

# CHECK

BERLIN

AUSGABE 9

MAI-JULI 2022

## BEAUTY

Perfekte Maniküre  
in 15 Minuten

## KÖRPERKULT

Gefangen in  
einem Traum

## PARTNERSCHAFT

Top Tipps gegen  
Herzschmerz

## PSYCHOLOGIE

Wie gehe ich  
mit Angst um?



# ALKOHOL FREUND+FEIND

**Corona:** Mehr Impfungen vor Ort

**Pflege:** Mehr Diversität im Alltag

**Trans\*:** Mehr Vernetzung in der Community

DEUTSCH · ENGLISH



AKADEMISCHE LEHRPRAXIS  
DER CHARITÉ UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
BERLIN

HAPPY PRIDE

# PRAXIS GOLDSTEIN

Hausärztliche Versorgung  
HIV-Schwerpunktpraxis

Sprechstunde

Mo, Di, Do 8:30 - 13:00 Uhr | 14:00 - 19:00 Uhr

Mi, Fr 8:30 - 13:00 Uhr

Sa, Feiertage 10:00 - 13:00 Uhr

PrEP

COVID  
Praxis

General Practice  
HIV Practice

Opening Hours

Mon, Tue, Thu 8:30 am - 1:00 pm | 2:00 - 7:00 pm

Wed, Fri 8:30 am - 1:00 pm

Sat, Holidays 10:00 am - 1:00 pm

ALLE KASSEN UND PRIVAT  
ALL INSURANCES AND PRIVATE

+49 (0)30 - 21 52 005 | [www.doctor-goldstein.com](http://www.doctor-goldstein.com) | [mail@doctor-goldstein.com](mailto:mail@doctor-goldstein.com)

# POSITIV DENKEN? JETZT ERST RECHT!

Wer schon einmal mit Trauma, Angst oder Unfall persönlich Erfahrung gemacht hat, der weiß, wie lähmend so etwas sein kann. Wenn man das Gefühl für sich selbst und die eigene Situation verliert, kommt man dann auch leichter in Versuchung zu denken: Das, was man eigentlich fühlen sollte oder wollte, mit etwas zu ersetzen, das sich zumindestens ähnlich intensiv wie Leben anfühlt – oder besser sogar.

Alkohol und Drogen haben ihren Platz und ihre Zeit im Leben. Wenn diese Sachen grade aber nicht passen, um einfach mal wieder auf gute Gedanken zu kommen, hilft es vielleicht, sich die philosophischen Basics ins Gedächtnis zu rufen:

Achte auf deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten,  
denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter,  
denn er wird dein Schicksal.

Danke für zwei Jahre Check  
Magazin und bleibt gesund,

Torsten Schwick

# THINK POSITIVE? NOW MORE THAN EVER!

Anyone who has personally experienced trauma, anxiety or an accident knows how debilitating it can be. When you lose control over yourself and your situation, it becomes tempting to replace those lost opportunities and feelings with something that feels at least as intense as life itself – or something even better.

Alcohol and drugs have their place and time in life. But if you want something healthier and longer-lasting, it might help to recall some philosophical basics:

Watch your thoughts,  
for they become words.

Watch your words,  
for they become actions.

Watch your actions,  
for they become habits.

Watch your habits,  
for they become your character.

Watch your character,  
for it becomes your destiny.



Thank you for two years of  
Check Magazine and stay  
healthy,

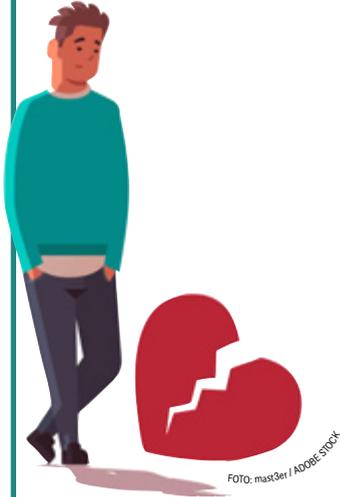
Torsten Schwick

*Torsten Schwick*  
Chefredakteur/ Editor-in-chief

- 06 Community  
Krieg, COVID und HIV
- 10 Gesundheit  
Impfen in der Apotheke
- 14 Psychologie  
Wie gehe ich mit Angst um?
- 18 Körperwahrnehmung  
Interview mit Kiko Dionisio
- 26 Alonskis Beautyfarm  
Maniküre und Pediküre
- 30 Trans\* Gesundheit  
Medikamenten-Check

32/34

**5 TIPPS GEGEN  
HERZSCHMERZ  
5 TIPS AGAINST  
HEARTACHE**

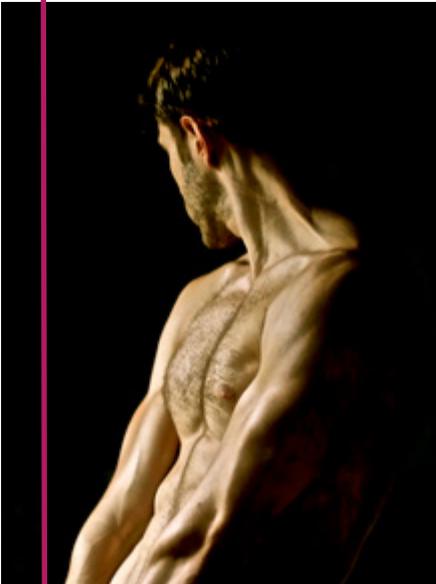


- 36 HIV  
Gespräche mit dem Arzt
- 40 HIV  
Der neue Schnelltest für zuhause



- 40 Titelthema  
Der Geist aus der Flasche
- 66 Health & Beauty  
Produkte und Gewinne
- 68 Community  
Diversität in der Pflege
- 72 ADRESSEN
- 78 STI Check
- 82 Impressum

- 08 Community  
War, COVID and HIV
- 12 Health  
Vaccination at the pharmacy
- 16 Psychology  
How do I cope with fear?



**18/22 BODY AWARENESS**  
INTERVIEW WITH KIKO DIONISIO



FOTO: KIKO DIONISIO

- 27 Alonskis Beautyfarm  
Manicure und Pedicure
- 31 Trans health  
Medication Check
- 34 Partnership  
Tips against heartache
- 38 HIV  
Conversations with the doctor



FOTO: NAL VON MINDEN GMBH

- 41 **HIV**  
THE NEW QUICK TEST  
FOR AT HOME USE
- 48 Cover Topic  
The genie from the bottle
- 58 Cover Topic  
Alcoholism among gay men
- 66 Health & Beauty  
Products and promotions
- 70 Community  
Diversity in Care
- 72 Adresses  
Medical Practices, Clinics, Pharmacies
- 80 STI Listing
- 82 Imprint



## KRIEG, COVID UND HIV

Zum ersten Mal nach langer Zeit trafen sich Fachkräfte im Rahmen der Münchner AIDS- und COVID-Tage wieder. Auch wenn die Gesichter nach wie vor von Masken verdeckt blieben, war dennoch ein großer Enthusiasmus spürbar, dass nun wieder gemeinsam an Fortschritten gearbeitet werden kann.

### PATIENTENDATEN ZU HIV UND COVID

Das zu Beginn der Pandemie in Kraft getretene Infektionsschutzgesetz hat unsere Gesellschaft zweifelsohne gespalten. Doch stand während des Kongresses vor allem die Frage im Raum, was man aus den letzten Jahren lernen konnte. In Bezug auf die Datensicherheit und Auskunftspflicht von Patient\*innen ist klar geworden, dass man nicht einfach die Regelungen für eine Infektionskrankheit auf eine beliebig andere übertragen darf. Silke Klumb, Geschäftsführerin der Deutschen Aids-Hilfe, merkte hierzu bei der Eröffnungsrede an, dass „im Gesundheitswesen von Mitarbeiter\*innen (...) mit Verweis auf den §23a IfSG der HIV-Status abgefragt oder HIV-Tests eingefordert werden - und das bei allen

Mitarbeiter\*innen, von der Reinigungskraft bis zur Chefärztin.“

Hierzu folge der Appell an alle Teilnehmenden, dass die informationelle Selbstbestimmung, die ärztliche Schweigepflicht und die Vorsicht bezüglich sensibler Daten unverzichtbar sei.

Die elektronische Patientenakte wird sich sicherlich durchsetzen, jedoch gehört es auch zur Pflicht von Ärzt\*innen und anderem Fachpersonal, politisch weiterhin auf ein selbstbestimmtes Modell der ePA zu drängen, um Patient\*innen ein Höchstmaß an Diskretion und Selbstbestimmung zu gewährleisten.

## HILFE FÜR GEFLÜCHTETE MENSCHEN

Die schwer einzuschätzende Entwicklung in der Ukraine hat auch auf diesem Kongress eine Rolle gespielt. Unter den Geflüchteten finden sich ebenfalls Menschen mit HIV oder solche, die Substitutionstherapie und Angebote der Drogenhilfe benötigen. Viele können gar nicht fliehen und benötigen Medikamente wie ART, Hormontherapien, Substitutionsmittel direkt vor Ort. Eine unbürokratische Hilfsaktion, organisiert von der DAIG und der dagnä, konnte bereits Mittel bereitstellen und auch auf der Webseite der DAH besteht die Möglichkeit, unkompliziert zu spenden und somit diesen besonders gefährdeten Menschen zu helfen.

## MEHR PrEP AUßERHALB DER BALLUNGSRÄUME

Eine Evaluation des RKIs hatte noch kurz vor dem Kongress bestätigt, dass die PrEP wirkt, also Infektionen mit HIV verhindert. Doch weist die Evaluation ebenfalls daraufhin, dass nicht alle Menschen, die die PrEP zum Schutz vor HIV nutzen könnten, auch davon wissen und sie erhalten. „Das liegt auch daran, dass es für Menschen abseits von Ballungsgebieten schwierig sein kann, an die PrEP heranzukommen,“ so Silke Klumb. „Es gibt nicht in jeder Stadt eine oder ausreichend viele PrEP verschreibende Praxen. Daher müssen wir dringend gemeinsam daran arbeiten, dass mehr medizinische Einrichtungen die PrEP anbieten können.“  
(ts)

**In den Seminaren, Vorträgen und Expertenrunden wurden etliche relevante Punkte für die Gesundheit unserer Community angesprochen. Das komplette Programm der 18. Münchner AIDS- und COVID-Tage 2022 ist über die Webseite des Veranstalters [www.sv-veranstaltungen.de](http://www.sv-veranstaltungen.de) abrufbar.**



**SCHWULEN  
BERATUNG  
BERLIN**

*VIelfalt leben*

*FÜR VIelfALT IN JEDER  
LSBTI\*-LEBENSPhASE!*

Eure Spende hilft, pflegebedürftige  
LSBTI\*-Menschen in jeder Lebensphase  
zu schützen!

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



**Wir sind für dich da.**

kompetent · kostenlos · anonym



[gayhealthchat.de](http://gayhealthchat.de)

# WAR, COVID AND HIV

For the first time in a long time, specialists met again as part of the Munich AIDS and COVID days. Even if faces were still covered by masks, there was still a great deal of enthusiasm about working together and making progress again.

## PATIENT DATA ON HIV AND COVID

The Infection Protection Act (IfSG) that came into force at the beginning of the pandemic has undoubtedly divided our society. But during the congress the main question was what could be learned from the last few years. With regard to data security and patients' obligation to provide information, it has become clear that one cannot simply transfer the regulations for one infectious disease to any other. Silke Klumb, Managing Director of the Deutsche Aids-Hilfe (DAH), noted in the opening speech that "in the healthcare system employees (...) are asked about their HIV status or requested HIV tests with reference to §23a IfSG – including all employees, from cleaning staff to head doctor."

This was followed by an appeal to all participants that informational self-determination, medical confidentiality and caution with sensitive data are indispensable.

## HELP FOR REFUGEES

The Ukraine crisis was also a focus. Among the refugees there are also people with HIV or those who need substitution therapy and drug help services. Many cannot flee at all and locally need medication such as ART, hormone therapies, substitution drugs. An unbureaucratic aid campaign, organised by DAIG and dagnä, has already been able to provide funds, and the DAH website also offers the possibility of making donations and thus helping these particularly vulnerable people.

## MORE PREP OUTSIDE OF METROPOLITAN AREAS

An evaluation by the RKI released shortly before the congress indicated that PrEP works and prevents infections with HIV. However, it also points out that not all people who could use PrEP know about it and receive it. "This is also because it can be difficult for people outside of metropolitan areas to get hold of PrEP," says Silke Klumb. "Not every city has one or enough practices that prescribe PrEP. Therefore, we urgently need to work together to ensure that more medical facilities can offer PrEP."

(ts)

**In the seminars, lectures and expert panels, a number of relevant points for the health of our community were addressed. The complete program of the 18th Munich AIDS and COVID Days 2022 is available on the organizer's website [www.sv-veranstaltungen.de](http://www.sv-veranstaltungen.de).**

#NOCHVIELVOR

DEIN LEBEN.  
DEINE REGELN.



Mit einer erfolgreichen HIV-Behandlung kannst du leben, wie du willst. Frag deinen Arzt, welche Therapie am besten zu dir passt.  
**Erfahre mehr auf [NOCHVIELVOR.de](https://www.nochvielvor.de)**

DE-HIV-2020-09-0034 | Agenturfoto. Mit Model gestellt.

Eine Initiative von



**GILEAD**

für ein positives Leben mit HIV.



FOTO: RUDOLF BLANKE

## IMPFFEN IN DER APOTHEKE

Das Impfangebot in Deutschland wird aufgrund der hohen Nachfrage weiter ausgebaut. Seit dem 8. Februar dieses Jahres bieten zusätzlich auch Apotheken Impfungen gegen das Corona-Virus von Apotheker:innen an.

Auch der Berliner Apotheker Stefan Rézépa musste im Vorfeld eine Fortbildung durchführen.

---

„Dabei lernten wir nicht nur schmerzfrei zu impfen, sondern auch, wie wir bei Notfällen und bei bestimmten Impfreaktionen zu reagieren haben.“

---

Alle Impfstoffe können nach vorheriger Anmeldung unter 030 313 8000 von den

Apotheken verimpft werden. Aktuell sind das die Impfstoffe von Biontech, Pfizer, Moderna sowie Johnson & Johnson. Ein Favorit hat sich hierbei gefunden: Cominarty von Pfizer, so Apotheker Stefan Rézépa aus der Leibniz-Apotheke auf der Kantstraße 130 B in 10625 Berlin.

Vor der Impfung findet ein Aufklärungsgespräch in der Leibniz-Apotheke statt. Hier wird die gesundheitliche Vorgeschichte besprochen und mögliche Risiken und Erfahrungen aus früheren Impfungen diskutiert. Bitte im Vorfeld einen Termin vereinbaren.

**GENESEN, GEIMPFT, GEBOOSTERT!**

Ohne Impf- oder Genesenen-Nachweis kommt man heute nicht weit. Der Schutz des Vakazines sinkt mit der Zeit. Zusätzlich wurde mit Omikron eine neue Corona-Variante entdeckt, vor der Dritt-Impfungen nur eingeschränkt schützen. Die sogenannten Booster-Impfungen sollen die Grundimmunisierung ergänzen.

**AB WANN UND WIE OFT KANN MAN EINE AUFRISCHUNGsimpfung BEKOMMEN?**

Die ständige Impfkommission STIKO empfiehlt eine Booster-Impfung mit Biontech alle drei Monate. „Durch die Verkürzung des Abstands zwischen den Impfungen sollte der Schutz vor schweren Erkrankungen durch die Omikron-Variante in der Bevölkerung verbessert werden und die Transmission verhindert werden“, erklärt die Filialleitung, Apothekerin Ulrike Müller. „Der Impfschutz nimmt bereits nach 3-4 Monaten nach der Grundimmunisierung ab. Die STIKO empfiehlt daher einen einheitlichen Abstand von drei Monaten zwischen der 3. und 4. Impfung.“

Einen großen Vorteil für unsere Kund:innen sehen wir in der unkomplizierten Terminbuchung und der schnellen Impfung. Kein langes Warten in der Praxis, direkte Terminvergabe, digitaler Impfnachweis sofort auf das Smartphone oder auf die Immunkarte.

Wir impfen dreimal die Woche: dienstags, donnerstags und samstags.

Für eine zeitnahe Termin-Vergabe erreichen Sie uns unter [info@leibniz-apotheke.berlin](mailto:info@leibniz-apotheke.berlin) bzw. telefonisch unter der **030 3138 000**.

Wir freuen uns auf Sie. Die Pandemie ist nicht vorbei, die nächste Welle steht vor der Tür.

*Ihre Leibniz-Apotheke  
auf der Kantstr. 130 b  
in Berlin Charlottenburg.*



FOTO: RUDOLF BLANKE

**LEIBNIZ APOTHEKE  
BERLIN**

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

**APOTHEKE AM  
MEHRINGPLATZ**

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

# VACCINATION IN THE PHARMACY

The vaccination offer in Germany is being further expanded due to the high demand. Since February 8 of this year, pharmacies have also been offering vaccinations against coronavirus.

The Berlin pharmacist Stefan Rézépa also had to undergo advanced training to offer this extra service. He explained:

"In the process, we learned not only how to vaccinate painlessly, but also how to react in emergencies and in the event of certain vaccine reactions."

All vaccines can be provided by pharmacies after prior registration at 030 313 8000. Currently vaccines from Biontech, Pfizer, Moderna and Johnson & Johnson are on offer. At the moment the favorite appears to be Pfizer Cominarty, according to the pharmacist Stefan Rézépa from the Leibniz pharmacy on the Kantstrasse 130 B in 10625 Berlin. Before the vaccine is administered, an informational discussion takes place. Here, the health history is discussed as well as possible risks and experiences from previous vaccinations. Please make an appointment in advance.

## RECOVERED, VACCINATED, BOOSTERED!

You can't get very far today without proof of vaccination and/or proof of recovery. However, as the protection of the vaccine decreases over time, the proof of vaccination also has a time limit. But no need to fear, getting a booster extends both your protection and the length of your vaccine. So go out and get that booster, which is even more important with the more contagious corona variant Omikron, against which three vaccinations only provide limited protection.

## FROM WHEN AND HOW OFTEN CAN ONE GET A BOOSTER VACCINATION?

The Standing Vaccination Commission (STIKO) recommends a booster vaccination with Biontech every three months. "By shortening the interval between vaccinations, the aim is to improve protection against serious diseases caused by the Omikron variant in the population and to prevent transmission," explains the branch manager, pharmacist Ulrike Müller. "The vaccination protection already decreases 3-4 months after basic immunization. The STIKO therefore recommends a uniform interval of three months between the 3rd and 4th vaccination."

We see a great advantage for our customers in the uncomplicated appointment booking and the fast vaccination: no long waiting in the practice, direct appointment, digital proof of vaccination immediately on the smartphone or on the vaccination card.

We vaccinate three times a week: Tuesdays, Thursdays and Saturdays.

For a timely appointment, you can reach us at [info@leibniz-apotheke.berlin](mailto:info@leibniz-apotheke.berlin) or by phone at **030 3138 000**.

We look forward to seeing you.

The pandemic is not over, the next wave is just around the corner.

*Your Leibniz Pharmacy  
at Kantstr. 130 b in  
Berlin Charlottenburg.*



FOTO: RUDOLF BLANKE

# ICH SPRITZ DIR IN DEN ARM!

WIR IMPFEN  
GEGEN COVID-19.  
JETZT TERMIN  
VEREINBAREN!



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

**SCHOENHAUSER.FAMILY**  
#WeAreFamily

# SCHÖNHAUSER APOTHEKE

Inhaber: Nico Daniel Reinold e.K.

# WIE GEHE ICH MIT ANGST UM?

*Interview: Torsten Schwick*

Negative Ereignisse können zu Sorgen und Angst führen, sei es im Privat- oder Berufsleben. Aktuelle Studien zeigen, dass sich die Deutschen aktuell besonders vor immer wiederkehrenden Corona-Wellen, Steuererhöhungen, schweren Erkrankungen, wirtschaftlichen Problemen, aber auch dem Klimawandel und Konflikten im Ausland fürchten. Doch was kann man bei Gefühlen von Angst und Unsicherheit tun? Wir haben bei der Arbeitspsychologin Michelle Müller nachgefragt.

