

CHECK

DE+EN
No. 12
2023/01
MAG

Gesundheitsmagazin für Männer

check-mag.com

A vibrant field of pink and white flowers under a sunset sky. Two large, grey, textured pillows are placed in the field. Three orange and black butterflies are visible: one in flight in the sky, and two resting on the pillows.

Frei sein

Community

Respektvoll
und frei sprechen

Körperwissen

Ich und mein
Mikrobiom

Ernährung

Welche Diät
zu mir passt

Männersache

Frust und Lust
dank Prostata



Fühl dich gut.

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

Maaßenstraße 3
Nollendorfplatz 3-4
Motzstraße 20

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



Quartier Apotheke.
Die Gesundheitsexperten vor Ort.

Freiheit?

Torsten Schwick
Chefredakteur / Editor-in-chief

Wenn wir, nicht erst seit gestern, von Ressourcen sparen reden, fällt oft die am nächsten liegende Ressource unter den Tisch: der Mensch. Auch wir sind nicht unerschöpflich belastbar, auch wir haben Grenzen. Und wenn wir uns aufreiben und selbst ausbeuten, tun wir das meist aus einem Grund: mehr Profit für mehr Kontrolle. Aber Kontrolle worüber?

Den ultimativen Kontrollverlust haben wir grade erst erfahren müssen: Eine weltweite Pandemie, die fast alles lahmgelegt hat. Doch welche wirklichen Lehren haben wir daraus gezogen? Ich persönlich habe vor allem die alltägliche Freiheit neu schätzen gelernt. Und für die muss man immer wieder neu kämpfen.

Von manchen Dingen können wir uns aber auch leichter befreien: Keime, negative Gedanken, das Gefühl, nicht gehört zu werden, unnötiges Körperfett, Nahrung, die uns gestresster und ängstlicher macht, Krankheitsrisiken oder auch Scham.

Wir wünschen euch mit Hilfe dieser Ausgabe ein wenig Ruhe von äußerem Stress, viel Zeit für euch selbst und gute Freunde. Denn was ist Freiheit, wenn man sie mit niemandem teilen kann?

Bleibt gesund



Freedom!

For a while now, there has been an increasing awareness that we need to save resources. Yet there is one resource that is the closest to us but is often overlooked: people. We too are not inexhaustibly resilient, we too have limits. And when we wear ourselves down and exploit ourselves, we usually do it for one reason: more profit for more control. But control over what?

We have recently experienced a global loss of control: the worldwide pandemic that paralyzed almost everything. But what real lessons have we drawn from it? Personally, I have learned to appreciate everyday freedom above all. And this is something you have to fight for again and again.

At the same time, I have learned how we can also rid ourselves of some things more easily: germs, negative thoughts, the feeling of not being heard, unnecessary body fat, food that makes us more stressed and anxious, risks of illness or even shame.

With the help of this issue we wish you a little rest from external stress, lots of time for yourself and good friends. Because what is freedom if you can't share it with anyone?

Stay healthy

08



Durchatmen

Innere Ruhe

10

Frei Sprechen

Community

14

Clean Smiling



Guter Rat

22

Die richtige Wahl treffen

WARUM DER/DIE RICHTIGE ÄRZT*IN SO WICHTIG IST

HIV

28

Schon wieder Sommer?

KALORIEN RATIONIEREN



Diät

36

Stressfrei Vegan

Ernährung

40



Das unbekannte Wesen

MEIN MIKROBIOM

Körperwissen

54

Schönheitsschlaf

Health & Beauty

58

Mentale Wellness

Psychologie

64



Lust und Frust

DIE PROSTATA

Männergesundheit

70 / 74

STI Check / Adressen

80

Impressum

09 **O²** – Breathing **Inner peace**

12 **Speak Up!** **Community**



18 **Clean Smiling** **Good advice**

24 **Making the Right Choice**
Why the right doctor is so important **HIV**

32 **Summer again?**
Ration your calories! **Diet**



37 **Stressfree vegan** **Nutrition**

48 **THE UNKNOWN BEING**
My microbiome **Embodied knowledge**

54 **Beauty Sleep** **Health & Beauty**



59 **Mentale Wellness** **Psychology**

64 **Pain and Pleasure**
The prostate **Men's health**

72 / 74 **STI Check / Addresses**

80 **Information**



Christopher ist auf der Suche nach der Einen,
die in seinem Dschungel noch fehlt.

DU BIST INDIVIDUELL

UND VERDIENST EINE HIV-THERAPIE,
DIE DAS AUCH IST

Ob Pille, Spritze oder
Infusion – sprich mit
deinem/r Ärzt*in über
eine Therapie, die zu
dir passt.

ViiV
Healthcare

Mehr zum Leben mit HIV unter [livlife.de](https://www.livlife.de)

W I E

LEBE

ICH?

HOW
DO I
LIVE?

Sauerstoff ist weder sauer auf uns noch ist er ein Stoff, aus dem man einen Vorhang machen kann. Er ist ein chemisches Element mit dem Elementsymbol O und wir kennen ihn am besten als Disauerstoff O². Das ist das Zeug, das wir atmen – neben den vielen anderen, eher schädlichen Gasen, die in der Luft unterwegs sind.

Text: **Torsten Schwick**

Wie wir allerdings atmen, beeinflusst unser Gehirn und unsere Gesundheit auf ganz vielfältige Weise. So atmen viele in erster Linie in den oberen Brustkorb, anstatt in den Bauch – wie es eigentlich sein sollte. Zwar aktivieren kurze, flache Atemzüge unser sympathisches Nervensystem und versorgen uns mit dem Nötigsten. Sie geben dem Körper aber auch das Signal, in den Fight-or-Flight-Modus zu wechseln und so in einem ständigen Stresszustand zu verweilen. Als Folge können Konzentrations-schwierigkeiten, Merkschwäche und Kopfschmerzen auftreten, langfristig auch chronische Müdigkeit, Schlafstörungen oder ein Burn-Out.

Wohlbefinden und Entspannung

Vier große Schlagadern versorgen das Gehirn unter anderem mit sauerstoffreichem Blut. Und das genug Sauerstoff im Gehirn ankommt ist von großer Wichtigkeit. In Studien konnte nämlich belegt werden, dass eine bewusste Atmung die Aktivität der Amygdala beruhigt und den präfrontalen Cortex stimuliert. Die Amygdala wird mit der Verarbeitung von negativen emotionalen Erfahrungen und Angstgefühlen assoziiert. Der präfrontale Cortex hingegen sorgt für das richtige Einordnen von Emotionen.

Wer also bewusst und tiefer atmet, kann den Körper bei der Gefühlsverarbeitung, dem Wohlbefinden und der Entspannung unterstützen.



Rhythmus und Technik

Über die richtige Atemtechnik streiten sich Gurus allerdings schon seit es Meditation gibt. Ganz so leicht ist es nicht und man braucht viel Konzentration, um den richtigen Rhythmus zu finden. Doch alle klugen Leute, die sich regelmäßig hinsetzen, um einfach nur zu atmen, sind sich einig: Man sollte es tun und dabei seine eigenen Erfahrungen machen.

**Ich weiß es nicht genau,
was Meditation ist, aber
es ist bestimmt besser,
als einfach rumzusitzen
und nichts zu tun.**

Wer körperliche Einschränkungen hat, kann die Atemübungen auch im Liegen machen. Ansonsten gilt der Lotus- oder Schneidersitz als idealer Ausgangspunkt. Um die Hüften zu entlasten, empfiehlt sich ein nicht zu weiches und nicht zu hartes Kissen oder ein Yogablock mit etwa 10 cm Höhe. Dabei aber bitte unbedingt auch auf die Knie achten. Schmerzen sollten nicht auftreten. Zum Glück gibt es tausende Meditations-Videos im Internet, wer also etwas Inspiration braucht, wird nicht lange suchen müssen. **Also:** Atme ein – und wieder aus ...



Oxygen sounds like a medication but it is not. It is a chemical element with the symbol O and we know it best as dioxygen O². That's the stuff we breathe, along with the many other, rather noxious, gases that circulate in the air.

Text: Torsten Schwick

How we breathe, though, affects our brain and our health in many different ways. Many people breathe primarily into their upper chest rather than into their stomachs – as it should be. It is true that short, shallow breaths activate our sympathetic nervous system and provide us with the essentials. But they also give the body the signal to switch to fight-or-flight mode and remain in a constant state of stress. As a result, concentration difficulties, poor memory and headaches can occur, as well as chronic fatigue, sleep disorders or burn-out in the long term.

Well-being and relaxation

Four large arteries supply the brain with oxygen-rich blood, among other things. Having enough oxygen arriving in the brain is of great importance. Studies have shown that conscious breathing calms the activity of the amygdala and stimulates the prefrontal cortex. The amygdala is associated with processing negative emotional experiences and feelings of anxiety. The prefrontal cortex, on the other hand, is responsible for the correct classification of emotions.

So if you breathe consciously and more deeply, you can support the body in processing emotions, in well-being and in relaxation.

Rhythm and technique

Gurus have been arguing about the right breathing technique for as long as meditation has existed. It's not that easy and you need a lot of concentration to find the right rhythm. But all smart people who regularly sit down to just breathe agree: you need to just do it and experience it for yourself.

I don't know exactly what meditation is, but it's definitely better than just sitting around and doing nothing.

If you have physical limitations, you can also do the breathing exercises while lying down. Otherwise, the lotus or cross-legged position is the ideal starting point. To relieve the hips, a pillow that is not too soft and not too hard is recommended, or a yoga block about 10 cm high. But please pay attention to your knees. Pain should not occur. Thankfully, there are thousands of meditation videos out there, so if you need some inspiration, you won't have to look far. **So:** breathe in – and out again ...

FREI SPRECHEN



Die sozialen Medien haben dafür gesorgt, dass mehr Menschen mehr Meinungen äußern können. Umso erstaunlicher ist es, dass viele Leute stärker denn je das Gefühl haben, dass sie nicht sagen dürfen, was sie denken, und daher lieber gar nichts mehr sagen. Einer, der etwas über das freie Sprechen wissen sollte, ist der Podcaster und Autor **Lars Lindauer**.

Interview: Torsten Schwick
Foto: @designecologist

Ist es dir jemals schwergefallen, deine Meinung frei auszudrücken?

Ich habe in den letzten Jahren gemerkt, wie wichtig es mir ist – gerade bei politisch oder gesellschaftlich hart umkämpften Themen – tatsächlich den Mund aufzumachen und meine Meinung klar zu äußern. Da zählt manchmal jede Stimme. Je nach Situation fällt mir das auch nicht immer leicht. Hin und wieder reicht es aber auch schon, sehr meinungsstarken Menschen zu signalisieren, dass sie zu weit gehen oder zu laut oder zu übergreifend sind – oder einfach Quatsch reden.

Viele Leute denken, dass ihre Meinung eh nichts zählt und sie nichts ändern können. Wieso glaubst du, gibt es so eine Verunsicherung?

Wir haben heute viele Möglichkeiten, öffentlich unsere Meinung zu äußern. Ständig wird einem das Gefühl vermittelt, mitsprechen zu können, vor allem in sozialen Medien. Das gab es auf diese Weise früher nicht. Das heißt aber nicht automatisch, dass auch jemand zuhört oder sich dadurch tatsächlich etwas ändert. Wer zum Beispiel häufig unter Artikel über das Gendern kommentiert, dass er oder sie gegen das Gendern sei und dann gendert die Redaktion beim nächsten Artikel weiter, den kann das auch frustrieren. Wirklich zuhören tut da oft niemand, denn es geht häufig nur um Klicks.

Besonders in den sozialen Medien hört man immer wieder von Konformitätsdruck und dem Recht des Lautesten. Hast du vielleicht ein paar Tipps, wie man seiner eigenen Stimme besser Gehör verleiht?

Auf keinen Fall versuchen, noch lauter zu werden. Oder beleidigender oder krasser, um sich möglichst weit weg von einer vermeintlichen Einheitsmeinung zu positionieren. Das bringt überhaupt nichts, dann hört eh niemand mehr zu. Im Zweifel könnte ich versuchen, sachlich zu erklären, was mein Anliegen ist. Wenn dann jemand zuhört und ein Dialog entsteht, super. Es gibt aber auch in sozialen Medien keinen Anspruch darauf, tatsächlich gehört zu werden. Einen Konformitätsdruck nehme ich nicht direkt wahr. Ich finde es eine gute Entwicklung, dass wir uns heute mehr Gedanken darüber machen, welche Aussagen oder Worte andere verletzen, statt einfach darauf loszupoltern.

Was ist mit Trolen oder Bots? Macht dir die Meinungsfreiheit manchmal Angst?

Nein, Meinungsfreiheit ist natürlich wichtig und richtig! Vielleicht verwechseln einige Meinungsfreiheit aber damit, sagen zu dürfen, was sie wollen. Beleidigungen oder Morddrohungen sind davon aber nicht abgedeckt. Trolle und Bots müssen wir wohl trotzdem erstmal aushalten – zumindest solange die sozialen Medien selbst nicht stärker und schneller durchgreifen. Wichtig ist, sich zu wehren. Also im konkreten Fall Vorfälle zu melden oder Beleidigungen zur Anzeige zu bringen. →

SPEAK



As stand-up comedian Tim Dillon exercises freedom of speech excessively. Dillon came out gay at the age of 25. To watch a clip of his Netflix special **A Real Hero** (2022) scan the **QR-Code** →

Bei den wenigsten Themen in unserer Gesellschaft herrscht Einigkeit. Was sind deine Faustregeln, um in Gesprächen einen Konsens zu finden?

Eine meiner Regeln ist, nicht mit einer festen und sehr starken Meinung in Gespräche zu gehen. Gerade bei Themen, die mir am Herzen liegen, fällt mir das häufig aber auch schwer. Wenn man aber versucht, die Situation der anderen Gesprächsteilnehmenden zu verstehen, versteht man häufig auch, wo starke oder laute Meinungen herkommen. Also lieber sich selbst auch mal etwas zurücknehmen, um versöhnlich aus dem Gespräch zu gehen, statt gar nicht mehr zu sprechen. Agree to disagree.

Luke Evans oder Ricky Martin?
Britney Spears!

„Ich finde es eine gute Entwicklung, dass wir uns heute mehr Gedanken darüber machen, welche Aussagen oder Worte andere verletzen, statt einfach darauf loszupoltern.“

Finde Lars Lindauer unter:

You can find Lars Lindauer here:

-  www.larslindauer.de
-  [@larslindauer](https://twitter.com/larslindauer)
-  [@kaisermeyerolkin](https://www.instagram.com/kaisermeyerolkin)



Interview: Torsten Schwick

Social media has allowed more people to express more opinions. So it is all the more astonishing that many people feel that they are not allowed to say what they think and therefore prefer not to say anything at all. One person who should know something about free speech is podcaster and author Lars Lindauer.

Have you ever found it difficult to freely express your opinion?

In recent years I have noticed how important it is to me – especially when it comes to hotly contested political or social issues – to actually speak up and clearly express my opinion. Sometimes every voice matters. Depending on the situation, that's not always easy for me. But sometimes it is enough to signal to very opinionated people that they are going too far or are too loud or too intrusive – or just talking nonsense.

Many people think that your opinion doesn't matter and that they can't change anything. Why do you think there is such uncertainty?

Today we have many opportunities to publicly express our opinions. You're constantly being made to feel like you have a say, especially on social media. It hasn't always been like this. But that doesn't automatically mean that someone is listening or that something actually changes as a result. For example, if you frequently leave comments about a bias towards a particular sex or social gender but the editors don't pick up on it, this can also be frustrating. Often nobody really listens, because it's often just about clicks.

Especially in social media, one hears again and again about pressure to conform and the law of the loudest. Do you have any tips on how to make your own voice better heard?

Don't try to simply shout the loudest. Or be more insulting or blatant, in order to distance yourself from a supposed consensus. That's no use at all and nobody will listen anyway. If in doubt, I try to explain objectively what my concern is. If someone then listens and a dialogue develops, great. But even in social media there is no right to actually be heard. I don't directly perceive any pressure to conform.

“I think it's a good development that today we're more concerned about what statements or words hurt others, instead of just blathering about any old thing without thinking.”

What about trolls or bots? Does freedom of speech scare you sometimes?

No, freedom of speech and expression is of course important and right! Perhaps some confuse freedom of expression with being able to say what they want. This does not cover insults or death threats. We still have to put up with trolls and bots for the time being – at least as long as the social media companies themselves do not take stronger and faster action. It is important to fight back by reporting incidents or insults.

There is unanimity on very few issues in our society. What are your rules of thumb for finding consensus in conversations?

One of my rules is not to enter into conversations with a fixed and very strong opinion. This is often difficult for me, especially when it comes to topics that are close to my heart. But if you try to understand the situation of the other participants in the conversation, you often also understand where strong or loud opinions come from. So it is better to take a step back from time to time in order to leave the conversation forgiving, instead of not speaking at all. Agree to disagree.

**Luke Evans or Ricky Martin?
Britney Spears!**



CLEAN SMILING

Unsere Autorin Michaela Medrow ist Pharmareferentin und Kosmetikerin in den Berliner Witzleben Apotheken. Für **CHECK MAG** teilt sie ihre Perspektive auf wichtige Gesundheitsthemen.

Für unsere Sprache, unser Wohlbefinden und die Nahrungsaufnahme ist ein gesundes Gebiss eine wichtige Voraussetzung. Mund- und Zahngesundheit ist nicht nur wichtig für ein schönes Lachen/Lächeln und soziale Kontakte, sondern für die Gesundheit des gesamten menschlichen Körpers.

Unser Mund verbirgt neben den Zähnen ein perfektes System aus Drüsen, Muskeln, Nerven und Milliarden von Bakterien, die im Zusammenspiel dafür sorgen, dass unsere Nahrung zur Verdauung vorbereitet und der Stoffwechsel unterstützt wird. Bereits hier werden Säuren neutralisiert, Krankheitserreger eliminiert und der Blutdruck reguliert. Ständige Feuchtigkeit, die gleichmäßig warme Temperatur und die regelmäßige Nährstoffzufuhr sind allerdings auch optimal für schädliche Bakterien, Pilze und Viren. Diese können sich dadurch stark vermehren und in den vielen Nischen im Mundraum und eventuellen Zahntaschen ansiedeln und eine Vielzahl von Erkrankungen auslösen. Sie gelangen über den Blutkreislauf in andere Organe und können das **Schlaganfall-Risiko** erhöhen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzklappenentzündungen begünstigen.

Mittlerweile weiß man um die **Wechselwirkungen zwischen Parodontitis und Rheuma sowie Diabetes**. Karies kann von einer schwangeren Frau auch an ihr noch ungeborenes Kind übertragen werden. Durch eine ordentliche Mundhygiene können die Risikofaktoren für ein Mundhöhlenkarzinom minimiert werden – **etwa 90 von 100** Menschen mit Mundhöhlenkrebs haben auch Zahnerkrankungen, wie zum Beispiel Karies.

Auch wenn Karies über die vergangenen Jahrzehnte in allen Altersgruppen leicht zurückgegangen ist, setzt unser modernes Leben ständig unserer Mundgesundheit zu. Wir essen Burger und Weißbrot und trinken Smoothies, anstatt Fleisch, Vollkorn, Obst und Gemüse zu zerbeißen und lange zu kauen, um Durchblutung und Speichelfluss anzuregen. **Ein zu geringer Speichelfluss erhöht das Risiko für Karies**, denn der Speichel in unserem Mund neutralisiert Säuren und versorgt den Zahnschmelz mit Mineralstoffen. Wir ernähren uns zu stark zucker- und kohlenhydratreich und füttern damit regelrecht die schädlichen Bakterien im Mundraum.

„Wir essen Burger und Weißbrot und trinken Smoothies, anstatt Fleisch, Vollkorn, Obst und Gemüse zu zerbeißen und lange zu kauen, um Durchblutung und Speichelfluss anzuregen.“

Der Zucker wird von ihnen in Säure umgewandelt und diese greift dann den Zahnschmelz an, also die äußerste Schicht unserer Zähne. Karies, die sogenannte Zahnfäule, entsteht und zeigt sich durch die Demineralisierung anfangs als weiße Flecken auf der Zahnoberfläche, die sich durch Kaffee oder Tee auch gelblich/bräunlich verfärben können. Dringt der Karies bis in die Pulpa – das Zahnbein – vor, entstehen dunkle Löcher und die Zahnwurzel entzündet sich und der Zahn reagiert schmerzhaft auf Süßes, Heißes oder Kaltes. Sobald der **Schmerz stark und dauerhaft** ist, kann man davon ausgehen, dass das **Zahnmark erreicht** ist. **Hört der Schmerz auf, ist wahrscheinlich der Nerv dauerhaft geschädigt.** →

Raucher und Parodontitis

Durch das Rauchen wird das Zahnfleisch schlechter durchblutet und bildet sich damit auch schneller zurück.

Säuregrad des Speichels

Manche Menschen sind anfälliger für Karies als andere. Das liegt am individuell unterschiedlichen pH-Wert. Je niedriger er ist, desto gefährlicher sind die Säureangriffe für die Zähne.

Mund- und Zahnhygiene

Besonders wichtig ist die Mund- und Zahnpflege bei Menschen mit schweren Erkrankungen, denn durch Entzündungen im Mundbereich wird die Nahrungsaufnahme und Zerkleinerung zusätzlich erschwert, was dann auch zu Verdauungsproblemen führen kann. Speziell bei Patienten, die durch Sonden ernährt werden, wird durch die fehlende Nahrungsaufnahme die Mundflora trockener und leichter entzündlich und somit anfälliger für **Schleimhautdefekte**, **Aphten** und **Mykosen** und auch die Darmtätigkeit leidet.

Tipp aus der ganzheitlichen Medizin: Eine gute Brühe als Eiswürfel einfrieren und daran lutschen!

Krebs bekämpfen – Nebenwirkungen minimieren

Patienten, die sich aufgrund einer Krebserkrankung einer Chemotherapie und/oder Strahlentherapie unterziehen müssen, wird zuerst ein Besuch beim Zahnarzt angeraten, denn als Nebenwirkung der Behandlung können ein **trockener Mund**, **Entzündungen** und **Geschmacksverlust** auftreten. Durch die Bestrahlung kann es auch zu Problemen mit den Speicheldrüsen kommen. Je gesünder Zähne und Zahnfleisch vor der Therapie sind, umso besser können diese Nebenwirkungen vermieden werden.

Eine Chemotherapie kann zudem durch **Übelkeit** auch zu **Erbrechen** führen. Hier ist es wichtig, den Mund danach sorgfältig auszuspülen, denn Magensäure greift Zähne und Zahnfleisch an.

Medikamente

Einige Medikamente, die sich günstig auf Krebsmetastasen in den Knochen auswirken, können als Nebenwirkung die Stabilität des Kieferknochens beeinträchtigen.

Mund- und Rachenkrebs

In Deutschland gibt es jährlich ca. 10.000 Neu-Erkrankungen mit bösartigen Tumoren an Mund- und Rachen, zu den häufigsten Ausprägungen gehört das Mundhöhlenkarzinom (**3 von 4 Patienten sind Männer!**), das sich durch weiße Verfärbungen meistens an Zunge oder Mundboden zeigt.

Manchmal sind es auch nicht heilende Wunden oder Wucherungen im Mund. **Bestehen die Symptome länger als 14 Tage, sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden**, um einen eventuellen Tumor früh zu erkennen und zu behandeln. Da sich Krebszellen aus dem Mundraum schneller teilen als normale Zellen, können sie in gesundes Körpergewebe einwachsen und es dadurch verdrängen. Sie können sich auch vom Tumor ablösen und in andere Bereiche der Mundhöhle, des Kiefers oder der Halslymphknoten streuen und neue Tumore (Metastasen) bilden.

Rachenkrebs äußert sich meist durch **Schluckbeschwerden**. Andauernde **Heiserkeit** kann auch ein Symptom für Kehlkopfkrebs sein.

Sex and Drugs and Rock 'n' Roll

Das Risiko an Krebs im Kopf-Hals-Bereich zu erkranken, kann durch **regelmäßiges Rauchen und starkem Alkoholkonsum**, speziell von hochprozentigen Getränken, erhöht werden. **Vier von fünf** Menschen mit Mundhöhlenkrebs sind Raucher.

Mundhöhlen- oder Rachenkrebs kann auch durch eine Infektion durch das Humane Papillomvirus (HPV) Subtyp 16, ausgelöst werden, das nicht nur in der Mundhöhle, sondern auch in anderen **Körperschleimhäuten (Feigwarzen!)** und im Gebärmutterhals vorkommt. Der direkte Kontakt mit infizierten Körperregionen beim Sex oder infizierten Gegenständen kann zu einer Infektion führen, wobei der **Oralsex** eine Schlüsselrolle spielt. Man vermutet, dass sich die Viren in den Haut- und Schleimhautzellen verstecken und beim Oralsex aktiviert



werden können. Männer infizieren sich häufiger mit dem HPV als Frauen, können es aber auch schneller wieder ausscheiden und sich reinfizieren – und zwar in allen Altersklassen. **Ein besonders hohes Risiko tragen Personen, die ihre Partner häufig wechseln.**

Würden früher die meisten Tonsillenkarzinome durch **häufiges Rauchen** verursacht, so spielt heute das humane **Papillomvirus** die größte Rolle. Ein prominentes Beispiel ist Michael Douglas, der ein Statement dazu abgab, dass seine Krebserkrankung auf Oralsex zurückzuführen sei. Und natürlich sollte man sich auch im Job schützen! Das Arbeiten mit **chrom- und nickelhaltigen Farben und Lacken sowie Asbest** können ebenfalls die Entstehung von Mund- und Rachenkarzinomen begünstigen.

Foto: ©DALL-E-2

Tipps:

- Die **Solezahncreme** von **Weleda**, die auf die trockene Zahnbürste aufgetragen wird, hat zusätzlich die Besonderheit, dass durch die enthaltenen Salzkristalle die Speichelbildung angeregt wird, was zur Kräftigung des Zahnfleisches und Vorbeugung von Karies führt. **Speichel wirkt antibakteriell** und kann Säuren im Zahnbelag neutralisieren. Etwas gewöhnungsbedürftig, aber ich benutze und liebe sie seit über 40 Jahren und möchte den frischen, sauberen Geschmack nach echter Pfefferminze im Mund nach dem Putzen nicht mehr missen!
- Die tägliche Mundpflege durch Spülungen mit **wundheilungsfördernder Calendula-Essenz** erweitern (**Wala/Weleda**, auch für alle anderen entzündlichen Stellen!

1 Eßlöffel auf ½ l abgekochtes Wasser geben und 1-3x täglich spülen. Salbeitee ist ebenfalls sehr gut geeignet:
1 Teelöffel (entzündungshemmende) Salbeiblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und dann zwei Tropfen Zitronensaft hinzugeben.



Odem gegen die Freude

Mundgeruch ist nicht ansteckend – aber für das Gegenüber ausgesprochen unangenehm. Er entsteht auf der Zungenschleimhaut durch die Bildung von flüchtigen Schwefelverbindungen beim Verstoffwechseln der organischen Substanzen. Deshalb sollten **Zungenschaber**, die vorsichtig über die Zunge gezogen werden, ohne die Papillen zu quetschen, fest zur Hygieneroutine gehören!

Übrigens: Wenn man daran denkt, dass die Mundhöhle schon zum Inneren unseres Körpers gehört, versteht man leichter, warum man ungern seine Zahnbürste verleiht und warum es so schwer ist, jemand anderen die Zähne zu putzen oder die eigenen geputzt zu bekommen!

Blaue Glitzerzahnpaste mit Erdbeergeschmack

Bereits über die Mundschleimhaut können in Sekundenschnelle zum Beispiel arzneiliche Wirkstoffe, aber auch Stoffe, die unserem Körper eher schaden, aufgenommen werden.

Dazu gehören **künstliche Farb- oder Geschmacksstoffe, Tenside, Emulgatoren, Konservierungsmittel** etc. Da man sich im Optimalfall ca. 3 Minuten lang die Zähne putzt, ist es grundsätzlich auch gut, sich für Zahnpflegeprodukte ohne diese kritischen Inhaltsstoffe zu entscheiden.

Die Zahncremes der großen Naturkosmetik-Hersteller (wie **Weleda, Dr. Hauschka, Lavera, Logona** usw. ...) verzichten auf diese bedenklichen Stoffe, die Allergien auslösen können, mittlerweile in der Darmschleimhaut nachgewiesen werden oder auch die Mundschleimhaut austrocknen können.

Morgens, abends und nach dem Essen, Zähneputzen nicht vergessen!

- **3x täglich Zähneputzen**, mit Zahnbürsten mit möglichst kleinem Kopf, die regelmäßig – spätestens wenn sich die Borsten verbiegen – gewechselt werden müssen! Möglichst immer nach den Mahlzeiten und mit Produkten, die den Organismus nicht belasten.
- Die Zahnzwischenräume **einmal täglich** mit sogenannten **Interdentalbürstchen** oder **Zahnseide** reinigen.
- **Zungenschaber** am bestens nach dem Aufstehen verwenden.
- Anschließend entgiftendes Ölziehen mit Sesam, Leinsamen oder Kokosnussöl – die Menge von 1 Eßlöffel für ca. **10 Minuten im Mund** „kauen“/ durch die Zahnzwischenräume ziehen und dann ausspucken und dann am besten in ein Papiertuch im Hausmüll entsorgen.
- Zwei Tropfen Zitronensaft im Mundspülwasser (**nicht pur!**) regen die Speicheldrüsentätigkeit an.
- **Mindestens einmal im Jahr** die regelmäßige Prophylaxe und eine entsprechende Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt wahrnehmen!

Mit freundlicher Unterstützung der Witzleben Apotheken Berlin
Kaiserdamm 24+26, 14057 Berlin

www.witzleben-apotheke.de

 **Witzleben Apotheke**



CLEAN SMILING

Our author Michaela Medrow is a pharmaceutical representative and beautician at Witzleben pharmacies. For **CHECK MAG** she shares her perspective on important health issues.

Healthy teeth are an important prerequisite for our speech, our well-being and food intake. Oral and dental health is not only important for a beautiful smile and social contacts, but for the health of the entire human body. Next to the teeth, our mouth hides a perfect system of glands, muscles, nerves and billions of bacteria, which together ensure that our food is prepared for digestion and that the metabolism is supported. Already in the mouth acids are neutralised, pathogens eliminated and blood pressure regulated.

However, constant moisture, evenly warm temperature and regular supply of nutrients are also optimal for harmful bacteria, fungi and viruses. As a result, these can multiply and settle in many of the mouth's niches and possible tooth pockets, which can then trigger a variety of diseases. These can then get into other organs via the bloodstream and can increase the risk of stroke, cardiovascular diseases and heart valve inflammation. We now know about the interactions between periodontitis and rheumatism as well as diabetes. Tooth decay can also be transmitted from a pregnant woman to her unborn child. Proper oral hygiene can minimise the risk factors for oral cavity cancer: around 90 out of 100 people with oral cavity cancer also have dental diseases, such as tooth decay.

“We eat burgers and white bread and drink smoothies instead of chewing meat, whole grains, fruits and vegetables to stimulate blood flow and salivation.”

Although tooth decay has decreased slightly in all age groups over the past few decades, modern life is constantly taking its toll on our oral health. We eat burgers and white bread and drink smoothies instead of chewing meat, whole grains, fruits and vegetables to stimulate blood flow and salivation.

Too little salivation increases the risk of cavities, because the saliva in our mouth neutralises acids and supplies the tooth enamel with minerals.

When we eat too much sugar and carbohydrates, we literally feed the harmful bacteria in the mouth.

They convert the sugar into acid, which then attacks the

enamel, the outermost layer of our teeth. Cavities, or tooth decay, at first develop as white spots on the tooth surface as a result of demineralization, which can also turn yellowish/brownish with coffee or tea. If the cavities penetrate into the pulp, aka the dentin, dark holes appear and the root of the tooth becomes inflamed and the tooth reacts painfully to sweet, hot or cold things.

Once the pain is severe and persistent, it can be assumed that the pulp has been reached. If the pain stops, the nerve has probably been permanently damaged.

- **Weleda's** brine toothpaste, which is applied to a dry toothbrush, also has the special feature that the salt crystals it contains stimulate salivation, which strengthens the gums and prevents tooth decay. Saliva has an **antibacterial effect** and can **neutralise acids** in plaque. It takes a little getting used to, but I've been using and loving them for over 40 years and can't go without the fresh, clean taste of real peppermint in my mouth after brushing!



- **And one last tip:** Expand your daily oral hygiene with rinses containing calendula essence, which promotes wound healing. (**Wala/Weleda**, also for all other inflammatory areas! Add 1 tablespoon to ½ l boiled water and rinse 1–3 times a day.) Sage tea is also very suitable: Pour 250 ml boiling water over 1 teaspoon (anti-inflammatory) sage leaves, Leave for 5 minutes and then add two drops of lemon juice.



**IN THE MORNING,
IN THE EVENING,
AFTER EATING,
DON'T FORGET TO
BRUSH YOUR TEETH!**

- Brush your teeth **3 times a day**, with the smallest possible toothbrush head. Change your toothbrush regularly!
- **Brush after meals** and without products that burden your body.
- **Floss your gums once a day** with interdental brushes or dental floss.
- Use a **tongue scraper** in the morning!
- Add **detoxifying oil pulling** to your morning routine. To do this, "chew" 1 table-spoon of sesame oil, flaxseed oil or coconut oil in your mouth for about 10 minutes, swish it through all the spaces in your mouth such as between the teeth and then spit it out. Dispose of it in a paper towel in the household waste.
- Two drops of lemon juice in the mouthwash (not pure!!) **stimulate** the activity of the **salivary glands**.
- **Visit your dentist at least once a year for an appropriate prophylaxis!**



**Sex and Drugs and
Rock 'n Roll**

Regular smoking and **heavy alcohol** consumption, especially hard drinks, can increase the risk of developing cancer in the head and neck area. Four out of five people with oral cancer are smokers.

Cancer of the oral cavity or throat can also be caused by infection with the **Human Papillomavirus (HPV) subtype 16**, which not only occurs in the oral cavity but also in other parts of the body's mucous membranes (genital warts!) and in the cervix. Direct contact with infected areas of the body during sex or infected objects can lead to infection, with oral sex playing a key role. It is believed that the viruses hide in the skin and mucous membrane cells and can be activated during oral sex. Men are more likely to become infected with HPV than women, but can also shed it and reinfect themselves more quickly – in all age groups. **People who change partners frequently are at particularly high risk.** While most tonsillar carcinomas used to be caused by frequent smoking, today the human papillomavirus plays the biggest role. A prominent example is Michael Douglas, who made a statement stating that his cancer was caused by oral sex. And of course you should also protect yourself at work! Working with paints and varnishes containing chrome and nickel as well as asbestos can also promote the development of mouth and throat carcinomas.

Bad breath

Halitosis, also known as bad bread, is not contagious – but extremely unpleasant for the other person. It occurs on the tongue mucosa through the formation of volatile sulphur compounds during the metabolism of organic substances. That's why **tongue scrapers**, which are carefully pulled over the tongue without squeezing the papillae, should be part of the hygiene routine! **By the way:** If you remember that the oral cavity is already part of the inside of our body, it is easier to understand why people are reluctant to lend their toothbrush and why it is so difficult to brush someone else's teeth or to have your own brushed!

**Blue glitter
toothpaste with
strawberry flavour**

Medicinal substances, for example, but also substances that are more harmful to our body, can be absorbed through the oral mucosa in a matter of seconds. These include artificial colouring or flavourings, surfactants, emulsifiers, preservatives, etc. Since, ideally, you brush your teeth for around 3 minutes, it is generally good to opt for dental care products without these critical ingredients. The toothpastes from the major natural cosmetics manufacturers (such as **Weleda**, **Dr. Hauschka**, **Lavera**, **Logona**, etc. ...) do not contain these questionable substances that can trigger allergies, can now be found in the intestinal mucosa or can also dry out the oral mucosa!

SMOKERS AND PERIODONTITIS

Smoking reduces the blood supply to the gums, which means they recede more quickly.

Acidity of saliva

Some people are also more prone to tooth decay than others. This is due to the individually different pH value. The lower it is, the more dangerous the acid attacks are for the teeth.

Oral and dental hygiene

Oral and dental hygiene is particularly important for people with serious illnesses, because inflammation in the mouth area makes it even more difficult to eat and break up food, which can also lead to digestive problems. Especially in patients who are fed by tubes, the oral flora becomes drier and more easily inflamed due to the lack of food intake and is therefore more susceptible to mucosal defects, aphthae and mycoses and the intestinal activity also suffers.

A tip from holistic medicine:
Freeze a good broth as ice cubes and let it literally melt in your mouth!

Fighting Cancer – Minimising Side Effects

Patients undergoing chemotherapy and/or radiation therapy for cancer are advised to visit their dentist first because side effects of treatment may include dry mouth, inflammation and loss of taste. Radiation can also cause problems with the salivary glands. The healthier your teeth and gums are before therapy, the better these side effects can be avoided. Chemotherapy can also cause nausea and vomiting. Here it is important to rinse the mouth carefully afterwards, because stomach acid attacks teeth and gums.

Medications

Some medications that have a beneficial effect on cancer metastases in the bones can affect the stability of the jawbone as a side effect.

Mouth and throat cancer

In Germany, there are around 10,000 new cases of malignant tumours in the mouth and throat every year. The most common forms include oral cavity carcinoma (3 out of 4 patients are men!), which is usually characterised by white discoloration on the tongue or tongue floor of mouth showing. Sometimes it's also non-healing sores or growths in the mouth. If the symptoms persist for more than 14 days, a doctor should be consulted in order to identify and treat a possible tumour early on. Since oral cancer cells divide faster than normal cells, the cancer cells can grow into healthy body tissue and thereby crowd it out. They can also detach from the tumour and spread to other areas of the mouth, jaw or neck lymph nodes and form new tumours (metastases). Throat cancer usually manifests itself as difficulty swallowing. Persistent hoarseness can also be a symptom of throat cancer.

With the kind support of
Witzleben pharmacies Berlin
Kaiserdamm 24+26, 14057 Berlin
www.witzleben-apotheke.de



HIV / Hepatitis? Persönlich. Für Sie da.

www.witzleben-apotheke.de/hiv



Rezept einlösen
& liefern lassen

Ihre Fachapotheke bei HIV & Hepatitis

Schwerpunkt seit 1995. Persönliche und diskrete Beratung vor Ort oder 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

WARUM DER/ DIE RICHTIGE ÄRZT*IN SO WICHTIG IST

Was gilt es bei der Arzt-
suche für HIV-positive
Menschen zu beachten?



Die Suche nach einem/r Ärztin, der/ die gut zu einem passt, kann man im Allgemeinen ziemlich gut mit der Suche nach einem/r passenden Friseur*in vergleichen. Man entscheidet sich dabei auch nicht gleich für die erstbeste Möglichkeit, sondern probiert erst einmal verschiedene aus, bevor man eine langfristige Entscheidung trifft.

Auch für HIV-positive-Menschen gestaltet sich die Arztsuche so, denn wie bei Friseur*innen muss auch bei HIV-Schwerpunktärzt*innen nicht nur die **Fachkompetenz** stimmen, auch auf der Beziehungsebene sollte eine gewisse **Sympathie** vorhanden sein. Schließlich wenden regelmäßige Termine bei diesem/r Ärzt*in nach einer HIV-Diagnose zu einem Teil des Lebens, auch wenn die Abstände dazwischen Monate betragen.

Die „richtige“ Wahl treffen

Bei der Arztwahl kann es für HIV-positive Menschen hilfreich sein, sich **Empfehlungen aus dem Freundeskreis**, von **Bekannten** oder auch **aus dem Internet** einzuholen. Manchmal hat man ja im eigenen Umfeld HIV-positive Freund*innen, die selbst eine/n Ärztin haben, mit dem/der sie oder er sehr zufrieden sind.

Bei der Wahl sind natürlich praktische Aspekte wie Lage, Erreichbarkeit oder Dauer der Anfahrt relevant. Es gibt Menschen, die nehmen für den/die Ärztin ihrer Wahl auch einen längeren Anfahrtsweg in Kauf, obwohl die nächstgelegene Praxis sogar direkt bei ihnen ums Eck wäre.

All das sind wichtige Punkte, die natürlich auch in die Entscheidung mit einfließen. Letztendlich ist es aber gut, wenn man sich als HIV-positiver-Mensch den/die Ärztin aussucht, der/die vom Gefühl her am besten zu sich selbst passt und so die persönlich „richtige“ Wahl ist.

Offen über die eigenen Bedürfnisse sprechen

Wenn man den/die richtige/n Schwerpunktärzt*in gefunden hat und sich dort wirklich wohlfühlt, dann ist damit bereits ein großer Schritt geschafft. Das Wohlfühlen ist hierbei so wichtig, **weil man mit dem/r Ärztin offen über alles sprechen können sollte**. Wenn sich beispielsweise im Leben die eigenen Bedürfnisse ändern oder einen etwas bezüglich der HIV-Therapie beschäftigt, dann ist er/sie die erste Ansprechperson und sollte für alles ein offenes Ohr haben.

Manche Menschen wünschen sich während des Arztgesprächs, dass sie über all das, was sich in ihrem persönlichen Alltag abspielt, sprechen können. Andere wiederum möchten mit ihrem/r Ärztin auch ganz selbstverständlich über bestimmte Sorgen und Ängste reden, die sie bewegen. Es gibt aber auch Menschen, die einfach nur das Nötigste mit ihrem/r Ärztin teilen und den regelmäßigen Termin nur zum Check der Laborwerte und dem Abholen der Rezepte wahrnehmen. Hier gibt es weder richtig noch falsch.

Sensible Themen ansprechen

Ein gutes Verhältnis zum/r Ärzt*in macht es allerdings deutlich leichter, wenn es um ganz **persönliche Bedürfnisse und Herausforderungen im Umgang mit der HIV-Therapie** oder auch um sehr sensible und intime Themen geht.

Auch wenn ein Thema im ersten Moment vielleicht unangenehm erscheint, kann es wichtig sein, darüber ganz offen zu sprechen – **es gibt keinen Grund, sich zu schämen**. Beispielsweise kann die Einstellung zur eigenen Sexualität eines dieser Themen sein.

Vielleicht hat man vor kurzem dem/r neuen Partner*in von der HIV-Infektion erzählt und diese/r hat nun Fragen, wie sich HIV auf das gemeinsame Sexualeben auswirkt? HIV-Schwerpunktärzt*innen können hier wertvolle Hilfestellung leisten.

Ärzt*innen können unterstützen

Ein weiterer Vorteil einer guten Beziehung und dem offenen Austausch mit dem/r Ärztin ist, dass er/sie mit wertvollen Tipps und konkreten Ansprechpartner*innen unterstützen kann.

Gemeinsam Lösungen finden

Wenn man als HIV-positiver Mensch den/die für sich richtige/n Ärztin gefunden hat, fällt es leichter, Veränderungen im Alltag oder Herausforderungen mit der Therapie offen anzusprechen. So findet man **gemeinsam** Lösungen und kann mit dem/r Ärzt*in eine Therapie wählen, die am besten zum eigenen Leben passt.

Weitere Infos sowie persönliche Geschichten zum Leben mit HIV findest du unter:
www.livlife.de

Unterstützt von ViiV Healthcare

WHY THE RIGHT DOCTOR IS SO IMPORTANT

What should HIV-positive people consider when looking for a doctor?

Searching for a doctor who is a good match for you can be a bit like searching for a suitable hairdresser. You don't just go for the first option, but rather try out different ones before making a long-term decision. After all, regular appointments with this doctor become a part of life after an HIV diagnosis, even if there are months between visits.

Make the “right” choice

Practical aspects such as location or the duration of the journey are relevant. Some accept a longer ride for the “right” doctor, even if the nearest doctor's practice is just around the corner. The search can also be supported by recommendations from friends or from the Internet.

All of these are important points when it comes to decision-making. What is most important, however, is that you as an HIV-positive person choose a doctor who you feel in good hands with. **If you feel safe and comfortable, then this is the “right” choice for you.**

Talk openly about your own needs

The first big step is finding the right specialist doctor and feeling comfortable. Feeling good is so important because **you should be able to talk openly about everything with the doctor.** If, for example, your personal needs in life have changed or you are concerned about something related to HIV therapy, then the doctor is the first point of contact and should have an open ear for everything.

Some people wish they could share everything related to their everyday life with the doctor. Others like to discuss certain worries and fears they're concerned about. Then there are those who simply want the essentials and only attend regular appointments to check laboratory values and pick up the prescriptions. There is no right or wrong here.

Address sensitive issues

Raising a sensitive and intimate topic may make you feel uncomfortable at first, however talking openly is important – **there is no reason to be ashamed.** If it's the attitude towards one's own sexuality or maybe you recently told your new partner about the HIV infection and he or she now has questions about how HIV affects your sex life, HIV specialists can provide valuable assistance here.

Doctors can support

Another advantage of having a good relationship and an open exchange is that your doctor can support you with valuable tips and specific support offers.

Find solutions together

If you have found the right doctor for you as an HIV-positive person, it then makes it easier to openly address changes in everyday life or challenges with your therapy. Then you can find solutions together and choose a therapy that suits your own life and needs the best.

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

www.livlife.de

Powered by ViiV Healthcare



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!



NAHR

EAT!

SCHE

SE

RUNNING.



SLEEP ...

XX??





Schon wieder Sommer?

Text: Ernesto Klews

Das neue Jahr ist voll im Gange und viele sind bereits mitten in der Planung ihrer Sommerfigur 2023 und stürmen die Sportstudios. Warum Laufbänder noch nicht so konzipiert sind, dass sie bei Benutzung grünen Strom generieren, bleibt ein Rätsel. Was aber bei Gewichtsverlust schnell helfen soll, sind Diäten. Und auch wenn ich wirklich fast alle durchprobiert habe, frage ich mich immer noch: Welche ist die richtige für mich? Mit welcher halte ich durch und quäle mich nicht? Ein Blick auf den Diätenwahnsinn.

Fangen wir damit an, es nicht Diät zu nennen, sondern *Ernährungsumstellung*, denn schließlich sollen die lästigen Pfunde nach der Diät ja nicht wieder rauf. Übrigens gehört zu jeder Ernährungsumstellung auch mehr Bewegung. Eine Faustregel von Ernährungs- und Fitnessexperten besagt, dass für erfolgreiches Abnehmen die Ernährungsumstellung 70 Prozent und Sport 30 Prozent ausmacht. Also, raus aus der Comfort-Couchpotato-Zone – *rein ins neue Ich*.



Foto: AdobeStock, @BublilkHaus

FDH - Friss-die-Hälfte

Keine Kalorien zählen, einfach nur die Mahlzeiten halbieren. **FDH** klingt einfach und scheint im Alltag eine sehr praktisch umsetzbare Diät zu sein. Ständiger Verzicht kann aber irgendwann **Heißhunger-Attacken** und **Konzentrationsverlust** auslösen. Ich empfehle daher das Halbieren von nur fettigen und kalorienreichen Lebensmitteln. Ferner sollte man sich die eigenen Essgewohnheiten und Nahrungsmittel ganz ehrlich und ungeschönt anschauen. Muss es zu Pommes immer Mayonnaise oder Ketchup sein? Was ist mit dem Sonntags-Kuchen? Zucker oder lieber Süßstoff in meinen Kaffee – oder lieber gar nichts? Meistens kann man schon **an kleinen Stellschrauben drehen** und so das Essverhalten ändern.

Low-Carb-Prinzip

Diese Diät gibt es in einigen Versionen. Die sogenannte **Atkins-Diät** lässt weitgehend gar keine Kohlenhydrate zu. Erlaubt sind also nur Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Wurst, Butter und Sahne. Keine Nudeln oder Kartoffeln, kein Brot und kein Zucker in jeglicher Form. Man kann tatsächlich mit dieser Diät abnehmen, jedoch nimmt man auch **keine Vitamine** und **Ballaststoffe** zu sich. Und das zusätzliche Salz in der Nahrung kann den Blutdruck in die Höhe schießen lassen. Besser ist es daher, eine abgeschwächte Version einer **Low-Carb-Ernährung** zu wählen: **Morgens Kohlenhydrate** und dann zum **Abend** hin immer **weniger**. →

Intervallfasten nach dem 18/6-Prinzip

Das heißt **18 Stunden** lang fasten und in den restlichen **6 Stunden** darf gegessen werden. Je nachdem, wie man sich die Zeiten legt, soll das Frühstück oder das Abendessen weggelassen werden.

Im Grunde geht es um regelmäßigen, kurzzeitigen Verzicht. **Der große Unterschied zu anderen Crash-Diäten:** Der Stoffwechsel wird dabei nicht gedrosselt und die Muskelmasse baut sich nicht ab. Zudem setzt sie einen extrem smarten Körpermechanismus in Gänge, die **Autophagie**. Kurz gesagt ist das eine Art Recycling-Anlage der menschlichen Zelle, durch die nicht benötigte und krankhafte Zellbestandteile abgebaut und anderweitig verwertet werden. Mehr dazu gibt es übrigens in unserer **Ausgabe #7** auf der Website www.check-mag.com.

Weight Watchers

Bei der Weight-Watchers-Methode muss ordentlich **gezählt** werden. Jedem Lebensmittel sind bestimmte Punkte zugeordnet. Das Punktesystem basiert auf der **Kalorienanzahl** der einzelnen Lebensmittel. Die individuelle Tagesmenge an Punkten darf nicht überschritten werden. Dafür ist alles erlaubt, aber wenn man in der Mittagspause ein Stück Kuchen essen möchte, muss man bei den anderen Mahlzeiten Punkte einsparen. Im Supermarkt gibt es fertige Weight-Watchers-Produkte mit Punktzahl auf den Packungen. Man soll mit dieser Methode ein Kilo pro Woche abnehmen können, sagt das Unternehmen Weight Watchers.

Detox-Kur

Bei der Detox-Diät wird **ein paar Tage** lang auf feste Nahrung verzichtet. Aber anstatt langweiliger Brühen nimmt man **gesunde** und **leckere Gemüse- und Obstsaft** zu sich. Der Körper entgiftet und man verliert innerhalb weniger Tage an Gewicht. Das Ziel ist es, den Körper von innen zu reinigen – und ein neues, befreites Körpergefühl zu erlangen. Zu einer guten Entgiftung gehört auch das Verzicht auf **Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee** und genügend **Schlaf**. Nachteile dieser Diät: **Muskelkrämpfe, Herzrhythmus- und Kreislaufstörungen** mit **Schwindelanfällen** können beim mehrtägigen Fasten auftreten.

Im Prinzip ...

... ist es ganz einfach. Wer abnehmen will, darf nicht mehr Energie aufnehmen, als er verbraucht. **Sportliche Betätigung** verbrennt nachweislich mehr Kalorien als Sitzen, Stehen oder Liegen. Wenn du also mehr Kalorien verbrennst, als du zu dir nimmst, dann entsteht ein Kaloriendefizit. Der Körper muss dann an die eigenen Energiereserven heran, die Fettzellen. Und du hast es wahrscheinlich schon erraten: indem du die Fettzellen verbrauchst, verlierst du Gewicht.

Zum Abschluss noch ein paar persönliche Tipps:

- **Abnehmen fängt im Kopf an:** Sag niemals nie! Rechne mit Rückschlägen, das ist OK.
- **Setze dir realistische Ziele:** Gesundes und langsames Abnehmen ist besser. Nach einer Crash-Diät folgt meist der Jo-Jo-Effekt, denn wer dann wie gewohnt weiterisst und sich nicht bewegt, hat die Pfunde schnell wieder drauf.
- **Lerne den Unterschied zwischen Hunger und Appetit:** Hast du schon ausreichend gegessen oder hast du nur Lust etwas zu essen?
- **Mach' es für dich und nicht für die Anderen:** Somit steht der geplanten Sommerfigur 2023 nichts im Wege. Und du stresst dich nicht so. Wenn es etwas länger dauert, freust du dich auch im Winter 2023 noch über dein neues Körpergefühl.



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

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

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

www.praxisteam-friedrichshain.de



PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAIN
Allgemeinmedizin • Arbeitsmedizin • Soziale Arbeit



Infektiologie
Ärzteforum Seestrasse

Medizinisches Versorgungszentrum

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

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

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

praxis@infektiologie-seestrasse.de

www.infektiologie-seestrasse.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. Luca Stein
Dr. med. Thoralf Frank Thamm
Dr. med. Christian Träder

Text: Ernesto Klews

Summer again?

The new year is in full swing and many are already in the middle of planning their 2023 summer body and are storming the gyms. Why treadmills are not yet designed to generate green electricity when in use remains a mystery. But what should help with weight loss quickly are diets. And even though I've tried almost all of them, I still ask myself: which one is right for me? Which one do I actually stick with? Which one is not torture to do? A look at the dieting madness.

Let's start by not calling it simply diet, but a change in diet. As after all those annoying pounds shouldn't come back after the diet is over. Incidentally, every change in diet also includes more exercise. A rule of thumb used by nutrition and fitness experts states that diet is 70% and exercise is 30% of successful weight loss. So, get out of the comfort couch potato zone and jump into the new you.

Just Eat Half

Don't count calories, just simply half the portion size. It sounds simple and seems to be a very practical diet to implement in everyday life. However, constant abstinence can eventually trigger **ravenous hunger** attacks and **loss of concentration**. I therefore recommend halving only fatty and high-calorie foods. Furthermore, you should look at your own eating habits and food honestly without embellishing it. Do fries always need mayonnaise or ketchup? What about the Sunday cake? Sugar or sweetener in my coffee – or rather nothing at all? Most of the time you can turn just the small screws to change your eating habits.

Low-Carb Principle

There are several versions of this diet. The so-called **Atkins Diet** largely does not allow any carbohydrates at all. Only meat, fish, cheese, eggs, sausage, butter and cream are allowed. No pasta or potatoes, no bread and no sugar in any form. You can actually lose weight with this diet, but you **don't eat any vitamins or fibre** either. And the extra salt in the diet can cause blood pressure to spike. It is therefore better to choose a weaker version of a **low-carb diet**: carbohydrates in the morning and then less and less in the evening.

Intermittent fasting based on the 18/6 principle

That means fasting for **18 hours** and eating for the remaining **6 hours**. Depending on how you set the times, breakfast or dinner should be omitted. Basically, it's about regular, short-term renunciation. **The big difference to other crash diets**: the metabolism is not throttled and the muscle mass does not break down. It also triggers an extremely smart body mechanism, **autophagy**. In short, this is a kind of recycling system of the human cell, through which unneeded and diseased cell components are broken down and used elsewhere. More on autophagy can be found in our **issue #7** on the website www.check-mag.com. →

Weight Watchers

The Weight Watchers method requires **proper counting**. Certain points are assigned to each food. The scoring system is based on the **number of calories** in each food. The individual daily number of points must not be exceeded.

Everything is allowed, but if you want to eat a piece of cake during lunch break, you have to save points on the other meals. In the supermarket there are ready-made Weight Watchers products with points on the packages. According to Weight Watchers, you should be able to lose a pound a week with this method.

Detox cure

With the detox diet, **solid food is avoided** for a few days. But instead of boring broths, you consume **healthy and delicious vegetable and fruit juices**. The body detoxifies and you lose weight within a few days. The goal is to cleanse the body from the inside – and to achieve a new, liberated body feeling. A good detox also includes avoiding **alcohol, sweets, coffee** and **getting enough sleep**. Disadvantages of this diet: **muscle cramps, cardiac arrhythmia and circulatory disorders** with **dizzy spells** can occur when fasting for several days.

Basically...

...it's very simple. If you want to lose weight, you **must not consume more energy than you use**. Physical activity has been shown to burn more calories than sitting, standing or lying down. So if you burn more calories than you take in, you create a calorie deficit. The body then has to access its own energy reserves, the fat cells. And you guessed it, by using up the fat cells, you lose weight.



Finally, a few personal tips:

- **Losing weight starts in the mind:** never say never! Expect setbacks, that's OK.
- **Set yourself realistic goals:** Healthy and slow weight loss is better. After a crash diet, the yo-yo effect usually follows, because if you continue to eat as usual and do not move, you will quickly regain the pounds.
- **Learn the difference between hunger and appetite:** Have you already eaten enough or do you just feel like eating something?
- **Do it for yourself and not for others:** So nothing stands in the way of the planned summer body. And you don't stress yourself that much. If it takes a little longer, you will still be happy about your new body feeling in winter 2023.



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

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

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

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

STRESSFREI VEGAN

Ernährung wirkt sich stärker auf die mentale Gesundheit aus, als bisher angenommen. Eine Studie¹ untersuchte Teilnehmer, die sich **vegetarisch, vegan** und **omnivor** ernähren und deren Einfluss auf die Stimmung der Probanden. Vor allem bei **Depression** und **Angstzuständen** schnitten **Veganer** am besten ab. Ein Grund dafür könnten die bei der Nahrungsaufnahme fehlenden **Angst- und Stresshormone** sein, die die Tiere in der

industriellen Haltung aufbauen. Doch was bedeutet das für uns heute? In einer Zeit, die nach Energiesparen, Entschleunigung und mehr Menschlichkeit schreit, könnte man durch eine Ernährung, die hauptsächlich pflanzenbasiert ist, nicht nur dem Planeten und der Wirtschaft einen Gefallen tun. Man nimmt ganz einfach auch weniger angst- und stressauslösende Hormone durch die Nahrung auf. (TS)

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25415255/>

5 simple Tricks,

um dir die Ernährungsumstellung zu erleichtern.

1 Gemüse ist der Star



Abgefahrene Sachen wie Sellerie-Steak, mit Linsen gefüllte Paprika oder Erdnusscurry machen nicht nur **Spaß beim Kochen**. Sie sind langfristig auch sehr **viel billiger** als Fleischwaren.

2

Proteine ohne Grausamkeit

Es gibt viele gesunde Proteinquellen, die nicht aus dem Schlachthaus kommen: **Tofu, Tempeh, Edamame** (Soyabohnen), **Linsen, Kichererbsen** und **Bohnen** sind fast überall erhältlich und können in fast jeder Kombination zubereitet werden. Auch Nüsse wie **Mandeln** und **Walnüsse** sowie Saaten wie **Sonnenblumen-** und **Kürbiskerne** liefern Eiweiß.



3 Vegan heißt nicht gleich gesund!

Verarbeitete vegane Lebensmittel enthalten oft mit gesättigten Fettsäuren beladenes **Palmöl** und **Kokosnussöl**, raffiniertes **Sonnenblumenöl** oder zu viel **Salz** und **Zucker**. Lieber also vollwertige, nährhafte Lebensmittel nutzen, die vegan sind: **Karotten, Humus, Trockenfrüchte** oder Vollkorn-Tortilla-Chips mit **Guacamole**.

4

Es gibt was auf die 12



Vitamin B12, um genau zu sein. Es wandelt Nahrung in Energie um und unterstützt die **Gehirnfunktion**. