

CHECK

BERLIN
AUSGABE 11

NOVEMBER 2022–
JANUAR 2023

ORTHO-K-LINSEN

Wie man schärfer
schauen kann

MPX

Was man besser
tun sollte

HIV

Wo man gute
Infos findet

ANTI-AGING

Wann man damit
anfangen kann



ALLES TOXISCH? Alltag. Beruf. Liebe.

Partnerschaft: Rote Flaggen wahrnehmen

Narzissmus: Die Muster erkennen

Schamanismus: Herz und Verstand einsetzen

DEUTSCH · ENGLISH



Fühl dich gut.

Die Quartier Apotheken sind für alle Fragen rund um dein Wohlbefinden und deine Gesundheit für dich da. Als langjährige **Fach-apotheken 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.

Ist das krank!

Der Winter steht vor der Tür und wir gehen davon aus, dass ihr wisst, wie man einen Schal und Handschuhe anzieht, und dass eine Grippe-, MPX- oder Corona-Impfung immer noch der sicherste Schutz ist, um eine schwere Infektion abzuwenden. Die kalte Jahreszeit eignet sich nämlich gut dafür, fit zu bleiben und die inneren Prozesse etwas zu reflektieren, sodass wir im nächsten Frühjahr gestärkt, ausgeruht und weiser ein weiteres Jahr auf dieser Erde erleben können.

Umgangssprache, die immer wieder auftaucht, verrät etwas über die Umstände, in denen wir leben. Mal abgesehen von tatsächlicher Krankheit verwenden wir den Begriff „krank“ oft für andere Situationen, gerne auch im Privaten und Beruflichen. Moderner ist das Wort „toxisch“, mit dem wir die Leute oder Begebenheiten bezeichnen, die uns krank machen.

Wir schauen in dieser CHECK-Ausgabe daher einmal genauer hin: Was ist toxisch, wie äußert sich toxisches Verhalten und wie können wir mit toxischen Menschen und Situationen umgehen?

Spoiler-Alert: Der beste Weg, um mit einem giftigen Partner zu gewinnen, ist nicht mit ihm zu spielen. Das CHECK-Team wünscht euch allen viel Resilienz, Selbstliebe und eine schöne Winterzeit.

Bleibt gesund!



Torsten Schwick
Chefredakteur / Editor-in-chief

That's sick!

Winter is around the corner and we assume you know how to put on a scarf and gloves and that a vaccination against the flu, MPX or Corona is still the best protection to ward off a serious infection. The cold season is good for staying fit and reflecting on the inner processes, so that next spring we can experience another year on this earth strengthened, rested and wiser.

Colloquial language reveals something about the circumstances in which we live. Apart from actual illness, we often use the term "sick" for other situations, including private and professional ones. More modern is the word "toxic", which we use to refer to people or things that make us sick.

In this issue of CHECK we are therefore taking a closer look at what is toxic, at how this toxic behaviour manifests itself and how we can deal with toxic people and situations.

Spoiler alert: the best way to win with a toxic partner is not to play with them at all. We at CHECK team wish you all a lot of resilience, self-love and a nice winter time.

Stay healthy!

- 04 Infektiologie
MPX: Faktencheck mit Dr. Gal Goldstein

06 TITELTHEMA: ALLES TOXISCH?
Arbeitsleben
Toxische Arbeitswelt



FOTO: Unsplash, © Maxwell Dagan

- 20 HIV
Aktuelle Infos zu HIV
- 24 Ortho-K-Linsen
Wie man schärfer schauen kann
- 26 TITELTHEMA: ALLES TOXISCH?**
Partnerschaft
Rote Flaggen
- 36 Alonskis Beautyfarm
Anti Aging
- 42 HIV
Du und deine HIV-Therapie:
Wie gut passt ihr noch zusammen?

- 46 TITELTHEMA: ALLES TOXISCH?**
Psychologie
Narzisstischer Missbrauch in Beziehungen

- 54 Alternative Medizin
Wie Schamanismus in unsere Zeit passt



- 62 Community**
Neue Anlaufstelle in Schöneberg



Foto: Unsplash, © 41gr

- 64 Ebenholz Skincare
Die Nr. 1 im Männerbad
- 66 Health & Beauty
X-Mas Spezial
- 68 Health & Beauty Box
Produkte und Gewinne
- 70 STI Check
- 74 Adressen
- 80 Impressum

05 Infectiology
MPX: Fact checking with
Dr. Gal Goldstein

14 **COVER STORY:
EVERYTHING TOXIC?**
Work Life
Toxische Arbeitswelt

22 HIV
Up-to-date information about HIV

24 Orthokeratology
Cornea correction lenses



Foto: Unsplash, © Anh Tuan

32 COVER STORY: EVERYTHING TOXIC?
Partnership
Red Flags



36 Alonskis Beautyfarm
Anti Aging

44 HIV
You and your HIV therapy:
Are you still a match?

50

COVER STORY: EVERYTHING TOXIC?

Psychology
Narcissistic abuse in relationships



FOTO: Unsplash, © Francesco Andreotti

58 Alternative Medicine
How shamanism fits into our time

62 Community
New contact point in Schöneberg

64 Ebenholz Skincare
The No. 1 in the men's bathroom

66 Health & Beauty
X-Mas Special

68 Health & Beauty Box
Products and promotion

70 STI Check

74 Addresses

80 Information

MPX

Das klinische Erscheinungsbild von Affenpocken ähnelt dem von Pocken, einer verwandten Orthopoxvirus-Infektion. Nach der offiziellen Ausrottung der „normalen“ Pocken im Jahre 1980 gab es wenig Notwendigkeit, diese Virenfamilie weiter zu studieren. Daher sind **MPX** ein Thema geblieben, bei dem viele von uns immer noch auf Antworten und Lösungen warten. Ein kurzer Fakten-Check mit **Dr. Gal Goldstein**.

Wie hoch schätzt du das Risiko einer MPX-Ansteckung ein?

Wir wissen, dass das Risiko bei engem Haut-zu-Haut-Kontakt ziemlich hoch ist. Das muss nicht unbedingt beim Sex sein. Gesundheitsbehörden und Forscher sammeln momentan noch mehr Informationen darüber, wie sich das Virus verbreitet.

Warum ist es so schwierig, eine Impfung dagegen zu erhalten?

Derzeit herrscht leider noch Impfstoffmangel. Auch war lange die Verteilung unklar. Der Impfstoff muss speziell gekühlt und gelagert werden und das führte zu Verzögerungen bei der Auslieferung.

In der Community kursiert das Gerücht, dass man auch eine zweite Impfung braucht. Ist das richtig?

Ja, das ist korrekt, jedoch zeigen Studien, etwa aus Israel, dass man bereits nach der ersten Impfung bis zu 79% gegen eine Ansteckung geschützt ist. Eine zweite Impfung macht auf jeden Fall Sinn, um den vollen Impfschutz zu erhalten, so wie es auch der Hersteller empfiehlt.

Was kann man als Ungeimpfter tun, um sich vor einer Ansteckung zu schützen?

Die Möglichkeiten sind sehr beschränkt. Enger Hautkontakt sollte vermieden werden. Die Verantwortung liegt bei den Einzelnen, die Symptome ernst zu nehmen, sich zu testen, wenn etwas auffällig wird, und die Kontaktpersonen bei positivem Befund zu informieren.

(ts)

Wenn du eine Infektion bemerkst, ...

... vermeide bitte nahen Kontakt zu anderen Personen und informiere deinen Hausarzt und diejenigen, mit denen du in letzter Zeit intim warst.

Eine Behandlung ...

... ist in erster Linie symptomatisch und unterstützend, wichtig ist das Verhindern bakterieller Superinfektionen. Ein zur spezifischen Behandlung von Orthopockenvirus-Infektionen entwickeltes Arzneimittel wurde kürzlich in der EU auch zur Behandlung der Affenpocken zugelassen (Tecovirimat) und ist in Deutschland in begrenzter Menge verfügbar. *Quelle: [RKI](#)*

Deine Haut ...

... kannst du während einer Infektion begleitend pflegen, um späteren optischen Beeinträchtigungen entgegenzuwirken. Hier einige Tipps von der [Deutschen Aids-Hilfe](#):

- Sonnenschutz kann **Haut-Pigmentierung** vermeiden
- Silikonhaltige Gele und Narbenpflaster aus der Apotheke können **Narbenbildung reduzieren**
- Bäder und kühlende Umschläge können helfen, die **Symptome zu lindern**
- Schorf und Hautstellen **nicht** aufkratzen
- Milde Seifen zum Waschen verwenden

The clinical presentation of monkeypox is similar to that of smallpox, a related orthopoxvirus infection. After the official eradication of "common" smallpox in 1980, there was little need to study this family of viruses further. But **MPX** remains an issue, where many of us are still waiting for answers and solutions to it. A quick fact check with **Dr. Gal Goldstein**.

How high do you estimate the risk of infection with MPX?

We know that with close skin-to-skin contact, the risk is quite high. It doesn't have to be during sex. Health officials and researchers are still gathering more information on how the virus spreads.

Why is it so difficult to get a vaccine against it?

Unfortunately, there is still a vaccine shortage at the moment. The distribution was also unclear for a long time. The vaccine requires special refrigeration and storage and this has caused delays in delivery.

Rumour has it that you also need a second vaccination. Is that right?

Yes, that's correct, but studies from Israel, for example, show that you are protected against infection by up to 79% after the first vaccination. A second vaccination definitely makes sense in order to receive full vaccination protection, as recommended by the manufacturer.

What can an unvaccinated person do to protect themselves from infection?

The possibilities are very limited. Close skin contact should be avoided. The responsibility lies with the individual to take the symptoms seriously, to test themselves if something is conspicuous and to inform the contact persons if the result is positive. *(ts,mb)*

If you notice an infection, ...

... please avoid close contact with other people and inform your doctor and those with whom you have been intimate recently.

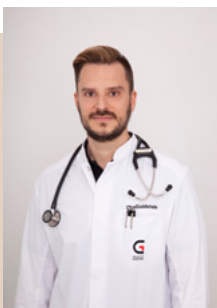
A treatment ...

... is primarily symptomatic and supportive, the prevention of bacterial superinfections is important. A drug developed for the specific treatment of orthopoxvirus infections was recently approved in the EU for the treatment of monkeypox (Tecovirimat) and is available in limited quantities in Germany. *Source: RKI*

Your skin ...

... can be taken care of during an infection to counteract later visual impairments. Here are some tips from the Deutschen Aids-Hilfe:

- Sunscreen can avoid **skin-pigmentierung** vermeiden
- Silicone gels and scar plasters from the pharmacy can **reduce scarring**
- Baths and cool compresses can **help relieve symptoms**
- **Do not scratch** scabs and skin areas
- Use mild soaps for washing



Dr. Gal Goldstein

Praxis Goldstein, Maaßenstraße 14, 10777 Berlin
www.doctor-goldstein.com

Mo-Fr: 08:30-13:00 Uhr,
 Mo/Di/Do: 14:00-19:00 Uhr,
 Sa: 10 - 13 Uhr

A man with grey hair, wearing a white ribbed sweater, is crouching in a dark doorway. He is looking down with a distressed expression, his hands resting on the floor. The scene is lit from above, casting a shadow on the floor.

TOXISCHE

ARBEITSWELT

Fast jede:r fünfte Deutsche wünscht sich einen Jobwechsel. Laut der *AVANTGARDE-Experts-Arbeitszufriedenheits-Studie 2022* passen bei 57 % der Angestellten Qualifikation und Anforderung nicht zusammen. Während sich 16 % überfordert fühlen, haben 41 % das Gefühl der Unterforderung oder ihr Potential nicht ausschöpfen zu können.

Autorin: Katharina Engel

Das Streben nach Leistung, Produktivität und Gewinnmaximierung steht im Fokus unserer modernen Arbeitswelt. Im heutigen Arbeitsalltag wird ein hohes Maß an Flexibilität, Kreativität, Anpassungsvermögen sowie ständige Verfügbarkeit und zugleich emotionale Belastbarkeit verlangt. Kognitiv und psychosozial werden wir stark herausgefordert. Vielerorts herrschen starker Zeit- und Leistungsdruck bei schlechten Zukunftschancen. Ein Projekt folgt dem anderen. Arbeitsprozesse sind oft intransparent und unüberschaubar. Der Terminkalender ist voll, wichtige Deadlines stehen an. Der Arbeitsstress beschäftigt einen auch noch nach Feierabend, sodass das Abschalten schwerfällt. Das Betriebsklima und das Gehalt könnten auch besser sein. Wertschätzung? Fehlanzeige ... Trotzdem sind hohe Erwartungen zu erfüllen. Es ist schwer, die Balance zwischen Über- und Unterforderung zu finden – beides ist gesundheitlich schädlich.

EIN LEBEN VON WOCHENENDE ZU WOCHENENDE

Um den hohen Anforderungen und der steigenden Verdichtung und Beschleunigung der Arbeitswelt gerecht zu werden, greift manch einer bereits zu verschreibungspflichtigen Medikamenten oder Drogen, um seine Leistungsfähigkeit zu optimieren. Dies wird als Neuro-Enhancement oder Hirndoping bezeichnet. Laut dem *DAK-Gesundheitsreport 2015* haben 7 % der Erwerbstätigen bereits Hirndoping betrieben. Die Dunkelziffer beträgt ca. 12 %. Sicherlich trägt auch der Hype nach Selbstoptimierung hierzu bei. In den heutigen neoliberalen Gesellschaften stehen kontinuierliche Optimierungsprozesse und Selbsttransformationen im Zentrum unseres Handelns. Der Mensch als *Homo oeconomicus* ist für die „Produktion seines

Glückes“ selbst verantwortlich. Zusammen mit dem *Homo psychologicus*, welcher nach Authentizität, einzigartigen Erfahrungen und Selbstverwirklichung strebt, wird die Verantwortung der erfolgreichen, gesunden Lebensführung auf das Individuum übertragen. Glück wird dabei als Einstellungsfrage gesehen und dessen Verwirklichung ist Ausdruck von Willen und Disziplin.

IN DEN HEUTIGEN NEOLIBERALEN

GESELLSCHAFTEN STEHEN

KONTINUIERLICHE OPTIMIERUNGSPROZESSE UND SELBSTTRANSFORMATIONEN

IM ZENTRUM UNSERES HANDELNS.

„Wenn du dich nur genug anstrengst, kannst du alles schaffen“ – dies mag zu einem gewissen Grad stimmen, doch berücksichtigen solche Einstellungen nicht die immer noch vorherrschenden erschwerten Bedingungen für Menschen aus armen Verhältnissen, *FLINTA** (Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans, agender und weitere nicht cis-männliche Personen) und *BIPoC* (Black, Indigenous und People of Color). Die Diskriminierungen, die diese Personengruppen immer noch erfahren, führen zu einer enormen Mehrfachbelastung. Das macht die Arbeitswelt für marginalisierte Menschen besonders „toxisch“, im Sinne von Unfreundlichkeit und Gesundheitsgefährdung. Für eine alleinerziehende Schwarze Frau, die Kindererziehung, Haushalt, ggf. mehrere Jobs und ihr Privatleben unter einen Hut bringen muss und dabei immer wieder auf Hürden, Vorurteile, Rassismus und Frauenfeindlichkeit stößt, mag es sich höhnisch anhören, wenn überall von einer „Work-Life-Balance“ gesprochen wird, während sie selbst kaum eine Sekunde Zeit für sich selbst findet. ▶

Doch auch Menschen, die nicht von diskriminierenden Arbeitsbedingungen betroffen sind, können unter einem ungesunden Arbeitsumfeld leiden. Obwohl wir körperlich weniger Belastungen ausgesetzt sind, sind ewiges Sitzen vor dem PC und die hohe Stressbelastung nicht weniger gefährlich für unsere körperliche Gesundheit. Der Anteil und die Vielfalt psychischer Arbeitsbelastungen hingegen hat durch den starken Arbeitsweltwandel in Zeiten der Globalisierung und Digitalisierung zugenommen.

Die häufigsten arbeitsbedingten Erkrankungen:

- psychische Erkrankungen
- Muskel-Skelett-Erkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Erkrankungen des Verdauungssap-
parates
- Magen-Darm-Erkrankungen

Der 31. *iga.Report der Initiative Gesundheit und Arbeit* untersucht psychische Arbeitsbelastungen, die mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko verbunden sind. Zu den krankmachenden Arbeitsbedingungen zählen ein **geringer Handlungsspielraum, lange Arbeitszeiten bzw. Überstunden und Arbeitsplatzunsicherheit**. Diese stellen ein Risiko für Depressionen dar und stehen im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. **Schichtarbeit** kann insbesondere bei Abend- und Nachtschichten nicht nur auf das Herz-Kreislaufsystem schlagen, es gibt auch Hinweise, dass sie das Risiko einer Arbeitsunfähigkeit erhöht.

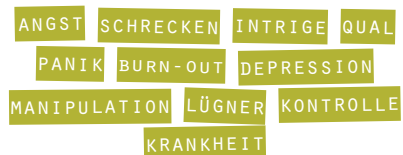
Eine **hohe Arbeitsintensität, geringe soziale Unterstützung und Rollenstress wie Rollenkonflikte, -unklarheit und -überlastung** konnten ebenfalls als Risikofaktoren für psychische Erkrankungen nachgewiesen werden. Auch **Mobbing, aggressives Verhalten und Belästigung am Arbeitsplatz** machen psychisch krank. Nicht zu unterschätzen ist auch die Gesundheitsgefährdung bei einem **Ungleich-**

gewicht zwischen hohen Anforderungen und persönlicher Verausgabungsbereitschaft mit dafür erhaltener Belohnung oder Wertschätzung. Als zehnten und elften Belastungsfaktor nennt die Studie die Kombination von geringem Handlungsspielraum und einer hohen Arbeitsintensität, ggf. noch bei gleichzeitig geringer sozialer Unterstützung. Dies sind nur elf Arbeitsmerkmale, deren Gesundheitsrisiko signifikant nachgewiesen werden konnte. Zu vielen weiteren wie bspw. kognitiven Anforderungen und Emotionsarbeit besteht noch weiterer Forschungsbedarf. Was wir jedoch sicher sagen können: Anhaltender negativer Stress und berufsbedingte Belastungen können uns kurz- und langfristig gesehen krank machen und gesunde Lebensjahre verringern.

WORAN ERKENNE ICH EIN TOXISCHES ARBEITSUMFELD?

Um gar nicht erst in ein toxisches Arbeitsumfeld zu gelangen, empfiehlt es sich, das Unternehmen vorab zu recherchieren. Auf der Website *kununu* können Mitarbeitende ihre Arbeitgeber anonym bewerten. Das Jobbewertungsportal hat zwei Millionen anonyme Arbeitgeberbewertungen daraufhin ausgewertet, welche Wörter in Erfahrungsberichten zu toxischen Unternehmen besonders häufig vorkamen.

Hellhörig sollte man daher werden, wenn man folgende Begriffe liest:



WAS TUN, WENN AUF DER ARBEIT ALLES ZU VIEL WIRD?