## WAS IST EIGENTLICH ANGST?

Der Psychologe Paul Ekman beschreibt Angst als eine der sieben Basisemotionen oder Grundgefühle, die man in allen Kulturen dieser Welt findet, wie auch Freude oder Trauer. Dennoch empfinden wir sie immer individuell. So haben sich etwa während der Pandemie die einen mehr und die anderen weniger über ihre Gesundheit gesorgt. Angst ist zudem sehr nützlich, denn sie warnt uns in gefährlichen Situationen davor, Risiken einzugehen. Problematisch wird es aber, wenn sie die Überhand gewinnt und zu irrationalen Verhalten führt oder uns blockiert.

## KANN MAN ANGST VERMEIDEN?

In der Corona-Pandemie, aber auch jetzt während der Ukraine-Krise, tendieren die Menschen aus Angst dazu, noch mehr Medien zu konsumieren. Doch kann genau das zu noch mehr Angst führen. Natürlich sollte man aktuelle Entwicklungen verfolgen, doch der exzessive Medienkonsum hilft nicht weiter. Daher wird empfohlen, allgemeine Nachrichten und andere Medien maßvoll zu konsumieren und darauf zu achten, dass es sich um qualitativ gut recherchierte Berichterstattung handelt, um den Spannungszustand nicht zu verstärken.

„Man tut dem Körper nichts Gutes, wenn man ständig im Alarmmodus ist. Durch das ununterbrochene Verfolgen von Nachrichten, sozialen Medien und Berichterstattungen kann man nicht richtig abschalten. Das führt zu Stress und einer Verstärkung negativer Gefühle. Die Folgen sind oftmals Schlafmangel, Unruhe und ein damit verbundenes Unwohlsein, da notwendige Erholungsphasen nicht eingehalten werden.“



## WAS, WENN DIE ANGST IN OHNMACHT UMKIPPT?

Das Gefühl der Ohnmacht entsteht, weil unser Gehirn einen negativen Zustand zwar nachvollziehen kann, unser innerer Gemütszustand dabei aber durcheinandergerät. Aufgrund einer sogenannten Negativitätsverzerrung wirken sich negative Gedanken und Gefühle stärker auf uns aus als positive. Das kann zu einer Spirale der Negativität führen, aus der man schwer rauskommt und es kann zu Depressionen kommen. Negativer Stress verringert unsere Denkfähigkeit, wir sind weniger leistungsfähig und Probleme lassen sich dann nicht mehr so leicht lösen.

## WAS KANN MAN BEI GANZ AKUTEN ANGSTMOMENTEN TUN?

Es ist wichtig, die negativen Situationen zu erkennen und zu lernen mit ihnen umzugehen. Hier kann es helfen, den Fokus auf das eigene Wohlbefinden und das des näheren Umfelds zu richten. Auch sinnvoll ist es, über die guten Seiten des Lebens nachzudenken und dann erst recht zu versuchen, einen positiven Ausblick auf das Leben zu behalten, egal wie schwer es grade fällt. Man kann sich selbst helfen, indem man beispielsweise Notizen führt und aufschreibt, was gut funktioniert und worüber man sich freut. Gespräche mit der Familie und Freunden können auch zum Stressabbau beitragen, wobei man sich hier eher auf Positives und nicht auf die aktuellen Nachrichten konzentrieren sollte.

## 5 TIPPS, UM MIT SCHLECHTEN NACHRICHTEN UMZUGEHEN

- 1. Reden:** Sprecht mit eurer Familie, den Freund\*innen und Kolleg\*innen über die Ereignisse. Teilt eure Sorgen. Versucht dabei aber nicht, in die Negativitäts-Falle zu tappen, sondern macht euch gegenseitig Mut, dass es bald wieder besser wird.
- 2. Weniger Nachrichten schauen:** In Krisenzeiten haben wir die Tendenz, noch mehr Nachrichten zu konsumieren, um nichts zu verpassen. Es reicht aber, sich einmal am Tag zu informieren.
- 3. Gutes im Blick behalten:** Denkt mehr darüber nach, was in eurem Leben momentan gut funktioniert. Stärkt euch selbst und werdet positiver. Das hilft dabei, mit schwierigen Situationen besser umzugehen.
- 4. Sich engagieren:** Bei einem Gefühl der Hilflosigkeit kann es helfen, sich für den guten Zweck zu engagieren. Zum Beispiel mit Spenden oder durch persönliche Unterstützung von Menschen, denen es ebenfalls schlecht oder noch schlechter geht.
- 5. Nicht in Panik geraten:** Aus Angst können panische Reaktionen entstehen, die weder sinnvoll für einen selbst noch die Gesellschaft sind. Bewahrt Ruhe und handelt nicht überstürzt.

 **BETRIEBSARZT  
SERVICE**



**Michelle Müller ist Arbeitspsychologin bei dem Betriebsarztservice.**

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

# HOW DO I COPE WITH FEAR?

*Interview: Torsten Schwick*



Negative events can lead to worry and anxiety, whether in personal or professional life. Recent studies show that the population in Germany is currently particularly afraid of recurring corona waves, tax increases, serious illnesses, economic problems, but also climate change and conflicts abroad. But what can you do about feelings of fear and insecurity? We asked the work psychologist Michelle Müller.

## WHAT IS FEAR?

Psychologist Paul Ekman describes fear as one of the seven basic emotions or feelings found in all cultures around the world, along with joy and sadness. Even though it is a global emotion, we always feel it individually. For example, during the pandemic, some worried more and others less about their health. Fear is also very useful because it warns us not to take risks in dangerous situations. But it becomes problematic when it gains the upper hand and leads to irrational behaviour or blocks us.

## CAN YOU AVOID FEAR?

In the corona pandemic, but also now during the Ukraine crisis, people tend to consume even more media out of fear. But that can lead to even more anxiety. Of course, you should follow current developments, but excessive media consumption does not help. Therefore, it is recommended to consume general news and other media moderately and to ensure that it is qualitatively well-researched reporting in order not to increase the state of tension.

---

*"You're not doing your body any good if you're constantly on alert. Always following the news coverage and social media isn't really a way to unwind. It leads to stress and an intensification of negative feelings. The consequences are often lack of sleep, restlessness and the associated discomfort, since the necessary recovery phases are not taken."*

---

## WHAT IF FEAR PARALYSES YOU?

The feeling of powerlessness arises because while our brain can understand a negative state, our inner state of mind still gets confused. Due to something called negativity bias, negative thoughts and feelings affect us more than positive ones. This can lead to a spiral of negativity that is difficult to get out of and can lead to depression. Negative stress reduces our ability to think, we are less efficient and problems can no longer be solved as easily.

## WHAT CAN YOU DO WHEN YOU ARE REALLY SCARED?

It is important to recognize the negative situations and learn how to deal with them. It's helpful to focus on your own well-being and that of others. It also makes sense to think about the good sides of life and then try to keep a positive outlook on life, no matter how difficult it is. You can help yourself by, for example, keeping notes and writing down what works well and what makes you happy. Talking to family and friends can also help reduce stress, but it's best to focus on the positive rather than breaking news.

## 5 TIPS TO DEAL WITH BAD NEWS

- 1. Have conversations:** Talk to your family, friends and colleagues about the events. Share your worries. Try not to fall into the negativity trap, but encourage each other that things will get better soon.
- 2. Watch less news:** In times of crisis, we tend to consume even more news so as not to miss anything. But it is enough to inform yourself once a day.
- 3. Focus on the good:** Think more about what is currently working well in your life. Strengthen yourself and become more positive. This helps to deal better with difficult situations.
- 4. Get involved:** If you feel helpless, try and get involved in a good cause. For example with donations or by providing personal support to people who are also doing badly or even worse.
- 5. Don't Panic:** Fear can create panic reactions that make no sense for you or for society. Keep calm and don't act hastily.

 **BETRIEBSARZT  
SERVICE**



**Michelle Müller ist Arbeitspsychologin bei dem Betriebsarzt Service.**

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

# GEFANGEN IN EINEM TRAUM

Wer kennt das nicht: Man sieht ein Foto von sich und wundert sich plötzlich, dass man doch ganz gut aussieht. Schaut man dann in den Spiegel, findet man diese attraktive Person nicht wieder. Das Problem einer Wahrnehmungsstörung des eigenen Körpers und Aussehens ist weit verbreitet, besonders unter schwulen Männern. Einer, der das oft miterlebt, ist Fotograf Kiko Dionisio.



**Hallo, Kiko, du fotografierst viele Menschen aus unserer Community und hast dabei beobachtet, dass oftmals eine Diskrepanz zwischen der Fremd- und der Eigenwahrnehmung bei deinen Models besteht.**

Das erste Mal fiel es mir auf, als ich einen Freund von mir fotografiert habe, ein ganz wunderhübscher Mann, der jeden Tag zum Sport ging. Ich habe mich immer gefragt, warum er das alles macht, und er erzählte mir, dass er als Kind immer übergewichtig war und als „der kleine fette Junge“ entsprechend gemobbt wurde. Diesen Jungen sah er immer noch im Spiegel und nicht diesen gut gebauten Mann, der er mittlerweile war. Das fand ich sehr spannend, auch weil er der Letzte war, vom dem ich gedacht hätte, dass er Probleme mit seinem Aussehen hat.

**Wie oft passiert es dir, dass sich deine Models in ihrem Körper zunächst gar nicht wohlfühlen?**

Also, ich musste sie meistens immer erst überreden, dass sie es überhaupt machen. Fast immer kam zuerst die Aussage: Nein, ich bin noch nicht so weit, gib mir noch ein halbes Jahr, ich sehe noch nicht gut genug aus. Und das, obwohl sie bereits wie Adonisse aus-sahen. Selbst wenn wir dann begonnen haben zu fotografieren, hat es immer etwa eine Stunde gebraucht, bis sie loslassen konnten.

---

**„Zu 99 % ist es der Fall, dass die Models total überrascht sind, wie gut sie aussehen.“**

---

Dazu muss ich sagen, dass ich sehr viel mit Schatten arbeite und daher viel inszeniere. Ich sage also öfters mal: Stell dich bitte mehr nach links oder rechts, oder bitte jetzt den Kopf etwas neigen. Die Models haben daher auch nicht unbedingt das Gefühl zu wissen, was da passiert. Um dann ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln, zeige ich die Bilder direkt. Zu 99% ist es der Fall, dass die Models total überrascht sind, wie gut sie aussehen.

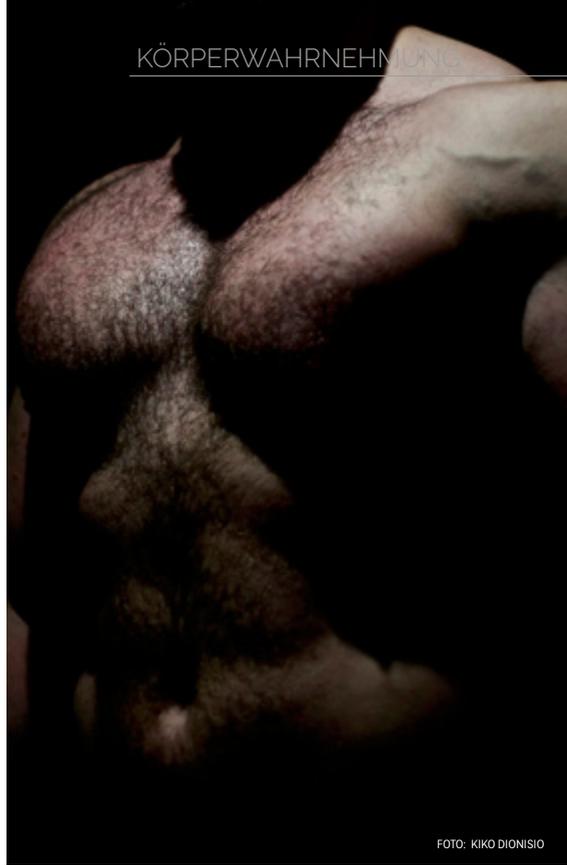


FOTO: KIKO DIONISIO

**Woran mag das liegen?**

Bei einigen ist es vielleicht so, dass sie einem Ideal hinterherrennen, dem sie entsprechen wollen. Alles, was dem nicht entspricht, ist auch nicht schön. Sei es eine Idee von sich selbst, dass man nicht mehr wie damals aussehen will, oder das Vorbild von einem tollen Sänger oder Schauspieler, dem man ähnlich sein will. Dahinter steckt meist die Idee, perfekt aussehen zu wollen.

**Es wird viel über den Schönheitsdruck innerhalb der Community geredet. Liegt es nicht auch etwas daran?**

Ich bin immer etwas vorsichtig, die Probleme darauf abzuwälzen und die Community zu „beschuldigen“. Unsere Gesellschaft orientiert sich sehr an äußerlichen Dingen, das Problem haben also nicht nur schwule Männer.

Bei den Schwulen aus der Generation 45+ kam jedoch die AIDS-Krise erschwerend hinzu, die sehr realitätsferne Vorbilder geliefert hat. Um sich in der Gesellschaft zu qualifizieren, mussten sie quasi das Gegenteil von krank und geschwächt sein, also perfekte Haut und viele Muskeln haben, und psychisch und physisch überdurchschnittlich gut rüberkommen. Das sieht man auch teilweise noch in unserer Community, etwa bei den Circuit-Partys, wo es gewisse Gruppen gibt, die sich komplett über ihr Aussehen definieren.

---

„Er hat zwar diesen tollen Körper, den er für die ‚Gesellschaft‘ gemacht hat, aber die Gesellschaft spricht ihn nicht an, weil sie denkt, sie hätte gar keine Chance.“

---

Vor einigen Jahren war ich zufälligerweise auf so einer Party in Barcelona und es war wirklich krass für mich. Teilweise wirkte es, als wären das nur Körper – ohne Persönlichkeit, ohne Licht in den Augen.

Ich bin mittlerweile 47 und habe zum Glück nicht mehr im Kopf, dass der Typ für mich unerreichbar wäre. Es gibt aber ganz viele Leute, die dann denken: Wow, schau ihn dir an, ich würde mich nie trauen ihn anzusprechen. Er ist echt ein Traum. Aber dieser Mensch ist auch irgendwie in diesem Traum gefangen. Er hat zwar diesen tollen Körper, den er für die „Gesellschaft“ gemacht hat, aber die Gesellschaft spricht ihn nicht an, weil sie denkt, sie hätte gar keine Chance.

### **Es klingt tatsächlich auch nach einem Generationsproblem ...**

Ich denke, die neue Generation hat andere Probleme, aber auch andere Möglichkeiten. Natürlich verteufeln alle immer die sozialen Medien und die ganzen Vergleiche und unerreichbaren Ideale, die einem dort präsentiert werden. Aber es gibt auch zum ersten Mal eine echte Chance für Diversität.

---

„Natürlich verteufeln alle immer die sozialen Medien und die ganzen Vergleiche und unerreichbaren Ideale, die einem dort präsentiert werden. Aber es gibt auch zum ersten Mal eine echte Chance für Diversität.“

---

### **Das steckt aber noch ziemlich in den Startlöchern, oder?**

Ich habe ganz viele Schwierigkeiten gehabt, Leute zu finden, die einen „durchschnittlichen“ Körper oder vielleicht auch ein bisschen mehr auf den Rippen haben. Das liegt auch daran, dass sie sich in den Aufnahmen, die ich online zur Schau stelle, nicht wiederfinden. Teilweise denken sie sogar, dass sie damit meinen Account „vergiften“ würden, was wirklich albern ist. Mir geht es um die Ausstrahlung, um die Augen oder dass ich die Person für interessant halte. Klar, wenn man meinen Account ansieht, ist es irreführend, weil es ausschaut, als müsse man einen geilen Körper haben, um von mir fotografiert zu werden. Aber das war nie mein Ansatz. Ich arbeite also grade hart daran, nicht perfekte Models zu finden.

### **Wir sind mittlerweile auch in anderen Zeiten angekommen.**

Alles, was in den letzten vier Jahren passiert ist, hat uns verändert. Die Pandemie etwa hat uns eine ganz große Chance eröffnet, alles einmal grundlegend infrage zu stellen. Alles, was wir kannten, also nach der Schule eine Ausbildung oder ein Studium zu machen, produktiv zu sein, vielleicht zwischendurch mal Urlaub machen zu dürfen, war zwischenzeitlich nicht mehr die Norm. Wir leben ja immer in einem Kreislauf von Resonanzen: Ich zeige etwas, du reagierst drauf. Das ganze Nach-außen-leben fiel weg und plötzlich musstest du dir die Bestätigung aus dir selbst holen. Und viele Menschen konnten das gar nicht und haben sich in der Folge auch nicht mehr selbst gespürt.

**Ein wesentlicher Teil unserer Kommunikation findet mittlerweile ja digital statt und fast nur über Fotos. Aber auch das scheint sich im Moment zu ändern ...**

Ich selbst habe mich von den Dating-Apps verabschiedet. Mittlerweile bin ich an einem Punkt in meinem Leben angelangt, wo ich sage, dass ich lieber in eine Bar gehe, um jemanden kennenzulernen. Ich will dich riechen, ich will dich hören und dich so sehen, wie du jetzt grade aussiehst. Man ist gemeinsam im Jetzt und das ist mir grade wichtig.

„Das ganze Nach-außen-leben fiel weg und plötzlich musstest du dir die Bestätigung aus dir selbst holen. Und viele Menschen konnten das gar nicht und haben sich in der Folge auch nicht mehr selbst gespürt.“



FOTO: KIKO DIONISIO

**Hier findest du Kiko Dionisio**

 **kikodionisio\_photography**  
 **DionisioKiko**  
 **www.kikodionisio.com**

*Interview: Torsten Schwick*

**HIV Schwerpunktpraxis - durch unsere Erfahrung und Spezialisierung unterstützen wir bei einer HIV Infektion, sprechen Sie uns einfach an.**

**Dr. med. Ingo Ochlast, Dipl. med. Nga-Thuy Lange**  
 Fachärzte für Allgemeinmedizin & Arbeitsmedizin

Petersburger Straße 94 | 10247 Berlin Friedrichshain  
 T +49 30 420 82 47 70

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


**PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAIN**  
 Allgemeinmedizin • Arbeitsmedizin • Soziale Arbeit



# TRAPPED IN A DREAM

Sound familiar to you? You see a photo of yourself and suddenly you're surprised that you look quite good. But then you look in the mirror and don't find this attractive person again. The problem of impaired perception of one's body and appearance is widespread, especially among gay men. One who often witnesses this is photographer Kiko Dionisio.

**Hello Kiko, you photograph many people from our community and have noticed that there is often a discrepancy between how your models perceive themselves and how you perceive them.**

I first noticed it when I was photographing a friend of mine, a very beautiful man who was exercising every day. I've always wondered why he does all this and he told me he was always overweight as a kid and was bullied accordingly as 'the little fat boy'. He still saw that boy in the mirror and not the well-built man he was now. I found that very surprising because he was the last person I thought would have problems with his appearance.

**How often does it happen to you that your models don't feel comfortable in their skins at first?**

Well, I usually had to persuade them to do it at all. I usually hear: no, I'm not ready yet, give me another six months, I don't look good enough yet. Even though they already looked like Adonis. And then when we start taking pictures, it always takes about an hour before they can let go.

---

**"99% of the time the models are amazed at how good they look."**

---



FOTO: KIKO DIONISIO

I have to say that I work a lot with shadows and therefore stage a lot. So I often say: please stand more to the left or right, or please tilt your head a little now. The models therefore do not necessarily have the feeling that they know what is happening. In order to convey a feeling of security, I show the pictures directly afterwards. 99% of the time the models are totally amazed at how good they look.

**Why is that?**

For some it may be that they are chasing an ideal that they want to live up to. Anything that doesn't match that isn't considered pretty. Be it an idea of yourself that you don't want to look like you did back then, or the role model of a great singer or actor that you want to be like. Behind this is usually the idea of wanting to look perfect.

