen. Diese lösen bei Kontakt allergische Reaktionen wie Rötungen, Jucken, Nässen oder Bläschenbildung aus. Besonders durch Wasch- und Reinigungsmittel gelangen Duftstoffe ins Abwasser, von dort in die Flüsse, Meere und dann über Verdunstung in den Regen. Seit mehr als 30 Jahren ist bekannt, dass Lysmeral nach oraler Verabreichung bei Ratten dafür sorgen, dass Spermien morphologisch verändert, ihre Anzahl deutlich reduziert und die Tiere infertil werden. Die Dosis muss allerdings recht hoch sein, um diesen heftigen Effekt hervorzurufen. Langzeitfolgen für den Menschen wurden bisher nicht untersucht. Das gilt auch für viele andere von der Industrie eingesetzten Duftstoffe.



PLASTIKVERPACKUNGEN

Die Forschungsgruppe PlastX hat 2019 Produkte wie Joghurtbecher, Trink- und Shampoo-Flaschen aus acht verschiedenen Kunststofftypen untersucht. Dabei kam heraus, dass drei von vier Produkten schädliche Substanzen enthalten. Mehr als 80 Prozent dieser Stoffe konnten nicht einmal identifiziert werden. Klar ist jedoch, dass einige der gefundenen Chemikalien toxisch auf Zellen wirken oder endokrine, also hormonähnliche Effekte hervorrufen. Zwar gaben die Forscher*innen Entwarnung, dass nicht alle Produkte diese giftigen Stoffe enthalten. Das Problem ist aber, dass Verbraucher*innen nicht erkennen können, ob der Plastikbecher mit Vanillepudding eventuell die Gesundheit gefährdet.

BIO-PLASTIK IST AUCH SCHÄDLICH

Eine weitere Studie der Forscher*innen hat im September 2020 bestätigt, dass biobasierte und biologisch abbaubare Materialien nicht sicherer sind als herkömmliche. Drei Viertel der insgesamt 43 untersuchten Produkten enthielten schädliche Chemikalien, teilweise wurden bis zu 20000 chemische Stoffe gefunden. Produkte auf Cellulose- und Stärkebasis enthielten die meisten Chemikalien.

VERBRAUCHER*INNEN AN DIE MACHT!

Laut einer Studie des Umweltbundesamts meinen 18 Prozent der Befragten, dass die Bundesregierung nicht genug für den Umwelt- und Klimaschutz tue. Wie sieht es aber im Privaten aus? Eigentlich können wir alles, was Emissionen und Müll verursacht, teilweise selbst reduzieren: Flug- und Autokilometer, Verpackungen aller Art, Fleisch- und Milchkonsum, Heizenergie, Papier, Druckertinte und Klamotten. Es einer Handvoll Politiker*innen zu überlassen, ob wir in vierzig Jahren noch eine intakte Umwelt haben werden, ist in etwa so sinnvoll wie eine Rechenaufgabe durch das Singen von Tonleitern lösen zu wollen. Wir Verbraucher*innen müssen hier das Zügel selbst in die Hand nehmen und den Konzernen durch unser Konsumverhalten klare Signale setzen. Das Angebot darf nicht die Nachfrage bestimmen. Hört man sich um, wird klar, dass die meisten von uns umweltbewusster handeln wollen. Die Möglichkeiten, dies zu tun, sind aber teilweise noch sehr begrenzt. Besonders bei Plastik ist es schwer. Schaut man sich die Lebensmittelregale der Supermärkte an, ist schnell klar warum. Bis auf ein paar Äpfel und Bananen ist wirklich fast alles verpackt. Da auch die Bio-Plastik-Alternative keine wirkliche Alternative ist, stellt sich die Frage:

Was tun?



UNVERPACKTE PRODUKTE

Jeder weiß, dass Wegwerfgeschirr, Plastikbecher, Plastiktüten und Strohhalme mittlerweile ein no-go sind. Zusätzlich kann man beim Einkaufen darauf achten, loses anstelle von verpacktem Obst zu kaufen.

„Original Unverpackt“ auf der Wienerstraße 16 in Kreuzberg. Besonders für haltbare Produkte oder Dinge, die man zwar jeden Tag braucht, aber nur einmal im Monat kauft, wie etwa Waschmittel, lohnt sich der Trip.



GLAS STATT PLASTIK

Auch wenn sie schwerer zu tragen sind, kann man Wasserflaschen und Softdrinks kaufen, die in Glasflaschen abgefüllt sind. Tupperware lässt sich durch Glasbehälter ersetzen, die sich auch zum Einfrieren eignen.



FOODSHARING

Wenn Verbraucher*innen den Hersteller*innen signalisieren, dass weniger bereits mehr ist, könnten Konzerne ihre Produktionen runterfahren. Besonders schmerzlich ist die Lebensmittelverschwendung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass weltweit rund 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel pro Jahr auf dem Müll landen. Das entspricht dem Gewicht von 20 Milliarden Supermodels bei einem durchschnittlichen Gewicht von 65 Kilogramm. Eine gute Alternative, um diesem Wahnsinn Einhalt zu gebieten, sind sogenannte Foodsharing-Initiativen. Über eine App bieten Restaurants, Hotels, Imbisse und Bäckereien an, Dinge, die am Tag nicht verkauft werden, für einen günstigen Preis zu erwerben. ResQ Club oder Toogoodtogo gehören zu den bekanntesten Apps dieser Art. (ts)



SEIFEN STATT GELE

Anstatt Shampoos und Duschgele in schicken bunten Plastikflaschen, kann man für den alltäglichen Gebrauch auch auf Seifenblöcke umsteigen. Diese gibt es mittlerweile bereits in vielen spezialisierten Versionen gegen Schuppen, fettige Haare und Haut etc. Aber auch hier Vorsicht vor gesundheitsschädlichen Duftstoffen.



VERPACKUNGSFREIE LÄDEN

Wer wirklich neugierig ist, wie man Verpackungsmüll langfristig reduziert, der kann im Internet einfach mal nach „Verpackungsfreier Laden“ suchen. In vielen deutschen Städten gibt es kleine Läden, die nur unverpackte Waren anbieten. Der erste Laden dieser Art in Berlin war

*Diese Übersicht ist keineswegs vollständig. Hast du mehr Ideen und Vorschläge, die du mit anderen teilen möchtest? Dann schreib uns doch eine Mail an info@check-mag.com mit dem Betreff „#umweltbewusst“. Gerne veröffentlichen wir konstruktive Gedanken unserer Leser*innen.*

#EnvironmentallyConscious

How pollution affects our health

Summer vacation 2021: 60 tons of plastic waste per day. 32 degrees Celsius water temperature. Parasites in the intestine as a souvenir. The information fits on a postcard and isn't even a bad joke: pollution and climate change are real.

The pollution of the planet also takes place on a small scale and affects us very directly. Everyday, we ingest innumerable amounts of poison through food, cosmetics, and everyday objects. What are the greatest dangers and how can you protect yourself from it in your day-to-day life?



HEAVY METALS

According to the World Health Organization (WHO), 60 to 70 percent of all chronic and acute illnesses can be traced back to heavy metal poisoning. These include many types of cancer, allergies, Alzheimer's, Parkinson's, osteoporosis, as well as nerve and kidney damage. Among the most known heavy metals are cadmium and mercury. It is estimated that around 2900 tons of mercury are discharged into the atmosphere every year through the burning of fossil materials. Despite EU-wide guidelines, mercury enters our bodies via the food chain. The human microbiome contains microorganisms (bacteria and yeasts) that have the ability to convert mercury into the significantly more toxic methylmercury. Whether and how much of it ultimately ends up in our bodies can hardly be controlled. Cadmium, on the other hand, finds its way into the soil and groundwater through fertilizers and, once again, into our food. Cadmium is also released when smoking and brought into the body via the respiratory tract. There it mainly accumulates in the liver and kidneys.



FRAGRANCES

Smells good, but makes you sick. Lysmeral, for example, is an aromatic aldehyde that smells like lily of the valley. It can be found under the name butylphenyl methylpropional

and is in perfumes, fabric softeners, fragrances and aromas, room sprays and personal care products. Lysmeral is one of the so-called contact allergens. On contact, these trigger allergic reactions such as redness, itching, oozing or blistering. In particular, detergents and cleaning agents get into wastewater and, from there, into the rivers and seas. It ultimately enters the atmosphere through evaporation into the rain.



PLASTIC PACKAGING

In 2019, the PlastX research group examined products such as yoghurt cups, drink and shampoo bottles made of eight different types of plastic. The study found that three out of four products contain harmful substances. More than 80 percent of these substances could not even be identified. It is clear, however, that some of the chemicals found have a toxic effect on cells or cause endocrine, i.e. hormone-like effects. However, the researchers confirmed that not all products contain these toxic substances. But the problem is that consumers cannot tell whether the plastic cup with vanilla pudding is possibly endangering their health.



BIO-PLASTIC IS ALSO HARMFUL

Another study by the researchers in September 2020 confirmed that bio-based and biodegradable materials are no safer than conventional ones. Out of 43 products examined, three-quarters contained harmful chemicals. In some cases, up to 20,000 chemical substances were found. Cellulosic and starch-based products contained most of the chemicals.

POWER TO THE CONSUMERS!

According to a study by the German Federal Environment Agency, 18 percent of those questioned believe that the federal government is not doing enough to protect the environment and the climate. But what about our private lives? We ourselves can partially reduce almost everything that causes emissions and pollution: Aviation and car miles, packaging of all kinds, meat and milk consumption, heating energy, paper, printer ink and clothes. Leaving it up to a handful of politicians to ensure that we will still have an intact environment in forty years' time makes about as much sense as trying to solve a math equation by baking pie. Us consumers have to take the reins into our

own hands and send clear signals to the corporations through our consumer behavior. The supply must not determine the demand.

ENVIRONMENTALLY FRIENDLY IN EVERYDAY LIFE

If you ask around, it becomes clear that most of us want to be more environmentally conscious. But the possibilities of doing so are in some cases still very limited. It's particularly difficult with plastic. If you look at the shelves in supermarkets, it quickly becomes clear why. Except for a few apples and bananas, almost everything is packaged. Since the bio-plastic alternative is not a real alternative either, the question arises:





UNPACKAGED PRODUCTS

Everyone knows that disposable dishes, plastic cups, plastic bags and straws are now a no-go. In addition, when shopping, you can make sure to buy loose instead of packaged fruit.



GLASS INSTEAD OF PLASTIC

Even if they are heavier to carry, you can buy bottled water and soft drinks that come in glass bottles. Tupperware can be replaced by glass containers that are also suitable for freezing.



SOAPS INSTEAD OF GELS

Instead of shampoos and shower gels in stylish, colorful plastic bottles, you can also switch to soap bars for everyday use. These are now already available in bar form and are available for all kinds of hair types and needs-- against dandruff, oily hair and skin, etc. But beware of fragrances that may be harmful to your health.

What should be done?



PACKAGING-FREE STORES

Anyone who is really curious about how to reduce packaging waste in the long-term can simply search for "packaging-free stores" on the Internet. In many German cities, there are small shops that only offer unpackaged goods. The first store of this kind in Berlin was „Original Unverpackt" (Originally Unpackaged) located at Wienerstraße 16 in Kreuzberg. The trip is particularly worthwhile for durable products or things that you need every day but only buy once a month, such as laundry detergent.



FOOD-SHARING

When consumers signal to manufacturers that less is already more, corporations could adjust their production. Food waste is a particularly painful thing. The WHO estimates that around 1.3 billion tons of food end up in the trash worldwide every year. This equals the weight of 20 billion supermodels with an average weight of 65 kilograms. A good alternative to put a stop to this madness are so-called food-sharing initiatives. Restaurants, hotels, snack bars and bakeries offer to sell things that are not sold during the day for a lower price via certain Apps. ResQ Club or TooGoodToGo are among the most popular apps of this type. (ts,sw)

This overview of toxins that pollute our body and the suggestions for changing consumer behavior are by no means complete. Do you have more ideas and suggestions that you would like to share with others? Then write an email to info@check-mag.com with the subject „#umweltbewusst". We are happy to publish constructive thoughts from our readers.

Die Stress-Community

Depressionen, Angstzustände und Drogenmissbrauch: Die schwule Community gilt als einer der Gruppen mit dem höchsten Risiko, psychische Störungen zu entwickeln. Viele Wissenschaftler gingen jahrzehntelang fälschlicherweise davon aus, dass Homosexuelle von Natur aus pathologisch sind. Eine im Januar 2020 veröffentlichte Studie hat erforscht, inwiefern wir uns selbst gegenseitig krank machen.

Die im Journal of Personality and Social Psychology veröffentlichte Studie wurde über einen Zeitraum von fünf Jahren mit repräsentativen Stichproben von Teilnehmern aus den USA durchgeführt. Sie gilt als die bedeutendste ihrer Art zur Untersuchung von Stressfaktoren in der Community bei schwulen und bisexuellen Männern. Der US-amerikanische Blog THEM sprach mit dem Studienleiter John Pachankis, Professor für öffentliche Gesundheit und Direktor der LGBTQ Mental Health Initiative an der Yale University.

WAS SIND DIE GRÖSSTEN STRESSFAKTOREN?

In dem Interview schildert Pachankis, dass sich die Stressfaktoren in vier Typen einteilen lassen:

1. Stress im Zusammenhang mit der Wahrnehmung, dass sich die schwule Community auf Kosten langfristiger Beziehungen oder Freundschaften zu sehr auf Sex konzentriert.
2. Stress, weil die Teilnehmer finden, dass die Schwulengemeinschaft zu sehr auf statusbezogene Belange wie Männlichkeit, Attraktivität und Wohlstand fokussiert ist.
3. Stress, weil die Wahrnehmung besteht, dass die Schwulengemeinschaft übermäßig viel Konkurrenzverhalten an den Tag legt und einen allgemeinen sozialen Wettbewerb aufrechterhält.
4. Stress, weil die schwule Gemeinschaft die Vielfalt, einschließlich der ethnischen Vielfalt und der Altersvielfalt, ausschließt und schwule Männer mit HIV diskriminiert.

WER LEIDET AM MEISTEN?

Die Studie ergab, dass jeder dieser Stressfaktoren mit Depressionen und Angstzuständen verbunden ist. Wie stark Einzelpersonen darunter leiden, hängt jedoch auch damit zusammen, in welche statusbasierte Hackordnung sie fallen. Auf die Frage, welche Gruppen überproportional betroffen waren, antwortet John Pachankis, dass im Großen und Ganzen farbige Männer diesen Stress in der Schwulengemeinschaft eher wahrnahmen. Zudem waren alleinstehende Männer davon häufiger betroffen, ebenso Männer, die sich als weiblicher bezeichneten. Männer mit weniger sozioökonomischen Ressourcen spüren den Druck auch stärker, genau wie Männer, die sich nicht besonders attraktiv fühlten.

WAS KANN MAN GEGEN DEN STRESS UNTERNEHMEN?

John Pachankis regt die Überlegung an, dass zu wenig Austausch zwischen den Generationen stattfindet. Es ist bekannt, dass ältere LGBTQI* eher alleine leben, was ein Risikofaktor für Depressionen ist. Und wir wissen auch, dass LGBTQI*-Jugendliche in den meisten Fällen nicht in Familien geboren werden, die selbst auch LGBTQI* sind, sodass sie von ihren Eltern kein Gefühl für diese Community, deren Normen oder Geschichte vermittelt bekommen. Ein guter Weg also, diese Dinge zu erlernen, wäre ein regelmäßiger Austausch zwischen den Ältesten und den Jüngsten in unserer Gemeinschaft. Gleichzeitig würden Ältere wahrscheinlich vom Kontakt mit der jüngeren Generation profitieren. (ts)





Foto: altanaka, stock.adobe.com

The stress community

Depression, Anxiety, and Substance Abuse: The gay community is considered to be one of the groups at highest risk of developing mental health issues. For decades, many scholars have mistakenly assumed that homosexuals are inherently pathological. A study published in January 2020 looked at how we make each other sick.

The study, published in the *Journal of Personality and Social Psychology*, was conducted over a period of five years with representative samples of participants from the United States. It is considered the most important study of its kind for studying stressors in the community among gay and bisexual men. The US blog THEM spoke to study director John Pachankis, professor of public health and director of the LGBTQ Mental Health Initiative at Yale University.

WHAT ARE THE BIGGEST STRESSORS?

In the interview, Pachankis describes that the stress factors can be divided into four types:

1. Stress related to the perception that the gay community is overly focused on sex at the expense of long-term relationships or friendships.
2. Stress because participants find that the gay community is too focused on status issues such as masculinity, attractiveness and wealth.
3. Stress from a perception that the gay community is excessively competitive and maintains general social competition.
4. Stress because the gay community excludes diversity, including ethnic and age diversity, and discriminates against gay men living with HIV.

WHO SUFFERS THE MOST?

The study found that each of these stressors are linked to depression and anxiety. How badly individuals suffer is also related to which status-based pecking order they fall into.

When asked which groups were disproportionately affected, John Pachankis replied that by and large men of color were more likely to perceive this stress in the gay community. In addition, single men were more likely to be affected, as were men who described themselves as more feminine. Men with fewer socio-economic resources also feel the pressure more, as do men who do not feel particularly attractive. Interestingly, it was observed that younger men were more stressed compared to older men and that bisexual men were less likely to suffer from this type of stress.

HOW TO SOLVE THE PROBLEM?

John Pachankis suggests that there is too little exchange between the generations. It is known that older LGBTQI * people are more likely to live alone, which is a risk factor for depression. And we also know that LGBTQI * adolescents are in most cases not born in families that are also LGBTQI * themselves, so that their parents do not convey a feeling for this community, its norms or history. So a good way to learn these things would be through regular exchanges between the elders and the youngest in our community. Pachankis also suggests that at the same time, the elderly would likely benefit from contact with the younger generation. (ts,sw)

FLEISCHLOS GLÜCKLICH

Hast du schon mal überlegt, weniger Fleisch zu essen oder ganz darauf zu verzichten? Einige tun es, weil sie Mitleid mit den Tieren haben. Andere, um einfach gesünder zu leben. Hier zeigen wir dir ein paar gute Gründe, warum du – vielleicht auch nur für eine Weile – fleischlos glücklich leben kannst.

MEHR BALLASTSTOFFE

Pflanzliche Nahrung, wie etwa Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Samen und Getreide, beinhalten jede Menge Ballaststoffe. Sie passieren den Darm unverdaut und regen so die Verdauung an. Zudem dienen sie bestimmten Darmbakterien als Nahrung. Diese verarbeiten dann das für uns Unverdauliche in kurzkettige Fettsäuren. Das ist total gesund, weil diese Fettsäuren den Blutzuckerspiegel regulieren, Entzündungen verringern und das Risiko für einen Herzinfarkt oder Diabetes reduzieren.

WENIGER GEWICHTSZUNAHME

Laut einiger Studien sinkt durch den Verzicht auf Fleisch die Fettleibigkeit. Das kann daran liegen, dass Vegetarier*innen allgemein gesünder und figurbewusster leben. Schokolade und Chips sind natürlich auch vegetarisch, ebenso Softdrinks und andere Dickmacher. Wie genau Fleischverzicht schlanker hält, wurde noch nicht erforscht, aber die Aussicht macht Lust darauf, Vegetarismus zumindest auszuprobieren.

BESSER RIECHEN

Forscher der Karls-Universität in Prag fanden heraus, dass Menschen, die sich vegetarisch ernähren, eine feinere Nase haben. Die Wissenschaftler*innen testeten den Geruchssinn bei Männern und Frauen. Doch schnitten Vegetarier*innen nicht nur im Riechtest besser ab! Auch ihr Schweißgeruch wurde als angenehmer bewertet als der von Fleischesser*innen.

NIEDRIGERE RATE DER TODESFÄLLE DURCH KREBS

Das deutsche Krebsforschungszentrum fand heraus, dass Vegetarier*innen ein drastisch verringertes Sterblichkeitsrisiko haben, an Krebs zu erkranken. 100 Todesfälle in der Gruppe der Fleischesser*innen stehen nur 59 Todesfälle bei den Vegetarier*innen gegenüber. Der positive Effekt der vegetarischen Ernährung ist bei Betrachtung der nur männlichen Studienteilnehmer*innen mit nur 52 tatsächlichen Todesfällen noch ausgeprägter.

SCHONENDER FÜR DIE UMWELT

Laut Umweltbundesamt (UBA) verursacht die Produktion eines Kilogramms Rindfleisch im Schnitt mehr als 15 Kilogramm Treibhausgas-Emissionen. Bei derselben Menge Obst oder Gemüse sind es weniger als ein Kilogramm. Wer weniger Fleisch isst, spart also erst einmal Emissionen ein. Das mag vielleicht nicht ausreichen, um den Klimawandel aufzuhalten, ist aber auf jeden Fall ein guter, gesunder Anfang.

BEWUSSTER ERNÄHREN

Jahrzehntelange Fleischpropaganda hat uns eingeflößt, dass wir unbedingt Fleisch essen müssen. Tun wir das nicht, werden wir krank, weil uns wertvolle Nährstoffe fehlen würden. Das hat dafür gesorgt, dass ernsthafte Vegetarier*innen sich unglaublich gut mit Ernährung auskennen. Sie wissen, woher sie welche Vitamine, Proteine, Ballaststoffe und



Mikronährstoffe bekommen. Es gibt immens viel Literatur zu dem Thema und auch das Internet ist voll mit Informationen. Wer sich unsicher ist, kann auch eine/n Ernährungsberater*in konsultieren.

KREATIVER KOCHEN

Eine Mahlzeit ohne Fleisch ist keine Mahlzeit? Schaut man sich insbesondere die deutsche Küche an, könnte man meinen, das

stimmt. Wer sich aber auf ein Leben ohne Fleischverzehr einlässt, der merkt ganz schnell, dass es zahlreiche leckerere Alternativen gibt. Von der simplen Kartoffel bis zum exotischen Obst sind der Kreativität bei der Zubereitung pflanzlicher Nahrung keine Grenzen gesetzt. Man braucht ein wenig Neugier, aber die Reise lohnt sich. Nicht nur geschmacklich. (ts)



Tipps für die Umstellung auf eine vegetarische Ernährung:

- Lerne die benötigten Nährstoffe kennen und finde heraus, wie du sie durch fleischlose Nahrung erhältst.
- Hole dir einige Tipps und Rezepte von vegetarischen Websites, einem örtlichen Bioladen oder einem Ernährungsberater*innen.
- Nimm die Änderung schrittweise vor, etwa über einen Monat hinweg.
- Beginne mit bekannten fleischfreien Gerichten wie Gemüseauflauf, Spaghetti mit Tomatensoße oder buntem Salatteller und erweitere dein Repertoire im Laufe der Zeit.

NO NEED FOR MEAT

Have you ever considered eating less meat or giving it up entirely? Some do it because they feel sorry for the animals. Others simply want to live healthier. Here we show you a few good reasons why you can - if only for a while - live happily without meat.

YOU EAT MORE FIBER

Plant foods, such as fruits, vegetables, legumes, seeds, and grains are high in fiber. They pass through the intestine undigested and thus stimulate digestion. Certain intestinal bacteria process what is indigestible for us into short-chain fatty acids. This is totally healthy because these fatty acids regulate blood sugar levels, reduce inflammation, and reduce the risk of heart attack or diabetes.

YOU SMELL BETTER

Researchers at the Karls-University in Prague found that people who follow a vegetarian diet have a finer sense of smell. But vegetarians not only did better in that test! Their sweat odor was also rated as more pleasant than that of meat eaters.

THERE IS A LOWER RATE OF DEATHS FROM CANCER

The German Cancer Research Center found that vegetarians have a drastically reduced risk of death from developing cancer. Out of 100 expected deaths in the group of meat eaters there were only 59 deaths among vegetarians.

The positive effect of the vegetarian diet is even more clear when considering that among male study participants there were only 52 deaths.

IT'S BETTER FOR THE ENVIRONMENT

According to the Federal German Environment Agency, the production of one kilogram of beef causes an average of more than 15 kilograms of greenhouse gas emissions. The production of fruit or vegetables results in less than a kilogram. So those who eat less meat do save emissions. That might not be enough to stop climate change, but it is definitely a good, healthy start.

YOU EAT MORE CONSCIOUSLY

Decades of meat propaganda has instilled in us the need to eat meat. If we don't, we will get sick because we would lack valuable nutrients. This has ensured that serious vegetarians are incredibly knowledgeable about nutrition. They know where to get which vitamins, proteins, fiber and micronutrients from. There is a tremendous amount of literature on the subject and the Internet is also full of information. If you are unsure, you can also consult a nutritionist.

YOU'RE MORE ADVENTUROUS IN THE KITCHEN

A meal without meat is not a meal? If you look at German cuisine in particular, you might think that's true. But if you embark on a life without eating meat, you will quickly notice that there are numerous tasty alternatives. From the simple potato to the exotic fruit, there are no limits to creativity in the preparation of plant-based food. Be curious and enjoy the new tastes you discover on the way. (ts,sw)



Kaspars Biezaitis
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.



GLÜCKSMAGNET

8 Tipps für positives Denken

Wer nie der Norm entspricht, sucht teils vergebens nach positiver Bestätigung. Daher müssen Schwule und Trans*Männer für ein gesundes Selbstbewusstsein oft härter kämpfen als ihre heterosexuellen Artgenossen. So bleibt bei der persönlichen Entwicklung oftmals der natürliche Optimismus auf der Strecke. Denn man hat schließlich gelernt, dass Ablehnung die Regel und nicht die Ausnahme ist.

Optimismus ist aber ein ganz entscheidender Faktor im Leben: Eine positive Einstellung bringt mehr Freude im Alltag, Spaß an der Arbeit, soziale Kontakte und ein erfüllteres Leben. Einige behaupten sogar, mit positivem Denken könne man das Glück magnetisch anziehen. – Hier unsere acht Tipps, wie du Optimismus lernen und in deinen Alltag bringen kannst. (ts)

1. UMGIB DICH MIT OPTIMISTEN

Optimismus ist ansteckend! Und unser Umfeld hat einen großen Einfluss auf uns. Wenn du deine Zeit nur mit Schwarzmalern verbringst, färbt die negative Stimmung automatisch auf dich ab. Wenn du so schnell keine positiv gestimmten Leute auftreiben kannst, versuche einfach, selbst ein Optimist zu sein und die anderen damit anzustecken. Beobachte, wie die Laune im Gespräch steigt und ihr gemeinsam mehr Spaß habt. Erfolg und Glück werden durch positive Gedanken greifbarer und realistischer.

2. FINDE HERAUS, WAS GUT AN DIR IST

Unsere negativen Eigenschaften sind uns oftmals stärker bewusst als die positiven. Natürlich ist es wichtig, die eigenen Schwächen zu kennen und daran zu arbeiten. Du musst aber auch akzeptieren, dass niemand perfekt ist – auch du nicht. Versuche einmal ganz bewusst an etwas zu denken, das du gut kannst. Nach ungefähr fünf Sekunden müsstest du bereits spüren, wie viel besser es dir damit geht. Sei stolz auf die Dinge, die du bereits erreicht hast.

3. GLAUBE AN DICH SELBST

Wir alle haben Ziele und ganz viel Potenzial. Gibt es etwas, das du lernen oder in deinem Leben verbessern möchtest? Dann glaube fest daran, dass du es schaffst. Stelle dir ganz deutlich vor, wie es gelingt. Schnell müsstest du merken, dass der Glaube an dich selbst und das Vertrauen in deine Fähigkeiten dir ganz viel positive Energie geben. Nutze und genieße diese Energie. Du kannst dich ja jederzeit wieder über dich selbst oder andere ärgern, wenn es nicht funktioniert.

4. SCHÄTZE DIE KLEINEN DINGE

Du kennst das Gefühl, niemals alles zu schaffen. Es muss immer „höher, schneller, besser“ werden. Dieser Druck kann auch den besten Optimisten an seine Grenzen bringen. Dagegen hilft, sich hin und wieder



Foto: gustavofrizzo_abbesstock.com

auch über die kleinen Dinge im Alltag zu freuen: Toll, es regnet heute nicht! Ein heißer Typ hat mich in der Bahn angelächelt – YAY! Der Hund vom Nachbarn hat mit dem Schwanz gewedelt, als er mich sah – wie schön! Es mag abgedroschen klingen, ist aber leider wahr: Das Leben ist zu kurz, um auf das ganz große Glück zu warten. Und die kleinen Freuden weisen dir erst recht den Weg dahin.

5. SCHREIBE DEIN GLÜCKSTAGEBUCH

Wenn es dir schwerfällt, dich über die kleinen Dinge zu freuen, probiere ein Glückstagebuch aus. Jeden Abend schreibst du auf, was tagsüber gut gelaufen ist, was dich zum Lächeln gebracht hat oder wofür du dankbar bist. Nimm dir diese Minuten, um die positiven Ereignisse des Tages bewusster wahrzunehmen. Denn meistens ist es so, dass man sich über einen dummen Spruch noch tagelang ärgert, das Kompliment am Vormittag ist aber schon beim Lunch wieder vergessen. Dein Glückstagebuch wird dein privater Raum, in dem du deinen Optimismus trainieren und jederzeit wiederfinden kannst.

6. TEILE DEINE FREUDE

Hand aufs Herz: Wenn dich jemand fragt, wie dein Tag war, was sagst du zuerst? Sprichst du von dem Bus, der dir vor der Nase weggefahren ist? Von dem Typen, der dich bei Grindr geblockt hat? Oder von etwas Schönem, das dir widerfahren ist? In unserer Welt ist es völlig normal,

dem Ärger Luft zu machen und sich aufzuregen. Viel seltener ist es aber, dass man von positiven Erlebnissen berichtet. Erzähle deinen Freunden doch mal, wer dir heute alles nett zugelächelt hat. Die positive Energie ändert sofort eure Dynamik und ihr seid alle besser drauf.

7. LÄCHELE

Jetzt wird es etwas wissenschaftlich: Um Optimismus zu lernen, kannst du dein Gehirn ein wenig austricksen. Wenn wir lächeln, bekommt das Gehirn die Nachricht, dass wir glücklich sind. Das hat mit den Muskeln im Gesicht zu tun, die dein Nervensystem dazu veranlassen, gewisse Botenstoffe zu produzieren, die gute Laune machen. Wenn du also das nächste Mal mies drauf bist, lächle einfach und warte ab, was passiert.

8. FORMULIERE POSITIV

Noch ein Trick, aber ein eher psychologischer: Die Art und Weise, wie du mit dir selbst kommunizierst und Ziele formulierst, kann deinen Optimismus durchaus fördern. Wörter der Negation – wie nicht oder kein – sind nur schwach emotional. Es kann daher passieren, dass dein Geist diese Wörter für unwichtig hält. Wenn du also sagst: „Ich rege mich jetzt nicht darüber auf“, kann es sein, dass du dann genau das tust, weil aufregen das starke Wort ist und das nicht einfach untergeht. Sag also lieber: „Ich bleibe jetzt total gelassen.“

BLISS MAGNET

8 Tips for Positive Thinking



1. SURROUND YOURSELF WITH OPTIMISTS

Optimism is contagious! And our environment has a profound influence on us. If you only spend your time with naysayers, the negative mood will automatically rub off on you. If you find that positive people are hard to come by, just try to be an optimist yourself and infect others with it. Watch how the mood rises in conversations and how you have more fun together. Success and happiness become more tangible and realistic through positive thinking.

2. FIND OUT WHAT IS GOOD ABOUT YOU

We are often more aware of our negative qualities than the positive ones. Of course, it

is important to know your own weaknesses and to work on them. But you also have to accept that nobody is perfect - not even you. Try to consciously think about something that you are good at. After about five seconds, you should already feel a positive rise in your energy level. Be proud of the things you have already achieved.

3. BELIEVE IN YOURSELF

We all have goals and a lot of potential. Is there anything you would like to learn or improve in your life? Then firmly believe that you can do it. Imagine very clearly how it works out for you. You should quickly notice that believing in yourself and trusting your abilities gives you a lot of positive energy. Use and enjoy this energy. Remember to be kind to yourself and that it might take a few tries to master a new skill

Those who don't conform to the norm seem to be looking in vain for affirmation. Therefore, gays and trans men often have to fight harder than their heterosexual counterparts to maintain a healthy self-confidence and natural optimism isn't a given in their personal development. After all, you have learned that rejection is the rule and not the exception.

But optimism is a very decisive factor in life: a positive attitude brings more joy in everyday life, fun at work, social contacts and a more fulfilling life. Some even claim that with positive thinking one can magnetically attract happiness. - Here are our eight tips on how you can learn optimism and bring it into your everyday life. (ts,sw)

4. APPRECIATE THE LITTLE THINGS

Do you know the feeling of never achieving anything? No matter what: it always has to be "higher, faster, better". Pressures of that kind can push even the most skillful optimist to their limits. Try and be happy about the little things in everyday life: Great, it's not raining today! A hot guy smiled at me on the train - YAY! The neighbor's dog wagged his tail when it saw me - how beautiful! It may sound trite, but it is also true: Life is too short to wait for big fortune to come knocking at your door. And it's the little joys that show you the way there.

5. WRITE A HAPPINESS DIARY

If you're having a hard time enjoying the little things, try a happiness journal. Every evening you write down what went well during the day, what made you smile, or what you are grateful for. Take these minutes to become more aware of the positive events of the day. How often do you get annoyed for days about some stupid comment somebody made. But the one complement in the morning is already forgotten at lunch. Your happiness diary will become your private space in which you can train your optimism and find it again at any time.

6. SHARE YOUR JOY

Hand on your heart: when someone asks you how your day was, what do you say first? Are you talking about the bus door that was shut

in your face? The guy who blocked you on Grindr? Or about something beautiful that happened to you? In our world, it's perfectly normal to vent your anger and get upset. However, it is much less common to report positive experiences. Tell your friends about how someone smiled nicely at you today. The positive energy immediately changes your dynamics and you are all better off.

7. SMILE

Now it's getting a bit scientific: To learn optimism, you can trick your brain a little. When we smile, the brain gets the message that we are happy. This has to do with the muscles in the face, which cause your nervous system to produce certain messenger substances that put you in a good mood. So, next time you're in a bad mood, just smile and see what happens.

8. USE POSITIVE PHRASING

Another trick, but a more psychological one: the way you communicate with yourself and formulate goals can certainly promote your optimism. Words of negation - like no or never - don't have a strong emotional connotation. Therefore, your mind may find these words unimportant. So if you say, „I'm not getting upset about it now," you may be doing just that because upset is the strong emotional word recognised by your mind. Try rather say: „I am totally calm now."

Neues aus dem Prenzlauer Berg



Praxis an der Kulturbrauerei
Hagenauer Str. 1, 10435 Berlin
www.praxis-kulturbrauerei.de

Schönhauser Apotheke
Danziger Str. 5, 10435 Berlin
www.schoenhauser-apotheke.de

Foto Sarah Loetscher / pexels.com

Langjährige Bewohner*innen des Kiezes mussten schon so einiges miterleben. Aus dem einstigen schwulen Mekka im Osten der Hauptstadt wurde nach der Häuslebauer-Besiedelung zunächst eine kindgerechte Einöde. Absurde Mieterhöhungen verdrängten die Otto-Normal-Tunten nach Reinickendorf, wo sie ihren Online-Dating-Schicksalen überlassen wurden, während die schwul-queeren Bars eine nach der anderen dicht machten. Erst in den letzten Jahren entwickelte sich die Gegend wieder zurück zu einem richtigen Ausgehviertel, in dem es Bio-Hafer-Latte-Macchiatos, wenn nicht gerade ein Lockdown herrscht, auch mit einem Schuss Wodka zu kaufen gibt.

Doch nicht nur neue und alte Community-Spaces wie das Topsy Bear, die Barbara Bar, das Stahlrohr, die Greifbar, Marietta und Marienhof locken Schwule, Bisexuelle und Transgender unterschiedlichster Altersstufen und sexueller Vorlieben zum P-Berg. Auch beim Thema Gesundheit tragen zwei neue Anlaufstellen dazu bei, dass die Community gut versorgt ist.

Die Praxis an der Kulturbrauerei ist auf Allgemeinmedizin, Infektiologie und Innere Medizin

spezialisiert. Dr. Ivanka Krznicaric und Dr. Henning Kolarikal können auf jahrelange Erfahrung im Bereich HIV-, Sucht- sowie Reisemedizin zurückblicken. Die neuen Praxisräume sind fußläufig von der Haltestelle Eberswalder Straße entfernt und mit einem modernen Interieur sowie superfreundlichen Mitarbeiter*innen ausgestattet. Egal mit welchen medizinischen Problemen du an das Team herantrittst, man wird dich hier gut beraten können.

Als jüngstes Mitglied reiht sich die Schönhauser Apotheke in den Regenbogenreigen ein. Astrid Rehbein und Nico Reinold bieten in perfekter Laufrichtung mitten im Geschehen kompetente Beratung und Versorgung in allen Fragen rund um sexuelle Gesundheit und HIV an. Diabetes und Rheumatismus gehören ebenso zu den Spezialgebieten der Apotheke wie auch probiotische Beratung und Hilfe bei der Sanierung des Mikrobioms. Wenn also etwa nach einer längeren Medikationsphase die Darmflora geschädigt ist, findet man hier guten Rat, um den Körper wieder auf Vordermann zu bringen. (ts)

News from Prenzlauer Berg

Long-term residents of the neighborhood have already gone through a lot. After the first Swabian invasion, the former gay Mecca in the east of the capital became a child-friendly wasteland. Absurd rent increases displaced most of the area's queer community to Reinickendorf, where they were left to their online dating fate, while the gay bars closed down one after the other. Only in the last few years has the area developed back into a real nightlife district, where you can still buy organic oat latte macchiatos, but now with an optional splash of vodka -- provided we ever get out of lockdown.

It's not only the new and old community spaces like the Topsy Bear, the Barbara Bar, the Stahlrohr, the Greifbar, Marietta and Marienhof that attract gays, bisexuals and transgender people of all ages and sexual preferences to P-Berg. When it comes to health, two new points of contact help ensure that the community is well looked after.

The practice at the Kulturbrauerei specializes in general medicine, infectious diseases and internal medicine. Dr. Ivanka Krznic and Dr. Henning Kolarikal look back on years of experience in the field of HIV, addiction and travel medicine. The new practice is within walking distance of Eberswalder Straße Station and is equipped with a modern interior and super-friendly staff.

The **Schönhauser Apotheke** is well-equipped to serve the district's gay and transgender community. Astrid Rehbein and Nico Reinold offer competent advice and care in all matters relating to sexual health and HIV. Diabetes and rheumatism are also among the pharmacy's fields of expertise, as are probiotic advice and help with cleaning up the microbiome. So if the bioflora in the body's digestive system is damaged after a long period of medication, you will find good advice here to bring the body back into shape. (ts,sw)

Praxis an der Kulturbrauerei

Dr. Ivanka Krznic & Dr. Henning Kolarikal

Allgemeinmedizin, Infektiologie und Innere Medizin

www.praxis-kulturbrauerei.de



LEBER

wie

LEBEN

Die Leber macht etwa 2,5 Prozent unseres Körpergewichts aus. Sie ist die größte Drüse im Menschen und das zentrale Stoffwechsel-organ für den Eiweiß-, Fett-, Kohlenhydrat- und Wasserhaushalt.

DIE PERSONALABTEILUNG DES KÖRPERS

Sie kann so viel, dass wir hier nur einige der bekanntesten Funktionen nennen. So spielt sie etwa bei der Aufnahme vieler Stoffe aus dem Darm eine zentrale Rolle. Sie kümmert sich auch um die Bildung von Harnstoff, den Aufbau und Abbau des Blutfarbstoffes, die Gallensäuren und reguliert den Säure-Basen-Haushalt und den Spurenelement- und Vitaminstoffwechsel.

Außerdem bewirkt sie die Auflösung und Unschädlichmachung von Bakterien und körpereigenen sowie körperfremden Zellbestandteilen. Sie bestimmt sozusagen, welche Stoffe wo genau in welcher Kapazität eingesetzt werden.

FREI VON DER LEBER WEG

Dieser Ausdruck beschreibt einen elanvollen Menschen, den scheinbar nichts belastet. Aber auch jemanden, der intensiv, emotional, überhitzt, jähzornig oder manisch ist. Der Begriff wurzelt in der antiken Viersäftelehre, nach der die Leber als Ursprung der gelben Galle galt und sich Ärger, Galle und Zorn dort ansammeln. Man hielt es daher für sinnvoll, seinen Ärger offen kundzutun, um das Organ von Wut und Frust zu befreien. So erklärt sich auch die Redewendung „Eine Laus über die Leber gelaufen“. Es handelt sich um eine Verstimmung, die durch unangenehme Reizung der Gefühle ausgelöst wird.

EIN GLÄSCHEN IN EHREN

Schon geringe Mengen Alkohol verändern die Porengröße der Leberzellen. Das eine kleine, wohl-gemeinte Gläschen ist nachvollziehbar und erlaubt. Regelmäßiger Alkoholgenuß kann jedoch zum Verschwinden der Poren und letztendlich zu Fettstoffwechselstörungen und Arterienverkalkung führen. Dadurch steigt das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Früher nannte man Alkohol auch Weingeist oder „Spiritus Vini“. Nach der erfolgreichen Destillation gewinnt man eine Essenz, eine feinstofflichere Version des Traubensaftes, quasi also den Geist der Traube. Das dieser Geist sich bei Konsum auf den Zustand unseres Gemüts auswirkt, ist unbestritten. Spinnt man den Gedanken etwas weiter, kann man auch sagen, der Weingeist ergreift für eine Weile Besitz von uns. Er ändert die Persönlichkeit und lässt uns Dinge tun, die wir sonst nicht tun. Ausgelöst wird dieser Prozess in der Leber und findet dann gefühlt im gesamten Körper statt. Daher wehrt sie sich auch gegen eine solche Übernahme.

XENOBIOTIKA

Besonderes Augenmerk sollte man auch auf Xenobiotika (körperfremde Substanzen) werfen. Sie sind meist chemischer Art, werden aber zunehmend auch mittels biotechnologischer Verfahren hergestellt. Seien es



Foto: yodiyim_stock.adobe.com

synthetische Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffe oder medizinisch notwendige Medikamente wie Schmerzmittel, Antibiotika oder Chemotherapeutika. Hier reagiert die Leber schlimmstenfalls mit Zellnekrose (Absterben von Zellen), Cholestase (Gallestauung) und Hepatitis (Gelbsucht). Das liegt daran, dass die Leber die unerwünschten Produkte abbauen muss. Deshalb ist es auch ganz besonders wichtig, Alkohol während einer Phase der Medikamenteneinnahme zu vermeiden, um die Leber nicht zusätzlich zu belasten

LEBER, GALLE, BAUCHSPEICHELDRÜSE

Der rein aufbauenden Lebertätigkeit steht die Gallentätigkeit polar gegenüber. Beide sind bis ins Kleinste eng miteinander in einem rhythmischen System verflochten. Die Leber ist das Nachtorgan, also aktiv in den Zeiten der regenerierenden und aufbauenden Prozesse. Die Galle ist am Tag tätig, wo Bewusstsein und Abbau vorherrschen. Deswegen vertragen wir fettes Essen und Aufregung am Abend sehr schlecht und Gallenkoliken treten fast ausschließlich nachts auf. Zwischen zwei und drei Uhr morgens ist die Assimilation von Glycogen (tierischer Zucker/Stärke) am höchsten. Die Leber speichert gemeinsam mit der Bauchspeicheldrüse einen Überschuss an Zucker und stellt ihn dem Organismus bei Bedarf wieder zur Verfügung. Raffinierter Haushaltszucker, aber auch die Täuschung mit Süßstoff, sind eine Belastung für die Leber.

NACHTRUHE

Verdauungsstörungen, mangelnde Regeneration, morgens eher depressive Stimmung und Vitalitätsverlust oder Haarausfall sind Zeichen für eine geschwächte Leber. So auch das Aufwachen gegen drei Uhr nachts, wenn dann die Galle aktiv wird. Der Leber-Galle-Rhythmus ist streng an die Ortszeit gebunden. Das ist sicherlich auch ein Grund, warum Interkontinentalflüge unseren Schlaf und Verdauung „verwirren“.

PROMETHEUS

Der Legende nach hatte der Titan Prometheus Menschen aus Ton erschaffen, ihnen Lesen und Rechnen, Astrologie, Heilkunst und verschiedene andere Arten von Arbeiten beigebracht. Als er die Götter täuschte, indem er ihnen das Feuer stahl, um es „seinen“ Menschen zu geben, kettete ihn Zeus, der Vater der Götter, an einen Felsen. Dort aß jeden Tag ein Adler seine Leber, die sich über Nacht immer wieder erneuerte.

Man muss sich wirklich darüber wundern, wie viel wissenschaftliches Verständnis die alten Griechen gehabt haben müssen. Das Gewebe der Leber verfügt über ein enormes Regenerationsvermögen. Bei Schädigungen oder Resektion, also einer operativen Entfernung, kann sich die Leber um bis zu 75 Prozent erneuern. Das liegt daran, dass alle Leberzellen an allen Stoffwechselfvorgängen grundsätzlich beteiligt sind.

Die Leber gehört zu den fünf lebenswichtigen Organen des Körpers. Die anderen sind das Gehirn, das Herz, die Lunge und die Nieren. Wir könnten nicht überleben, wenn eines fehlt. Wenn man also der Leber besondere Aufmerksamkeit schenkt und sie gut pflegt, zählt dies als Überlebensstrategie. (mm, ts)

Mit freundlicher Unterstützung der Witzleben Apotheke



Der Adler fraß die Leber des Prometheus, die sich über Nacht immer wieder erneuerte.



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

Witzleben Apotheke 24

Kaiserdamm 24 • 14057 Berlin

Telefon 030 - 93 95 20 30

Fax 030 - 93 95 20 35

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 8.00 - 19.00 Uhr

Mi, Fr 8.00 - 18.30 Uhr

Sa geschlossen

Witzleben Apotheke 26

Kaiserdamm 26 • 14057 Berlin

Telefon 030 - 93 95 20 00

Fax 030 - 93 95 20 20

Öffnungszeiten

Mo - Fr 8.00 - 19.00 Uhr

Sa 9.00 - 14.00 Uhr



Inh. Claudia Neuhaus e. Kfr.

www.witzleben-apotheke.de

info@witzleben-apotheke.de

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

LIVER *like* LIVING

The liver makes up about 2.5 percent of our body weight. It is the largest gland in humans and the central metabolic organ for the protein, fat, carbohydrate and water balance.



THE BODY'S HR DEPARTMENT

The liver does so much that we are only able to name a few of the most important functions here. For example, the liver plays a central role in the absorption of many substances from the intestine. By regulating the formation of bile acids, the liver also helps to maintain the body's pH balance. The liver also does an amazing job as a filter for the body, keeping the build-up (and subsequent breakdown) of blood pigments in check and helping to metabolize vitamins and trace elements.

CHEERS TO HEALTH

The liver is a porous organ and even small amounts of alcohol can have an impact on the pore size of the cells. While one cheeky drink is understandable and allowed, regular alcohol consumption can have a myriad of adverse effects: damage to the pores, lipid metabolism disorders, and hardening of arteries. This increases the risk of suffering a heart attack or stroke. Look across most cultures and you'll find a version of the phrase „In vino veritas“-- in wine lies truth. Who among us hasn't let slip some thoughts best left unsaid after a glass (or two) of wine. Well, this process begins in the liver, but with each glass, your body loses a little bit more control and our inhibitions are lowered. Alcohol, in a way, takes over as your liver tries to resist the takeover (and likely hangover the next day).

XENOBIOTICS

Special attention should also be paid to xenobiotics (substances foreign to the body). We consume xenobiotics through a number of ways. Either passively in the food we eat or intentionally through medications, antibiotics or chemotherapeutics. This requires the liver to break down these additional, foreign substances. Often these don't

have adverse effects, but in severe cases, can cause cell necrosis (death of cells), cholestasis (biliary congestion) and hepatitis (jaundice). It is important not to place too much strain on the liver. For this reason, it is advised not to drink while on the medications.

LIVER, GALL BLADDER, PANCREAS

The liver isn't a solo artist though. It works in conjunction with other organs, like the gallbladder and the pancreas, to form the biliary system. This is responsible for the delicate regulation of hormones like insulin to break down sugar and fluids like bile to help the body break down fats.

PROMETHEUS

According to legend, the titan Prometheus had created people from clay, taught them reading and arithmetic, astrology, the art of healing and various other kinds of work. When he deceived the gods by stealing the fire from them to give it to „his“ humans,

Zeus, the father of the gods, chained him to a rock. There an eagle ate his liver every day, which kept renewing itself overnight.

One must wonder how much knowledge of modern science the ancient Greeks must have had? The tissue of the liver has an enormous regenerative capacity. In the event of damage or resection, i.e. surgical removal, the liver can renew itself by up to 75 percent. This is because all liver cells are fundamentally involved in all metabolic functions.

The liver belongs to the body's five vital organs. The others are the brain, the heart, the lungs and the kidneys. We simply couldn't survive if either was missing. So paying special attention to the liver and taking care of it is crucial for holistic self-care. (mm, ts,sw)

With kind support of the Witzleben Apotheke

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

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

KEVIN UMMARD-BERGER
Facharzt für Allgemeinmedizin

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

UBN / PRAXIS
Infektiologie / Hepatologie
Suchtmedizin *PIEP!*

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

DAS HEPATITIS-ALPHABET

Der Begriff „Hepatitis“ bezeichnet eine entzündliche Erkrankung der Leber, die durch eine Virusinfektion ausgelöst wird. Den meisten ist dieser Begriff sicher schon einmal begegnet.

DIE BUCHSTABEN BEZEICHNEN DIE ART DER VIRUSINFektion

Spätestens bei der Planung einer Urlaubsreise in wärmere Gefilde stolpert man bei den Impfempfehlungen über Hepatitis A und B. Doch auch die Bezeichnungen Hepatitis C, D und E (neuerdings sogar F und G) sind in Umlauf. Ein nettes Alphabet. Aber was bedeuten die Buchstaben im Anhang?

Mit den Buchstaben wird die Art der Virusinfektion bezeichnet, durch die es zu einer Entzündung der Leber kommt. Die Virusstämme sind bei dieser Erkrankung genauso vielfältig wie der Infektionsweg, die Symptome und ihre Behandelbarkeit.

HEPATITIS A UND B

Während Hepatitis-A-Viren durch den Kontakt mit verunreinigtem Wasser oder kontaminiertem Essen übertragen werden, gelangt der Hepatitis-B-Virus durch den Austausch von Körperflüssigkeiten wie Blut, Sperma, Speichel oder Muttermilch in den Körper. Für beide gibt es aber wirksame Schutzimpfungen und sie sind im Allgemeinen gut behandelbar.

HEPATITIS C

Anders verhält es sich hingegen mit dem Hepatitis-C-Virus. Auch er wählt den Übertragungsweg durch Körperflüssigkeiten, aber hauptsächlich den über das Blut. Gegen ihn gibt es keine Schutzimpfung und im Gegensatz zu seinen Buchstabenfreunden

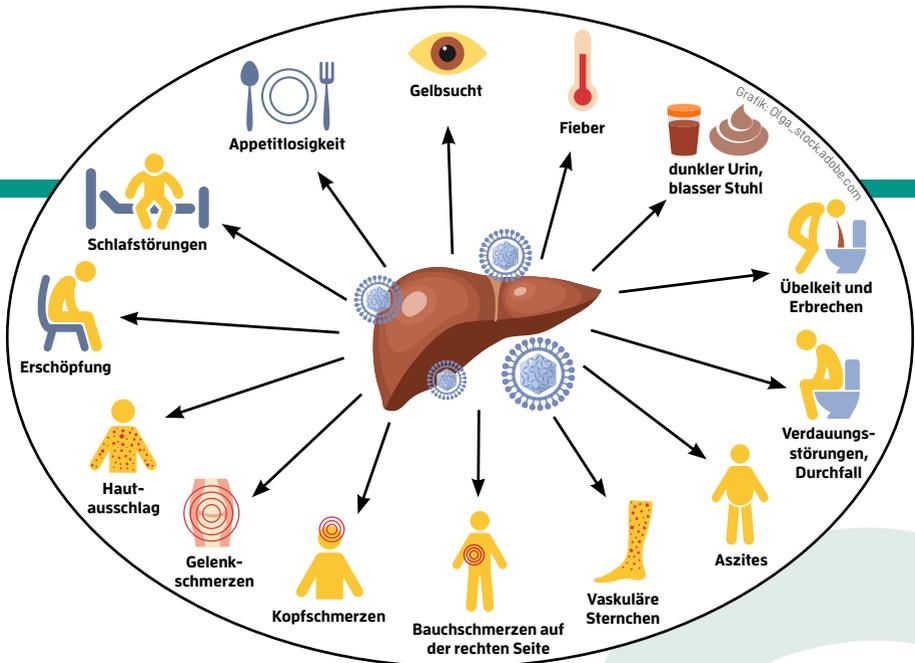
A und B ist sein akuter Verlauf oft asymptomatisch, führt dann aber zu einer chronischen Erkrankung der Leber mit schwerwiegenden Folgen für den Erkrankten. Die meisten bemerken von ihrer Hepatitis-C-Infektion nur ein Ziehen im rechten Oberbauch oder fühlen sich erschöpft. Die Leberwerte sind während der Akutphase nur gering erhöht, so dass viele Erkrankungen unbemerkt bleiben. Unbehandelt kann die Infektion langfristig schwere Leberschäden hervorrufen, die zu einer Leberzirrhose (irreversible Leberschädigung) und in seltenen Fällen einem Leberkarzinom führen können.

WIE KANN MAN HEPATITIS C BEHANDELN?

Die medikamentöse Behandlung ist schwierig und auch mit den Arzneistoffen der neuesten Generation nicht immer von Erfolg gekrönt. Eine Hepatitis-C-Erkrankung auszuheilen, ist durch die hohe Wandlungsfähigkeit des Virus eine diffizile Sache. Eine Schutzimpfung ist dadurch, ähnlich wie beim HI-Virus, kaum möglich.

Trotzdem ist der Gang zur Ärzt*in immens wichtig, denn ohne Behandlung kann eine Hepatitis-C-Erkrankung in einzelnen Fällen zwar auch allein ausheilen, flammt dann aber immer wieder auf. Und eine Langzeitschädigung der Leber kann tödlich enden. Ganz zu schweigen davon, dass man das Virus auf andere Personen in seinem Umfeld übertragen kann. Also liegt der Fokus auf der Vermeidung einer Ansteckung. Doch das ist leichter gesagt als getan.

HEPATITIS C – SYMPTOME

**HYGIENE IST DAS OBERSTE GEBOT**

Der Hepatitis-C-Virus ist hoch infektiös und überlebt auf Oberflächen bis zu 72 Stunden. Die Ansteckung kann also immer und überall erfolgen. Ebenso schützt eine überstandene Infektion nicht vor einer Neuinfektion und während der medikamentösen Therapie kann der Infizierte das Virus trotzdem weitergeben. Selbst nach einer erfolgreichen Behandlung sollte man sich also nicht in falscher Sicherheit wiegen. Wie wir gerade in unserem Alltag erfahren, heißt das Zauberwort auch hier: Hygiene. Bis vor etwa 30 Jahren infizierten sich fast alle Erkrankten durch kontaminierte Blutkonserven, denn Blut ist das bevorzugte Medium des Hepatitis-C-Virus. Die Viruslast einer infizierten Blutkonserve ist durch die Menge des übertragenen Bluts so hoch, dass das schon geschwächte Immunsystem des Patienten die Viren nicht aus dem Körper eliminieren kann. Heute gibt es zuverlässige Tests, die vor jeder Bluttransfusion durchgeführt werden müssen. Dadurch hat sich das Infektionsgeschehen verlagert. Heute liegt

das Risiko einer Übertragung durch Blutkonserven unter 1:100.000.

HEPATITIS C UND DROGENKONSUM

Die meisten Neuinfektionen verzeichnet man seither beim Konsum intravenös verabreichter Drogen. Durch Mehrfachnutzung oder Teilen der Nadeln oder Spritzen (needle sharing) spart man zwar einen geringen Geldbetrag, bekommt aber ein hohes Risiko einer Infektion dazu. Sowohl Nadeln (außen und innen) als auch Spritzen (innen) waren in Laborversuchen je nach Außentemperatur und Spritzentyp wochenlang mit dem resistenten Virus kontaminiert. Die Gefahr besteht also nicht nur beim direkten Gebrauch in der Gruppe, sondern auch bei der Wiederverwendung von schon benutzten Bestecks. Auch Drogenkonsum über die Nase kann Risiken bergen. Durch ständige Reizung der Nasenschleimhaut durch das Schnupfen von Kokain oder Speed kann es zu Mikroverletzungen kommen, die als Eintrittspforte für den Virus dienen. Beim Koksen sollte also nicht das Röhrchen geteilt werden.

TATTOOS, PIERCING, SEX MIT HÄUFIG WECHSELNDEN PARTNER*INNEN

Ebenso sollte man als Kunde in Tattoo- und Piercing-Studios streng darauf achten, ob die Hygienevorschriften eingehalten werden und alle Werkzeuge ausreichend desinfiziert sind. Der zweithäufigste Übertragungsweg ist ungeschützter Geschlechtsverkehr. Statistisch zählen hier hauptsächlich homosexuelle Männer mit häufig wechselnden Partner*innen zur Risikogruppe. Durch die lange Überlebensdauer des Virus auf Oberflächen ist in Clubs oder bei der gemeinsamen Nutzung von Sextoys, ebenfalls auf ausreichende Hygiene zu achten. Bestehende Vorerkrankungen wie Krebs oder eine HIV-Infektion erhöhen die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Spätfolgen wie der Entwicklung einer Zirrhose oder eines Karzinoms.

DIAGNOSE UND MELDUNG BEIM GESUNDHEITSAMT

Eine Infektion mit Hepatitis C kann durch einen Bluttest nachgewiesen werden, den man beim Arzt seines Vertrauens oder in den meisten Anlaufstellen (Aidshilfe, Checkpoint, Drogennotdienst) sogar anonym durchführen lassen kann. Der Test ist aber erst sechs Wochen nach einer möglichen Infektion aussagekräftig. Wer einer Risikogruppe angehört, sollte sich daher regelmäßig testen lassen. Fällt der Test positiv aus, muss das Ergebnis laut Infektionsschutzgesetz dem zuständigen Gesundheitsamt gemeldet werden. Lassen Patient*innen in dieser Zeit Untersuchungen oder Behandlungen durchführen, die nichts mit der Hepatitis zu tun haben, bei denen der Ausführende aber mit Körperflüssigkeiten der Patient*innen in Berührung kommt, sollten die Patient*innen diesen über seine Erkrankung informieren. Mit den entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen ist nämlich alles möglich, ohne den anderen einem Risiko auszusetzen.

LANGWIERIGE BEHANDLUNG MIT GUTEN HEILUNGSCHANCEN

Zur Therapie einer diagnostizierten Hepatitis-C-Infektion gibt es seit einigen Jahren eine neue

Generation von Arzneistoffen, die gute Ergebnisse erzielen. Die Heilungschancen lagen bis vor 6-7 Jahren durchschnittlich nur bei bis zu 75 Prozent. Die heute eingesetzten Medikamente können bei optimaler Einstellung bis zu 95 Prozent erreichen. Welcher Wirkstoff der individuell passende ist und ob eine Mono- oder Kombinationstherapie in Frage kommt, richtet sich nach dem Genotyp des nachgewiesenen Virusstamms. Diese Entscheidung kann nur ein/e erfahrene/r Hepatolog*in treffen und die Patient*innen müssen während der Therapie begleitend überwacht werden. Je nach Stadium der Erkrankung oder bei auftretenden Nebenwirkungen kann die Therapie angepasst werden. Die Medikamente werden als Tabletten eingenommen und die Therapie dauert meist 12 bis 24 Wochen.

Da die eingesetzten Wirkstoffe hochkomplexe Zusammensetzungen haben, bewegen sich die Kosten für eine Therapie im fünf- bis sechsstelligen Bereich. Auch gibt es spezielle Anforderungen an Transport und Lagerung. Viele Apotheken haben diese Medikamente deshalb verständlicherweise nicht vorrätig. Auch die Bestellung läuft nicht über die normalen Großhandelswege. Darauf sollte man als Patient*in vorbereitet sein und sein Rezept rechtzeitig in der Apotheke der Wahl einreichen.

MEDIKAMENTE AUCH PER APP LIEFERBAR

Selbst in spezialisierten Apotheken wie der BezirksApotheke Friedrichshain kann es zu Verzögerungen kommen. Daher bieten wir unseren Kund*innen die Möglichkeit, vorab online oder über eine App zu bestellen. Und natürlich liefern wir die Medikamente auch kostenfrei nach Hause. Trotzdem ist es ratsam, während der Therapie Kontakt zu uns zu halten. Wir können den Verlauf von möglicherweise auftretenden Nebenwirkungen engmaschiger überwachen als der Arzt* oder die Ärzt*in. Außerdem können wir zu einer in dieser Zeit vielleicht nötig werdenden Begleitmedikation beraten und die Kombinationsfähigkeit vorhandener Dauermedikationen prüfen.

Da sich während der Therapie durch die Infektion oder auch durch die Medikamente eine Depression entwickeln kann, ist persönlicher Kontakt zu einem vertrauenswürdigen Ansprechpartner*innen wirklich wichtig. Wir nehmen unseren begleitenden Auftrag ernst und haben für alle Probleme ein offenes Ohr.



*Autorinnen:
Lucy Windus (o), Alexandra Schellbach
Pharmazeutisch-technische
Assistentinnen (PTA) in der
BezirksApotheke Friedrichshain*



BEZIRKSapothek**e**

BEZIRKSapotheke Friedrichshain
(Schwerpunkt HIV, PrEP, STDs)
Warschauer Straße 27
10243 Berlin
Tel. 030 296 20 24
friedrichshain@bezirksapothek**e**.de



Unser Fazit:

Immer neue, saubere Nadeln und Spritzen benutzen, diese ebenso wie Röhrchen nicht mit anderen teilen. Sex immer nur mit Kondom. Regelmäßig testen. Denn Hepatitis C sollte man genau wie ihre Buchstabenfreunde mit allen Mitteln vermeiden.

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.**

**Aufnahmeoordination/
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 entwöhnung@vivantes.de

THE HEPATITIS ALPHABET

The term "hepatitis" refers to an inflammatory disease of the liver caused by a viral infection. Most of you have probably come across this term before.

THE LETTERS INDICATE THE TYPE OF INFECTION

When planning a vacation trip to warmer climates, it's common to come across vaccination recommendations for hepatitis A and B. But the terms hepatitis C, D and E (recently even F and G) are also familiar. Quite the alphabet soup! But what do the letters in the appendix mean? The letters indicate the type of viral infection that causes inflammation of the liver. The virus strains in this disease are just as diverse as the route of infection, the symptoms, and their treatability.

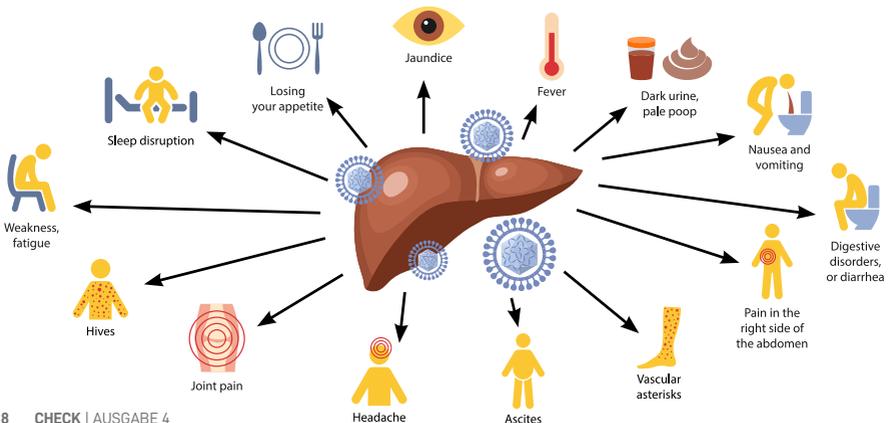
HEPATITIS A AND B

While hepatitis A viruses are transmitted through contact with contaminated water or food, the hepatitis B virus enters the body through the exchange of body fluids such as blood, semen, saliva, or breast milk. However, there are effective vaccinations for both and they are generally easy to treat.

HEPATITIS C

The situation is different with the hepatitis C virus. Like Hepatitis B, it is also transmitted through bodily fluids, but primarily through blood. There is no vaccination against it and, in contrast to his letter friends A and B, Hepatitis C is often asymptomatic at the beginning, but eventually leads to a chronic disease of the liver with serious consequences for the patient. Most of them notice a hepatitis C infection only through a pain in the right upper abdomen or a general feeling of exhaustion. The liver values are only slightly increased during the acute phase, so that many infections go unnoticed. If left untreated, the infection can cause severe liver damage in the long run, which can lead to cirrhosis of the liver (irreversible liver damage) and, in rare cases, to liver cancer.

SYMPTOMS OF HEPATITIS C



HOW CAN YOU TREAT HEPATITIS C?

Drug treatment is difficult and not always successful, even with the latest generation of drugs. Healing a hepatitis C disease is a difficult thing due to the high versatility of the virus. A vaccination is therefore hardly possible, similar to HIV.

Nevertheless, going to the doctor is immensely important, because without treatment, hepatitis C disease can heal on its own in individual cases, but then flares up again and again. And long-term damage to the liver can be fatal. Not to mention, the virus can be passed on to other people around you. So the focus is on avoiding infection, although this is easier said than done.

HYGIENE IS THE TOP PRIORITY

The hepatitis C virus is highly infectious and can survive on surfaces for up to 72 hours. The infection can take place anytime and anywhere. Likewise, a successfully treated infection does not protect against reinfection and the infected person can still pass the virus on during drug therapy.

Even after successfully treating Hepatitis C, you shouldn't feel a false sense of security. As we are just experiencing in our everyday life due to the COVID-19 recommendations, the magic word here is also: hygiene.

Until about 30 years ago, almost all hepatitis C patients got infected by contaminated blood transfusions, because blood is the preferred medium for the virus. Today, there are reliable tests that must be carried out before any blood transfusion. As a result, the infection process has shifted. Today the risk of transmission through blood transfusion is less than 1:100,000.

HEPATITIS C AND DRUG USE

Most new infections have occurred as a result of intravenous drug use. Multiple use or sharing of needles or syringes might save the user a small amount of money, but it also increases the risk of infection. In laboratory tests, both needles (outside and inside) and container chambers (inside) were still contaminated with the resistant virus after weeks,

depending on the outside temperature and the type of syringe. The danger does not only exist when using it directly in a group, but also when reusing supplies that have already been used.

Drug consumption through the nose can also involve risks. Constant irritation of the nasal mucous membrane, such as sniffing cocaine or speed, can lead to micro-injuries, which serve as a gateway for the virus. When doing coke, the straw should not be shared.

TATTOOS, PIERCING AND SEX WITH FREQUENTLY CHANGING PARTNERS

As a customer in tattoo and piercing studios, you should pay close attention to whether the hygiene regulations are adhered to and all tools are adequately disinfected. The second most common mode of transmission is unprotected sex. Statistically, homosexual men with frequently changing partners make up the risk group. Due to the long survival time of the virus on surfaces, sufficient hygiene must also be ensured in clubs or when sharing sex toys.

Pre-existing illnesses such as cancer or an HIV infection increase the likelihood of long-term effects such as the development of cirrhosis or carcinoma.

DIAGNOSIS AND REPORTING TO THE HEALTH DEPARTMENT

An infection with hepatitis C can be detected by a blood test, which you can do anonymously carried out by a doctor you trust or in most contact points (AIDS help centers, check-points, drug emergency service). However, the test is only reliable six weeks after a possible infection. Anyone who belongs to a risk group should therefore get tested regularly.

If the test is positive, the result must be reported to the responsible health department in accordance with the Infection Protection Act. If the patient has examinations or treatments carried out during this time that have nothing to do with the hepatitis, but in which the practitioner comes into contact with the patient's body fluids, the patient should inform him about his illness.

LENGTHY TREATMENT WITH A GOOD CHANCE OF RECOVERY

For the treatment of a diagnosed hepatitis C infection a new generation of drugs has been available for several years that are achieving good results. Up until 6-7 years ago, the chances of recovery were only up to 75 percent on average. The drugs used today can reach up to 95 percent.

Which active ingredient is the most suitable for the individual and whether monotherapy or combination therapy is an option depends on the genotype of the virus strain detected. This decision can only be made by an experienced hepatologist and the patient must be monitored during therapy. The therapy can be adapted depending on the stage of the disease or if side effects occur. The drugs are taken as tablets and the therapy usually lasts 12 to 24 weeks.

Since the active ingredients used have highly complex compositions, the costs for a therapy are in the five to six-figure range. There are also special requirements for transport and storage. Many pharmacies therefore understandably do not have these drugs in stock. The order does not go through the normal wholesale channels either. As a patient, you should be prepared for this and submit your prescription to the pharmacy of your choice in good time.

MEDICATION CAN ALSO BE ORDERED VIA APP

There may be delays even in specialized pharmacies such as the BezirksApotheke Friedrichshain, where customers are offered the option of ordering online or using an app in advance. And of course we also deliver the medication to your home free of charge. Nevertheless, it is advisable to keep in contact with us during therapy. We can monitor the course of any side effects more closely than the doctor. In addition, we can advise on any accompanying medication that may become necessary during this time and check whether existing long-term medications can be combined.

Since depression can develop during therapy due to the infection or the medication, personal contact with a trustworthy contact person is really important. We take our mandate seriously and have an open ear for all problems.



Our advice:

Always use new, clean needles and syringes, do not share these or other drug supplies with others. Always have sex with a condom and test regularly. Because hepatitis C should be avoided by all means, just like its letter friends.

Authors: Lucy Windus (L.), Alexandra Schellbach

Pharmaceutical-technical assistant of BezirksApotheke Friedrichshain



BEZIRKSapothek**e**

BEZIRKSapotheke Friedrichshain
 (Pharmacy specialized in HIV, PrEP, STDs)
 Warschauer Str. 27, 10243 Berlin
 Phone +49 30 296 20 24
friedrichshain@bezirksapothekede.de

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.

HEALTH & BEAUTY BOX

Cetirizin-ratiopharm®

Cetirizin-ratiopharm® ist ein Antiallergikum mit dem Wirkstoff Cetirizindihydrochlorid. Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 6 Jahren ist es angezeigt zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis und Linderung von Nesselsucht (Urtikaria).

% 50 Tabletten für 9,95 Euro (statt 18,98 Euro) in den WitzlebenApotheken.

**Soledum®**

Soledum® Kapseln forte sind ein starker Helfer gegen die quälenden Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Heutzutage wird von Atemwegsexperten „Erkältung“ als ein Sammelbegriff angesehen – für akute Infektionen der Nase bis zu den Bronchien. Der naturbasierte Wirkstoff Cineol wirkt schleimlösend und entzündungshemmend. Sinnvoll ist hierbei der Kontakt von Cineol mit dem Wirkort - der angegriffenen Schleimhaut der Atemwege. Dieser Kontakt erfolgt dadurch, dass Cineol nach der Einnahme der Soledum® Kapseln forte auf natürlichem Weg über die Blutbahn auch zur Lunge transportiert und dort abgeatmet wird.

% 20 Kapseln für 6,95 Euro (statt 10,40 Euro) in den WitzlebenApotheken.

Zaditen Ophtha

Zaditen Ophtha Augentropfen ist ein Arzneimittel zur Behandlung von Allergien im Augenbereich. Es lindert die typischen Zeichen von Bindehautentzündungen allergischer Art wie Juckreiz und Rötung. Die Wirkung tritt rasch ein und hält zwischen 8 und 12 Stunden an.

% 20 Stück für 7,95 Euro (statt 11,97 Euro) in den WitzlebenApotheken.



OMNi-BiOTiC Pro-Vi 5

Die Anwendung von OMNi-BiOTiC Pro-Vi 5 empfiehlt sich immer dann, wenn die Abwehrkräfte des Körpers beansprucht sind. Durch Viren und anderen Erregern wird unserem Immunsystem immer Höchstleistungen abverlangt. Dies scheitert oft durch eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D, gerade jetzt in der dunkleren Jahreshälfte. Außerdem führt eine Ernährung mit viel Zucker und wenig Ballaststoffen dazu, dass sich die zur Erregerabwehr äußerst wichtige Darmflora negativ



verändert. Die wissenschaftlich ausgewählten Bakterienstämme wurden zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion eines Immunsystems mit Vitamin D kombiniert.

Preis: 14x2g Beutel 18,95 Euro.
30x2g Beutel 40,95 Euro in der Schönhauser Apotheke.



Elevit® FOR MEN

Du möchtest als zukünftiger Vater auch aktiv an eurem Kinderwunsch mitwirken und damit zu einer optimal verlaufenden Schwangerschaft beitragen? Eine wichtige Voraussetzung dafür sind kerngesunde

und leistungsfähige Spermien. Durch die spezielle Zusammensetzung von Elevit® FOR MEN aus Mikronährstoffen und Vitaminen, welche nicht nur die Fruchtbarkeit und Spermienqualität verbessern, sondern auch zur Steigerung der männlichen Vitalität beitragen, ist Elevit® FOR MEN ein erfahrener Partner für alle Jungs, die mit ihrer Partnerin ein Kind planen.

Preis: 24,95 Euro für 30 Tabletten in der Schönhauser Apotheke.

Just For Men - Bartfarbe

Entwickelt für den besten Bart, den du je hattest. 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 Euro. Erhältlich in allen Quartier-Apotheken.

Insumed Bestform Protein-Shake



Der Insumed Bestform Protein-Shake enthält hochwertiges 6-Komponenten-Eiweiß mit der hohen biologischen Wertigkeit von 140. Die Wirkung wird optimal durch abgestimmte Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren unterstützt. Ideal zur Nahrungsergänzung beim Sport, bei Fehl- und Mangelernährung durch Krankheiten oder Arzneimittel-Nebenwirkungen. Die spezielle Formel fördert Muskel-

aufbau und Knochenerhalt. Insumed Bestform Protein-Shake vegan ist laktose- und glutenfrei, aus nicht genverändertem Sojaprotein.

Inhalt: 350g, Geschmack: Schokolade, Vanille, Preis: klassisch 39,00 Euro, vegan 42,50 Euro. Erhältlich in der BezirksApotheke und BezirksApotheke Friedrichshain.

Magnesium 130 Citrat Kapseln von Naturafit

Wer im Alltag viel Stress hat oder verstärkt Sport treibt, sollte seinen Magnesiumspiegel im Auge behalten. Magnesium ist ideal für mehr Leistung und Wohlbefinden. Es hilft gegen Müdigkeit, unterstützt die Funktion von Nervensystemen und Muskeln und ist wichtig für den Erhalt von Knochen und Zähnen. Magnesium 130 von Naturafit ist durch seine Citratform sehr gut bioverfügbar, vegan, laktose-, gluten- und farbstofffrei.



60 Kapseln: 13,95 Euro / 120 Kapseln: 14,95 Euro. Erhältlich in der BezirksApotheke und BezirksApotheke Friedrichshain.

MOOD und SLEEP von BRAINEFFECT



2021 ist da, doch Lockdown, Home-Office und Social Distancing killen deinen Neu-jahrs-Vibe? MOOD ist deine Work-Life-Balance-Kapsel, die dich mit 20 Happiness-Zutaten gut durch den Tag bringt. Und damit du schon morgens ausgeschlafen und voller Tatendrang starten kannst, hilft dir SLEEP. Das darin enthaltene Melatonin sorgt dafür, dass du gut ein- und durchschlafen kannst. Denn Schlaf in der Nacht ist das Fundament für dein Wohlbefinden am Tag.

MOOD: 90 Kapseln für 39,90 Euro, SLEEP: 60 Kapseln für 24,90 Euro auf www.brain-effect.com



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 Fläschchen, UVP 84,00 Euro, erhältlich exklusiv in der Apotheke.

Immun aktiv

Mit Immun aktiv liefert Pure Encapsulations® den perfekten Begleiter für die kalte Jahreszeit. Das Produkt vereint die abwehrstarken Mikronährstoffe Zink, Vitamin C und D3 für das Immunsystem mit kostbaren Pflanzenstoffen. Dank der hypoallergenen Herstellung ist das Produkt auch für sensible Personen, Allergiker und Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten sehr gut geeignet.



Packungsgröße: 60 Kapseln, Preis: 37,90 Euro. Erhältlich in den MediosApotheken.

NUXE men Multifunktions-Duschgel

Dieses Duschgel im Doppelpack ist speziell für den Mann: Es reinigt Gesicht, Körper und Haar gleichermaßen und wirkt dank eines wertvollen pflanzlichen Wirkstoffkomplexes wunderbar feuchtigkeitsspendend. Die seifenfreie Formulierung ist für alle Hauttypen geeignet.

Packungsgröße: 200 ml, Preis: 9,90 Euro. Erhältlich in den MediosApotheken.



TABU THEMA

EREKTIONSSTÖRUNG

Auch wenn wir bereits sehr aufgeklärt und offen mit unserer Sexualität umgehen, bleiben viele Dinge ein Tabu-Thema. So auch die Erektionsstörung. Es mag daran liegen, dass Potenz mit Männlichkeit gleichgesetzt wird. Der Mythos hält sich hartnäckig und das, obwohl jeder Mann im Laufe seines Lebens unter Erektionsstörungen leidet.



Foto: iStockimages.com, stock.adobe.com

WIE HÄUFIG TRETEN EREKTIONSSTÖRUNGEN AUF?

Männer im Alter von 30 bis 35 Jahren sind etwa zu vier bis fünf Prozent von Erektionsstörungen betroffen. Bei den über Fünfzigjährigen sind es schon zwanzig Prozent. Wer das 70. Lebensjahr überschreitet, muss mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent damit rechnen, dass der Geschlechtsverkehr nicht mehr vollzogen werden kann. Jedoch beruhen diese Zahlen auf Befragungen von Männern, die zugeben, Erektionsprobleme zu haben. Es wird daher vermutet, dass die Dunkelziffer weitaus höher liegt. Männer sollten sich nicht schämen, Potenzprobleme anzusprechen. Sich ohne ärztlichen Rat und ohne gültiges Rezept Potenzmittel zu besorgen, sollte dringend vermieden werden. Die Gefahr auf gefährliche Nebenwirkungen, sei es durch falschen Gebrauch oder einer verunreinigten Fälschung, ist das Risiko-Nutzen-Verhältnis nicht Wert.

DER UNTERSCHIED ZUR IMPOTENZ

Erektionsstörungen liegen aus medizinischer Sicht erst dann vor, wenn in über der Hälfte aller Fälle innerhalb von sechs Monaten Geschlechtsverkehr aufgrund der Beschaffenheit der Erektion nicht vollzogen werden

kann - obwohl Mann dies will. Hiervon abzugrenzen ist der Begriff der Impotenz. Denn die Impotenz beinhaltet nicht nur die Erektionsstörungen, sondern auch die Anejakulation (das Ausbleiben der Ejakulation) und die Sterilität (Zeugungsunfähigkeit). Im Volksmund wird dennoch am häufigsten von Erektionsstörungen gesprochen, wenn der Begriff Impotenz fällt.

GESPRÄCHE IN DER BEZIEHUNG

In den meisten Fällen sind die Potenzprobleme körperlicher Natur. Und nur weil die Erektion mal ausbleibt, besteht nicht gleich eine dauerhafte Erektionsstörung. Letztlich sind in einer Beziehung aber beide Personen von den Auswirkungen einer Erektionsstörung betroffen. Daher sollte das Thema nicht totgeschwiegen werden.

Partner*innen sollten von sich aus einfühlsam reagieren und das Gefühl vermitteln können, dass Verständnis vorhanden ist. Manche Sexualpartner*innen sind mit sich selbst überfordert und vermuten, dass die Erektionsstörungen durch mangelndes Interesse entsteht. Daher ist es wichtig, in einer Beziehung den ersten Schritt zu machen und das Problem offen anzusprechen. (red)



Infektiologie

Ärzteforum Seestrass

Medizinisches Versorgungszentrum

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

Infektiologie Ärzteforum Seestrass

Seestraße 64
(Eingang: Oudenarder Straße)
13347 Berlin

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

praxis@infektiologie-seestrass.de



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

Unser Team

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

www.infektiologie-seestrass.de

Kenne Deinen Status!

Simplitude™

ByMe™

Es gibt viele Gründe für einen HIV-Test.

simplitudebyme.com/de

HIV – Selbsttest

THE TABOO OF ERECTILE DYSFUNCTION

Even though we may be very open about our sexuality, many things remain a taboo topic. Such as erectile dysfunction (ED). This may be because potency is equated with masculinity. The myth persists despite the fact that every man suffers from erectile dysfunction at some point in his life.



Foto: iStockimages.com, iStock.adobe.com

HOW OFTEN DOES ERECTILE DYSFUNCTION OCCUR?

Erectile dysfunction affects about four to five percent of men between the ages of 30 and 35. For those over fifty it is already twenty percent. Anyone who is over the age of 70 must expect a 50 percent probability that sexual intercourse will no longer be possible. However, these figures are based on surveys of men who admit they have erectile problems. It is therefore assumed that the number of unreported cases is much higher.

Men shouldn't be ashamed to address potency problems. Obtaining sexual enhancers without medical advice and without a valid prescription should be avoided. The risk of dangerous side effects, either through incorrect use or a contaminated counterfeit, is not worth the risk-benefit ratio.

HOW IS ED DIFFERENT FROM IMPOTENCY

From a medical point of view, erectile dysfunction is only diagnosed if sexual intercourse cannot be performed over a period of six months

due to the nature of the erection - given there is a desire to have sex.

The term impotence must be distinguished from this. Because impotence not only includes erectile dysfunction, but also anejaculation (the failure to ejaculate) and sterility (inability to fertilize). However, erectile dysfunction is most commonly spoken of when the term impotence comes up.

CONVERSATIONS IN THE RELATIONSHIP

In most cases the potency problems are physical. And just because an erection does not happen does not mean that there is a permanent erectile dysfunction. Ultimately, however, both people in a relationship are affected by the effects of erectile dysfunction. Therefore, the topic should not be hushed up. Partners should be able to react empathetically and convey the feeling that there is understanding. Sometimes sexual partners are overwhelmed with ED and assume that it is caused by a lack of interest. It is therefore important to take the first step in a relationship and openly address the problem. (Red)



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.

Rudi-Dutschke-Straße 8
Axel Springer Passage
10969 Berlin

Telefon 030 257 678 20

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

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

Inh. Matthias Philipp e. Kfm.

MEINE APOTHEKE
gibt es kostenlos für
iOS und Android.



Meine Apotheke

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



#Diversity
#Inventingforlove



MSD.PARTNER.HIV.



DE-NON-01381



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

5 Experten-Tipps gegen BEAUTY-PFUSCH

Seit dem 01.01.2021 ist eine neue deutsche Verordnung in Kraft getreten, die Patient*innen vor unsachgemäßen Schönheits Eingriffen schützen soll. Die überarbeitete Verordnung zum Schutz vor schädlichen Wirkungen nichtionisierender Strahlung bei der Anwendung am Menschen (NiSV) legt fest, dass nur noch besonders geschulte Ärzt*innen Geräte bei ästhetischen Indikationen wie Gefäßentfernung, Narbenbehandlung, Hautstraffung oder Tattoorentfernung einsetzen dürfen.



Als Leiter des Laserzentrums des Landes Nordrhein-Westfalen an der Universitäts-Hautklinik Bochum hat Dr. Klaus Hoffmann die Bundesregierung bei dem Gesetzentwurf beraten.

1. ZU SPEZIALISIERTEN ÄRZT*INNEN GEHEN

Mit Inkrafttreten der neuen Verordnung dürfen nur noch approbierte Ärzt*innen die genannten Geräte in der Ästhetik verwenden und müssen darüber hinaus über eine besondere Ausbildung verfügen. Einzige Ausnahme: die Haarentfernung. Die Anwender*innen müssen grundsätzlich in der Lage sein, mit möglichen Komplikationen umzugehen. Auch sollten sie gegebenenfalls Medikamente verschreiben können. Grundsätzlich sind die nicht- und minimalinvasiven Eingriffe risikoarm. Bei Ärzt*innen kann man sich allerdings sicher sein, dass diese aufgrund ihrer medizinischen Expertise auf mögliche Nebenwirkungen vorbereitet sind. Fragt vor der Behandlung nach den betreffenden Zertifikaten, die die nötigen Sach- und Fachkenntnisse ausweisen.

2. HÖRE AUF DEINEN MENSCHENVERSTAND

Ominöse Kosmetikstudios, Beautyinstitute und zum Teil Friseursalons locken bisweilen mit Dumpingpreisen. Auch Gutscheinportale werben mit fragwürdigen Angeboten für ästhetische Eingriffe, die man unbedingt meiden sollte. Ein ästhetischer Eingriff hat auch eine gewisse Wertigkeit, die sich in den eingesetzten Materialien und Geräten widerspiegelt. Es ist ein Unterschied, ob Anbieter*innen ihre Produkte aus fragwürdigen Internetquellen beziehen oder aus seriösen Quellen, die ihre Geräte und Materialien zertifizieren. Auch die spezialisierte Ausbildung der Ärzt*innen, die Kosten für Geräterwartungen, Hygiene- und Dokumentationsstandards fließen in die Behandlung ein.

3. KRITISCH IM INTERNET UND DEN SOZIALEN MEDIEN SEIN

Im Internet, insbesondere in den sozialen Medien, werden geradezu abstruse Schönheitsideale geschaffen, die „Schlauchbootlippe“ oder die „Gladiatorenbrust“ als Norm etablieren. Dadurch steigt der Druck gerade auf junge Menschen. Ärzt*innen sollten in erster Linie durch ihre Präsenz auf Fachkongressen auffallen und

nicht durch ihre Instagram- oder TikTok-Aktivitäten. Informiert euch deswegen nicht ausschließlich über farbenfrohe Social-Media-Kanäle, sondern auch auf der Internetseite der Anbieter*innen. Hier sollten man alles über Techniken, eingesetzte Geräte und Materialien finden. Auch sollte klar sein, wer dich später behandelt. Die Person sollte namentlich erwähnt sein, und ihr Werdegang nachvollziehbar sein. Leider helfen Siegel, das „Vollplaster“ von Internetpräsenz und Praxis mit Zertifikaten und gekauften Bewertungen nicht immer bei der Suche nach seriöser Hilfe. Kontrollierte Plattformen wie Jameda können hier aber ein Anhaltspunkt sein.

4. BILDE DIR BEI EINEM BERATUNGSGESPRÄCH EINE MEINUNG

Seriöse Anbieter*innen bieten immer ein ausführliches Beratungsgespräch an und führen, falls nötig, eine Hautanalyse durch. Du solltest ruhig stutzig werden, wenn du mit Sonderangeboten oder zu großzügigen Rabatten konfrontiert wirst. Auch zu vollmundige Versprechen, was das Ergebnis betrifft, können ein Indiz für unseriöse Praktiken sein. Fragt die Ärzt*innen nach ihren Qualifikationen und Erfahrungen in Bezug auf den angestrebten Eingriff.

5. AUF DIE CE-KENN-ZEICHNUNG ACHTEN

Eine medizinische CE-Kennzeichnung bei Produkten ist auch in der Ästhetik ein Indiz für Qualität. Die entsprechenden Geräte und Materialien durchlaufen einen Zertifizierungsprozess, der durch Wirksamkeits- und Verträglichkeitsstudien gestützt ist. Bislang wurden auch Geräte mit einer rein kosmetischen CE oder einer CE entsprechend „China Export“ eingesetzt. Die medizinische CE erkennt man an vier Zahlen hinter den Buchstaben CE (zum Beispiel CE1234). Neu ab 2021 ist, dass Lasergeräte, aber auch Volumenfiller wie Hyaluronsäure für die Faltenunterspritzung eine medizinische CE-Kennzeichnung aufweisen müssen. Hintergrund ist die neue Verordnung des Europäischen Parlaments und des Rates über Medizinprodukte, die ab dem 26.05.2021 zu geltendem Recht werden muss. Auch die amerikanische FDA-Zulassung, zusätzlich zur medizinischen CE, ist ein Qualitätsmerkmal. Sie ist allerdings in Deutschland nicht verpflichtend. (ao)

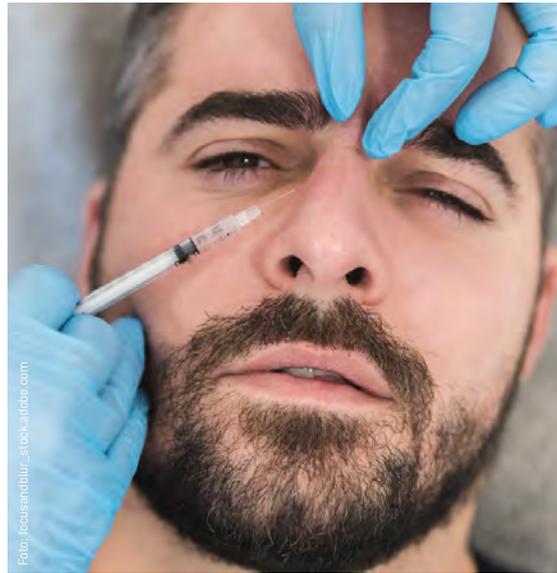


Foto: focusandblur - stock.adobe.com

lichkeitsstudien gestützt ist. Bislang wurden auch Geräte mit einer rein kosmetischen CE oder einer CE entsprechend „China Export“ eingesetzt. Die medizinische CE erkennt man an vier Zahlen hinter den Buchstaben CE (zum Beispiel CE1234). Neu ab 2021 ist, dass Lasergeräte, aber auch Volumenfiller wie Hyaluronsäure für die Faltenunterspritzung eine medizinische CE-Kennzeichnung aufweisen müssen. Hintergrund ist die neue Verordnung des Europäischen Parlaments und des Rates über Medizinprodukte, die ab dem 26.05.2021 zu geltendem Recht werden muss. Auch die amerikanische FDA-Zulassung, zusätzlich zur medizinischen CE, ist ein Qualitätsmerkmal. Sie ist allerdings in Deutschland nicht verpflichtend. (ao)

Übersicht der Indikationen

- Aknenarben
- Altersflecken
- Augenlidstraffung
- Besenreiser
- Faltenbehandlung
- Fettabsaugung
- Fettentfernung
- Feuernarben
- Haarentfernung
- Hautstraffung
- Krampfaden
- Narben
- Muskelaufbau
- Rosacea (diffuse Rötungen und Äderchen im Gesicht)
- Tattoorentfernung

5 Expert Tips for **SAFER BEAUTY TREATMENTS**

A new German law came into effect on January 1, 2021, which aims to protect patients from unsafe cosmetic surgery. The revised ordinance on protection against the harmful effects of non-ionizing radiation (laser therapy) when used on humans stipulates that only specially-trained doctors may use devices for aesthetic reasons such as vascular removal, scar treatment, skin tightening or tattoo removal.

1. GO TO A SPECIALIST

From now on, only licensed doctors are allowed to use the mentioned devices for cosmetic procedures and they must have special training. The only exception being hair removal. Those who perform the treatment must be able to deal with possible complications. They should also be able to prescribe medication if necessary. Non-invasive and minimally-invasive procedures, like hair removal, are low-risk and are exempt from the new regulations. Other procedures, like the ones listed above, require a doctor, as they can anticipate potential complications and prescribe medication if necessary. Be sure to check that the doctor has the relevant certificates, though, demonstrating the requisite specialist knowledge.

2. USE COMMON SENSE

Cosmetic studios, beauty institutes and sometimes hairdressing salons lure you with cheaper prices. Voucher and discount websites also advertise questionable offers for aesthetic interventions that should definitely be avoided. An aesthetic

intervention has a certain value, which is reflected in the materials and equipment used. It makes a difference whether suppliers get their products from debatable internet sources or from reputable sources that certify their devices and materials. The specialized training of doctors, the costs for device maintenance, hygiene and documentation standards are also included in the treatment.

3. BE CRITICAL ON THE INTER- NET AND SOCIAL MEDIA

Unrealistic ideals of beauty are being created on the Internet, especially on social media, which establish the "inflatable lip" or the "gladiator's chest" as the norm. This increases pressure on young people, in particular, to look a certain way. Doctors should primarily attract attention through their presence at specialist congresses and not through their Instagram or TikTok activities. Therefore, inform yourself not only via colorful social media channels, but also on the website of the provider. Here you should find everything about techniques, devices and materials used. It should also be clear who will treat you later. Controlled platforms like Jameda can be helpful here.



4. FORM AN OPINION DURING A CONSULTATION

Reputable providers always offer a detailed consultation and, if necessary, carry out a skin analysis. You should be suspicious if confronted with special offers or excessive discounts. Promises that sound all too sweet regarding the result can also be an indication of dubious practices. Ask the doctors about their qualifications and experience in relation to the intended procedure.

5. PAY ATTENTION TO THE CE MARKING

A medical CE mark for products is also an indication of quality in terms of aesthetics.

The corresponding devices and materials go through a certification process that checks for effectiveness as well as tolerances. So far, devices with a purely cosmetic CE or a CE corresponding to „China Export“ have also been used. The medical CE can be recognized by the four numbers behind the letters CE (for example CE1234). As of 2021 laser devices, but also volume fillers such as hyaluronic acid for wrinkle injections must have a medical CE mark, according to the new regulation of the European Parliament and the Council on medical devices, applicable by law from May 26th, 2021. The American FDA approval, in addition to the medical CE, is a quality feature. However, it is not mandatory in Germany. (ao,sw)

Overview of the indications

- acne scars
- age spots
- eyelid lifts
- fat removal
- burn scars
- hair removal
- liposuction
- muscle building
- rosacea (diffuse redness and veins)
- on the face)
- scars
- skin tightening
- spider veins
- tattoo removal
- varicose veins
- wrinkle treatment

40 Jahre -40 Stories

TEILE DEINE GESCHICHTE

Die Schwulenberatung Berlin hilft bei allen Fragen, die das Leben als homosexueller, bi*, trans* und inter* Mensch mit sich bringt. Dieses Jahr feiert die Organisation ihren vierzigsten Geburtstag. Mit „40 Jahre - 40 Stories“ will sich die Schwulenberatung Berlin bei allen Klient*innen bedanken und die besten Geschichten in einer besonderen Broschüre veröffentlichen. Hast du gute Erfahrungen in einem der zahlreichen Angebote gemacht? Konnte man dir bei Problemen oder der Suche nach einer Unterkunft helfen? Teile deine Geschichte mit anderen und melde dich per Mail mit dem Betreff „40 Jahre - 40 Geschichten“ unter:

40Jahre@schwulenberatungberlin.de

WARUM IST DAS WICHTIG?

Manchmal weiß man einfach nicht weiter und traut sich dennoch nicht, nach Hilfe zu fragen. Mit deiner Geschichte kannst du andere dazu inspirieren, Hilfe zu suchen und auch anzunehmen. Denn nur gemeinsam sind wir stark.

Alle Einsendungen werden streng vertraulich behandelt und dein Name wird nur dann genannt, wenn du das möchtest.

40 years - 40 stories

SHARE YOUR STORY

Schwulenberatung Berlin helps with all issues homosexual, bi*, trans* and inter* people may face. This year, the organization is celebrating its 40th birthday. With „40 Years - 40 Stories“, they want to thank all clients by publishing their best stories in a special brochure. Have you had good experiences with one of the numerous counselling offers? Were they able to help you with issues you've faced in Berlin or in finding accommodation? Share your story with others and get in touch via email using the subject line „40 years - 40 stories“ to:

40Jahre@schwulenberatungberlin.de

WHY IS THAT IMPORTANT?

Sometimes you just don't know what to do but don't dare to ask for help. You can use your story to inspire others to seek and receive help. Because only together are we strong.

All submissions will be treated as strictly confidential and your name will only be mentioned if you wish so.

GEWINNE!



GEWINNE MIT CHECK ZWEI MONATSPACKUNGEN ORTHOMOL BEAUTY FOR MEN

Orthomol Beauty for men ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das die Männerhaut unterstützt, sich dem Alter zu stellen (mehr Infos dazu auf Seite 45). Wert: 168 Euro

Wir verlosen 5 x 2 Monatspackungen. Um an der Verlosung teilzunehmen, sende uns eine Postkarte mit dem Stichwort „Beauty“ an: PINK Verlagsgesellschaft mbH, Degnerstraße 9b, 13053 Berlin.

Die Zusendung des Gewinns erfolgt auf dem Postweg. Hierzu benötigen wir deinen Namen und deine Postadresse. Diese Daten werden nur zum Zwecke der Versendung verwendet und nicht gespeichert. Eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Mit Zusendung einer Postkarte erkennt der Teilnehmer die hier beschriebenen Bedingungen an. Der Rechtsweg ist im Hinblick auf die Ziehung der Gewinner ausgeschlossen und eine Teilnahme garantiert keinen Gewinn.

Einsendeschluss ist der 15. März 2021.

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.

FRÜHLINGSGEFÜHLE



Zwar mag der Gedanke daran in diesem Corona-Winter noch unendlich weit weg erscheinen. Aber er kommt ganz sicher: Der nächste Frühling. Warum aber sind wir dann so viel besser drauf und haben mehr Lust auf Sex und Verlieben?

HORMONE IM EINKLANG MIT DER NATUR

Das Sexualhormon Testosteron hat beim Mann einen jahreszeitlichen Rhythmus. Im Gegensatz zu den anderen Jahreszeiten produziert der männliche Körper im Frühling und im Sommer tatsächlich mehr Testosteron. Das Hormon ist aber nicht nur für mehr Aktivität in den Lenden wichtig, sondern auch für die Psyche. Ist der Testosteronspiegel erhöht, fühlt man sich einfach wohler.

MEHR LICHT, MEHR SPASS

Das Hormon Melatonin beeinflusst unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Sobald es dunkel wird, wird aus dem Glückshormon Serotonin das Schlafhormon Melatonin gebildet. Wenn es also im Frühjahr wieder heller wird, sind wir auch wacher und aktiver.

DIE SINNE ERWACHEN WIEDER

Wenn die ersten Blüten und Knospen treiben, ist es so als wache die Natur wieder auf. Nach einem grauen Winter erhalten wir wieder neue visuelle Reize, weil alles allmählich grün wird. Aber auch Geräusche wie Vogelgezwitscher oder der Geruch von modrigem Laub und feuchter Erde, wenn die Sonne den Boden wieder erwärmt, sorgt dafür, dass wir plötzlich wieder stimuliert werden.

MAN SIEHT MEHR HAUT

Die kalten Tage sind vorbei und langsam trauen sich die Menschen wieder, leichtere

Kleidung zu tragen. Allein schon der Anblick von Haaren, die im Winter unter Kapuzen und Wollmützen verschwinden, ist eine kleine Aufregung. In Deutschland werden auch T-Shirts bei Temperaturen von 15 Grad Celsius getragen. Eine reine Augenweide, wenn man monatelang nur Winterjacken gesehen hat.

FRISCHE LUFT MACHT SEXY

Muss man sich im Winter tatsächlich dazu motivieren, nach draußen zu gehen, so bringt der Frühling förmlich Lust, wieder aktiv zu werden. Frische Luft und Bewegung sorgen für einen besseren Stoffwechsel und kurbeln so die Durchblutung an. Durch den Sauerstoff wird die Zellteilung in der Haut angeregt und lässt einen frisch und gesund aussehen. Das macht Laune, auch weil man sich selbst wieder attraktiver fühlt.

ERDBEEREN, SPARGEL UND CO.

Schluss mit Obst und Gemüse, das in dicken Plastikcontainern um die halbe Welt in deinen Discounter-Markt gereist ist. Spätestens ab April wird die regionale Auswahl wieder reichhaltiger: etwa mit Spargel, Radieschen, Spinat, Lauch und leckerem Feldsalat. Dann wird es auch nicht mehr lange dauern, bis die ersten frühen Sorten von Kirschen, Himbeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren und vielen anderen köstlichen Obstsorten erhältlich sind. Diese Lebensmittel sehen nicht nur geil aus, sie versorgen uns auch mit guten Nährstoffen, die uns rundum fit und munter machen. Mjam, mjam. (ts)



DR. STEFFEN SCHIRMER

Plastischer und
Ästhetischer Chirurg
Handchirurg

Plastic and
Aesthetic Surgeon
Handsurgeon



© photo Diego Marotta Menzer

PLASTISCHE CHIRURGIE IM KIEZ

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

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

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



SPRING FEVER

The thought of it may seem infinitely far away this Corona winter. But it's sure to come: Springtime! But why are we so much better off and have more desire for sex and falling in love once winter melts away?

HORMONES IN HARMONY WITH NATURE

In men, the sex hormone testosterone has a seasonal rhythm. Unlike in the other seasons, the male body actually produces more testosterone in spring and summer. The hormone is not only important for more activity in the loins, but also for the psyche. If the testosterone level is increased, you simply feel better.

MORE LIGHT, MORE FUN

The hormone melatonin influences our sleep-wake cycle. As soon as it gets dark, the happiness hormone serotonin is converted into the sleep hormone melatonin. So when it gets lighter again in spring, we are also more alert and active.

AWAKENING OF THE SENSES

When the first flowers and buds blossom, it is as if nature is waking up again. After a gray winter we get new visual stimuli again because everything gradually turns green. But also noises like the chirping of birds or the smell of musty leaves and damp earth when the sun warms the ground up again ensure that we are suddenly stimulated again.

SHOWTIME

The cold days are over and slowly people dare to wear lighter clothes again. Just the sight of

hair that disappears under hoods and woolen hats in winter is a bit of a stir. In Germany, T-shirts are already worn at temperatures of 15 degrees Celsius. A feast for the eyes if you've only seen winter jackets for months.

FRESH AIR AND SEX APPEAL

While you really have to motivate yourself to go outside in winter, spring literally brings you the desire to be active again. Fresh air and exercise ensure a better metabolism and thus stimulate blood circulation. The oxygen stimulates cell division in the skin and makes you look fresh and healthy. It's fun and you also feel more attractive again.

STRAWBERRIES, ASPARAGUS AND CO.

No more fruit and vegetables that have traveled halfway around the world to your discount store in thick plastic containers. From April at the latest, the regional selection will be richer again: for example with asparagus, radishes, spinach, leeks and delicious lamb's lettuce. Then it won't be long before the first early varieties of cherries, raspberries, blueberries, gooseberries and many other delicious fruits are available. These foods not only look great, they also provide us with good nutrients that keep us fit and lively. Nom, nom. (ts,sw)



Zentrum für Infektiologie
Berlin/Prenzlauer Berg

Allgemeinmedizin | Hausärztliche Versorgung
Innere Medizin | HIV | Hepatologie | Suchtmedizin
Ultraschall | PrEP | Fibroskan | 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



ORTHOPÄDIE NEU GEDACHT

ORTHOPÄDIE BOEHLAND

Kantstraße 147
10623 Berlin
☎ 030 40 36 19 84
✉ info@ortho-b.de
www.ortho-b.de

- ◆ Kombination von klassischer Orthopädie mit Unfallchirurgie, Manualtherapie, Faszientherapie sowie modernen Verfahren wie Stoßwellentherapie
- ◆ nichtoperative Versorgung akuter und degenerativer Beschwerden inkl. Elementen aus der Haltungs- und Bewegungsanalyse
- ◆ sportorthopädische Beratung, sportartspezifische Planung nach Verletzungen, Wettkampfbetreuung
- ◆ Ernährungsberatung, Yoga, Personaltraining und Patientenseminare außerhalb der Sprechzeiten



FITNESS Ü40

– Training dem Alter anpassen

Ist mit über vierzig der Zug für einen tollen Körper abgefahren? Die meisten Männer sind in diesem Alter beruflich arriviert und haben sich einen guten Lebensstandard aufgebaut. Alles wunderbar könnte man(n) meinen.

Doch der gute Lebensstil hat über die Jahre auch ein paar zusätzliche Pfunde mit sich gebracht. Und oft kann der Körper mit dem noch vorhandenen jugendlichen Geist nicht länger mithalten. Vor zehn Jahren bist du noch ins Fitnessstudio gerannt und hast die Trainingsflächen unsicher gemacht. Doch davon bist du jetzt meilenweit entfernt. Das Laufen in den dritten Stock fällt immer schwerer und den Weg zur Arbeit fährst du schon lange nicht mehr mit dem Rad. Kurz gesagt: Dein Fitnesszustand ist miserabel. Doch wo ist das Problem? Dann fange ich halt wieder an mit dem Training!

NACH DEN WILDEN JAHREN

Hier gibt es einiges, was du beim Training mit vierzig beachten solltest. Die jungen, „wilden“ Jahre haben ihre Spuren hinterlassen und nichts funktioniert noch so wie mit dreißig. Deshalb solltest du auf dem Weg zu deinem Traumkörper altersentsprechend trainieren. Was heißt das nun für deinen Trainingsalltag? Was musst du beachten, was oder wie kannst du ohne Probleme anfangen zu trainieren?



Bild: contrastwerkstatt / stock.adobe.com

Foto: contrastwerkstatt / stock.adobe.com

*Michael Dolfen
ist Präventionsmanager und Gesund-
heitsberater. Er leitet die Gesundbar
in Berlin-Friedrichshain und teilt in
Check seine Tipps und Tricks für ein
gesünderes Leben.*



REGELMÄSSIGES EJAKULIEREN UND SPORT TREIBEN

Vor dem ersten Training solltest du eine Ärzt*in deines Vertrauens konsultieren und einen Gesundheitscheck vornehmen lassen. Dieser beinhaltet etwa eine Untersuchung deines Herz-Kreislaufsystems sowie der Funktionalität deiner Gelenke. Auch dein Testosteronspiegel sollte überprüft werden. Das Hormon ist nicht nur wichtig für deine Potenz, es ist auch wichtig in Bezug auf deine psychische Gesundheit und körperliche Vitalität. Besonders zwischen dem vierzigsten und fünfzigsten Lebensjahr entwickelt sich hier häufig ein Mangel. Sollte bei einem Test ein Mangel festgestellt werden, kann der Arzt dir etwas verordnen, um deinen Spiegel wieder anzuheben. Aber es gibt auch natürliche Wege, den Testosteronspiegel wieder zu erhöhen. Regelmäßiges Ejakulieren und Sport treiben sind hier nur zwei Beispiele.



VITAMINE UND DIE SCHILDDRÜSE

Auch ist es wichtig, seinen Vitamin- und Mineralstoffspiegel und die Schilddrüse überprüfen zu lassen. Ein Mangel an B-Vitaminen und Eisen kann wie auch eine Fehlfunktion der Schilddrüse zu einem Leistungsabfall führen. Deshalb ist es zu empfehlen, auch die Mikronährstoffverteilung im Blut testen zu lassen, um eventuelle Defizite auszuschließen. Die Ernährung ist eine weitere, sehr wichtige Komponente, um zu deinem Trainingsziel zu gelangen. Häufig wird gesagt, dass der Stoffwechsel mit vierzig nicht mehr so gut funktioniert. Doch das stimmt nur bedingt. Durch eine ausgewogene Ernährung kannst du einen guten Stoffwechsel erlangen. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören magere Proteinquellen, komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette. Wenn du dann noch deinen Konsum von Zucker, Alkohol, Zigaretten und Fertigprodukten reduzierst, bist du auf einem guten Weg.



KRAFTSPORT, AUSDAUER UND HIT

Wenn aus ärztlicher Sicht alles ok ist, solltest du anfänglich moderat trainieren. Für welches Training du dich auch immer entscheidest, führe deinen Körper langsam an die neue Belastung heran. Wer gerne Joggen gehen möchte, sollte anfänglich ein paar hundert Meter laufen und dann gerne ein bisschen schneller gehen, um danach wieder ins Laufen zu wechseln. Nimm dir ruhig erst einmal eine kurze Strecke von ein bis zwei Kilometer vor. Fange auch beim Schwimmen oder Kraftsport moderat an

und steigere die Intensität langsam. Vielleicht nimmst du dir am Anfang einen Freund, der schon länger Sport treibt oder einen Personaltrainer als Unterstützung hinzu. Beim Kraftsport ist es wichtig, auf die korrekten Bewegungsabläufe zu achten. Fange mit wenig Gewichten an und achte dafür mehr auf die Ausführung der Übung. Ein vierzigjähriger Körper kompensiert nicht wie der eines Zwanzigjährigen. Und bei Verletzungen dauert die Rekonvaleszenz länger. Nach ein paar Wochen kannst du versuchen, dein Training zu variieren. Abwechslung aus einer Kombination unterschiedlicher Trainingsarten wie etwa einmal pro Woche Laufen, einmal pro Woche Schwimmen, einmal pro Woche High-Intensity-Training (HIT) oder Muskelaufbautraining im Fitnessstudio setzt immer wieder neue Reize und hält deine Motivation hoch.



DURCHHALTEN UND SPASS HABEN

Die guten Vorsätze durchzuhalten ist ein Dauerthema. Am Anfang steht der Wille zur Veränderung und am Ende steht die Selbstmotivation. Nach einem anstrengenden Arbeitstag wünscht man sich oft nur Ruhe und Ent-

spannung. Und das ist manchmal auch nötig. Viele entdecken zum Glück schon nach kurzer Zeit, dass Sport ein hervorragendes Ventil für Stress und Ärger ist. Je häufiger du Sport treibst, desto mehr Kalorien werden verbrannt und Stress wird abgebaut. Ein gesunder, agiler Körper verleiht dir Gelassenheit und Selbstbewusstsein. Davon profitiert das private Umfeld und letztlich steigert sich dadurch auch die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen. Bei altem Eifer und Willen wieder fit zu werden, vergiss auf keinen Fall deine Familie und Freunde. Versuche sie in dein „neues“ aktiveres Leben zu integrieren. Häufig geht es Menschen in deinem persönlichen Umfeld ähnlich wie dir, nimm sie einfach mit.

Zum Schluss noch etwas ganz Wichtiges. Erwarte nicht zu viel von dir! Es wird etwas dauern, bis du die ersten Ergebnisse im Spiegel sehen kannst. Es wird Tage geben, an denen es dir schwerfällt dich zu motivieren. Doch du wirst es schaffen. Und eines ist sicher, ab dem ersten Trainingstag, auch wenn dieser sehr anstrengend und hart sein kann, wird es dir dein Körper danken, dass du dich für ihn entschieden hast. (md)



BEZIRKSapothek**e**

BEZIRKSapotheke Friedrichshain
(Schwerpunkt HIV, PrEP, STDs)
Warschauer Str. 27, 10243 Berlin
Tel. 030 296 20 24
friedrichshain@bezirksapothek**e**.de

GESUNDBAR
GESUNDHEIT IST KOSTBAR

GesundBar
Warschauer Str. 26, 10243 Berlin
Tel. 030 29350283423
gesundbar@bezirksapothek**e**.de



the men expert in berlin

**PENIS-
verdickung
ohne OP**

- ◆ Botox- und Hyaluron-
behandlung
- ◆ Schweißfreie Achseln
- ◆ Eigenbluttherapie u.v.m.

www.beauty-facharztpraxis.de



Privatpraxis für
Ästhetische
Medizin

Guido Koschel
Facharzt für Allgemeinmedizin
und Ästhetischer Chirurg

Tel.: 030 3393 0000
0160 417 5595
Pestalozzistr. 10
10625 Berlin-Charlottenburg

FITNESS OVER 40

–adapting training to age

So the ship has sailed for a great body once you're over forty? Most men have established their jobs at this age and have built up a good standard of living. You would think that everything is wonderful.



EJACULATE AND EXERCISE REGULARLY

Before the first training session, you should consult a doctor you trust and have a health check carried out. This includes an examination of your cardiovascular system and the functionality of your joints. Your testosterone levels should also be checked. The hormone is not only important for your potency, it is also important for your mental health and physical vitality. A deficiency often develops here, especially between the ages of forty and fifty. If a test reveals a deficiency, the doctor can prescribe something to increase your levels again. But there are also natural ways to get your testosterone back up. Ejaculating regularly and exercising are just two examples.



VITAMINS AND THE THYROID

It is also important to have your vitamin and mineral levels checked, as well as an assessment of your thyroid function. A deficiency in B vitamins and iron, just like a malfunction of the thyroid gland, can lead to a decline in performance. It is therefore advisable to also have the micronutrient distribution in the blood tested in order to rule out any deficits. Diet is another very important component of achieving your training goal. It is often said that by the age of forty, your metabolism just doesn't work that well anymore. But that's only partially true. A balanced diet can help you get a good metabolism. A balanced diet includes lean sources of protein, complex carbohydrates, and healthy fats. If you then reduce your consumption of sugar, alcohol, cigarettes and finished products, you are on the right track.



WEIGHT LIFTING, ENDURANCE AND HIIT

If everything is okay from a medical standpoint, you should exercise moderately at first. Whichever training you choose, slowly introduce your body to the new load. If you would like to go jogging, you should initially run a few hundred meters and then walk a little faster and then switch back to running. Plan a short distance of one to two kilometers to begin with. The same goes for swimming or weight training: start moderately and slowly increase the intensity. Perhaps at the beginning you will find a friend who has been involved in sports for a long time or a personal trainer to support you. In weight training, it is important to pay attention to the correct form. Start with little weight and pay more attention to the execution of the exercise. A forty-year-old's body doesn't bounce back like a twenty year old's. And with injuries, recovery takes longer. After a few weeks, you can try varying your routine. Variety from a combination of different types of training such as running once a week, swimming once a week, high-intensity training (HIIT) once a week or resistance training in the gym always creates new stimuli and keeps up your motivation.

But the good lifestyle has also added a few extra pounds over the years. And often the body can no longer keep up with the ever-so-youthful spirit. Ten years ago, you'd hit the gym and not think twice about how much you sweat. But now taking the stairs to the third floor is getting harder and harder and you don't even think about cycling to work anymore. In short: your fitness level is poor. But where is the problem? Why not just pick up training again!

AFTER THE WILD YEARS

There are a few things to keep in mind when training at forty. The young, "wild" years have left their mark and nothing works like it did at thirty. Therefore, you should train according to your age on the way to your dream body. What does that mean for your everyday training? What do you have to consider and how can you start training without problems?



PERSEVERE AND HAVE FUN

Keeping up with good resolutions is an ongoing issue; a constant struggle for the will to change and keep your self-motivation. After a strenuous day at work, all you want is rest and relaxation--and that is sometimes necessary. Fortunately, many discover after a short time that exercise is an excellent outlet for stress and anger. The more you exercise, the more calories will be burned and stress will be reduced. A healthy, agile body gives you serenity and self-confidence. But with all your zeal and will to get fit again, don't forget your family and friends. Try to integrate them into your "new", more active life. Often people in your personal environment struggle just like you. Don't exclude them from your journey.

Finally, something very important. Be patient with your body and its transformation! It will take a while before you can see the first results in the mirror. There will be days when you find it difficult to motivate yourself. But keep at it and it will pay off. And one thing is for sure, from the first day of training, even if it can be very exhausting and hard, your body will thank you for putting in the effort. (md)

Author: Michael Dolfen

ist Präventionsmanager und Gesundheitsberater. Er leitet die Gesundbar in Berlin-Friedrichshain und teilt in Check seine Tipps und Tricks für ein gesünderes Leben.



BEZIRKSapotheke

BEZIRKSapotheke Friedrichshain
(Pharmacy with focus on
HIV, PrEP, STDs)

Warschauer Str. 27, 10243 Berlin

Phone +49 30 296 20 24

friedrichshain@bezirksapotheke.de

GESUNDBAR
GESUNDHEIT IST KOSTBAR

GesundBar

Warschauer Str. 26, 10243 Berlin

Phone: +49 30 29350283423

gesundbar@bezirksapotheke.de

DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

Die digitale Revolution macht auch vor Patientendaten nicht halt. Mit der elektronischen Patientenakte (ePa) soll es weniger Papierkram, bessere Diagnosemöglichkeiten und mehr Klarheit für Fachleute geben. – Was die E-Akte kann und woran es Kritik gibt, findet ihr hier im Überblick.

WAS GENAU IST DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE?

Die ePa soll Patient*inneninfos digital zusammenfassen und speichern. Dazu gehören Röntgenbilder, Blutwerte, eingenommene Medikamente und Vorerkrankungen. Ärzt*innen erhoffen sich davon einen umfassenderen Blick auf Patient*innen-Daten. Die ePa ist freiwillig und wird seit Januar zunächst in 200 Praxen getestet. Ab Juli 2021 können sich dann alle 73 Millionen gesetzlich Versicherten mit Ärzt*innen, Therapeut*innen und Krankenhäusern vernetzen. Die dafür entwickelte ePa-App soll zudem ermöglichen, dass man Dokumente auch selbst hochladen und die eigene E-Akte verwalten kann.

WAS SOLL NOCH DIGITALISIERT WERDEN?

Die E-Akte ist erst der Anfang. Ab 2022 sollen auch der Impfausweis, der Mutterpass, das Untersuchungsheft für Kinder und das Zahnbonusheft digitalisiert werden. Somit sollen Doppeluntersuchungen künftig vermieden und das Risiko von Behandlungsfehlern minimiert werden. Digitale Daten sollen allerdings auch in anonymer Form der Forschung dienen.

HABE ICH KONTROLLE ÜBER MEINE DATEN?

Welche Gesundheitsdaten in der ePa landen, sollen Patient*innen selbst bestimmen. Vorgelesen ist, dass Dokumente sich auch wieder

löschen lassen. Krankenkassen sollen ebenfalls keinen Einblick in die Daten erhalten, so das Bundesgesundheitsministerium: „Niemand außer der oder die Versicherte und diejenigen, die dazu berechtigt wurden, können die Inhalte lesen.“ Auch sollen Ärzt*innen nur dann auf die ePa zugreifen dürfen, wenn sie hierfür eine Patient*innen-Erlaubnis bekommen.

KRITIK AN DER EPA

Datenschützer*innen bemängeln etwa, dass man erst ab Januar 2022 für jedes Dokument festlegen kann, welcher Arzt oder welche Ärztin es einsehen kann. Bis dahin kann etwa ein/e Physiotherapeut*in den Bericht über eine PrEP-Einnahme einsehen. Zudem besteht Angst vor Hacker-Angriffen. Zwar werden die Daten verschlüsselt gespeichert, jedoch zeigt der Fall in Finnland, dass etwaige Sicherheitsmaßnahmen nicht unbedingt ausreichend sind. Dort haben Cyberkriminelle Zehntausende vertrauliche psychotherapeutische Behandlungsdaten eines privaten Anbieters gestohlen, um damit Geld zu erpressen. (ts)

Mehr Informationen über die ePa findet ihr auf der Internetseite des Bundesgesundheitsministeriums.

Quellen: ZDF, BMG



THE "ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE"

The digital revolution does not stop at patient data. The "Elektronische Patientenakte" (ePa) is the German version of the electronic health record. It promises less paperwork, better diagnostic options and more clarity for specialists. How good is the ePa and why do some voices remain critical about its use?

WHAT EXACTLY IS THE EPA?

The ePa is intended to digitally summarize and save patient information. This includes x-rays, blood tests, medication taken and previous illnesses. Doctors hope that this will give them a more comprehensive view of patient data.

The ePa is voluntary and being tested in 200 practices since January. From July 2021, all 73 million legally insured persons in Germany will be able to connect their file to a wide network of doctors, therapists and hospitals. The ePa app developed for this purpose should also enable you to upload documents yourself and manage your own e-files.

WHAT ELSE WILL BE DIGITIZED?

The e-file is just the beginning. From 2022 the vaccination card, the maternity card, the examination booklet for children and the dental bonus booklet will also be digitized. This way, double examinations should be avoided in the future and the risk of treatment errors minimized. However, digital data may also be used for research in an anonymous form.

DO I HAVE CONTROL OVER MY DATA?

The patients themselves are supposed to determine which health data ends up in the ePa.

It is planned that documents can also be deleted again. Health insurance companies should also not have access to the data, according to the Federal Ministry of Health: "Nobody except the insured person and those who have been authorized to do so can read the content." Also, doctors will only be allowed to access the ePa if they get a patient permit for this.

CRITICISM OF THE EPA

Data protection activists complain that it will only be possible to determine which doctor can view each document from January 2022. Until then, a physiotherapist can see the report on a PrEP intake. There is also a fear of hacking attacks. In Finland, cyber criminals stole tens of thousands of confidential psychotherapeutic treatment data from a private provider in order to extort money. Although the data is stored in encrypted form, the case in Finland shows that security measures may not be sufficient. (ts)

You can find more information about the ePa on the website of the German Federal Ministry of Health.

Sources: ZDF, BMG

CYBERCRIME IM GESUNDHEITSWESEN

Interview: Ernesto Klews

„Wie sicher sind meine Daten?“

Die Digitalisierung des Gesundheitssystems ist in vollem Gange: Online-Terminvereinbarung, Gesundheits-Apps und sogar Videochats mit Ärzt*innen sind heute bereits Standard. Aber was ist mit dem Schutz unserer Daten? Wir sprechen mit dem Cyberschutz-Experten Mike Amelang.

Hallo Mike. Ich frage mal ganz direkt: Wie hoch ist die Gefahr von Cyberkriminalität im Gesundheitsbereich?

Man geht davon aus, dass minütlich hunderttausende Angriffe und ähnliche Bedrohungsszenarien im Netz geschehen. So natürlich auch auf Praxis- und Apothekercomputern. Die finden mit unterschiedlichsten Intentionen, Attacken und Stärken statt. Man kann sich dagegen schützen, indem man ein gutes Virenprogramm hat, regelmäßig Updates macht, die neueste Soft- und Hardware nutzt und bei einem Schadenfall gut abgesichert ist. Die Gefahr und deren Wahrnehmung steigt mit der steten Zunahme der Digitalisierung der Gesellschaft. Es ist eben nur eine Frage der Zeit, wann etwas passiert.

Wie kann man sich das vorstellen? Sitzen irgendwo fünfzehnjährige Hacker und vertauschen in einer Berliner Arztpraxis die Medikation von Patient*innen?

Das gibt es schon. Wenn man sich die Karrieren von Hackern anschaut, findet man viele interessante Aspekte. Oft beginnt so etwas damit, dass sich junge technik-affine Menschen mit ersten Angriffen und Hackversuchen profilieren wollen. Es gibt sogar eine Art Rangliste oder Stellenausschreibungen für bestimmte Cyberverbrechen, die man im Darknet bewerben kann. Die größte Gefahr geht allerdings von automatisierten Angriffen aus.

Dabei werden Systeme automatisch nach offenen Lücken abgesucht. Das ist etwa einer der wichtigsten Gründe, warum man die Updates machen soll.

Eine andere Form von Cyberkriminalität geht von entlassenen oder unzufriedenen Mitarbeitern aus, die reihenweise Patient*innen- oder Kund*innendaten mitnehmen und diese dann an Dritte weitergeben. In einer solchen Situation sind Ärzt*innen und Apotheker*innen erpressbar, denn sie haben nicht mehr die Datenhoheit. Hier kann man sich schützen, indem man seine Mitarbeiter*innen die Richtlinien zum Schutz von Patient*innen-Daten unterzeichnen lässt. Der / die Mitarbeiter*in kann diese Daten dann zwar mitnehmen, macht sich aber straf- und haftbar. Hieran sieht man deutlich, dass es wichtig ist, ein professionelles Datenschutzkonzept zu haben. Merkblätter der Kammern oder aus dem Internet greifen zu kurz!

Welche Leistungen umfasst Ihr Angebot?

Unser Leistungsspektrum unterstützen Ärzt*innen und Apotheker*innen im Bereich des Datenschutzes, des IT-Schutzes und der Schadenfolgen-Absicherung bei Informationsschäden. Das bedeutet, dass die Arztpraxen und Apotheken in Zukunft haftungssicher und Schaden minimierend arbeiten können. Wir erleben, dass unsere Dienstleistungen Druck und Angst aus den Praxen in Bezug

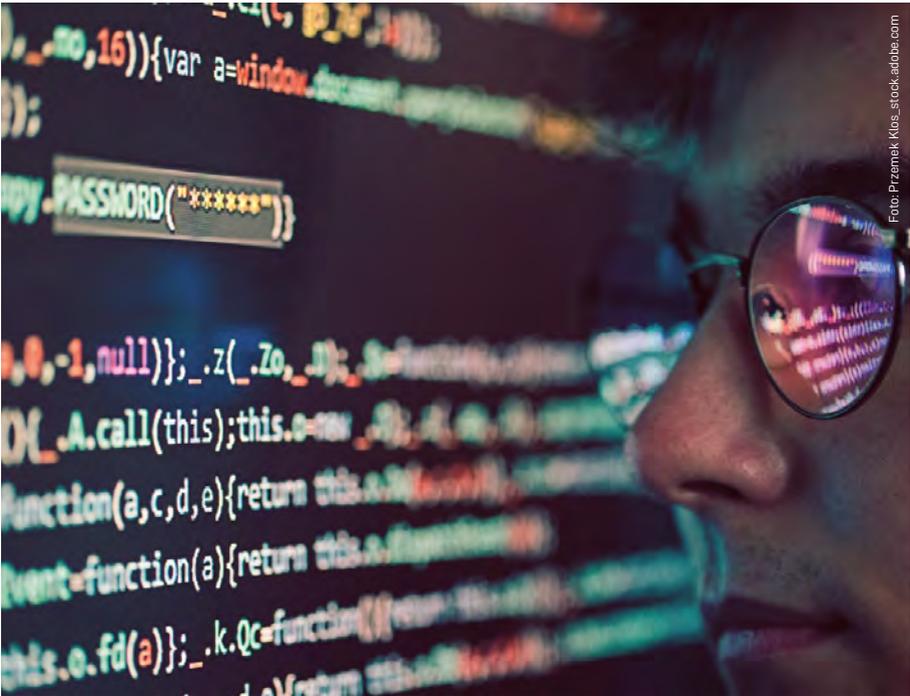


Foto: Przemek Klos, stock.adobe.com

Cyberkriminalität verursachte im Jahr 2019 in Deutschland Kosten in Höhe von ungefähr 87,7 Millionen Euro.
Quelle: Statista, Bundeskriminalamt

auf den Datenschutz nehmen, denn die Dinge sind geregelt. Eine wichtige Unterscheidung ist in Bezug auf die Arbeit der bestehenden IT-Dienstleister*innen zu machen. Diese kümmern sich um die Erstellung, Austausch, Erneuerung der IT und den laufenden Betrieb. Datenschutzkonzepte oder ein IT-Sicherheitscheck gehören nicht zu den Aufgaben der klassischen IT-Dienstleister*innen.

Folgeschäden wie Betriebsunterbrechung, Ausfallschäden, Bußgelder oder Erpressungsforderungen tragen IT-Dienstleister*innen auch nicht. Wir helfen unseren Mandant*innen, die Komplexität des Datenschutzes von den Formalien bis zum Schaden zu meistern. Jede Praxis und Apotheke sollte im eigenen Interesse diese Aufgaben eigentlich umsetzen. Die Aufgaben können auch an uns delegiert werden. Damit schafft die Praxis oder Apotheke eine Professionalisierung.

Seit Beginn des Jahres gibt es die elektronische Patientenakte, das Gesundheitssystem wird gerade komplett digitalisiert. Ein Beispiel ist die Online-Terminierung. Was sind die Vorteile?

Ich bin ein großer Freund der Digitalisierung. Sie wird den Menschen dabei helfen, schneller ans Ziel zu kommen. Praxen und Apotheken können effizienter und einfacher Daten verwalten, sei es die Medikation, die Abrechnungen und viele andere administrative Dinge. Für die Patient*innen entsteht der Vorteil, dass sämtliche personenbezogene Gesundheitsdaten abrufbar sind. Man hat so alle Diagnosen, Röntgenbilder und Blutbefunde parat und das auf Knopfdruck. Die Digitalisierung ist eine große Chance, die Prozesse und Ergebnisse zu optimieren. Man muss jedoch betonen, dass sensible Daten über öffentliche Systeme versendet werden. Hier muss man für sehr hohe Sicherheit sorgen. Dazu gehören Mitarbei-



Cyberschutz-Experte Mike Amelang



ter*innendaten, Praxisdaten, Patient*innendaten, Kund*innendaten wie auch etwa der Austausch von Labordaten.

Wie geht man als Ärzt*in oder Apotheker*in nun vor, wenn man mehr Sicherheit möchte?

Zu allererst muss sich jede Ärzt*in oder Apotheker*in dem Thema Datenschutz stellen und zur Chef*innensache machen. Denn es geht um die Existenz der Praxis oder Apotheke. Wenn die Digitalisierung die Zukunft ist und alles digital verarbeitet wird, dann ist es elementar, den Datenschutz in jeder Arztpraxis und Apotheke professionell abzubilden. Zum Beispiel ist die Einsetzung von Datenschutzbeauftragten durch unausgebildete Ärzt*innen oder Mitarbeiter*innen nur eine Scheinlösung, da Datenschutzbeauftragter*e ohne Kenntnisse bußgeldfähig sind. Gerade im Schadenfall führt dies in der Folge zu möglichen existenzbedrohenden Auswirkungen. Im Schadenfall ist sofortige Hilfe gefragt. Die Frage, ob Schaden-Assistance-Leistungen 24/7 zur Verfügung stehen, muss mit „Ja“ beantwortet werden. Eine „Aufschieberitis“ geht nicht auf. Allen verantwortungsvollen Ärzt*innen oder Apotheker*innen sollte dies bewusst sein. Es müssen jetzt die entsprechenden Maßnahmen angegangen werden.

Die Entscheidung über die Umsetzung mündet darin, ob Ärzt*innen oder Apotheker*innen die Datenschutz-Maßnahmen intern durch eigene Mitarbeiter*innen regeln oder sich externen Spezialist*innen anvertraut. Wichtig ist: Man muss aktiv werden!

Doch wie bei allen größeren Vorhaben empfiehlt es sich, einen professionellen Anschieber zu nutzen. Später kann man unter Umständen die notwendigen Aktivitäten selbst regeln, wenn man weiß, worum es geht. Wir bieten etwa an, die Grundlagen für eine sichere Praxis oder Apotheke zu legen und später die vorbereiteten Maßnahmen in die Hände der jeweiligen Praxis zu legen. Letztlich zeigt sich anhand der stetig steigenden Komplexität der Digitalisierung, dass ein Aussitzen am Ende teuer zu stehen kommt. Die Auswirkungen der Digitalisierung sind neu und erwarten neue Antworten.

**Mehr Information gibt es bei:
Mike Amelang
Thomasiusstraße 14
10557 Berlin**

www.cyberassistance.de

Privat statt Hotel

Jetzt risikoarm übernachten

Tausende
von schwulen
Gastgebern in über
70 Ländern erwarten
dich!

Schon ab 25 EUR
pro Nacht!

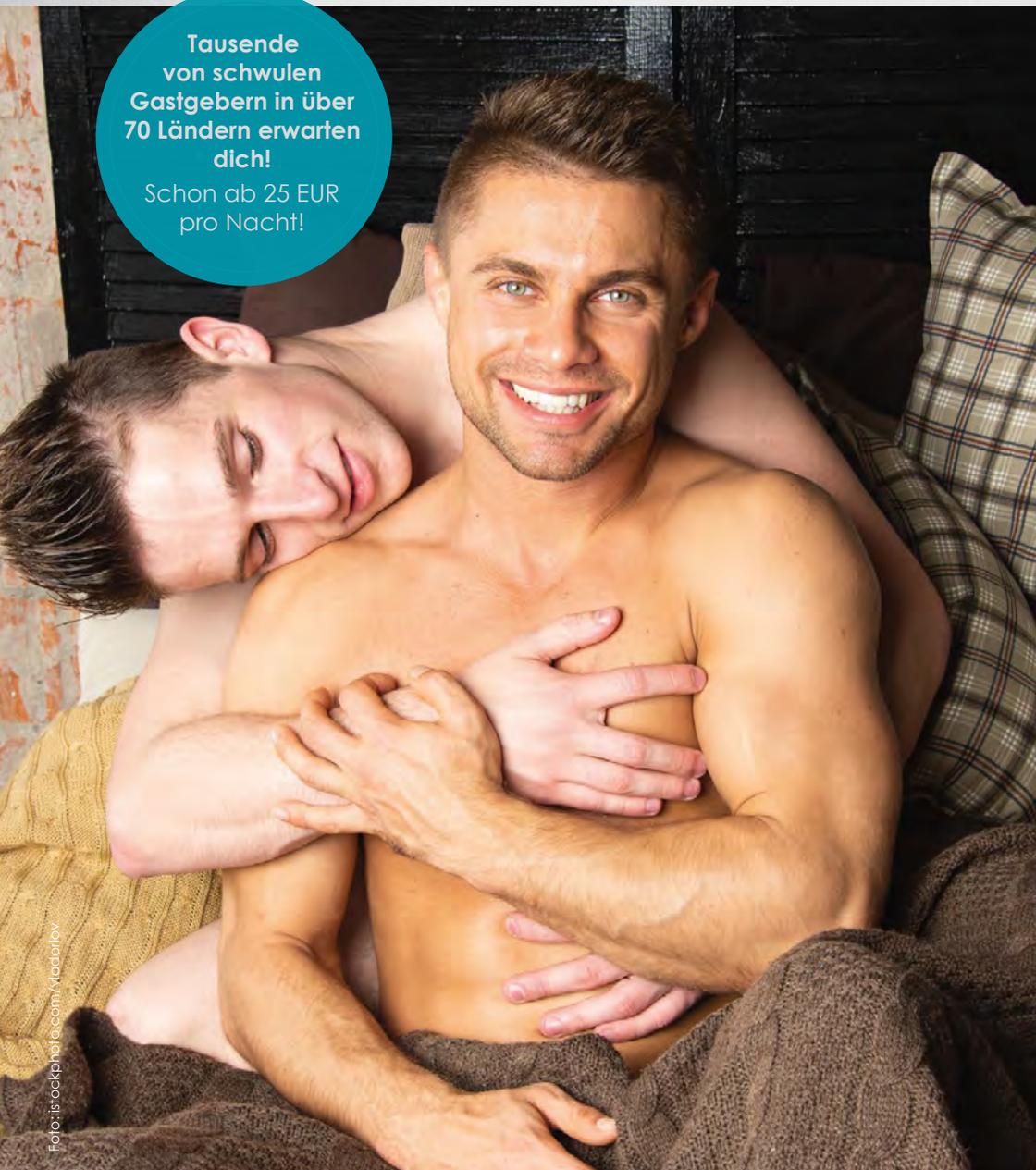


Foto: istockphoto.com/Macalov

Seit 20 Jahren in der Community bekannt unter ebab

enjoybnb.eu



Foto: Przemek Klos, stock.adobe.com

HOW SAFE IS MY DATA?

Cybercrime in healthcare

The digitization of the health system is in full swing: online appointments, health apps and even video chats with the doctor are already standard today. But what about protecting our data? We're talking to cyber protection expert Mike Amelang.

Hello Mr. Amelang. How high is the risk of cybercrime in the health sector?

It is assumed that hundreds of thousands of attacks and similar threat scenarios occur on the net every minute. This also applies to practice and pharmacist computers, of course. They take place with the most varied of intentions and force. You can protect yourself against this by having a good virus program, making regular updates, using the latest software and hardware and being well-insured in the event of damage. The danger of a fallout a health system faces in the event that their system is breached increases as essential services continue to be digitalized. It's just a matter of time before something happens.

How does it work? Are there fifteen-year-old hackers sitting somewhere and swapping patients' medications in a Berlin doctor's office?

It does happen. If you look at the careers of hackers, you will find many interesting aspects.

It often starts with young technology-savvy people wanting to make their mark with initial attacks and hacking attempts. There are even some sort of rankings and job postings for certain cyber crimes you can advertise on the darknet. However, the greatest danger comes from automated attacks. Systems are automatically searched for security gaps. That is one of the most important reasons why you need to make sure you regularly install the latest updates.

Another form of cybercrime stems from laid-off or dissatisfied employees who take lots of patient or customer data with them and then pass them on to third parties. In such a situation, doctors and pharmacists can be blackmailed because they no longer have data sovereignty. Here you can protect yourself by having your employees sign the guidelines for the protection of patient data. The employee can then take this data with him, but is liable to prosecution. This clearly shows that it is important to have a professional data protection strategy. Leaflets

from the responsible authorities or from the Internet fall short!

The "Elektronische Patientenakte" is available in Germany since the beginning of the year, and the health system is currently being completely digitized. What are the advantages?

I am a big fan of digitization. Practices and pharmacies will be able to manage data more efficiently and easily, be it medication, billing and many other administrative matters. The advantage for the patient is that all personal health data can be found instantly. You have all diagnoses, x-rays and lab results ready at the touch of a button. Digitalization is a great opportunity to optimize processes and results. However, it must be emphasized that sensitive data is sent via public systems. Here you have to ensure a very high level of security. This includes employee data, practice data, patient data, customer data as well as the exchange of laboratory data.

How do you proceed as a doctor or pharmacist if you want more security?

First and foremost, every doctor or pharmacist must address the issue of data protection and make it a chief matter. Because it's about the very existence of the practice or pharmacy. If digitization is the future and everything is processed digitally, then it is essential to professionally map data protection in every doctor's practice and pharmacy. For example, the appointment of a data protection officer by an untrained doctor or employee is only a sham solution, as a data protection officer without knowledge is still liable to fines. In the event of damage in particular, this may lead to possible existence-threatening consequences. Immediate help is required in the event of a claim. The question of whether claims assistance services should be available 24/7 must be answered with „Yes“. Procrastination does not work. Every responsible doctor or pharmacist should be aware of this. The appropriate measures must now be taken.

A decision about the implementation leads to whether the doctor or pharmacist regula-

tes the data protection measures internally through their own employees or entrusts themselves to external specialists. The important thing is: you have to be active!

But as with all larger projects, it is advisable to use a professional. Later you may be able to arrange the necessary activities yourself if you know what it is about. For example, we offer to lay the foundations for a safe practice or pharmacy and later put the prepared measures in the hands of the respective practice. Ultimately, the steadily increasing complexity of digitization shows that waiting is expensive in the end. As the impacts of digitalization in healthcare continue to unfold, so too do new challenges arise and we must be prepared to meet them head on

What services does your offer include?

Our range of services support doctors and pharmacists in the areas of data protection, IT protection and insurance policies. This means that medical practices and pharmacies in the future will be able to work securely and minimize risk. We experience that our clients feel more at ease because it alleviates the pressure of trying to manage data and IT protection and lets them focus on the provision of care. There is however an important distinction between IT services providers and data protection service. IT service providers take care of the creation, exchange, renewal of IT and ongoing operations. Neither is an IT service provider liable for any consequential damage such as business interruption, failure damage, fines or extortion claims. We help our clients to master the complexity of data protection from the formalities to the damage. It is in the best interest for healthcare providers and pharmacies to implement data security measures -- whether through in-house teams or external 3rd-party data security providers.



More information is available from:

**Mike Amelang
Thomasiusstr. 14,
10557 Berlin**

www.cyberassistance.de

DIGITAL DETOX NOW?

Besonders während des Lockdowns ist das Smartphone für viele Menschen der einzige Weg, Kontakt mit der Außenwelt zu halten. Um eine COVID-19-Infektion zu vermeiden, ist die Zwangseinsamkeit im Moment sicherer, als sich wie gewohnt persönlich zu treffen. Gesund ist das Leben im digitalen Universum aber ganz sicher nicht.



Auch wenn es zunächst nicht so aussieht, bietet sich dieser, hoffentlich vorerst letzte Lockdown, dazu an, die digitalen Gewohnheiten zu überdenken. – Warum, erfahrt ihr hier.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Im Moment sieht es oft so aus: Man liegt abends im Bett, ein Film läuft im TV oder auf dem Tablet und nebenbei schreibt man E-Mails oder browsst durch die sozialen Medien. Doch schaltet man irgendwann endlich alle Geräte ab, kann man irgendwie nicht richtig einschlafen. Eine Studie des Lighting Research Center (LRC) am Rensselaer Polytechnischen Institut in den USA zeigt, dass zwei Stunden Licht von Handy- oder Tablet-Displays den Melatonin-Wert um 22 Prozent absenken. Das Hormon Melatonin wird normalerweise nachts ausgeschüttet und sorgt dafür, dass der Körper in den „Schlaf-Modus“ versetzt wird.

VERSANNUNGEN

Der übermäßige Gebrauch digitaler Geräte hat direkte Auswirkungen auf deine Gesundheit. Wer hatte nicht schon einmal Kopf- oder Nacken-

schmerzen, nachdem man den ganzen Tag lang gebeugt auf einen Bildschirm gestarrt hat? Ein digitaler Detox hilft dabei, solche Gewohnheiten zu unterbrechen.

INNERE UNRUHE

Mit digitalen Geräten sind wir jederzeit erreichbar. Aber manchmal brauchen wir eine Auszeit, nur für uns selbst. Es ist wichtig, solche Pausen einzulegen, um sich selbst wieder denken zu hören, die eigene Atmung wahrzunehmen und wieder mit sich selbst richtig zu connecten. Viele unserer Probleme und negativen Gedanken können wir auch gut im Zwiegespräch mit uns selbst klären. Also, mache das Handy aus und hör dir zu!

WENIGER BEWEGUNG

Ein übermäßiger Einsatz von Technologie macht uns faul und unbeweglich. Wir verbringen lange Zeit vor einem Bildschirm oder schauen auf ein Smartphone, wenn wir auch einen Spaziergang oder eine Yoga-Zoom-Klasse machen könnten. Ist zwar auch digital, aber wenigstens tust du dir dabei etwas Gutes. Im Moment geht ja nicht



viel anderes, aber wäre es nicht toll, wenn du nach dem Lockdown fit und trainiert bist?

SUCHTGEFAHR

Viele digitale Geräte, Apps und Dienste machen Spaß und erleichtern uns das Leben. Und in Maßen angewendet, bereichert uns die technologische Errungenschaft der Digitalisierung ungemein. Zum Problem wird es dann, wenn man die Nutzung digitaler Geräte und Medien nicht mehr kontrollieren kann. Ähnlich wie bei einer Zigaretten-, Alkohol-, Drogen- oder Spielsucht verläuft eine digitale Abhängigkeit schleichend. Wenn man etwa immer häufiger unbewusst zum Handy greift, obwohl man es gar nicht will und muss. Oder wenn man sich nicht mehr konzentrieren kann, weil man ständig von digitalen Impulsen abgelenkt wird. In solch einem Fall ist ein Digital Detox sicherlich eine gute Idee. (ts)

FÜNF EINFACHE DINGE FÜR EINEN DIGITALEN DETOX:

1. WECKER KAUFEN

Dein Handy ist auch dein Wecker? Dann ist es kein Wunder, dass du morgens als erstes darauf schaust. Nebenbei gehst du kurz in die sozialen Medien und checkst deine E-Mails und Grindr. Schon hast du, noch vor dem Zähneputzen, bereits eine halbe Stunde mit deinem Handy verbracht. Tipp: Kaufe einen Wecker, der nichts anderes kann als wecken. So kommst du auch nicht in Versuchung, vor dem Schlafen gehen noch auf das Display zu schauen, um die Weckzeit einzustellen.

2. PUSH-NACHRICHTEN DEAKTIVIEREN

Dein Handy vibriert ständig, weil du eine Nachricht erhältst, Trump wieder irgendetwas Entsetzliches getan hat oder jemand deinen Insta-Post gelikt hat? Schluss damit und Push-Nachrichten abstellen! Wenn du es nicht über dich bringen kannst, nur die Benachrichtigungen auszuschalten, musst du härtere Maßnahmen ergreifen und die Apps deinstallieren und Angebote im Browser nutzen.

3. DIE LEUTE WARTEN LASSEN

Digitaler Stress hat meistens soziale Gründe. Man denkt, dass man auf Mails und Kurznachrichten sofort reagieren müsse. Probiere einfach Mal, dem Druck zu widerstehen und erst dann zu antworten, wenn du Zeit oder Lust hast.

4. HANDY IN DIE KÜCHE LEGEN

Suche dir einen geeigneten Ort in deiner Wohnung, an dem du dein Handy ablegst und lasse es dort liegen. Die Küche ist ideal, weil du dort meistens nur den Kühlschrank besuchst. Der Trick ist hier, dann nicht plötzlich mehr zu essen, weil du wegen deinem Handy ständig in die Küche rennst.

5. FLUGMODUS EINSCHALTEN

Wenn sonst nichts hilft, unterbreche einfach die Internetverbindung zu deinem Smartphone, indem du auf Flugmodus schaltest. Setze dir bestimmte Zeiten, in denen du das machst. Selbst wenn du dann innerhalb dieser Phasen auf dein Handy schaust, tauchen keine Nachrichten oder Updates auf dem Bildschirm auf und dir wird es leichter fallen, das Gerät wieder wegzupacken.

DIGITAL DETOX NOW?



Foto: Natalia Sropek, stock.adobe.com

Especially during lockdown, the only way for many people to stay in contact with the outside world is the smartphone. In order to avoid a COVID-19 infection, compulsive loneliness may be safer at the moment than meeting in person as usual. But life in the digital universe is definitely not healthy.

Even if it doesn't look like it at first, this, hopefully the last, lockdown for the time being, is a good time to rethink digital habits. – Find out why here.

SLEEP DISORDERS

Does this sound familiar? You lie in bed in the evening, a film is on TV or on your tablet and you write emails or browse social media at the same time. But eventually, when you finally switch off all devices, you somehow cannot sleep properly. A study by the Lighting Research Center (LRC) at the Rensselaer Polytechnic Institute in the US shows that two hours of light from cell phone or tablet displays lower the melatonin level by 22 percent. The hormone melatonin is normally released at night and ensures that the body is put into „sleep mode“.

TENSION

Excessive use of digital devices has a direct impact on your health. Who hasn't had a headache or neck pain after hunching over and staring at a screen all day? A digital detox helps to break such habits.

INNER UNREST

We can be reached at any time with digital devices. But sometimes we need a break and time just for ourselves. It is important to take such breaks in order to hear yourself think again,

to listen to your own breathing, and to properly reconnect your body and mind. We can also clear up many of our problems and negative thoughts in a dialogue with ourselves. So turn off the phone and listen!

LESS EXERCISE

Overuse of technology makes us lazy and immobile. We spend a long time in front of a screen or looking at a smartphone when we could also go for a walk or a yoga zoom class. It's also digital, but at least you're doing something good for yourself. There's not much else you can do at the moment, but wouldn't it be great if you're fit and trained after the lockdown?

RISK OF ADDICTION

Many digital devices, apps and services are fun and make our lives easier. And used in moderation, the technological achievement of digitization immensely enriches us. It only becomes a problem when you can no longer control the use of digital devices and media. Similar to a cigarette, alcohol, drug or gambling addiction, digital addiction is creeping. For example, when you unconsciously pick up your cell phone more and more often, although you don't want to or have to. Or when you can no longer concentrate because you are constantly being distracted by digital impulses. In such a case, a digital detox is certainly a good idea. (ts,sw)

FIVE SIMPLE THINGS FOR A DIGITAL DETOX

1. BUY AN ALARM CLOCK

Is your cell phone also your alarm clock? Then it's no wonder you look at it first thing in the morning. On the side, you briefly go to social media, check your emails and Grindr. Before you know it, you'll have already spent half an hour on your cell phone - before you have even brushed your teeth. Tip: Buy an alarm clock that can do nothing but wake you up. It's also helpful before you go to sleep - you won't be tempted to look at the display before going to sleep to set the alarm.

2. DEACTIVATE PUSH NOTIFICATIONS

Your phone vibrates all the time because you received a message, Trump did something horrific again or someone liked your Insta-Post? Put an end to it and turn off push notifications! If you can't bring yourself to just turn off the notifications, you'll have to take tougher measures: uninstall the apps and only use services via your browser.

3. KEEP PEOPLE WAITING

Digital stress occurs mostly for social reasons. You think that you have to react immediately to emails and short messages. Just try to resist the pressure and only respond when you have the time or feel like it.

4. PUT THE CELL PHONE IN THE KITCHEN

Find a suitable place in your home where you can put your cell phone and leave it there. The kitchen is ideal because you mostly only visit the fridge there. The trick here is not to suddenly eat more simply because you keep running to the kitchen because of your cell phone.

5. TURN ON AIRPLANE MODE

If nothing else works, simply interrupt the internet connection to your smartphone by switching on airplane mode. Set yourself certain times when you do this. Even if you look at your mobile phone during these phases, no messages or updates will appear on the screen and it will be easier for you to put it away again.



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

Degnerstraße 9 b · 13053 Berlin · Telefon 030 - 443 198 30

www.pink-berlin.de

POSITIV LEBEN:

Dank moderner Medikamente sind Menschen mit HIV nicht mehr ansteckend



In Deutschland leben aktuell rund 88.000 Menschen mit HIV. Dank moderner Medikamente führen sie heutzutage ein normales Leben. Bei erfolgreicher Therapie liegt ihre Viruslast unter der Nachweisgrenze und sie sind nicht mehr infektiös. Trotzdem werden Menschen mit HIV häufig auf ihre Diagnose beschränkt, stigmatisiert und diskriminiert.

*Holger Rovini,
Arzt und Medizinischer Direktor
bei Viiv Healthcare Deutschland*

Herr Rovini, sind Menschen mit HIV heutzutage tatsächlich nicht mehr ansteckend?

Unter einer erfolgreichen Therapie sind Menschen mit HIV in der Tat nicht mehr ansteckend. Ziel der Behandlung ist es in erster Linie, die Viruslast dauerhaft unter die Nachweisgrenze zu senken. Unter der Viruslast versteht man die Virusmenge im Blut. Mit modernen Medikamenten kann man diese so stark senken, dass die Viren über einen Bluttest nicht mehr nachzuweisen sind und auch nicht mehr auf andere übertragen werden können. Das wurde erstmals 2008 mit dem sogenannten „Swiss Statement“ postuliert und seit 2011 in mehreren großen Studien gezeigt. Mit Verzögerung spiegelt es sich auch in den EACS (European AIDS Clinical Society)-Richtlinien und anderswo wider: Es gilt das Prinzip U=U (engl. undetectable = untransmittable), also nicht nachweisbar = nicht übertragbar. Das bedeutet, HIV-positive Menschen können sogar ohne das Risiko einer Übertragung ungeschützten Geschlechtsverkehr haben.

Spielt HIV dann im Leben eines HIV-positiven Menschen noch eine Rolle?

Auch wenn eine HIV-Diagnose ein einschneidendes Erlebnis sein kann, macht sie langfristig im Alltag eines Menschen nur noch einen kleinen Teil aus. Selbst die Lebenserwartung entspricht in Westeuropa annähernd der von Menschen ohne HIV. Natürlich müssen die Medikamente konsequent eingenommen werden und es gibt regelmäßige Check-ups beim Arzt. Ziel ist es, dass HIV ein so kleiner Teil wie möglich im Leben wird. Dafür möchten wir für alle HIV-Positiven die optimale Therapie bieten.

Es gibt also ganz unterschiedliche HIV-Therapien?

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse und es gibt mittlerweile viele verschiedene Medikamente. Wenn die HIV-Therapie individuell auf diese Bedürfnisse angepasst wird, kann das einen entscheidenden Einfluss auf eine langfristig hohe Lebensqualität von Menschen mit HIV haben.

Warum werden HIV-positive Menschen immer noch diskriminiert, wenn sie gut mit HIV leben können und nicht mehr ansteckend sind?

HIV ist leider immer noch ein Tabu-Thema. Daher wird auch in den Medien wenig darüber berichtet, sodass sich die Erfolgsgeschichte der modernen HIV-Therapie nur langsam verbreitet. Mittlerweile ist es nicht mehr das Virus selbst, worunter die Menschen leiden, sondern vor allem die Vorurteile und die Diskriminierung, die ihnen aufgrund der Diagnose entgegengebracht werden. Dabei sieht das heutige Leben mit HIV ganz anders aus, als die meisten Menschen denken. Unsere aktuelle Kampagne #HIVersity soll genau das zeigen. Die unterschiedlichen Leben und Bedürfnisse von Menschen mit HIV sind unglaublich vielfältig – sodass sie viel mehr sind als nur HIV-positiv. Gleichzeitig spielt #HIVersity aber auch auf die vielfältigen Behandlungsoptionen an. Für Menschen, die mit HIV leben, ist es zum Erhalt ihrer Lebensqualität sinnvoll, regel-

mäßig gemeinsam mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin zu überprüfen, ob ihre Therapie noch optimal zu ihren Lebensumständen passt.

Weitere Informationen unter
www.livlife.de

”
Auch mit HIV
kann ich ein
schönes und
normales Leben
führen.

“
Lilian, lebt seit 2000 mit HIV



HIVERSITY

Weil wir mehr sind als nur HIV-positiv: LiVLife.de

LIVE POSITIVELY

Thanks to modern drugs, people with HIV are no longer infectious



Holger Rovini, doctor and medical director at ViiV Healthcare Germany

Around 88,000 people currently live with HIV in Germany. Nowadays, thanks to modern drugs, they lead a normal life. If the therapy is successful, their viral load is below the detectable limit, then they are no longer at risk of passing on the disease-- undetectable means untransmittable. Even so, people with HIV are often limited to their diagnosis, stigmatized and discriminated against.

Mr. Rovini, are people with HIV really no longer infectious these days?

Indeed, with successful therapy, people with HIV are no longer infectious. The primary aim of treatment is to permanently lower the viral load below the detection limit. The viral load is the amount of virus in the blood. With modern drugs you can lower it to a point that the viruses can no longer be detected in a blood test and therefore no longer be transmitted to others. This was first postulated in 2008 with the so-called „Swiss Statement“ and has been shown in several large studies since 2011. It was later also reflected in the EACS (European AIDS Clinical Society) guidelines and elsewhere: The principle U=U (undetectable = untransmittable). This means that HIV-positive people could have unprotected sex even without the risk of transmission.

Does HIV then still play a role in the life of an HIV positive person?

Even if an HIV diagnosis can be an emotional experience, it only accounts for a small part of a person's everyday life in the long term. Life expectancy in Western Europe for those with HIV is close to that of people without HIV. Of course, the medication must be taken consistently and there are regular check-ups with the doctor. The aim is for HIV to become as small a part of life as possible. We would like to offer the optimal therapy for every HIV-positive person.

So there are various HIV therapies?

Everyone has different needs and many different drugs are available these days. If HIV therapy is individually adapted to these needs, it can have a decisive influence on the long-term quality of life for people with HIV.

Why are HIV-positive people still discriminated against when they can live well with HIV and are no longer infectious?

Unfortunately, HIV is still a taboo subject. As a result, there is little coverage of it in the media, so that the success story of modern HIV therapy is only slowly spreading. In the meantime, it is no longer the virus itself that people suffer from, but above all the prejudice and discrimination that are brought against them based on the diagnosis. Today's life with HIV is very different from what most people think. Our current campaign #HIVersity aims to show just that. The different lives and needs of people with HIV are incredibly diverse - so they are much more than just HIV positive. At the same time, #HIVersity also alludes to the diverse treatment options. For people living with HIV, in order to maintain their quality of life, it makes sense to regularly check with their doctor to see whether their therapy is still optimally suited to their circumstances.

Further information at

www.livlife.de



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

Freundliche und kompetente Beratung
bei Fragen zu HIV und Aids

www.arminius-apotheke-berlin.de



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



GANZ EASY

EasyTest ermöglicht es, einfach und schnell Klarheit über mögliche Erkrankungen zu geben und darüber hinaus effektive Behandlungen zugänglich zu machen. Und das, ohne das Haus zu verlassen. Schnelle Ergebnisse, rein digital und mit der Expertise führender Fachärzte Deutschlands. Wir sprachen mit Ramin Shafii, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats bei EasyTest.

Hallo, Herr Shafii. Erzählen Sie doch mal kurz, wie EasyTest funktioniert?

EasyTest ist ein neuer Bestandteil der Wellster Healthtech Group und bietet verschiedene Testmöglichkeiten für SÜK (sexuell übertragbare Krankheiten) an. Zudem bieten wir Tests zur Feststellung des Testosteron- und Vitamin-D-Spiegels.

Patient*innen können sich zunächst auf der Website informieren, welche Testangebote es

gibt, und dort dann den für sie entsprechenden Test auswählen. Der Test wird - diskret in neutraler Verpackung - nachhause geliefert und dort von Patient*innen gemäß beigefügter Anleitung durchgeführt. In einem zertifizierten Partnerlabor finden dann die Auswertungen statt. Sobald das Ergebnis vorliegt, erhalten die Patient*innen schließlich einen Code, mit dem sie sich auf der Homepage anmelden und ihr persönliches Resultat abrufen können.



*Ramin Shafii,
Pharmazeut und
approbierter Apotheker*

VON ZUHAUSE TESTEN

Sind die Tests verschreibungspflichtig?

Die Tests sind nicht verschreibungspflichtig und aktuell noch eine Selbstzahlerleistung. Im Allgemeinen werden derartige medizinische Tests am häufigsten in Arztpraxen durchgeführt. Mit EasyTest bieten wir anonyme und schnelle Testungen an, die bequem zuhause durchgeführt werden können. Die Ergebnisse erhält man übrigens bereits innerhalb von 72 Stunden.

Also handelt es sich nicht um einen All-In-One-Test, weil jede Indikation separat getestet wird?

Es sind einzelne Tests, wobei der Test zur Erkennung der Geschlechtskrankheiten Gonorrhoe und Chlamydien in einem Testkit zusammengefasst sind. Aktuell haben wir vier verschiedene Tests gelauncht, planen jedoch, das Angebot in diesem Bereich weiter auszubauen.

Auf Ihrer Homepage bieten Sie aber auch Beratungen ganz speziell zu Männerproblemen an.

Es gibt insgesamt drei Bereiche: GoSpring, Easy und EasyTest. GoSpring hat ausschließ-

lich Produkte für Männer zu Themen wie etwa Erektionsstörungen und Haarausfall. Bei Easy bieten wir Hilfestellung zu Themen mentaler Gesundheit wie Schlafstörungen oder Gemütschwankungen. Und dann eben unsere dritte Marke EasyTest, unter der wir die Hometest-Kits anbieten.

Und wie ist die Resonanz?

Die ist sehr positiv! Der Corona-Antigen-Schnelltest ist natürlich im Moment sehr gefragt, aber auch die Testosteron- sowie Vitamin-D-Spiegel-Tests. Das liegt wohl auch daran, dass man sich gerade in der aktuellen Situation gerne den Gang zur Arztpraxis spart. Generell ist das Interesse sowie der Bedarf an Telemedizin während der Corona-Pandemie gestiegen, was sich auch auf uns bei EasyTest positiv auswirkt. Die Telemedizin ermöglicht es, auch in solch schwierigen Zeiten schnelle, zuverlässige gesundheitliche Tests anzubieten, ohne dass dafür das Haus verlassen werden muss. (ts)

www.easy-testen.de



Unerwünschte Viren und Bakterien

Diese Geschlechtskrankheiten sind noch immer weit verbreitet:

- **HPV:** 80 % aller Menschen infizieren sich mindestens einmal im Leben, was zu Feigwarzen führen kann.
- **Gonorrhö/Tripper:** 87 Mio. Fälle diagnostiziert und es werden jedes Jahr mehr.
- **Syphilis:** befällt Organe und Gehirn bei Nicht-Behandlung und ist vor allem unter homosexuellen Männern stark verbreitet.

TEST EASILY FROM HOME

EasyTest makes it possible to not only check for possible diseases quickly and easily, but also to make effective treatments accessible – all without leaving the house! EasyTest provides fast results digitally and offers the expertise of leading specialists in Germany. We spoke to Ramin Shafii, a member of the EasyTest Scientific Advisory Board.

Hello Mr. Shafii. Could you please tell us briefly how EasyTest works?

EasyTest is a new part of the Wellster Health-tech Group and offers various test options for sexually transmitted diseases (STDs). We also offer tests to determine testosterone and vitamin D levels. Patients can first find out which test offers are available on the website and then select the test that suits them best. The test is delivered to your home - discreetly in neutral packaging - and carried out there by the patient in accordance with the instructions provided. The evaluations then take place in a certified partner laboratory. As soon as the results are available, the patient receives a code with which they can log on to the homepage and check their results.

Do the tests require a prescription?

The tests do not require a prescription and are currently still a self-pay service. In general, such medical tests are most commonly performed in a doctor's practice. With EasyTest we offer anonymous and fast tests that can be carried out comfortably at home. Incidentally, the results can be obtained within 72 hours.

So, it's not an all-in-one test because each indication is tested separately for?

These are individual tests, with the test for detecting the sexually transmitted diseases gonorrhea and chlamydia being combined in one test kit. We have currently launched four different tests, but plan to further expand the range in this area.

On your homepage, you also offer advice specifically on men's problems.

There are three areas in total: GoSpring, Easy



*Ramin Shafii,
licensed pharmacist*

and EasyTest. GoSpring only has products for men addressing issues such as erectile dysfunction and hair loss. At Easy, we offer assistance on mental health issues such as sleep disorders or mood swings. And then our third brand, EasyTest, under which we offer the home test kits.

And how is the response?

It's very positive! The corona antigen rapid test is of course very much in demand at the moment, but so are testosterone and vitamin D level tests. This is probably also due to the fact that, especially in the current situation, people like to save themselves the trip to the doctor's office. In general, the interest and the need for telemedicine increased during the corona pandemic, which is also having a positive effect on us at EasyTest. Telemedicine makes it possible to offer fast, reliable health tests, even in such difficult times, without having to leave the house. (ts,sw)

www.easy-testen.de



V.l.n.r.: Sabine Frank, Engin Diri, Hortense Lademann
Mitarbeiter*innen der Aids-Hilfe Potsdam

30 Jahre / years AIDS-Hilfe Potsdam

Seit 1991 engagiert sich die AIDS-Hilfe Potsdam e.V. für Menschen mit HIV. Sie leistet Unterstützung zur Selbsthilfe und zielgruppenspezifische Aufklärungsarbeit, um neue Infektionen zu verhindern.

Die AIDS-Hilfe Potsdam e. V. ist die geschäftsführende Stelle der „Initiative Brandenburg – Gemeinsam gegen Aids“ und somit in koordinierender Funktion im Land Brandenburg für Selbsthilfe, Prävention, Gesundheitsförderung und Beratung/Begleitung im Bereich HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen (STI) tätig. 2020 hat die AIDS-Hilfe Potsdam das Beratungsangebot erweitert und testet jetzt neben HIV auch auf alle STI's (Syphilis, Hepatitis C, Chlamydien und Gonorrhö (Tripper). Zusätzlich gibt es jetzt einen weiteren Testtag, der jeweils am 1., 2. und 3. Donnerstag des Monats von 16-20 Uhr stattfindet. Achtung: Tests können nur nach vorheriger Anmeldung durchgeführt werden. (ek)

AIDS-Hilfe Potsdam e.V.
Kastanienallee 27, 14471 Potsdam
Telefon 0331 - 95130 851

Weitere Informationen und die Öffnungszeiten der Aidshilfe Potsdam findest du auf
www.aidshilfe-potsdam.de

AIDS-Hilfe Potsdam e.V. has been committed to helping people with HIV since 1991. The center provides support for self-help and target-group-specific educational work to prevent new infections.

AIDS-Hilfe Potsdam e. V., is the managing body of „Initiative Brandenburg – Gemeinsam gegen Aids“ (Initiative Brandenburg - United Against Aids) and has a coordinating function in the state of Brandenburg for self-help, prevention, health promotion and advice / support in the field of HIV / AIDS and sexually transmitted infections (STI). In 2020, AIDS-Hilfe Potsdam expanded its range of counseling services and is now testing not only for HIV but also for all STIs (syphilis, hepatitis C, chlamydia and gonorrhoea. Additional testing days now take place on the 1st, 2nd and 3rd Thursday of the month from 4pm to 8pm. Attention: Tests can only be carried out with prior registration. (ek)

AIDS-Hilfe Potsdam e. V.
Kastanienallee 27, 14471 Potsdam
Telephone 0331 - 95 130 851

You can find more information and the opening times of Aidshilfe Potsdam at
www.aidshilfe-potsdam.de

HIV-SCHWERPUNKT-PRAXEN

SEXUAL HEALTH & HIV

CHARLOTTENBURG

PRAXIS BÄNSCH / STECHELE

www.gesundheitsberater-berlin.de

Joachimstaler Str. 21, 10719 Berlin, U-Zoologischer Garten, Fon 030-881 99 66, uwe-michael.baensch@t-online.de, Mo/Di/Mi/Do 8-13 Uhr, Mo + Di 15-18 Uhr, Do 8-12 Uhr + 15-9 Uhr, Uwe-Michael Bänsch + Dr. Susanne Stechele

Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch

PRAXIS WÜNSCHE

www.praxis-wuensche.com

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Russisch, Persisch, Serbisch, Roma, Vietnamesisch

PRAXISZENTRUM KAISERDAMM

www.praxiszentrum-kaiserdamm.de

Kaiserdamm 24, 14057 Berlin, U-Kaiserdamm, Fon 030- 30 11 39 0, info@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 Schlehauf

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Portugiesisch, Niederländisch

UBN/PRAXIS

www.ubn-praxis.de

Königin-Elisabeth-Straße 7, 14059 Berlin, U-Kaiserdamm, Fon 030-97 00 22 88, praxis@drcoordes.de, Mo-Fr 8-14 Uhr, Mo/Di/Do 15-19 Uhr, Kevin Ummard-Berger, Dr. Nina Winkler, Dr. Uwe Naumann

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch

FRIEDRICHSHAIN

PRAXIS CORDES

www.drcoordes.de

Warschauer Straße 33, 10243 Berlin, U-Warschauer Straße, Fon 030-97 00 22 88, praxis@drcoordes.de, Mo-Fr 8-12 Uhr, Di+Do 13-15 Uhr, Dr. Christiane Cordes, Sabine Hänsgen, Sebastian Mersmann

Sprachen: Deutsch, Englisch

PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAIN

www.praxisteam-friedrichshain.de

Petersburger Straße 94, 10247 Berlin, U-Frankfurter Tor, Fon 030-420 82 47 70, info@praxisteam-friedrichshain.de, Mo/Di/Do 9-13 Uhr + 14-18 Uhr, Mi+Fr 9-14 Uhr, Uhr, Dr. Ingo Ochlast, Ngathuy Lange

Sprachen: Deutsch, Englisch, Slowenisch, Vietnamesisch, Russisch, Französisch, Serbisch/Kroatisch

PRAXIS CITYOST

www.praxiscityost.de

Gubener Straße 37, 10243 Berlin, U-Warschauer Str. Fon 030- 29 36 39 50, info@praxiscityost.de, Mo-Do 9-13 Uhr, Mo+Do 15-18 Uhr, Di 15-19 Uhr, Dr. Heribert Hillenbrand, Dr. Heiko Karcher, Dr. Renate Schötschel, Andreas Mertens, Susanne Vogel

Sprachen: Deutsch, Englisch

KREUZBERG

PRAXIS CLAUS + THOMAS

www.praxis-claus-thomas.de

Oranienstraße 159, 10969 Berlin, U-Prinzenstr. Fon 030- 616 53 903, info@praxis-claus-thomas.de, Mo-Fr U 9-12hr, Mo+Di+Do 15-18 Uhr, Jörg Claus, Claudia Thomas

Sprachen: Deutsch, English

PRAXIS KREUZBERG

www.praxiskreuzberg.de

Mehringplatz 11, 10969 Berlin, U-Hallesches Tor, Fon 030-25 92 27 22, mail@praxiskreuzberg.de, Mo/Di/Do 9-12 Uhr + 14-16 Uhr, Mi+Fr 9-12 Uhr, Dr. med. Miriam Speer + Dr. med. Hubert Schubin

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch

ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN

www.aeskulap.de

Bergmannstraße 110, 10961 Berlin, U-Mehringdamm, Fon 030- 691 80 92, zentrum@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, Englisch, Spanisch, Russisch, Polnisch

MITTE

NOVOPRAXIS BERLIN

www.novopraxis.berlin

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

PRAXISTEAM MITTE

www.praxisteammitte.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

SCHWERPUNKTPRAXIS MITTE

www.spp-mitte.de

Linienstraße 127, 10115 Berlin, U-Oranienburger Tor, Fon 030- 282 50 52, praxis@spp-mitte.de, Mo-Fr 8-13 Uhr, Di+Do 15-19 Uhr, Dr. Sarah Schoor, Dr. Roland Grimm, Dr. Gerd Klausen

Sprachen: Deutsch, Englisch

NEUKÖLLN

VIRO PRAXISGEMEINSCHAFT IM SCHILLERKIEZ

www.virop Praxis.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch

PRENZLAUER BERG

PRAXIS AN DER KULTURBRAUEREI

www.praxis-kulturbrauerei.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Kroatisch

PRAXIS LATZKE

www.praxislatzke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch

PRAXIS PRENZLAUER BERG

www.praxis-prenzlauer-berg.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

ZIBP DRIESENER STRASSEwww.zibp.de

Driesener Straße 11, 10439 Berlin,
U-Schönhauser Allee, Fon 030- 233 212 0,
praxis@zibp.de, Mo/Mi/Do 9-14 Uhr,
Mo+Do 15-19 Uhr, Di 9-13 Uhr + 15:30-19
Uhr, Fr 9-13 Uhr, Andreas Carganico,
Stephan Grunwald, Jukka Hartikainen,
Dr. Stephan Dupke

Sprachen: Deutsch, Englisch

ZIBP FINNLÄNDISCHE STRASSEwww.zibp.de

Finnländische Straße 14, 10439 Berlin,
S-Bornholmer Str., Fon 030- 233 212
311, praxis@zibp.de, Mo/Mi/Do 9-14 Uhr,
Mo/Di/Do 15-19 Uhr, Di 9-13 Uhr, Fr 9-13
Uhr, Dr. Axel Baumgarten, Jeanette
Bonness, Dr. Christoph Mayr

Sprachen: Deutsch, Englisch

SCHÖNEBERG**PRAXIS GOLDSTEIN**www.doctor-goldstein.com

Maaßenstraße 14, 10777 Berlin, U-Nol-
tendorflplatz, Fon 030-215 20 05, mail@
doctor-goldstein.com, Mo, Di, Do 8:30-
13 Uhr + 14-19 Uhr, Mi+Fr 8:30-13 Uhr,
Sa + Feiertage 10-13 Uhr, Dr. Gal Gold-
stein, Dr. Christian Lieb

Sprachen: Deutsch, Englisch, Hebrä-
isch, Ungarisch, Arabisch, Türkisch,
Französisch, Bulgarisch und Russisch

PRAXIS JESSEN² + KOLLEGENwww.praxis-jessen.de

Motzstraße 19, 10777 Berlin, U-Nol-
tendorflplatz, Fon 030-32 35 10 70,
mail@praxis-jessen.de, Mo-Fr 9-12
Uhr, Mo/Di/Do 16-18:30, Dr. Heiko Jes-
sen, Dr. Arne B. Jessen

Sprachen: Deutsch, Englisch, Russisch,
Spanisch, Französisch, Portugiesisch,
Italienisch und Serbokroatisch

STEGLITZ**INFEKTIOLOGISCHES ZENTRUM
STEGLITZ**www.infektiologie-steglitz.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

TIERGARTEN**PRAXIS TURMSTRASSE**www.praxis-turmstrasse.de

Turmstraße 76a, 10551 Berlin, U-Turm-
str., Fon 030- 391 10 21 + 22, praxis-
turmstrasse@t-online.de, Mo-Fr 9:30-
12:30 Uhr, Mo 15-17 Uhr, Di+Do 15-18
Uhr, Dr. Frank Schloten, Dr. Christoph
Schuler, Johannes Lenz

Sprachen: Deutsch, Englisch

WEDDING**INFEKTILOGIE ÄRZTEFORUM
SEESTRASSE**www.infektiologie-seestrasse.de

Seestr. 64, 13347 Berlin, U-Seestraße,
Fon 030-45 50 95 0, praxis@infekti-
ologie-seestrasse.de, Mo+Do 8-18 Uhr,
Di 8-20 Uhr, Mi 9-14 Uhr, Fr 8-14 Uhr,
Dr. Wolfgang Schmidt, Dr. Luca Stein,
Dr. Max Bender, Luca Schifignano, Dr.
Marcos Rust, Dr. Christian Träger

Sprachen: Deutsch, English Franzö-
sisch, Spanisch, Portugiesisch und
Niederländisch

WILMERSDORF**PRAXIS MARCEL BERGER**www.praxis-marcelberger.de

Pariser Straße 18, 10707 Berlin, Fon
030-323 41 63, info@praxis-marcel-
berger.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, Englisch

PRAXIS WILMERSDORFERwww.praxis-wilmersdorfer.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Franzö-
sisch, Spanisch

**KLINIKEN
CLINICS****MITTE****BERLINER ZENTRUM FÜR
REISE- UND TROPENMEDIZIN**www.bcrf.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

SCHÖNEBERG**ZENTRUM FÜR INFEKTOLOGIE-
UND HIV - VIVANTES AUGUSTE-
VIKTORIA-KLINIKUM**[www.vivantes.de/auguste-
viktoria-klinikum/innere-medizin-
infektiologie](http://www.vivantes.de/auguste-viktoria-klinikum/innere-medizin-infektiologie)

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

TEMPELHOF**KLINIK FÜR INFEKTOLOGIE -
ST. JOSEPH KRANKENHAUS**www.sjk.de

Wüsthoffstraße 15, 12101 Berlin, Fon
030 - 7882 5500, infektiologie@sjk.de,
Chefarzt Dr. Hartmut Stocker

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

Drakestraße 31, 12205 Berlin, S-Lichter-
felde-West, Fon 030- 833 33 31, Mo
- Do 8 - 11 + 15 - 18 Uhr, Fr 8 - 11 Uhr,
Dr. Christoph Wiemer, Dr. Peter Kaulen,
Dr. Michael Galanski, Dr. Christian Rau,
Dr. Duy-Thoai Pham, Dr. Yanling
Ouyang, Dr. Malte Heining

Sprachen: Deutsch, Englisch

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

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Russisch,
Türkisch, Tschechisch, Spanisch,
Italienisch

TIERGARTEN**DR. INGMAR ZÖLLER - FACH-
ARZT FÜR AUGENHEILKUNDE**

Turmstraße 31, 10551 Berlin, U-Turm-
straße, 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 Zötter

Sprachen: Deutsch, Englisch

HAUTÄRZTE DERMATOLOGISTS

FRIEDRICHSHAIN

HAUTPRAXIS SPERL/ ZIEGENBEIN

www.hautpraxis-ahf.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

HAUZENTRUM FRIEDRICHSHAIN

www.hzfh.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

PRENZLAUER BERG

HAUTARZTPRAXIS DIRK BEYER

www.beyer-berlin.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

SCHÖNEBERG

DERMATOLOGIE NOLLENDORFPLATZ

www.dermatologie-nollendorfplatz.de

Nollendorfplatz 3-4, 10777 Berlin, U-Nollendorfplatz, Fon 030- 863 29 28 0, mail@dermatologie-nollendorfplatz.de, Mo-Fr 10-12 Uhr, Mo/Di/Do 15-18 Uhr, Dr. Yves Zimmer, Dr. Olaf Mielcke, Dr. Eric Petzold

Sprachen: Deutsch, Englisch

DIE HAUTAMBULANZ

www.die-hautambulanz.de

Bütowstraße 23, 10783 Berlin, U-Bütowstraße, Fon 030- 200 51 448 0, info@die-hautambulanz.de, Mo-Fr 9-15 Uhr, Dr. Alex Rothhaar

Sprachen: Deutsch, Englisch

SPANDAU

HAUTARZTPRAXIS DR. ARMBRUSTER

www.hautarzt-armbruster.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

WEDDING

DERMATOLOGISCHE PRAXIS DR. DICKERT

www.hautarzt-wedding.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

WILMERSDORF

DIE HAUTEXPERTEN

www.diehautexperten.de

Wilmsdorfer Straße 58, 10627 Berlin, U-Wilmsdorfer Str., Fon 030- 3101 8090, praxis@diehautexperten.de, Mo+Di 9-13 Uhr, Di 10-15 Uhr, Mi+Fr nach Vereinbarung, Dr. Claudia Herzler

Sprachen: Deutsch, Englisch



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

HAUTPRAXIS WILMERSDORF

www.hautarztpraxis-wilmersdorf.de

Berliner Straße 37, 10715 Berlin, U-Blisesestraße, Fon 030- 87 30 142, info@hautarztpraxis-wilmersdorf.de, Di/Mi 9-14 Uhr, Mo 14:30-19 Uhr, Do 14:30-20 Uhr, Fr+Sa nach Vereinbarung, Dr. Thomas Bauer, Claudia Kahriman, Dr. Simon Deymann

Sprachen: Deutsch, Englisch

UROLOGEN UROLOGISTS

SCHÖNEBERG

UROLOGE SCHÖNEBERG

www.urologe-schoeneberg.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

TEMPELHOF

UROLOGIE& ANDROLOGIE DR. LOCK + WIESKERSTRAUCH

www.praxis-urologie.de

Tempelhofer Damm 227, 12099 Berlin, U-Ullsteinstraße, Fon 030-752 20 74, info@praxis-urologie.de, Mo/Di/Do/Fr 8-13 Uhr, Mi 8-14 Uhr, Mo/Di/Do 14-19 Uhr, Dr. Uwe-Carsten Lock, Peter Wieskerstrauch

Sprachen: Deutsch, Englisch

WILMERSDORF

P&U PROKTOLOGIE UND UROLOGIE

www.dr-henke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

DR. HERZIG - FACHARZT FÜR UROLOGIE

www.praxis-dr-herzig.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

ZAHNÄRZTE DENTISTS

CHARLOTTENBURG

ZAHNARZTPRAXIS BERLIDENT

berlident.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

KU 64 - DIE ZAHNSPEZIALISTEN DR. ZIEGLER & PARTNER

www.ku64.de

Kurfürstendamm 64, 10707 Berlin, U-Adenauerplatz, Fon 030- 864 73 20, info@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, Englisch, Italienisch, Spanisch, Griechisch, Arabisch

MITTE

DR. ROLF GRIEME

www.dr-grieme.de

Chausseestraße 13, 10115 Berlin, U-Oranienburger Tor, Fon 030 - 282 36 38, info@dr-grieme.de, Mo - Do 8 - 19 Uhr, Fr 9 - 13 Uhr, Dr. Rolf Grieme, Dr. Lars Pischzik

Sprachen: Deutsch, Englisch

NEUKÖLLN

PRAXIS RÜDIGER BERTRAM

www.zahnarzt-ruediger-bertram.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

SCHÖNEBERG

PETER ALBRECHT - PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE UND IMPLANTOLOGIE

www.zahnarzt-albrecht.de

Motzstraße 22, 10777 Berlin, U-Nollendorfplatz, Fon 030- 214 20 78, praxis@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, Englisch

LIPP UND LUTZ

www.lipp-lutz.de

Nollendorfplatz 8-9, 10777 Berlin, U-Nollendorfplatz, Fon 030- 321 20 69, Mo-Do 8 - 15 Uhr, Fr 8 - 12 Uhr, Dr. Markus Lipp, Peter Lutz

Sprachen: Deutsch, Englisch

DR. FREDERIK BROUWER & MICHEL LEHMENSIEK

www.prophylaxe-arzt.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

HAUPTSTADTZAHNÄRZTE -

PRAXIS DR. FELKE

www.hauptstadt-zahnarzte.de

Tautenzienstraße 1, 10789 Berlin, U-Wittenbergplatz, Fon 030- 23 62 34 24, kontakt@hauptstadt-zahnarzte.de, Mo - Fr 8 - 20 Uhr, Dr. Hendrik Felke, Dr. Manana Kreibohm

Sprachen: Deutsch, Englisch

ORTHOPÄDEN ORTHOPEDISTS

CHARLOTTENBURG

ORTHOPÄDIE BOEHLAND

www.ortho-b.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch



PRÄVENTION/ ÄSTHETIK PREVENTION

CHARLOTTENBURG

ARZTPRAXIS PREVENTIVA

www.arztp Praxis-preventiva.de

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

HIV-SCHWERPUNKT- APOTHEKEN SPECIALIZED PHARMACIES

CHARLOTTENBURG

APOTHEKE IN DER METROPOLE

www.apotheke-metropole-berlin.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Russisch

WITZLEBEN APOTHEKE 24

www.witzleben-apotheke24.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

WITZLEBEN APOTHEKE 26

www.witzleben-apotheke26.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

FRIEDRICHSHAIN

BEZIRKSAPOTHEKE FRIEDRICHSHAIN - SCHWERPUNKTAPOTHEKE HIV

www.bezirksapotheke.de

Warschauer Straße 27, 10243 Berlin, U-Warschauer Straße, Fon 030- 296 20 24, friedrichshain@bezirksapotheke.de, Mo-Fr 8:30-13:30 + 14:30-20 Uhr, Sa 9-15 Uhr

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Polnisch, Spanisch, Portugiesisch, Türkisch

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

SCHWANEN APOTHEKE

www.schwanen-apotheke-berlin.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

KREUZBERG

APOTHEKE AM MEHRINGPLATZ

www.apotheke-am-mehringplatz.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Russisch, Polnisch, Türkisch

APOTHEKE AXEL-SPRINGER-PASSAGE

www.axels-apotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, English, Spanisch, Französisch, Persisch

ZIETEN APOTHEKE KREUZBERG

www.zietenapotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

MITTE

ARMINIUS APOTHEKE

www.arminius-apotheke-berlin.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Türkisch

BEZIRKSAPOTHEKE MITTE - MEDIZINAL-CANNABIS

www.bezirksapotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Ungarisch, Russisch, Italienisch, Portugiesisch

MEDIOSAPOTHEKE AN DER CHARITÉ

www.mediosapotheke.de

Luisenstraße 54/55, 10117 Berlin, Fon

030- 283 900 48, an-der-charite@mediosapotheke.de, Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr

Sprachen: Deutsch, Englisch, Italienisch, Polnisch, Georgisch, Vietnamesisch, Persisch

MEDIOSAPOTHEKE HACKESCHER MARKT

www.mediosapotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Russisch, Lettisch

MEDIOSAPOTHEKE ORANIENBURGER TOR

www.mediosapotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Polnisch, Russisch, Portugiesisch, Türkisch, Albanisch

PANKOW

MEDIOSAPOTHEKE PANKOW

www.mediosapotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Russisch, Spanisch

PRENZLAUER BERG

DRIESENER APOTHEKE

www.driesenerapotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Arabisch, Französisch

GETHSEMANE APOTHEKE

www.gethsemane-apotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

SCHÖNHAUSER APOTHEKE

www.schoenhauser-apotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Bulgarisch, Russisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch und Montenegrinisch

SCHÖN HAUSER APOTHEKE

DANZIGER STRASSE 5 PRENZLAUER BERG

**HIV · Hepatitis · PrEP
Diabetologie · Mikrobiom
Trans*/Enby sensibilisiert**

InhaberIn: Astrid Rehbein e.Kfr.

SCHÖNEBERG

APOTHEKE AM VIKTORIA-LUISE PLATZ

www.apoviktoria.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Arabisch, Tigrinisch

BAVARIA APOTHEKE

www.bavaria-apotheke-berlin.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Schwedisch, Russisch, Türkisch, Polnisch

KURMARK APOTHEKE

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Chinesisch

MAGNUS APOTHEKE

www.apomagnus.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Arabisch, Tigrinisch

**QUARTIER APOTHEKE
NOLLENDORFPLATZ**www.quartier-apotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Franzö-
sisch, Italienisch, Polnisch, Kroatisch,
Slowenisch, Vietnamesisch

**QUARTIER APOTHEKE
NOLLETURM**www.quartier-apotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Franzö-
sisch, Russisch, Bulgarisch, Türkisch,
Gebärdensprache

QUARTIER APOTHEKE MOTZSTR.www.quartier-apotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Franzö-
sisch, Spanisch, Chinesisch

WEDDING**PRISMA APOTHEKE**www.prisma-apotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Türkisch

WEDDING APOTHEKEwww.wedding-apotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Türkisch,
Russisch

ZIETEN APOTHEKE WEDDINGwww.zietenapotheke.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

**BERATUNGSSTELLEN
HELP CENTERS****CHARLOTTENBURG****SCHWULENBERATUNG BERLIN,
PLUSPUNKT, MANCHECK,
QUEERLEBEN**www.schwulenberatungberlin.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Türkisch,
Spanisch

KREUZBERG**DEUTSCHE AIDSHILFE E.V.**www.aidshilfe.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

FIXPUNKT - SKAwww.fixpunkt-berlin.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

SCHWULENBERATUNG BERLINwww.schwulenberatungberlin.de

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

NEUKÖLLN**CHECKPOINT BERLIN**www.checkpoint-berlin.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

SCHÖNEBERG**MILES - EIN PROJEKT DES LSVd**www.lsvd.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Tür-
kisch, Spanisch, Portugiesisch und
Französisch

MANN-O-METER E.V.www.mann-o-meter.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Türkisch,
Spanisch, Portugiesisch und Französisch

TIERGARTEN**GLADT E.V.**www.gladt.de

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

Sprachen: Deutsch, Englisch, Tür-
kisch, Spanisch, Portugiesisch und
Französisch

BRANDENBURG**BLANKENFELDE****MEG MEDIZINISCHE EINRICHTUNG
GMBH**www.gesund-in-blankenfelde.de

Karl-Liebknecht-Straße 19 b-e, 15827
Blankenfelde-Mahlow, Bus 793, 792
Haltestelle Ärztehaus, Fon 03379 -
371943, auskunft@meg-info.de, Mo
8-13 Uhr + 14-18 Uhr, Di 8-13 Uhr + 14-16
Uhr, Mi 9-13 Uhr + 14-16 Uhr, Dr. med.
Ines Liebold

COTTBUS**AIDS-HILFE LAUSITZ E.V.**www.aids-hilfe-lausitz.de

c/o Kulturzentrum Bunte Welt, Tier-
bacher Straße 21, 03048 Cottbus, Bus
16 Haltestelle Gelsenkirchener Platz,
Fon 0355 - 29065385, info@aids-hilfe-
lausitz.de, Mo-Fr 12-18 Uhr

POTSDAM**AIDS-HILFE POTSDAM E.V.**www.aidshilfe-potsdam.de

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

**HIV-SPRECHSTUNDE IM KLINI-
KUM ERNST VON BERGMANN**[www.klinikumevb.de/
gastroenterologie.html#tab3](http://www.klinikumevb.de/gastroenterologie.html#tab3)

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

Sprachen: Deutsch, Englisch

STI

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

ANSTECKUNG

SYMPTOME

CHLAMYDIEN

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

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

GONORRHOE (TRIPPER)

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

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

HEPATITIS A

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

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

HEPATITIS B

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

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

HEPATITIS C

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

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

HERPES GENITALIS

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

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

HERPES ZOSTER (GÜRTELROSE)

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

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

HIV

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

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

HPV

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

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

SYPHILIS

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

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

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

CHECK

SCHUTZ

BEHANDLUNG

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

Antibiotika auf Rezept.

Getestet am:
.....

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

Antibiotika auf Rezept.

Getestet am:
.....

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

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

Getestet oder geimpft am:
.....

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

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

Getestet oder geimpft am:
.....

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

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

Getestet am:
.....

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

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

Getestet am:
.....

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

Virostatika (antivirale Medikamente) und ggf. Schmerzmittel.

Getestet oder geimpft am:
.....

Kondome, PrEP und PEP (innerhalb von 72 Stunden). Safer Use (igene Spritzbestecke, Röhren oder Pfeifen). Hygienisches Tätowieren, Piercen undOhrlochstechen.

Verschiedene Kombinationen antiretroviraler Medikamente unter ärztlicher Aufsicht.

Getestet am:
.....

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

Die meisten HPV-Infektionen heilen von selbst aus. Bisher gibt es kein Medikament, das HP-Viren direkt bekämpfen kann.

Getestet oder geimpft am:
.....

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

Antibiotika auf Rezept.

Getestet am:
.....

STI

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

TRANSMISSION

SYMPTOMS

CHLAMYDIA

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

After 1 – 3 weeks: glassy to opaque discharge from the penis, painful urination, or painful swelling of the testicles can occur.

GONORRHEA

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

After 2 – 6 days: burning sensation when urinating and purulent, foul-smelling discharge from the urethra. Partial pain and swelling of the testicles, fever.

HEPATITIS A

During anal-oral sex („ass licking, rimming“) or indirectly via anus-finger-mouth. By contaminated syringes and accessories (filters, spoons, water) when using drugs.

After 2 – 4 weeks: flu-like symptoms, loss of appetite, nausea, headache, muscle and joint pain. A feeling of pressure under the right costal arch, aversion to fatty food and alcohol

HEPATITIS B

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

After 4 – 6 months: fatigue, muscle and joint pain, nausea, vomiting and skin changes. Later also inflammation of the liver with jaundice and fever.

HEPATITIS C

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

After 3 – 6 months: flu-like symptoms, yellowing of the skin. With chronic infection: fatigue, itching, joint complaints, inflammation of the liver.

GENITAL HERPES

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

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

HERPES ZOSTER (SHINGLES)

The fluid in the herpes zoster is contagious. Smear infection especially via the hands: the virus can be transmitted by touching door handles, handrails, water taps or toys.

After 2 – 3 days: burning pain, itching or tingling skin. Reddening or swelling of the skin and blistering, conjunctivitis, corneal inflammation, facial paralysis, severe nerve pain.

HIV / AIDS

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

After 2 – 4 weeks: fever, fatigue or discomfort, night sweats, diarrhea, fatigue, swelling of the tonsils and lymph nodes, muscle pain, rash.

HPV

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

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

SYPHILIS

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

1st phase: ulcer formation on the penis, vagina, anal area, mouth. Swelling of the lymph nodes. 2nd phase (after about 2 months): fever, headache and joint pain, skin rashes can occur.

On the right side you can enter the last time you were tested or received a vaccination. Your doctors or pharmacists will be happy to give further advice.

CHECK

PROTECTION

TREATMENT

Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.

Prescription Antibiotics.

Tested on:
.....

Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once. Wash hands and sex toys with soap before use.

Prescription Antibiotics.

Tested on:
.....

Vaccination – the only effective protection against hepatitis A. It is usually done together with the vaccination against hepatitis B.

There is no therapy. Only the general symptoms of the disease are treated.

Tested or vaccination received:
.....

Vaccination. In addition: Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.

In the acute phase, the infection can heal itself. A chronic infection lasts for months to years, sometimes medication has to be taken for life.

Tested or vaccination received:
.....

Safer use (use your own injection equipment, straws or pipes). Pay attention to hygiene when tattooing, piercing, ear piercing. Safe sex and condoms reduce the risk of infection.

There is usually no treatment in the first six months. The treatment of a chronic infection lasts 8 to 12 weeks, with complications also 16 to 24 weeks.

Tested on:
.....

There is no one hundred percent effective protection. However, the risk drops significantly if sex is avoided during an outbreak phase. Only use the condom once.

Genital herpes is not curable. Repeated painful relapses are routinely treated with virus-inhibiting tablets.

Tested on:
.....

Vaccination, Avoiding physical contact during an infection. Touch and pressure (for example during sex) can cause blisters to burst and the virus to be transmitted.

Virostatics (antiviral drugs) and, if necessary, pain relievers.

Tested or vaccination received:
.....

Condoms, PrEP and PEP (within 72 hours). Safer use (use your own injection equipment, straws or pipes). Pay attention to hygiene when tattooing, piercing, ear piercing.

Different combinations of antiretroviral drugs under medical supervision.

Tested on:
.....

Vaccination. In addition: Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.

Most HPV infections heal on their own. So far, there is no drug that can directly fight HP viruses.

Tested or vaccination received:
.....

Condoms reduce the risk of infection, but cannot rule it out. Only use the condom once.

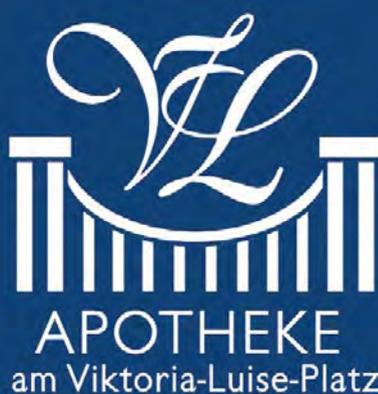
Prescription Antibiotics.

Tested on:
.....

mail@apomagnus.de



**Apotheker
Tesfay
Andemeskel**



Motzstraße 11
10777 Berlin

Fon 030-23 62 64 85

Fax 030-23 62 64 86

www.apomagnus.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

8.30–20.00 Uhr

Sonnabend

9.00–16.00 Uhr

Viktoria-Luise-Platz 9
10777 Berlin

Fon 030-21 96 72 26

Fax 030-21 96 72 27

www.apoviktoria.de

mail@apoviktoria.de



captureit.ro

EURE BERATER:INNEN IN BERLIN FÜR GESUNDHEIT UND MEHR LEBENSQUALITÄT

BEZIRKSAPOTHEKE & GESUNDBAR

Die BezirksApotheke und die Gesundbar begleiten Euch beim gesunden Altwerden: wir sind Eure Partner in allen Gesundheitsfragen rund um die Themen Medizinal-Cannabis, HIV, Trans, Familie und Prävention.

Wir finden gemeinsam Lösungen – auf menschlicher und fachlicher Ebene und beraten Euch kompetent, vorurteilsfrei und individuell. Gibt's nicht, geht nicht.

Neugierig geworden? Dann kommt uns besuchen. Wir sind auch weiterhin für Euch da und freuen uns auf Euch!

#mehralsnureineapotheke

#gesundaltwerden

BEZIRKS*!*apotheke

Mehr als nur eine Apotheke

BEZIRKSapotheke

Schwerpunktapotheke für Medizinalcannabis & Cannabinoide

Rathausstraße 5 · 10178 Berlin-Mitte

Telefon +49 30 275 830 83 · mail@bezirksapotheke.de

BEZIRKSapotheke Friedrichshain

Schwerpunktapotheke HIV, PrEP, STDs

Warschauer Straße 27 · 10243 Berlin-Friedrichshain

Telefon +49 30 296 20 24 · friedrichshain@bezirksapotheke.de

GESUNDBAR

GESUNDHEIT IST KOSTBAR

GesundBar

Warschauer Straße 26 · 10243 Berlin-Friedrichshain

Telefon +49 30 293 502 834 23

gesundbar@bezirksapotheke.de