Um eine Veränderung auf struktureller, institutioneller oder/und gesellschaftlicher Ebene zu bewirken, kann man sich politisch engagieren, dem Betriebsrat beitreten oder einen Unternehmenswandel und Change-

Wenn die Möglichkeit besteht, lohnt sich vorab auch ein Blick in das Unternehmen:

- Wie gehen die Vorgesetzten und Mitarbeitenden miteinander um, wie mit einem selbst als Bewerber:in oder anderen Externen und wie mit Servicekräften und Mitarbeitenden in niedrigeren Positionen? Herrscht ein **respektvoller Umgang** oder **falsche Freundlichkeit**?
- Ist die Atmosphäre herzlich und ausgelassen, haben die Mitarbeitenden **Spaß bei der Arbeit**, wird gelächelt und mal gescherzt oder herrscht **bedrückende Stille** und Lustlosigkeit?
- Wie viel **Diversität** herrscht im Unternehmen? Sind Unterschiede willkommen oder wird erwartet, dass man in ein gewisses Bild passt?
- Gibt es eine Durchmischung der Teams, Hinweise auf einen gesunden Austausch und eine **offene Unternehmenskultur** oder bilden sich feste Grüppchen während der Pause?
- Auch bei Sätzen wie: „**Wir sind hier wie eine Familie**“ oder „**Wir sind auch privat alle gut befreundet**“ sollten die **Alarmglocken** läuten. Denn was auf den ersten Anschein wie eine Feel-Good-Culture klingt, bedeutet meist unbezahlte Mehrarbeit und Druck, sich mit Leidenschaft „für die Familie aufzuopfern“.
- Gibt es Möglichkeiten, sich auch mal zurückzuziehen, zu entspannen und sich am Arbeitsplatz frei zu entfalten, oder kommt ein Gefühl von **Kontrolle** und **Eingeengtheit** auf? Wie einladend und sauber sind die Räume?

Managementprozesse anstoßen. Dies sind lobenswerte, jedoch langwierige Ansätze, die zusätzlich Zeit und Energie kosten. Doch was machen wir, wenn wir nicht die ganze Arbeitswelt transformieren können, uns aber dennoch eine Verbesserung wünschen? Was können wir auf persönlicher Ebene für uns tun, um unser Arbeitsleben etwas zu „entgiften“?

EIN STARKES TEAM

Bereits bei der Job-Suche ist auf Anzeichen zu achten, ob das Arbeitsumfeld gesund oder eventuell toxisch ist. Wir sollten nicht nur zeigen, dass wir gut für das Unternehmen qualifiziert sind, sondern auch schauen, ob das Unternehmen gut zu uns passt, der erste Eindruck der Kolleg:innen und Chef:innen stimmt sowie die Arbeitsatmosphäre. Denn wer sich mit seinen Kolleg:innen und Vorgesetzten versteht, schaut über Kleinigkeiten hinweg und steht härtere Zeiten zusammen durch. Daher sollte das ganze Team bei der Auswahl eines neuen Mitarbeitenden einbezogen werden und genau geschaut, ob diese:r auch ins Team passt. **Ein starkes Team überwindet Hürden gemeinsam und ist entscheidender Motivationsfaktor.** Bauen wir uns also ein stabiles Netzwerk auf, durch das wir fachliche und soziale Unterstützung erhalten und in dem wir Freude und Erfolge teilen können, trägt dies wesentlich zu unserem Wohlbefinden im Beruf und der Erhaltung unserer Gesundheit bei.

MACHE ES DIR SCHÖN!

Auch die Raumgestaltung nimmt Einfluss auf die Arbeitsatmosphäre und unsere Motivation zur Arbeit zu kommen. Gefallen uns die Räumlichkeiten, ist es hell und einladend, gibt es z. B. Pflanzen, Obstschalen und Entspannungsmöglichkeiten? Natürlich kann nicht jede:r von uns in einem hippen „Feel-Good-Office“ arbeiten. Oft reichen bereits kleine Veränderungen, um sich wohler zu fühlen. Nachdem der Arbeitsplatz neu eingerichtet ist, finden sich bestimmt Kolleg:innen, mit denen man ein Office-Verschönerungs-Projekt starten kann. ▶

HABE MUT UND SPRICH AN, WAS DICH STÖRT!

Wir können zu einem positiven Arbeitsklima beitragen, indem wir offen und respektvoll kommunizieren und unsere Kolleg:innen wertschätzend behandeln. Viele wünschen sich Transparenz und offene Kommunikation, doch erfordert dies auch den Mut, Unangenehmes anzusprechen. Anstatt Dampf bei den Kolleg:innen abzulassen, lohnt es sich, das Gespräch mit der betroffenen Person zu suchen und so Probleme gleich aus dem Weg zu schaffen – ohne sie in sich hineinzufressen. Oft ist es Personen nicht bewusst, welche Auswirkungen ihr Verhalten oder ihre Entscheidungen auf andere haben. Wichtig ist es, hierbei spezifisch zu sein und positive Vorschläge zu unterbreiten. **Zu den Grundlagen konstruktiver Kritik gehört: ruhig bleiben, unser Erleben aus der Ich-Perspektive respektvoll schildern, aktiv zuhören und uns bewusst machen, dass mögliche Abwehrreaktionen natürlich sind.** Gleichzeitig müssen wir offen für das Feedback anderer

sein und erlauben, dass es unterschiedliche Ansichten geben darf. So fördern wir eine positive Feedbackkultur und tragen aktiv zu Veränderungen bei. Sollte es im Unternehmen prinzipiell an einer offenen, wertschätzenden Kommunikationskultur mangeln, kann eine offene Ansprache einen Wandel fördern und die Führung beispielsweise dazu veranlassen, Kommunikationsschulungen oder Team-Building-Maßnahmen zu etablieren. Wie wir mit gutem Vorbild voranschreiten, hat großen Einfluss auf die Arbeitsatmosphäre und wie andere uns entgegenreten. Fühlen wir uns über- oder unterfordert und sprechen dies offen an, können gemeinsam Lösungen gefunden werden.

OFT IST ES PERSONEN NICHT BEWUSST,
WELCHE AUSWIRKUNGEN IHR VERHALTEN
ODER IHRE ENTSCHEIDUNGEN AUF ANDE-
RE HABEN. WICHTIG IST ES, HIERBEI
SPEZIFISCH ZU SEIN UND POSITIVE
VORSCHLÄGE ZU UNTERBREITEN.

**LEIBNIZ APOTHEKE
BERLIN 313 8000
KANTSTR.130b/ LEIBNIZSTR. - CHARLOTTENBURG**

**REGENBOGEN APOTHEKE
BERLIN
455 8665 ÄRZTE FORUM SEESTR.64
- MITTE/ WEDDING**

**APOTHEKE AM
MEHRINGPLATZ
MEHRINGPLATZ 12/
FRIEDRICHSTR. - KREUZBERG 251 1027**

Insbesondere für Menschen mit Diskriminierungserfahrungen kann es besonders schwierig sein, für sich einzutreten. Doch gerade für sie ist es wichtig, ihr Selbstbewusstsein wieder zu stärken, Bedürfnisse anzusprechen und sich dabei nicht einschüchtern zu lassen, sondern sich den Raum zu nehmen, der ihnen zusteht.

RAUSZOOMEN & ABSTAND GEWINNEN

Wenn wir emotional zu sehr involviert sind, verlieren wir manchmal den Blick für das große Ganze. Da ist es hilfreich, einen Augenblick innezuhalten, sich (gedanklich oder auch physisch) aus der Situation zu entfernen und Abstand zu schaffen, sodass wir aus einer Vogel-Perspektive das Ganze betrachten können. In der Rolle des Beobachters können wir uns auf die Suche nach den Ursachen und Zusammenhängen machen. Wie ist es zu dieser toxischen Arbeitssituation gekommen? Welche Beweggründe könnten die Beteiligten haben? Was ist unser Part an der Situation? Welche unserer Vorannahmen und Gedanken könnten sich (negativ oder positiv) auf unser Erleben des Geschehens ausgewirkt haben? Dies hilft, einen neuen Blick und ein besseres Verständnis für die Situation und ihre Beteiligten zu gewinnen.

REALISTISCHE ZIELE SETZEN UND PAUSEN EINPLANEN

Ziele erreichen, macht glücklich. Jedoch sind wir keine Leistungsmaschinen. Daher gilt es, sich überschaubare und erreichbare Ziele zu setzen und auch kleine Erfolge zu feiern. Pausen sind wichtig, damit wir nicht ausbrennen. Diese sollten zum Abschalten genutzt und wie ein fester Termin eingeplant werden. Ein gutes Zeitmanagement mit ausreichend Pufferzeiten für das Unvorhersehbare ist eine gute Stressprävention.

DER KÖRPER WILL GEHÖRT WERDEN

Wenn wir uns überarbeiten, krank zur Arbeit schleppen und unseren Körper vernachlässigen, geht das eine Weile gut, aber irgendwann fordert der Körper seinen Tribut. Oft vergessen

wir, dass unser Körper den wichtigsten Teil für die Quantität als auch Qualität unserer Leistung ausmacht und wir Kopf und Körper nicht getrennt voneinander betrachten können. Daher ist es elementar wichtig, auf die Bedürfnisse unseres Körpers zu hören. Körperwahrnehmungsübungen können uns hierbei helfen. Eine schnelle Erste-Hilfe-Maßnahme bilden Atemübungen, wie z. B. kurz innehalten, tief durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausatmen, und uns fragen:

Was braucht mein Körper gerade? Bewegen und entspannen wir uns ausreichend, ernähren wir uns gesund und trinken genügend Wasser, schaffen wir damit nicht nur einen Ausgleich zur Arbeit. Wir verbessern damit sogar unsere Leistungsfähigkeit. Sorgen wir für Abwechslung im Arbeitsalltag, tun wir Körper und Geist etwas Gutes und wirken Langeweile und Eintönigkeit entgegen. Beispielsweise können wir nach neuen Aufgabenbereichen fragen, ab und zu im Home-Office arbeiten oder sogar eine „Workation“ machen, in dem wir Urlaub und Arbeit verbinden.

DIE ARBEIT MIT DEM KOPF

Gegen nervende Kolleg:innen, unausstehliche Chefs und steife Hierarchien oder Unternehmenschaos können wir nur bedingt etwas ausrichten. Worüber wir jedoch die Kontrolle haben, sind unsere eigenen Einstellungen, Handlungs- und Glaubensmuster. Die neue „volatile, unsichere, komplexe und ambivalente VUKA-Welt“ fordert Offenheit und Agilität – auch für uns selbst und andere.

WIR KÖNNEN NICHT ALLES JEDERZEIT UNTER KONTROLLE HABEN. DIES GILT ES, ZU VERINNERLICHEN, UM MEHR GELASSENHEIT ZU ENTWICKELN.

Eine Arbeit, mit der wir glücklich und zufrieden sind, können wir uns oft selbst erschaffen, wenn wir unseren Perfektionismus und hohe Erwartungen runterschrauben und uns in radikaler Akzeptanz und Achtsamkeit üben. Radikale Akzeptanz hilft uns, ▶

unangenehme Situationen, die wir gerade nicht ändern können, besser anzunehmen. Sie hilft uns dabei, uns selbst, unser Erleben und unsere Leistung besser zu akzeptieren. Wir sind darauf getrimmt, keine Fehler machen zu dürfen. Es gibt jedoch nicht nur einen Weg und nicht nur eine richtige Antwort. Wir können nicht alles jederzeit unter Kontrolle haben. Dies gilt es, zu verinnerlichen, um mehr Gelassenheit zu entwickeln. Außerdem fallen uns die Arbeit und vermeintliche „Fehler“ leichter, wenn wir sie mit Humor betrachten. Gleichzeitig fördert dies eine gesunde Fehlerkultur, in der Fehler gemacht werden dürfen, ohne dass danach ein Weltuntergang droht.

Achtsamkeit hilft uns, aus Gedankenspiralen auszusteigen, unsere und anderer Grenzen wahrzunehmen und uns auf das Wesentliche zu fokussieren. Toxischer Produktivität und Perfektionismus, Kontroll- und (Selbst)-Optimierungszwängen können wir damit getrost Adieu sagen. Wir sind bereits gut genug. Wir können auf unsere Kompetenzen vertrauen und dass wir weiter an unseren Aufgaben wachsen, uns stetig weiterentwickeln, ohne dabei perfekt sein zu müssen. Das heißt, wenn wir unser Arbeitsleben detoxen wollen, müssen wir uns von negativen Glaubenssätzen und Selbstzweifeln befreien.

LERNEN, HILFE ANZUNEHMEN

Wenn wir alleine nicht weiterkommen, dürfen wir uns Hilfe suchen. Wir müssen nicht immer alles alleine stemmen. Viele von uns sind darauf getrimmt, alles alleine schaffen zu wollen oder es sogar als Schwäche zu sehen, Unterstützung anzunehmen. Jedoch zeugt von Stärke und Reflektiertheit, sich einzugestehen, dass wir Hilfe benötigen. Der Betriebsrat, Personalleiter:innen oder -entwickler:innen sind da, um Mitarbeitenden unterstützend zur Seite zu stehen. Wenn unser berufliches und persönliches Netzwerk hierfür nicht mehr ausreicht, kann ein:e Coach:in uns durch eine schwierige Phase begleiten und helfen, sich z. B. beruflich neu zu orientieren. Je nach Belastung kann auch eine Selbsthilfegruppe oder Therapie ratsam sein.

HÄUFEN SICH DIESE ZEITEN, OPFERN WIR UNS IN TOXISCHEN ARBEITSBEDINGUNGEN AUF. VERNACHLÄSSIGEN WIR UNS LANGFRISTIG, KANN DIES NICHT NUR IN EINEM BURN-OUT ENDEN, SONDERN IN DER KOMPLETTEN ARBEITSUNFÄHIGKEIT ODER GAR MIT DEM TOD.

WENN GAR NICHTS MEHR GEHT ...

Wenn schon beim reinen Gedanken an die Arbeit purer Stress und Panik aufkommt, der Stress sich bereits auf den Körper und die Psyche geschlagen hat, die Krankheitstage sich häufen und sich Ängste, Schmerzen, Schlaf- oder Verdauungsprobleme entwickelt haben, heißt es, möglichst schnell die Reißleine zu ziehen. Dies ist leichter gesagt als getan. Es gibt Zeiten, in denen unser Durchhaltevermögen auf eine harte Probe gestellt wird. Doch häufen sich diese Zeiten, opfern wir uns in toxischen Arbeitsbedingungen auf. Vernachlässigen wir uns langfristig, kann dies nicht nur in einem Burn-Out enden, sondern in der kompletten Arbeitsunfähigkeit oder gar mit dem Tod. **Sich für seine Gesundheit und mehr Selbstfürsorge zu entscheiden, seine Arbeitsstelle zu verlassen oder sogar seinen ganzen Beruf aufzugeben, kostet ohne Zweifel viel Mut und Kraft. Es allerdings nicht zu tun, kostet wertvolle Jahre des Lebens.**

Daher sollten wir unsere Gesundheit nicht aus Pflicht- und Schuldgefühlen aufs Spiel setzen und uns von eigenen und äußerlichen Erwartungen lösen. Sich beruflich umzuorientieren ist kein Versagen, sondern zeigt Selbstverantwortung. Diese flexiblen Zeiten und der Anbruch der „New-Work-Ära“ bieten zugleich viele Chancen, sich in jedem Alter neu zu (er-)finden, umzuschulen, Prioritäten anders zu setzen und neue gesündere Arbeitswege zu beschreiten.

St. Joseph Krankenhaus
Berlin Tempelhof

Gesun
dheit

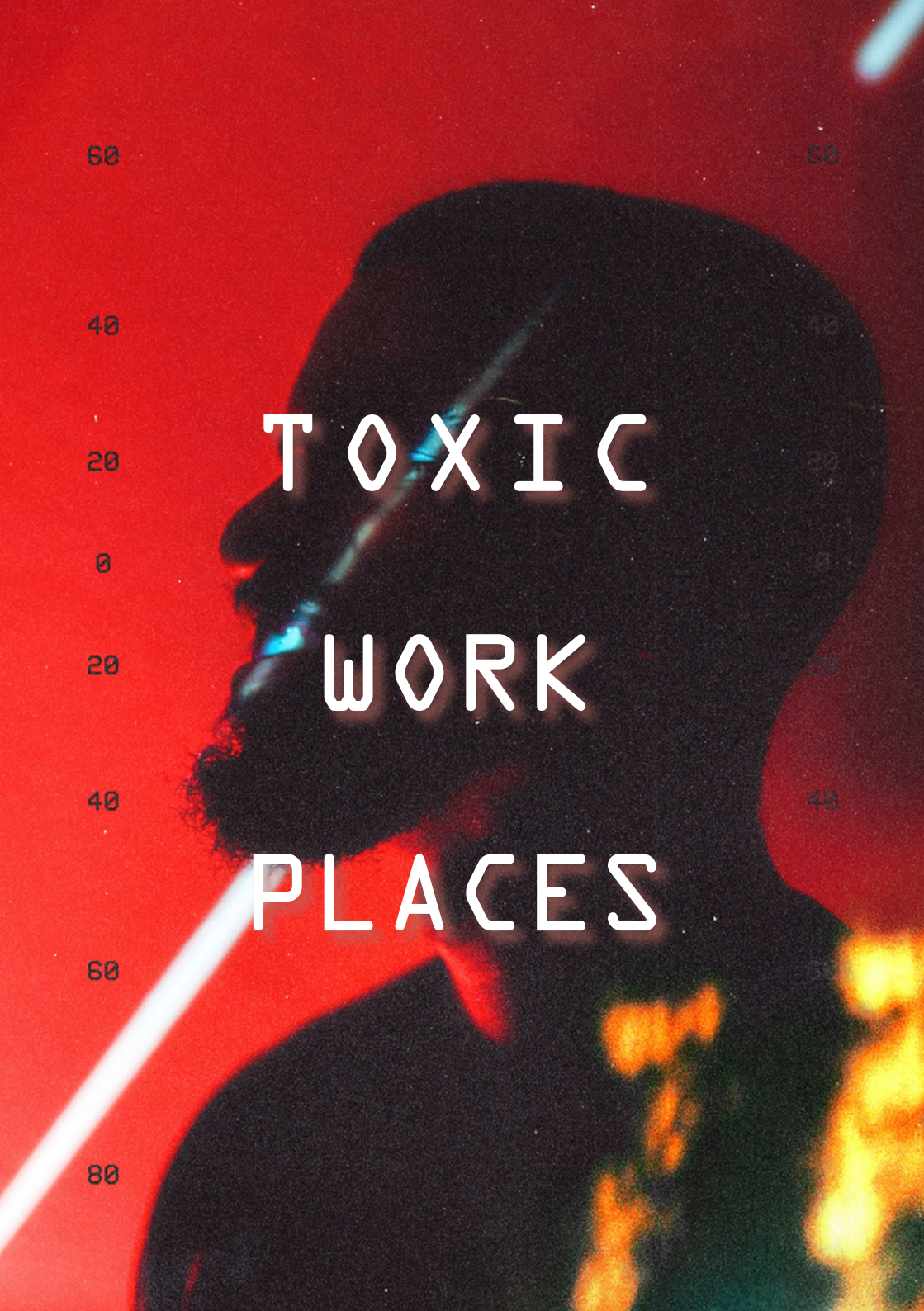


[sjk.de](https://www.sjk.de)

Wir sind für alle da.

Klinik für Infektiologie
infektiologie@sjk.de · 030 7882-5500

Wüsthoffstr. 15 · 12101 Berlin



TOXIC

WORK

PLACES

60

60

40

40

20

20

0

0

20

20

40

40

60

80

Author: Katharina Engel

Almost every fifth person in Germany would like to change jobs. According to the AVANTGARDE Experts Job Satisfaction Study 2022, qualifications and requirements do not match 57% of employees. While 16% feel overwhelmed, 41% have the feeling of being underchallenged or not being able to use their potential.

Striving for performance, productivity and profit maximisation is the focus of our modern working world. In today's everyday work, a high degree of flexibility, creativity, adaptability as well as constant availability and emotional resilience is required. Cognitively and psychosocially we are really challenged. In many places there is strong time and performance pressure with poor future prospects. One project follows the other. Work processes are often non-transparent and unmanageable. The appointment calendar is full, important deadlines are pending. The stress of work keeps you busy after work, making it difficult to switch off. The working atmosphere and salary could be better. Appreciation? None... Nevertheless, high expectations have to be met. It is difficult to find the balance between over-demanding and under-demanding – both are harmful to health.

A LIFE FROM WEEKEND TO WEEKEND

In order to meet the high demands and the increasing concentration and acceleration of the working world, some people already take prescription medication or drugs to optimise their performance. This is called neuro-enhancement or brain doping. According to the DAK (German Workers Insurance) Health Report 2015, 7% of employees had already practised brain doping. The number of unreported cases was about 12%. The hype about self-optimization certainly also contributes to this. In today's neoliberal societies, continuous optimization processes and self-transformation are at the centre of our actions. Humans as *homo oeconomicus* are responsible for their happiness. Together with the *homo psychologicus*, who strives for authenticity, unique experiences and self-realisation, the

responsibility for a successful, healthy lifestyle is transferred to the individual. Happiness is seen as a question of attitude and its realisation is an expression of will and discipline.

In today's neoliberal societies, continuous optimization processes and self-transformation are at the centre of our actions.

"If you try hard enough, you can do anything" – this may be true to some extent, but such attitudes do not take into account the still prevailing harsh conditions of people from more vulnerable backgrounds, such as women, lesbian, intersex, non-binary, trans, agender, and other non-cis males and BIPoC (Black, Indigenous and People of Colour). The discrimination that these groups of people still experience leads to enormous, multiple burdens. This makes the world of work particularly "toxic" for marginalised people, in the sense of being unfriendly and hazardous to their health. For a single Black woman who has to balance raising children, household, possibly several jobs and her private life and in doing so repeatedly encounters obstacles, prejudice, racism and misogyny, it may sound sneering when everyone talks about a "work-life-balance" while she hardly finds a second to herself. But even people who are not affected by discriminatory working conditions can suffer from an unhealthy work environment. Although we are exposed to less physical stress, constantly sitting in front of the PC and the high level of stress are no less dangerous for our physical health. On the other hand, the proportion and variety of mental workloads has increased due to the major changes in the world of work in times of globalisation and digitization. ▶

The most common work-related illnesses:

- Mental illness
- Musculoskeletal Disorders
- Respiratory diseases
- Cardiovascular diseases
- Digestive system diseases
- Gastrointestinal Diseases

The 31st *iga.Report* by the *Health and Work Initiative* examines mental workloads that are associated with an increased risk of illness. Working conditions that cause illness include **little room for manoeuvre**, **long working hours** or **overtime** and **job insecurity**. These pose a risk for depression and are associated with cardiovascular disease. Shift work, particularly evening and night shifts, can not only affect the cardiovascular system, there are also indications that it increases the risk of being unable to work.

A high work intensity, low social support and role stress such as **role conflicts**, **ambiguity** and **overload** could also be proven as risk factors for mental illness. On top of this, **bullying**, **aggressive behaviour** and **harassment** in the workplace make people mentally ill. Also not to be underestimated is the health risk of an **imbalance between high demands and personal willingness to exert yourself in return for a reward or appreciation**.

As the tenth and eleventh stress factor, the study names the combination of little room for manoeuvre and high work intensity, possibly with little social support at the same time. These are only eleven work characteristics whose health risk could be significantly proven. There is still a need for further research on many others, such as cognitive requirements and emotional work. However, what we can say for sure: persistent negative stress and work-related strains can make us ill in the short and long term and reduce healthy years of life.

If you have the opportunity, it is also worth taking a look at the company in advance.

- How do supervisors and employees treat each other, how do they treat themselves as applicants or other external parties, and how do they deal with service staff and employees in lower positions? Is there **respectful interaction** or **false friendliness**?
- Is the atmosphere warm and relaxed, do the employees have fun at work, **do they smile** and joke about it, or is it oppressive and listless?
- **How much diversity** is there in the company? Are differences welcome or are you **expected to fit** into a certain image?
- Is there a mix of teams, signs of a healthy exchange and an **open corporate culture**, or do small groups form during the break?
- Sentences like: **“We are like a family here”** or **“We are all good friends in our private lives”** should also ring **alarm bells**. Because what sounds like a feel-good culture at first glance usually means **unpaid extra work** and pressure to **“sacrifice for the family”** with passion.
- Are there opportunities to withdraw from time to time, to relax and to develop freely at work, or does a feeling of **control** and **constriction** arise? How inviting and clean are the rooms?

HOW DO I RECOGNIZE A TOXIC WORK ENVIRONMENT?

In order not to end up in a toxic working environment in the first place, it is advisable to research the company in advance. Employees can anonymously rate their employers on the *kununu* website. The job rating portal evaluated two million anonymous employer ratings to determine which words were particularly common in reports on toxic companies.

You should therefore become prickly when you read the following terms:

FEAR SCARE INTRIGUE TORMENT PANIC BURNOUT
DEPRESSION MANIPULATION LIAR CONTROL ILLNESS

WHAT TO DO WHEN EVERYTHING GETS TOO MUCH AT WORK?

In order to bring about change at a structural, institutional and/or social level, one can get involved politically, join a union or initiate corporate change and management processes. While these are commendable approaches, they can also be tedious that cost additional time and energy. But what do we do if we cannot transform the entire world of work, but still wish for an improvement? What can we do for ourselves on a personal level to "detoxify" our working life?

A STRONG TEAM

Already when looking for a job, one should pay attention to signs of whether the working environment is healthy or possibly toxic. We should not only show that we are well qualified for the company, but also check whether the company is a good fit for us and whether our first impressions of our colleagues, bosses and working atmosphere are right. Because if you get along with your colleagues and superiors, you can overlook the little things and get through tough times together. Therefore, the whole team should be involved in the selection of a new employee, and a close look should be taken to see whether they fit into the team.

A strong team overcomes hurdles together and is a decisive motivating factor. If we build up a stable network through which we receive professional and social support and in which we can share joy and success, this contributes significantly to our well-being at work and our health.

MAKE IT PRETTY!

The interior design also influences the working atmosphere and our motivation to come to work. Do we like the working area, is it bright and inviting, are there e.g. plants, fruit bowls and relaxation options? Of course, not all of us can work in a hip "feel good office". Small changes are often enough to make you feel better. After the workplace has been newly set up, there will definitely be colleagues with whom you can start an office beautification project.

HAVE COURAGE AND TALK ABOUT WHAT BOTHERS YOU!

We can work towards a positive climate by communicating openly and treating our colleagues with respect. Many want transparency and open communication, but this also requires the courage to address unpleasant issues. Instead of letting off steam with colleagues, it is worth trying to talk to the person concerned and thus get rid of problems straight away – without eating them up.

People are often unaware of the impact their behaviour or decisions have on others. It is important to be specific and make positive suggestions.

The basics of constructive criticism include: staying calm, respectfully describing our experiences from the first-person perspective, listening actively and being aware that possible defensive reactions are natural. At the same time, we have to be open to feedback from others and allow different views to exist. In this way, we promote a positive feedback culture and actively contribute to change. If there is a fundamental lack of an open, appreciative communication culture in the company, addressing it openly can promote change and prompt management, for example, to establish communication training or team-building measures. How we lead by example has a major impact on the working atmosphere and how others treat us. If we feel overwhelmed or underwhelmed and address this openly, solutions can be found together.

It can be particularly difficult for people who have experienced discrimination to stand up for themselves. But especially for them it is important to strengthen their self-confidence again, to address needs and not to be intimidated, but to take the space they are entitled to.

SET REALISTIC GOALS AND SCHEDULE BREAKS

Achieving goals makes you happy. However, we are not performance machines. Therefore, it is important to set manageable and achievable goals and to celebrate even small successes. Breaks are important so we don't burn out. These should be used to switch off and scheduled as ▶

a fixed appointment. Good time management with sufficient buffer times for the unforeseeable is a good way to prevent stress.

THE BODY WANTS TO BE HEARD

When we overwork, drag ourselves to work sick, and neglect our bodies, it's fine for a while, but eventually the body takes its toll. We often forget that our body is the most important part for the quantity as well as quality of our performance and we cannot consider head and body separately. Therefore, it is fundamentally important to listen to the needs of our body. Body awareness exercises can help us with this. Breathing exercises such as pausing for a moment, breathing in deeply through your nose and out through your mouth and asking yourself:

What does my body need right now? If we move and relax enough, if we eat healthily and drink enough water, we not only create a balance to work. We even improve our performance with it.

If we ensure variety in our everyday work, we do something good for body and mind and counteract boredom and monotony. For example, we can ask about new areas of responsibility, work from home from time to time or even do a "workation" in which we combine vacation and work.

WORKING WITH THE HEAD

We can only do so much about annoying colleagues, obnoxious bosses and rigid hierarchies or corporate chaos. However, what we do have control over are our own attitudes, patterns of action and beliefs. The new "volatile, uncertain, complex and ambivalent (VUCA) world" demands openness and agility – also for ourselves and others.

We can often create work that makes us happy and content with ourselves if we lower our perfectionism and high expectations and practise radical acceptance and mindfulness. Radical acceptance helps us to better accept unpleasant situations that we cannot change at the moment. It helps us to better accept ourselves, our experience and our performance. We are trained not to make any mistakes. However, there is not just one way and not just one right answer. We cannot have everything under control at all times. This

has to be internalised in order to develop more composure. In addition, our work and above all our and other "mistakes" are easier for us if we look at them with humour. At the same time, this promotes a healthy error culture in which mistakes can be made without the end of the world threatening afterwards.

Mindfulness helps us to get out of thought spirals, to perceive our own and others' limits and to focus on the essentials. We can confidently say goodbye to toxic productivity and perfectionism, control and (self) optimization compulsions.

We're good enough already. We can trust in our skills and that we will continue to grow with our tasks, constantly evolving without having to be perfect. This means that if we want to detox our work life, we have to free ourselves from negative beliefs and self-doubt.

IF NOTHING WORKS ANYMORE...

If the mere thought of work causes pure stress and panic, the stress has already hit the body and the psyche, the sick days are piling up and fears, pain, sleeping or digestive problems have developed, it's time to pull the ripcord as soon as possible. This is easier said than done. There are times when our perseverance is severely tested. But when these times accumulate, we sacrifice ourselves in toxic working conditions. If we neglect ourselves in the long term, this can not only end in burnout, but in complete inability to work or even death. **Deciding to be healthier and practice more self-care, to leave your job or even to give up your entire profession undoubtedly takes a lot of courage and strength. Not doing so, however, costs valuable years of life.**

Therefore, we should not jeopardise our health out of a sense of duty and guilt and free ourselves from our own and external expectations. Reorienting yourself professionally is not a failure, but shows self-responsibility. At the same time, these flexible times and the dawn of the "New Work Era" offer many opportunities to reinvent oneself at any age, to retrain, to set priorities differently and to pursue new, healthier ways of working.

ICH SPRITZ DIR JETZT GLEICH 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 & GRIPPE.
JETZT ONLINE TERMIN
VEREINBAREN!

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

SCHOENHAUSER.FAMILY
#WeAreFamily

SCHÖNHAUSER APOTHEKE

Aktuelle Infos zu **HIV**?

SO FINDEST DU SIE

Im Alltag von HIV-positiven Menschen spielt das Virus heutzutage nur noch eine untergeordnete Rolle, denn mithilfe einer erfolgreichen Therapie kann man auch mit HIV ein gesundes und langes Leben führen. Auch wenn es daher auf den ersten Blick so scheint, dass man sich gar nicht tiefergehend damit beschäftigen müsste, so wird bei genauerem Hinsehen doch klar: Es gibt immer wieder spannende Neuigkeiten und medizinische Innovationen, die es wert sind, sich damit zu befassen und auf dem Laufenden zu bleiben.

AUF DEM LAUFENDEN ZU BLEIBEN, KANN DIE LEBENSQUALITÄT VERBESSERN

Betrifft einen ein bestimmtes Thema wie HIV selbst und informiert man sich regelmäßig dazu, dann ziehen Neuigkeiten nicht einfach mehr an einem vorbei. So macht es für HIV-positive Menschen Sinn, sich regelmäßig mit ihrer aktuellen Therapie zu beschäftigen und zu prüfen, ob diese noch zu ihnen passt. Vielleicht gibt es mittlerweile innovative Therapien, die auf lange Sicht dem Körper weniger schaden? Oder es hat sich im eigenen Leben etwas verändert und es gibt eine HIV-Therapie, die besser zum neuen Lebensentwurf passt?

Menschen mit HIV können heutzutage glücklicherweise aus einer Vielfalt an unterschiedlichen Therapieoptionen sowie Einnahmeformen wählen und so ihre Therapie gemeinsam mit ihrem/r Ärzt*in individuell an die eigenen Bedürfnisse und Lebensumstände anpassen.

ZAHLREICHE INFORMATIONSMANGEBOTE STEHEN ZUR WAHL

Um mit dem Wissen rund um HIV auf dem Laufenden bleiben zu können, braucht es vor allem zuverlässige und aktuelle Informationsquellen. Natürlich ist für die meisten Menschen mit HIV erstmal der/die HIV-Schwerpunktärzt*in die Ansprechperson Nummer eins. Während des Arztgesprächs hat man allerdings nicht immer alle Fragen direkt im Kopf oder es bleibt einfach nicht genug Zeit, um alle Themen zu besprechen.

WO BEKOMME ICH NOCH PERSÖNLICHE ANTWORTEN AUF MEINE FRAGEN?

Wenn man Wert auf ein persönliches Gespräch legt, bieten die Deutsche Aids-Hilfe als auch die deutschlandweit über 120 lokalen Aidshilfen und Beratungsstellen regelmäßige Sprechstunden sowie eine Vielzahl weiterer Fortbildungsangebote. Ebenso gibt es unterschiedlichste regionale Selbsthilfegruppen und Netzwerke, die Informationsveranstaltungen und die Möglichkeit zum persönlichen Austausch mit anderen HIV-positiven Menschen bieten.



DIGITALE INFORMATIONSMÖGLICHKEITEN BIETEN FLEXIBILITÄT

Der persönliche Austausch ist allerdings nicht für alle die erste Wahl. Manchmal ist die nächstgelegene Beratungsstelle einfach zu weit weg, der Infoabend passt nicht in den eigenen Terminkalender oder man möchte sich ganz gezielt über bestimmte Themen informieren, ohne ein Gespräch zu führen. Die Vielfalt an digitalen und innovativen Informationsmöglichkeiten ermöglicht eine schnelle und ortsunabhängige Informationssuche. Zudem sind diese meist sehr umfassend und man kann selbst so tief in die einzelnen Themen eintauchen, wie man möchte und Zeit hat.

Ein „All-in-one-Paket“ ist beispielsweise die **Informationswebsite LiVLife**. Hier finden sich unter anderem Erfahrungsberichte und Videos von Menschen mit HIV zu unterschiedlichsten Themen, angefangen bei der positiven Diagnose bis hin zur HIV-Therapie, dem Umgang mit der eigenen Infektion und einem guten Leben mit HIV.

Ebenso ist die **digitale HIV-Broschüre** auf der *LiVLife*-Website integriert. Diese bietet nicht nur aktuelle und leicht verständliche Infor-

mationen, sondern nutzt auch die vielfältigen Möglichkeiten, die eine digitale Umgebung mit sich bringt – beispielsweise durch die Einbindung von Videos oder Links zu wichtigen Websites und Selbsthilfeangeboten.

AKTUELLES WISSEN IST DIE BASIS FÜR INFORMIERTE ENTSCHEIDUNGEN

Wenn man als HIV-positiver Mensch gut informiert ist, dann schärft das auch den Blick für die eigenen Bedürfnisse und man kann mit seinem/r Ärzt*in Gespräche auf Augenhöhe führen. Ziel dabei ist es, ein klares Verständnis von der aktuellen Lebenssituation und dem persönlichen Umgang mit der HIV-Infektion zu bekommen und dann gemeinsam zu entscheiden, welche Therapie am besten zu den individuellen Bedürfnissen und Ansprüchen passt.

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

www.livlife.de

Unterstützt von Viiv Healthcare

Looking for up-to-date information about **HIV**?

THIS IS HOW YOU FIND IT



FOTO: Unsplash, ©Kelly Sikkema

Today for most people living with HIV, the virus just plays a minor role in their everyday life due to advances in HIV treatment enabling them to live a healthy life with normal life expectancy. So even if it seems like you don't have to deal with it, when you look closer, you might notice that there are always exciting news and medical innovations that are worth looking at to stay updated.

STAYING UP-TO-DATE CAN IMPROVE THE QUALITY OF LIFE

We all know that the world is constantly changing and so do we. And that's the same with specific topics, such as HIV itself, which are always evolving. So it's reasonable for HIV-positive people to stay informed about their current treatment and to check whether it still fits to their needs. Perhaps there are now innovative therapies that do less harm to the body in the long run? Or maybe something has changed in your own life and there is another HIV treatment that better suits to your new life? Fortunately, today people living with HIV can

choose from a variety of treatment options and different forms of administration. Together with their doctor, they now can adapt their therapy to their personal needs and living conditions.

THERE IS A WIDE RANGE OF INFORMATION TO CHOOSE FROM

To stay updated with the latest knowledge about HIV, you need reliable and current sources of information. Of course, for most people with HIV, the HIV specialist is the number one go-to person. However, during doctor's appointments you might not have all the questions in mind, or there simply isn't enough time to discuss all the topics.

WHERE ELSE CAN I GET ANSWERS TO MY QUESTIONS?

If you're seeking a personal conversation, the Deutsche Aidshilfe and more than 120 local HIV/Aids support and advice centres throughout Germany offer regular consultation services and a large variety of other training opportunities. Different regional support groups and networks offer information events and the opportunity for personal exchange with other people living with HIV.

DIGITAL INFORMATION PLATFORMS OFFER FLEXIBILITY

However, personal counselling might not be preferred by everyone. Sometimes the nearest counselling centre available is still too far away, the information event offered doesn't fit into your own schedule, or you'd like to find out more about specific topics without having a conversation. A variety of digital and innovative information platforms provide a quick and location-independent search for information. In addition, these are usually very comprehensive and you can dive as deep as you like into specific topics and as time permits.

An example of an "all-in-one package" is the *LiVLife* information platform. Here you will find, among other things, reports and videos from people living with HIV on a variety of topics, from diagnosis to HIV therapy, dealing with your own infection and living a good life with HIV.

The digital HIV brochure is also part of the *LiVLife* website. It not only offers up-to-date and easy-to-understand information, but also uses the many functionalities a digital environment offers – for example the integration of videos or links to important websites and support services.

UP-TO-DATE KNOWLEDGE IS KEY TO INFORMED DECISIONS

As a person living with HIV, being well informed also helps with getting to know your personal needs and supports you in having meaningful discussions with your doctor. The aim is to get a clear understanding of your current life situation and how you deal with HIV personally. Together with your doctor you then may decide which treatment fits best to your individual needs and life.

More information about HIV and personal stories from people living with HIV at:

www.livlife.de

Powered by Viiv Healthcare

Ihre Spezialisten für Kosmetik- und Beautyanwendungen





**BODY HEALTH
CENTER**

Kleiststraße 23 – 26
10787 Berlin
+49 (0)30 23 94 53 72
info@bodyhealthcenter.de
www.bodyhealthcenter.de





**SCHWULEN
BERATUNG
BERLIN**
VIELFALT LEBEN

**FÜR VIELFALT IN JEDER
LSBTI*-LEBENSPHASE!**

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

www.schwulenberatungberlin.de

TRAUMLINSEN FÜR DEN SCHARFEN BLICK

Interview: Ernesto Klews

Für alle, die mit ihrer Sehstärke zu kämpfen haben, gibt es eine geniale Alternative: Die Orthokeratologie-Kontaktlinsen, die ausschließlich während der Nacht getragen werden. Wenn sie morgens entfernt werden, sieht man auch ohne Sehhilfe scharf. Wir haben beim Team von *Extrascharf* nachgefragt.

Was sind Nachtlinsen bzw. Ortho-K-Linsen genau?

Stell dir vor, du trägst formstabile Kontaktlinsen während des Schlafes und kannst nach dem Aufwachen scharf sehen, ohne dass du noch eine Brille oder Kontaktlinsen benötigst. Der Begriff Orthokeratologie leitet sich aus 3 Wörtern ab. *Ortho*: „richtig“, *Kerato*: „auf die Hornhaut bezogen“ und *Logie*: „die Lehre von etwas“. Orthokeratologie ist also die Lehre der richtigen bzw. richtig geformten Hornhaut.

Für wen sind Ortho-K-Linsen geeignet?

Zur Zielgruppe gehören Kurzsichtige, bis etwa -6,00 Dioptrie, die sich nach einem befreiten Sehen in Freizeit, Sport oder Beruf sehnen oder sich vor einer refraktiven Chirurgie scheuen oder auch Kontaktlinsenträger mit Trockenheitsproblemen.

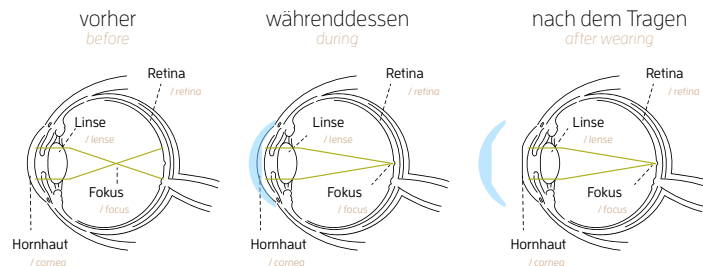
Was ist, wenn man einmal seine Linsen nachts vergisst?

Das ist überhaupt nicht schlimm! Man muss nur damit leben, dass das Sehen am nächsten Tag nicht so knackscharf ist. Sobald man die Linsen nicht mehr regelmäßig trägt, gelangt die Hornhaut wieder in ihren Ausgangszustand zurück und man benötigt wieder eine Brille.

Was ist in euren Service sonst enthalten?

Wir führen natürlich vorab eine Anamnese durch und Voruntersuchungen. Wenn dann alles passt, gibt es speziell angefertigte Kontaktlinsen, die jährlich getauscht werden sollten. Wir liefern diese Linsen in einem Rundum-Sorglos-Paket, in dem die vierteljährlichen Nachkontrollen und sämtliche Pflegemittel enthalten sind.

ORTHOKERATOLOGIE / ORTHOKERATOLOGY



korrigiert die Form der Hornhaut während des Tragens der Linsen im Schlaf

corrects the shape of the cornea by wearing lenses at bedtime

extrascharf
optik

Extrascharf Optik

Maaßenstraße 8, 10777 Berlin
Mon-Fri 11 am-7 pm,
Sat 11 am-4 pm
info@extrascharf-optik.de
www.extrascharf-optik.de



DR. STEFFEN SCHIRMER

Plastischer und
Ästhetischer Chirurg
Handchirurg

Plastic and
Aesthetic Surgeon
Handsurgeon



© photo Diego Meinster Menzer

PLASTISCHE CHIRURGIE IM KIEZ

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

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

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

Triggerwarnung:

Dieser Beitrag spricht die Themen psychische und körperliche Gewalt in Beziehungen an.



ROTE FLAGGEN

Wenn wir an einem schönen Tag an einer einsamen Badestelle – sagen wir am Atlantik – unser Handtuch ausbreiten, haben wir für gewöhnlich mehrere Ideen, wie wir unsere Zeit hier verbringen können. Ein Buch lesen, ein Sandwich essen, sexy Fotos für die sozialen Medien machen oder auch eine Runde schwimmen gehen. Ist aber die rote Flagge am Strand gehisst, so wird aus Letzterem nichts.

Wer steigt schon in eine potenziell knöchelbrechende Brandung, um dann von der Strömung ins offene Meer gezogen zu werden, aus dem man mit eigener Kraft vielleicht nicht wieder herauskommt. Dann doch lieber Sandwiches und Selfies. Warum aber halten uns die sprichwörtlichen roten Flaggen nicht unbedingt davon ab, eine Beziehung mit Menschen einzugehen, von denen wir eigentlich wissen, dass sie auf unterschiedlichen Ebenen eine Bedrohung für uns darstellen?

Autor: Torsten Schwick

RAUS, BEVOR ES ZU SPÄT IST

Die Befreiung aus einer toxischen Beziehung ist langwierig und schmerzhaft. Nicht zuletzt, weil man die eigene Beteiligung an den Ereignissen verdrängen will oder muss, um weiterhin funktionieren zu können. Scham und Schuldgefühle spielen dabei auch eine Rolle: Wie kann ich so dumm sein und das mit mir machen lassen? Bin ich schuld daran, dass er oder sie sich so verhält? Was stimmt bloß nicht mit mir?

Die gute Nachricht ist, dass, wenn man sich diese Fragen mehr als einmal stellt, man mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ein Opfer ist. In dem Fall hat man noch die Chance, die Beine in die Hand zu nehmen und sprichwörtlich um sein Leben zu rennen. Übertreibt der Autor hier nicht? Nein! Denn die schlechte Nachricht ist: Zu viele Opfer leben in toxischen Beziehungen und der Trend ist – laut **Bundeskriminalamt** – steigend. Von den im Jahr 2020 erfassten 148.031 Opfern häuslicher Gewalt wurden die meisten Opfer einer vorsätzlichen **einfachen Körperverletzung** (91.212), gefolgt von **Bedrohung, Stalking** und **Nötigung** (33.022) und gefährlicher **schwerer Körperverletzung** oder einer solchen **mit Todesfolge** (insgesamt 18.097). Die Anzahl der Opfer bei vollendetem **Mord** und **Totschlag** lag bei 158, davon 132 weibliche und 26 männliche. ▶

WAS HAT DICH BLOSS SO RUINIERT?

Gehen wir einen Schritt zurück und fragen uns: Wie gelangt man in eine toxische Beziehung und woran erkennt man einen toxischen Partner? Die Antwort ist nicht erbaulich, denn toxische Menschen haben gelernt, ihr wahres Selbst so zu verbergen, dass man oft erst viel später merkt, wie diese Person wirklich tickt. Vielleicht geben sie sich anfangs als außergewöhnlich ruhig und kompromissbereit, als gütig und großzügig. Wahrscheinlich treten sie sogar als der Retter in der Not auf, als die Person, auf die man sein ganzes Leben gewartet hat oder als der eine Mensch, der einen endlich wirklich versteht.

Was mit dem zukünftigen Opfer dann zunächst passiert, ist filmreif: Es blüht auf, öffnet sein Herz, ist verliebt und fühlt sich beim späteren Täter extrem wohl und beschützt und zuhause. Doch toxische Personen sind wie Giftspinnen. Sie müssen ihre Opfer erst in ihr süß-klebriges Netz einwickeln, bevor sie sie dann lähmen und so lange aussaugen, bis nichts mehr rauszuholen ist. Der erste Biss fühlt sich so an, als würde man etwas tun, dass man gar nicht will. Zum Beispiel Verabredungen mit Freunden absagen, weil die toxische Person mit ihnen nicht klarkommt, und wenn man sich dennoch mit ihnen alleine trifft, die Person sauer wird. Oder Sex zu haben, obwohl man gar nicht in der Laune ist, denn wenn man es nicht tut, die Person davon zu schwärmen beginnt, wie gut der Sex mit dem/der Ex immer war.



FOTO: Unsplash, © Simona Mairikova

Entscheidend ist hier das Motiv: Warum handelt man nach den Vorstellungen der toxischen Person? Denn man tut es nicht, um sie glücklich zu machen, sondern um sie nicht zu verstimmen. Eine nicht-toxische Person würde anbieten, an dem Freundesabend etwas anderes alleine zu unternehmen und sich danach noch auf ein Glas Wein zu treffen. Und dann nochmal zu schauen, ob man wieder Lust auf Sex hat. Wer aber an dem Punkt in der Beziehung bereits Kompromisse eingeht, der wird wahrscheinlich bald mehr Gift zu spüren bekommen, etwa in Form von emotionaler Erpressung. Sätze wie „*Wenn du jetzt gehst, ist es aus mit uns*“ oder „*Wenn du mich wirklich liebst, würdest du dich nicht so verhalten*“ sind nichts weiter als Manipulationen, um Kontrolle über das Opfer zu erlangen, das in der Folge immer weniger blüht und sich immer weniger sicher und zuhause fühlt.

Im Gegenteil, es fühlt sich schlecht im Beisein der toxischen Person, verliert an Selbstvertrauen und Energie. Aus der anfänglichen Verliebtheit wird schnell eine Abhängigkeit davon, wie nett die toxische Person zu einem ist. Dieses „*nett sein*“ hat übrigens nie etwas mit Liebe zu tun, egal wie oft die toxische Person dies beteuert. Nett ist die toxische Person nur dann, wenn das Opfer sich so verhält, wie es soll. Und um das zu erreichen, gehen toxische Personen sehr weit.

TOXIKOLOGIE FÜR FORTGESCHRITTENE

Es gibt viele Arten von toxischen Menschen: **Manipulatoren, emotionale Vampire, Neider, Hochstapler, Narzissten, Diktatoren.**

Doch alle haben sie gemeinsam, dass sie selbst nicht schuld sind. Eher geben sie einem immer wieder das Gefühl, dass man ihnen etwas schuldig ist. Wenn sie Grenzen überschreiten, dann behaupten sie, dies mit den besten Absichten gemacht zu haben, und erwarten dafür gerne auch noch Dankbarkeit. *„Ich habe der Nachbarin erzählt, dass du gerne mal was trinkst, damit sie sich keine Sorgen macht, wenn es mal wieder laut zwischen uns wird.“* Durch Verbreitung von Gerüchten gewinnt die toxische Person die Kontrolle über die Narrative in der Beziehung. Das Opfer wird als problematisch gebrandmarkt und verliert so an Glaubwürdigkeit.



Gaslight (poster: 1944): "Copyright 1944 Loew's Incorporated". Scan via Heritage Auctions. Cropped from original image.

Eine weitere Stufe ist das sogenannte **Gaslighting**, ein Begriff, der aus dem Film „Gaslight“ stammt. Darin treibt ein Hochstapler seine Frau dazu, zu glauben, sie sei geisteskrank. Er manipuliert eine Gaslampe so, dass diese immer wieder flackert. Während die Frau das bemerkt und kommentiert, behauptet der Mann, dass sie sich das bloß einbilde. Diese extreme Form der Manipulation kann auf Dauer aber nicht funktionieren, also muss die toxische Person erfinderisch werden. Zum Beispiel wird sie Situationen kreieren, in denen das Opfer so dargestellt wird, dass es selbst wie ein Täter wirkt: *„Du willst, dass alle denken, ich sei grausam und manipulativ.“* Aus einer solchen Situation wieder heraus- ▶

Vivantes

WECLEAN YOU

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

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

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

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



zukommen ist für das Opfer extrem schwierig, weil es mittlerweile an Selbstwertgefühl, an Sinn dafür, was stimmt und was nicht, und auch an sozialen Kontakten mangelt, mittels derer man die Realität überprüfen und die toxische Person entlarven könnte. Um in dieser Situation emotional zu überleben, muss das Opfer immer wieder zum Helfer werden, sich entschuldigen und die Verantwortung für sein schlechtes Verhalten auf sich nehmen.

WIESO BIN ICH SO BLÖD?

Bist du nicht und mit Dummheit hat das sowieso nicht zu tun. Wenn sich eine toxische Person in dein Leben hacken will, dann macht sie das auch. Das Einzige, was hilft, ist wachsam zu bleiben und die roten Flaggen eben nicht pink zu streichen und zu hoffen, die Person ändert sich vielleicht. Sagen deine Freunde, dass der Typ nicht ganz kosher ist? Hast du Angst davor, dass er gewalttätig wird? Drückt er ständig deine Knöpfe oder gibst dir das Gefühl, du wärest nicht gut genug? Dann renne und frage dich nicht, warum toxische Personen so sind wie sie sind. Das ist die Aufgabe von Psychologen und Soziologen. Überlasse den Rest dem Karma oder dem zuständigen Gericht. Kontakt abbrechen, nach vorne schauen und in Zukunft lieber Sandwiches essen, als in die Brandung zu steigen. (ts)

ACHTUNG:

Häusliche Gewalt umfasst alle Formen physischer, sexueller und/oder psychischer Gewalt zwischen Personen in zumeist häuslicher Gemeinschaft. Der Ort des Geschehens kann dabei auch außerhalb der Wohnung liegen, z. B. Straße, Geschäft und Arbeitsstelle. Bei akuter Bedrohung bitte sofort die Polizei unter 110 anrufen.

BLIND VOR LIEBE

Wir waren seit ein paar Monaten zusammen und beim Sex mittlerweile gut eingespielt. Manchmal wurde es heftiger, was ich gelegentlich gerne mag. Dann schlug er plötzlich mit der flachen Hand so stark auf meinen unteren Rücken, dass ich vor Schmerz aufschrie. Ich signalisierte ihm, dass das zu viel war. An seiner Reaktion merkte ich, dass ihm zwar klar war, dass er zu weit gegangen war, dass es ihm aber nicht wirklich leidtat. Es war kein Versehen. Er wollte zu weit gehen, um zu testen, wie ich reagiere. Das machte er dann auch oft im Alltag, provozierte mich solange, bis ich – in seinen Augen – extrem reagierte. Gleichzeitig sagte er mir immer wieder, wie sehr er mich liebt und wie glücklich ich ihn mache. Ich denke, dass ich sein Verhalten aus Verliebtheit akzeptiert habe. Die Stelle tat eine Woche lang weh und im Bett war ich seither immer wieder „vorsichtig“ und auf der Hut. Im Alltag gewöhnte ich mich natürlich an seine Art. Er liebt mich doch, dann kann ich auch über meinen Schatten springen, dachte ich. Ich wusste schon, dass mir das nicht guttut, sagte mir aber: So ist er halt! (Anonym)

**„ER LIEBT MICH DOCH,
DANN KANN ICH AUCH
ÜBER MEINEN SCHATTEN
SPRINGEN, DACHTE ICH.
ICH WUSSTE SCHON,
DASS MIR DAS NICHT
GUTTUT, SAGTE MIR
ABER: SO IST ER HALT!“**

Wir haben uns auf einer Sexparty kennen gelernt und es hat sofort »BÄM« gemacht. Er zog dann auch recht schnell bei mir ein, weil er sich in seiner WG nicht wohlfühlte. Für mich bedeutete dies auch, dass ich nun einen Partner habe und dass ich nicht ständig auf Sexparties gehen muss, um mich zu amüsieren. Er sah das anders und ging weiterhin aus, wenn er sich danach fühlte, was jedes Wochenende der Fall war. Zunächst ging ich noch mit, aber ich kam nicht damit klar, dass er vor meiner Nase immer mit anderen Sex hatte. Es störte mich, weil ich auf seiner Liste nie an erster Stelle stand. Er sagte dann zu mir, ich solle doch mal eine Therapie machen, um besser mit meiner Eifersucht umgehen zu können. Das sagte er auch vor den Anderen und wir stritten uns auf den Parties, bei denen auch immer wieder Drogen genommen wurden. Ich dachte, es liegt vielleicht daran, und ging nach einer Weile einfach nicht mehr mit. Wenn er sonntags oder teilweise erst montags wieder nach Hause kam und ich über unsere Beziehung sprechen wollte, strafte er mich mit Schweigen, das manchmal tagelang anhält. Unter der Woche konnte ich die Stimmung immer damit retten, dass ich den Haushalt erledigte und Sachen für ihn kochte, die er gerne aß. Meine Bedürfnisse nach Gesprächen, nach körperlicher Nähe oder einfach nur einem Salat habe ich völlig unterdrückt, nur um keinen Streit zu haben. (Anonym)

Er hatte immer irgendeine Krise und als guter Partner war ich nach drei Jahren natürlich daran gewöhnt, in solchen Situationen verständnisvoll und geduldig zuzuhören. Aber dieses Mal wollte er eine große berufliche Veränderung vornehmen, die dazu geführt hätte, dass ich mein komplettes privates und professionelles Leben aufgabe und in einem fremden Land unter seiner Leitung ein neues Projekt aufbaue. Das Erste, was ich sagte, war: „Auf keinen Fall!“ Die Stimmung kippte sofort. Er wurde sauer und schrie mich sogar an, dass meine Reaktion respektlos sei, dass dies keine Art sei, sich in einer Beziehung zu verhalten. Er bestand darauf, dass er zutiefst verletzt war und so weiter und so fort. Nach über einer Stunde Diskussion und vielen Entschuldigungen meinerseits war ich so erschöpft, dass es mir irgendwann egal war und ich tatsächlich die Worte, die er mir vorsagte, schließlich aussprach: „Ich werde darüber nachdenken.“ (Anonym)

Unsere Beziehung war eigentlich schon über den kritischen Punkt hinaus. Aus seinen abendlichen „*Etwas trinken gehen mit den Kollegen*“ wurden irgendwann angebliche Übernachtungen bei der besten Freundin. Ich hatte keine Lust, ihn zu kontrollieren, merkte aber, dass er aggressiv reagierte, wenn ich um Aufklärung bat. Er war schon immer dominant und erlaubte sich selbst Dinge zu tun, die ich nicht machen durfte. Damit kämpfte ich seit Anfang der Beziehung. Ich liebte ihn und machte das mit, bis er irgendwann gewalttätig wurde. Zunächst nur leicht, dann aber wurde er eines Abends eifersüchtig auf einen Bekannten, völlig ohne Grund. Ich versuchte normal mit ihm zu sprechen, aber der viele Alkohol hatte sein Gehirn vernebelt. Es kam zu einem heftigen Streit, gefolgt von Beleidigungen unter der Gürtellinie und knallenden Türen. Als ich versuchte, in unser Schlafzimmer zu gelangen, blockierte er die Tür. Ich schaffte es dennoch, sie zu öffnen, und da stand er bereits mit einem Baseballschläger in den Händen und schlug mehrmals damit auf mich ein. Er rief dann die Polizei und behauptete vor ihnen, ich hätte ihn bedroht. Zum Glück haben die Polizeibeamten seinen Alkoholpegel zur Kenntnis genommen und ihm vorgeschlagen, die Nacht woanders zu verbringen. (Anonym)

Trigger warning:

This article addresses the issues of psychological and physical violence in relationships.

A red flag on a black pole against a light blue sky. The flag is partially unfurled and appears to be blowing in the wind. The pole is vertical and extends from the bottom of the frame towards the top.

RED FLAGS

Let's imagine ourselves on a beautiful day spreading our towel at a secluded bathing spot – say by the Atlantic. We likely have several ideas about how to spend our time here. Read a book, munch on a sandwich, take sexy photos for social media or even go for a swim. But if the red flag is hoisted on the beach, the latter won't likely happen. After all, who'd step into a potentially ankle-cracking surf only to be dragged into the wild current of the open sea? So it's sandwiches and selfies. But why don't the proverbial red flags keep us from entering into a relationship with people who we actually know pose a threat to us on various levels?

GET OUT BEFORE IT'S TOO LATE

Getting out of a toxic relationship is a long and painful process. Not least because you want or have to suppress your own participation in the events in order to be able to continue to function. Shame and feelings of guilt also play a role: how can I be so stupid and let this happen to me? Am I to blame for them behaving this way? What's wrong with me? The good news is that if you ask yourself these questions more than once, the odds are very high that you are a victim. In that case you still have the chance to pull yourself up and literally run for your life. Isn't the author exaggerating here? No! Because the bad news is: too many victims live in toxic relationships and the trend is increasing – according to the **Federal German Criminal Police Office**. Of the 148,031 victims of domestic violence recorded in 2020, most were victims of **intentional simple physical harm** (91,212), followed by **threats, stalking** and **coercion** (33,022) and **dangerous, serious physical harm** or such **resulting in death** (total 18,097). The number of victims in completed **murder** and **manslaughter** was 158, 132 female and 26 male.

Author: Torsten Schwick

WHAT HAS RUINED YOU?

Let's take a step back and ask ourselves: how do you get into a toxic relationship and how do you recognize a toxic partner? The answer is not uplifting, because toxic people have learned to hide their true selves in such a way that it's often only later that you realise how they really are. They may initially present themselves as exceptionally calm and willing to compromise, as kind and generous. They probably even appear as the saviour in need, as the person you've been waiting your whole life for, or as the one person who finally truly understands you. What then happens to the future victim is like in a cheesy movie: they blossom, open their heart, are in love and feel extremely comfortable and protected and at home with the future perpetrator. But toxic people are like poisonous spiders. They must first wrap their victims in their sweet and sticky web before paralysing and sucking them dry until there is nothing left. The first bite may feel like doing something you don't want to do. For example, cancelling dates with friends because the toxic person doesn't get along with them and if you still see them alone, the person gets mad. Or having sex when you're not in the mood, because if you don't, the person will start gushing about how good sex with their ex used to be.

The motivation is crucial here: why do you act according to the ideas of the toxic person? Because you don't do it to make them happy, but not to upset them. A non-toxic person would offer to do something else while you're seeing your friends and meet up for a glass of wine afterwards. And then see if you feel like having sex again. But if you are ►

already compromising at this point in the relationship, you will probably soon feel more poison, for example in the form of emotional blackmail. Phrases like *"If you leave now, it's over"* or *"If you really love me, you wouldn't behave like this"* are nothing more than manipulations to gain control over the victim, who subsequently blossoms less and feels less safe and at home.

On the contrary, they feel bad around the toxic person and lose confidence and energy. The initial infatuation quickly turns into a dependency on how nice the toxic person is to them. Incidentally, this "being nice" never has anything to do with love, no matter how much the toxic person insists. The toxic person is only nice when the victim behaves as they should. And in order to achieve this, they will go to great lengths.

TOXIC FOR THE ADVANCED

There are many types of toxic people: **manipulators, emotional vampires, envious people, imposters, narcissists, dictators**. But they all have one thing in common: they are never to blame. On the contrary, they always give you the feeling that you owe them something. When they cross boundaries, they claim to have done so with the best of intentions and expect gratitude for doing so. *"I told the neighbour you like to drink so she wouldn't worry if we got loud again."* By spreading rumours, the toxic person gains control over the narratives in the relationship. The victim is branded as problematic and thus loses credibility.

Another stage is the so-called *gaslighting*, a term that comes from the 1944-film *Gaslight*. In it, an impostor tricks his wife into believing she is mentally ill. He manipulates a gas lamp in such a way that the light flickers. While the wife notices and comments on it, the man claims that she is just imagining it. This extreme form of manipulation can't work in the long run, so the toxic person has to get inventive. For example, they will create situations where the victim is portrayed as appearing like a perpetrator: *"You want everyone to think I'm cruel and manipulative."* Getting out of such a situation is extremely difficult for the victim, because there is now a lack of self-esteem, a sense of what is true and what is not, and also a lack of social contacts through which a reality check and exposing the toxic person would be possible. In order to emotionally survive in this situation, the victim must repeatedly become a helper, apologise and take responsibility for their bad behaviour.

**"YOU WANT
EVERYONE TO
THINK I'M
CRUEL AND
MANIPULATIVE."**

WHY AM I SO STUPID?

You're not and it has nothing to do with stupidity anyway. If a toxic person wants to hack into your life, they will. The only thing that helps is to stay alert and not paint the red flags pink and hope the person might change. Are your friends saying the guy isn't quite kosher? Are you afraid that he or she will become violent? Is your partner constantly pushing your buttons or making you feel like you're not good enough? Then run and don't wonder why toxic people are the way they are. That is the task of psychologists and sociologists. Leave the rest to karma or the competent court. Cut contact, look ahead and in the future: Stay on the beach and munch that sandwich rather than get out into that surf.

CAUTION:

Domestic violence includes all forms of physical, sexual and/or psychological violence between people in mostly domestic communities. The location of the event can also be outside the home, e.g. on the street, in a shop and place of work. In the event of an acute threat, please call the police immediately on 110.

BLINDED BY LOVE

We'd been dating for a few months and we're well-rehearsed when it comes to sex. Sometimes it got rougher, which I like occasionally. Then he suddenly slapped my lower back with the palm of his hand so hard that I cried out in pain. I signalled to him that this was too much. I could tell from his reaction that while he knew he'd gone too far, he wasn't really sorry. It wasn't an accident.

He wanted to go too far to test how I would react. He often did that in everyday life, provoking me until I – in his eyes – showed an extreme reaction. At the same time, he kept telling me how much he loves me and how happy I make him. I think I accepted his behaviour out of infatuation. The spot hurt for a week and I've been on guard in bed ever since. In everyday life, of course, I got used to his way. He loves me after all, so I can compromise, can't I? I already knew that it wasn't good for me, but I said to myself: that's just the way he is! *(Anonymous)*

We met at a sex party and it instantly went »BAM!«. He then moved in with me pretty quickly because he didn't feel comfortable in his flat share. For me it also meant that I now have a partner and that I don't have to constantly go to sex parties to enjoy myself. He saw it differently and continued to go out when he felt like it, which was the case every weekend.

At first I went with him, but I couldn't deal with the fact that he always had sex with other people in front of me. It bothered me because I was never first on his list. He then told me that I should go to therapy to better deal with my jealousy. He said that in front of the others too and we fought at the parties, where drugs were also used. I blamed it on the situation and after a while I just stopped going out with him. When he came home on Sundays or sometimes Mondays and I wanted to talk about our relationship, he punished me with silence, which sometimes lasted for days. During the week, I could always save the mood by doing chores around the house and cooking things for him that he liked to eat. I completely suppressed my need for conversation, physical contact, or even just a salad just so I wouldn't have a fight. *(Anonymous)*

He always had some kind of crisis and as a good partner of three years I was of course used to listening understandingly and patiently in such situations. But this time he wanted to make a major professional change that would have required me to give up my entire personal and professional life and set up a new project in a foreign country under his leadership. The first thing I said was, "No way!" The mood changed immediately. He got mad and yelled at me that my reaction was disrespectful, that this was not a way to behave in a relationship. He insisted that he was deeply hurt and so on and so forth. After over an hour of discussion and many apologies on my part, I was so exhausted that at one point I didn't care and actually ended up saying the words he wanted to hear: "I'll think about it." *(Anonymous)*

Our relationship was actually past the critical point. At some point, his evening "going-for-a-drink-with-colleagues" turned into alleged overnight stays with his best friend. I didn't feel like controlling him, but I noticed that he reacted aggressively when I asked for clarification. He's always been dominant and allowed himself to do things I wasn't allowed to do. I've struggled with this since the beginning of the relationship. I loved him and went along with it until he eventually became violent. Slightly at first, but then one night he became jealous of an acquaintance for no reason at all. I tried to talk to him normally, but all the alcohol had clouded his brain. A heated argument ensued, followed by insults and slamming doors. When I tried to get into our bedroom, he blocked the door. I managed to open it anyway and there he was, with a baseball bat in his hands aiming for and hitting me with it several times. He then called the police and claimed in front of them that I had threatened him. Luckily, the police officers took note of his drinking level and suggested he spend the night elsewhere. *(Anonymous)*

ANTI AGING



Altern mit Würde und trotzdem die Zeichen der Zeit aufhalten?
Was ist Anti-Aging überhaupt? Wenn wir dieses Wort hören,
denken wir an Jane Fonda, die mit L'Óreal-Produkten die ersten
Fältchen wegzaubert, oder?

Produktempfehlung:

GITTI

Skin Rhythm Moisturizer light

Diese Creme kannst du sowohl als Tages-, Augen- und Nachtpflege nutzen! Quasi schlägst du gleich drei Fliegen mit einer Klappe! Dabei tut sie deiner Gesichtshaut mit vielem Gutes, u. a. verbessert sie die Hauttextur und die Barrierefunktion bei einem dennoch superweichen Feeling! Probiere es aus und überzeuge dich selbst!

www.gitticonsciousbeauty.com,
50 ml, 39,90 €



WAS IST ANTI-AGING?

Anti-Aging sind die Schritte, die man noch in jüngeren Jahren unternimmt, um eine möglichst hohe Lebensqualität zu erhalten und den biologischen Alterungsprozess zu verlangsamen. Dabei ist das Spektrum, in dem der Begriff verwendet wird, groß: in der Medizin, der Nahrungsergänzungindustrie und natürlich auch in der Kosmetikbranche. Gerne werden hier zwei Begriffe gleichgestellt, die jedoch nicht viel miteinander zu tun haben: *Verjüngung* und *Anti-Aging*.

Während Anti-Aging das Altern hinauszögert, wird bei der Verjüngung durch bestimmte Maßnahmen das Alter zurückgesetzt. Und es ist krass, was da alles möglich ist. Bleiben wir jedoch beim kosmetischen Teil, genauer gesagt bei der Hautalterung. Hier darf selbstverständlich der *wichtigste Tipp* nicht fehlen: **Viel Wasser trinken!** Etwa 80 % unseres Körpers besteht aus Wasser, dieses also dem Körper zufügen, hilft bereits enorm dabei, ihn jung zu halten. ▶

Tipp: Altersflecken

Sie können überall auftreten, am meisten finden wir sie allerdings im Stirnbereich und auf dem Handrücken. Sie können sich aber auch an den Unterarmen, im Gesicht oder auf dem Dekolleté bilden. Unter Kosmetikern werden sie auch gerne *Lentigo senilis* genannt und sie bilden sich in Hautregionen, die über viele Jahre der Sonne ausgesetzt waren. In der Regel ist man immer stärker ab 40 betroffen und ab 60 gelten sie bereits als normal.

Lentigo senilis entstehen, weil sich in der Oberhaut vermehrt Melanin einlagert. Die Form variiert und kann daher rundlich oder auch oval sein. Leider ist es auch so, dass sie (nicht wie Sommersprossen) verblassen, wenn wir im Herbst und Winter weniger Sonne ins Gesicht bekommen. Sie sind im Grunde harmlos. Dennoch sollte man sich ab 35 gewissen Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchungen widmen, um genau das auszuschließen! Wer also darunter leidet, der sollte bitte zuerst zum Hautarzt gehen, bevor er sie mit kosmetischen Produkten behandelt. Es gibt einige Seren oder Cremes, die die Altersflecken synthetisch aufhellen, bis sie kaum oder gar nicht mehr sichtbar sind! Die Behandlung lohnt natürlich, denn eine Haut ohne Altersflecken wirkt immer jünger. Und ich meine: Wer will schon den ganzen Tag mit Handschuhen rumlaufen?

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

Produktempfehlung:

TWELVE BEAUTY
London Mask



Was bei Anti-Aging-Produkten so wichtig ist? Feuchtigkeit! Diese Maske strotzt nur so vor Feuchtigkeit! Die einzigartige Tonerde-Maske wird diesmal nicht fest, sondern bleibt feucht auf der Haut! Somit kann sie effektiv Giftstoffe entfernen und

so Hautschäden vorbeugen! Voraussetzung: Du musst sie schon 1- bis 2-mal die Woche anwenden!

Sag der Dürre auf deinem Gesicht den Kampf an. Du kannst nur gewinnen!

50 ml, 120,00 €
www.twelvebeauty.com

I WANT YOU NAKED
Anti-Aging Peeling

Verwandle dein wunderschönes Gesicht in ein wunderschönes strahlendes und weiches Hautbild. Fordere den Glow heraus und strahle durch porentiefe Reinigung!

Weißer Tee, Seidenprotein und Traubenkernöl schützen deine Haut und halten so den Hautalterungsprozess etwas länger auf! Wende dieses Anti-Aging-Gesichtspeeling 2x pro Woche an und strahle durch absolute Glättung und Reinheit!



www.iwantyounaked.com,
100 ml, 45,00 €

ZEITGARD PRO

Halte die Zeichen der Zeit doch einfach an! Dieses krass geile Produkt arbeitet mit Ultraschall und schleust so die Wirkstoffe deiner hochwertigen Pflegeprodukte tief in die Haut ein -, genau dort, wo sie hingehören! Das Device kommt mit 4 Aufsätzen, einer antibakteriellen Bürste mit Silberionen, ein Peeling-Aufsatz, ein Bügel-aufsatz und ein Körperaufsatz, ja, du kannst dieses Gerät auch für unerwünschte Dellen oder schlaffe Haut einsetzen! Also, worauf wartest du noch? Go and get it!

1 Device, 4 Aufsätze, 399,90 €
www.alonski-shop.de

WAS IST NOCH WICHTIG, WENN MAN DIE ZEICHEN DER ZEIT ETWAS AUFHALTEN WILL?

Hyaluron

Dieser Stoff bindet Wasser und ist im Anti-Aging-Produkt daher unverzichtbar! Du kannst ihn als Kapsel 1x täglich einnehmen und damit viele Prozesse von innen unterstützen. Wusstest du schon, dass die Synovia, unsere Gelenkflüssigkeit, mit der Hyaluronsäure ihren Hauptbestandteil bildet? Aber auch in jeder Körper- bzw. Gesichtscreme sollte sie schon ab dem 25. Lebensjahr enthalten sein, denn dann fangen wir, biologisch gesehen, bereits zu altern an.

Kollagen

Kollagen ist ein Struktur-Protein, das unsere Haut und Bindegewebe elastisch hält. Es funktioniert wie ein Wasserspeicher und lässt unsere Haut straffer erscheinen, wodurch Falten in der Tiefe gemildert werden. Kollagen wird vom Körper immer wieder selbst hergestellt, jedoch geht ab dem 30. Lebensjahr diese wichtige Produktion zurück und wir sollten dem Körper etwas helfen. Mit Kollagendrinks tut man(n) also was von innen für die prallere Hauterscheinung, aber auch für starke Knochen, schöne Zähne und wundervolle Haare.

Mechanisch kann man die Kollagenbildung auch durch Körper- und Gesichtsmassagen sehr gut selbst beeinflussen. Durch die verschiedenen Greiftechniken wird Gewebeflüssigkeit bewegt: Altes wird abtransportiert und neues aufgebaut, auch ein Grund, warum wir nach einer Massage immer so wahnsinnig erholt aussehen! Regelmäßige Massage wirkt Wunder, nicht nur für dein Äußeres, auch innerlich passieren da einige Prozesse, die dich rundum wohl-fühlen lassen!

Ever Alonski!



orthomol beauty for men



***Mit attraktiver Männerhaut
auch durch die kalte Jahreszeit.***

Ganz schön männlich

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



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

#Diversity
#Inventingforlove
#positivarbeiten
#Sexuellegesundheit



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


MSD.PARTNER.HIV.



DE-NON-02975



MSD Sharp & Dohme GmbH, Levelingstrasse 4a, 86173 München
www.msd.de



Du und deine HIV-Therapie:

WIE GUT PASST IHR NOCH ZUSAMMEN?

Mit der Zeit kann sich vieles ändern – in deinem Leben, in der Liebe und auch in deinem Körper. Dabei muss nicht alles, was schon seit langem gut ist, immer noch das Beste für dich und deine Bedürfnisse sein. Das gilt auch für deine HIV-Therapie.

ALLES IM FLUSS

Deine Lebensumstände können sich mit der Zeit verändern: Was früher einmal das Wichtigste war, wird zur Nebensache. Neue Bedürfnisse ersetzen alte Vorlieben. Vielleicht willst du wieder mehr auf die Piste gehen und auch mal eine Nacht durchmachen. Oder du hast deinen Schlafrhythmus sortiert und genießt die Kraft, die du daraus schöpfst. Deine Therapie sollte möglichst gut zu deiner aktuellen Situation passen.

LEBEN UND KÖRPER IM WANDEL

Doch nicht nur deine Lebensumstände können sich mit der Zeit verändern, sondern auch dein Körper. Daher ist es immer lohnenswert, sich die Zeit zu nehmen, um in den eigenen Körper hineinzuhorchen: Fühlst du dich in letzter Zeit nicht mehr so gut, fehlt dir die Energie, um neue Dinge anzustoßen, oder schläfst du schlecht? Dann lass dich dazu professionell beraten – zum Beispiel bei einer HIV-Beratungsstelle in deiner Nähe. Solche Veränderungen können vielfältige Gründe haben. Einer davon kann zum Beispiel sein, dass deine Therapie nicht mehr passt.

Es könnte also an der Zeit sein, mit deinem*r Schwerpunktbehandler*in zu sprechen, ob es möglicherweise eine passendere Therapie gibt, die weniger Auswirkungen auf dein psychisches Wohlbefinden hat und damit zum nachhaltigen Behandlungserfolg beiträgt.

MEHR DAZU ERFÄHRST DU HIER:



Vielleicht nimmst du aufgrund gesundheitlicher Veränderungen mittlerweile auch andere Medikamente ein. Deine

HIV-Therapie sollte so robust sein, dass sie nicht nur das Virus unterdrückt, sondern auch möglichst wenig Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten hat. Bleibe am besten regelmäßig im Gespräch mit deinen Ärzt*innen, vor allem wenn sich etwas in deinem Leben geändert hat, du neue Medikamente einnimmst oder du Veränderungen bemerkst, die deine Gesundheit betreffen.

INFORMIEREN LOHNT SICH

Höre auf deinen Körper, notiere dir deine Fragen zu deiner Gesundheit und thematisiere sie beim nächsten Termin mit deinem*r Schwerpunktbehandler*in. Frage dort auch nach, was du dir und deiner Gesundheit Gutes tun kannst. Jede Menge Tipps zum Umgang mit der eigenen Gesundheit kannst du dir auch in der Folge „Selfcare – die eigene Gesundheit im Blick“ vom Podcast *Zwei+* anhören, in der die beiden Podcaster André und Fabian über ihre Erfahrungen mit Selfcare und Gesundheitsbewusstsein sprechen.

Lass dich von deinem*r Ärzt*in auf den neuesten Stand bringen: Vielleicht gibt es mittlerweile schon eine Therapieoption, die besser zu dir und deiner jetzigen Situation passt als deine aktuelle Behandlung, sodass es sinnvoll sein kann, über einen Wechsel nachzudenken.

Mehr Wissenswertes zum Thema „Therapiewechsel“ erfährst du auf www.nochvielvor.de.

Mit freundlicher Unterstützung von
Gilead Sciences

You and your HIV therapy:

ARE YOU STILL A MATCH?

Foto: Unsplash, © Barkhayot Juraev

A lot can change over time – your life, love and your body. Not everything that has been good for a long time still has to be the best for you and your needs. This also applies to your HIV therapy.

EVERYTHING IS IN FLUX

The circumstances of your life can change over time: what used to be the most important thing becomes secondary. New needs replace old preferences. Maybe you want to go out more again and even spend the night dancing. Or you have finally sorted out your sleeping rhythm and are enjoying the strength that you draw from it. Your therapy should fit your current situation as much as possible.

LIFE AND BODY IN TRANSITION

Not only can your living conditions change over time, but also your body itself. It is therefore always worth taking the time to listen to your own body. You haven't been feeling well lately? Are you missing something? Do you lack energy to initiate new things or are you sleeping badly? Then get professional advice on this – for example at an HIV advice centre in your area. Such changes can have a variety of reasons. One of them can be, for example, that your therapy no longer fits. So it might be time to talk to your primary therapist about whether there might be a more suitable therapy that has less impact on your psychological well-being and thus contributes to the long-term success of the treatment.

FIND MORE ABOUT THIS HERE:



You may be taking other medications due to health changes. Your HIV therapy should be robust enough not only to suppress the virus, but also to have as few drug interactions as possible. It is best to keep in touch with your doctor regularly, especially if something has changed in your life, you are taking new medication or you notice changes affecting your health.

GETTING INFORMED IS WORTHWHILE

Listen to your body, write down your questions about your health and address them at the next appointment with your specialist. Ask them what you can do for yourself and your health. You can also listen to lots of tips on how to deal with your own health in the episode "Selfcare – an eye on your own health" from the *Zwei+* podcast, in which the two podcasters André and Fabian talk about their experiences with self-care and health awareness. Let your doctor bring you up to date. Maybe there is already a therapy option that suits you and your current situation better than your current treatment, so it may make sense to think about a change.

You can find out more interesting facts about the topic of "change of therapy" at www.nochvielvor.de.

Brought to you by Gilead Sciences



Infektiologie
Ärzteforum Seestrassse

Medizinisches Versorgungszentrum

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

Infektiologie Ärzteforum Seestrassse

Seestrassse 64
(Eingang: Oudenarder Strassse)
13347 Berlin

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

praxis@infektiologie-seestrassse.de



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



Unser Team

Priv. Doz. Dr. med. Wolfgang Schmidt
Priv. Doz. Dr. med. Walter Heise
Dr. med. 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-seestrassse.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 Strassse 94 | 10247 Berlin Friedrichshain
T +49 30 420 82 47 70

www.praxisteam-friedrichshain.de



PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAIN
Allgemeinmedizin • Arbeitsmedizin • Soziale Arbeit

Triggerwarnung:

Dieser Beitrag spricht die Themen psychische und körperliche Gewalt in Beziehungen an.



Spieglein, spieglein, an der Wand

Autorin: Michaela Medrow

NARZISSTISCHER MISSBRAUCH IN BEZIEHUNGEN

Die böse Hexe, die Schneewittchen vergiftet, um sich ihre Lebenskraft einzuverleiben und die Schönste im Land zu werden, ist allbekannt. Und nach der Zeichentrick-Version von Disney hat es Charlize Theron in *Snow White and the Huntsman* geschafft, dieser Figur so viel Charisma und Faszination zu verleihen, dass man sich fragen muss: Warum fühle ich mich so zu ihr hingezogen? Diese Märchenfigur ist ein Archetyp des Bösen und wir können ihre Charakterzüge mehr oder weniger in uns selbst oder anderen wiederfinden.

„Narzissen benutzen andere Menschen als Energiequelle, um ihre eigene innere Leere aufzufüllen,“ schreibt die Autorin Christine Merzeder in ihrem Buch *„Wie schleichendes Gift“*. Es basiert auf ihrem eigenen Erleben und den Erfahrungen mit dem Narcissistic Abuse Recovery Program (NARP), einem Hilfsmodell für Opfer von narzisstischem Missbrauch. Doch wie funktioniert das in der Praxis? Und bin ich selbst vielleicht auch narzisstisch?

DER SELBSTVERLIEBTE BLICK IN DEN SPIEGEL

Das Wort Narzissmus stammt aus dem Griechischen und steht umgangssprachlich und alltagspsychologisch für die Selbstverliebtheit und Selbstbewunderung eines Menschen, der sich selbst als wertvoller und wichtiger einschätzt, als er von seinem Umfeld charakterisiert wird.

Jeder von uns trägt auch narzisstische Persönlichkeitszüge in sich, die in rechtem Maße auch wichtig für das Selbstbewusstsein, die Durchsetzungsfähigkeit und die Erfolgsorientierung sind. Narzissten aber neigen zu

Dominanz, überschätzen ihre Fähigkeiten und übertreiben ihre Erfolge. Sie fühlen sich überlegen, besonders und einzigartig, wobei die eigene Überschätzung ihrer eigenen Leistungen und Werte gleichzeitig die Unterschätzung von Anderen bedeutet. Ihr Mangel an Einfühlungsvermögen geht meist mit einer Überempfindlichkeit gegen Kritik einher. Sie müssen so sein, weil sie sich selbst „Im Spiegel“ nicht genug sind. Dieses „energetische genug“ müssen sie im Außen finden, die Energie von anderen Personen absorbieren. Dieses Verhalten wirkt wie Gift. ►

“Every breath you take, every move you make – every bond you break, every step you take: I’ll be watching you!”

(Gordon Summers, Sting, The Police)

Ich hatte anfänglich immer gedacht, hier geht es um die große Liebe, gesungen von dem Verlassenen, der trauert und leidet, der noch immer so sehr verliebt ist und begehrt – in Wirklichkeit geht es aber um Eifersucht, krankhafte Liebe und Stalking.

Liebe kann wehtun: Am Anfang kann sie Luftnot, Herzrasen und Bauchschmerzen aufgrund der vielen „Schmetterlinge im Bauch und dem verschenkten Herzen“ verursachen, die wir da noch fast freudvoll genießen. Sie kann aber auch richtig krankmachen, das Immunsystem stören und klinische sowie persönliche Depressionen bis hin zu körperlicher Gewalt als Folge haben.

ÜBERLEBEN IN EINER TOXISCHEN BEZIEHUNG

Besonders schwierig wird es dann, wenn man eine narzisstische Person liebt. Eine Beziehung - im Sinne von „ich beziehe mich auf dich“ - muss im gesunden Gleichgewicht sein, damit eine Partnerschaft auf Augenhöhe harmonisch und liebevoll gelebt werden kann. Eine Grundvoraussetzung dafür ist aber eine gesunde Selbstliebe: Oft nimmt man Liebe nicht an, weil man denkt, man hat sie nicht verdient. Oder man gibt zu viel und sich letztendlich damit auch auf, weil man selbst lieber unglücklich ist, als die Anderen unglücklich zu machen. Ein gefundenes Fressen für Narzissten.

Wird der/die Partner/in* anfänglich sogar auffällig charmant, humorvoll und wortgewandt umgarnt, kommt es später zu verbalen Kränkungen, wenn die Sucht nach Bewunderung und Zuwendung nicht genügend erfüllt wird.

Dominiert der Narzisst einmal in der Beziehung, wird in Gesprächen immer wieder die Aufmerksamkeit auf sich gelenkt und der Partner durch Nichtbeachtung „bestraft“ und dessen Fähigkeiten und Erfolge meist nicht beachtet. Auch wenn sie nach Außen vermeintlich stolz auf ihre Partner sind, bezieht sich das eher auf deren Attraktivität. Dabei benutzen Menschen mit stark narzisstischen Zügen ihre Partner oft für die Erfüllung ihrer sexuellen oder sozialen Wünsche: Der sogenannte Trophy-Partner (Trophäen-Partner) dient als Dekoration, um das eigene Selbst hervorzuheben und mehr Anerkennung zu bekommen. Auf Kritik wird eher beleidigt reagiert oder ein Gegenangriff gestartet, sodass der Partner nach einer Weile eher nichts mehr sagt. Der fehlende Mut, Dinge anzusprechen, bedeutet dann letztendlich auch den Verlust von Vertrauen, Intimität und Geborgenheit.

OHNE MICH KANNST DU SOWIE NICHT LEBEN

„Du bist so empfindlich“ oder „Du verstehst mich einfach nicht“ sind typische Sätze, die während des Streits fallen. Irgendwann kann man als Partner nichts mehr recht machen, Diskussionen laufen ins Leere und man wartet fast schon auf den nächsten Streit, der oft einfach provoziert wird. Dies zieht natürlich auch körperliche Probleme nach sich: Stress, der etwa zu nicht-rhythmischer Atmung und Herzrasen führen kann.

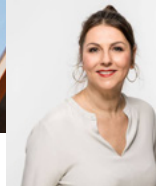
Stress ist psychisches Gift: Es schwächt unser Immunsystem, da immer wieder Dopamin und Adrenalin ausgeschüttet werden und wir ständig in Anspannung sind. Oft muss der Narzisst dann immer weitergehen, um das gewünschte Level an Stress in seinem Gegenüber hervorzurufen. Körperliche Gewalt kann hier zu einem Resort werden, um dies zu erreichen. Als Warnzeichen für Gewalt in einer Partnerschaft zählen Manipulation und Einschüchterung bis hin zu Demütigung und Isolation, Eifersucht und Erpressung und seinem Partner Schuldgefühle geben. Und dabei immer noch die Hoffnung haben, dass diese Liebe doch besser und alles gut wird.



FOTO: Unsplash, ©Christina Moroz

GRENZEN SETZEN UND SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN

Sobald eine dauerhafte Kränkung durch Nicht-Wertschätzung und Nicht-Erfüllen der eigenen Bedürfnisse stattfindet, sollte ein Trennungsschritt überdacht werden. Man sollte nicht warten, bis es zu Gewalt kommt, sondern dem Partner klarmachen: Wenn du dich das nächste Mal nicht anders verhältst, mache ich das nicht mehr mit. Allerdings muss man dann auch konsequent sein und wirklich gehen, wenn die Grenze dann wieder übertreten wird. Toxische Beziehungen finden natürlich nicht nur in Liebes-Beziehungen statt, sondern auch im beruflichen Leben sowie den sozialen Netzwerken. Hier müssen wir alle in uns gehen und immer wieder konsequent Grenzen setzen.



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

www.witzleben-apotheke.de



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

Trigger warning:

This article addresses the issues of psychological and physical violence in relationships.



FOTO: Unsplash © Francisco Andreotti

MIRROR, MIRROR ON THE WALL

NARCISSISTIC ABUSE IN RELATIONSHIPS

Author: Michaela Medrow

We all know about the wicked witch who poisoned Snow White to absorb her life force and become the most beautiful in the land. And after Disney's animated version, Charlize Theron in *Snow White and the Huntsman* managed to bring such enigma and intrigue to this character that you begin to ask yourself: why am I so attracted to her? This fairy tale character is an archetype of evil and we can easily find her narcissistic traits more or less in ourselves or in others.

"Narcissists use other people as a source of energy to fill up their own inner emptiness," writes author Christine Merzeder in her book *Wie schleichendes Gift* (Like Creeping Poison). It is based on her own experience and experiences with the Narcissistic Abuse Recovery Program (NARP). But how does that work in practice? And am I maybe narcissistic myself?

THE SELF-LOVING LOOK IN THE MIRROR

The word narcissism comes from the Greek. Colloquially and in everyday psychology, it stands for the self-love and self-admiration of a person who considers themselves more valuable and important than their environment would characterise them.

Each of us also carries narcissistic personality traits, which – to a certain degree – are also important for self-confidence, assertiveness and success orientation. But narcissists tend to be dominating, overestimate their abilities, and exaggerate their accomplishments. They feel superior, special and unique; overestimating their own achievements and values means underestimating others. Their lack of empathy is usually accompanied by an oversensitivity to criticism. As there isn't enough of themselves "in the mirror", they find more energy from the outside by absorbing the energy of other people. This behaviour works like poison.

**"Every breath you take, every
move you make, every bond
you break, every step you take:
I'll be watching you!"**

(Gordon Summers, Sting, The Police)

At first I always thought this was about great love, sung by the abandoned one who mourns and suffers, who is still so much in love and longs for their lost lover. Yet in reality it's about jealousy, sick love and stalking.

Love can hurt: in the beginning it can cause shortness of breath, tachycardia and stomach ache due to the many butterflies in the stomach and the increasing palpitations of the heart", which we almost enjoy. But it can also make you really ill, disrupt the immune system and result in clinical and personal depression and even physical violence. ▶

SURVIVING IN A TOXIC RELATIONSHIP

It becomes especially difficult when you love a narcissistic person. A relationship – in the sense of “I relate to you” – must be in a healthy balance so that a partnership can be lived harmoniously and lovingly on equal footing. A basic prerequisite for this, however, is healthy self-love: often we do not accept love because we think we are undeserving of it. Or we give up too much and ultimately give ourselves up because we'd rather be unhappy than make others unhappy. This can be like a sitting duck to narcissists.

The partner may initially be ensnared in a conspicuously charming, humorous and eloquent manner, but verbal abuse occurs later if the addiction to admiration and attention is not sufficiently fulfilled.

Once the narcissist dominates in the relationship, attention is repeatedly drawn to themselves in conversations and the partner is “punished” through disregard and their abilities and successes are usually ignored. Even if they are supposedly proud of their partners to the outside world, this pride is more related to their own perceived attractiveness. People with strong narcissistic traits often use their partners for the fulfillment of their sexual or social desires: the so-called trophy partner serves as decoration to emphasize their own self and to get more recognition. Narcissist partners don't allow for criticism and if it happens their partner is fiercely attacked in response. This means that after a while the partner doesn't say anything more. The lack of courage to address things ultimately results in a loss of trust, intimacy and security.

YOU CAN'T LIVE WITHOUT ME ANYWAY

“You're so sensitive,” or “You just don't understand me” are typical phrases that come up in these arguments. At some point you can no longer do anything right as a partner, discussions are fruitless and you are almost waiting for the next argument, which is often simply provoked. Of course, this also entails physical problems: stress, non-rhythmic breathing and palpitations.

Stress is psychological poison: It weakens our immune system because dopamine and adrenaline are poured out over and over again and we are constantly tense. Often the narcissist then has to go further and further to induce the desired level of stress in the other person. Physical violence can become a resort here to achieve this.

Warning signs of intimate partner violence range from manipulation, intimidation, humiliation, isolation, to jealousy, blackmail and making the other feel guilty. Yet even at this point, partners can still have hope that this love will get better and that everything will be fine.

SETTING LIMITS AND STRENGTHENING SELF-ESTEEM

If permanent insults, non-appreciation and non-fulfilment of one's own needs occurs, a separation should be considered. You shouldn't wait until violence occurs, but make it clear to your partner: If you don't behave differently next time, I won't go along with it anymore. However, you have to be consistent and really go when the line is crossed again. Of course, toxic relationships do not only take place in love relationships, but also in professional life and social networks. Here we all have to look inside and consistently set limits again and again.



Our author Michaela Medrow is a pharmaceutical representative and beautician for Witzleben Apotheken, Kaiserdamm 24+26, 14057 Berlin. www.witzleben-apotheke.de

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

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



HERZ & VERSTAND



WIE SCHAMANISMUS IN UNSERE ZEIT PASST

Interview: Torsten Schwick

Viele kennen Olaf Hartmannsgruber als Veranstalter, etwa des *Black Weekends* in Berlin. Darüber hinaus ist er Sänger und – was nur wenige wissen: Er ist auch Schamane. Ich selbst konnte bereits an einigen seiner Rituale teilnehmen, Erfahrungen, die mich zutiefst beeindruckt haben und bis heute immer wieder bereichern. Man muss aber nicht wie ich von Natur aus neugierig auf Spiritualität sein, um sich für diese Jahrtausende alte Tradition zu begeistern.

In einer Zeit, in der unser seelisches Leben von technischen Geräten absorbiert wird, ist die Sehnsucht nach einer Abkehr vom *Deus ex Machina* groß. Doch bleibt die Suche nach Sinn und Authentizität oft erfolglos, vielleicht auch, weil man nicht an den richtigen Orten danach schaut.

Hallo, Olaf. Erzähle uns doch einmal, wie du dazu gekommen bist, Schamane zu werden?

Es gab so einige Krisen, die mich dazu bewegt haben, in andere Richtungen zu schauen. Ich hatte einen guten Freund, der – was das Schamanische betrifft – schon aktiv war und ich war dem Ganzen nie abgeneigt. Wir sind zusammen auf ein, zwei Seminare gegangen und das war der Grundstein von meiner Neugier, mich damit weiter zu beschäftigen und tiefer einzusteigen. Von da an, das war so Mitte der 90er, habe ich mich ständig weitergebildet, viel nach links und rechts geschaut und viele Dinge erfahren, viel erlebt und das war so meine Entwicklung hin zu dem, der ich heute bin.

Wie sieht schamanische Arbeit aus?

Für mich ist schamanische Arbeit eine ganz große Erd- und Naturverbundenheit, die meines Erachtens auch in vielen Religionen schon eine große Rolle spielt, aber dann irgendwie umgelenkt worden ist. Ich bin zum Beispiel der Meinung, dass die katholische Kirche sehr viel aus schamanischen Ritualen übernommen hat. Das Weihnachtsfest etwa hat mit Naturreligionen zu tun. Es ist die Geburt des neuen Lichts, es ist die Wintersonnenwende, die dann in der christlichen Tradition mit der Ankunft des Heilands gefeiert wird. Es ist die Verbundenheit und die Bewusstheit, im Einklang mit der Natur zu leben und darauf zu achten, was draußen und was innen passiert. Also ganz oder heile.

Schamanismus hat auch mit heilen zu tun, und das Wort taucht ebenfalls im Begriff Heiland auf. Bei der Arbeit fragt man sich: Was ist im Fluss? Wie bin ich in Harmonie mit dem, was da draußen vor sich geht? Viele

Menschen kommen zu mir, wenn sie grade eine Art „Knoten“ im Leben haben oder sich mit einer gesundheitlichen Problematik auseinandersetzen. Das allein hat bereits mit Bewusstwerdung zu tun. Zu wissen, ich suche Assistenz, Orientierung oder andere Perspektiven bei der Suche nach einem Weg. In schamanischen Seminaren wird versucht, sich mittels verschiedener Techniken wieder mit dieser Natur-Kraft, die wir alle haben können, zu verbinden. In unserer Gesellschaft erleben wir immer wieder die Trennung von dem eigenen natürlichen Rhythmus, von der Quelle. Es geht also darum, diese Verbindung wieder herzustellen.

Du sprichst von Religion, die ja den Zweck hat, Dinge zu beantworten, die man nicht erklären kann.

Das Wort „*Religion*“ kommt von dem lateinischen Wort „*religare*“, was so viel bedeutet wie „verbinden“. Später wurde daraus „*Religio*“ und der Begriff erhielt die zusätzliche Bedeutung von „Pflicht“ und „Ehrfurcht“. Ich finde Religion prinzipiell nicht schlecht, aber es hat leider auch immer etwas damit zu tun, sich etwas unterzuordnen, etwas zu erfüllen. Ich denke aber, die wahre Kraft liegt nicht darin, sich einer übernatürlichen Kraft zu beugen, sondern sich mit der natürlichen Kraft, die man auch Gott nennen kann, zu verbinden. Darin liegt viel Heilkraft.

Die großen Religionen versprechen auch eine Form der Heilung und eine gewisse Sinnfindung. Das Ganze findet allerdings als Massenveranstaltung statt und trägt Züge von spirituellem Imperialismus. Schamanismus hingegen scheint mir sehr viel individueller. Bilder von stammesartigen kleineren Communities kommen mir in den Sinn. Wie konnte uns als Gesellschaft diese individuelle Form der spirituellen Arbeit abhanden kommen?

Es ist leichter, sich einem Mainstream anzuschließen, was vielleicht auch mit dem berühmten Herdentrieb in uns zu tun hat. Unabhängig davon, wie gut die Sache ist, der ich mich anschließe, denn es geht ja auch bei Religion um Gemeinschaft, um Wertschätzung, um Gesehenwerden. Im Schamanismus ist das auch so, aber beide Ansätze, ▶

die du jetzt gegeneinanderstellst, haben die gleiche Richtschnur. Ich glaube, dass die eine Sache eher instrumentalisiert und damit vielleicht auch missbraucht werden kann, weil es in größeren Gemeinschaften noch viel stärker zum Gefühl des Vergemeinschaftetseins kommt.

Die Arbeit im Schamanismus ist individueller, es geht in der Gruppenarbeit zwar auch um Momente des Gruppengefühls, aber die Gruppe funktioniert eher als Katalysator, um sich wohlfühlen, und als Bestärkung, dass man den Prozess nicht alleine angeht. Danach geht man auch auseinander, man nimmt sein eigenes erarbeitetes Wissen mit in den Alltag. Im Gegensatz zu den großen Religionen gibt es kein über die Arbeit hinaus anhaltendes Gefühl einer Zugehörigkeit oder eines gemeinsamen Ziels.

Sicher können sich daraus Interessengruppen oder Freundschaften bilden, aber der große Unterschied ist eben die Einzelarbeit, die nicht in Form einer Beichte und Absolution durch einen spirituellen Beauftragten, wie etwa einem Priester oder Imam, stattfindet. Der Schamane ist ein Vermittler zwischen den inneren und äußeren Prozessen der Teilnehmenden. Die schamanische Arbeit findet im Inneren statt.

Welche Rituale kommen dabei zum Einsatz?

Was ich gerne mache, sind Traumreisen. Das ist eine sehr spannende Arbeit, bei der man eine Form von Autosuggestion macht, in eine Entspannungsphase tritt und sich in die eigene Traumwelt begibt. Ich fange damit an, das eigene Krafttier zu finden, das eigentlich jedem Menschen beisteht. Die frühen ethnischen Religionen waren in der Regel animistisch, sie arbeiteten mit Tiersymbolen und Tiergeistern, weil wir natürlich Jäger waren. Bei den Traumreisen trifft man aber auch auf Engel oder andere geistige Wesen, Motive und Symbole.

Die Reise an sich dauert etwa 30 Minuten, danach wird über das Erlebte gesprochen, wenn man das möchte. Wir arbeiten also mit dem Unbewussten, um zu schauen, ob wir in die oder die Richtung innerlich forschen sollten. Manchmal kommen auch Sachen hoch, die man noch nie angeschaut hat oder zumindest nicht in einem speziellen Kontext.

Es geht auch darum, sich aus dem eigenen Drama herauszuholen und sich von dem eigenen Krafttier zeigen zu lassen, wie die Sachen sind, und sich dann zu fragen, was man nun mit der Information machen kann.

Inwiefern könnte ein Schamane speziell in unserer Community dazu beitragen, dass es uns besser geht?

Auch wenn ich gerne mit und für die Community arbeite, weil ich ein Teil davon bin, hat die schamanische Arbeit aber in erster Linie nicht unbedingt etwas mit Community zu tun. Ich weiß um die Themen, die hier allgegenwärtig sind: Nicht geliebt zu sein, ausgestoßen zu sein, nicht angenommen zu sein. Es führt zu einem getrennt sein. Dieses Gefühl kommt immer wieder hervor. Besonders aber auch das getrennt sein von sich selbst. Hier ist schamanische Arbeit

natürlich besonders interessant und wichtig, um sich da draußen immer wieder behaupten zu können, um das eigene Licht zu finden. Es geht nicht darum, anders zu sein, sondern darum, selbst zu strahlen.

Was genau meinst du mit „getrennt sein“?

Als Schwuler oder Queerer oder Trans* wirst du eher als getrennt klassifiziert, weil du nicht dem Mainstream entsprichst. Das bringt immer wieder Schwierigkeiten, weil wir natürlich als Gruppentier auf Gemeinschaft, auf die Sippe angewiesen sind. Das überträgt sich dann ins Innere, weil diese vermeintliche Wahrheit, die uns von außen vermittelt wird, automatisch internalisiert wird. Das geht gar nicht anders. Viele empfinden dies dann als schlecht oder als Mangel. Wobei es in

„Durch schamanische Rituale wird das Selbst gestärkt und damit auch die Fähigkeit des Selbst, diese übergeordnete Zugehörigkeit zu erkennen und zu akzeptieren.“

der Community nicht darum geht, sich nach außen zu behaupten, sondern nach innen. Es geht darum, seine Wurzeln zu finden und zu realisieren, dass man Teil des Ganzen ist, auch wenn man „anders“ ist.

Durch schamanische Rituale wird das Selbst gestärkt und damit auch die Fähigkeit des Selbst, diese übergeordnete Zugehörigkeit zu erkennen und zu akzeptieren. Die sehen wir ja nicht immer, weil wir im Hier und Jetzt andere Sachen über uns erfahren. Auch die Trennung zwischen Herz und Verstand ist symptomatisch für dieses „getrennt sein“.



Mehr über Olafs Arbeit findest du auf
www.die-lichtarbeiter.de

Würdest du sagen, dass wir als Community auch kollektiv leiden und somit auch kollektiv heilen können?

Ich erlebe grade, dass eine Fragmentierung stattfindet und die Gefahr besteht darin, dass wir uns darin verlieren. Das ist kontraproduktiv, da wir ja das Gegenteil suchen. Community entsteht durch Verbundenheit. Das setzt aber voraus, dass man mit sich selbst auch verbunden ist. Es klingt jetzt sehr hochtrabend, aber ich glaube, dass wir mehr durch innere Veränderung bewirken können als durch den großen Versuch, alles außen zu verändern. Nach draußen zu treten, um von allen geliebt oder akzeptiert zu werden, ist unglaublich anstrengend. Sichtbarkeit ist natürlich wichtig, bei den großen Paraden und auch im Alltag. Aber es scheint mir eine Art von Sisyphos-Arbeit, solange wir die Liebe zu und die Akzeptanz für uns selbst nicht wirklich gefunden haben.







Maaßenstraße 8 | 10777 Berlin Schöneberg | Tel. 030 - 217 52 775
www.extrascharf-optik.de

Öffnungszeiten: Di - Fr: 11 - 19 Uhr | Sa: 11 - 16 Uhr
Termine auch außerhalb der Öffnungszeiten



HEART & MIND

HOW SHAMANISM FITS INTO OUR TIME

Interview: Torsten Schwick

Many know Olaf Hartmannsgruber as the organiser of, for example, the *Black Weekend* in Berlin. He is also a singer and – what few people know: he is also a shaman. I myself have already been able to take part in some of his rituals, experiences that have deeply impressed me and continue to enrich me to this day. But you don't have to be naturally curious about spirituality, like me, to be enthusiastic about this millennia-old tradition.

At a time when our mental life is being absorbed by technical devices, there is a great longing to move away from the Deus Ex Machina. But the search for meaning and authenticity is often unsuccessful, perhaps also because one is not looking in the right places.

Hello Olaf. Tell us how you came to be a shaman?

There have been a few crises that made me look in other directions. I had a good friend who was already active in shamanic terms and I was never averse to the whole thing. We went to one or two seminars together, which ultimately became the cornerstone of my curiosity to deal with it further and to delve deeper. From then on, it was around the mid-90s, I continued to educate myself, looked left and right a lot and experienced many things, and that was how I developed into who I am today.

What does shamanic work look like?

For me, shamanic work is a very close connection to the earth and nature, which I believe also plays a major role in many religions, but was then somehow diverted. For example, I believe that the Catholic Church has taken over a lot from shamanic rituals. Christmas, for example, has to do with natural religions. It is the birth of the new light, it is the winter solstice, which is then celebrated in the Christian tradition with the coming of the Saviour. It is the connection and awareness of living in harmony with nature and paying attention to what is happening outside and inside. In this work you ask yourself: what's in flux? How am I in harmony with what's going on out there? Many people come to me when they have a kind of "knot" in life or are dealing with a health problem.

That alone has to do with becoming conscious: knowing that I'm looking for assistance, guidance or other perspectives in finding a way. In shamanic seminars, attempts are made to reconnect with this natural power which we can all have using various

techniques. In our society we repeatedly experience the separation from our own natural rhythm, from the source. So it's about re-establishing that connection.

You speak of religion, which has the purpose of answering things that cannot be explained.

The word "*religion*" comes from the Latin word "*religare*", which means something like "to connect". It later became "*religio*" and the term acquired the additional meaning of "duty" and "reverence". I don't think religion is bad in principle, but unfortunately it always has something to do with submitting to something, fulfilling something. But I think the true power does not lie in bowing to a supernatural power, but in connecting with the natural power, which can also be called God. There is a lot of healing power in that.

The major religions also promise a form of healing and a certain sense of meaning. However, the whole thing takes place as a mass event and bears traits of spiritual imperialism. Shamanism, on the other hand, seems much more individual to me. Images of tribal, smaller communities come to mind. How could we as a society lose this individual form of spiritual work?

It's easier to join the mainstream, which may also have something to do with the famous herd instinct in us. It doesn't matter how good the cause I join is, because religion is also about community, about appreciation, about being seen. This is also the case in shamanism, but both approaches that you are now contrasting have the same guiding principle. I believe that one thing can be instrumentalised and thus perhaps misused, because in larger communities there is a much stronger feeling of community.

The work in shamanism is more individual, group work is also about moments of group feeling, but the group works more as a catalyst to feel comfortable and as a reinforcement that you are not alone in the process. After that you also part and take the knowledge you have acquired with you into everyday life. Unlike the major religions, there is no sense of belonging or ▶

common purpose beyond work. Of course, interest groups or friendships can develop from this, but the big difference is the individual work, which does not take the form of a confession and absolution by a spiritual representative such as a priest or imam. The shaman is a mediator between the inner and outer processes of the participants. The shamanic work takes place within.

Which rituals are used?

What I like to do are dream journeys. This is very exciting work, in which you do a form of auto-suggestion, enter a phase of relaxation and go into your own dream world. I start by finding my own power animal, which actually supports every human being. The early ethnic religions were generally animistic, they worked with animal symbols and animal spirits, because of course we were hunters. During the dream journeys one also encounters angels or other spiritual beings, motifs and symbols. The journey itself lasts about 30 minutes, after which you can talk about what you have experienced, if you wish. So we work with the unconscious to see if we should do some inward research in this or that direction. Sometimes things come up that you have never looked at, or at least not in a specific context.

It's also about getting out of your own drama and letting your power animal show you how things are and then asking yourself what to do with the information.

How could a shaman, specifically in our community, help make things better for us?

Even though I like working with and for the community because I'm a part of it, shamanic work doesn't necessarily have anything to do with community per se. I know about the issues that are omnipresent here: not being loved, being rejected, not being accepted. It leads to being separate. This feeling comes up again and again. But especially being separate from yourself.

Here, of course, shamanic work is particularly interesting and important in order to be able to assert oneself out there again and again,

to find one's own light. It's not about being different, it's about shining your light.

What exactly do you mean by "separated"?

If you're gay, queer or trans, you're more likely to be classified as segregated because you're not part of mainstream society. This always brings difficulties, because as a herd animal we are of course dependent on the community, on the clan. This then carries over into the interior because this supposed truth, which is conveyed to us from the outside, is automatically internalised. There is no other way. Many then perceive this as bad or as a deficiency. The community is not about asserting oneself externally, but internally. It's about finding your roots and realising that you are part of the whole, even if you are "different". Through shamanic rituals, the self is strengthened and with it the ability of the self to recognize and accept this overarching affiliation. We don't

always see them because we learn different things about ourselves in the here and now. The separation between heart and mind is also symptomatic of this "being separate".

"Shamanic work is not about being different, it's about shining your light."

Would you say that as a community we also suffer collectively and can therefore also heal collectively?

What I'm experiencing now is that fragmentation is taking place and the danger is that we get lost in it. This is counterproductive, since we are looking for the opposite. Community is created through connectedness. But that assumes that you are connected to yourself.

It sounds very pompous now, but I believe that we can do more by changing internally than by trying to change everything externally. Stepping out to be loved or accepted by everyone is incredibly exhausting. Visibility is of course important, in the big parades and also in everyday life. But it seems a bit of a Sisyphus job to me until we really find love and acceptance for ourselves.

You can find more about Olaf's work at www.die-lichtarbeiter.de



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.



NEUE ANLAUFSTELLE IN SCHÖNEBERG

Seit September 2022 gibt es in der Bülowstr. 106 (im ehemaligen *Brunos*) ein neues Unterstützungsangebot für wohnungslose Drogengebraucher*innen.

Im Bülow-Eck können sich Menschen ohne Zeitbegrenzung aufhalten, duschen, Wäsche waschen und trocknen und eine warme Mahlzeit erhalten. Auch der Drogennotdienst ist mit seiner **täglichen offenen Sprechstunde** von **08:30-21:00 Uhr** in den neuen Räumlichkeiten zu finden – an **365 Tagen im Jahr** sind alle, die Fragen und Anliegen zum Thema illegalisierte Drogen haben, herzlich willkommen.

Das Angebot wird im Kiez dringend gebraucht, die Anzahl der Wohnungslosen ist auch in Tempelhof-Schöneberg in den letzten Jahren stark gestiegen und aufgrund der baulichen Veränderungen gibt es kaum noch

Aufenthaltsmöglichkeiten im öffentlichen Raum für Menschen in prekären Lebenslagen. Gefördert wird der Kontaktladen vom Land Berlin, das dort angesiedelte Streetwork Team wird vom Bezirk gefördert.

Wer das Team durch Kleidungs- oder Lebensmittelspenden oder vielleicht sogar durch ein Ehrenamt unterstützen will oder Fragen zum Angebot hat, schreibt an **bueloweck@notdienstberlin.de**. (ts)

Wo: Bülowstraße 106, 10783 Berlin
Tel: 030 233 240 900
oder **030 19237** (24h Hotline)

Achtung:

Der *Drogennotdienst*, das *Bülow-Eck* und auch das *Projekt Olga* suchen Verstärkung, nicht nur im Ehrenamt. Hast du Interesse an sozialer Arbeit? Suchst du als ausgebildete Fachkraft vielleicht eine neue berufliche Herausforderung? Dann schau doch mal auf der Seite <https://drogennotdienst.de/stellenangebote/> nach. Gesucht werden Sozialarbeiter* (m/w/d) und/oder studentische Mitarbeiter* (m/w/d) für die Vorort-Arbeit. Aber auch eine Fachkraft für die Finanzbuchhaltung (m/w/d) sowie Mitarbeiter* im Bereich Hauswirtschaft (m/w/d).



Bülow Eck
#einfachfürdichda



KOMPROMISSLOS L(I)EBEN.

Das geht auch mit HIV.

In der digitalen HIV-Broschüre findest du alle wichtigen Infos – für ein gutes Leben mit HIV.
Jetzt scannen und mehr erfahren!



Die Nr. 1 im Männerbad

Eine frische, gesund aussehende Haut macht nicht nur schön, sie hinterlässt einen bleibenden Eindruck. Auf dieser schlichten Erkenntnis basiert die Entwicklung aller **EBENHOLZ** Pflegeprodukte.

Unsere hochwirksamen, natürlichen „Skincare Tools“ sind auf die speziellen Bedürfnisse von Männerhaut abgestimmt und geben ein frisches Aussehen zurück.

Jedes **EBENHOLZ** Produkt ist zertifiziert vegan gem. den strengen Richtlinien der Vegan Society®, hypoallergen, dermatologisch getestet, frei von PEG, Paraben, Silikon und synthetischen Farben. Jede Verpackung besteht aus wiederverwertbarem Schwarzglas und dem nachwachsenden Rohstoff Holz – behandelt nur mit Feuer.



1. PFLEGESET KLASSIK

Luxuspflageset „Klassik“. Das perfekte Geschenk für den modernen Mann: Die hochwertige und stillichere Kulturtasche wurde in Deutschland entwickelt und besteht aus dem innovativen Werkstoff rPET – gefertigt aus 100% recycelten PET Flaschen. Das Luxusset „Klassik“ enthält die ausgezeichneten und beliebten Pflegehighlights:

- CEDRUS Hair & Bodywash 330 ml
- Kraftpflege Anti Age 60 ml
- Straffendes Augenserum 30 ml.

Die Pflegeprodukte werden stilvoll nachhaltig verpackt in Glas, Holz und Metall. Abgerundet wird das Set durch ein Ebenholz Tuch aus flauschiger Baumwolle.

Limitiert und zum Aktionspreis von 159,00 € (statt 180,00 €)



Diese und mehr Produkte auf www.ebenholz-skincare.de



2. CLEANSER FRISCHE GEL

PERFEKTE REINIGUNG

Morgenfrische für sensible Haut. Natürliches Waschgel für eine entspannte Reinigung und Vorbereitung auf die Rasur. Mit Birkenblattsaft aus kontrolliert biologischem Anbau.

- Reinigt sanft
- Pflegt die Haut
- Beruhigt nachhaltig
- Schützt wirksam noch bei der Rasur

90 ml für 29,00 €



4. AFTER SHAVE BALM ANTI AGE

Anti-Age direkt nach der Rasur. Natürliches Balm mit 3-facher Abwehrkraft. Mit Birken- und Magnolienextrakt aus natürlichem Anbau.

- Hautirritationen werden sofort gelindert
- Sofortige Glättung
- Die Haut wird nachhaltig gekräftigt

Flaschengröße ab 60 ml für 35,00 €

3. PURE SKIN ENZYM PEELINGPULVER

Befreit die Haut von Altlasten! Porentiefe reinigendes, klärendes Enzympeeling-Pulver für eine immer frische und strahlende Haut.

- Entfernt überschüssiges Fett
- Löst abgestorbene Hautzellen
- Reinigt porentief
- Fördert die Zellerneuerung

Die Packung mit 8 x 4,5 g für 35,00 €



5. ONE MINUTE LIFT GESICHTSSERUM

MAGISCHES SOFORT-LIFTING

Sofort straffendes Gesichtsserum für eine frische, glatt aussehende Haut mit EBENHOLZ INSTANT LIFT KOMPLEX, konzentrierten Hyaluron-Fillern, natürlichen Extrakten aus Linde, Melisse und Aloe Vera.

1. Sofortiger „Lift-Effekt“
2. Glättet und festigt die Haut spürbar
3. Erfrischt und befeuchtet langanhaltend

Die Revolution und Weltneuheit.
ab 30 ml für 79,00 €



X-Mas



1. Duftkerze "AMBER & SAGE" von THE OLFACTIVE AVENUE

Die wärmende Duftkerze "Amber & Sage" der deutschen Duftmanufaktur

THE OLFACTIVE AVENUE ist ein absolutes Must-Have bei kalten Wintertagen.

Die aromatischen Noten von Amber, Salbei, Lavendel, Tonkabohne und Patschuli verteilen sich gleichmäßig im Raum und spenden eine harmonische Atmosphäre. Die Kerze ist handgegossen und besteht aus einer rein pflanzlichen Mischung aus Raps- und Kokoswachs. Der elegante Glasbehälter passt sich ideal den verschiedensten Wohnstilen an und kann auch danach als Stiftehälter verwendet werden.

250 g für 39,00 Euro unter www.theolfactiveavenue.com

2. Unisexduft ATLAS - EXTRAIT DE PARFUM von SOBER BERLIN

ATLAS ist ein zugleich minimalistischer wie ikonischer Unisex- Duft, hergestellt von führenden französischen Parfümeure. Als Ausdruck einzigartig individueller Lebensentwürfe ist das Extrait de Parfum in seiner Eleganz eine kontrastreiche und edle Komposition. Ein sinnliches Parfüm, das Verlangen und Neugierde mit geheimnisvollem Weihrauch und der spannungsvollen Zartheit von Zedernholz kombiniert. Das Spiel von Vanille und Moschus verleiht Atlas eine unvergleichlich herausragende Persönlichkeit als begleitende Komposition zu jedem Anlass. Der edle Glasflakon wird mit einer Kappe aus gebürstetem schwarzem Metall verschlossen.

50 ml für 59,00 Euro unter www.soberberlin.com



Spezial

3. After Shave BALM ANTI AGE von EBENHOLZ Skincare

ANTI-AGE direkt nach der Rasur. Natürliches Balm mit 3-facher Abwehrkraft. Mit Birken- und Magnolienextrakt aus natürlichem Anbau. Hautirritationen werden sofort gelindert, sofortige Glättung und die Haut wird nachhaltig gekräfftigt.

60 ml für 35,00 Euro/ 90 ml für 45,00 unter www.ebenholz-skincare.de



4. Youth Infusion Cream Anti-Aging-Creme von SOBER BERLIN

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

50 ml für 49,00 Euro unter www.soberberlin.com



5. Das BUCH "Queer As F*ck" von JOCHEN SCHROPP

Jochen Schropp ist Schauspieler, Moderator – und schwul. Heutzutage sollte das keine große Sache mehr sein, und doch schlug sein öffentliches Outing im Jahr 2018 hohe Wellen. Was ist dran an unserer Vorstellung eines toleranten Deutschlands? Mit welchen Konflikten sehen sich queere Menschen konfrontiert, welche Debatten sind längst überholt? Und was können wir alle beitragen, um das Ideal einer vielfältigen und offenen Gesellschaft zu leben? Jochen begibt sich auf Spurensuche, er erzählt seine Geschichte und stellt sich den Fragen und Vorurteilen unserer Zeit: „Muss man sich überhaupt noch outen?“, „Warum müsst ihr denn so einen Wirbel um eure Sexualität machen?“



Erhältlich für 18,00 Euro in den BRUNOS Filialen oder online bei www.brunos.de

HEALTH & BEAUTY Box



2. 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 wohltuender, belebender Duft mit leichten, frischen und botanischen Noten.

30 ml für 76,90 Euro erhältlich
in den **MediosApotheken**

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. CHRONOBIANE IMMÉDIAT

Chronobiane LP ist ein Nahrungsergänzungsmittel aus Melatonin, Magnesium, Vitamin D3 und Vitamin E. Melatonin (1 mg) hilft, die Einschlafzeit zu verkürzen. Magnesium trägt zur Verringerung der Müdigkeit bei und Vitamin E hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



60 Tabletten (für 2 Monate) für
19,95 Euro in der **Schönhauser Apotheke**



4. MANDEL-DUSCHÖL VON L'OCCITANE

Das Mandel-Duschöl verwandelt sich in Verbindung mit Wasser zu einem zarten Milchschaum, der deinen Körper sanft reinigt. Das Mandelöl hilft dabei, den Hydrolipidfilm deiner Haut zu bewahren, damit sie den ganzen Tag über angenehm weich und geschmeidig bleibt und ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt ist.

250 ml für 19,50 Euro in der **Körte Apotheke**



5. VITAMIN-C-500-DEPOT VON NATURAFIT

In besonderen Zeiten wie diesen ist der Schutz deines Körpers absolut wichtig! Mit Vitamin C kannst du deinen Körper wieder ins richtige Gleichgewicht bringen. Es unterstützt dich und dein Immunsystem. Es ist aber auch an einer Vielzahl weiterer Vorgänge in deinem Körper beteiligt. Zum Beispiel bei der Kollagenbildung im Zellgewebe. Als Antioxidans unterstützt es aktiv deinen Körper.

30 Kapseln für 10,95 Euro
in der **Witzleben Apotheke**



Gewinne 3x

- ★ die Duftkerze „Amber & Sage“ von **THE OLFACTIVE AVENUE**
- ★ den 50 ml Unisexduft „ATLAS“ Extrait de Parfum von **SOBER BERLIN**
- ★ 50 ml des Unisexdufts „KRYPTON No. 36“ Eau de Parfum ebenfalls von **SOBER BERLIN**

Um an der Verlosung teilzunehmen, sende uns bitte eine Postkarte mit deiner Anschrift und dem Vermerk **“Sober Berlin Atlas”, “Sober Berlin Krypton”** oder **“The Olfactive Avenue”** 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. Januar 2022.**

GEWINNE!

STI

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

	ANSTECKUNG	SYMPTOME
CHLAMYDIEN	Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Körperflüssigkeiten (Blut, Speichel, Sperma, Urin). Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.	Nach 1-3 Wochen: glasiger bis eitriger Ausfluss aus dem Penis, Schmerzen beim Wasserlassen oder es kann eine schmerzhafte Schwellung der Hoden auftreten.
GONORRHOE (TRIPPER)	Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Körperflüssigkeiten (Blut, Speichel, Sperma, Urin). Finger, Hände, Toys. Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.	Nach 2-6 Tagen: Brennen beim Wasserlassen, eitriger, übelriechender Ausfluss aus der Harnröhre. Teilweise Fieber und Schmerzen und Anschwellung des Hodens.
HEPATITIS A	Bei anal-oralem Sex („Arschlecken“) oder indirekt über den Weg Anus–Finger–Mund. Verunreinigtes Spritzbesteck und Zubehör (Filter, Löffel, Wasser) beim Drogengebrauch.	Nach 2-4 Wochen: grippeähnliche Beschwerden, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schmerzen, Druckgefühl unter dem rechten Rippenbogen, Abneigung gegen fettiges Essen und Alkohol.
HEPATITIS B	Körperflüssigkeiten (Blut, Speichel, Sperma, Urin). Verletzte Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.	Nach 4-6 Monaten: Abgeschlagenheit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Hautveränderungen, Leberentzündung mit Gelbsucht und Fieber.
HEPATITIS C	Blut, seltener auch andere Körperflüssigkeiten. Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum, unhygienisches Tätowieren, Piercen oder Ohrlochstechen.	Nach 3-6 Monaten: Grippeähnliche Symptome, Gelbfärbung der Haut. Bei chronischer Infektion: Müdigkeit, Juckreiz, Gelenksbeschwerden, Leberentzündung.
HERPES GENITALIS	Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Husten, Niesen, Küssen, Sex, Finger, Sextoys.	Nach einigen Tagen bis Wochen: kribbelnde, juckende Haut. Bläschen, die aufplatzen. Anschwellung der Lymphknoten, Fieber und Krankheitsgefühl.
HERPES ZOSTER (GÜRTELROSE)	Die Flüssigkeit der Gürtelrose-Bläschen ist ansteckend. Schmierinfektion vor allem über die Hände durch Anfassen von Türgriffen, Handläufen, Wasserhähnen oder Sextoys.	Nach 2-3 Tagen: brennende Schmerzen, Juckreiz, Hautausschlag/Bläschenbildung. Auch Binde-/Hornhautentzündung, Gesichtslähmungen, starke Nervenschmerzen.
HIV	Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma). Verletzte Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Spritzen beim Drogenkonsum.	Nach 2-4 Wochen: Fieber, Müdigkeit, Nachtschweiß, Durchfall, Abgeschlagenheit, Mandel- und Lymphknotenschwellungen, Ausschlag.
HPV	Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Küssen, Streicheln, Petting oder beim Sex.	Einige HPV-Typen können Wochen nach der Ansteckung Genitalwarzen (auch Feigwarzen oder Kondylome genannt) auslösen.
SYPHILIS	Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma). Verletzte Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.	Phase 1: Geschwürbildung an Penis, Analbereich, Mund. Schwellungen der Lymphknoten. Phase 2 (nach ca. 2 Monaten): Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen, Hautausschlag.

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

CHECK

SCHUTZ

BEHANDLUNG

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

Antibiotika auf Rezept.

Getestet am:
.....

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

Antibiotika auf Rezept.

Getestet am:
.....

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

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

Getestet oder geimpft am:
.....

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

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

Getestet oder geimpft am:
.....

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

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

CHECK

PROTECTION	TREATMENT	
Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.	Prescription Antibiotics.	Tested on:
Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once. Wash hands and sex toys with soap before use.	Prescription Antibiotics.	Tested on:
Vaccination – the only effective protection against hepatitis A. It is usually done together with the vaccination against hepatitis B.	There is no therapy. Only the general symptoms of the disease are treated.	Tested or vaccination received:
Vaccination. In addition: Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.	In the acute phase, the infection can heal itself. A chronic infection lasts for months to years, sometimes medication has to be taken for life.	Tested or vaccination received:
Safer use (use your own injection equipment, straws or pipes). Pay attention to hygiene when tattooing, piercing, ear piercing. Safe sex and condoms reduce the risk of infection.	There is usually no treatment in the first six months. The treatment of a chronic infection lasts 8 to 12 weeks, with complications also 16 to 24 weeks.	Tested on:
There is no one hundred percent effective protection. However, the risk drops significantly if sex is avoided during an outbreak phase. Only use the condom once.	Genital herpes is not curable. Repeated painful relapses are routinely treated with virus-inhibiting tablets.	Tested on:
Vaccination, Avoiding physical contact during an infection. Touch and pressure (for example during sex) can cause blisters to burst and the virus to be transmitted.	Virostatics (antiviral drugs) and, if necessary, pain relievers.	Tested or vaccination received:
Condoms, PrEP and PEP (within 72 hours). Safer use (use your own injection equipment, straws or pipes). Pay attention to hygiene when tattooing, piercing, ear piercing.	Different combinations of antiretroviral drugs under medical supervision.	Tested on:
Vaccination. In addition: Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.	Most HPV infections heal on their own. So far, there is no drug that can directly fight HP viruses.	Tested or vaccination received:
Condoms reduce the risk of infection, but cannot rule it out. Only use the condom once.	Prescription Antibiotics.	Tested on:

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

ZAHNÄRZTE / DENTISTS

ZAHNARZTPRAXIS BERLIDENT

www.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
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
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
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
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
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
Standort: Niebuhrstraße, Lebensort
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**

Urbanstr. 24, 10967 Berlin,
Fon 030-902 98 8363,
zentrum@ba-fk.berlin.de
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
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

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 CORDES**www.drcordes.de

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

PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAINwww.praxisteam-friedrichshain.de

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

PRAXIS CITYOSTwww.praxiscityost.de

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

APOTHEKEN / PHARMACIES**BEZIRKSAPOTHEKE
FRIEDRICHSHAIN**www.bezirksapotheke.de

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

SCHWANEN APOTHEKEwww.schwanen-apotheke-berlin.de

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

KREUZBERG**APOTHEKEN / PHARMACIES****KÖRTE APOTHEKE**www.koerte-apotheke.de

Grimmstraße 17, 10967 Berlin,
Fon 030-691 90 10,
service@koerte-apotheke.de,
Mo-Fr: 9-18:30 Uhr, Sa: 9-13 Uhr

HIV + STI**PRAXIS DR. CLAUS**www.gesundheitsberater-berlin.de/arztpraxis/praxis-dr-claus

Oranienstraße 159, 10969 Berlin, Fon
030-616 53 903, info@praxisclaus.de,
Mo-Fr: 9-12 Uhr, Mo+Di+Do: 15-18 Uhr

PRAXIS KREUZBERGwww.praxiskreuzberg.de

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

**ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE
MEDIZIN**www.aeskulap.de

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

OPTIKER / OPTICIANS**BRILLENWERKSTATT**www.brillenwerkstatt.de

Oranienstr. 32, 10999 Berlin,
Fon 030-614 73 18,
kreuzberg@brillenwerkstatt.de,
Mo-Fr: 10-18:30 Uhr, Sa: 10-16 Uhr

APOTHEKEN / PHARMACIES**APOTHEKE AM MEHRINGPLATZ**www.apotheke-am-mehringplatz.de

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

**AXELS APOTHEKE**www.axels-apotheke.de

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

ZIETEN APOTHEKE KREUZBERGwww.zietenapotheke.de

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

**BERATUNGSSTELLEN /
COUNSELLING CENTRES****DEUTSCHE AIDSHILFE E.V.**www.aidshilfe.de

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

FIXPUNKT-SKAwww.fixpunkt-berlin.de

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

SCHWULENBERATUNG BERLINwww.schwulenberatungberlin.de

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

MITTE**HIV + STI****NOVOPRAXIS BERLIN**www.novopraxis.berlin

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

PRAXISTEAM MITTEwww.praxisteammitte.de

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

SCHWERPUNKTPRAXIS MITTEwww.spp-mitte.de

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

OPTIKER / OPTICIANS**BRILLEN IN MITTE**www.brillen-mitte.berlin

Friedrichstraße 133, 10117 Berlin,
Fon 030-27 90 89 91,
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

Alte Schönhauser Str. 5,
10119 Berlin, Fon 030-24 04 64 61,
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

Wallotstraße 8, 14193 Berlin,
Fon 030-26323366,
info@praxis-psychologie-berlin.de,
Nach Vereinbarung

ZAHNÄRZTE / DENTISTS

DR. ROLF GRIEME
www.dr-grieme.de

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

KLINIKEN / CLINICS

**BERLINER CENTRUM FÜR
REISE- UND TROPENMEDIZIN**
www.bcrf.de

Friedrichstraße 134, 10117 Berlin,
Fon 030-9606094-0, contact@bcrt.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**

HAUTARZTPRAXIS 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.augenlanz-berlin.de

Wörter Straße 20, 10405 Berlin, Fon
030-33 84 70 71, info@augenlanz.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

www.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

Bütowstraße 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

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

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

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

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

MANN-O-METER E.V.

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

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

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

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 INFEKTIOLOGIE, 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

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

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**

DERMATOLOGISCHE PRAXIS

DR. DICKERT

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

**INFEKTIOLOGIE ÄRZTEFORUM
SEESTRASSE**

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

**REGENBOGEN APOTHEKE
BERLIN**

regenbogen-apotheke.berlin

Seestraße 64, 13347 Berlin,
Fon 030-45 02 65 25,
info@regenbogen-
apotheke.berlin,
Mo-Fr: 8:30-18:30 Uhr,
Sa: 8:30-14 Uhr



WEDDING APOTHEKE

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

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**APOTHEKEN / PHARMACIES****GRÜNE APOTHEKE 62**www.grueneapo.de

Wilmersdorfer Straße 62, 10627 Berlin,
Fon 030-93 95 04 84,
info@grueneapo.de,
Mo-Fr: 8:30-19:30 Uhr, Sa: 9-18 Uhr

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

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

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 WILMERSDORFERwww.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 / UROLOGISTS**P&U PROKTOLOGIE UND
UROLOGIE**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. HERZIGwww.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 KLINI-
KUM ERNST VON BERGMANN**[www.klinikumevb.de/
gastroenterologie](http://www.klinikumevb.de/gastroenterologie)

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

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**www.katte.eu

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

**Bei Fragen zum Listing,
Änderungswünschen
und Ergänzungen:
info@pink-berlin.de
Tel. 030 311 72 383**



CHECK
GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÄNNER

Jetzt alle Ausgaben von **CHECK** zum Nachlesen
auf unserer neuen Website:



www.check-mag.com

FOTO: Unsplash, © Collins Leville

mail@apomagnus.de



**Apotheker
Tesfay
Andemeskel**



Motzstraße 11
10777 Berlin

Fon 030-23 62 64 85

Fax 030-23 62 64 86

www.apomagnus.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

8.30–20.00 Uhr

Sonnabend

9.00–16.00 Uhr

Viktoria-Luise-Platz 9
10777 Berlin

Fon 030-21 96 72 26

Fax 030-21 96 72 27

www.apoviktoria.de

mail@apoviktoria.de

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