

# CHECK

BERLIN  
AUSGABE 10

AUGUST-OKTOBER  
2022

## PSYCHOLOGIE

Hilft Resilienz  
meiner Gesundheit?

## PHARMAKOLOGIE

Was machen Pillen  
mit der Psyche?

## PARTNERSCHAFT

Wie verhalte ich  
mich bei Streit?

## SEXUALITÄT

Geht es auch  
ohne Orgasmus?

# MENTALE GESUNDHEIT



WIR SOLLTEN REDEN!

**Beauty:** Tipps für deine Hautpflege  
**Community:** Nüchtern ist auch eine Option  
**Impfung:** Was man über MPX wissen sollte

DEUTSCH · ENGLISH



Fühl dich gut.

Die Quartier Apotheken sind für alle Fragen rund um dein Wohlbefinden und deine Gesundheit für dich da. Als langjährige **Fachapotheken für HIV und Hepatitis** beraten wir dich auch über PEP und PrEP kompetent und engagiert.

Maaßenstraße 3  
Nollendorfplatz 3-4  
Motzstraße 20

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



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

## Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper



*Torsten Schwick*  
Chefredakteur/ Editor-in-chief

Alles wird teurer, die Erde brennt und vielleicht müssen wir im Winter frieren, weil es kein Gas aus Russland gibt. Das alles kann einen um den Verstand bringen. Doch nicht erst seit gestern ist es schwierig, mental gesund zu bleiben. Schon vor der Pandemie, die uns psychisch immens viel abverlangt hat, nahm die Zahl derer, die wegen seelischer Leiden Hilfe benötigen, auffallend zu.

Mentale Gesundheit ist ebenso wichtig wie die Körperliche; ein Gedanke, der vielen zwar immer bewusster, der aber nicht überall so akzeptiert wird. Besonders unter Männern gilt nach wie vor das Motto: „Stell' dich nicht so an!“ Dabei sind die Gefahren, die mit einer Verdrängung oder gar Banalisierung psychischer Probleme einhergehen, wirklich nicht zu unterschätzen.

In einer Welt, die noch immer von Männern dominiert, und deren Geschick durch patriarchisch geprägte Verhaltensmuster gelenkt wird, ist es höchste Zeit zu hinterfragen, ob mit uns Kerlen vielleicht etwas nicht stimmt. Und wir könnten mal überlegen, ob wir durch einen sorgsameren Umgang mit unserer verletzlichen Psyche eventuell auch ganz andere Probleme lösen können.

Bleibt gesund!  
Torsten Schwick

## A healthy mind in a healthy body

Everything is getting more expensive, the earth is burning, and we may have to freeze in winter because there is no gas from Russia. All of this can drive you crazy. But the difficulties of maintaining good mental health is nothing new. Even before the pandemic, which demanded a lot from us psychologically, the number of people who needed help because of mental illness increased noticeably.

Mental health is just as important as physical health. Many are becoming more aware of this, but it is still not accepted everywhere. Especially among men, the motto still applies: "don't be such a pussy!" But the dangers associated with suppressing or even trivialising psychological problems should not be underestimated.

In a world that is still male-dominated, and whose fortune is guided by patriarchal patterns of behaviour, it's high time we questioned whether there might be something wrong with us guys. And we could think about whether we can solve a lot more problems by treating our vulnerable psyche more kindly.

Stay healthy!  
Torsten Schwick

- 04 Community  
Was ist emotionale Nüchternheit?
- 8 Impfen  
MPX
- 12 HIV  
Moderne Therapien
- 16 Gesundheit  
Salutogenese
- 26 Alonskis Beautyfarm  
Sonnenschutz

**28**

**TITELTHEMA:  
MÄNNER UND  
MENTALE GESUNDHEIT**  
+ LISTE ZUM HERAUSNEHMEN



Foto: Ursplash, © Manuel Bonadeo

**44 PHARMAKOLOGIE**  
PSYCHOTROPE DROGEN



Foto: Ursplash, © Nastya Duhitser

- 54 Health & Beauty  
Produkte und Gewinne
- 58 Partnerschaft  
7 Tipps für Konfliktmanagement
- 62 Community  
Sober Parties
- 66 Sexualität  
Sex ohne Orgasmus
- 70 STI Check
- 74 Adressen
- 80 Impressum

- 06 Community  
What is emotional sobriety?
- 10 Vaccination  
MPX
- 14 HIV  
Modern therapies



**22 HEALTH**  
SALUTOGENESIS

FOTO: Adhbe Strack, @lasedesign

- 26 Alonskis Beautyfarm  
Sun protection
- 34 Cover Story:**  
**Men and mental health**  
+ LIST FOR TAKING OUT
- 48 Pharmacology  
Psychotropic drugs

- 54 Health & Beauty  
Products and promotions
- 56 Alonskis Beautyfarm  
Shaving

**60 PARTNERSHIP**  
7 TIPS FOR CONFLICT MANAGEMENT



FOTO: Unsplash, © Anna Shvets

- 64 Community  
Sober parties
- 68 Sexuality  
Sex without an orgasm
- 72 STI Check
- 74 Addresses
- 80 Info

---

WAS IST EIGENTLICH  
**EMOTIONALE  
NÜCHTERNHEIT?**

---



Der Begriff wird in Genesungsprogrammen für Menschen verwendet, die mit einer Sucht leben. Aber in solch aufgeheizten Zeiten kann man auch mal eine Lektion von den Leuten annehmen, die wissen, wie wichtig es ist, die Dinge gelassen zu sehen.

**Emotionale Nüchternheit** bedeutet im Allgemeinen, dass man versucht, ein gesundes, emotional ausgeglichenes Leben aufzubauen. Einer der Wege, dies zu erreichen, besteht etwa darin, **die Gegenwart so zu akzeptieren, wie sie ist**. Wenn man ständig dagegen ankämpft, wie die Dinge sind, dann ist man auch ständig damit beschäftigt, etwas anderes zu tun, als sich mit den eigenen Problemen zu befassen. Ablenkung ist ein großartiges Werkzeug, besonders wenn man zum Beispiel eine traumatische Erfahrung gemacht hat. Aber wenn man wirklich zum Kern der Dinge vordringen will, hilft das nicht wirklich. Eine andere Möglichkeit, mehr Frieden zu finden, besteht darin, **Qualen und Trauer als natürliche Teile des Lebens zu schätzen** und sie als eine Chance für persönliches Wachstum zu sehen. Ohne Fleiß kein Preis sagt das Sprichwort. Und darin steckt viel Wahres! Stell dir vor, du hast nie Fehler gemacht, wurdest nie verletzt oder warst nie traurig. Was genau hättest du im Leben gelernt? Vor Schmerzen davonzulaufen – hier funktioniert diese Technik wirklich für Menschen, die Drogen nehmen, um sich selbst zu betäuben – macht einen weder klüger noch erfahrener. Wenn man sich den Herausforderungen direkt stellt und dabei einen gesunden und kühlen Blick auf die vorhandenen Probleme bewahrt, kann man zumindest an ihnen wachsen.

Wir alle tun es und es hilft nie! Indem wir **die Vergangenheit bereuen und in ihr verweilen**, haben wir kollektiv gelernt, uns für unsere Erfahrungen zu schämen. Das Akzeptieren der Fehler, die man gemacht hat, selbst der Schmerz, den man anderen Menschen zugefügt hat, ermöglicht es einem, als Person zu wachsen und ein hilfreicherer und nützlicherer Mitglied der Gemeinschaft zu werden. Man muss sich bloß fragen, an wen man sich in Zeiten der Not wenden würde? Ist es eine

Person, die ein perfektes Leben führt oder eher jemand, von dem man weiß, dass er oder sie vielleicht eine ähnlich schwierige Zeit durchgemacht hat?

**Emotionale Unabhängigkeit** ist ein letzter Schlüssel, um eine Form von innerem Frieden oder emotionaler Nüchternheit zu erreichen. Wenn man nicht zulässt, dass die begrenzten Wahrnehmungen oder Erwartungen anderer Menschen das eigene Selbstwertgefühl bestimmen oder Verhalten negativ beeinflussen, holt man sich aus deren Drama heraus. Warum sollte man sich ständigem Feedback durch andere aussetzen, wenn die Lösung des Problems wahrscheinlich irgendwo in einem selbst liegt?

Es gibt unzählige Gründe, warum oder wie wir gelernt haben, meistens emotional „betrunken“ oder „aufgekratzt“ zu sein. Ungünstige Kindheitserlebnisse, Mobbing und andere Formen des Missbrauchs haben möglicherweise dazu geführt, dass man sich zurückgezogen oder von sich selbst distanziert hat, weil es so einfacher war, mit dem Schmerz umzugehen. Für Männer sind Geschlechtererwartungen ein zusätzlicher Faktor, der einen ungesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen begünstigt. Von klein auf werden Männer dazu verleitet, „stark“ und „mutig“ zu sein, indem sie nicht über ihr Innenleben sprechen.

Emotional nüchtern zu sein bedeutet auch, ehrlich zu sich selbst zu sein, das Ego abzulegen und nicht aus Stolz oder Angst heraus zu handeln oder seine Gefühle zu maskieren. Ein guter erster Schritt in Richtung emotionale Nüchternheit wäre, anzuerkennen, dass nicht alles in Ordnung ist. Und dann anfangen, sich selbst wirklich kennenzulernen. Und das erfordert echten Mut. Traust du dich? (ts)

---

# WHAT IS EMOTIONAL SOBRIETY?

---

The term emotional sobriety is actually used in recovery programs for people who deal with addiction. But in these heated times, why not steal a lesson from those who know how important it is to keep a calm outlook on things?

**Emotional sobriety** generally means that you're trying to build a healthy, emotionally balanced life. Some of the ways to accomplish this are **accepting the present as it is**. If you are constantly fighting with the way things are, then you're always busy doing something else other than dealing with your own issues. Deflection is a great tool, especially when you went through a traumatic experience for instance. But if you really want to get to the core of things, it does you little favour. Another way to find peace is to **value struggle and grief** as natural parts of life that offer an opportunity for personal growth. No pain, no gain goes the saying. And there is a lot of truth in this! Imagine you never made any mistakes, never got hurt or felt sad. What exactly would you have learned in life? Running away from pain – a common technique of people who

use drugs to numb themselves – will leave you less smart and experienced. Facing the challenges head on, all the while maintaining a healthy and cool outlook on the problems at hand will make you a wiser person.

**Regretting and dwelling on the past** – this is something we all do and it never helps! We collectively learned to feel ashamed of our experiences but repeatedly mulling over the past doesn't do anyone any good. Again, accepting the mistakes you made, even the pain you caused to other people allows you to grow as a person and become a more helpful and useful member of the community. Simply ask yourself: who do you turn to in times of need? Will it be someone who lives a perfect life or rather someone who you know might have gone through a similar rough patch?

**Emotional independence** is a final key in achieving a form of inner peace or emotional sobriety. Not letting other people's limited perceptions or expectations define your self-esteem or negatively impact your behaviour will take you out of their drama. Why would you want to expose yourself to constant "adjusting" feedback, if the answer to your problem probably lies somewhere inside you?

There are countless reasons why or how we learned to be emotionally "drunk" or "wired" mostly. Adverse childhood experiences, bullying and other forms of abuse may have caused you to withdraw or disconnect from yourself because it was easier to deal with the pain. For men, gender expectations are also a factor in developing an unhealthy approach to their own feelings and needs. From the time they are little boys, men are encouraged to be "strong" and "brave" by not talking about their inner life.

Being emotionally sober also means being honest with yourself, stripping away the ego and not acting out because of pride or fear or masking your feelings. A good first step towards emotional sobriety would be to acknowledge that not all is fine. And then starting to really get to know yourself. That, however, takes real courage. Do you dare to try? *(ts, mb)*



**GAY HEALTH CHAT**

**LUST AUF ABENTEUER?**

Bei uns bleibst du anonym. Du bekommst Safer Sex Beratung von Männern, die sich auskennen und darfst sie alles fragen. Ein kostenloses Angebot Deiner Aidshilfe.

 Deutsche Aidshilfe

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



**Ihre Spezialisten für  
Kosmetik- und  
Beautyanwendungen**



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)

**BODY HEALTH  
CENTER**





FOTO: Unsplash, ©Mick de Paoli

# AFFENPOCKEN (MPX)

Affenpocken (MPX) ist eine durch das Monkeypox-Virus (MPXV) verursachte Krankheit. Das Virus wird durch engen Kontakt mit einer infizierten Person oder Tieren oder mit kontaminiertem Material verbreitet. Die Symptome ähneln denen einer Pockeninfektion.

## Die STIKO empfiehlt die Impfung: (Stand der Impf-Empfehlung: Juli 2022)

- a) für die **Postexpositionsprophylaxe (PEP) nach einer Affenpockenexposition** für Personen im Alter über 18 Jahren, die asymptomatisch sind (d. h., keine Symptome aufweisen). Hierzu zählen:
  - **enge körperliche Kontakte über nicht intakte Haut oder über Schleimhäute** (z. B. sexuelle Kontakte, zwischenmenschliche Kontakte von Familienangehörigen) oder längerer ungeschützter *face-to-face*-Kontakt (unter 1 Meter) mit einer an Affenpocken erkrankten Person (z. B. Haushaltskontakte).
  - Nach **engem Kontakt ohne ausreichende persönliche Schutzausrüstung** (Handschuhe, FFP2-Maske/medizinischer Mund-Nasenschutz und Schutzkittel) zu einer Person mit einer bestätigten Affenpockenerkrankung, ihren Körperflüssigkeiten oder zu kontaminiertem potenziell infektiösem Material (z. B. Kleidung oder Bettwäsche von Erkrankten) in der medizinischen Versorgung.
- **Personal in Laboratorien** mit akzidentell ungeschütztem Kontakt zu Laborproben, die nicht inaktiviertes Affenpockenmaterial enthalten; insbesondere, wenn Virusanreicherungen in Zellkulturen vorgenommen werden.
- b) als **Indikationsimpfung von Personen mit einem erhöhten Expositions- und Infektionsrisiko** (z. B. während eines Affenpockenvirus-Ausbruchs). Hierzu zählen:
  - derzeit **Männer über 18 Jahre, die Sex mit Männern haben (MSM)** und dabei häufig die Partner wechseln.
  - **Personal in Speziallaboratorien**, das gezielte Tätigkeiten mit infektiösem Laborproben, die Orthopockenmaterial enthalten, ausübt und nach individueller Risikobewertung durch den Sicherheitsbeauftragten als infektionsgefährdet eingestuft wird.



Grafik: Adobe Stock, ©nik.stock

## IST EINE IMPFUNG NACH EINER INFEKTION SINNVOLL?

Die STIKO empfiehlt Personen nach einer Affenpockenexposition eine postexpositionelle Prophylaxe (PEP) mit dem Impfstoff *Imvanex*. Die Impfung soll **möglichst frühzeitig in einem Zeitraum von bis zu 14 Tagen nach Exposition** verabreicht werden, aber nur solange die Person noch keine Symptome aufweist. Bis zu 4 Tage nach Exposition kann durch die Impfung eine Infektion verhindert werden. Wird die 1. Impfstoffdosis erst im Zeitraum von über 4 bis 14 Tage nach Exposition verabreicht, kann die Erkrankung zwar nicht verhindert, aber die Schwere der Symptomatik noch reduziert werden.

**Sind bis 14 Tage nach Exposition keine Symptome aufgetreten** (Fieber, Kopf-, Muskel- und Rückenschmerzen, geschwollene Lymphknoten und Hauteffloreszenzen), die auf eine Affenpockeninfektion hinweisen, **ist davon auszugehen, dass es nicht zu einer Ansteckung kam**. Es ist zu diesem Zeitpunkt ohne weiteres möglich und ggf. ratsam, eine Impfung mit *Imvanex* gegen Affenpocken anzubieten, wenn die Person zu einer der Gruppen gehört, für die eine Indikationsimpfung empfohlen wird.

## WO KANN ICH MICH IMPFEN LASSEN?

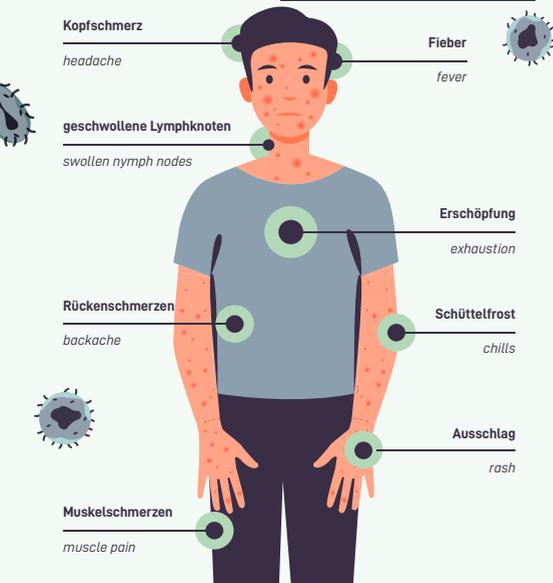
Weil die Verfügbarkeit des Impfstoffes beschränkt ist, werden die Impfstoffdosen von den Bundesländern verteilt. Die Verteilung ist je nach Bundesland unterschiedlich. In einigen Fällen wird der Impfstoff an die HIV-Schwerpunktpraxen ausgegeben. Weitere Informationen können die Gesundheitsämter in den jeweiligen Bundesländern geben.

## BRAUCHE ICH EINE MPX-IMPFUNG, WENN ICH BEREITS GEGEN POCKEN GEIMPFT WURDE?

Man geht davon aus, dass Personen, die in der Vergangenheit gegen Pocken geimpft wurden, aufgrund einer Kreuzimmunität auch einen Schutz gegen Affenpocken aufweisen. Trotz der mit der Zeit nachlassenden Wirkung der Pockenimpfung, schätzt man auf der Basis von Studienergebnissen, dass **eine vorangegangene Pockenimpfung einen Schutz von 85% gegenüber Affenpocken vermittelt**. Vor schweren Krankheitsverläufen ist man noch besser geschützt. Die STIKO empfiehlt daher für Personen, die bereits gegen Pocken geimpft sind, nur eine 1-malige Impfung mit *Imvanex*.

Die Pockenimpfung war bis in die 1970-/1980er-Jahre eine Pflichtimpfung in Deutschland. Bei Personen, die in der Vergangenheit gegen Pocken geimpft wurden, reicht eine 1-malige Impfung mit *Imvanex* zum Schutz vor Affenpocken aus.

## MONKEYPOX VIRUS SYMPTOMS



Quelle: Robert Koch Institut  
[www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Affenpocken/FAQ-Liste\\_Affenpocken\\_Impfung](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Affenpocken/FAQ-Liste_Affenpocken_Impfung)

# MONKEYPOX (MPX)

Monkeypox (MPX) is a disease caused by the monkeypox virus (MPXV). The virus is spread through close contact with an infected person or animals, or with contaminated material. The symptoms are similar to those of a smallpox infection.

(Status of the vaccination recommendation: July 2022)

## SYMPTOMS OF MPX INFECTION:

- Swollen lymph nodes
- Fever
- Headache
- Muscle cramp
- Joint pain
- Back pain

## SHOULD I GET VACCINATED AGAINST MPX?

Vaccination with *Imvanex* (Modified Vaccinia Ankara, Bavaria-Nordic [MVA-BN], STIKO recommendation) is currently only recommended for certain groups of people. The STIKO recommends vaccination:

### The STIKO recommends vaccination:

- a) for **post-exposure prophylaxis (PEP)** following **exposure to monkeypox** for individuals over 18 years of age who are asymptomatic (i. e. have no symptoms). Which includes:
- **Close physical contact through broken skin or mucous membranes** (e. g. sexual contact, interpersonal contact between family members) or prolonged unprotected face-to-face contact (less than 1 meter) with a person with monkeypox.
  - After **close contact without adequate personal protective equipment** (gloves, FFP2 mask/medical face mask and protective gown) with a person with confirmed monkeypox infection, their bodily fluids

or contaminated potentially infectious material (e.g. clothing or bedding of sick people) in the medical care.

- **Laboratory personnel having accidental unprotected contact** with laboratory samples containing non-inactivated monkeypox material.

b) as a **preventative vaccination of persons with an increased risk** of exposure and infection (e.g. during a monkeypox virus outbreak). Which includes:

- Men over the age of 18 who have sex with men (MSM) and often change partners.
- Personnel in special laboratories who carry out specific activities with infectious laboratory samples.

## IS VACCINATION USEFUL AFTER INFECTION?

The STIKO recommends post-exposure prophylaxis (PEP) with the *Imvanex* vaccine to people who have been exposed to monkeypox. Vaccination should be given up to 14 days after exposure, **but only while the person is asymptomatic**. If the first vaccine dose is only administered more than 4 to 14 days after exposure, the disease cannot be prevented, but the severity of the symptoms can still be reduced.

## DO I NEED MPX VACCINATION IF I HAVE ALREADY BEEN VACCINATED AGAINST SMALLPOX?

It is believed that individuals who have been vaccinated against smallpox in the past also have protection against monkeypox due to cross-immunity. The STIKO therefore recommends only a single vaccination with *Imvanex* for people who have already been vaccinated against smallpox.

Source: Robert Koch Institut  
[www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Affenpocken/FAQ-Liste\\_Affenpocken\\_Impfung](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Affenpocken/FAQ-Liste_Affenpocken_Impfung)



**Infektiologie**  
 Ärzteforum Seestrasse

**Medizinisches Versorgungszentrum**

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

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

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

praxis@infektiologie-seestrasse.de



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

**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)

**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

# Was bieten **INNOVATIONEN** in der HIV-Therapie? **Erwartungen und Wünsche von HIV-positiven Menschen**

Früher zielte die HIV-Therapie hauptsächlich darauf ab, das Virus zu unterdrücken. Mit den Fortschritten in der medizinischen Versorgung hat sich der Fokus aber längst vom reinen Überleben hin zum gesunden Leben und Älterwerden mit HIV verschoben.

Eine besondere Bedeutung hat dabei inzwischen die Verbesserung der Lebensqualität jedes Einzelnen. Um ein langes, zufriedenes und gesundes Leben zu führen, ist für HIV-positive Menschen nicht nur das Wissen um die eigenen, ganz individuellen Bedürfnisse besonders wichtig. So empfiehlt es sich, für sie auch einmal zu hinterfragen, ob bestimmte Aspekte im Leben mit HIV als Herausforderung empfunden werden oder wie zufrieden sie mit der aktuellen Therapie sind.

## **WELCHE HERAUSFORDERUNGEN KÖNNEN MIT DER HIV-THERAPIE VERBUNDEN SEIN?**

Mittlerweile gibt es groß angelegte Studien, welche die Erfahrungen und Wünsche von HIV-positiven Menschen beleuchten. In der „Positive Perspektiven 2“ Studie wurden beispielsweise weltweit 2.389 HIV-positive Menschen befragt.

Dabei wurde unter anderem auch gefragt, mit welchen Herausforderungen Menschen mit HIV sich in ihrem Alltag konfrontiert sehen. Unter den 120 Befragten in Deutschland fühlt sich die Mehrheit beispielsweise durch die Einnahme der Medikamente täglich an die eigene HIV-Infektion erinnert und knapp die Hälfte verstecken ihre Medikamente<sup>1</sup> sogar, auch weil sie Angst vor einem ungewollten HIV-Outing haben.

## **DIE PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSE KENNEN**

Neben der einzigartigen Persönlichkeit hat jeder Mensch auch ganz individuelle Bedürfnisse, was die Gestaltung des eigenen Lebens betrifft. Für Menschen mit HIV ist es vor allem im Hinblick auf die HIV-Therapie wichtig, dass sie diese gut kennen: Denn je mehr man sich seiner eigenen Bedürfnisse bewusst ist, desto klarer wird man sich auch, ob die aktuelle HIV-Therapie diese überhaupt noch erfüllt. Ebenso wie viele andere Dinge im Leben können Bedürfnisse sich aber auch mit der Zeit verändern. Dies geschieht meist nicht über Nacht, sondern schrittweise und daher oft unbemerkt – das macht ein regelmäßiges Überprüfen so wichtig.

## **WAS BIETEN INNOVATIONEN IN DER HIV-THERAPIE?**

Die Mehrheit der Menschen mit HIV ist der Überzeugung, dass sie von Innovationen in der Behandlung profitieren können.<sup>2</sup> Wenn beispielsweise die Einnahme der Tabletten täglich an die HIV-Infektion erinnert und man das als belastend empfindet, dann muss man das nicht einfach hinnehmen. Die Ergebnisse der „Positive Perspektiven 2“ Studie zeigen beispielsweise, dass fast die Hälfte der Befragten offen für eine HIV-Therapie ist, bei der nicht täglich Tabletten eingenommen werden müssen.<sup>2</sup>



52%

(62/120)

fühlen sich durch ihre  
Tabletten täglich **an die eigene  
HIV-Infektion erinnert.**

47%

(56/120)

**verstecken** ihre  
HIV-Medikamente.

35%

(42/120)

spüren **Nebenwirkungen**  
ihrer aktuellen Therapie.

32%

(38/120)

haben Angst davor, die  
**Einnahme zu vergessen.**

Knapp zwei Drittel der befragten Menschen mit HIV gaben sogar an, dass sie bereit wären, eine HIV-Therapie mit weniger Wirkstoffen bei gleicher Wirksamkeit einzunehmen.<sup>2</sup>

### HIV ZU EINEM KLEINEREN TEIL IM LEBEN MACHEN

Um eine hohe Lebensqualität zu erhalten, ist es also wichtig, dass Menschen mit HIV ihre eigenen Bedürfnisse kennen und diese vor allem auch ihren Ärzt\*innen gegenüber äußern. Wenn die aktuelle HIV-Therapie diese Bedürfnisse nicht erfüllt, kann ein offenes Gespräch sehr weiterhelfen.

Dank des medizinischen Fortschritts gibt es für die Vielfalt an persönlichen Wünschen und Erwartungen auch jeweils eine geeignete

Therapie. Wenn man diese gemeinsam mit seinem/r Ärzt\*in für sich findet, kann HIV dadurch zu einem kleineren Teil im eigenen Leben werden.

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

Unterstützt von Viiv Healthcare

Referenzen

<sup>1</sup> Wigger A et al., Deutsch-Österreichischer Aids-Kongress 2021. Poster 46763.

<sup>2</sup> Wigger A et al., 15. Kongress für Infektionskrankheiten und Tropenmedizin 2021. Poster P-037.

# What do **INNOVATIONS** in **HIV THERAPY** OFFER?

## EXPECTATIONS AND NEEDS OF PEOPLE LIVING WITH HIV

In the past, HIV therapy was mainly aimed at suppressing the virus. The focus has long since shifted from pure survival to healthy living and ageing with HIV. HIV-positive people need to know about their own individual needs and track how these needs may change over time. So checking whether certain aspects of living with HIV are perceived as a challenge or how satisfied they are with the current therapy should be part of the conversation.

### WHAT CHALLENGES MIGHT BE ASSOCIATED WITH HIV THERAPY?

There are now large-scale studies that shed light on the experiences and needs of people living with HIV. In the "Positive Perspectives 2" study, for example, 2,389 HIV-positive people worldwide were interviewed.

Among the 120 interviewees in Germany, the majority perceived taking their medication as a daily reminder of being HIV-positive. And almost half even hide their medication, partly because being afraid of an undesired disclosure of their HIV status.<sup>1</sup>

### KNOW YOUR PERSONAL NEEDS

For people living with HIV, it is important that they know their needs well – especially with regard to HIV therapy. The more one is aware of one's own needs, the clearer it is whether the current HIV therapy fits them. However, just like many other things in life, needs can change. This usually doesn't happen overnight, but gradually and therefore often unnoticed – which makes regular reviews so important.

### WHAT DO INNOVATIONS IN HIV THERAPY OFFER?

The majority of people living with HIV are convinced that they can benefit from innovations in treatment.<sup>2</sup> If taking pills every day reminds you of your HIV infection and you find that burdensome, you don't have to just accept it. For example, the results of the

"Positive Perspectives 2" study show that nearly half of respondents are open to HIV therapy that does not require daily intake.<sup>2</sup>

Almost two-thirds of the people living with HIV surveyed even stated that they would be willing to start HIV therapy with fewer active ingredients but with the same effectiveness.<sup>2</sup>

### MAKE HIV A SMALLER PART OF LIFE

Thus, in order to maintain a high quality of life, it is important that people with HIV know their own needs and, most importantly, express these needs to their doctors. If the current HIV therapy does not meet these needs, a frank conversation can help a lot. Thanks to medical innovations, there's a range of suitable therapies available for various individual needs and expectations.

Discussing their treatment needs with doctors helps making HIV a smaller part in lives of people living with HIV.

**You can find more information and personal stories about living with HIV at**

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

Powered by Viiv Healthcare

credentials

<sup>1</sup> Wigger A et al., Deutsch-Österreichischer Aids-Kongress 2021. Poster 46763.

<sup>2</sup> Wigger A et al., 15. Kongress für Infektionskrankheiten und Tropenmedizin 2021. Poster P-037.

„ICH BIN  
PORN-AKTOR,  
WISSENSHUNGRIG,  
IT-NERD UND  
EINE NASCHKATZE.“

Vadim

#HIVERSITY

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



# SALUTOGENESE

WAS HÄLT MICH GESUND?

Meine Freundin hat Krebs! Aber sie hat es nicht gemerkt, gefühlt oder geahnt. Erst die routinemäßige Mammographie hat die drei Knoten in ihrer Brust aufgezeigt. Und auch jetzt, mit der Diagnose „bösartiges Mammakarzinom“, fühlt sie sich nicht krank.

Sie hat die Diagnose Krebs angenommen und sich neu aufgestellt, siegessicher, dass sie auch das meistert, mit der Überzeugung, dass alles seinen Sinn hat und sie mit Hilfe von Familie, Netzwerken, guter Ernährung und Bewegung und dem ärztlichen Know-how die Krankheit besiegt.

Mein Nachbar hatte mit 42 einen Schlaganfall. Und trotz der daraus resultierenden Schwerbehinderung der linken Körperhälfte hat er noch 40 Jahre ein für ihn zufriedenes und glückliches Leben gelebt – mit der Ansicht, dass es ihm gut geht und dem Wissen, dass sein Umfeld ihn unterstützt, wenn er Hilfe benötigte. Er brauchte nur viel mehr Zeit für alles.

Nick Vujicic ist ein Australier, der ohne Arme und Beine zur Welt gekommen ist und mittlerweile Millionen von Menschen in Vorträgen und Büchern motiviert, glücklich zu sein, so wie er es ist. Er zieht seine Lebenskraft aus seinem Glauben an Gott.

Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky (1923-1994) formulierte den Satz: „Bedauerliche Dinge geschehen nun einmal im Leben, aber wenn sie dann auftreten, wird man mit ihnen umgehen können und nicht endlos trauern.“ Auslöser war eine 1970 von ihm durchgeführte Untersuchung zur Anpassung an die Wechseljahre bei Frauen verschiedener ethnischer Gruppen. Der von ihnen auszufüllende Fragebogen erhielt auch eine JA/NEIN-Frage zum Aufenthalt in einem Konzentrationslager. 29% der Frauen hatten den Aufenthalt im Konzentrationslager überlebt – verfügten nach eigenen Angaben aber über eine gute psychische und physische Gesundheit. Antonovsky war zutiefst beeindruckt. „Den absolut unvorstellbaren Horror des Lagers durchgestanden zu haben, anschließend jahrelang eine deplatzierte Person gewesen zu sein und sich dann ein neues Leben in einem Land (...) aufgebaut zu haben, das drei Kriege erlebte ... und dennoch in einem angemessenen Gesundheitszustand zu sein! Dies war für mich die dramatische Erfahrung (...).“

Unser Immunsystem  
ist ständig in Arbeit und  
reguliert den Körper



Nick Vujicic im Gespräch mit Teilnehmern des AmericaFest 2011 im Phoenix Convention Center in Phoenix, Arizona.

## PATHOGENESE VS. SALUTOGENESE

Aus der Fragestellung, welche Faktoren den Menschen relativ gesund halten und wie es ein Organismus schafft, sich unter welchen Bedingungen auch immer, gesund zu entwickeln, zu wachsen und zu vermehren, entwickelte er das Modell der Salutogenese. SALUS: *Gesundheit* / GENESE: *Entstehung; vom ... Ursprung*)

Während sich die Pathogenese mit der Entstehung und den Prozessen von Erkrankungen auseinandersetzt, wurde nun geschaut, wie Gesundheit erhalten und gefördert werden kann. Jahrzehntlang wurde untersucht, warum nach kritischen Lebenssituationen oder Mangel Erfahrungen Gesundheitsstörungen auftraten.

Normalerweise reguliert sich unser Körper immer wieder selbst: Entartete Zellen und Fremdkörper werden abgestoßen, Wunden verheilen und die Selbstheilungskräfte treten in Gang. Aaron Antonovsky meint: „Krankheit, wie auch immer sie definiert ist, ist keineswegs ein unübliches Ereignis“. Er spricht von einem „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ und von „health-dis-ease-disease“ (Gesundheit – Un-behagen

– Krankheit): „Wir sind alle sterblich. Ebenso sind wir alle, solange noch ein Hauch von Leben in uns ist, in einem gewissen Ausmaß gesund.“ Er nimmt an, dass Stress und das Bewältigen von Spannungszuständen nicht direkt krank oder gesund machen, sondern auf dieses Gleichgewicht einwirken und entsprechende Tendenzen bestärken können. Anfänglich beschreibt er die Anpassung an die Lebensumstände der befragten Frauen als „Abhärtung“, bestehend aus drei Komponenten: Der Fähigkeit, seine Gefühle zu beherrschen, der Überzeugung, im Leben Verpflichtungen zu haben, sowie der Bereitschaft, Veränderungen als eine Herausforderung zu begreifen. Im Laufe der Jahre erforschte er das Thema intensiv und befasste sich mit Menschen, die bestimmte Störungen oder Krankheiten im Gegensatz zu anderen in der entsprechenden Altersklasse nicht hatten und benennt es 1979 Kohärenzgefühl – SOC, sense of coherence. Es bedeutet, dass „Menschen der tiefen Überzeugung und der Zuversicht sind, dass ihr Leben verstehbar, zu bewältigen und sinnvoll ist“.

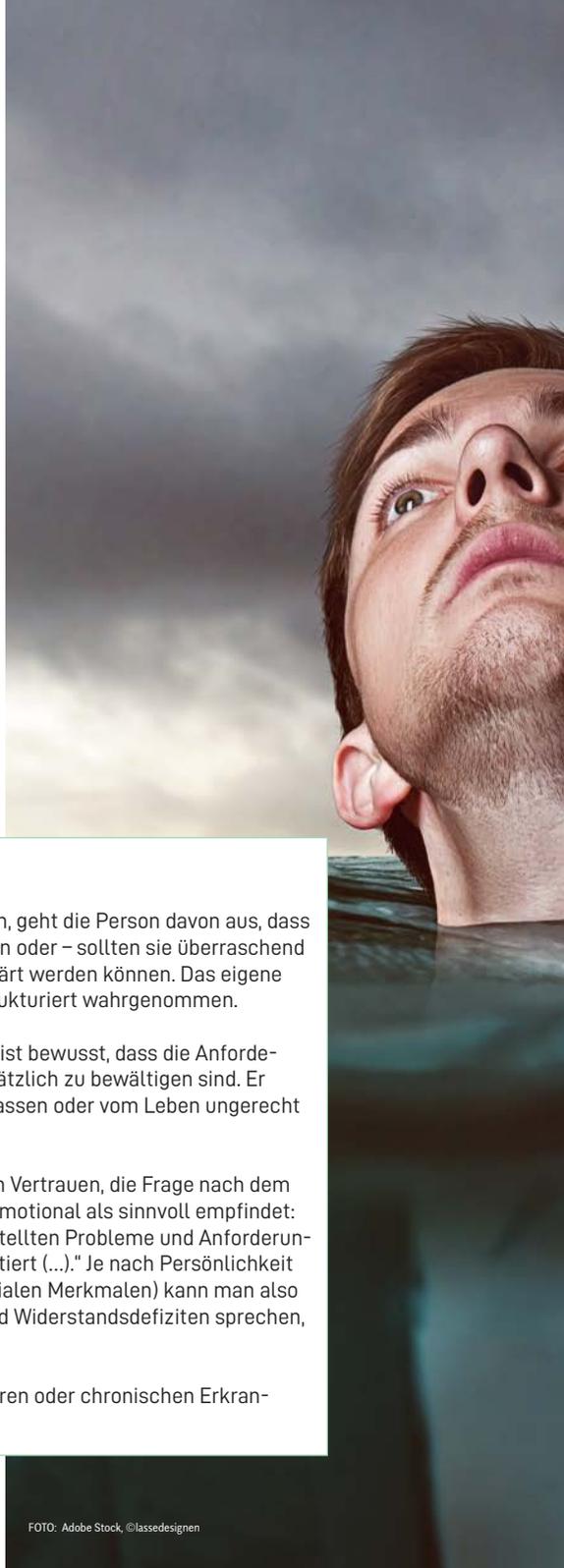
## DIE DREI KOMPONENTEN

**Verstehbarkeit:** Ist sie in hohem Maß vorhanden, geht die Person davon aus, dass zukünftige Ereignisse vorhersagbar sein werden oder – sollten sie überraschend auftreten – entsprechend eingeordnet und erklärt werden können. Das eigene Leben wird als kognitiv klar, verstehbar und strukturiert wahrgenommen.

**Handhabbarkeit/Machbarkeit:** Dem Menschen ist bewusst, dass die Anforderungen und Belastungen an sein Leben grundsätzlich zu bewältigen sind. Er wird sich eher nicht in die Opferrolle drängen lassen oder vom Leben ungerecht behandelt fühlen!

**Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit:** Hier geht es um Vertrauen, die Frage nach dem „wofür“ und darum, inwieweit man das Leben emotional als sinnvoll empfindet: „(...) dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert (...)“ Je nach Persönlichkeit (genetischen, konstitutionellen und psychosozialen Merkmalen) kann man also von generalisierten Widerstandsressourcen und Widerstandsdefiziten sprechen, die das Maß des SOC bilden.

Somit könnten sich auch Menschen mit schweren oder chronischen Erkrankungen in Richtung Gesundheit bewegen.



## KRANK VS. GESUND

Durch Untersuchungen verschiedener Bevölkerungsgruppen konnte man feststellen, dass Menschen im Krankenhaus oder in Psychotherapie ein geringeres Kohärenzgefühl aufwiesen, eine stationäre Psychotherapie dafür eine Steigerung des SOC bewirken kann. Eine große Metaanalyse aus dem Jahr 2019 fand heraus, dass Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl weniger Stresssymptome nach belastenden oder sogar traumatischen Ereignissen zeigten. Außerdem kann man durch Ermittlung des Kohärenzgefühls sichere Prognosen über den Erfolg von Trainings- und Therapieprogrammen stellen.

### **Kohärenzgefühl**

Bedeutung von cohaerere (lat.) = zusammenhängen; Lebenseinstellung mit einem Gefühl der Zuversicht, das aufgrund von Erfahrungen Entwicklungen vorhersagbar sind und eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass sich Angelegenheiten so gut entwickeln, wie man vernünftigerweise erwarten kann.

Schon in der frühen Kindheit würde sich laut Antonovski das Kohärenzgefühl als starkes Persönlichkeitsmerkmal entwickeln - aber auch ständig angegriffen werden, wobei es durch bestimmte Lebensereignisse gestärkt oder abgeschwächt werden kann. Vor allem in den Bereichen Verstehbarkeit und Handhabbarkeit. Hat sich allerdings ein starkes Kohärenzgefühl entwickelt, kann der Mensch nach einer Balance zwischen gespeicherter und neuer Information suchen und vertraut darauf, mit den neuen Informationen sinnvolles anzufangen.

## RESILIENZ: DIE KRAFT ZUM WIDERSTAND

Neben Aaron Antonovski haben sich viele Denker mit dem Thema „Was hält den Menschen gesund“ beschäftigt und einen zentralen Perspektivwechsel für die Gesundheitsförderung und die Gesundheitswissenschaften eingeleitet. In den siebziger Jahren wurde zudem der Begriff „Resilienz“ geprägt: Er beschreibt die Kraft, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und somit die Entstehung von Gesundheit herbeiführen zu können. Außerdem beschreibt Resilienz die innere Widerstandskraft, die uns in Krisenzeiten stärkt und hilft, schwierige Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen. Somit greifen beide Konzepte zur Gesundheitsförderung ineinander über.

Es ist ein komplexes Thema - aber der salutogene Ansatz zur Entstehung von Gesundheit wird stets weiterentwickelt und weiter beforscht!

**Übrigens:** der Begriff „Gesundheitssystem“ in Deutschland ist eher irreführend. Denn hier wird ja auf die krankmachenden Bereiche geschaut, statt auf das, was uns gesund werden und bleiben lässt. Die Salutogenese kann Krankheit nicht reduzieren - aber die gesunden Anteile vermehren!

## UND WAS KÖNNEN WIR FÜR UNS TUN?

Gesundheit ist ein Prozess. Es wird immer wieder vorkommen, dass man erkrankt und auch die beste „positive Lebenseinstellung“ verhindert keine Krisen. Wenn wir aber unsere Widerstandsressourcen und unsere Resilienz fördern und dies mit einer ausgewogenen Lebensweise unterstützen, schaffen wir beste Voraussetzungen für ein gesundes Leben! Nur ein gesundes Immunsystem kann Krankheitserreger zuverlässig abwehren und so vor Infekten und anderen Krankheiten schützen. Für manche ist es das soziale Umfeld, für andere die Ernährung, der Sport oder eben der Glaube, der eine treibende Kraft für die Salutogenese ist.

### Einige Empfehlungen für ein robustes Immunsystem:

- Durch gesunde, vollwertige und regionale Ernährung für einen ausgeglichenen Vitamin- und Mineralstoff-Haushalt sorgen.
- Stress reduzieren. Ein gesundes Stressmanagement hilft Ihnen, besser mit Stress umzugehen. Gönnen Sie außerdem Ihrem Körper und Ihren Nerven ausreichend Erholungspausen.
- Bewegung und sportliche Tätigkeit (möglichst an der frischen Luft).
- Rauchen und/oder den Konsum von Alkohol minimieren oder aufgeben.
- Für ausreichenden und regelmäßigen Schlaf sorgen.
- Beziehungen sowie Rituale pflegen.
- Den Jahreszeiten entsprechend angepasste Kleidung tragen.
- Täglich Lachen, denn das ist bekanntlich die beste Medizin!

Und wenn man sich mal wieder über etwas ärgert, wie den unangekündigten Regenschauer, halten wir es doch wie Karl Valentin, der sagte: „Ich freue mich, wenn es regnet – denn wenn ich mich nicht freue, regnet es ja trotzdem!“



Unsere Autorin Michaela Medrow ist Pharmareferentin und Kosmetikerin für die Witzleben Apotheken, Kaiserdamm 24+26, 14057 Berlin.

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



**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.**

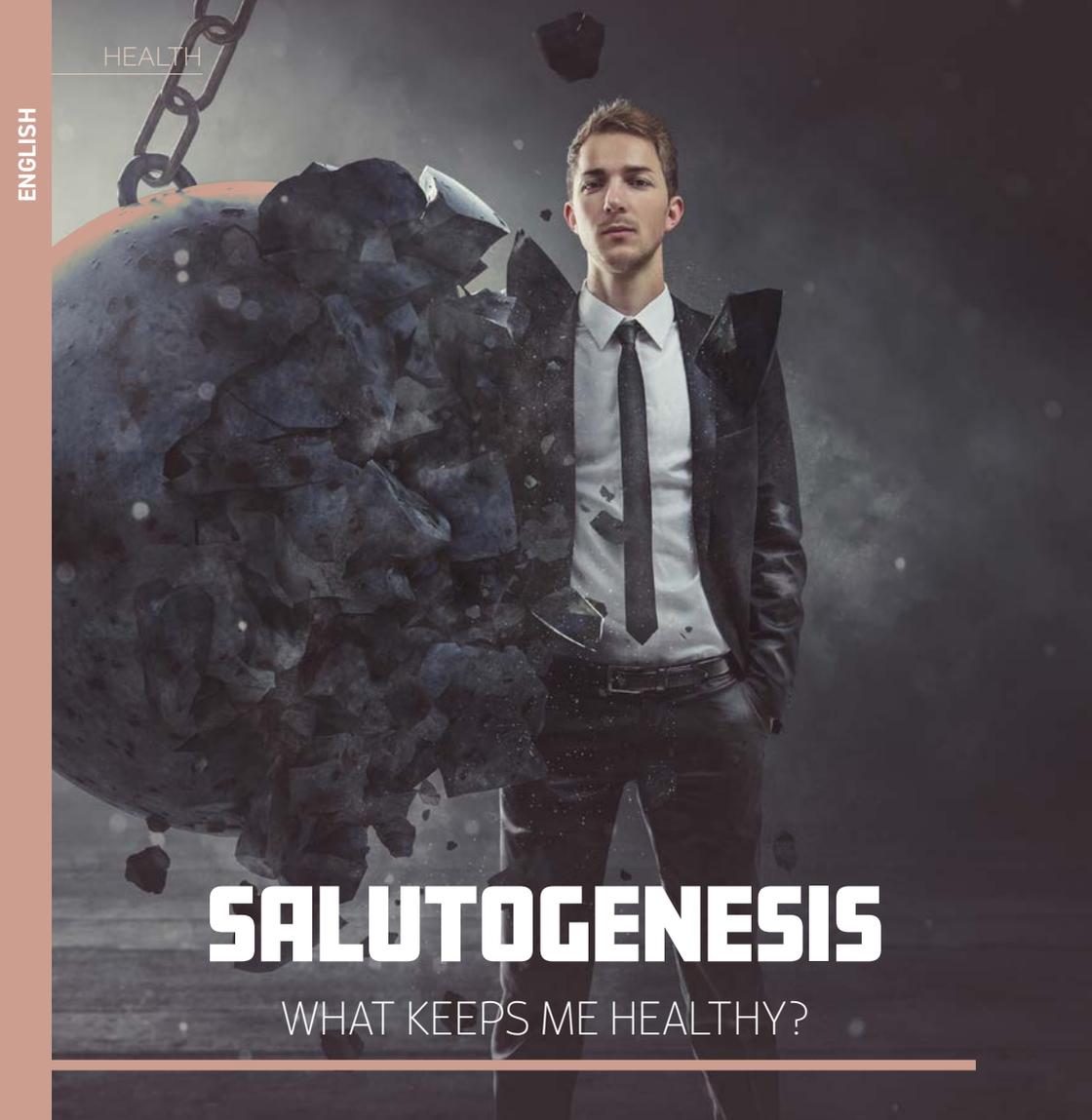
**Witzleben Apotheke 24**

**Kaiserdamm 24 · 14057 Berlin**

**Fon 030. 93 95 20 30**

**[info@witzleben-apotheke.de](mailto:info@witzleben-apotheke.de)**



A man in a dark suit, white shirt, and dark tie stands in a dark, smoky environment. To his left is a large, dark, shattering sphere, possibly a planet or a large object, with a chain and hook attached to its top. The sphere is cracked and shattering, with dark debris floating around it. The man has a serious expression and is looking directly at the camera. The overall mood is dramatic and powerful.

# SALUTOGENESIS

WHAT KEEPS ME HEALTHY?

My friend has cancer! But she didn't notice, feel or suspect it. Only the routine mammography revealed the three lumps in her breast. And even now, with the diagnosis "malignant breast cancer", she doesn't feel ill. She accepted the diagnosis and repositioned herself, confident that she would overcome it too, with the conviction that everything has a purpose and that she would defeat the disease with the help of her family, networks, good nutrition, exercise, and medical know-how.

My neighbour had a stroke at 42. And despite the resulting severe disability on the left side of his body, he lived a happy life for another 40 years – with the attitude that he was doing well and knowing that those around him would support him when he needed help. He just needed a lot more time for everything.

Nick Vujicic is an Australian who was born without arms and legs and now motivates millions of people in lectures and books to be happy the way he is. He draws his vitality from his belief in God.

The Israeli-American medical sociologist and stress researcher Aaron Antonovsky (1923–1994) formulated the sentence: "Unfortunate things happen in life, but when they do occur, you will be able to deal with them and not mourn endlessly."

The trigger was a study he carried out in 1970 on adaptation to menopause in women of different ethnic groups. The questionnaire they had to fill out also included a YES/NO question about being in a concentration camp. 29% of the women had survived captivity in a concentration camp and according to their own statements, they were in good mental and physical health. Antonovsky was deeply impressed. "To have endured the absolutely unimaginable horror of the camp, then been a displaced person for years, and then built a new life for yourself in a country (...) that had endured three wars... and still be in reasonable health! This was the most impressionable experience for me (...)."

**Our immune system is constantly at work and regulates the body.**

## PATHOGENESIS VS. SALUTOGENESIS

From the question of which factors keep people relatively healthy and how an organism manages to develop and grow healthily under whatever conditions, he developed

the model of salutogenesis (SALUS: *health/* GENESIS: *emergence from; origin*).

While pathogenesis deals with the development and processes of diseases, salutogenesis instead looks at how health can be maintained and promoted. For decades, it has been investigated why health disorders occur after critical life situations or experiences of deficiency.

According to Aaron Antonovsky, "Disease, however defined, is by no means an uncommon occurrence." He speaks of a "health-disease-continuum" and of "health – dis-ease – disease" and says that "We are all mortal. Likewise, as long as there is still a shred of life in us, we are all healthy to a certain extent." He assumes that stress and the management of states of tension do not directly make you ill or healthy, but can affect this balance and strengthen corresponding tendencies.

Initially, he describes the adaptation to the living conditions of the women interviewed as "hardening", consisting of three components: the ability to control one's emotions, the belief that one has obligations in life, and the willingness to see change as a challenge.

Over the years he has researched the topic intensively and dealt with people who, unlike others in the corresponding age group, did not have certain disorders or diseases and in 1979 he named it SOC, sense of coherence. It means that "people have a deep conviction and confidence that their lives are understandable, manageable, and meaningful." ▶



Nick Vujicic speaking with attendees at the 2021 AmericaFest at the Phoenix Convention Center in Phoenix, Arizona.

## SICK VS HEALTHY

Studies of different population groups showed that people in the hospital or in psychotherapy had a lower sense of coherence, but that inpatient psychotherapy can increase the SOC. A large meta-analysis from 2019 found that people with a high SOC showed fewer stress symptoms after stressful or even traumatic events. In addition, by determining the sense of coherence, reliable predictions can be made about the success of training and therapy programs.

### THE THREE COMPONENTS

**Comprehensibility:** If one's comprehensibility is high, the person assumes that future events will be predictable or, if they come as a surprise, can be classified and explained accordingly. One's own life is perceived as cognitively clear, understandable and structured.

**Manageability/feasibility:** People are aware that the demands and burdens of their lives have to be managed in principle. They will rather not let themselves be pushed into the role of victim or feel unfairly treated by life!

**Significance/meaningfulness:** This is about trust, the question of "what for" and the extent to which one feels life is emotionally meaningful: "that at least some of the problems and demands posed by life are worth [it so] that you invest energy in them". Depending on the personality (genetic, constitutional and psychosocial characteristics), one can speak of generalised resistance resources and resistance deficits, which form the measure of the SOC.

Thus, even people with serious or chronic diseases could move in the direction of health.

### Sense of coherence

The meaning of cohaerere (lat.) is to connect. This can be characterised as an attitude towards life that has a sense of confidence that developments are predictable and there is a high probability that matters will turn out as reasonably as can be expected. This can often be based on experience.

According to Antonovski, the sense of coherence would already develop as a strong personality trait in early childhood – but it would also be constantly attacked, whereby it could be strengthened or weakened by certain life events. Especially in the areas of comprehensibility and manageability. However, if a strong sense of coherence has developed, people can search for a balance between stored and new information and trust that they can do something meaningful with the new information.

### RESILIENCE: THE POWER TO RESIST

In addition to Aaron Antonovski, many thinkers have dealt with the topic "What keeps people healthy" and initiated a central change of perspective for health promotion and health sciences. The term "resilience" was also coined in the 1970s: it describes the power to activate one's own self-healing powers and thus to bring about the development of health. In addition, resilience describes the inner resilience that strengthens us in times of crisis and helps us to survive difficult situations without lasting impairments. Thus, both concepts of health promotion overlap. It is a complex topic, but the salutogenic approach to the emergence of health is constantly being further developed and researched! By the way: the term "health system" is rather misleading. Because here we look at the areas that make us ill, instead of what makes us healthy and stay healthy. Salutogenesis cannot reduce disease – but increase the healthy parts!

## AND WHAT CAN WE DO FOR OURSELVES?

Health is a process. It will happen again and again that you fall ill and even the best "positive attitude towards life" does not prevent crises. However, if we promote our resistance resources and our resilience and support this with a balanced lifestyle, we create the best conditions for a healthy life! Only a healthy immune system can reliably fight off pathogens and thus protect against infections and other diseases. For some it is the social environment, for others it is nutrition, sport or even faith that is a driving force for salutogenesis.

And if you get annoyed about something, like the unannounced rain shower, take it like comedian Karl Valentin: "I'm happy when it rains – because if I'm not happy, it's still raining!"

*Our author Michaela Medrow is a pharmaceutical representative and beautician for Witzleben Apotheken, Kaiserdamm 24+26, 14057 Berlin.*

### Some recommendations for a robust immune system:

Ensure a balanced vitamin and mineral household through healthy, wholesome and regional nutrition.

- Reduce stress. Healthy stress management helps you deal with stress better. Also, give your body and nerves enough rest.
- Exercise and physical activity (in the fresh air if possible).
- Minimise or give up smoking and/or alcohol consumption.
- Ensure adequate and regular sleep.
- Maintain relationships and rituals.
- Wear clothing appropriate to the seasons.
- Laugh every day, because that is known to be the best medicine!

 **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

## Wie war das nochmal mit dem LSF?

Endlich ist er da, der Sommer! Berliner Winter sind immer zäh und lang und wir atmen regelrecht auf, wenn die Celsius-Zahl endlich auf über 15 Grad ansteigt.

Und wir genießen es dann auch richtig! Anfangs zwar noch verhalten im Zwiebellook, weil wir den Temperaturen nicht wirklich vertrauen und die Socken doch lieber noch in unseren Adiletten anlassen. Aber zumindest geben wir unseren Waden die Chance, an die frische Luft zu kommen. Der Sommer ist für die meisten auch die Urlaubszeit schlechthin: Wir tanken die Energie der Sonne, sind draußen und spüren, wie unsere Lebensfreude täglich zunimmt.

Doch jetzt, wenn es so heiß in der Stadt ist und wir immer mehr von unserer atemberaubenden Haut zeigen, muss auch wieder auf einen ausreichenden Sonnenschutz geachtet werden. Natürlich kannst du deinen gesamten Körper mit Kleidung bedecken und dich so vor einem Sonnenbrand schützen; aber wir wollen ja eher weniger anziehen, nicht mehr.

### GOOGLE DEINEN HAUTTYP!

Daher stellt sich die Frage, welcher Sonnenschutz-Faktor nun der richtige für mich ist? Bei der Wahl des Lichtschutzfaktors (LSF) geht es ja weniger darum, wieviel länger man in der Sonne bleiben darf, sondern eher darum, wie ich die Eigenschutzzeit meiner Haut verlängern kann. Grundlage dafür ist das Wissen über den eigenen Hauttyp. Am besten googelst du vor dem Kauf des Sonnenschutzproduktes nochmal, in welche Kategorie du fällst! Meistens ist man sowieso eine Mischung aus vorgegebenen Typen und bei gesunder intakter Haut reicht im Durchschnitt ein LSF 30 aus. Den erhöhten Schutz mit LSF 50 benötigen gerade mal 2% der Bevölkerung. Man muss auch wissen, dass ein LSF 50 nicht bedeutet, dass du dann 50-mal länger in der Sonne bleiben darfst, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Außerdem ist es so, dass für einen Lichtschutzfaktor, der höher als 25 ist, auch die Menge an organischen bzw. chemischen Lichtschutzfiltern erhöht werden muss. Bei mehr Zusätzen streikt die Haut natürlich auch eher.

*Alen Vucko – aka Alonski – ist Kosmetiker und Masseur und liebt es, Menschen zu helfen, zu verschönern und sich einfach besser zu fühlen.*

## NIMM VIEL!

Wichtig ist, dass man genug Sonnenschutz aufträgt. Für das Gesicht bitte einen fingerbreit dick, für den Körper ungefähr das Volumen eines Golfballs. Das Timing spielt auch eine große Rolle: Am besten trägt man die Creme 30 Minuten bevor man aus dem Haus geht auf. Direkt nach dem Duschen also nicht die übliche Bodylotion verwenden, sondern direkt den Sonnenschutz. Regelmäßiges eincremen ist natürlich auch sehr wichtig, um Sonnenbrand vorzubeugen. Auch wenn auf der Packung wasserfest draufsteht, sollte man sich mindestens 1-mal pro Stunde erneut eincremen.

## PRODUKTEMPFEHLUNGEN:



### Aloe Vera Gel

200 ml, 49,95 Euro

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

Mit diesem Gel kannst du dein Handtuch hängen lassen! Dieses reine Aloe Vera Gel trägst du direkt nach dem Duschen auf die nasse Haut auf. Aloe Vera braucht Feuchtigkeit, um richtig wirken zu können! Genieße deine weichgepflegte Haut - aber auch die Hände, die wie Zucker an dir kleben werden. Ein unheimliches Wohlgefühl!



### Twelve beauty

Sonnenschutz für das Gesicht

50 ml, 66,00 Euro

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

So wie Artemis, die Göttin der Jagd, sind auch wir Beauties gerne unterwegs und da darf ein Sonnenschutz für das Gesicht nicht fehlen. Mit einem LSF 50+ bist du bestens geschützt und kannst die strahlende Sonne in vollen Zügen genießen! Sonnenbrille nicht vergessen!



### Beach Street

Sonnenschutz LSF 30

150 ml, 40,00 Euro

[www.beach-street.com](http://www.beach-street.com)

Gehe nach draußen und tue, was du tun musst! Aber stay safe! Creme dich vorher gut mit diesem nicht fettenden Sonnenschutz ein. Wenn du vorhast, die ganze Zeit unter der Sonne zu sein, creme dich regelmäßig gut ein - damit beugst du in jedem Fall eventuelle Hautschädigungen vor! Fühle dich einfach gut in deiner Haut!

# MÄNNER UND DIE MENTALE GESUNDHEIT

---

Foto: Unplash, ©Manuel Bonadeo

**Triggerwarnung:**

Dieser Inhalt enthält Verweise auf Themen wie sexueller Missbrauch, Selbstverletzung, Gewalt, Essstörungen und andere Themen, die Lesende als störend empfinden könnten.

Mentale Gesundheit ist ein essenzieller Faktor unserer Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialen Teilhabe. Umso erschreckender ist es, dass jede dritte Person jährlich an einer psychischen Erkrankung leidet, wobei sich weniger als die Hälfte in Behandlung befindet.

Da meist keine Daten zu Personen diversen Geschlechts vorliegen, kann sich in diesem Artikel leider nur auf Männer und Frauen bezogen werden.

Obwohl Versorgungsangebote deutschlandweit ausgebaut und öfter genutzt werden, sinkt die Häufigkeit psychischer Störungen nicht. Der DAK Psychreport verzeichnete 2021 sogar einen neuen Fehltage-Höchststand durch psychische Erkrankungen. In den vergangenen zehn Jahren sind Arbeitsausfälle aufgrund psychischer Beeinträchtigungen um 41% gestiegen. Mit 51,2% dominierten neurotische Störungen wie Ängste und Anpassungsstörungen sowie affektive Störungen wie etwa Depressionen mit 40,8%. In fast allen Lebensphasen scheinen Männer seltener von psychischen Störungen betroffen zu sein – abgesehen von Ausnahmen wie Suchterkrankungen. Nur im Kindes- und Jugendalter zeigen Jungen bis zu einem Alter von 13 Jahren häufiger psychische Auffälligkeiten, wie Verhaltensprobleme, Hyperaktivität und emotionale Probleme. Dennoch ist die Suizidrate von Männern in allen Altersklassen größer als die der Frauen, obwohl bei ihnen weniger depressive Störungen diagnostiziert werden. Dreiviertel aller vollendeten Suizide werden von Männern verübt.

## **SIND FRAUEN TATSÄCHLICH STÄRKER PSYCHISCH BELASTET ODER LEIDEN VIELE MÄNNER UNBEMERKT?**

Laut Robert Koch-Institut treten Männer seltener in Kontakt mit Einrichtungen des Gesundheitswesens und nehmen medizinische und nicht-medizinische Angebote weniger in Anspruch, während Frauen diese stärker nutzen und dadurch auch eher Hilfe erhalten. So machen 45-50% mehr Frauen eine Psychotherapie als Männer. Auch für Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung sind Männer meist schwerer zu begeistern. Des Weiteren wird ein Gender Bias – ein Verzerrungseffekt aufgrund des Geschlechts

in der Diagnostik – vermutet, wonach Ärzt\*innen häufiger bei Frauen eine Depression diagnostizieren und Männern weniger medizinische Ratschläge geben würden. Psychische Erkrankungen werden bei Männern teilweise auch deshalb nicht erkannt, weil sie häufig ein anderes Verhalten bei der Hilfesuche und andere depressive Symptome zeigen. So treten bei ihnen bspw. häufiger Ärger/Feindseligkeit, Verleugnung, eine Kombination aus Irritabilität, Aggressivität und antisozialem Verhalten, auf und sie begegnen Krisen oft mit erhöhtem Risiko- und Suchtverhalten wie verstärktem Alkohol- und Drogenkonsum, Arbeits- und Spielsucht. Aber auch sexuelle Störungen und körperliche Beschwerden sind nicht selten. Diese eher männertypischen Symptome sind zum Teil auch nicht in den diagnostischen Kriterien enthalten, wodurch die Screeninginstrumente nicht sensitiv genug auf eine Depression bei Männern anschlagen. Daher wird nicht nur bei depressiven Störungen von einer Unterdiagnostizierung bei Männern ausgegangen. Auch Essstörungen gelten als ein „weibliches“ Problem, während männliche Betroffene diese eher verleugnen und sich seltener behandeln lassen. Zielgruppenspezifische Aufklärungs- und Präventionsmaßnahmen sowie Therapiekonzepte gibt es hierfür kaum.

## **MÄNNER SIND ANDERS GEFÄHRDET**

Auch im Hinblick auf die Risikofaktoren unterscheiden sich Männer von Frauen. Für sie scheinen Arbeitslosigkeit, Gratifikationskrisen, Alleinleben, Trennung, Scheidung oder Tod der Partnerin/des Partners bedeutsamere Faktoren zu sein, während für Frauen das alleinige Aufziehen der Kinder, Erwerbslosigkeit mit mehreren Kleinkindern, geringes Bildungsniveau oder die Pflege von

# Definition mentaler Gesundheit

Mentale oder auch psychische Gesundheit definiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“

Genetische und biologische Eigenschaften/Emotionale Intelligenz, Soziale Intelligenz

INDIVIDUELLE  
MERKMALE

PSYCHISCHE GESUNDHEIT  
UND WOHLBEFINDEN

SOZIALE  
VERHÄLTNISSSE

UMWELTFAKTOREN

Zugang zu Basiseinrichtungen/-diensten/Kulturelle Glaubenshaltung, Einstellungen und Praktiken, Sozial- und Wirtschaftspolitik

Sozioökonomischer Status des Haushalts/ Lebens-, Bildungs- und Arbeitsbedingungen, Möglichkeiten der Lebensgestaltung, Bildungschancen und Arbeitsmöglichkeiten

Grafik © hmadamdevice, Daniel Masullo

Angehörigen ein besonderes Risiko darstellen. Sexuelle Gewalterfahrungen im Kindesalter resultieren meist in schwerwiegenden psychischen Problemen. Da laut Kriminalstatistik Mädchen und Frauen häufiger davon betroffen sind, aber Jungen sowie Männer diese häufig anders kompensieren, können diese traumatischen Erlebnisse ebenfalls bei den Unterschieden in der Häufigkeit psychischer Erkrankungen mit hineinspielen.

Personen aus ärmeren Haushalten mit einem niedrigen sozioökonomischen Status, marginalisierte Minderheiten, heimatvertriebene oder bereits chronisch kranke Menschen sind besonders gefährdet, eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Psychisch Erkrankte wiederum tragen ein höheres Risiko, stigmatisiert, diskriminiert und sozial ausgegrenzt zu werden oder zu verarmen. Die Erkrankung kann auch zu einer Behinderung oder zum frühzeitigen Tod führen. Menschen mit psychischen Erkrankungen sterben rund 20 Jahre früher als die Allgemeinbevölkerung. Dabei sind die meisten Todesfälle auf Komorbiditäten nichtübertragbarer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs zurückzuführen, die nicht richtig erkannt oder behandelt wurden. Chronische Erkrankungen und psychische Störungen stehen in enger Wechselwirkung und weisen häufig dieselben Risikofaktoren auf.

## MACHT DIE MÄNNERROLLE KOLLEKTIV KRANK?

Beim Thema Männer und mentale Gesundheit spielen individuelle und soziale Faktoren eine wesentliche Rolle, wenn es darum geht, sich Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen. Wesentliche Faktoren hinsichtlich der Unterdiagnostizierung psychischer Erkrankungen sind das männliche Rollenverständnis und die Erwartungen an Männer stark, unabhängig, statusstrebend und risikobereit zu sein. Nach dem traditionellen Selbstkonzept hegemonialer Männlichkeit – ein weiteres fatales Vermächtnis des Patriarchats – sind Männer außerdem robust, tough und mit einem unerschütterlichen Selbstvertrauen und

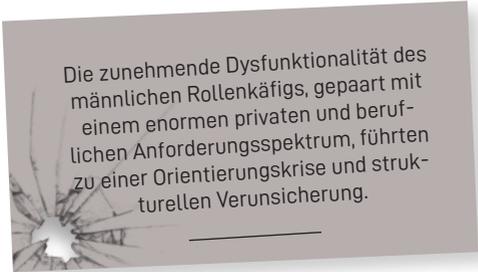
körperlichem Durchhaltevermögen ausgestattet. Hierdurch werden Machtverhältnisse und Privilegien hergestellt sowie Anerkennung gesichert. Krankheit bedroht dieses Männlichkeitsbild. Hilfslosigkeit, Unsicherheit und Traurigkeit werden als weiblich, schwach und damit als „unmännlich“ abgetan und stigmatisiert.

Da das Kommunizieren von psychischen Beschwerden für viele immer noch nicht mit ihrem Rollenverständnis vereinbar ist, werden bei Männern häufiger körperliche Beschwerden diagnostiziert. Sie tendieren dazu, seelische Leiden zu verdecken und weniger psychische Symptome anzugeben.

Die Angst, Ansehen, Autonomie und „Männlichkeit“ zu verlieren, ist immer noch sehr groß. So kommt es zu Unterschieden in der Wahrnehmung, Bewertung und Kommunikation von gesundheitlichen Beeinträchtigungen, aber auch hinsichtlich gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen und der Inanspruchnahme von Versorgungsleistungen. Traditionelle Männerrollen, die zu einer höheren Risikobereitschaft, niedrigeren Achtsamkeit für den eigenen Körper wie auch zu einer ungesünderen Lebensweise beitragen, können psychische und physische Krankheiten und ein frühzeitiges Ableben begünstigen.

Männer sterben im Schnitt fünf Jahre früher als Frauen. Trotz schlechterer Gesundheit fällt es Männern oft noch schwer, achtsamer mit sich umzugehen, Schwächen und emotionale Bedürfnisse zu äußern sowie die mit Hilfe verbundenen Abhängigkeitsbeziehungen zu ertragen. Insbesondere bei marginalisierten Männern, wozu auch schwule Männer zählen, kann Risikoverhalten exzessiv werden, etwa in Form von Suchtmitteln, Sport, sexuellen Risiken oder auch Gewalt. ►

Auf dem Männerkongress 2014 ging Prof. Matthias Franz so weit, die zerstörerischen Aspekte der Männerrolle als „kollektive psychosomatische Erkrankung“ zu bezeichnen. Er setzte sich mit der Frage auseinander, warum manche Männer lieber an krankmachenden Verhaltensweisen festhalten, anstatt sich mit ihrer Angst, Wut und Trauer, Bindungs- und Triebwünschen auseinanderzusetzen und sich therapeutisch behandeln zu lassen. Er führte dies auf Beeinträchtigungen in der männlichen Identitätsentwicklung zurück, begünstigt durch verschiedene frühkindliche Beziehungsprobleme mit den Eltern und oft abwesenden Vätern, einer Entwertung und Geringschätzung von Männlichkeit in den Medien oder neuen hohen und idealisierten Ansprüchen: Denn plötzlich muss man(n) ein emphatischer, entspannter Partner und Vater sein, der zugleich stark und erfolgreich ist und nicht schwächelt.



Die zunehmende Dysfunktionalität des männlichen Rollenkafigs, gepaart mit einem enormen privaten und beruflichen Anforderungsspektrum, führten zu einer Orientierungskrise und strukturellen Verunsicherung.

„Ein echter Mann kennt keinen Schmerz.“ „Männer weinen nicht.“ „Männer zeigen keine Gefühle.“ Wir alle kennen diese Sätze und die immer noch vorherrschenden Klischees über starke Männer und gefühlsbetonte Frauen. Doch sind wir uns bewusst, was für verheerende Folgen sie auf die männliche Gesundheit und Psyche haben können? Männer nutzen oft den Konsum von Alkohol oder/und anderen Substanzen zur Bewältigung von Konflikten und als Ersatz für blockierte Gefühlswahrnehmungen. Denn unter Alkohol dürfen auch harte Männer mal Gefühle zeigen und je trinkfester, desto härter, stärker und ausdauernder gilt er. Das sind beste Voraussetzung für eine Abhängigkeitserkrankung. Der Spruch „Männer machen keine halben

Sachen“ könnte nicht dramatischer sein, wenn ein vollendeter Suizid zum Ausdruck von Männlichkeit wird. Nach dem Motto „handeln, nicht reden“ wird auch die Wahl der Suizidmethode durch die Geschlechterrolle beeinflusst – oder um es in den Worten von Prof. Franz auszudrücken: „Frauen leiden, Männer sterben“. Frauen wählen eher weniger tödliche Methoden, wie z. B. eine Tabletten- oder Drogenüberdosierung. Männer hingegen greifen häufiger zu den „harten“ Methoden wie Erhängen, Abgasinhalation, Erschießen oder sich z. B. vor einen Zug werfen/legen. Hoher Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und soziale Krisen führen bei Männern häufiger zum Tod. Während Suizidversuche insgesamt im Alter abnehmen, erhöhen sich die Suizide bei Männern nochmals erheblich. Weltweit ist die Altersgruppe über 75 am meisten betroffen. Mit Eintritt in den Ruhestand fällt oft eine wichtige Quelle des männlichen Selbstwertgefühls weg, denn der Beruf stiftet Sinn und entscheidet über die Stellung in der Gesellschaft. Neben zunehmenden körperlichen Gebrechen kommen mit dem Alter auch der Verlust von Sozialkontakten oder gar des Ehepartners hinzu. Die Studienlage zeigt überdies, dass homo- und bisexuelle Männer besonders von Suizidversuchen und deren Vollendung betroffen sind. Risikofaktoren hierfür sind im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung zu finden: fehlende soziale Unterstützung, diskriminierende Erfahrungen oder der HIV-Status. Im Allgemeinen ist Selbstmord immer multifaktoriell bedingt und dabei spielen individuelle wie auch gesellschaftliche Faktoren eine Rolle.

### **MASSNAHMEN MÜSSEN MÄNNER IN IHRER LEBENSWELT ABHOLEN**

Zunächst werden gendersensible Diagnostikinstrumente sowie Fachpersonal benötigt, das auf mögliche Geschlechtsunterschiede geschult ist. Aufgrund der Unterschiede im Gesundheitsverhalten ist eine geschlechterdifferenzierte Herangehensweise erforderlich. Auch Männer sorgen sich um ihre Gesundheit. Jedoch zeigen Umfragen, dass die bestehenden Angebote häufig als zu schwer erreichbar

oder als zu unattraktiv empfunden werden. Was männerfreundliche Versorgungsangebote auszeichnet, muss demnach weiter erforscht werden. Es gilt, das seelische Wohlergehen frühzeitig zu schützen und zu fördern, um Erkrankungen präventiv entgegenzuwirken. Obwohl es bereits Männergesundheitsförderung als ressourcenorientierten Ansatz gibt, ist die geschlechtssensible Prävention und Förderung der psychischen Gesundheit noch nicht weit genug verbreitet. Das Merkmal Geschlecht muss noch mehr in Handlungskonzepte einbezogen werden, um geschlechtsbezogener Ungleichheit entgegenzuwirken. Hierfür reichen keine vereinzelt Modellprojekte. Vielmehr benötigt es eine bundesweite Strategie. Diese muss am Verhalten wie auch an den Verhältnissen ansetzen, für Aufklärung und Entstigmatisierung sorgen sowie ressourcenorientiert und partizipativ die individuellen und kollektiven Bedarfe und Bedürfnisse von Männern in all ihren Lebensphasen in den Fokus stellen. Maßnahmen müssen Männer in ihrer Lebenswelt abholen. Es braucht demnach verschiedene Zugänge bspw. über die Arbeit, Familie, Freizeitaktivitäten und auch mehr virtuelle und anonymere Angebote, wie bspw. Videosprechstunden oder das Männergesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Niemand sollte Angst haben, offen über seine Beschwerden zu reden oder sich abgewertet, unverstanden und alleingelassen fühlen

Dysfunktionale Männerbilder und Rollenzuschreibungen stellen ein ausgeprägtes Gesundheitsrisiko für Männer dar. Daher ist ein besseres Verständnis von männlicher Identitätsentwicklung nötig. Männer wie deren Partner\*innen, Arbeitgeber\*innen, Eltern und Freund\*innen müssen anerkennen, dass auch „echte Männer“ unsicher, traurig, ängstlich oder gar depressiv sind und nicht immer für alles eine Lösung wissen, sondern dass jeder Mann auch durch Krisen geht. Auch Männer

dürfen Gefühle zeigen und mal eine starke Schulter zum Anlehnen brauchen. Auch Männer dürfen ihre vielfältigen Facetten leben. Gerade bei den jüngeren Generationen scheint sich das Rollenverständnis langsam zu verändern. Es gibt bereits Vorreiter, wie bspw. therapeutische Männergruppen, in denen positive Maskulinität gefördert wird, damit sie durch die vertrauensvolle Beziehungsaufnahme zu anderen zu einer gesunden männlichen Identifikation und Ich-Stärke gelangen. Jede\*r von uns wird im Lauf des Lebens mit psychischen Erkrankungen in Kontakt kommen – als selbst Betroffene\*r oder Freund\*in, Kolleg\*in oder Angehörige\*r. Niemand ist davor gefeit, selbst betroffen zu sein. Daher ist es wichtig, dass wir gesamtgesellschaftlich sowie jede\*r für sich, die noch bestehenden Stigmata und Unsicherheiten bezüglich psychischer Probleme abbauen. Niemand sollte Angst haben, offen über seine Beschwerden zu reden oder sich abgewertet, unverstanden und alleingelassen zu fühlen. Denn je länger man(n) versucht, „irgendwie allein damit klarzukommen“, desto schlimmer wird das Leid – ggf. bis zum Tod. Daher wird es Zeit, endlich mit den Tabus bezüglich mentaler Gesundheit und Krankheit zu brechen.

**Tipp:**

Du fühlst dich gestresst, ausgebrannt und niedergeschlagen? Hier kannst du testen, ob bei dir die Gefahr einer Depression besteht:

[www.stiftung-maennergesundheit.de/seelische-gesundheit](http://www.stiftung-maennergesundheit.de/seelische-gesundheit)



Autorin: Katharina Engel

Studierte Managerin für integrative Gesundheitsförderung, Wellness-Therapeutin und freischaffende Autorin in den Bereichen Gesundheit, Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit.

**Trigger Warning:**

This content contains references to topics such as sexual abuse, self-harm, violence, eating disorders, and other topics readers might find disturbing.

---

# MEN AND MENTAL HEALTH

---

Mental health is an essential factor in our quality of life, performance and social participation. It is all the more alarming that every third person suffers from a mental illness every year, with less than half being in treatment.

Since there is usually no data on gender diverse people, this article can only refer to men and women.

Although care offers are expanding throughout Germany and are used more frequently, the prevalence of mental disorders is not decreasing. In 2021, the DAK Psychreport even recorded a new high in absenteeism due to mental illness, a rise by 41% in the past ten years. Neurotic disorders such as anxiety and adjustment disorders dominated at 51.2%, and affective disorders such as depression at 40.8%.

In almost all phases of life, men seem to be less likely affected by mental disorders – apart from exceptions such as addictions. Only in childhood and adolescence do boys up to the age of 13 show more psychological problems such as behavioural problems, hyperactivity and emotional problems. Nevertheless, the suicide rate of men is higher than that of women in all age groups, even though they are diagnosed with fewer depressive disorders. Three quarters of all completed suicides are committed by men.

## ARE WOMEN REALLY MORE PSYCHOLOGICALLY STRESSED OR DO MANY MEN SUFFER UNNOTICED?

According to the Robert Koch Institute, men are less likely to come into contact with healthcare facilities and make less use of medical and non-medical services, while women use them more and are therefore more likely to receive help. 45–50 % more women are doing psychotherapy. Men are usually less likely to be enthusiastic about offers for prevention and health promotion. Furthermore, a gender bias is suspected, according to which doctors diagnose depression more often in women while men also receive less medical advice. Mental illnesses are sometimes not recognized in men because they often show different behaviour when seeking help and other depressive symptoms. For example, they are more likely to experience anger/hostility, denial, a combination of irritability, aggressiveness and antisocial behaviour. On top of this, they often encounter crises with increased risky and addictive behaviour such as increased alcohol and drug consumption, workaholism and gambling. Sexual disorders and physical complaints are also not uncommon. Some of these symptoms, which are more typical for men, are not included in the diagnostic criteria, which means that the screening instruments are not sensitive enough to depression in men. Therefore, underdiagnosis in men is not only assumed for depressive disorders. Eating disorders are also considered a "female" problem, which means that male sufferers tend to deny this and seek treatment less often. There are hardly any target group-specific education and prevention measures or therapy concepts.

## MEN HAVE DIFFERENT RISK FACTORS

Men also differ in terms of risk factors. Unemployment, loneliness, separation, divorce or the death of a partner seem to be more significant factors, while raising children alone, being unemployed with several small children, a low level of education or caring for relatives

pose a particular risk for women. Experiences of sexual violence in childhood usually result in serious psychological problems. Since, according to crime statistics, girls and women are affected more often and boys and men often compensate differently, this can also play into differences in prevalence of mental health disorders.

People from poorer households with a low socioeconomic status, marginalised minorities, displaced people or people who are already chronically ill are particularly at risk of developing mental illness. Mentally ill people, on the other hand, are at greater risk of being stigmatised, discriminated against, socially excluded or impoverished. The condition can also lead to disability or premature death. People with mental illnesses die around 20 years earlier than the general population.

## DO MALE GENDER ROLES MAKE US COLLECTIVELY ILL?

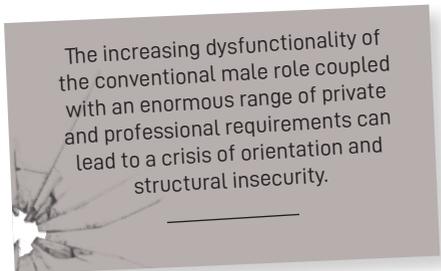
When it comes to men and mental health, individual and social factors play a significant role in seeking and receiving help. Significant factors with regard to the underdiagnosis of mental illnesses are the male role model and the expectations placed on men to be strong, independent, status-seeking and risk-taking. According to the traditional self-concept of hegemonic masculinity – another fatal legacy of the patriarchy – men are also robust, tough and endowed with an unshakeable self-confidence and physical stamina. This creates power relations and privileges while securing recognition. But, in a patriarchal perspective, illness threatens this image of masculinity. Helplessness, insecurity and sadness are dismissed and stigmatised as feminine, weak and therefore "unmanly".



Since for many the communication of psychological complaints is still not compatible with their understanding of their role, men are more frequently diagnosed with physical complaints. They tend to cover up mental illness and report fewer mental symptoms.

The fear of losing respect, autonomy and "masculinity" is still very great. This leads to differences in the perception, assessment and communication of health impairments, but also with regard to health-related behaviour and the use of healthcare services. Traditional male roles, which contribute to lower body awareness and unhealthy life-styles, can promote mental and physical illness and premature death. On average, men die five years earlier than women. Despite poor health, men often still find it difficult to be more careful with themselves, to express weaknesses and emotional needs, and to end-ure the dependency relationships associated with help. In marginalized men in particular, including gay men, risky behavior can become excessive, for example in the form of addictive substances, sport, sexual risks or even violence.

At the 2014 Männerkongress, Prof. Matthias Franz went so far as to describe the destructive aspects of the male role as a "collective psychosomatic illness". He dealt with the question of why some men prefer to stick to behaviours that cause illness instead of dealing with their fear, anger and sadness, attachment and drive desires and undergoing therapeutic treatment. He attributed this to impairments in male identity development, favoured by various early childhood relationship problems – with parents and often absent fathers, a devaluation and disdain of masculinity in the media or new high and idealised claims. As suddenly you have to be an emphatic, relaxed partner and father who is strong and successful at the same time and does not weaken.



The increasing dysfunctionality of the conventional male role coupled with an enormous range of private and professional requirements can lead to a crisis of orientation and structural insecurity.

"A real man knows no pain." "Men don't cry." "Men don't show any feelings." We all know these sentences and the still prevailing clichés about strong men and emotional women. But are we aware of the devastating effects they can have on male health and psyche? Men often use alcohol and/or other substances to cope with conflicts and as a substitute for blocked emotional perceptions. Because under alcohol, even tough men are allowed to show feelings. And the harder they drink, the harder, stronger and more enduring he apparently seems to be. These are the very likely prerequisites for an addiction.

The saying "Men are all in or all out: they don't do things halfway" couldn't be more dramatic when a completed suicide becomes an expression of masculinity. According to the motto "act, don't talk", the choice of suicide method is also influenced by gender roles – or to put it in the words of Prof. Franz: "Women suffer, men die". Women are more likely to choose less lethal methods such as pills and drug overdose. Men, on the other hand, resort more often to "hard" methods such as hanging, inhaling exhaust gas, throwing themselves in front of a train or shooting themselves. High pressure to perform, constant availability and social crises are more likely to lead to death in men. While suicide attempts decrease with age, suicides among men increase significantly. Globally, the age group over 75 is most affected. With retirement, an important source of male self-esteem often disappears, because jobs often create meaning and determine one's position in society. In addition to increasing physical ailments, there is also the loss of social contacts or even the spouse with age. The study situation also shows that homosexual and bisexual men are particularly affected by suicide attempts and their completion. Risk factors for this are in connection with a mental illness: lack of social support, discriminatory experiences or the HIV status. In general, suicide is always multifactorial and individual as well as societal factors play a role.

## MEASURES MUST PICK UP MEN IN THEIR LIVING ENVIRONMENT

First of all, gender-sensitive diagnostic tools and specialist staff who are trained in possible gender differences are required. Due to the differences in health behaviour, a gender-differentiated approach is required. Men worry about their health too. However, surveys show that the existing offers are often experienced as too difficult to access or unattractive. What characterises male-friendly care offers must therefore be further researched. It is important to protect and promote mental well-being at an early stage in order to preventively counteract illnesses. Although men's health promotion already exists as a resource-oriented approach, gender-sensitive prevention and mental health promotion is not yet widespread enough. Gender needs to be included more in policies to counteract gender inequality. Individual model projects are not sufficient for this. Rather, it requires a nationwide strategy. This must start with the behaviour as well as with the circumstances, ensure education and destigmatization and focus on the individual and collective needs of men in all phases of their lives in a resource-oriented and participatory manner.

Nobody should be afraid to talk openly about their complaints or to feel devalued, misunderstood and left alone.

Measures must pick up men in their living environment. Accordingly, different approaches are needed, e.g. via work, family, leisure activities and also more virtual and anonymous offers such as video consultation hours. Dysfunctional images of men and role attributions pose a significant health risk for men. A better understanding of male identity development is therefore required. Men as

well as their partners, employers, parents and friends have to recognize that "real men" are also insecure, sad, anxious or even depressed and do not always have a solution for everything. Every man also goes through crises. Men are also allowed to show feelings and sometimes need a shoulder to lean on. Men are also allowed to live their diverse facets. The understanding of roles seems to be slowly changing, especially among the younger generations. There are already pioneers, such as therapeutic men's groups, in which positive masculinity is promoted and they achieve healthy male identification and ego strength through trusting relationships with others. Each of us will come into contact with mental illnesses in the course of our lives – whether we are affected ourselves or as a friend, colleague or relative. It is therefore important that we, as a whole and as individuals, break down the stigma and uncertainties that still exist regarding mental health problems. Nobody should be afraid to talk openly about their complaints or to feel devalued, misunderstood and left alone. Because the longer you try to "somehow deal with it on your own", the worse the suffering – possibly to the point of death. So it's time to finally break the taboos surrounding mental health and illness.



*Author:  
Katharina Engel graduated as an integrative health promotion manager, wellness therapist and is a freelance writer in the fields of health, sustainability and social justice.*

# THERAPIEFORMEN IM ÜBERBLICK

Sich mal schlecht fühlen, bedeutet noch lange nicht, dass man psychisch krank ist. Wenn seelische Probleme aber so stark werden, dass man sie allein nicht bewältigen kann, sollte man sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bei der **Verhaltenstherapie**, auch kognitive Verhaltenstherapie genannt, wird davon ausgegangen, dass Menschen pathologische Verhaltensweisen durch Erfahrungen im Leben gelernt haben. Mit Hilfe verschiedener Methoden wird geübt, die negativen Muster durch positive zu ersetzen.

Die **Analytische Psychotherapie** geht auf Sigmund Freud zurück und basiert auf einer Theorie des normalen und pathologischen Verhaltens. Ziel ist die Bewusstmachung von verdrängten Gefühlen und Erinnerungen, die eine gesunde und selbständige Entwicklung blockieren. Angewandte Methoden sind u.a. freie Assoziation oder Traumdeutung.

In der **Systemischen Therapie**, die viele verschiedene Formen hat, stehen nicht nur die einzelnen Patient\*innen im Mittelpunkt der Behandlung. Auch die wichtigsten Bezugspersonen (Familie, Partner) sowie das soziale und professionelle Umfeld werden einbezogen. Störungen sollen im „System“ erkannt und Lösungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeitet werden.

Bei einer **Gesprächspsychotherapie** wird nicht nur die Symptomatik oder die Entwicklungsgeschichte des Patienten, sondern der Mensch als Ganzes in seiner Lebensumwelt betrachtet. Durch klientenzentrierte Gesprächsführung sollen Patient\*innen sich selbst verstehen und annehmen lernen.

## WIE FINDE ICH EINE THERAPIE?

Es gilt als allgemein schwierig, einen Therapieplatz zu erhalten, und man sollte etwas Geduld mitbringen und „dranbleiben“. Am besten wendet man sich an die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen) oder direkt an die Krankenkassen, psychosoziale Beratungsstellen oder andere sozialpsychiatrische Dienste.

In Notfällen stehen psychiatrische Praxen mit Notfalldienst, psychotherapeutische Ambulanzen, psychiatrische oder psychosomatische Kliniken zur Verfügung. (ts)

### ACHTUNG:

Diese Übersicht ist nicht vollständig und kann nur einen groben Einblick in die Arbeit von Psychotherapeut\*innen, Analytiker\*innen und Psychiater\*innen vermitteln.

[Zum Rausnehmen](#) ►

# CHECK

## Die häufigsten psychischen Leiden und deren Symptome\*

DIAGNOSE	SYMPTOME	BEHANDLUNG
DEPRESSIVE STÖRUNGEN	Gedrückte Stimmung; Interessenverlust und Freudlosigkeit; Antriebslosigkeit und Müdigkeit; verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit; schlechtes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen; Schuldgefühle; übertriebene Zukunftsängste / „Schwarzsehen“; Suizidgedanken oder -versuche, Selbstverletzungen; Schlafstörungen; verminderter Appetit	Psychotherapie; Medikamente gegen Depressionen; Kombination von Psychotherapie und Arzneimitteln; weitere Verfahren und Behandlungsansätze, wie zum Beispiel Licht-, Wach-, Bewegungs- oder Ergotherapie sowie Künstlerische Therapien.
BURNOUT	Erschöpfung; Energiemangel; andauernde Müdigkeit und Schlafstörungen; verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme; Entscheidungsunfähigkeit; häufigere Erkältungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrgeräusche, Muskelverspannungen, Atembeschwerden, Engegefühl in der Brust; Gleichgültigkeit; Desillusionierung; Ruhelosigkeit; Verlust an Empathie; Zynismus.	Kognitive Verhaltenstherapie / Psychotherapie, Kur-Aufenthalt(e); Stressabbau durch sportliche, musikalische oder künstlerische Aktivitäten, autogenes Training; Anpassung des Lebensstils und/oder Änderung der Arbeitssituation; Vitalprogramme zur Wiederherstellung der Belastbarkeit.
ANGST-STÖRUNGEN	Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Übelkeit, Brustenge und Schwindel.	Verhaltenstherapie, kognitive Verhaltenstherapie, angstlösende Medikamente wie Antidepressiva.
ABHÄNGIGKEIT	Starkes Verlangen, Wunsch oder Zwang, eine Substanz zu konsumieren oder etwas immer wieder zu tun; Kontrollverlust; Abstinenzunfähigkeit; Toleranzbildung; Entzugserscheinungen; Rückzug aus dem Sozialleben.	Entgiftung und eine anschließende psychologische Behandlung. Letztere kann ambulant, in Tageskliniken oder stationär erfolgen. Substanzen, die zu einer psychischen und/oder körperlichen Abhängigkeit führen sind Alkohol, Nikotin bzw. Tabak, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, Kokain, Heroin, Cannabis.
AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT HYPERAKTIVITÄTSTÖRUNG (ADHS)	Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität und Impulsivität, übertriebene Reizbarkeit, Gedächtnisstörungen wie vergessen zu essen oder zu trinken; „Chaos im Kopf“, verminderte Belastbarkeit bei Stress.	Psychoedukation; Verhaltenstherapie; Medikamente, die die Konzentration der Nervenbotenstoffe Dopamin und Noradrenalin im Gehirn erhöhen.
ESSSTÖRUNGEN (ADIPOSITAS, ANOREXIE, BULIMIE ETC.)	Permanente Sorge um Essen und Gewicht, Panik vor Gewichtszunahme, unkontrollierte Essanfälle oder Nahrungsverweigerung, heimliches Essen; den eigenen Körper ablehnen.	Selbsthilfegruppen, Selbsthilfemanuale, ambulante Therapiegruppen, ambulante Psychotherapie, Familientherapie, (Tages-) Kliniken, Wohngruppen, stationäre Therapie.
SCHIZOPHRENIE	Antriebsstörungen, Halluzinationen, Bewegungsstörungen, Wahnvorstellungen, Denkstörungen, starke Stimmungsschwankungen.	Medikamentöse Therapie, Psychotherapie und andere therapeutische Verfahren (Ergotherapie, Soziotherapie u.a.)
BIPOLARE STÖRUNGEN	Extreme Stimmungsschwankungen: teils überschwänglich, extrem aktiv, reizbar, sprunghaft und unruhig. Dann wieder ängstlich, energielos, niedergeschlagen; Schlafstörungen, Selbstzweifel, vermehrtes Grübeln, vermindertes Leistungsvermögen, Konzentrationschwierigkeiten; vermindertes Interesse an Sex.	Kognitive Verhaltenstherapie, Familientherapien, psychotherapeutische und psychosoziale Therapie; Medikamente.

\* **Hinweis:** Diese Liste von Symptomen dient der generellen Übersicht und ist daher nicht unbedingt vollständig. Diverse Symptome treten auch bei unterschiedlichen Krankheitsbildern aus. Bitte wende dich an Ärzt\*innen/Therapeut\*innen, um eine fachliche Diagnose zu erhalten.

# #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.**



# CHECK

The most common mental illnesses and their symptoms\*

DIAGNOSIS	SYMPTOMS	TREATMENT
DEPRESSIVE DISORDER	Gloomy mood; loss of interest and joylessness; listlessness and tiredness; decreased concentration and attention; poor self-esteem and self-confidence; feelings of guilt; exaggerated fears about the future or pessimism; suicidal thoughts or attempts, harming yourself; trouble sleeping; decreased appetite.	Psychotherapy; medication for depression; combination of psychotherapy and drugs; other procedures and treatment approaches such as light, wakefulness, movement or occupational therapy as well as artistic therapies.
BURNOUT	Exhaustion; lack of energy; persistent fatigue and trouble sleeping; decreased performance and problems with concentration and memory; inability to make decisions; more frequent colds, headaches, dizziness, ringing in the ears; muscle tension; difficulty breathing; chest tightness; indifference; disillusionment; restlessness; loss of empathy; cynicism.	Cognitive behavioral therapy / psychotherapy, spa stay(s); stress reduction through sport, musical or artistic activities, autogenic training; lifestyle adjustment and/or change in work situation; vital programs to restore resilience.
ANXIETY DISORDER / PHOBIA	Palpitations; sweating; tremors; shortness of breath; nausea; chest tightness and dizziness.	Behavioral therapy; cognitive behavioral therapy; anti-anxiety medications such as antidepressants.
DEPENDENCY	Strong desire or compulsion to use a substance or to do something over and over again; loss of control; inability to abstain; tolerance formation; withdrawal symptoms; withdrawal from social life.	Detoxification and subsequent psychological treatment. The latter can be done on an outpatient basis in day clinics or as an inpatient. Substances that can lead to psychological and/or physical dependence are alcohol, nicotine or tobacco, sleeping pills and tranquilizers, painkillers, cocaine, heroin, cannabis.
ATTENTION DEFICIT / HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)	Disturbance in attention, hyperactivity and impulsivity; excessive irritability; memory problems such as forgetting to eat or drink; "Chaos in the head"; reduced resilience under stress.	Psychoeducation; behavior therapy; drugs that increase the concentration of the neurotransmitters dopamine and norepinephrine in the brain.
EATING DISORDER (OBESITY, ANOREXIA, BULIMIA ETC.)	Constant worry about food and weight; panic about gaining weight; uncontrolled binge eating or refusal to eat; secret eating; rejecting your own body.	Self-help groups; self-help manuals; outpatient therapy groups; outpatient psychotherapy; family therapy; (day) clinics; residential groups; inpatient therapy.
SCHIZOPHRENIA	Motivation disorders; hallucinations; movement disorders; delusions; thought disorders; severe mood swings.	Drug therapy; psychotherapy and other therapeutic procedures (art therapy; sociotherapy; etc.)
BIPOLAR DISORDERS	Extreme mood swings: sometimes ebullient; extremely active; irritable; erratic; and restless. Then anxious again; lacking energy; depressed; sleep disorders; self-doubt; increased brooding; reduced performance; difficulty concentrating; decreased interest in sex.	Cognitive behavioral therapy; family therapies, psychotherapeutic and psychosocial therapy; medication.

\*Tip: This list of symptoms is intended as a general overview and is therefore not complete. Various symptoms also occur in different clinical diagnostics. Please consult a doctor/therapist for a professional diagnosis.

## ◀ To take out:

Overview of the most common mental illnesses and their symptoms.

# TYPES OF THERAPY AT A GLANCE

Feeling bad doesn't mean you're mentally ill. However, if mental problems become so severe that you cannot cope with them on your own, you should not be afraid to seek professional help.

**Behavioural therapy**, also called cognitive behavioural therapy, assumes that people have learned pathological behaviours through experiences in life. Various methods are used to practice replacing the negative patterns with positive ones.

**Analytical psychotherapy** goes back to Sigmund Freud and is based on a theory of normal and pathological behaviour. The aim is to become aware of repressed feelings and memories that block healthy and independent development. Methods used include free association or dream interpretation.

In **systemic therapy**, which has many different forms, the focus of the treatment is not only on the individual patients. The most important reference persons (family, partners) as well as the social and professional environment are also included. Malfunctions should be recognized in the "system" and possible solutions worked out together.

In **talking psychotherapy**, not only the symptoms or the developmental history of the patient are considered, but the person as a whole in their living environment. Through client-centred interviewing, patients should learn to understand and accept themselves.

## HOW DO I FIND THERAPY?

It is generally considered difficult to get a place in therapy, and you should bring a little patience and "keep at it". It is best to contact the appointment service points of the Associations of Statutory Health Insurance Physicians (KVen) or talk directly to the health insurance companies, psychosocial counselling centres or other social-psychiatric services.

In emergencies, please contact psychiatric practices with an emergency service, psychotherapeutic outpatient clinics or psychiatric/psychosomatic clinics. *(ts, mb)*

### CAUTION:

This overview is not complete and can only give a rough insight into the work of psychotherapists, analysts and psychiatrists.



# MOTHER'S LITTLE HELPER

## TEUFELSZEUG ODER RETTER IN DER NOT?

„Stell Dich nicht so an – so ging es mir auch schon“ und „Lass' dich doch nicht so hängen, da muss jeder mal durch“ sind gängige, meist zur Aufmunterung und Motivation gedachte Sprüche, die jede\*r mit psychischen Problemen wahrscheinlich schon oft aus seinem Umfeld gehört hat. Leider haben solche Versuche der Anteilnahme aber nicht das geringste mit Empathie zu tun und wirken auf den Adressaten alles andere aufmunternd. Der Betroffene erhält nur einmal mehr das Gefühl als einziger mit seinem Leben nicht zurecht zu kommen und wird seine Ängste und Sorgen noch mehr für sich behalten.

Denn fast jede\*r kann sich vorstellen, wie sich Rücken- oder Kopfschmerzen anfühlen und wie sehr man als Betroffene\*r darunter leidet. Dass Erkrankungen den Alltag und die Lebensqualität negativ beeinflussen können, ist klar. Und schon als Kind macht man Bekanntschaft mit physischem Schmerz. Unser Gehirn ist also in der Lage Vergleiche zu selbstempfundenerm herzustellen und eine solche Situation bei anderen nachzuempfinden. Ganz anders verhält es sich bei psychischen Erkrankungen. Hier ist das Nachfühlen des tatsächlich empfundenen Leids bei anderen sehr schwer.

Das liegt nicht daran, dass es zu wenige Menschen mit einer solchen Erkrankung gibt oder sich die Mitmenschen nicht genug Mühe geben, sondern eher an der Vielzahl der Symptome, die oft – in leichterer Version – zum allgemeinen Alltag gehören und daher

nicht als echte Belastung wahrgenommen werden. Sich nach einer stressigen Zeit im Job erschöpft und lustlos zu fühlen ist aber nicht das gleiche, wie an Burnout oder dem Fatigue Syndrom zu leiden. Und dass man an einem heißen sonnigen Tag keine Lust auf die U-Bahn oder das langweilige Meeting hat, ist kein Vergleich zu der Angst aus dem Haus zu gehen, die bei einer Sozialphobie auftritt. Verändert sich die Stärke der Symptome und ihre Auswirkung auf den Alltag, entsteht eine vollkommen neue und selbst für den/die Betroffene\*n schwer erklärbare Belastungssituation.

Wer an einer Depression, Phobie  
oder Erschöpfungszuständen leidet,  
ist weder verrückt noch faul.

Die Zahl an psychischen Erkrankungen steigt durch die veränderten Umwelteinflüsse und den Leistungsdruck in der Gesellschaft stetig an. 25 % der Bevölkerung in Europa hatten schon Depressions- oder Angstzustände. Bis zu 50 % der längeren Fehlzeiten im Job gehen auf psychische Erkrankungen zurück. Das ist keine Entwicklung, die man ignorieren darf. Und es handelt sich hier nicht um Millionen von Simulanten. Wer an einer Depression, Phobie oder Erschöpfungszuständen leidet, ist weder verrückt noch faul. Trotzdem ist der

Zugang zu Therapieangeboten stark begrenzt. Immer mehr junge Menschen, vor allem Frauen, sind betroffen und warten viel zu lange auf Hilfe. Mehr als die Hälfte der Betroffene\*<sup>n</sup> bleiben selbst in der westlichen Welt unbehandelt. Aber meine Güte, gibt's da nicht 'ne Pille gegen? Doch! Hurra! Na, also ... worüber reden wir dann hier noch? Tatsächlich gibt es verschiedene psychoaktive Substanzen, die als Arzneistoff genutzt werden. Sie verändern die neuralen Abläufe im Gehirn und können so auch auf die psychische Allgemeinverfassung Einfluss nehmen. Diese fabelhaften Helfer nennen sich **Psychopharmaka**.

### MOTHER'S LITTLE HELPER

Heute gibt es etwa 120 Wirkstoffe in verschiedenen Darreichungsformen, die bei psychischen Erkrankungen, aber auch z. B. bei Epilepsie oder Schlafstörungen, erfolgreich eingesetzt werden. Na, das ist doch super! So einen Muntermacher könnte ich auch gebrauchen .... Aber halt, Moment- sind das nicht die Dinger, von denen in den Sechzigerjahren schon die Rolling Stones gesungen haben, da man merkte, dass sie mehr kaputtmachen als helfen? Die, an denen die ganzen Stars sterben? Nicht ganz! Denn auch hier liegt die Wahrheit, wie so oft, in der Mitte.

Um Psychopharmaka ranken sich viele Mythen und es sind kuriose „Fakten“ unterwegs. Sowohl die genaue Diagnose einer psychischen Störung als auch die Auswahl des passenden Wirkstoffs und seiner Dosierung sind schwierig. Oft müssen verschiedene Therapieformen ausprobiert werden, bis man die individuell passende gefunden hat. Dazu bedarf es einer engmaschigen Überwachung durch den Arzt, denn der Wirkspiegel im Blutplasma ist für die korrekte Wirkung des Medikaments von großer Bedeutung.

Die verschiedenen Wirkstoffe können bei den meisten Erkrankungen allein oder unterstützend zu einer Psychotherapie die Lebensqualität der Betroffenen stark verbessern. Sie können Symptome lindern, die Stimmung aufhellen und Motivation und Leistungsfähigkeit zurückbringen. Sie können aber auch schwere Nebenwirkungen hervorrufen und abhängig machen. Noch immer verstehen wir die komplexen Vorgänge in unserem Gehirn nicht

vollständig und wie gut oder schlecht ein Patient auf eine Therapie anspricht, hat nicht nur mit den chemischen Reaktionen im Körper zu tun. Die Wirkung der meisten Psychopharmaka wurde nicht durch gezielte Forschung entdeckt, sondern zufällig an Patient\*innen beobachtet, die eigentlich für eine andere Erkrankung behandelt wurden. Daher gibt es weniger klinische Beweise und Forschungsmaterial als bei anderen Wirkstoffgruppen. Wir wissen eigentlich nur, dass die meisten Substanzen im Gehirn Einfluss auf die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen haben und ähnlich reagieren wie unsere körpereigenen Botenstoffe, die Neurotransmitter. Durch ihre Einnahme kann man bestimmte Informationen an die Zellen entweder stimulieren oder blockieren. Das beeinflusst die Gehirnaktivität im gewünschten Bereich und kann Erlebniszfähigkeit, Emotionalität oder motorische Fähigkeiten positiv beeinflussen.

#### Psychopharmaka werden in sieben Gruppen unterschieden:

- **Antidepressiva** (wirken stimmungsaufhellend und antriebssteigernd)
- **Stimmungsstabilisierer/Phasenprophylaktika** (wirken gegen das Wiederauftreten zukünftiger Krankheitsphasen bei affektiven und schizoaffektiven Psychosen)
- **Antipsychotika/Neuroleptika** (wirken z. B. bei Halluzinationen antipsychotisch, also den Realitätsverlust bekämpfend),
- **Anxiolytika** (wirken angst- und spannungslösend) / **Hypnotika** (wirken schlaffördernd)
- **Antidementiva/Nootropika** (wirken altersbedingtem geistigen Abbau und Demenz entgegen)
- **Psychostimulanzien** (steigern Aufmerksamkeitsspanne und Wachheit)
- **Sonstige Psychopharmaka** z. B. Antiparkinsonmittel oder Antideliranzien (lindern das Parkinsonsyndrom oder bekämpfen Entzugserscheinungen beim Alkoholentzug)

## WISSEN, WAS MAN NIMMT UND WAS ES MIT EINEM MACHT

Die gewünschten Veränderungen, die eine Linderung der Symptome hervorrufen können auch ganz unerwünschte Nebenwirkungen haben – Persönlichkeitsveränderungen eingeschlossen! Oft entsprechen die Nebenwirkungen auch schon vorhandenen Symptomen und schüren daher die Angst, alles nur noch schlimmer zu machen. Es gibt Patient\*innen, die aus diesem Grund eine medikamentöse Therapie komplett verweigern.

Zu den meisten Missverständnissen kommt es, weil so viele verschiedene Wirkgruppen unter dem Begriff Psychopharmaka zusammengefasst werden. Daher kann man für diesen Oberbegriff nur wenige Gesamtaussagen treffen, sondern muss sich die einzelnen Untergruppen getrennt ansehen. Das wird aber gern in unterschiedlich motivierten Medienberichten versäumt, um Psychopharmaka entweder komplett zu verteufeln oder in den Himmel zu heben. Bestes Beispiel ist die physische oder psychische Abhängigkeit- eine der gefürchtetsten Nebenwirkungen. Während Hypnotika und Sedativa ein starkes Abhängigkeitspotential haben, weiß man inzwischen, dass Antidepressiva nicht abhängig machen. Beide werden aber als Psychopharmakon deklariert. Das führt dazu, dass viele unter Depressionen leidende medikamentöse Hilfe gar nicht erst in Anspruch nehmen.

Eine fachgerechte offene Beratung und ein vertrauensvolles Verhältnis zum behandelnden Arzt sind daher die wichtigsten Säulen einer Therapie mit Psychopharmaka.

Auch wenn die Entstehung und Wirkmechanismen von psychischen Erkrankungen die Wissenschaft immer noch etwas im Dunkeln tappen lassen, ist die Unterstützung für Betroffene\* nicht zu unterschätzen. Alternative Therapiemethoden wie klassische Psychotherapie, Licht-, Bewegungs- und Aromatherapien oder künstlerische Therapien sind wichtig und auch sehr erfolgreich. Auch die digitale Technik kann etwa mit speziellen Augmented Reality – Programmen, die angstauslösende Situationen in einem geschützten Umfeld erlebbar machen – viel erreichen. Trotzdem ist die medikamentöse

### ACHTUNG NEBENWIRKUNGEN:

Die häufigsten Nebenwirkungen bei der Einnahme von Psychopharmaka sind:

- physische oder psychische Abhängigkeit
- Toleranzentwicklung und Gewöhnungseffekte
- Beeinflussung des Schlafverhaltens
- Wechselwirkung mit anderen Arzneistoffen
- Reboundeffekt (starke Gegenreaktion bei abruptem Absetzen der Substanz)
- Gedächtnisstörungen
- schwankende Wirksamkeit
- Belastung von Herz, Leber, Niere
- Atemdepression
- Einschränkung der Fahrtüchtigkeit

Behandlung oft nötig und erzielt schnelle Erfolge, die den Betroffenen viel Lebensqualität zurückgeben.

Man sollte diesen Wirkstoffen mit Respekt begegnen, sich aber auch nicht zu sehr vor ihnen fürchten. Als Partydroge, Karrierebooster oder kleiner Alltagshelfer sollte man sie als gesunder Mensch aber auf jeden Fall nicht missbrauchen.

*Unsere Autorin  
Alexandra Schellbach  
ist Pharmazeutisch-  
technische Assistentin  
in der Schönhauser Apotheke,  
Danziger Str. 5, 10435 Berlin.*



*Einen Überblick über die einzelnen Gruppen und ihre echten oder angedichteten Eigenschaften geben wir euch in der nächsten Ausgabe des CHECK.*

*Wenn ihr Fragen zu eurer speziellen persönlichen Situation habt, kommt gern in der Apotheke vorbei und sprecht uns an.*

# MOTHER'S LIT

## EVIL IN NATURE OR SAVIOUR IN NEED?

"Don't be silly – it's been like that for me too" and "Don't let yourself down like that, everyone has to get through it" are common sayings, mostly intended for encouragement and motivation, which anyone with mental health problems probably already has often heard from those around them. Unfortunately, such attempts at sympathy have nothing to do with empathy and have no encouraging effect on the addressee. Instead, the affected person will likely get the feeling that they are the only one who cannot cope with life. So rather than sharing their fears and worries, they might keep them even more to themselves.

Because almost everyone can imagine what back pain or headaches feel like and how much the affected person suffers from them. It is clear that diseases can have

a negative impact on everyday life. And even as a child you become acquainted with physical pain. Our brain is therefore able to make comparisons to what we feel ourselves and to empathise with such a situation in others.

The situation is quite different with mental illnesses. This is not because there are too few people with such a disease or because people don't make enough effort, but rather because of the large number of symptoms that are often – in a milder version – part of everyday life and therefore not perceived as a real burden. However, feeling exhausted and listless after a stressful time at work is not the same as suffering from burn-out or fatigue syndrome. And not wanting to take the subway or a boring meeting on a hot, sunny day is no comparison to the

# TLE HELPERS

fear of going out that comes with social anxiety. If the severity of the symptoms and their impact on everyday life changes, a completely new stressful situation arises that is difficult to explain even for those affected.

People who suffer from depression, phobia or states of exhaustion are neither crazy nor lazy.

---

The number of people diagnosed with mental illnesses is constantly increasing due to changing environmental influences and the pressure to perform in society. 25% of the population in Europe have experienced depression or anxiety. Up to

50% of longer absences from work are due to mental illness. This is not a development to be ignored. And these are not millions of pretenders. People who suffer from depression, phobia or states of exhaustion are neither crazy nor lazy. Nevertheless, access to therapy offers is very limited. More and more young people are affected and wait far too long for help. More than half of those affected remain untreated, even in the western world. But hang on ... isn't there a pill against that? Yay! So, what are we talking about here then?

In fact, there are various psychoactive substances that are used as medicines. They change the neural processes in the brain and can thus also influence the general mental state. These fabulous helpers are called **psychotropic drugs**. ▶

## MOTHER'S LITTLE HELPER

There are around 120 active ingredients in various dosage forms that are used to treat mental illnesses. Well, that's great! I could use a pick-me-up like that... But wait, aren't these the things that the Rolling Stones sang about in the 1960s. Don't they do more damage than help?

There are many myths surrounding psychotropic drugs. Both the exact diagnosis of a mental disorder and the selection of the appropriate drug and its dosage are difficult. It requires close monitoring by the doctor, because the active level in the blood plasma is of great importance for the correct effect of the drug. In most diseases, the various active ingredients can greatly improve the quality of life of those affected. They can alleviate symptoms, improve mood and bring back motivation and performance. But they can also cause serious side effects and make you dependent. We still do not fully understand all the complex processes in our brain and how well or badly a patient responds to a therapy. The effects of most psychotropic drugs were not discovered through specific research, but were observed incidentally in patients who were actually being treated for another illness. As a result, there is less clinical evidence and research material than for other groups of drugs. We do know that most substances in the brain have an influence on the transmission of stimuli between nerve cells and react in a similar way to our body's own messenger substances, the neurotransmitters. By taking them, one can either stimulate or block certain information to the cells. This influences the brain activity in the desired area and can have a positive effect on the ability to experience, emotionality or motor skills. ▶

### Psychotropic drugs are divided into seven groups:

- **Antidepressants** (have a mood-enhancing and drive-enhancing effect).
- **Mood stabilisers/phase prophylactics** (act against the recurrence of future phases of the disease in affective and schizoaffective psychoses).
- **Antipsychotics/neuroleptics** (have an antipsychotic effect on hallucinations, i.e. combat the loss of reality).
- **Anxiolytics** (act to relieve anxiety and tension) / **hypnotics** (act to promote sleep).
- **Anti-dementia drugs / nootropics** (counteract age-related intellectual decline and dementia).
- **Psychostimulants** (increase attention span and alertness).
- **Other psychotropic drugs**, e.g. anti-Parkinson drugs or anti-delirium drugs (alleviate Parkinson's syndrome or combat withdrawal symptoms).

# ICH SPRITZ DIR JETZT SOGAR ZWEIMAL IN DEN ARM!

WIR IMPFEN GEGEN COVID-19  
UND DIE SAISONALE GRIPPE.

HIV · HEPATITIS · PREP · DIABETOLOGIE · MUSKELAUFBAU  
MIKROBIOM · IMPFUNG GEGEN COVID-19 UND GRIPPE  
TRANS\*/ENBY SENSIBILISIERT



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

## KNOWING WHAT YOU TAKE AND WHAT IT'S DOING TO YOU

The desired changes that bring about symptom relief can also have very undesirable side effects – personality changes included! The side effects often correspond to existing symptoms and therefore fuel the fear of only making things worse. There are patients who completely refuse drug therapy for this reason. Most misunderstandings arise because so many different active groups are summarised under the term psychotropic drugs. The best example is physical or psychological dependence – one of the most feared side effects. While hypnotics and sedatives have a strong potential for addiction, it is now known that antidepressants are not addictive. However, both are declared as psychotropic drugs.

Even if the origin and mechanisms of action of mental illnesses still leave science in the dark, the support for those affected should not be underestimated. Alternative therapy methods such as classic psychotherapy, light, movement and aromatherapy or artistic therapies are important and also very successful. Digital technology can also achieve a lot, for example with special augmented reality programs that make it possible to experience fear-inducing situations in a safe environment. Nevertheless, drug treatment is often necessary and achieves rapid success that restores a lot of quality of life to those affected. One should treat these active ingredients with respect, but not be too afraid of them either. As a party drug, career booster or small everyday helper, you should definitely not abuse them as a healthy person. *(as, mb)*

### The most common side effects of taking psychotropic drugs are:

- Physical or psychological dependence
- Tolerance development and habituation effects
- Influencing sleep behaviour
- Interaction with other medicinal substances
- Rebound effect (strong counter-reaction when abruptly stopping the substance)
- Memory disorders
- Fluctuating effectiveness
- Stress on the heart, liver, kidneys
- Respiratory depression
- Restriction of ability to drive



*Our author Alexandra Schellbach is a pharmaceutical-technical assistant at Schönhauser Apotheke, Danziger Str. 5, 10435 Berlin.*

*We will give you an overview of the individual groups and their real or imaginary characteristics in the next issue of CHECK.*

*If you have any questions about your specific personal situation, you're welcome to come by and talk to us at the pharmacy.*

#NOCHVIELVOR



BEST LIFE  
FOR YOU!

Eine robuste HIV-Therapie ist die Basis, um das Beste aus deinem Leben zu machen. Sprich mit deinem\*r Ärzt\*in über eine belastbare Therapie, die zu dir passt!

**Mehr erfahren auf [NOCHVIELVOR.de](https://www.nochvielvor.de)**

Eine Initiative von  **GILEAD** für ein positives Leben mit HIV.

# HEALTH & BEAUTY

## Box

### 2. PURITY FACE KIT SET VON SOBER BERLIN



Ein Trio, um in allen Lebenslagen Gelassenheit zu bewahren: Dieses Face Kit enthält unsere außergewöhnliche Reinigungslösung, einen wiederverwendbaren Schwamm aus Konjac-Fasern und unsere beliebte Ölseife „Face & Body Scrub“ mit Nelkenpartikeln für ein mechanisches Peeling. Ob als Pflegelösung oder Geschenk: Dieses Set sorgt für atemberaubend feine Haut nach jeder Anwendung. Perfekt als Geschenk in einer stilvollen Box.

Das Set für 49 Euro  
unter [www.soberberlin.com](http://www.soberberlin.com)



### 3. BEAUTY FOR MEN VON ORTHOMOL

Ganz schön männlich! Auch wenn Männer mit dem Alter immer attraktiver werden, geht auch am männlichen Gesicht die Zeit nicht spurlos vorbei. Die Haut verliert mit den Jahren an Elastizität, Spannkraft und Feuchtigkeit und daher ist es wichtig, sie zu pflegen und vor allem auch die unteren Hautschichten von innen mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Genau hier setzt ORTHOMOL BEAUTY FOR MEN an. Ausgewählte Inhaltsstoffe wie die

Kombination aus Kollagen und Hyaluronsäure sowie der innovative Phytamin-Q10-Komplex und weitere Vitamine für Haut, Haare und Nägel unterstützen die Männerhaut dabei, sich dem Alter zu stellen.

Packungsgröße: 30 Fläschchen  
für 84 Euro in der Apotheke

### 1. IRRESISTIBLE MAN VON L'ATELIERO



Frisch und energetisch ist das ausgleichende Extrait de Parfum IRRESISTIBLE MAN, welches mit einer samtig-weichen Kopfnote aus Lavendel, Kardamom und Minze für gute Stimmung sorgt. Akkorde von süßer Vanille und leicht fruchtiger Bergamotte vereinen sich mit den würzigen Noten von Zimt und auserwählten Kräutern und machen diese Komposition zu einem absoluten Must-Have an lauwarmen Herbsttagen.

50 ml für 89 Euro  
unter [www.lateliero.de](http://www.lateliero.de)



## 4. ORAQUICK® HIV - SELBSTTEST

Hattest du diesen einen Risiko-kontakt? Spontaner ungeschützter Sex mit einem Fremden? Scheust du dich vor einem Besuch beim Arzt, um einen Test zu machen? Oft ist damit zu viel Öffentlich-keit 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 ohne Blut, ohne Nadel und ohne Zweifel. (Ist das Ergebnis positiv, sollte das Ergebnis durch einen Labor-test vom Arzt bestätigt werden. Außerdem können sich Betroffene an die Deutsche Aidshilfe wenden: 0180 33 19411).

Zu erwerben online über [www.self-diagnostics.com](http://www.self-diagnostics.com)

## 5. ANTI-AGING-ESSENZ VON NUXE



Die universelle Anti-Aging-Essenz von Nuxe kombiniert die Leichtigkeit und Frische eines Serums mit dem Komfort von Mikroperlen aus fraktionierten Pflanzenölen, die mit der Haut verschmelzen. Ein wohlthuender, belebender Duft mit leichten, frischen und botanischen Noten.

30 ml für 76,90 Euro  
erhältlich in den MediosApotheken

## Gewinne 3x

- ★ je ein Purity Face Kit Set von Sober Berlin im Wert von 49 Euro
- ★ je 50 ml IRRESISTIBLE MAN von L'atelierio im Wert von 89 Euro.



Um an der Verlosung teilzunehmen, sende uns bitte eine Postkarte mit deiner Anschrift und dem Vermerk „**Purity Face Kit**“ oder „**IRRESISTIBLE MAN**“ 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. September 2022.**

**GEWINNE!**

## Haarig oder lieber glatt?

Eines ist natürlich klar: Über Geschmack lässt sich nicht streiten! Dennoch sind unsere Haare wieder voll im Trend! In der Community haben wir unsere Kategorisierungen: Als Twink ist es nicht gerade passend, Haare im Gesicht oder am Körper zu tragen. Als Middle-Ager, also alle zwischen 30 und 40, trägt man das Brusthaar überwiegend lang und lässt nur winzige Stoppel im Gesicht aufblitzen. Ab 40 gehört man zur Daddy- oder DILF-Fraktion (Dad I like to Fuck) und hier wird sich derzeit gar nicht mehr um das Haarproblem gekümmert, frei nach dem Motto: Mehr ist mehr! Ich persönlich sehe die „Haarproblematik“ eher als Generationsding. Der eine rasiert sich eben und der andere eben nicht. Wo wir dabei sind: Wie sieht es eigentlich mit unserem „Sack“ aus?

Wenn man durch eher ruhige Phasen im Leben geht, wird dem Wildwuchs freien Lauf gelassen. Zur Paarungszeit jedoch wird gnadenlos rasiert, was verständlich und auch rücksichtsvoll ist. Zahnseide sollte aus der Dose, nicht aus der Hose kommen.

Doch egal, welche Präferenz man hat, wenn es ab muss, dann bitte mit einem passenden und gerne einem High-End-Produkt. Nutze nicht nur Klinge und Wasser, das kann schmerzlich werden und trocknet zudem die Haut aus. Das richtige Produkt unterstützt dich bei deinem Ziel, eine schöne glatte Rasur zu erleben, und verhindert dabei auch unschöne Überraschungen!

*Viel Spaß beim Entdecken deiner Haut!*

### PRODUKTEMPFEHLUNGEN:



**I Want You Naked**  
Black Shaving Soap  
75 g, 45,00 Euro  
[www.iwantyounaked.com](http://www.iwantyounaked.com)

Es gibt nichts Geileres für eine Rasur! Die Black Shaving Soap ist entzündungshemmend und beruhigend, mit Aktivkohle, Oliven- & Avocadoöl. Sehr gut geeignet für Haut, die zu Unreinheiten neigt.

Also nur das Beste für deine Haut in so einer stressigen Situation!

Anwendung: Einfach klassisch mit Rasierpinsel und Wasser direkt im Tiegel aufschäumen, auftragen und dann weg mit dem Gestrüpp! Keine Angst, das Haar ist jetzt weg, aber deiner Haut geht es besser als je zuvor!



**I Want You Naked**  
White Shaving Soap  
75 g, 45,00 Euro  
[www.iwantyounaked.com](http://www.iwantyounaked.com)

Die geilste Rasur deines Lebens gibt es auch mit weißer Tonerde – für die Sensibelchen unter uns! Der nahezu perfekte Schaum sorgt für eine angenehme Rasur. Weiße Tonerde, Rosmarin und Zitrone wirken beruhigend, pflegend und reduzieren Hautirritationen.

Sheabutter versorgt deine Haut mit Feuchtigkeit. Somit kommt es auch nicht zu unangenehmen Spannungen! Hautirritationen? Kannst du glatt vergessen!

*Dein Alonski!*



*Alen Vucko – aka Alonski – ist Kosmetiker und Masseur und liebt es, Menschen zu helfen, zu verschönern und sich einfach besser zu fühlen.*



DR. STEFFEN SCHIRMER

Plastischer und  
Ästhetischer Chirurg  
Handchirurg

Plastic and  
Aesthetic Surgeon  
Handsurgeon



© photo Diego Ramirez Meneses

## 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

## WENN'S MAL WIEDER BRENZLIG WIRD

# 7 TIPPS FÜR ERFOLGREICHE DEESKALATION

## 1. Abstand halten

Wie auch beim Schutz vor Viren ist ein kurzer Abstand manchmal das beste Mittel, um sich und die Partnerschaft zu schützen. Wenn die Gefühle hochkochen, sagt man selten etwas Kluges und die Gefahr steigt, Dinge zu sagen, die verletzen und die man später bereut.

## 2. Freundlich lächeln

Das ist wahrscheinlich das Letzte, an das du denkst, aber Lächeln ist eine der wirkungsvollsten Maßnahmen, um eine Situation zu beruhigen. Auch wenn es schwerfällt und erzwungen ist, kommst du mit einem netten: „Wollen wir nicht eine Lösung finden?“ weiter als mit Geschrei.

## 3. Verständnissvoll sein

Auch wenn es gegen das Ego geht, ist es im Streit ratsamer, sich in den anderen hineinzuzusetzen. Sätze wie „Ich will dich ja verstehen, aber ich bin gerade so wütend“ können schnell das richtige Signal setzen. So versteht dein Gegenüber, dass du ihn ernst nimmst und das, wenn ihr euch abgeregelt habt, eine Lösung gefunden werden kann.

## 4. Energie umleiten

Und zwar erst einmal deine eigene. Warum nicht eine Runde joggen gehen, wenn ihr mal wieder Krach habt? Oder die Hanteln schwingen – aber nicht in seine Richtung! Es ist ganz normal, dass unsere Partner uns gelegentlich zur Weißglut treiben. Der Trick ist, diese aufgeheizte Energie nicht in weiteren Streit zu packen, sondern sie woanders abzulassen.

## 5. Mund halten

Man sollte sich nicht überrennen lassen oder immer klein begeben, aber mal nichts zu sagen, sagt auch immens viel. Reden ist Silber und beim Streiten ist Schweigen tatsächlich Gold.

## 6. Sagen, was man wirklich will

Eigentlich wollt ihr euch gar nicht streiten, tut es aber dennoch. Warum? Die Gründe sollte man nüchtern erörtern, eventuell auch mal mit einem Therapeuten oder Coach durchgehen, wenn man es so nicht schafft. Um es aber in der Hitze des Gefechts nicht noch schlimmer zu machen, kann es hilfreich sein, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Sätze wie „Ich liebe dich“ oder „Ich will nicht streiten“ können das Gespräch schnell in eine positivere, ruhigere Richtung lenken.

## 7. Konflikt managen

Deeskalation darf man auch nicht falsch verstehen. Es bedeutet nicht, dass man die Gründe für die Probleme herausfindet oder den Konflikt löst. Es bedeutet, dass man in dem Moment zueinander findet, ruhig wird und man wieder „normal“ miteinander redet. Dann kann man weitersehen.

(ts)



FOTO: Ursplash / © Anna Schmidt

# orthomol beauty for men

***Gut aussehen.  
Auf Männerart.***

## **Ganz schön männlich**

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



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

## WHEN THINGS GET HOT AGAIN

# 7 TIPS FOR SUCCESSFUL DE-ESCALATION

## 1. Keep the distance

As with protection against viruses, a bit of distance is sometimes the best way to protect yourself and your partner. When emotions are running high, you rarely say anything clever and there is a greater risk of saying things that will hurt and that you will later regret.

## 2. Smile friendly

It's probably the last thing on your mind, but smiling is one of the most powerful ways to calm a situation. Even if it's hard and forced, a nice, "Won't we find a solution?" will get you a lot further than yelling.

## 3. Be the understanding one

Even if it goes against the ego, it is advisable in a dispute to put yourself in the other person's shoes. Sentences like "I want to understand you, but I'm so angry right now" can quickly send the right signal. In this way, the other person understands that you take them seriously and that a solution can be found even if you both have lost your temper.

## 4. Redirect the energy

And first of all your own. Why not go for a run when you're having a row? Or swing the dumbbells – but not in his direction! It's normal for our partners to drive us mad at times. The trick is not to channel that heated energy into another argument, but to vent it elsewhere.

## 5. Keep your mouth shut

One should not allow oneself to be overwhelmed or always give in, but saying nothing sometimes also says a great deal. Speech is silver and when it comes to arguing, silence is indeed golden.

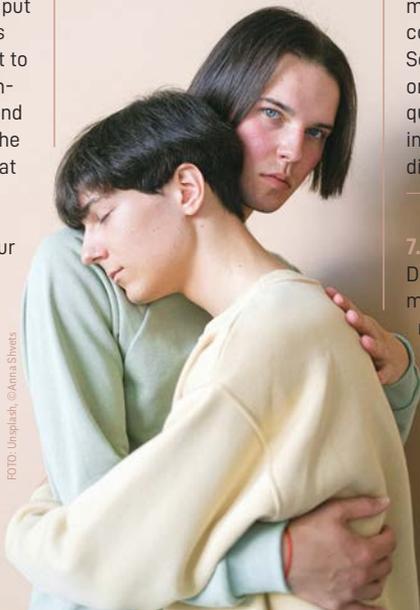
## 6. Say what you really want

You don't really want to argue, but you do it anyway. Why? You should discuss the reasons soberly, maybe go through them with a therapist or coach if you can't manage it by yourselves. However, in order not to make things worse in the heat of the moment, it can be helpful to concentrate on the essentials: Sentences like "I love you" or "I don't want to argue" can quickly steer the conversation in a more positive, calmer direction.

## 7. Manage the conflict

De-escalation should not be misunderstood either. It doesn't mean finding out the reasons for the problems or resolving the conflict. It means that you find each other in the moment, become calm and talk to each other "normally" again. Then you can see further. *(ts, mb)*

FOTO: Unsplash, © Anna Sheets





Daniel Korup und Amon Ottersbach



Kaspars Biezaitis

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



Liesa Steffin



Svenja Suhrmüller



Dr. Frank Reißmann

**Besondere Beratung hat  
viele Gesichter.**



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

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

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



# SOBER\* WAS?

\*sober: englisch für nüchtern

FOTO: Unsplash, ©Asafia Shvrypla

Interview: Torsten Schwick

Neue Zeiten brauchen neue Konzepte – das hat sich auch der Berliner CSD e.V. gedacht und mithilfe ehrenamtlicher Mitarbeiter\*innen eine neue Abteilung mit dem Namen „Mentale Gesundheit“ eingerichtet. Zum Auftakt fand daher auch eine Veranstaltung zu dem Thema mit anschließender „katerfreien“ Sober Party statt. Wir haben nachgehorcht.

## Hallo, Tobias, wie seid ihr auf die Idee gekommen, eine Sober Party zu machen?

Die Idee für die Sober Party kam vom Vorstand des CSD e.V. im Rahmen der Pride Month-Planung und ich als Fast-nie-Trinker fand diesen Impuls klasse. Es gibt mittlerweile immer mehr Firmen, die auf den non-alkoholischen Trend setzen – Gordon's Gin gibt es zum Beispiel auch als alkoholfreie Variante. Auch Katy Perry hat dieses Jahr mit „De Soi“ eine ganze Reihe alkoholfreier Aperitifs gelauncht. Gleichzeitig sind da die vielzähligen Gay Partys, auf denen gesoffen und gekostet wird ohne Ende. Wir wollten also einerseits allen Nichttrinkenden eine Möglichkeit geben, mal ganz ausgelassen mit Gleichgesinnten zu feiern und andererseits Bewusstsein schaffen für das Gefühl, einen Abend nüchtern zu erleben.

## Wie lief die erste Veranstaltung, was gab es für Feedback?

Parallel zur Sober Party gab es ein Mental Health Panel mit interessanten Diskussionsgästen, was ebenfalls im Weekend Club stattfand, und sehr gut besucht war. Hierzu erhielten meine Kollegin Anna Holfeld und ich sehr viel positives Feedback. Allein, dass sich mit dem Thema Mentale Gesundheit beschäftigt wird, haben alle Gäste sehr begrüßt. Die Sober Party auf der Dachterrasse war jedoch vergleichsweise gering besucht, obwohl das Interesse und die Bereitschaft zuvor sehr viel Resonanz erzeugten. Hier sehe ich noch großes Verbesserungspotenzial, was die Organisation und vor allem das Marketing angeht. Da die Veranstaltung an einem Mittwoch stattfand, war das Timing für viele vielleicht auch nicht optimal.

Ich persönlich glaube auch nicht, dass sich Extreme durchsetzen.

Es müsste also ein Weg gefunden werden, nüchterne und alkohol-trinkende Gäste besser zusammenzubringen.

### Warum gab es dieses Jahr eine eigene Abteilung für mentale Gesundheit beim CSD?

Die Corona-Pandemie hat sehr deutlich gemacht, wie wichtig das Thema per se ist. Denn wir alle haben eine mentale Gesundheit und sollten uns auch gut um sie kümmern. Queere Menschen sind zudem weitaus häufiger und stärker von psychischen Leiden wie Depressionen und Suchterkrankungen betroffen. Dies war für den Vorstand Anlass genug, mich zu kontaktieren und Möglichkeiten zu diskutieren, wie man das Thema möglichst „zum Anfassen“ in die Community bringen könnte. So entstand mit Anna Holfeld und mir das Team „Mentale Gesundheit“ Ende 2021. Wir veröffentlichen jeden Montag im Wechsel Tipps und Infos auf Instagram, planen Events und waren dieses Jahr auch zum ersten Mal mit einem eigenen Mental Health Truck auf der CSD-Demo.

### In deiner Wahrnehmung, was sind die Themen in der Community, mit Bezug auf mentale Gesundheit?

Die meisten Fragen erhalte ich zu den Themen Sexualität, Coming Out und, grob gesagt, Zugehörigkeitsangelegenheiten. Es wird sehr häufig zum Ausdruck gebracht, dass auch queere Menschen untereinander nicht immer so offen und tolerant sind, wie man erwarten sollte. Es gibt auch innerhalb der Community Ausgrenzung und Erwartungshaltungen, die zu hohem psychischen Druck und mentalen Herausforderungen und eben auch erhöhter Bereitschaft zu Drogeneinnahme führen, sei es der schwule Körperkult oder die Ablehnung von nicht-binären Personen oder auch toxische Beziehungen.

### Hast du Ideen, wie man dazu Lösungen erarbeiten könnte?

Mehr solcher Mental Health Panels. Aber fokussiert und kompakter. Ich würde es sehr begrüßen, wenn privilegiere queere Menschen sich ihrer Ressourcen mehr bewusst wären und diese für den guten Zweck einsetzten. Es könnten sich Selbsthilfegruppen formen, Organisationen, die bereits da sind und Hilfestellung bieten, könnten größere Unterstützung erfahren. Und wir brauchen auf jeden Fall deutlich mehr Kassensitze für Psychotherapeut\*innen, ergo eine psychologische Versorgung, die schnell und zielgerichtet agieren kann. Niemand mit einer Depression darf monatelang auf einen Platz warten. Gesellschaftlich gesehen, muss das Stigma verschwinden, dass der Gang zu psychologischer Behandlung etwas Negatives ist. Aber ich glaube, da kommen wir allmählich schon auf den richtigen Weg.

*Tobias Herrmann-Schwarz ist in Berlin geboren, studiert Psychologie im Master an der Freien Universität und ist in Weiterbildung zum systemischen Paartherapeuten. Er setzt sich ehrenamtlich für queere Menschen ein, z. B. beim **Berliner CSD e.V.** sowie bei **Queermentor**. Zusammen mit seinem Ehemann Michael betreibt er den YouTube-Kanal **saiboTeur**.*



FOTO: ©saiboTeur

Mehr Infos auf: [www.csd-berlin.de/en/programm/reden-hilft-wir-horen-euch-team-mentale-gesundheit/](http://www.csd-berlin.de/en/programm/reden-hilft-wir-horen-euch-team-mentale-gesundheit/)

# SOBER WHAT?

Interview: Torsten Schwick

New times need new concepts. That's also what the **Berliner CSD e.V.** thought and thus set up a new department called "Mental Health". To start with, an event on the subject followed by a "hangover-free" Sober Party took place. We followed up.

## Hello, Tobias, how did you come up with the idea of having a sober party?

The idea for the Sober Party came from the board of the CSD e.V. as part of the Pride Month planning. There are now more and more companies that are following the non-alcoholic trend – Gordon's Gin, for example, is also available in a non-alcoholic version. Katy Perry also launched a whole range of non-alcoholic aperitifs this year with "De Soi". At the same time there are numerous gay parties where people drink and take coke without end. So on the one hand we wanted to give all non-drinkers the opportunity to celebrate with like-minded people and on the other hand create awareness for the feeling of experiencing an evening sober.

## How did the first event go, what kind of feedback did you get?

Parallel to the Sober Party there was a Mental Health Panel with interesting discussion guests, which also took place in the Weekend Club and was very well attended. We received a lot of positive feedback on this. However, the Sober Party on the roof terrace had comparatively little

attendance, although there was a lot of interest beforehand. Since the event took place on a Wednesday, the timing may not have been ideal for many either. Personally, I don't believe that extremes will prevail. So a way would have to be found to bring sober and alcohol-drinking guests together.

## Why was there a separate department for mental health at the CSD this year?

The corona pandemic has made it very clear how important the topic is per se. We all have mental health and we all should take good care of it. Queer people are also much more frequently and more severely affected by mental illnesses such as depression and addiction. This was reason enough for the board to contact me and discuss ways of bringing the topic into the community as "hands-on" as possible. This is how Anna Holfeld and I formed the "Mental Health" team at the end of 2021. Every Monday we publish tips and information on Instagram, plan events and this year we were at the CSD demo with our own mental health truck for the first time.

"Personally, I don't believe that extremes will prevail. A way would have to be found to bring sober and alcohol-drinking guests together."

### In your perception, what are the issues in the community related to mental health?

Most of the questions I get are about sexuality, coming out and, broadly speaking, issues of belonging. There is also exclusion and expectations within the community that lead to high psychological pressure and mental challenges and also an increased willingness to take drugs, be it the gay body cult or the rejection of non-binary people or even toxic relationships.

### Do you have any ideas on how to work out solutions to this?

More such mental health panels, which should also be more focused and compact. I would really appreciate it if more privileged queer people became more aware of their resources and put them to good use. Self-help groups could form and organisations that are already there and offering help could get more support. And we definitely need significantly more licenced psychotherapists, i.e. psychological care that can act quickly and in a targeted manner. Nobody with depression should wait months for a place. Socially, the stigma that going to psychological treatment is something negative needs to go away. But I think we're gradually getting on the right track.

*Tobias Herrmann-Schwarz was born in Berlin and is studying psychology for a master's degree at Freie Universität while also undergoing further training as a systemic couple therapist. He volunteers for queer people, e.g. at the **Berliner CSD e.V.** and at **Queermentor**. Together with his husband Michael he runs the YouTube channel **saiboTeur**.*

*Mehr Infos auf: [www.csd-berlin.de/en/programm/reden-hilft-wir-horen-euch-team-mentale-gesundheit/](http://www.csd-berlin.de/en/programm/reden-hilft-wir-horen-euch-team-mentale-gesundheit/)*



**Vivantes**

**WECLEANYOU**

**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](mailto:ariane.huebner@vivantes.de)

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

**Kontakttelefon**  
Tel. 030 130 20 8600  
Für Fragen rund um die Entwöhnung und Vereinbarung von Vorgesprächen können Sie uns auch schreiben an [entwoehnung@vivantes.de](mailto:entwoehnung@vivantes.de)



# SEX OHNE ORGASMUS

Beim Sex haben wir meistens ein klares Ziel vor Augen: den Höhepunkt. Doch manchmal kann (oder will) man einfach nicht ejakulieren. Anstatt sich Sperma-Stress auszusetzen, kann man auch mal überlegen, ob der Orgasmus nicht vielleicht ein wenig überschätzt wird.

## **EIN ORGASMUS BRAUCHT KEINEN PARTNER**

Wenn es nur darum geht, abzuspritzen, reicht die eigene Hand völlig aus. Bei der Selbstbefriedigung braucht man sich nicht einmal vorher hübsch zu machen, geschweige denn Geld für ein gemeinsames Abendessen oder das BVG-Ticket zum Date auszugeben. Es besteht keine Gefahr, sich mit irgendetwas anzustecken und man muss dem Sexpartner auch nicht erst zeigen, wie das beste Stück für ein optimales Lustempfinden richtig angepackt wird. Sex als Weg, um zum Orgasmus zu gelangen, ist daher weder effizient noch kostensparend. Es muss also um mehr gehen.

## **AUSTAUSCH UND NÄHE**

Du siehst ihn in einer Bar oder beim Browsen durch deine Dating-Portale und sofort ist klar: Mit dem will ich Sex haben. Die hundert geilsten Dinge, die du im Kopf hast, sorgen dafür, dass deine Schwellkörper durchblutet werden und dein Verstand sich für eine Weile in deine Lenden zurückzieht. Ihr werdet euch küssen, streicheln, gemeinsam schwitzen, euch schmecken und riechen. Ihr werdet verletzlich sein, ineinander eindringen, mit Zunge, Schwanz, Fingern, Händen oder Toys. Ihr werdet stöhnen und komische Grimassen ziehen, vielleicht zwischendurch lachen, was essen oder illegale Substanzen konsumieren. Ihr werdet aufeinander achten und euch sagen, wie geil ihr euch findet und wie schön diese gemeinsame Zeit ist. All das passiert während des Sex. Nicht beim Orgasmus.

## DER SEXUELLE REAKTIONSZYKLUS

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

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

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

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

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

## DER WEG IST DAS ZIEL

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

Wenn man die Energie aber langsam aufbaut, die Lust sich entwickeln lässt und erst dann kommt, wenn bereits der ganze Körper ekstatisch ist, ist dieser Energieabfall wesentlich kleiner. Das ist jedoch auch davon abhängig, wie intensiv die emotionale Begegnung vor und beim Sex war, und nicht unbedingt, ob es zum Orgasmus kam oder nicht.

Männer, die nach einer guten Nummer ganz auf das Abspritzen verzichten, berichten davon, dass sie oft für Stunden oder sogar tagelang energiegeladener und viel motivierter sind. Es gibt eigene Sexbegriffe, die diese Praktiken kultivieren wie etwa „Edging“ oder „Cumcontrol“. Dabei bestimmt der Partner, wann abgespritzt wird. In einigen SM-Beziehungen werden auch Schwanzkäfige zum Einsatz gebracht, damit der devote Partner gar nicht erst die Möglichkeit hat zu kommen.

Also, bloß kein Stress! Sex ist für viele Menschen eine der intensivsten und lustvollsten Möglichkeiten, sich zu begegnen – egal ob mit oder ohne Orgasmus. (ts)

## ACHTUNG ANORGASMIE!

Wenn man auch langfristig keinen Orgasmus haben kann, spricht man von Anorgasmie. Dabei handelt es sich um eine Art sexueller Dysfunktion, die oft Frustration verursacht. Oftmals als psychisch bedingtes Symptom verstanden, kann sie jedoch auch durch medizinische Probleme wie diabetische Neuropathie, Multiple Sklerose, Genitalverstümmelung, Komplikationen durch Genitalchirurgie oder Beckentrauma – etwa durch Sturz auf die Stangen eines Klettergerüsts oder Fahrrad – verursacht werden.

Hormonelle Ungleichgewichte, Rückenmarksverletzungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können ebenfalls Ursache sein. Wenn das Problem anhält, hole dir bitte unbedingt professionelle Hilfe.



# SEX WITHOUT AN ORGASM

When it comes to sex, we usually have one clear goal in mind: the climax. But sometimes you just can't (or don't want to) ejaculate. Instead of exposing yourself to semen stress, you can also consider whether the orgasm itself is perhaps a little overrated.

## **AN ORGASM DOES NOT NEED A PARTNER**

If it's just a matter of cumming, your own hand will suffice. When masturbating, you don't even have to dress up, let alone spend money on dinner or the BVG ticket to get to the date. There is no danger of getting infected with anything and you don't have to show your sex partner how to properly handle the best piece for optimal pleasure. Sex as a way to reach orgasm is therefore neither efficient nor cost-effective. So there must be more.

## **EXCHANGE AND CLOSENESS**

You see him in a bar or while browsing through your dating portal and it's immediately clear: you want to have sex with him. The hundred horny things you have on your mind will get your erectile tissue pumped and your mind will retreat to your loins for a while. You will kiss, caress, sweat together, taste and smell each other. You will be vulnerable, penetrating each other with your tongues, cocks, fingers, hands or toys. You will moan and pull funny faces, maybe laugh in between, eat something or consume illegal substances. You will look out for each other and tell each other how awesome you think you are and how nice this time together is. All of this happens during sex. Not during the orgasm.

## THE SEXUAL RESPONSE CYCLE

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

- The arousal phase, in which the desire increases.
- The plateau phase where the lust lasts.
- The orgasm that releases the tension.
- The regression phase, in which the desire ebbs away.

We are all familiar with this cycle and see it again and again in mainstream pornography. The orgasm as the third act is simply part of it. Those who do not experience it inevitably think that the entire cycle is imperfect and that sex is not over. But it is precisely this view that creates a fairly high pressure to perform, especially among men.

Ejaculation is equated with functioning masculinity and ultimate satisfaction. The hundreds of great things you experience in sex lose their value. As a result, the numerous wonderful sensory impressions are also perceived as unimportant and a negative feedback spiral develops. The body's own sense of pleasure during sex is played off against the production of sperm. A few drops of pleasure become more important than a living body that offers sexual well-being into old age.

Another thing to keep in mind is that men experience beautiful sensations not only during ejaculation. Even with a skillful massage of the prostate, orgasmic feelings can arise.

## THE WAY IS THE GOAL

We all know that cheesey saying that it is the journey not the destination that is important. Well the same applies for sex. Many men even deliberately delay orgasm for a long time. Because if you rush to reach orgasm, the energy after the climax initially goes down. But if you build up the energy slowly, allow the pleasure to develop, and only come when the whole body is already ecstatic, the drop in energy is much smaller. However, this also depends on how intense the emotional encounter was before and during sex and not necessarily whether or not an orgasm occurred.

Men who don't ejaculate after sex report that they are often more energised and much more motivated for hours or even days. There are even sex terms that cultivate these practices, such as "edging" or "cum control". The partner decides when to hose down. In some SM relationships, cock cages are also used so that the submissive partner does not even have the opportunity to come.

So don't stress! For many people, sex is one of the most intense and pleasurable ways to meet – whether with or without an orgasm.  
(ts)

## ATTENTION ANORGASMIA!

If you cannot have an orgasm for a long time, it is called anorgasmia. This is a type of sexual dysfunction that often causes frustration. Often understood as a psychological symptom, it can also be caused by medical conditions such as diabetic neuropathy, multiple sclerosis, genital mutilation, complications from genital surgery, or pelvic trauma such as falling on monkey bars or a bicycle. Hormonal imbalances, spinal cord injury, and cardiovascular disease can also cause it. If the problem persists, please be sure to seek professional help.

# 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
<b>CHLAMYDIEN</b>	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.
<b>GONORRHOE (TRIPPER)</b>	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.
<b>HEPATITIS A</b>	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.
<b>HEPATITIS B</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.
<b>HEPATITIS C</b>	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.
<b>HERPES GENITALIS</b>	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.
<b>HERPES ZOSTER (GÜRTELROSE)</b>	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.
<b>HIV</b>	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.
<b>HPV</b>	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.
<b>SYPHILIS</b>	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 und Ohrlochstechen.

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. 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:  
 .....

## 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  
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,  
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,  
Mo-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,  
Mo/Di/Do: 8-12:30 Uhr + 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,  
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, 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, 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,  
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,  
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

### ZAHNÄRZTE / DENTISTS

#### ZAHNARZTPRAXIS BERLIDENT

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

Joachim-Friedrich-Straße 16,  
10711 Berlin, Fon 030-892 60 40,  
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,  
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, 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, 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,  
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, Lebens-  
ort Vielfalt, Niebuhrstraße 59/60,  
10629 Berlin, Fon 030-233 690 70,  
info@schwulenberatungberlin.de,  
Mo-Fr: 9-20 Uhr

### FRIEDRICHSHAIN

#### GESUNDHEITSAMT FRIED-

#### RICHSHAIN-KREUZBERG /

#### PUBLIC HEALTH

#### DEPARTMENT

#### ZENTRUM FÜR SEXUELLE GESUNDHEIT UND FAMILIEN- PLANUNG

Hr. Kranert (Ges 240), Urbanstr. 24,  
10967 Berlin, Fon 030-902 98 8363,  
Mo: 13-16 Uhr, Di: 9-12 Uhr,  
Do: 13:30-17:30 Uhr, Fr: 9-12 Uhr

### 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, 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,  
Mo-Fr: 9-13 Uhr, Mo/Di/Do: 14:30-  
19:30 Uhr

**HIV + STI****PRAXIS CORDÉS**[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),  
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@praxis-team-friedrichshain.de](mailto:info@praxis-team-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. Herbert 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: 9-12 Uhr, 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)

Liniestraße 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)

Walltotsstraße 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.bcrct.de

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

**MEOCLINIC**  
www.meoclinic.de

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

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**ARMINIUS APOTHEKE**  
www.arminius-apotheke-berlin.de

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

**BEZIRKSAPOTHEKE MITTE**  
www.bezirksapotheke.de

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

**MEDIOSAPOTHEKE AN DER CHARITÉ**

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

**MEDIOSAPOTHEKE HACKESCHER MARKT**  
www.mediosapotheke.de

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

**MEDIOSAPOTHEKE ORANIENBURGER TOR**  
www.mediosapotheke.de

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

**NEUKÖLLN**

**HIV + STI**

**VIRO PRAXISGEMEINSCHAFT IM SCHILLERKIEZ**  
www.viropraxis.de

Okerstraße 11, 12049 Berlin,  
Fon 030-767 333 70, info@viropraxis.de,  
Mo/Mi/Do/Fr: 8:30-13 Uhr,  
Di: 8:30-12 Uhr + 13:30-16 Uhr,

Mo: 15-18 Uhr, Do: 15-19 Uhr

**BERATUNGSSTELLEN / COUNSELLING CENTRES**

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

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

**PANKOW**

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**MEDIOSAPOTHEKE PANKOW**  
www.mediosapotheke.de

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

**PRENZLAUER BERG**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**HAUTARTZPRAXIS DIRK BEYER**  
www.beyer-berlin.de

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

**HIV + STI**

**PRAXIS AN DER KULTURBRAUEREI**  
www.praxis-kulturbrauerei.de

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

**PRAXIS LATZKE**  
www.praxislatzke.de

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

**PRAXIS PRENZLAUER BERG**  
www.praxis-prenzlauer-berg.de

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

**ZIBP DRIESENER STRASSE**  
www.zibp.de

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

**ZIBP FINNLÄNDISCHE STRASSE**  
www.zibp.de

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

**OPTIKER / OPTICIANS**

**AUGENGLANZ**  
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

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

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 Rehbein e.Kfr.

## SCHÖNHAUSER APOTHEKE *schoenhauser.family*

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

## SCHÖNEBERG

### AUGENÄRZTE /

#### *OPHTHALMOLOGISTS*

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

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

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

**DERMATOLOGIE  
NOLLENDORFPLATZ**  
*www.dermatologie-nollendorfplatz.de*

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*

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

### HIV + STI

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

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*

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  
FLEMMING & KLINGBEIL**  
*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*

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*

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*

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

### UROLOGEN / UROLOGISTS

**UROLOGE SCHÖNEBERG**  
Wartburgstraße 19, 10825 Berlin,  
Fon 030-7815 885,  
urologieberlin@gmail.com,  
Mo+Di: 9-12 Uhr + 15-19 Uhr,  
Mi: nach Vereinbarung,  
Do: 9-12 Uhr + 15-19 Uhr, Fr: 9-12 Uhr

### ZAHNÄRZTE / DENTISTS

**PETER ALBRECHT-  
PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE  
UND IMPLANTOLOGIE**  
*www.zahnarzt-albrecht.de*

Motzstraße 22, 10777 Berlin,  
Fon 030-214 20 78,  
post@peter-albrecht.berlin,  
Mo: 9-18 Uhr, Di: 12-19 Uhr, Mi: 9-17 Uhr,  
Do: 14-21 Uhr, Fr: 9-13 Uhr

**PRAXIS FLORENZ**  
*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*

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*

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*

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*

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*

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

**KURMARK APOTHEKE**  
*www.apolista.de/berlin/kurmark-  
apotheke*

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

**MAGNUS APOTHEKE**  
*www.apomagnus.de*

Motzstr. 11, 10777 Berlin, Fon 030-  
23 626 485, mail@apomagnus.de,  
Mo-Fr: 8:30-20 Uhr, Sa: 9-16 Uhr

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

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

**QUARTIER APOTHEKE  
NOLLETURM**

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

**QUARTIER APOTHEKE MOTZSTR.**  
[www.quartier-apotheke.de](http://www.quartier-apotheke.de)

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

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**MILES-EIN PROJEKT DES LSVD**  
[www.lsvd.de](http://www.lsvd.de)

Kleiststraße 35, 10787 Berlin,  
Fon 030-22 50 22 15, miles@blsbd.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,  
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 6669,  
info@hautarzt-armbruster.de,  
Mo/Di/Mi/Fr: 8:30-13 Uhr,  
Do: 8:30-13 Uhr + 14:30-18 Uhr,  
Mo+Di: 14-18 Uhr,

**STEGLITZ**

**HIV + STI**

**INFEKTIOLGISCHES ZENTRUM  
STEGLITZ**

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

**TEMPELHOF**

**HNO / ENT**

**GEMEINSCHAFTSPRAXIS**

**HERRLINGER HÖLL HUFERT**  
Tempelhofer Damm 228, 12099 Berlin  
Fon 030 7517013,  
info@hno-praxis-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,  
Mo/Di/Do/Fr: 8-13 Uhr + 14-19 Uhr,  
Mi: 8-14 Uhr

**KLINIKEN / CLINICS**

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

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

**TIERGARTEN**

**AUGENÄRZTE**

**OPHTHALMOLOGISTS**

**DR. INGMAR ZÖLLER-FACHARZT  
FÜR AUGENHEILKUNDE**

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

**HIV + STI**

**PRAXIS TURMSTRASSE**

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

**BERATUNGSSTELLEN /**

**COUNSELLING CENTRES**

**GLADT E.V.**

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

**WEDDING**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**IDERMATOLOGISCHE PRAXIS  
DR. DICKERT**

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

**HIV + STI**

**INFEKTILOGIE ÄRZTEFORUM  
SEESTRASSE**

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

**APOTHEKEN / PHARMACIES**

**PRISMA APOTHEKE**

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

**WEDDING APOTHEKE**

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

**ZIETEN APOTHEKE WEDDING**

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

**WILMERSDORF**

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /**

**DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**HAUTPRAXIS WILMERSDORF**

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

**DIE HAUTEXPERTEN**[www.diehautexperten.de](http://www.diehautexperten.de)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**PRAXIS DR. HERZIG**[www.praxis-dr-herzig.de](http://www.praxis-dr-herzig.de)

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

**POTSDAM****KLINIKEN / CLINICS****HIV-SPRECHSTUNDE IM  
KLINIKUM ERNST VON  
BERGMANN**[www.klinikumevb.de/  
gastroenterologie.html#tab3](http://www.klinikumevb.de/gastroenterologie.html#tab3)

Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam,  
Gebäude J (Poliklinik), Ebene 0,  
Termin nach Anmeldung,  
Fon 0331 2413 6273

**BERATUNGSSTELLEN /***COUNSELLING CENTRES***AIDS-HILFE POTSDAM E.V.**[www.aidshilfe-potsdam.de](http://www.aidshilfe-potsdam.de)

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

**RAT- UND TAT ZENTRUM  
FÜR HIV UND SEXUELLE  
GESUNDHEIT POTSDAM***katte.eu*

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



**CHECK**  
GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÄNNER

Bei fragen zum Listing,  
Änderungswünschen und  
Ergänzungen:  
[info@pink-berlin.de](mailto:info@pink-berlin.de)  
Tel. 030 311 72 383

**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)

 **Deutsche  
Aidshilfe**

**VERTRAULICH, VERLÄSSLICH, KOMPETENT**



[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.**