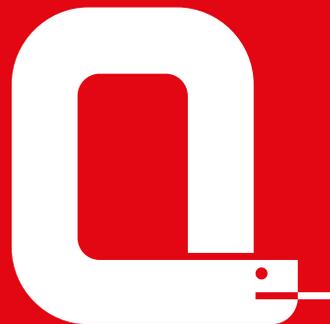


# Fetisch.

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

Maaßenstraße 3  
Nollendorfplatz 3-4  
Motzstraße 20

Bestell-Hotline 629 39 20 20  
[quartier-apotheke.de](http://quartier-apotheke.de)



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

**There's a lot of talk about the beauty pressure within the community ...**

I'm always a bit wary of "blaming" the community. Our society is very oriented towards external things, so it's not just gay men who have this problem. In the case of gays from the 45+ generation, however, the AIDS crisis made matters worse, which provided very unrealistic role models. In order to qualify in society, they had to be the opposite of the sick and debilitated, which means they had to have perfect skin, lots of muscles and be above average mentally and physically.

You can still see that in our community, for example at the circuit parties, where there are certain groups that define themselves completely by their appearance.

---

"He may have this amazing body that he made for 'society' but society doesn't approach him because they think they don't stand a chance."

---

I'm 47 now and fortunately I no longer have it in my head that a guy is out of reach for me. But there are a lot of people who then think: Wow, look at him, I would never dare to speak to him; he really is a dream. But this person is also somehow trapped in this dream. He's got that awesome body that he made for "society", but society doesn't approach him because they think they don't stand a chance.

**It actually sounds like a generational issue too ...**

I think the new generation has different problems, but also different opportunities. Of course, everyone is always demonising social media and all the comparisons and unattainable ideals that are presented there. But there is also, for the first time, a real opportunity for diversity.



FOTO: KIKO DIONISIO

**We live in different times now ...**

Everything that has happened in the last four years has changed us. The pandemic, for example, has given us a great opportunity to fundamentally question everything. Everything we were used to, i.e. doing an apprenticeship or studying after school, being productive, maybe being able to go on holiday in between, was no longer the norm.

We always live in a cycle of resonances: I show something, you react to it. The whole outward life fell apart and suddenly you had to get confirmation from yourself. And many people couldn't do that at all and consequently didn't feel themselves anymore.

**A significant part of our communication now takes place digitally and almost exclusively via photos. But that too seems to be changing now ...**

I myself have said goodbye to dating apps. I've gotten to a point in my life now where I'd say I'd rather go to a bar to meet someone. I want to smell you, I want to hear you and see you as you are right now. You are together in the here and now and that is important to me.

**Find Kiko Dionisio on:**

 **kikodionisio\_photography**  
 **DionisioKiko**  
 **www.kikodionisio.com**

*Interview: Torsten Schwick*



FOTO: KIKO DIONISIO



Inhaber: Dr. Karsten 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](http://www.arminius-apotheke-berlin.de)



Inhaber: Dr. Karsten Krause  
Seestraße 64  
10177 Berlin - We  
Telefon 030 - 45 02 65 25

Freundliche und kompetente Beratung  
bei Fragen zu HIV und Aids

[www.p](http://www.p)

# Maniküre & Pediküre

Polierst du noch oder lackierst du schon?

## ALONSKIS BEAUTYFARM



Die Zeit ist vorbei, in der wir unsere Füße in dicken Socken und die Hände in Handschuhen versteckt halten. Aber vielleicht ist deine letzte Pediküre schon etwas länger her und deine Hände sehen auch nicht so top aus? Das ist auch kein Wunder, da sie in den Wintermonaten durch Nässe und Kälte total strapaziert wurden. Hier zeige ich dir, wie man in 15 Minuten eine simple und effektive DIY Mani- und Pediküre macht:

### 1. Lege die Finger in eine Schüssel mit warmen Wasser und normaler Seife.

Für die Füße kann es auch ein Badezusatz sein. Beachte die Einwirkzeit von 5 Minuten. Die Haut sowie die Nägel und die Nagelhaut müssen etwas einweichen, damit sich alles besser bearbeiten lässt. Außerdem wäschst du einige Bakterien mit weg, was ja auch schön ist!

### 2. Trockne die Hände oder Füße ab und mische ein kleines Peeling mit Zucker und Wasser an.

Streiche das Peeling in kreisenden Bewegungen auf Hände und Füße. Diesen Schritt kannst du im Prinzip gleichzeitig ausführen. Die Haut wird danach megaweich sein!

### 3. Nun nimmst du ein Manikürestäbchen oder einfach eine Pinzette und schiebst die Nagelhaut vorsichtig (!!!) nach hinten.

Das selbe machst du mit den Füßen: Zeh für Zeh und mit der Hand Finger für Finger.

### 4. Jetzt kommt die Feile zum Einsatz.

Feile immer in eine Richtung und kürze die Nägel nach und nach. Das machst du an jedem Finger und an jedem Zeh.

### 5. Mit einer Polierfeile feilst du alle Nägel solange, bis es quietscht und du einen Mega-Glanz auf den Nägeln sehen kannst.

### 6. Nun nimmst du eine grobe Hornhautfeile und feilst dir die lästige Hornhaut ab!

Das gilt natürlich auch an den Händen, falls du da welche hast!

### 7. Wenn du Nagelöl benutzt, ist das mega! Wenn nicht, nimm ein wenig Olivenöl und massiere es nun auf die Nägel ein.

### 8. Wenn du kein Fan von Nagellack bist, ist hier jetzt Schluss.

Falls aber doch, dann nimm Klarlack oder farbigen Lack und lackiere dir direkt drüber, am besten zwei mal bei jedem Nagel! Lasse den Nagellack trocknen.

### 9. Zuletzt kommt das Eincremen mit einem Balsam oder anderem Pflegeprodukt, das dir zusagt.

Jetzt kannst du gepflegt und glänzend in den Park gehen und die warme Luft nach diesem wirklich schrecklich langen Winter genießen. Und wenn dich jemand fragt, wie du es schaffst, so gepflegte Nägel zu haben, empfehle gerne meine Kolumne weiter.

*Dein Alonski!*

# DIY manicure and pedicure

## Are you still polishing or already painting?

Gone are the days of tucking our feet in thick socks and our hands in gloves. But maybe it's been a while since your last pedicure and your hands don't look great either? That's no wonder, since they were totally stressed out by the wet and cold during the winter months. Here I show you how to do a simple and effective DIY manicure and pedicure in 15 minutes:

### 1. Put your fingers in a bowl of warm water and regular soap.

It can also be a bath additive for the feet. Note the exposure time of 5 minutes. The skin as well as the nails and cuticles need to be soaked a little so that everything can be worked on better. You also wash away some bacteria, which is nice too!

### 2. Dry hands or feet and mix up a little scrub with sugar and water

Apply the scrub to your hands and feet in a circular motion. In principle, you can do this step at the same time. The skin will be super soft afterwards!

### 3. Now take a manicure stick or just a pair of tweezers and carefully (!!!) push the cuticles backwards.

You do the same with your feet: toe by toe and with your hand finger by finger.

### 4. Now grab that file.

Always the file in one direction and shorten the nails little by little. You do this on each finger and on each toe.

### 5. With a polishing file, file all the nails until they squeak and they are glistening.

### 6. Now take a coarse callus file and file off the annoying calluses!

Of course, this also applies to your hands, if you have them there too!

### 7. If you have nail oil, slap that on nice and thick!

If not, take a little olive oil and massage it onto your nails now.

### 8. If you're not a fan of nail polish, stop here.

But if you do, then take clear varnish or colored varnish and varnish directly over it, preferably twice on each nail. Let the nail polish air dry.

### 9. Finally, apply a lotion with a balm or other care product that suits you.

Now you can go to the park all shiny and well-groomed. Enjoy the warm air after that awfully long winter. And if someone asks you how you manage to have such manicured nails, I'm happy to recommend my column.

*Your Alonski!*



# „EINE SCHÖNE HAND ZIERT – HEINRICH HEINE – DEN GANZEN MENSCHEN.“

**Luxury Foot Cream**  
100 ml, 69,95 Euro  
[www.bellezas.de](http://www.bellezas.de)



Mit dieser Fußcreme kannst du den Termin für deine nächste Pediküre nicht nur unterstützen, sondern auch verlängern. Pflege dein Pediküre-Ergebnis direkt weiter und genieße den Sofort-Effekt dieses Produkts! Trockene, spröde Füße gehören mit diesem Produkt der Vergangenheit an!

Hochkonzentrierte Pflanzenwirkstoffe garantieren ein luxuriöses Wohlfühlerlebnis der besonderen Art! **Luxury Foot Cream** mit Granatapfel & Ananas enthält wertvolle Pflanzenstoffe sowie Hyaluronsäure für ein luxuriöses Wohlfühlerlebnis. Die samtig weiche Textur der Fußcreme mit hochwertigen Ölen aus Granatapfel und Nopal-Kaktus sowie Cupuacu-Butter machen die Haut geschmeidig und elastisch.

Die Anwendung ist spielend einfach – ein- bis zweimal täglich dünn auftragen und gut einmassieren.  
Erlebe nach nur 10 min. Deine Füße neu!  
Findest du nicht auch, dass deine Füße mehr Aufmerksamkeit bekommen sollten?  
... denn sie tragen dich, jeden Tag!

**Pedibaeher Fußpeeling**  
450 ml, 27,00 Euro  
[www.amazon.de](http://www.amazon.de)

Ein **Fußpeeling** sollte generell zwischendurch angewendet werden, um auch hier die Haut von überschüssigen Schuppen zu befreien! Das Peeling reinigt nicht nur, sondern pflegt auch und bereitet optimal auf die darauf folgende Fußcreme vor! Bei diesem Frucht-Bombe-Peeling erwarten dich Zucker-Bombe und feine Perlen aus Jojobawachs, die die Haut gründlich reinigen!

Avocadoöl wirkt rückfettend, mit Urea und pflanzlichem Glycerin wird trockene, spröde Haut gepflegt und vor dem Austrocknen geschützt.

Ein Extrakt aus Mangofrucht spendet neue Energie, vitalisiert und regeneriert. Pfirsichkernöl, Mangobutter und Yucatán-Honig pflegen die Haut und machen deine Füße mega geschmeidig.

Bei einem Peeling darf auch ein wenig gerubbelt werden! Also rubbel deine Haut frei, damit sie all die pflegenden Wirkstoffe der Fußcreme richtig aufnehmen kann! Ab ins Fußbad, peel and feel!



**Avant Handpeeling**

60 ml, 97,00 Euro

[www.avant-skincare.com](http://www.avant-skincare.com)

Wollen wir mal ehrlich sein, unsere Hände sind im ständigen Einsatz! Wir sprechen mit ihnen, wir greifen und zeigen mit ihnen, wir spüren mit ihnen, kurzum gesagt – wir leben mit ihnen! Und – sie sind auch ständig Umwelteinflüssen ausgesetzt! Mit diesem **Handpeeling** und der darin enthaltenen Papaya gibst du deinen Händen intensive Feuchtigkeit zurück und beugst somit vorzeitiger Hautalterung vor! Dazu werden durch das enthaltene Alanin auch Trockenheitsfältchen und Falten geglättet, welches das Erscheinungsbild deiner Hände in neuer Schönheit erstrahlen lässt!

Es ist super-einfach in der Anwendung: Eine erbsengroße Menge in den Handflächen sowie Handrücken verteilen, rubbeln und anschließend mit warmem Wasser abwaschen! Vergiss aber nun bloss nicht vor Begeisterung, deine Hände mit deiner Lieblings-Handcreme auch einzucremen! Hands-on Mentalität sollte auch in deiner Pflege einen großen Stellenwert bekommen! Bring it on!

**gitti - Softening Mask für Hände & Füße**

75 ml, 19,90 Euro

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

It's ok to be soft! Dieses Motto gilt nicht nur für deine Hände - nein, auch für deine Füße. Diese **all-in-Maske**, verwöhnt deine Hände und Füße mit viel Feuchtigkeit, welche nicht durch eine Wasser-Basis, sondern eine Aloe-Vera-Basis gewährleistet wird. Dein neues Selfcare-Ritual findet mit dieser Maske abends statt: Vor dem Schönheitsschlaf auftragen und morgens mit weicher, regenerierter Haut wieder aufwachen! Hört sich mega an? Fühlt sich auch so an - man wird deine Hände nie wieder loslassen wollen und ab sofort bekommt „füsseln“ eine ganz andere Qualität! Schon nach der ersten Anwendung besteht Suchtgefahr! Aber psst ... verrate niemandem dein Geheimnis, sondern genieße die Anziehungskraft schöner, weicher strahlender Haut auf Hand und Fuß!

**Clarins Men - Soin Idéal Mains Handcreme**

75 ml, 20,00 Euro

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

Wir Männer mögen es gerne speziell und genießen auch Produkte, die nur für Männer sind! Speziell auf unsere doch sensible Männerhaut abgestimmt, ist diese **Handcreme** nicht fettend und vor allem nicht klebend, dafür aber mit einer restrukturierenden und schützenden Wirkung. Lösche den Durst und tränke die Repair- und Schutzfunktion direkt auf die Haut, sie pflegt somit intensiv strapazierte Hände, lindert Risse und Reizungen. Nicht nur handwerkliche Tätigkeiten und Sport können unsere Hände ins Ungleichgewicht bringen, sondern auch Umwelteinflüsse, denen wir täglich ausgesetzt sind. Creme deine Handinnenflächen, aber auch den Handrücken einfach nur morgens als letztes routinemäßig ein. Nimm die handliche Größe auch gerne mit und pflege deine Hände wann immer sie es brauchen! Sie haben es definitiv verdient!

# WIR ACHTEN DARAUF, DASS SICH DIE MEDIKAMENTE VERTRAGEN

Die Schönhauser Apotheke im Prenzlauer Berg ist eine Anlaufstelle für die Community mit einem diversen Team, das für unsere vielen Fragen ein offenes Ohr hat. Nun wird eine eigene Abteilung für trans\* Gesundheit in der Obhut von Anais Schulz aufgebaut.

---

„Es spricht nichts dagegen, auch spontan reinzuschauen und um ein Gespräch zu bitten.“

---

## **Hallo, Anais, mit welchen Belangen kommen trans\* Personen zu euch in die Apotheke?**

Bisher kommen die Leute zu uns, weil sie etwa im Sonntagsclub e.V. auf uns aufmerksam geworden sind. Viele schauen einfach mal rein und fragen, ob und wie gut wir uns mit dem Thema Hormontherapie auskennen. Sie wollen wissen, was da genau passiert, wenn gewisse Medikamente eingenommen werden. Teilweise gibt es sehr gezielte Fragen, etwa zu Kontraindikationen, oder sie haben eine gewisse Vorerkrankung und sind sich nicht sicher, ob sich das mit einer Hormontherapie verträgt. Viele Menschen wissen nicht genau, was da auf sie zukommt.

## **Welche Kontraindikationen können auftreten?**

Absolute Kontraindikationen sind selten. Wir wissen von einigen Medikamenten, dass sie sich nicht mit einer Hormontherapie vertragen. Wenn etwa eine Epilepsie-Erkrankung oder Migräne-Diagnose vorliegt, muss man

genau hinschauen, welche Hormone zusätzlich eingenommen werden können. Das sind aber sehr individuelle Situationen, die immer auch mit den behandelnden Ärzt\*innen abgeklärt werden. Wir achten darauf, dass sich die Medikamente auch vertragen.

## **Du baust die Abteilung und das Netzwerk dazu grade erst auf. Wie läuft das ab?**

Vorwiegend über Austausch und Weiterbildungen. Wir sprechen etwa mit Ärzt\*innen, die auf Trans\* spezialisiert sind. Dann haben wir einen Kontakt zum Sonntagsclub e.V. Im Moment funktioniert es alles über Mund-zu-Mund-Propaganda, es ist also eine spannende Phase, in der wir uns alle gerade kennenlernen und uns organisieren.

## **Kann man auch einfach spontan bei euch vorbeikommen?**

Wir haben separate Beratungsräume, in denen man sich gut in Ruhe unterhalten kann. Je nachdem, wie beschäftigt wir sind, müssen wir eventuell einen Termin vereinbaren, aber es spricht nichts dagegen, auch spontan reinzuschauen.

**SCHÖNHAUSER  
APOTHEKE**

**Anais Schulz ist pharmazeutisch-technische Assistentin in der Schönhauser Apotheke.**

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

*Interview: Torsten Schwick*

# WE ALWAYS MAKE SURE THAT THE DRUGS ARE COMPATIBLE

The Schönhauser Apotheke in Prenzlauer Berg is a contact point for the community with a diverse team that has an open ear for our many questions. Now a separate department for trans\* health is being set up under the care of Anaïs Schulz.

“Feel free to pop in spontaneously and ask for a chat.”

## Hello, Anaïs, with what concerns do trans\* people come to your pharmacy?

So far, people have come to us because they became aware of us in the Sonntags Club e.V.. Many simply drop in and ask if we know anything about hormone therapy. They want to know what exactly happens when certain medications are taken. Sometimes there are very specific questions, for example about contraindications, or you have a certain previous illness and are not sure whether it is compatible with hormone therapy. A lot of people don't know exactly what to expect.

## What contraindications can occur?

Absolute contraindications are rare. We know that some drugs are incompatible with hormone therapy. If, for example, an epilepsy or migraine diagnosis is made, you have to take a close look at which hormones can also be taken. However, these are very individual situations that are always clarified with the attending physicians. We always make sure that the drugs are compatible.

## You are currently building up the department and the network for it. How are you doing this?

Mainly through exchange and further training. For example, we talk to doctors who specialise in trans\* people. Then we contact the Sunday Club e.V. At the moment it all works through word of mouth, so it's an exciting phase in which we're all just getting to know each other and organising ourselves.

## Is it also possible to drop by spontaneously?

We have separate consultation rooms where we can talk in private. Depending on how busy we are, we may need to make an appointment, but feel free to pop in and ask to speak.



FOTO: SCHÖNHAUSER APOTHEKE

**SCHÖNHAUSER  
APOTHEKE**

Anaïs Schulz is a pharmaceutical technical assistant at the Schönhauser pharmacy.

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

*Interview: Torsten Schwick*

# 5 PRAKTISCHE TIPPS GEGEN HERZSCHMERZ

Eine Trennung ist nichts für Schwächlinge. Egal ob kurze Liebe oder das Ende einer langjährigen Partnerschaft – es tut meist verdammt weh! Das Internet ist voller guter Ratschläge für gebrochene Herzen. Daher haben wir bei der Recherche auf Netzweisheiten verzichtet und uns im realen Leben umgehört, was auf die Schnelle gegen Trennungsschmerz hilft.

**Vorwarnung:** Alkohol und Drogen gehören schon einmal nicht dazu ...

## 1. Hab' richtig guten Sex

Wenn der Partner nicht mehr da ist, kommt auch schnell das eigene Körpergefühl ins Schwanken. Man muss wieder auf den Markt und wer weiß, ob die kleine Wampe, die dein Mann an dir so liebte, auch beim Nächsten wieder so gut ankommt. Unser Tipp: Masturbiere so oft und lange wie nötig und suche dir jemanden mit dem einfach nur die Chemie stimmt. Es ist egal, ob ihr euch sonst versteht. Wichtig ist, dass du deinen Körper genießt. Das schuldest du dir!

## 2. Mache einen Kurztrip

Wolltest du immer lieber nach Barcelona, aber dein Mann bestand auf Eisbaden in Oslo? Zögere nicht und buche jetzt deinen Mini-Urlaub. Raus aus dem Alltags-Trott und rein in dein neues Leben. Aber Vorsicht: Keine Strand-Selfies an den Ex schicken, du willst schließlich auf andere Gedanken kommen!

## 3. Gehe zum Frisör

Jetzt schaust du in den Spiegel und siehst ein Häuflein Elend darin. Gehe sofort zu einem Frisör und lasse dich hübsch machen. Vielleicht einfach eine schicke Rasur, um die coolen Kanten mit dem Gesichtsfell hervorzuheben. Oder du probierst mal ein Marilyn-Blond? Oder eine Dauerwelle? Jetzt ist alles erlaubt, denn du hast schließlich Herzschmerz!

## 4. Rufe deine Freunde an

Einsamkeit gehört zu den schlimmsten Dingen bei einer Trennung. Doch um es mit den unsterblichen Worten von Liza Minelli zu sagen: *"What good is sitting alone in your room?"* Melde dich bei deiner Crew und sage ihnen offen, wie es dir geht. Verabrede dich, um etwas Schönes zu machen, oder einfach nur zum Quatschen. Du musst da nicht alleine durch. Wozu sind Freunde da, wenn nicht auch als Fels in dieser krassen emotionalen Brandung?

## 5. Drehe die Musik auf und tanze

Ja, es hilft wirklich. Schmeiße deine Playlist an und drehe den Sound auf. Dann tanze ganz allein in deinen vier Wänden. Mache es wie die Hexen und Schamanen und tanze dich in Trance oder Ekstase. Wenn du dabei lachen oder weinen oder beides musst, ist das ein gutes Zeichen. Du willst dich spüren und den Schmerz rauslassen. Betäuben ist für Anfänger!

(ts)



FOTO: mastder / ADOBE STOCK



UBN/PRAXIS

WWW.UBN-PRAXIS.DE

**DR. MED. UWE NAUMANN**

Facharzt für Allgemeinmedizin / in BAG mit

**KEVIN UMMARD-BERGER**

Facharzt für Allgemeinmedizin

**DR. MED. NINA WINKLER**

Fachärztin für Innere Medizin / angest.

**UBN / PRAXIS**

Infektiologie / Hepatologie  
Suchtmedizin

*PrEP!*

**Königin-Elisabeth-Str. 7**

14059 Berlin – Charlottenburg

T 030 / 767 333 70

F 030 / 767 333 749

info@ubn-praxis.de



# INFEKTIOLOGISCHES ZENTRUM STEGLITZ

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

Schloßstraße 119, 12163 Berlin

Tel 030 – 797 000 25, info@infektiologie-steglitz.de

www.infektiologie-steglitz.de

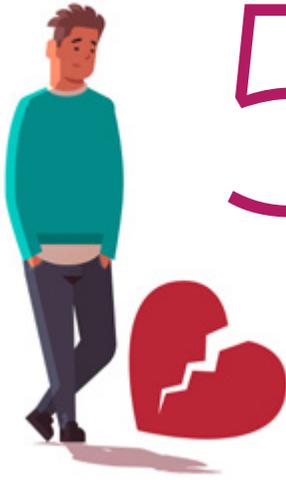


FOTO: mast3er / ADOBE STOCK

# 5 PRACTICAL TIPS AGAINST HEARTACHE

A breakup is not for the faint-hearted. Regardless if it's a short love or the end of a long-term partnership – it usually hurts like hell! While the internet is full of advice for the broken-hearted, we decided to go beyond internet wisdom when doing our research. So instead we asked around in real life what helps to quickly relieve the pain of separation.

**Warning:** alcohol and drugs are not part of it...

## 1. Have really good sex

When your partner is no longer there, your own body image quickly begins to falter. You have to go back to the market and who knows whether the little belly that your husband loved about you will be so well received by the next person. Our tip: masturbate as often and as long as necessary and look for someone with whom the chemistry is just right. It doesn't matter if you get along otherwise. What is important is that you enjoy your body. You owe it to yourself!

## 2. Take a short trip

Have you always wanted to go to Barcelona but your husband insisted on ice bathing in Oslo? Do not hesitate and book your mini vacation now. Get out of the daily routine and into your new life. But be careful: don't send beach selfies to your ex, after all you want to think about other things!

## 3. Go to the hairdresser

Now you look in the mirror and see a little misery in it. Go to a hairdresser right away and have them make you all nice and pretty. Maybe just a chic shave to bring out the cool edges with the facial fur. Or you try a Marilyn blonde? Or a perm? Now everything is allowed, because to the hell with it – you have a heartbreak!

## 4. Call your friends

Loneliness is one of the worst things about a breakup. But to put it in the immortal words of Liza Minelli: *"What good is sitting alone in your room?"* Get in touch with your crew and tell them openly how you're doing. Make a date to do something nice or just to chat. You don't have to go through this alone. What are friends for if not as a rock in this hefty emotional surf?

## 5. Turn up the music and dance

Yes it really helps. Fire up your playlist and crank up the sound. Then groove all alone in your four walls. Do it like the witches and shamans and dance yourself into a trance or ecstasy. If it makes you laugh or cry or both, that's a good sign. You want to feel yourself and let out the pain. As just numbing yourself is for beginners!

(ts)

# SCHAU MIR IN DIE AUGEN, KLEINES!

Kontaktlinsen für Klein & Groß  
bei [augenkraft.com](http://augenkraft.com)



AUGEN KRAFT

# Warum ein

# OFFENES ARZTGESPRÄCH

## für HIV-positive Menschen so wichtig ist

Im Leben gibt es immer mal wieder Veränderungen – größere und kleinere. Für Menschen mit HIV ist es dabei besonders wichtig, diese bewusst im Blick zu behalten, denn sie können auch einen Einfluss auf die HIV-Therapie haben. Ein Beispiel für eine solche Veränderung ist die Entdeckung einer neuen Sportart, bei der man im Zuge einer Ernährungsumstellung auch Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt.

### OFFEN MIT DEM/R ÄRZT\*IN SPRECHEN

Eine Möglichkeit, wie solche auf den ersten Blick kleinen Neuerungen im Lebensstil mit der HIV-Therapie zusammenhängen können, sind mögliche Wechselwirkungen der HIV-Medikamente mit anderen Substanzen wie beim zuvor genannten Beispiel mit den Nahrungsergänzungsmitteln. Um eine erfolgreiche HIV-Therapie ohne Wechselwirkungen und damit eine hohe Lebensqualität und Zufriedenheit sicherzustellen, ist der offene und regelmäßige Austausch mit dem/r Ärzt\*in besonders wichtig.

### WAS WECHSELWIRKUNGEN SIND UND WIE MAN SIE VERMEIDET

Verschiedene Substanzen können sich gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen – beispielsweise sich gegenseitig verstärken, abschwächen oder sogar aufheben. Wenn Ärzt\*innen bei der HIV-Therapie also von Wechselwirkungen sprechen, meinen sie damit ganz einfach unerwünschte wechselseitige Einflüsse auf die Wirksamkeit zwischen den HIV-Medikamenten und anderen Substanzen.

Dank der Fortschritte in der modernen HIV-Therapie haben HIV-positive Menschen eine weitgehend normale Lebenserwartung. Dadurch steigt allerdings auch die Wahrscheinlichkeit, mit dem Älterwerden neben

der HIV-Therapie noch weitere Medikamente einzunehmen. Damit bei der HIV-Therapie Wechselwirkungen mit anderen Substanzen vermieden werden können, ist Offenheit im Arztgespräch besonders wichtig: Für den/die Ärzt\*in ist es sinnvoll zu wissen, was man neben der HIV-Therapie sonst noch einnimmt.

### VERÄNDERUNGEN IM BLICK BEHALTEN

Die individuellen Lebensentwürfe von HIV-positiven Menschen sind so unterschiedlich, wie deren einzigartige Persönlichkeiten. Im Hinblick auf Wechselwirkungen ist es daher als Mensch mit HIV vor allem wichtig, die Veränderungen im eigenen Lebensstil zu beobachten.

Manchmal hat man zwar im Hinterkopf, dass die eigenen HIV-Medikamente mit bestimmten Stoffen wechselwirken können. Allerdings verändern sich Dinge im Leben – wie zum Beispiel die Ernährung und die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten oder das Partyleben und der möglicherweise damit einhergehende gelegentliche Substanzkonsum – ja meist nicht über Nacht, sondern eher schrittweise. Gerade das macht eine regelmäßige Selbstüberprüfung hinsichtlich der Veränderungen im eigenen Lebensstil und den persönlichen Bedürfnissen so wichtig.

*„Lebensqualität bedeutet für mich, dass ich als HIV-positiver Mensch alles machen kann, was ich will. Mein Leben so zu führen, wie ich möchte, trägt dazu bei, dass ich glücklich bin.“*

### **CHRISTOPH**

lebt seit 2004 mit HIV



NP-DE-HVU-ADVIR-210023

### **WAS BEDEUTET DAS FÜR MENSCHEN MIT HIV?**

Wenn man als HIV-positiver Mensch seinen aktuellen Lebensstil gut im Blick hat, die eigenen Bedürfnisse gut kennt und regelmäßig offen mit seinem/r Ärzt\*in darüber spricht, muss man auch keine Angst haben, wenn andere Substanzen neben der HIV-Therapie eingenommen werden. Hilfreich ist es, wenn man sich einmal eine Liste schreibt mit allem, was man an Medikamenten und anderen Substanzen einnimmt. Diese Notizen kann man dann zum nächsten Arztgespräch mitnehmen und so gemeinsam

prüfen, ob die aktuelle Behandlung davon beeinflusst werden könnte. So kann man die passende Therapie immer im Blick behalten und langfristig mehr Lebensqualität und Zufriedenheit sicherstellen.

**Weitere Informationen zum Leben mit HIV sowie persönliche Geschichten von HIV-positiven Menschen findest du unter**

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

Unterstützt von Viiv Healthcare

# Why an **OPEN DISCUSSION WITH YOUR DOCTOR** is so important for HIV-positive people

There are always changes in life – big and small. It is particularly important for people with HIV to consciously keep an eye on them because they can also have an impact on treatment.

## **SPEAK OPENLY WITH YOUR DOCTOR**

One way in which such changes can be related to HIV therapy is possible interactions between HIV medication and other substances. In order to ensure successful HIV therapy without interactions and thus a high quality of life and satisfaction, open and regular exchange with your doctor is particularly important.

## **POSSIBLE INTERACTIONS AND HOW TO AVOID THEM**

Substances can interact and affect the desired effects – for example, strengthen, weaken or even cancel each other out. So when doctors talk about interactions in HIV therapy, they simply mean unwanted influences on the effectiveness of HIV medication and other substances.

In order to avoid those interactions, openness during the doctor's consultation is particularly important as they need to know what else you are taking in addition to HIV therapy.

## **KEEP AN EYE ON ANY CHANGES**

Most things in life don't usually change overnight, but rather gradually, such as diet, the intake of vitamins and minerals or party life and the occasional substance use that may accompany it. This is what makes regular self-examination of changes in your lifestyle and personal needs so important.

"For me, quality of life means that as an HIV-positive person I can do whatever I want. Living my life the way I want makes me happy."

**CHRISTOPH**

living with HIV since 2004

## **WHAT DOES THIS MEAN FOR PEOPLE LIVING WITH HIV?**

If you have a good overview of your current lifestyle, know your own needs well and regularly talk openly with your doctor, you do not have to be afraid if other substances are taken in addition to HIV therapy.

It is helpful if you write a list of all the medicines and other substances you are taking.

You can then take these notes with you to the next doctor's appointment and check together whether the current treatment could be influenced by them.

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

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

Powered by ViiV Healthcare

„ICH BIN  
VERHEIRATET,  
SEX-POSITIV,

PÄDAGOG UND  
GLÄUBIG.“

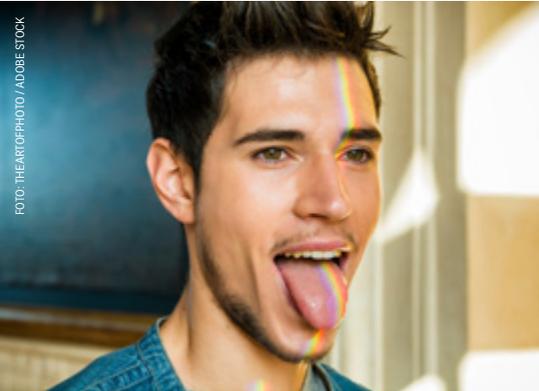
Christoph

#HIVERSITY

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

# NIMM IHN IN DEN MUND!

## OraQuick® – Der weltweit erste HIV-Speichel-Schnelltest für zu Hause



Hattest du diesen einen Risikokontakt? Spontaner ungeschützter Sex mit einem Fremden? Scheust du dich vor einem Besuch beim Arzt, um einen Test zu machen? Oft ist damit zu viel Öffentlichkeit involviert. Solltest du jedoch tatsächlich HIV-positiv sein, muss die Infektion früh erkannt werden. Nur dann steht einem gesunden und langen Leben trotz der Infektion nichts im Wege. Also teste dich jetzt – ganz anonym in deinen eigenen vier Wänden.

„Unser HIV-Selbsttest ist eine Weltneuheit“, sagt Thomas Zander, Geschäftsführer der nal von minden GmbH und selbst Biochemiker. „Erstmalig reicht eine Speichelprobe, um ein zuverlässiges Ergebnis zu erhalten. Bisher gab es dafür nur Bluttests.“ Eine Speichelprobe habe einige Vorteile gegenüber einer Blutprobe: „Es ist keine potentiell infektiöse Körperflüssigkeit

involviert. Außerdem haben viele Menschen Hemmung, sich selbst in den Finger zu pieksen.“

Der neue HIV-Selbsttest (OraQuick® HIV-Selbsttest) ist sehr leicht anzuwenden: Das beigefügte Teststäbchen braucht nur zwischen Wangenschleimhaut und äußerem Zahnfleisch entlanggeführt werden, um die Speichelprobe zu sammeln. Dann wird das Teststäbchen samt Speichelprobe in das Entwicklerröhrchen gestellt. Einfach 20 Minuten warten und das Ergebnis ablesen.

„Die Zuverlässigkeit liegt bei über 99 Prozent“, sagt Thomas Zander. Der Selbsttest erkennt eine HIV-Infektion, wenn er ab drei Monaten nach einem Risikokontakt angewendet wird, da der OraQuick® auf HIV-Antikörper testet. Um diese in einer Menge zu produzieren, die nachgewiesen werden kann, braucht der Körper drei Monate.

Ist das Ergebnis positiv, sollte das Ergebnis durch einen Labortest vom Arzt bestätigt werden. Außerdem können sich Betroffene an die Deutsche Aidshilfe wenden: 0180 33 19411.

*Der OraQuick HIV-Selbsttest kann online über [self-diagnostics.com](https://self-diagnostics.com) erworben werden.*



FOTO: NAL VON MINDEN GMBH

# PUT IT IN YOUR MOUTH!

## **ORAQUICK® – THE WORLD'S FIRST RAPID HIV SALIVA TEST FOR AT HOME USE**

Did you have that one risk contact? Spontaneous unprotected sex with a stranger? Do you dread going to the doctor to get a test? Often, there is just too much public involvement. However, if you are actually HIV positive, the infection must be detected early. Only then will there be nothing standing in the way of a healthy and long life despite the infection. So test yourself now – and anonymously in your own four walls.

“Our HIV self-test is a world first,” says Thomas Zander, Managing Director of nal von minden GmbH and a biochemist himself. “For the first time, a saliva sample is enough to get a reliable result. So far there have only been blood tests for this.” A saliva sample has a number of advantages over a blood sample: “No potentially infectious body fluid is involved. Also, many people feel reluctant to prick themselves.”

The new HIV self-test (OraQuick® HIV self-test) is very easy to use: the test stick provided only needs to be passed between the mucous membrane of the cheek and the outer gums to collect the saliva sample. Then the test stick together with the saliva sample is placed in the developer tube. Just wait 20 minutes and read the result.

“Reliability is over 99%,” says Thomas Zander. The self-test detects an HIV infection if it is used three months or more after a risky contact, as the OraQuick® tests for HIV antibodies. It takes the body three months to produce these in quantities that can be detected.

If the result is positive, it should be confirmed by a doctor with a laboratory test. Those affected can also contact the German Aidshilfe: 0180 33 19411.

*The OraQuick HIV Self-Test can be purchased online at [self-diagnostics.com](http://self-diagnostics.com).*

# TELEFON BERATUNG

zu HIV, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten

**0180  
33 19411**

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

(9 Cent pro Minute aus allen deutschen Netzen)  
[aidshilfe-beratung.de](http://aidshilfe-beratung.de)



VERTRAULICH, VERLÄSSLICH, KOMPETENT

## Ihre Spezialisten für Kosmetik- und Beautyanwendungen



**BODY HEALTH  
CENTER**

Kleiststraße 23 – 26

10787 Berlin

+49 (0)30 23 94 53 72

[info@bodyhealthcenter.de](mailto:info@bodyhealthcenter.de)

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

# #Diversity #InventingforLove



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

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

**MSD.PARTNER.HIV.**



„WAS IST HIER LOS, WAS IST PASSIERT?  
ICH HAB BLOSS MEINE NERVEN MASSIERT ...!

ALKOHOL IST DEIN SANITÄTER IN DER NOT,  
IST DEIN FALLSCHIRM UND DEIN RETTUNGSBOOT,  
ALKOHOL IST DAS DRAHTSEIL AUF DEM DU STEHST,  
IST DAS SCHIFF MIT DEM DU UNTERGEHST ...“

— HERBERT GRÖNEMEYER



# DER GEIST AUS DER FLASCHE

Das Schlückchen in Ehren, der Einschlafdrink, das Anstoßglas, der Abendmahlkelch und das Feuerwasser: Der Konsum von Alkohol ist Bestandteil vieler gesellschaftlicher und kultureller Anlässe.

Herbert Grönemeyer hat es in seiner unnachahmlichen Art melodisch auf den Punkt gebracht: „Alkohol ist das Dressing für deinen Kopfsalat ...!“

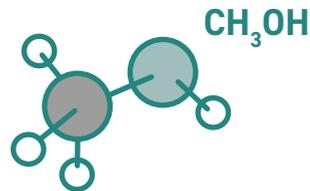
Um den ganzen Salat einmal ganz nüchtern zu betrachten, sollten wir unser Schulwissen reaktivieren: Alkohole sind organische Verbindungen, die ein oder mehrere an unterschiedliche aliphatische Kohlenwasserstoffatome gebundene Hydroxylgruppen (wie man sie vom Wasser kennt) besitzen.

Je nach Anzahl ihrer Kohlenstoffatome können Alkohole von einfach bis aromatisch und von flüssig bis fest in Erscheinung treten und sind aus unserem Leben / Alltag nicht mehr wegzudenken. Zu den einfachen gehören:

- ◆ das **Methanol** ( $\text{CH}_3\text{-OH}$ ): mit 1 Kohlenstoffatom. Es hat eine eher traurige Bekanntheit durch die Todesfälle infolge gegessenen Alkohols.
- ◆ das **Ethanol** ( $\text{C}_2\text{H}_5\text{-OH}$ ): mit 2 Kohlenstoffatomen. Aufgrund seiner Eigenschaft, sowohl hydrophile (wasserlöslich) als auch hydrophobe (wasserunlöslich) Stoffe lösen zu können, zählt es zu den bedeutendsten Lösungsmitteln überhaupt, denn sowohl Fette, Harze, Lacke und Öle als auch Farbstoffe lassen sich darin lösen. In der Medikamentenherstellung wird es ebenfalls als Lösungsmittel für die Wirk- und Hilfsstoffe genutzt und durch seine bakteriostatische Wirkung (ab 10% Alkoholgehalt) auch in konservierungsfreien Präparaten eingesetzt.
- ◆ das **Propanol** ( $\text{C}_3\text{H}_7\text{OH}$ ) und **Isopropanol**: mit jeweils 3 Kohlenstoffatomen. Es besitzt einen speziellen Eigengeruch und wird meist als Reinigungs- und Desinfektionsmittel eingesetzt.

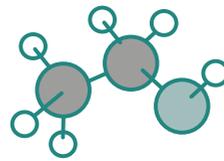
## DIE ALKOHOLISCHE GÄRUNG

Die alkoholische Gärung (auch Ethanol-Gärung) bezeichnet den biochemischen Prozess, bei dem Kohlenhydrate (Glucose) unter Abwesenheit oder Mangel an Sauerstoff („anoxische Bedingungen“) zu Ethanol und Kohlenstoffdioxid abgebaut werden. Dieser Vorgang wird seit Jahrtausenden zur Herstellung alkoholischer Getränke und zum Brotbacken genutzt – Kuchen und Brot gehen „hoch“ durch das entstehende Kohlendioxid. Bereits 5000 v. Chr. wurden in Mesopotamien Weinreben angebaut und Wein zubereitet und diese Kultur verbreitete sich dann über Griechenland nach Europa bis in den Rest der Welt.



Vereinfacht könnte man sagen: Verarbeitete Weintrauben werden in luftdichter Umgebung (Fässer, Gärtanks, Flaschen) mit Hefezellen versetzt, die den Zucker im Obst abbauen und dabei Alkohol freisetzen. Die Gärung schreitet dann solange fort, bis der gesamte Zucker in Alkohol umgewandelt worden ist. Intensive Sonne und höhere Temperaturen lassen in den Trauben mehr Zucker entstehen, wodurch während der alkoholischen Gärung auch mehr Ethanol, also Trinkalkohol, entstehen kann. Das ebenfalls entstehende Kohlenstoffdioxid wird über ein sogenanntes Gärröhrchen aus dem Gefäß geleitet – findet die Gärung in der geschlossenen Flasche statt, erhält man Sekt. Bei einem Alkoholgehalt von mehr als 15 Prozent werden die Hefezellen und Gär-Bakterien allerdings abgetötet und der Prozess kommt zum Stillstand. Hochprozentige alkoholische Getränke können nur durch zusätzliche Destillation gewonnen werden.





**FUSEL: „EIN AUGE RISKIER ICH“**

Während bei der alkoholischen Vergärung 10 bis 20 Prozent Methanol, bezogen auf die Alkoholmenge, entstehen können, wird das Alkohol-Wassergemisch durch Destillation auf einen Alkoholgehalt von bis zu 50 Prozent aufkonzentriert und somit auch der Methanol-Anteil stark erhöht.

Beim privaten „Schwarz-Brennen“ passiert es leider immer wieder, das Methanol nicht fachgerecht destilliert wird. Bei Konsum oxidiert es in der Leber dann zu Formaldehyd und Ameisensäure, was zu schweren Schädigungen im Zentralnervensystem führen kann. Den Betroffenen wird erst Stunden später übel, ihnen drohen Erblindung, Organschäden und sogar der Tod.

**DER GEIST DES WEINES**

Mit der Herstellung von Wein erhielt der Alkohol den Namen „Weingeist“ - aus einem lebendigem Medium entstand etwas Neues, das als „Rauschmittel“ das Bewusstsein verändern konnte.

Und beobachtet man Menschen nach starkem Alkoholgenuss, fällt anfangs die lallende Stimme und der torkelnde Gang auf, Hemmschwellen werden überschritten und vorher vielleicht schüchterne Menschen verändern kurzfristig ihre Persönlichkeit. Der „fremde Geist“ ergreift Besitz ... und am nächsten Morgen hat der Betreffende mit Sicherheit den berühmten „Kater“. Und während der Rausch meist nach einem Tag überstanden ist, leidet das Gehirn noch sehr viel länger an den Folgen - vor allem bei regelmäßigem Rauschtrinken.

**NICHT HERR SEINER SINNE SEIN**

Zwar können geringe Mengen Alkohol in der Regel entspannend und stimmungssteigernd wirken sowie Angstgefühle dämpfen. Mit steigender Promillezahl können aber Verwirrung und Nervosität sowie Aggression und sogar Bewusstlosigkeit und Atemstillstand auftreten. Das liegt daran, dass der Alkohol an Nervenzellen andockt, diese bremst und so Informationen langsamer an die Nachbarzellen weitergeleitet werden.

**Daher gilt auch:** Don't drink and drive!

**ACHTUNG:** Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten verstärken! Meiden Sie Alkohol, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen - zumal Ihre Leber in dieser Zeit ohnehin Höchstleistungen bringen muss!



OH

**UND SCHÖN MACHT ER AUCH NICHT ...**

Alkohol entzieht den Hautzellen Wasser, so dass die Haut sich schlechter regenerieren kann, schneller altert und mehr Falten bildet. Er verlangsamt die Magenentleerung und kann damit leichter zum Sodbrennen führen. Durch einen geschwächten Verdauungstrakt kann der Körper verschiedene Vitamine nicht mehr optimal aufnehmen. Der berühmte Verdauungsschnaps hat also keine positive Wirkung! Alkohol ist ein Zellgift, das die Nervenzellen im Gehirn absterben lässt.

**ALKOHOL IM TÄGLICHEN LEBEN**

Ursprünglich wurde der Name „Alkohol“ im arabischen Raum als feines Puder für Kajal (Al-Khul) und andere Kosmetika verwendet. Ethanol dient – überwiegend bei der Süßwarenproduktion – als „Konservierungsmittel“ und wird aufgrund seiner Qualität als Lösungsmittel für pflanzliche Extrakte neben der Medizin auch in der Kosmetikindustrie eingesetzt, wo er ebenfalls für seine bakteriostatische Wirkung geschätzt wird. Auf der Verpackung von Pflegepräparaten findet sich manchmal das Wort „Alcohol denat.“ Das ist der Hinweis auf so genannten vergällten Alkohol. Ethanol ist ein hoch besteuertes Genussmittel und wird zur Kosteneinsparung mit einer Substanz versetzt, damit es nicht mehr getrunken werden kann – ursprünglich tierischer Galle („vergällter Brennspiritus“), bei Naturkosmetikherstellern zum Beispiel Lavendelöl.

Dann gibt es noch die mehrkettigen Zuckeralkohole. Sie dienen zum zahnschonenden und kalorienarmen Süßen und sind bekannt als Xylit, Sorbit und Isomalt.

**Übrigens:** In den eingesetzten Konzentrationen bis 20% trocknet Ethanol die Haut nicht aus - problematisch aber kann es werden, wenn im Produkt zusätzlich synthetische Emulgatoren und Konservierungsmittel enthalten sind, die die gesunde Hautbarriere angreifen können.

## PREISWERTES FEIERN

Wie viel Alkohol ein Mensch verträgt, ist genetisch bestimmt. Im Gegensatz zu Amerikanern und Europäern reagieren bereits 80% der Chinesen, Japaner und Koreaner bereits auf kleine Mengen Alkohol wie bei einer Allergie: beschleunigter Puls, Hitzeentwicklung, gerötetes bis geschwollenes Gesicht, Muskel- und Magenschmerzen.

Diese Alkoholunverträglichkeit entsteht durch eine mangelnde Produktion bestimmter Enzyme, die am Abbau von Alkohol in der Leber beteiligt sind. Ein Forschungsbericht aus dem Jahr 2010 äußert eine Vermutung darüber, warum das Erbgut die Ausschüttung drosselt: Als die ostasiatischen Völker begannen, Reis als Grundnahrungsmittel anzupflanzen, fermentierten sie ihn zur Haltbarmachung mit Hefepilzen. Diese bilden beim Gärprozess Ethanol. Wer also Reis aß, nahm gleichzeitig Alkohol zu sich. Um alkoholbedingten Organschäden vorzukommen, reagiert der Körper mit den oben genannten unangenehmen Symptomen, damit man „freiwillig“ weniger davon zu sich nimmt. Durch Genmutation kann diese Information von der Natur an die Nachkommen entsprechend weitergegeben worden sein (Quelle: Ratiopharm).

## DER ALKOHOL UND RELIGION

*„Nehmet und trinket alle daraus: Das ist der Kelch des neuen und ewigen Bundes. Mein Blut, das für euch und für alle vergossen wird zur Vergebung der Sünden.“*

Zur Feier des heiligen Abendmahls als Sinnbild für die Gemeinschaft der Christen wird ausschließlich (meist Weiß-) Wein verwendet. In der islamischen Weltreligion wurde Wein im Koran „zu den guten Gaben der Schöpfung“ gezählt (Sure 16:67), aber es war auch

klar, dass Gläubige nicht betrunken zum Gebet kommen sollen (4:43). Da der Wein aber gerne zum Losspiel konsumiert wurde, wurde er nach anfänglicher Duldung über die Jahrhunderte „haram“ - verboten. In wenigen islamischen Ländern wie Saudi Arabien, Kuwait und dem Sudan können alkoholische Getränke nur illegal erworben werden. Im Iran kann Alkoholkonsum mit 40-80 Peitschenhieben und bei Wiederholungstaten sogar mit dem Tod bestraft werden. Alkohol als Bestandteil von Medizin ist tatsächlich auch verboten. Allerdings gilt: „Wenn aber die Einnahme von alkoholhaltigen Substanzen unabdingbar sein sollte, es keinen Ersatz dafür gibt und keine anderen alkoholfreien Heilmittel vorhanden sind, darf man davon nur so viel einnehmen, wie benötigt wird, um den Schaden abzuwenden. Ebenfalls gestattet ist es zur Schmerzlinderung bei onkologischen und frisch operierten Patienten.“

Nach all diesen ernüchternden Tatsachen über den berauschenden Stoff zum Schluss noch etwas Positives: Durch den maßvollen Genuss von Rotwein können Durchblutungsstörungen in den Gefäßen vorgebeugt und schädliche Blutfette im Körper verringert werden.

**Also:** Ein Prost auf die Freiheit. Vorausgesetzt, es bleibt bei EINEM Glas.



**Unsere Autorin Michaela Medrow ist ist Pharmareferentin und Kosmetikerin und arbeitet in den Witzleben Apotheken.**

**Witzleben Apotheken Berlin  
Kaiserdamm 24+26  
14057 Berlin**

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

# THE GENIE FROM THE BOTTLE

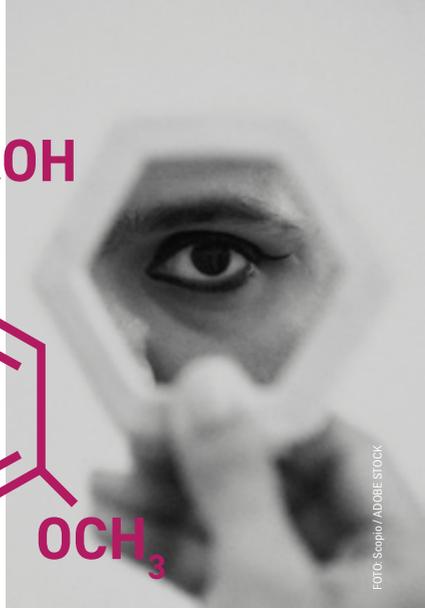
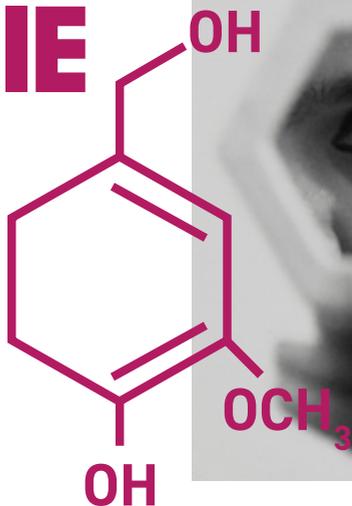


FOTO: Scapini / ADOBE STOCK

Are you easily tempted? A nightcap, an after-work drink, the communion chalice or a toast to absent friends: the consumption of alcohol is part of many social and cultural occasions.

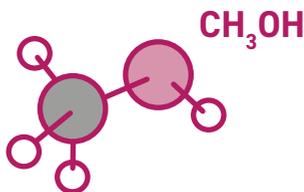
In order to take a sober look at all this, we should reactivate our school knowledge: alcohols are organic compounds that have one or more hydroxyl groups (as we know them from water) bonded to different aliphatic hydrocarbon atoms.

Depending on the number of their carbon atoms, alcohols can appear as anything from simple to aromatic and from liquid to solid and it is impossible to imagine our everyday life without them.

Here is a quick rundown of the three types of alcohols:

- ◆ **Methanol** (CH<sub>3</sub>-OH): with 1 carbon atom
- ◆ **Ethanol** (C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>-OH): with 2 carbon atoms
- ◆ **Propanol** (C<sub>3</sub>H<sub>7</sub>OH) and **isopropanol**: each with 3 carbon atoms

Starting with the most simple one with 1 carbon atom, **Methanol** is quite notorious causing deaths due to adulterated alcohol.



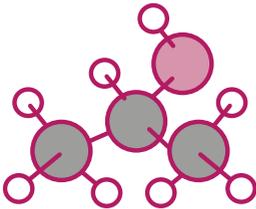
One step up is **Ethanol** with 2 carbon atoms. Due to its property of being able to dissolve both hydrophilic (water-soluble) and hydrophobic (water-insoluble) substances, it is one of the most important solvents of all, because fats, resins, varnishes and oils as well as dyes can be dissolved in it. In the manufacture of medicines, it is also used as a solvent for the active ingredients and excipients and, due to its bacteriostatic effect, it is also used in preservative-free preparations.



The most complex with 3 carbon atoms, **propanol** (C<sub>3</sub>H<sub>7</sub>OH) and **isopropanol** have a special odor of their own and are mostly used as a cleaning agent and disinfectant.

## ALCOHOLIC FERMENTATION

Alcoholic fermentation (also ethanol fermentation) describes the biochemical process in which carbohydrates (glucose) are broken down into ethanol and carbon dioxide in the absence or lack of oxygen ("anoxic conditions"). This process has been used for thousands of years to produce alcoholic beverages and to bake bread – cakes and bread "rise" from the resulting carbon dioxide.



Already in 5000 BC vines were grown and wine was made in Mesopotamia around 1000 BC, and this culture then spread via Greece to Europe and the rest of the world. To put it simply: yeast cells are added to processed grapes in an airtight environment (barrels, fermentation tanks, bottles), which break down the sugar in the fruit and release alcohol in the process. Fermentation then continues until all of the sugar has been converted into alcohol. Intense sun and higher temperatures cause more sugar to form in the grapes, which means that more ethanol, i.e. potable alcohol, can also be produced during alcoholic fermentation.

The carbon dioxide that is also produced is led out of the vessel via a so-called fermentation tube – if fermentation takes place in the closed bottle, you get sparkling wine. However, with an alcohol content of more than 15 percent, the yeast cells and fermentation bacteria are killed and the process comes to a standstill. High-proof alcoholic beverages can only be obtained through additional distillation.

## I'LL TURN A BLIND EYE

While 10 to 20% methanol, based on the amount of alcohol, can be produced during alcoholic fermentation, the alcohol-water mixture is concentrated by distillation to an alcohol content of up to 50%. As such, the methanol content greatly increases. Unfortunately, when it comes to private "illicit distilling" aka moonshining, it happens again and again that methanol is not distilled properly. When consumed, it is then oxidised in the liver and becomes formaldehyde and formic acid, which can cause severe damage to the central nervous system. Those affected only feel nauseous hours later and face the risk of blindness, organ damage and even death.

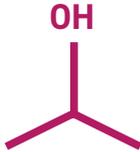
## ALCOHOL IN DAILY LIFE

Originally, the name "alcohol" was used in the Arabic world as a fine powder for Kajal (Al-Khul) and other cosmetics. Ethanol is used – mainly in confectionery production – as a "preservative". Due to its quality as a solvent for plant extracts, it is used not only in medicine but also in the cosmetics industry, where it is also valued for its bacteriostatic effect. The word "Alcohol denat" is sometimes found on the packaging of care products. This refers to so-called denatured alcohol. Ethanol is a highly taxed luxury food and, to save costs, a substance is added to it so that it can no longer be drunk - originally animal bile ("denatured alcohol"). Natural cosmetics manufacturers sometimes use lavender oil instead. Then there are the polychain sugar alcohols, which are used for tooth-friendly and low-calorie sweetening and are known as xylitol, sorbitol and isomalt.

**By the way:** In the used concentrations of up to 20%, ethanol does not dry out the skin – but it can become problematic if the product also contains synthetic emulsifiers and preservatives that can attack the healthy skin barrier.

## A CHEAP DATE

How much alcohol a person tolerates is genetically determined. In contrast to Americans and Europeans, 80% of Chinese, Japanese and Koreans react to small amounts of alcohol as if they were allergic: increased heart rate, heat development, reddened or swollen face, muscle and stomach pain.



This alcohol intolerance is caused by a lack of production of certain enzymes involved in the breakdown of alcohol in the liver. A 2010 research paper suggests why the genome curbs its release: when East Asian people began planting rice as a staple food, they fermented it with yeast to preserve it. These form ethanol during the fermentation process. So if you ate rice, you were consuming alcohol at the same time. In order to prevent alcohol-related organ damage, the body reacts with the above-mentioned unpleasant symptoms so that you “voluntarily” consume less of it. This information may have been passed on from nature to offspring through gene mutation (source: Ratiopharm).



**Our author Michaela Medrow is a pharmaceutical representative and beautician. She works in the Witzleben pharmacies.**

**Witzleben Apotheken Berlin  
Kaiserdamm 24+26  
14057 Berlin**

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

## ALCOHOL AND RELIGION

*“Take and drink from it all: this is the cup of the new and everlasting covenant. My blood, shed for you and for all, for the forgiveness of sins.”*

Only (usually white) wine is used to celebrate Holy Communion as a symbol of the community of Christians.

In the Islamic world religion, wine was considered in the Koran “among the good gifts of creation” (Sura 16:67), but it was also clear that believers should not come to prayer drunk (4:43). However, since the wine was often consumed while gambling, after initially being tolerated over the centuries, it was then “haram” – forbidden. In a few Islamic countries such as Saudi Arabia, Kuwait and Sudan, alcoholic beverages can only be purchased illegally. In Iran, alcohol consumption can be punished with 40–80 lashes and even death for repeat offences. Alcohol as an ingredient in medicine is actually also prohibited. However, if the intake of alcohol-containing substances is indispensable, there is no substitute for it and no other non-alcoholic remedies are available, one may only take as much of it as is necessary to avert the damage. It is also permitted to relieve pain in oncological patients and patients who have just undergone surgery.

After all these sobering facts about the intoxicating substance, finally something positive: moderate consumption of red wine can prevent circulatory disorders in the vessels and reduce harmful blood fats in the body.

**So:** a toast to freedom. Provided it is just ONE glass.

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

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



## Ihre Fachapotheke bei HIV & Hepatitis

Schwerpunkt seit 1995.

Persönliche Beratung vor Ort / Videochat.

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

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

**Witzleben Apotheke 24**

**Kaiserdamm 24 · 14057 Berlin**

**Fon 030. 93 95 20 30**

**info@witzleben-apotheke.de**



# ALKOHOL UNTER SCHWULEN MÄNNERN

FOTO: Anithi / ADOBE STOCK

## WARUM SCHAUEN WIR WEG?

In Deutschland sind schätzungsweise 1,77 Millionen Menschen zwischen 18 und 64 Jahren alkoholabhängig und 1,61 Millionen trinken missbräuchlich. Die Forschung zeigt, dass Männer signifikant mehr Alkohol konsumieren als Frauen und auch häufiger alkoholabhängig sind. 2015 wiesen 29 Prozent der 18- bis 59-jährigen Männer im Vergleich zu 11 Prozent der Frauen einen problematischen, klinisch relevanten Alkoholkonsum auf.

Alkoholmissbrauch und dessen Folgen sind die zweithäufigste Ursache für Krankenhausbehandlungen in Deutschland. Mehr als 150 internistische, neurologische und psychiatrische Diagnosen werden mit Alkoholmissbrauch assoziiert. Schätzungen zufolge sterben jährlich etwa 74.000 Menschen an den Folgen ihres Alkoholkonsums. Obwohl ungefähr drei Viertel der Betroffenen Männer sind, gibt es kaum männer-spezifische Hilfskonzepte. Zahlen aus dem Jahr 2016 zeigen, dass bereits im Jugendalter von 12-17 Jahren mehr als doppelt so viele Jungen (14 Prozent) wie Mädchen (6 Prozent) regelmäßig Alkohol trinken. Der höhere Konsum und die bessere Verträglichkeit von Alkohol sind Risikofaktoren für eine Suchtentwicklung.

Obwohl ungefähr  
drei Viertel der  
Betroffenen Männer sind,  
gibt es kaum männer-  
spezifische  
Hilfskonzepte.

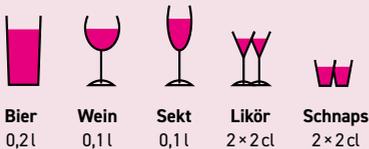
FOTO: Lumes sp / ADOBE STOCK

## Die Kategorien des Alkoholkonsums

**Riskanter Konsum**, bei dem sich das Krankheitsrisiko nachweislich erhöht, beginnt bei Männern ab 24g, bei Frauen ab 12g Reinalkohol pro Tag an maximal vier bis fünf Tagen die Woche. Bei bis zu 24g bzw. 12g täglich spricht man von **risikoarmen / bedingt riskantem Konsum**. Es gibt keinen gesundheitsförderlichen Konsum von Alkohol und der Konsum ist nie risikofrei – so die Studienlage.

Das Trinken größerer Mengen pro Trinkepisode ist – unabhängig von der durchschnittlich konsumierten Alkoholmenge – mit einem gesundheitlichen Risiko verbunden. Dieses sogenannte „**Binge-Drinking**“, auch als „Rauschtrinken“ bezeichnet, beginnt bei Männern ab fünf Gläsern mit 10g Alkohol pro Trinkeinheit, bei Frauen ab vier Gläsern.

Diese Gläser enthalten ca. 10 Gramm Alkohol



### Alkoholmissbrauch bzw. schädlicher Konsum

beginnt, unabhängig von der getrunkenen Menge, bei körperlichen oder psychischen Schäden durch den Konsum.

Eine **Abhängigkeit** liegt vor, wenn innerhalb der letzten 12 Monate mindestens drei der folgenden Kriterien gleichzeitig vorhanden sind:

- **Craving** (Zwang / starkes Verlangen nach Alkohol)
- **Verminderte Kontrollfähigkeit** über Beginn, Menge und Beendigung des Konsums
- **Toleranzentwicklung**
- **Entzugerscheinungen**
- Andere Vergnügungen oder Interessen werden zu Gunsten des Alkoholkonsums vernachlässigt, **erhöhter Zeitaufwand** für Beschaffung, Konsum und Erholung
- Konsum **totz** schädlicher körperlicher, geistig-psychischer oder sozialer **Folgen**

**Die Good News:** Auch wenn nicht alle körperlichen Folgen revidiert werden können, ist eine Heilung in Form einer völligen Abstinenz oder eines kontrollierten Konsums, selbst bei einer starken Abhängigkeitserkrankung, möglich.

## QUEERE MENSCHEN SIND BESONDERS ANFÄLLIG

Alkohol ist eine der Hauptursachen vorzeitiger Sterblichkeit. Neben der Beeinträchtigung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit sowie der Wahrnehmung und Urteilskraft erhöht Alkohol bereits bei kleinen Mengen das Risiko für vielerlei Krankheiten. So können die Leber, die Bauchspeicheldrüse, das Gehirn und Nervensystem sowie Blut und Herz-Kreislauf-System, der Hormonhaushalt, die Muskulatur als auch das Immunsystem geschädigt werden. Zudem gehört Alkohol zu den „Top 10“ der Krebsauslöser – vor allem

für Krebs in Mund, Rachen, Speiseröhre, Dick- und Enddarm und der Brust bei Frauen. Aber auch psychische Beeinträchtigungen wie Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Depressionen bis hin zu einer Suizidgefährdung können durch längeren Alkoholmissbrauch verursacht werden.

Doch eine Gruppe fällt beim Thema Alkoholkonsum besonders auf: Queere Menschen, darunter insbesondere schwule und bisexuelle Männer. In der US-amerikanischen National Health Interview Survey (NHIS) zeigte sich bereits 2014, dass im Vergleich zu 26 Prozent

der heterosexuellen Menschen, 35 Prozent der Schwulen und Lesben sowie 42% der Bisexuellen in den vorherigen zwölf Monaten mindestens einmal Binge-Drinking betrieben haben. Bei den Männern waren es sogar 56 Prozent der bisexuellen und 42 Prozent der schwulen im Vergleich zu 35 Prozent der heterosexuellen.

Die Studienlage zeigt weltweit gesundheitliche Disparitäten zwischen sexuellen Minderheiten und der heterosexuellen Mehrheitsgesellschaft. Eine aktuelle Analyse zeigte zudem, dass schwule Männer ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen haben als heterosexuelle. Auch die Gesundheitsberichterstattung des Bundes machte 2020 darauf aufmerksam, dass nicht nur Alkoholismus unter schwulen und bisexuellen Männern stärker ausgeprägt ist, sondern auch Drogenabhängigkeit, Angststörungen, Depressionen und Suizidalität. Die Zahlen verdeutlichen alarmierend, dass wir bei LGBTI\*-Personen von gesundheitlicher Chancengleichheit noch weit entfernt sind.

FOTO: Lumos sp / ADOBE STOCK



FOTOS: Lumos sp / ADOBE STOCK, Copnd / ADOBE STOCK

Zurückgeführt werden die gesundheitlichen Disparitäten auf immer noch herrschende Stigmatisierungs-, Ausgrenzungs- und Diskriminierungserfahrungen. Alltägliche Mikroaggressionen gehören immer noch zum Leben von LGBTI\*-Personen. Die eigene Identität muss oft oder lange verheimlicht werden und Ablehnung wird bereits erwartet. Die negativen gesellschaftlichen Einstellungen zur eigenen Sexualität können so stark verinnerlicht sein, dass es sich gravierend auf die Gesundheit auswirkt. Konversionsbehandlungen zur „Umpolung von Homosexuellen“ sind hierzulande erst seit 2020 für Kinder und Erwachsene, die dem nicht freiwillig zustimmen, verboten. Wer heute erwachsen und homosexuell ist, wuchs in einem homophoben Klima ohne positive LGBTI\*-Vorbilder auf, in dem der Begriff „schwul“ noch weitläufig als Schimpfwort benutzt wurde und Mobbing in der Schulzeit fast unausweichlich war. Noch immer sind Hassverbrechen gegen LGBTI\*-Personen europaweit verbreitet und die Zahl an Gewaltdelikten an queeren Menschen steigt in Deutschland, sodass von einem freien Leben keine Rede sein kann. Bereits frühzeitig internalisierte Homophobie, Scham und (Selbst-)Abwertung können langfristige Schäden hinterlassen und Alkoholmissbrauch begünstigen. So ist es nicht verwunderlich, dass psychische und Suchtprobleme allgemein in der LGBTI\*Community häufiger auftreten. Trotzdem hören wir kaum etwas davon. Die britische Zeitung *The Guardian* spricht gar von einer „stillen Gesundheitskrise“ und einer toxischen Kombination aus psychischem Stress, Alkohol und Drogen, die nicht adressiert wird.



**Klassische Rollen-  
vorstellungen von Stärke,  
Dominanz, Gefühlsunter-  
drückung sowie Unachtsamkeit  
und Härte begünstigen  
Suchterkrankungen.**

FOTO: Lumos sp / ADOBE STOCK

## ESKAPISMUS UND ESKALATION

Wer in der Szene unterwegs ist, dem fällt schnell jemand ein, der ein Problem nicht nur mit Alkohol haben könnte. Alkohol und Drogen sind weit verbreitet und für manche Teil des schwulen Lebensstils geworden. Einsamkeit, soziale Ängste und der Wunsch nach Zugehörigkeit befördern dies. Wir haben ein Problem – aber warum spricht niemand darüber? Nicht nur die internalisierte Scham ist groß, sondern auch die Gefahr von weiterer Stigmatisierung. Hinzu kommt, dass Männer generell seltener psychiatrische, psychotherapeutische und ambulante ärztliche Leistungen in Anspruch nehmen und zu mangelnder Selbstfürsorge neigen. Netzwerkstudien zeigen, dass sie zudem weniger Ansprechpartner\*innen für Probleme haben als Frauen, die eher in größeren, diverseren sozialen Netzwerken leben.

Psychische Erkrankungen werden häufig immer noch als Schwäche gewertet, weshalb gerade Männer noch oft versuchen seelische Probleme zu verstecken. So werden großteils auch nur die körperlichen Symptome wie eine Leberzirrhose oder Krebs behandelt, aber nicht das psychische Leiden. Klassische Rollenvorstellungen von Stärke, Dominanz, Gefühlsunterdrückung sowie Unachtsamkeit und Härte nicht nur gegenüber anderen, sondern auch sich selbst und seinem Körper gegenüber, können bei Männern zu einem hohen Leidensdruck sowie gesundheitlichen Problemen führen und begünstigen Suchterkrankungen. Hinzu kommt die höhere Risikobereitschaft bereits im Jugendalter und die höhere Gefahr, abhängig zu werden, je früher mit dem Trinken begonnen wird. Peer-Druck hinsichtlich des Substanzkonsums ist nicht nur bei heterosexuellen Jungs ein Problem. Jugendliche, die zusätzlich unter Unsicherheiten und ggf. Selbstwertproblemen aufgrund ihrer Sexualität leiden und keine Unterstützung für einen gesunden Umgang mit negativen Emotionen oder traumatischen Erfahrungen erhalten, sind besonders anfällig für den Versuch, Emotionen und Erlebnisse zu betäuben.

## IST DOCH OK, SOLANGE DU FUNKTIONIERST!

Doch Konformitätsdruck ist auch bei Erwachsenen ein Risikofaktor. Trinken gehört zur Normalität – insbesondere unter Männern – und wird meist nicht hinterfragt, solange wir gesellschaftlich und beruflich funktionieren. Alkohol ist als Droge gesellschaftlich akzeptiert und fest etabliert sowie immer und überall verfügbar. Es wird weitläufig zum Stressabbau genutzt, auch wenn es nur kurzfristig Entspannung und Ausgelassenheit verschafft und langfristig die negativen Folgen überwiegen. Obwohl Alkoholiker\*innen nicht stereotypisiert werden können, da es sie in allen Gesellschaftsschichten und Berufsgruppen, vom Jugend- bis ins Rentenalter, gibt, verschleiern stereotype Bilder von (heterosexuellen) arbeits- oder obdachlosen Alkoholiker\*innen eine Volkskrankheit. Überdies wird medial das Bild einer bunten Regenbogenwelt geschaffen, in der es keine Diskriminierung oder Probleme mehr gibt. Politisch besteht wenig Interesse, sich weiteren LGBTI\*-Themen zu widmen. Es fehlen deutsche Studien zu den spezifischen Problemlagen schwuler Männer und sexueller Minderheiten und vor allem fehlt es an innovativen, zielgruppenspezifischen und wirkungsträchtigen Präventions- und Behandlungskonzepten.

Gesellschaftlich betrachtet können wir alle unseren Teil dazu beitragen, dass LGBTI\*-Personen hoffentlich weniger bis keine Diskriminierung und Stigmatisierung mehr erleben müssen und ein unterstützendes Umfeld erfahren, das sich nicht mehr negativ auf ihre Gesundheit auswirkt. Die Realität sollte für niemanden so schwer zu ertragen sein, dass ihn oder sie das Gefühl quält, aus ihr flüchten zu müssen. Dafür benötigt es eine stärkere Förderung von Unterstützungsangeboten und Sozialmaßnahmen sowie queer- und geschlechtersensible Angebote der Jugend-, Familien- und Suchthilfe.

Neue gesundheitsfördernde Methoden zur Stressreduktion sind für die breite Bevölkerung zugänglich zu machen, etwa über die Krankenkassen. Es ist wichtig, möglichst frühzeitig präventiv zu handeln, da die Vorbeugung von Suchterkrankungen in der Kindheit beginnt. Es wird vielfach diskutiert, ein Fach wie „Alltagskompetenzen“ in der Schule einzuführen. Dort könnten auch Methoden zur Entspannung und dem Umgang mit Gefühlen und Problemen gelehrt werden. Doch bereits der Sportunterricht könnte genutzt werden, um verschiedene Formen der Bewegung als konstruktives Mittel zum Stressabbau zu erlernen. Es bedarf einer motivierenden Alkohol- und Drogenprävention unter Partizipation von Schulsozialarbeiter\*innen und Schüler\*innen. Gesundheitskompetenzen gilt es, so früh wie möglich zu fördern. Auch die Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstwert macht Kinder resilient. Es braucht vor allem mehr männliche Vorbilder im sozialen Umfeld und den Medien, die ein gesundes Trink- und Problemlöseverhalten vorleben, und von denen Jungen innere Stärke, Eigenverantwortung und Sozialkompetenzen übernehmen können.

Zudem müssen sich überholte Rollenbilder und Erwartungshaltungen an Männer ändern. Männer müssen keinen Alkohol trinken und nicht ihre körperlichen Grenzen austesten. Sie müssen Angst und Trauer nicht verleugnen und mit Alkohol oder Drogen unterdrücken. Vor allem sind sie alles andere als schwach, wenn sie sich ein Alkohol-



problem eingestehen – denn sich Hilfe zu holen, zeugt von einem hohen Maß an Stärke, Verantwortung und Reflektiertheit. Männer dürfen darüber reden, was sie belastet. Sie dürfen sich von ihrer „weichen“ Seite zeigen, sich um sich und andere sorgen und müssen nicht buchstäblich alles runterschlucken ... Zudem dürfen sie homo-, bi- oder transsexuell sein, ohne dass man ihnen ihre Männlichkeit abspricht!



*Autorin:  
Katharina Engel ist studierte Managerin für integrative Gesundheitsförderung, Wellness-therapeutin und freischaffende Autorin in den Bereichen Gesundheit, Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit.*



FOTO: Lumos sp / ADOBE STOCK

## **Infektiologie** Ärztforum Seestrasse

### Medizinisches Versorgungszentrum

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

### Infektiologie Ärztforum Seestrasse

Seestraße 64  
(Eingang: Oudenarder Straße)  
13347 Berlin

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

[praxis@infektiologie-seestrasse.de](mailto:praxis@infektiologie-seestrasse.de)



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

**PrEP**

### Unser Team

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

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

# ALCOHOLISM AMONG GAY MEN

## WHY ARE WE LOOKING THE OTHER WAY?

In Germany, an estimated 1.77 million people between the ages of 18 and 64 are addicted to alcohol and 1.61 million drink excessively. Research shows that men consume significantly more alcohol than women and are also more likely to be addicted. In 2015, 29% of 18- to 59-year-old men had problematic alcohol consumption that was clinically relevant. This is compared to 11% of women.

Alcohol abuse and its consequences are the second most common cause of hospital treatment in Germany. More than 150 internal, neurological and psychiatric diagnoses are associated with alcohol abuse. It is estimated that around 74,000 people die every year as a result of their alcohol consumption. Although about three quarters of those affected are men, there are hardly any male-specific support concepts.

Although about three quarters of those affected are men, there are hardly any male-specific help concepts.

## The categories of alcohol consumption

**Risky consumption** for men starts on average at 24g and for women at 12g of pure alcohol per day on a maximum of four to five days a week. There is no health-promoting consumption of alcohol and consumption is never risk-free.

Drinking larger amounts per drinking episode is associated with a health risk, regardless of the average amount of alcohol consumed. This so-called **"binge drinking"**, starts with men from five glasses with 10g of alcohol per drinking unit, for women from four glasses.

These glasses contain about 10 grams of alcohol:

				
<b>beer</b>	<b>wine</b>	<b>sparkling wine</b>	<b>liqueur</b>	<b>shots</b>
0,2l	0,1l	0,1l	2 × 2cl	2 × 2cl

**Alcohol abuse** or harmful consumption begins, regardless of the amount drunk, with physical or psychological damage as a result of consumption. An **addiction** exists if at least three of the following criteria are present at the same time within the last 12 months:

**Craving** (compulsion / strong desire for alcohol)

- **Decreased ability** to control the initiation, amount, and cessation of use
- **Tolerance development**
- **Withdrawal symptoms**
- **Neglecting other pleasures or interests** in favour of alcohol consumption, spending more time on procurement, consumption and recreation
- **Consumption despite** harmful physical, mental-psychological or social **consequences**

**The Good News:** Even if not all physical consequences can be reversed, a cure in the form of complete abstinence or controlled consumption is possible, even in the case of a severe addiction.

Figures from 2016 show that by the age of 12–17, more than twice as many boys (14%) as girls (6%) drink alcohol regularly. The higher consumption and the better tolerance of alcohol are risk factors for the development of addiction.

## QUEER PEOPLE ARE PARTICULARLY VULNERABLE

Alcohol is a major cause of premature mortality. In addition to impairing the ability to concentrate and react, as well as perception and judgement, even small amounts of alcohol increase the risk of many diseases. The liver, pancreas, brain and nervous system as well as the blood and cardiovascular system, the hormone balance, the muscles and the immune system can be damaged. In addition, alcohol is one of the “top 10” cancer triggers – especially for cancer of the mouth, throat, oesophagus, colon and rectum and breast in women. Psychological impairments such as mood swings, anxiety, depression and even suicidal tendencies can also be caused by prolonged alcohol abuse.

But one group stands out when it comes to

alcohol consumption: queer people, including gay and bisexual men in particular. The 2014 US National Health Interview Survey (NHIS) found that 26% of straight people, 35% of gays and lesbians, and 42% of bisexuals had binge-drunk at least once in the previous 12 months. Among men, it was even 56% of bisexuals and 42% of gays compared to 35% of heterosexuals.

The figures make it alarmingly clear that we are still a long way from achieving equal health opportunities for LGBTI\* people.

The study situation shows worldwide health disparities between sexual minorities and the heterosexual majority society. A recent analysis also showed that gay men have a higher risk of mental illness than heterosexual men. In 2020, federal health reporting also drew attention to the fact that not only is alcoholism more prevalent among gay and bisexual men, but also drug addiction, anxiety disorders, depression and suicidality. The figures make

**Vivantes**

**WE CLEAN YOU**

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

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

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

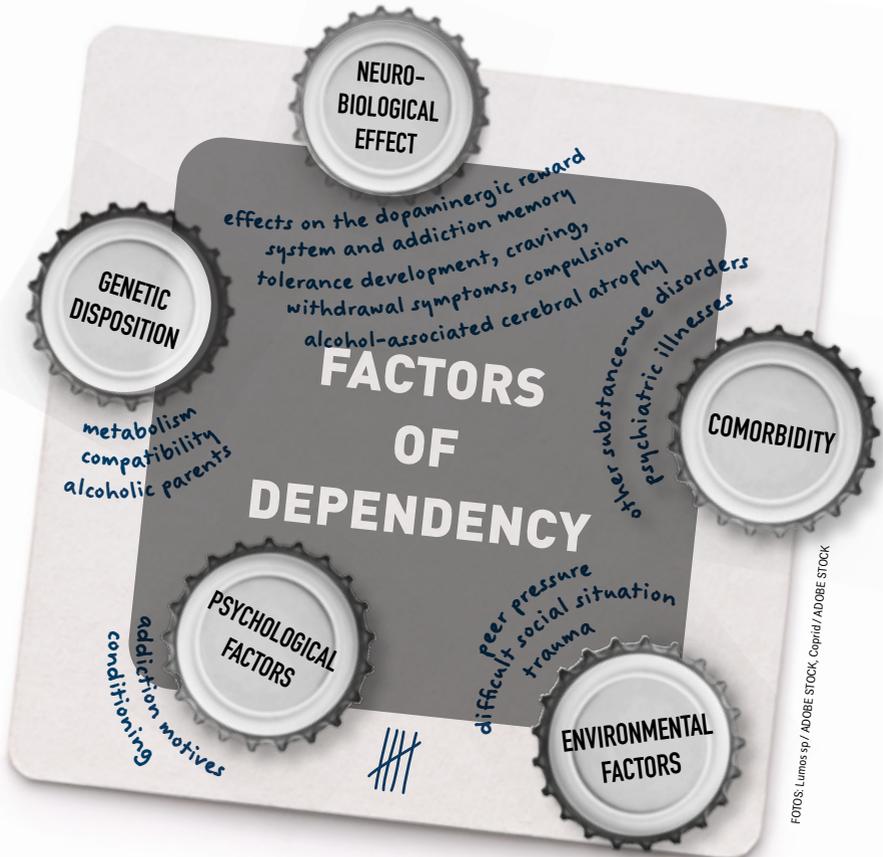
**Kontakttelefon**  
Tel. 030 130 20 8600  
Für Fragen rund um die Ent-  
wöhnung und Vereinbarung  
von Vorgesprächen können  
Sie uns auch schreiben an  
entwoehnung@vivantes.de

© Innovent Capital - Foto: J. J. J.

it alarmingly clear that we are still a long way from achieving equal health opportunities for LGBTI\* people. The disparities in health are attributed to the still prevailing experiences of stigmatisation, exclusion and discrimination. Everyday microaggressions are still part of the life of LGBTI\* people. One's own identity has to be kept secret often or for a long time and rejection is already expected. The negative social attitudes towards one's own sexuality can be internalised to such an extent that it has a serious impact on one's health. Conversion treatments to "reverse the polarity of homosexuals" have only been banned in Germany since 2020 for children and adults who do not voluntarily agree to this. Anyone who is adult and homosexual today grew up in a homophobic climate without

positive LGBTI\* role models, in which the term "gay" was still widely used as a swear word and bullying in school was almost inevitable. Hate crimes against LGBTI\* people are still widespread throughout Europe and the number of violent crimes against queer people is increasing in Germany. Homophobia, shame and (self-)devaluation that are internalised early on can leave long-term damage and encourage alcohol abuse.

So it is not surprising that psychological and addiction problems in general occur more frequently in the LGBTI\* community. Still, we hardly hear anything about it. The British newspaper The Guardian even speaks of a "silent health crisis" and a toxic combination of psychological stress, alcohol and drugs that is not being addressed.



FOTOS: Lumes.sp / ADOBE STOCK, Caprid / ADOBE STOCK



Daniel Korup und Amon Ottersbach



Kaspars Biezaitis

E-Rezept?  
**Einfach bei  
uns einlösen.**



Liesa Steffin



Svenja Suhmüller



Dr. Frank Reißmann

**Besondere Beratung hat  
viele Gesichter.**



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

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

info@mediosapotheke.de, mediosapotheke.de  
Inh. Anike Oleski e. Kfr.



**ESCAPISM AND ESCALATION**

Whoever is out and about on the scene will quickly think of someone who might not only have a problem with alcohol, but other substances too. Alcohol and drugs are rife and, for some, have become part of the gay lifestyle. Loneliness, social anxiety and the desire to belong promote this. We have a problem – but why is nobody talking about it?

Not only is the internalised shame great, but so is the danger of further stigmatisation. In addition, men generally use psychiatric, psychotherapeutic and outpatient medical services less often and tend to lack self-care. Network studies show that they also have fewer contacts for problems than women, who tend to live in larger, more diverse social networks.

---

Classic role models of strength, dominance, emotional suppression as well as carelessness and hardness promote addictions.

---

Mental illnesses are often still seen as a weakness, which is why men in particular often try to hide mental problems. For the most part, only the physical symptoms such as liver cirrhosis or cancer are treated, but not the mental illness. Classic role models of strength, dominance, suppression of feelings as well as carelessness and harshness not only towards others, but also towards themselves and their bodies can lead to a high level of psychological strain and health problems in men and promote addiction. Added to this is the greater willingness to take risks in adolescence and the greater risk of becoming dependent the earlier you start drinking. Peer pressure about substance use isn't just a problem for straight boys. Adolescents are particularly vulnerable to attempts to numb emotions and experiences if they also suffer from insecurities and possible self-esteem problems because of their sexuality and do not receive support for dealing with negative emotions or traumatic experiences in a healthy way.

**IT'S OK AS LONG AS YOU FUNCTION!**

But pressure to conform is also a risk factor in adults. Drinking is part of normality – especially among men – and is usually not questioned as long as we function socially and professionally. Alcohol is socially accepted and firmly established as a drug and is available anytime and anywhere. It is widely used to reduce stress, even if it only provides relaxation and exuberance in the short term and the negative effects outweigh the positive effects in the long term. Although alcoholics cannot be stereotyped as they exist in all walks of life and professions, from adolescence to retirement age, stereotypical images of (heterosexual) unemployed or homeless alcoholics obscure a widespread disease. In addition, the image of a colorful rainbow world is created in the media, in which there is no longer any discrimination or problems. Politically, there is little interest in addressing other LGBTI\* issues. There is a lack of German studies on the specific problems faced by gay men and sexual minorities, and above all there is a lack of innovative, target group-specific and effective prevention and treatment concepts.



As a society, we can all do our part to ensure that LGBTI\* people will hopefully experience less or no discrimination and stigma as well as a supportive environment that is no longer negatively impacting their health. Reality shouldn't be so hard for anyone to endure

St. Joseph Krankenhaus  
Berlin Tempelhof

# Gesund heit



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

## Wir sind für alle da.

Klinik für Infektiologie  
[infektiologie@sjk.de](mailto:infektiologie@sjk.de) · 030 7882-5500  
Wüsthoffstr. 15 · 12101 Berlin

that they feel like they have to escape from it. This requires a stronger promotion of support offers and social measures as well as queer and gender-sensitive offers of youth, family and addiction support.

New health-promoting methods for reducing stress must be made accessible to the general public, for example through health insurance companies. It is important to take preventive action as early as possible, as prevention of addiction begins in childhood. There are also discussions about introducing a subject like "everyday skills" in schools. Methods for relaxation and dealing with feelings and problems could also be taught there. But even physical education classes could be used to learn different forms of movement as a constructive means of reducing stress. There is a need for motivating alcohol and drug prevention with the participation of school social workers and students. It is important to promote health skills as early as possible. Strengthening self-confidence and self-esteem also makes children more resilient. Above all, there is a need for more male role models in the social environment and in the media who demonstrate healthy drinking and problem-solving behaviour and from whom boys can learn inner strength, personal responsibility and social skills.

In addition, outdated role models and expectations of men must change. Men don't have to drink alcohol or test their physical limits. They don't have to deny fear and grief and suppress it with alcohol or drugs. Above all, one is anything but weak when one admits to a drinking problem – because getting help shows a high degree of strength, responsibility and reflection. Men are allowed to talk about what burdens them. They are allowed to show their "soft" side, take care of themselves and others and don't literally have to swallow everything... They can also be homosexual, bisexual or transsexual without being denied their masculinity!



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

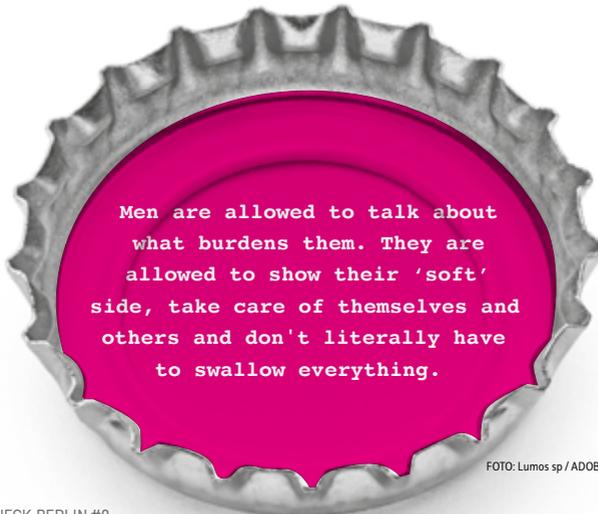


FOTO: Lumos sp / ADOBE STOCK



DR. STEFFEN SCHIRMER

Plastischer und  
Ästhetischer Chirurg  
Handchirurg

Plastic and  
Aesthetic Surgeon  
Handsurgeon



© photo Diego Marotta Menzies

# PLASTISCHE CHIRURGIE IM KIEZ

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

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

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

# HEALTH & BEAUTY

## Box

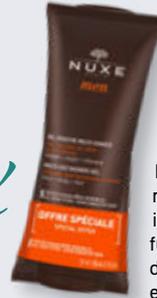


## 2. DEUMAVAN WASCHLOTION SENSITIV

**Deumavan Waschlotion** wurde wie **Deumavan Schutzsalbe** speziell für die zarte Intimhaut entwickelt. Die Rezeptur der Waschlotion hat einen Fettanteil, der den sensiblen Intimbereich bereits beim Reinigen pflegt. Ihr pH-Wert ist dem der Intimhaut angepasst, wodurch deren Säureschutzmantel geschont wird. Zudem wurde die Deumavan Waschlotion dermatologisch getestet. Deumavan Waschlotion ist für die tägliche **Intimhygiene** empfehlenswert. Sie mindert – beim Waschen oder Duschen – die Keimbiedelung der Haut. Erfolgt danach eine **Intimirasur**, kann Deumavan Waschlotion auch anstelle eines Rasierschaums verwendet werden. Als Rasurlotion erleichtert sie die Rasur und beugt zudem Rötungen, Pickelchen sowie Schnitverletzungen vor.

200 ml für 12.85 Euro  
in der Schönhauser Apotheke

## 1. NUXE MEN MULTIFUNKTIONS-DUSCHGEL



Dieses Multifunktions-Duschgel im Doppelpack, speziell für den Mann, ist ein echtes 3-in-1-Produkt: Es reinigt Gesicht, Körper und Haare gleichermaßen und wirkt dank eines wertvollen pflanzlichen Wirkstoffkomplexes wunderbar feuchtigkeitsspendend und trocknet die Haut nicht aus. Die seifenfreie Formulierung ist für alle Hauttypen geeignet, auch für empfindliche. Der zarte Schaum und der würzige Duft sorgen unmittelbar für einen erfrischenden Effekt.

Packungsgröße: 200 ml,  
Preis: 9.90 Euro

Erhältlich in den Medios Apotheken

## 3. YOUTH INFUSION CREAM ANTI-AGING-CREME

Youth Infusion Cream ist eine Anti-Aging-Creme und erweckt selbst fahle, ausgetrocknete Haut zu neuem Leben: Mit ihrer einzigartigen Formulierung und einer Vielzahl an Wirkstoffen tritt sie Alterungserscheinungen der Haut effektiv entgegen. Behandelt die acht sichtbarsten Zeichen der Hautalterung: feine Linien, Schwellungen, dunkle Ringe, Verlust von Elastizität, Feuchtigkeit und Strahlkraft, vergrößerte Poren und Falten. Verbessert im Laufe der Zeit das Erscheinungsbild der Haut sichtbar und nachweislich.

50 ml für 49.00 Euro  
auf [soberberlin.com](http://soberberlin.com)



## 4. POWER-X SERIES HAARSCHNEIDER X6 HC6000

Keine Zeit für den Friseurbesuch? DIY-Styling liegt im Trend. Mit dem richtigen Haarschneider gelingen präzise Looks auch zu Hause vollkommen mühelos. Die Power-X Series von Remington® punktet mit leistungsstarken Motoren sowie langlebigen Klingen für absolute Präzision und zahlreichen Längeneinstellungen für ein vielseitiges und unkompliziertes Styling. Der Haarschneider X6 HC6000 hat eine fünffache Schneideleistung mit superleistungsstarkem V5 Motor, mit LED-Display und er ist komplett abwaschbar.

Preis: 89.99 Euro  
im Fachhandel



## 5. CROOKED ELEMENTS

Das Food-Start-up aus Berlin bringt drei bio-zertifizierte vegane Pflanzenmischungen aus Heilkräutern und Superfoods. Die Produkte helfen dabei, das persönliche Wohlbefinden zu optimieren.

Der „**Happy Energy Boost**“ stimuliert die Zellen und gibt Energie für den ganzen Tag. Die Mischung mit erlesenem Grünen Tee und Guarana stimuliert Körper und Geist.

Mit der Vitamin-C-Power der Acerola unterstützt „**The Defender**“ die Funktion des Nerven- und Immunsystems.

Mit „**Soo Chilled**“ lässt sich die Aufregung des Alltags easy abschütteln. Sibirischer Ginseng, Kamille, Süßholzwurzel und Fenchel signalisieren dem Körper, dass Zeit für Ruhe und Gelassenheit ist.

90 Kapseln pro Glas für 39.00 Euro.  
Erhältlich über den Onlineshop  
[www.crooked-elements.com](http://www.crooked-elements.com) und bei Amazon.



## Gewinne 3x

- ★ je ein Glas Soo Chilled und Happy Energy Boost von Crooked Elements
- ★ je ein Power-X Series Haarschneider X6 HC6000 von Remington
- ★ je eine Youth Infusion Cream Anti-Aging-Creme von Sober Berlin

**GEWINNE!**

Um an der Verlosung teilzunehmen, sende uns bitte eine Postkarte mit deiner Anschrift und dem Vermerk „**Crooked Elements**“ oder „**Remington**“ oder „**Sober Berlin**“ an PINK BERLIN, Klews & Schwick GbR, Kluckstraße 33, 10785 Berlin. Deine Daten werden nur zum Zwecke der Versendung verwendet und nicht gespeichert. Die Zusendung des Gewinns erfolgt auf dem Postweg. Eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist im Hinblick auf die Ziehung der Gewinner ausgeschlossen. **Einsendeschluss ist der 15. Juni 2022.**

# Diversity in der Pflege

– bei Tertianum Care ist das Alltag.



Der mobile Pflegedienst Tertianum Care aus Berlin hat die Charta der Vielfalt unterzeichnet. So setzt das Unternehmen zusätzlich zur diversitätssensiblen Pflege mit der freiwilligen Selbstverpflichtung ein starkes Zeichen für ein wertschätzendes und vorurteilsfreies Arbeitsumfeld. Bereits 2020 erhielt Tertianum Care als eines von sechs Unternehmen deutschlandweit das Siegel „Lebensort Vielfalt®“.

Tertianum Care unterzeichnete die freiwillige Selbstverpflichtung „Charta der Vielfalt“ für mehr Diversity am Arbeitsplatz und schloß sich damit mehr als 4.000 Unternehmen in Deutschland an. Vom Kleinunternehmen bis zum Weltkonzern – die Charta veränderte das Arbeitsleben von Millionen Arbeitnehmer\*innen. Alle Unterzeichner verbindet die Absicht, sich für ein wertschätzendes und vorurteilsfreies Arbeitsumfeld zu engagieren, denn

- die Vielfalt hilft, den Fachkräftemangel auszugleichen.
- neue Zielgruppen und Märkte können mit einer vielfältigen Belegschaft erschlossen werden.
- gemischte Teams bringen bessere Lösungen und innovativere Produkte hervor.

Und die Vielfalt hat viele Dimensionen: Alter, ethnische Herkunft und Nationalität, Geschlecht und geschlechtliche Identität, körperliche und geistige Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexuelle Orientierung und soziale Herkunft.

## Warum ist die gelebte Vielfalt im Team und bei den Klient\*innen so wichtig?

Die Vielfalt der Menschen, Lebensstile und Lebenswege erfordern auch eine diversitätssensible Pflege, doch bis 2018 hatte das kein Berliner Pflegedienst angeboten. Menschen erlebten einen unsensiblen Umgang mit ihrer Identität, waren in Not und ihnen wurde nicht geholfen.

Diesen Missstand hat Tertianum Care erkannt und die Vielfalt als einen wichtigen Wert in Unternehmensphilosophie und im Unternehmensleitbild integriert. Seither leben alle Mitarbeitenden diese Zielsetzung zusammen mit den zu Pflegenden, und zwar täglich. Die Unterzeichnung der „Charta der Vielfalt“ und die Zertifizierung als „Lebensort Vielfalt“ für die erfolgreiche Integration von sexuellen und geschlechtlichen Minderheiten (eine Auszeichnung der Schwulenberatung Berlin, die von der PKV und der deutschen AIDS Stiftung gefördert wird) sind dabei wichtige Bausteine und gleichzeitig Zeichen nach innen und außen. Das Tertianum Care Team geht offen mit den individuellen Biografien von Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen um und ist in der LSBTI-sensiblen Pflege geschult. Die Unterzeichnung der Charta der Vielfalt ist der Schritt für gelebte Vielfalt im täglichen Arbeitsleben. Das Team von Tertianum Care ist davon überzeugt, dass der demografische und gesellschaftliche Wandel nur gelingt, wenn die vorhandene Vielfalt anerkannt, gefördert und genutzt wird.

### Das wertschätzende und vorurteilsfreie Arbeitsumfeld bei Tertianum Care

Alles beginnt mit der gemeinsamen Haltung, die alle Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen verbindet. Die Zukunft unserer Gesellschaft liegt in der Vielfalt. Unser Verhaltenskodex im mobilen Pflegedienst definiert das Miteinander und ist eine verlässliche Basis für Mitarbeitende und Klient\*innen. Tertianum Care schuf einen sicheren Ort für alle Menschen und garantiert eine Gleichberechtigung für alle Mitarbeitende, um der Charta der Vielfalt gerecht werden zu können. Arbeitsverträge werden nur als Festverträge geschlossen und es existiert eine transparente Gehaltstabelle. Weiterbildungen und offene Kommunikation mit gendersensibler Sprache sind weitere Bestandteile. Und das Team ist so bunt wie die Klient\*innen des mobilen Pflegedienstes aus Berlin. 21 Mitarbeiter\*innen mit 3 Geschlechtern und 10 Nationalitäten sprechen 12 Sprachen. Das Durchschnittsalter ist 43,8 Jahre, die Führungspositionen sind ausschließlich von Frauen besetzt und alle haben die gleichen Unisex-WCs im Büro.

*„Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt – Klient\*innen genauso wie Mitarbeiter\*innen. Sensibilität, Empathie und Menschlichkeit machen unseren Beruf zu etwas Besonderem. Doch nicht Worte überzeugen, sondern Taten. Die Charta der Vielfalt vereint eine Gemeinschaft mit einem Ziel: Ein Klima mit gegenseitigem Respekt und Vertrauen zu schaffen. Das wird positive Auswirkungen auf unsere Organisation und auf die Gesellschaft haben.“*

**Inken Albrecht,**  
Geschäftsführerin Tertianum Care

### Tertianum Care ist anders und lebt das täglich

Tertianum Care positioniert sich seit der Gründung 2018 auffallend anders im Pflegemarkt. Gelebte Vielfalt ist dem 21-köpfigen Team des mobilen Pflegedienstes in Charlottenburg-Wilmersdorf, Tempelhof-Schöneberg und Steglitz-Zehlendorf wichtig und so setzen sich alle für eine diversitätssensible Pflege mit einem offenen wertschätzenden Umgang ein. „Wir sind anders!“ So lautet der Slogan, mit dem Tertianum Care am Arbeitsmarkt auf sich aufmerksam macht. Das Anderssein wird in vielen Facetten täglich gelebt – von der Personalpolitik bis zum Umgang mit den Klienten\*innen. Mit Wertschätzung und Achtsamkeit begegnet man sich hier im Team und im Umgang mit Klient\*innen und hat ein Arbeitsumfeld geschaffen, das jeden willkommen heißt. Zusammen mit fairer Bezahlung, ausreichend Zeit für die Aufgaben und dem Aufbau langfristiger Beziehungen wird eine konstant hochwertige, kompetente und liebevolle Pflegesicherung gestellt.

## TERTIANUM CARE

**Wer mehr wissen will, sich bewerben will oder wessen Angehörige Pflege benötigen, kann sich einfach bei Tertianum Care melden:**  
<https://tertianum-care.de/>

# DIVERSITY IN CARE –

at Tertianum Care this is part of everyday life.

The mobile nursing service Tertianum Care from Berlin has just signed the "Charta der Vielfalt" (Charter of Diversity). In addition to diversity-sensitive care, the company is making a strong statement with this voluntary commitment to an appreciative and unprejudiced working environment. As early as 2020, Tertianum Care was one of six companies in Germany to receive the "Lebensort Vielfalt®" seal, the seal of quality of diversity.

Tertianum Care signed the voluntary commitment "Charter of Diversity" for more diversity in the workplace and thus joined more than 4,000 companies in Germany. From small businesses to global corporations – the charter has changed the working lives of millions of employees. Apart from the obvious aim to improve the employee's lives, having an appreciative and unprejudiced working environment also can benefit the company as:

- diversity helps to compensate for the shortage of skilled workers.
- new target groups and markets can be developed with a diverse workforce.
- mixed teams produce better solutions and more innovative products.

Diversity has many dimensions: age, ethnic origin and nationality, gender and gender identity, physical and mental abilities, religion and belief, sexual orientation and social background.

## Why is diversity in the team and among the clients so important?

The diversity of people, lifestyles, and ways of life also require diversity-sensitive care, but until 2018 no nursing service in Berlin had offered this. People often experienced an insensitive handling of their identity – they were in need but not helped. Tertianum Care has recognized this deficit and integrated diversity as a core value in the company philosophy and in the corporate mission statement. Since then, all employees have lived this goal together with the people

*"We focus on people – the clients as well as employees. Sensitivity, empathy and humanity make our job something special. We don't just convince with words, but actions. The Charter of Diversity unites a community with one goal: to create a climate of mutual respect and trust. This will have a positive impact on our organisation and on society."*

**Inken Albrecht,**  
Geschäftsführerin Tertianum Care

to be cared for. The signing of the "Charter of Diversity" and the certification as a "Lebensort Vielfalt®" for the successful integration of sexual and gender minorities (an award from the Berlin Schwuleberatung, which is funded by the PKV and the German AIDS Foundation) are important building blocks and at the same time a signal for those inside and outside.

The Tertianum Care Team deals openly with the individual biographies of employees and clients and is trained in LGBTI-sensitive care. Signing the Diversity Charter is a step towards living diversity in day-to-day working life. The Tertianum Care team is convinced that demographic and social change can only succeed if the existing diversity is recognised, promoted, and used.



FOTO: ajr images / Adobe Stock

## The appreciative and unprejudiced working environment at Tertianum Care

It all starts with the common attitude that connects all employees and clients. The future of our society lies in diversity. Our code of conduct in the mobile care service defines cooperation and is a reliable basis for employees and clients. Tertianum Care created a safe place for everyone and guarantees equal rights for all employees in order to be able to do justice to the Diversity Charter. Employment contracts are only concluded as fixed contracts and there is a transparent salary scheme. Further training and open communication with gender-sensitive language are further components. And the team is as colourful as the clients of the mobile care service from Berlin: 21 employees with 3 genders and 10 nationalities speak 12 languages. The average age is 43.8 years, the management positions are held exclusively by women and everyone shares the same unisex toilets in the office.

## Tertianum Care is different and shows it every day

Tertianum Care has positioned itself noticeably differently in the care market since it was founded in 2018. Diversity is important to the team of the mobile care service in Charlottenburg-Wilmersdorf, Tempelhof-Schöneberg, and Steglitz-Zehlendorf. For this reason, everyone is committed to diversity-sensitive care with an open, appreciative approach. "We are different!" With this slogan Tertianum Care takes a stand on the job market. And being different is lived in many facets every day – from personnel policy to dealing with clients. We treat each other as well as our clients with appreciation and mindfulness, creating a working environment that welcomes everyone. Together with fair payment, sufficient time for tasks and the development of long-term relationships, we ensure consistent high-quality as well as competent and loving care.

## TERTIANUM CARE

**Anyone who wants to know more, wants to apply, or whose relatives need care can simply contact Tertianum Care:**

<https://tertianum-care.de/>

**BERLIN  
CHARLOTTENBURG**

**HNO / ENT**

**DR. RÜDIGER KUHNKE**

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

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

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**ARZTPRAXIS PREVENTIVA**

[www.arztpraxis-preventiva.de](http://www.arztpraxis-preventiva.de)

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

**HIV + STI**

**PRAXIS BÄNSCH / STECHELE**

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

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

**PRAXIS WÜNSCHE**

[www.praxis-wuensche.com](http://www.praxis-wuensche.com)

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

**PRAXISZENTRUM KAISERDAMM**

[www.praxiszentrum-kaiserdamm.de](http://www.praxiszentrum-kaiserdamm.de)

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

**UBN/PRAXIS**

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

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

**HÖRGERÄTE / HEARING AIDS**

**HÖRGERÄTE GRUNENBERG**

[www.hoergeraete-grunenberg.de](http://www.hoergeraete-grunenberg.de)

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

**OPTIKER / OPTICIANS**

**AUGENOPTIK BLEIBTREUSTRASSE**

[www.bleibtreu-augenoptik.de](http://www.bleibtreu-augenoptik.de)

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

**KOROLL OPTIK**

[www.koroll-optik.de](http://www.koroll-optik.de)

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

**ORTHOPÄDEN /**

**ORTHOPEDISTS**

**ORTHOPÄDIE BOEHLAND**

[www.ortho-b.de](http://www.ortho-b.de)

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

**ZAHNÄRZTE / DENTISTS**

**ZAHNARZTPRAXIS BERLIDENT**

[berlident.de](http://berlident.de)

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

**KU 64 - DIE ZAHNSPEZIALISTEN**

**DR. ZIEGLER & PARTNER**

[www.ku64.de](http://www.ku64.de)

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

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**LEIBNIZ APOTHEKE**

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

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



**APOTHEKE IN DER METROPOLE**

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

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

**WITZLEBEN APOTHEKE 24**

[www.witzleben-apotheke24.de](http://www.witzleben-apotheke24.de)

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

**WITZLEBEN APOTHEKE 26**

[www.witzleben-apotheke26.de](http://www.witzleben-apotheke26.de)

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

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**SCHWULENBERATUNG**

**BERLIN, PLUSPUNKT,**

**MANCHECK, QUEERLEBEN**

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

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

**FRIEDRICHSHAIN**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**HAUTPRAXIS SPERL/**

**ZIEGENBEIN**

[www.hautpraxis-ahf.de](http://www.hautpraxis-ahf.de)

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

**HAUTZENTRUM**

**FRIEDRICHSHAIN**

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

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

**HIV + STI**

**PRAXIS CORDES**

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

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

**PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAIN**

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

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

**PRAXIS CITYOST**

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

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

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

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

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

**SCHWANEN APOTHEKE**

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

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

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

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

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

**PRAXIS KREUZBERG**

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

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

**ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN**

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

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

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

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

Oranienstr. 32, 10999 Berlin, Fon 030 - 614 73 18, [kreuzberg@brillenwerkstatt.de](mailto:kreuzberg@brillenwerkstatt.de), Mo-Fr 10-18.30 Uhr, Sa 10-16 Uhr

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

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

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

**AXELS APOTHEKE**

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

Rudi-Dutschke-Straße 8, 10969 Berlin, Fon 030-25 76 7 8 20, [info@axels-apotheke.de](mailto:info@axels-apotheke.de), Mo-Fr 8.30-19 Uhr, Sa 9-13 Uhr

**ZIETEN APOTHEKE KREUZBERG**

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

Großbeerenstraße 11, 10963 Berlin, Fon 030-54 71 69 0, [info@zietenapotheke.de](mailto:info@zietenapotheke.de), Mo-Fr 8-18.30 Uhr, Sa 9-13 Uhr

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

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

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

**FIXPUNKT - SKA**

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

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

**SCHWULENBERATUNG BERLIN**

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

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

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

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

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

**PRAXISTEAM MITTE**

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

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

**SCHWERPUNKTPRAXIS MITTE**

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

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

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

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

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

**BRILLEN IN MITTE**

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

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

**PSYCHOLOGEN /****PSYCHOLOGISTS****PSYCHOLOGIE HALENSEE**

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

Wallotstraße 8, 14193 Berlin, Fon 030-26323366, [info@praxis-psychologie-berlin.de](mailto:info@praxis-psychologie-berlin.de), Nach Vereinbarung

**ZAHNÄRZTE / DENTISTS****DR. ROLF GRIEME**

[www.dr-grieme.de](http://www.dr-grieme.de)

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

**KLINIKEN / CLINICS****BERLINER CENTRUM FÜR REISE- UND TROPENMEDIZIN**

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

Friedrichstraße 134, 10117 Berlin, Fon 030-9606094-0, [contact@bcrf.de](mailto:contact@bcrf.de), Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 12-17 Uhr

**MEOCLINIC**

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

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

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**ARMINIUS APOTHEKE**

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

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

**BEZIRKSAPOTHEKE MITTE**

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

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

**MEDIOSAPOTHEKE AN DER CHARITÉ**

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

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

**MEDIOSAPOTHEKE HACKESCHER MARKT**

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

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

**MEDIOSAPOTHEKE ORANIENBURGER TOR**

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

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

**NEUKÖLLN**

**HIV + STI**

**VIRO PRAXISGEMEINSCHAFT IM SCHILLERKIEZ**

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

Okerstraße 11, 12049 Berlin, Fon 030-767 333 70, info@viropaxis.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

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**CHECKPOINT BERLIN**

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

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

**PANKOW**

**APOTHEKEN/ PHARMACIES**

**MEDIOSAPOTHEKE PANKOW**

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

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

**PRENZLAUER BERG**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**HAUTARZTPRAXIS DIRK BEYER**

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

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

**HIV + STI**

**PRAXIS AN DER KULTURBRAUEREI**

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

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

**PRAXIS LATZKE**

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

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

**PRAXIS PRENZLAUER BERG**

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

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

**ZIBP DRIESENER STRASSE**

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

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

**ZIBP FINNLÄNDISCHE STRASSE**

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

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

**OPTIKER / OPTICIANS**

**AUGENGLANZ**

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

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

**BRILLEN IN BERLIN**

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

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

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**DRIESENER APOTHEKE**

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

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

**SCHÖN HAUSER APOTHEKE**

**DANZIGER STRASSE 5 PRENZLAUER BERG**

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

InhaberIn: Astrid Rohbeine, Kfz

**SCHÖNHAUSER APOTHEKE**

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

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

**SCHÖNEBERG**

**AUGENÄRZTE /**

**OPHTHALMOLOGISTS**

**AUGENARZTPRAXIS AM BAYERISCHEN PLATZ**

[www.augenarzt-bayerischer-platz.de](http://www.augenarzt-bayerischer-platz.de)

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

## HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

### DERMATOLOGIE NOLLENDORFPLATZ

[www.dermatologie-nollendorfplatz.de](http://www.dermatologie-nollendorfplatz.de)

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

### DIE HAUTAMBULANZ

[www.die-hautambulanz.de](http://www.die-hautambulanz.de)

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

## HIV + STI

### PRAXIS GOLDSTEIN

[www.doctor-goldstein.com](http://www.doctor-goldstein.com)

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

### PRAXIS JESSEN2 + KOLLEGEN

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

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

### HÖRGERÄTE-AKUSTIK FLEMING & KLINGBEIL

[www.flemming-klingbeil.de](http://www.flemming-klingbeil.de)

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

## OPTIKER / OPTICIANS

### EXTRASCHARF

[www.extrascharf-optik.de](http://www.extrascharf-optik.de)

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

### EYELOUNGE

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

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

### OPTIK AM KLEISTPARK

[www.optik-am-kleistpark.de](http://www.optik-am-kleistpark.de)

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

## UROLOGEN / UROLOGISTS

### UROLOGE SCHÖNEBERG

Wartburgstraße 19, 10825 Berlin, Fon 030-7815 885, urologieberlin@gmail.com,



# CHECK

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÄNNER

**BEI FRAGEN ZUM LISTING, ÄNDERUNGS-  
WÜNSCHEN UND ERGÄNZUNGEN:**

**info@pink-berlin.de      Tel. 030 311 72 383**

Mo+Di 9-12 Uhr + 15-19 Uhr,  
Mi nach Vereinbarung,  
Do 9-12 Uhr + 15-19 Uhr, Fr 9-12 Uhr

## ZAHNÄRZTE / DENTISTS

### PETER ALBRECHT - PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE UND IMPLANTOLOGIE

[www.zahnarzt-albrecht.de](http://www.zahnarzt-albrecht.de)

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

### PRAXIS FLORENZ

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

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

### LIPP UND LUTZ

[www.lipp-lutz.de](http://www.lipp-lutz.de)

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

### DR. FREDERIK BROUWER & MICHEL LEHMENSIEK

[www.prophylaxe-arzt.de](http://www.prophylaxe-arzt.de)

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

### HAUPTSTADTZAHNÄRZTE - PRAXIS DR. FELKE

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

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

## KLINIKEN / CLINICS

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

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

## APOTHEKEN / PHARMACIES

### APOTHEKE AM VIKTORIA-LUISE PLATZ

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

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

**BAVARIA APOTHEKE**

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

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

**KURMARK APOTHEKE**

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

Kurfürstenstraße 154,  
10785 Berlin, Fon 030-261 24 60,  
[kontakt@hauptstadt-zahnaerzte.de](mailto:kontakt@hauptstadt-zahnaerzte.de)  
Mo-Fr 8:30-19 Uhr, Sa 9-13:30 Uhr

**MAGNUS APOTHEKE**

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

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

**QUARTIER APOTHEKE**

**MAASSENSTRASSE**  
[www.quartier-apotheke.de](http://www.quartier-apotheke.de)

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

**QUARTIER APOTHEKE**

**NOLLETURM**

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

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

**QUARTIER APOTHEKE MOTZSTR.**

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

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

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**MILES - EIN PROJEKT DES LSVD**

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

Kleiststraße 35, 10787 Berlin,  
Fon 030 - 22 50 22 15, [miles@blsb.de](mailto:miles@blsb.de)

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

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

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

**SPANDAU**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**HAUTARZTPRAXIS**

**DR. ARMBRUSTER**

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

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

**STEGLITZ**

**HIV + STI**

**INFEKTIOLGISCHES ZENTRUM  
STEGLITZ**

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

Schloßstraße 119, 12163 Berlin, Fon 030-79  
70 00 25, [info@infektiologie-steglitz.de](mailto:info@infektiologie-steglitz.de)

**TEMPELHOF**

**HNO / ENT**

**GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
HERRLINGER HÖLL HUFERT**

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

**UROLOGEN / UROLOGISTS**

**UROLOGIE & ANDROLOGIE**

**DR. LOCK + WIESKERSTRAUCH**  
[www.praxis-urologie.de](http://www.praxis-urologie.de)

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

**KLINIKEN / CLINICS**

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

Wüsthoffstraße 15, 12101 Berlin, Fon  
030 - 7882 5500, [infektiologie@sjk.de](mailto:infektiologie@sjk.de)

**TIERGARTEN**

**AUGENÄRZTE**

**OPHTHALMOLOGISTS**

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

Turmstraße 31, 10551 Berlin, Fon  
030- 36 75 16 73, Mo 9 - 12 Uhr + 14 - 16  
Uhr, Di 9 - 14 Uhr, Mi nach Vereinbarung,  
Do 9 - 14 Uhr, Fr 9 - 12 + 14 - 16 Uhr

**HIV + STI**

**PRAXIS TURMSTRASSE**

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

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

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**GLADT E.V.**

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

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

**WEDDING**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**IDERMATOLOGISCHE PRAXIS  
DR. DICKERT**

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

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

**TELEFON  
BERATUNG**

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

**0180  
33 19411**

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

(9 Cent pro Minute aus allen deutschen Netzen)

 **Deutsche  
Aidshilfe**

VERTRAULICH, VERLÄSSLICH, KOMPETENT

**HIV + STI****INFEKTIOLOGIE ÄRZTEFORUM  
SEESTRASSE**

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

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

**APOTHEKEN / PHARMACIES****PRISMA APOTHEKE**

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

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

**WEDDING APOTHEKE**

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

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

**ZIETEN APOTHEKE WEDDING**

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

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

**WILMERSDORF****HAUTÄRZTE + BEAUTY /****DERMATOLOGISTS + BEAUTY****HAUTPRAXIS WILMERSDORF**

[www.hautarztpraxis-wilmersdorf.de](http://www.hautarztpraxis-wilmersdorf.de)

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

**DIE HAUTEXPERTEN**

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

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

**ARBEITSMEDIZIN /****WORK MEDICINE****BETRIEBSARZTSERVICE IN  
BERLIN**

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

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

**HIV + STI****PRAXIS MARCEL BERGER**

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

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

**PRAXIS WILMERSDORFER**

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

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

**UROLOGEN / UROLOGISTS****P&U PROKTOLOGIE UND****UROLOGIE**

[www.dr-henke.de](http://www.dr-henke.de)

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

**PRAXIS DR. HERZIG**

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

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

**POTSDAM****KLINIKEN / CLINICS****HIV-SPRECHSTUNDE IM KLINIKUM  
ERNST VON BERGMANN**

[www.klinikumevb.de/gastroenterologie.html#tab3](http://www.klinikumevb.de/gastroenterologie.html#tab3)

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

**BERATUNGSSTELLEN /****COUNSELLING CENTRES****AIDS-HILFE POTSDAM E.V.**

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

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

**RAT- UND TAT ZENTRUM FÜR HIV  
UND SEXUELLE GESUNDHEIT  
POTSDAM**

[katte.eu](http://katte.eu)

Jägerallee 29, 14469 Potsdam, Fon 0331-240560 Mobil: 0163-7540560 Mo-Fr 10-22 Uhr



Ihr bundesweiter Partner  
für Arbeitsmedizin,  
Arbeitsicherheit  
und Arbeitspsychologie.

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



# STI

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

## ANSTECKUNG

## SYMPTOME

### CHLAMYDIEN

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

Nach 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

<b>CHLAMYDIA</b>	Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Syringes, straws, pipes when using drugs.	After 1 – 3 weeks: glassy to opaque discharge from the penis, painful urination, or painful swelling of the testicles can occur.
<b>GONORRHEA</b>	Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Fingers, hands, toys. Syringes, straws, pipes when using drugs.	After 2 – 6 days: burning sensation when urinating and purulent, foul-smelling discharge from the urethra. Partial pain and swelling of the testicles, fever.
<b>HEPATITIS A</b>	During anal-oral sex ("ass licking, rimming") or indirectly via anus-finger-mouth. By contaminated syringes and accessories (filters, spoons, water) when using drugs.	After 2 – 4 weeks: flu-like symptoms, loss of appetite, nausea, headache, muscle and joint pain. A feeling of pressure under the right costal arch, aversion to fatty food and alcohol
<b>HEPATITIS B</b>	Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Injured mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Syringes, straws, pipes when using drugs.	After 4 – 6 months: fatigue, muscle and joint pain, nausea, vomiting and skin changes. Later also inflammation of the liver with jaundice and fever.
<b>HEPATITIS C</b>	Blood, less often other body fluids. Syringes, straws, pipes when using drugs. Also unsanitary tattooing, piercing or ear piercing.	After 3 – 6 months: flu-like symptoms, yellowing of the skin. With chronic infection: fatigue, itching, joint complaints, inflammation of the liver.
<b>GENITAL HERPES</b>	Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Cough, sneeze, kiss, sex, fingers, sex toys.	After a few days to weeks: tingling, itching of the skin. Blisters that burst into small ulcers. Swelling of the lymph nodes, fever and feeling sick.
<b>HERPES ZOSTER (SHINGLES)</b>	The fluid in the herpes zoster is contagious. Smear infection especially via the hands: the virus can be transmitted by touching door handles, handrails, water taps or toys.	After 2 – 3 days: burning pain, itching or tingling skin. Reddening or swelling of the skin and blistering, conjunctivitis, corneal inflammation, facial paralysis, severe nerve pain.
<b>HIV / AIDS</b>	Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Injured mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Injection while using drugs.	After 2 – 4 weeks: fever, fatigue or discomfort, night sweats, diarrhea, fatigue, swelling of the tonsils and lymph nodes, muscle pain, rash.
<b>HPV</b>	Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Kissing, fondling, petting or having sex.	Some types of HPV can cause genital warts (condylomas) weeks after infection.
<b>SYPHILIS</b>	Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Injured mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Syringes, straws, pipes when using drugs.	1st phase: ulcer formation on the penis, vagina, anal area, mouth. Swelling of the lymph nodes. 2nd phase (after about 2 months): fever, headache and joint pain, skin rashes can occur.

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

# CHECK

## PROTECTION

## TREATMENT

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

Prescription Antibiotics.

Tested on:  
.....

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

Prescription Antibiotics.

Tested on:  
.....

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

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

Tested or vaccination received:  
.....

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

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

Tested or vaccination received:  
.....

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

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

Tested on:  
.....

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

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

Tested on:  
.....

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

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

Tested or vaccination received:  
.....

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

Different combinations of antiretroviral drugs under medical supervision.

Tested on:  
.....

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

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

Tested or vaccination received:  
.....

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

Prescription Antibiotics.

Tested on:  
.....



[mail@apomagnus.de](mailto:mail@apomagnus.de)



**Apotheker  
Tesfay  
Andemeskel**



Motzstraße 11  
10777 Berlin

Fon 030-23 62 64 85

Fax 030-23 62 64 86

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

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag

8.30–20.00 Uhr

Sonnabend

9.00–16.00 Uhr

Viktoria-Luise-Platz 9  
10777 Berlin

Fon 030-21 96 72 26

Fax 030-21 96 72 27

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

[mail@apoviktoria.de](mailto:mail@apoviktoria.de)

**STAY IN  
CONTROL OF  
YOUR SEX  
LIFE.**



**PRA  
XIS  
JESSEN<sup>2</sup>**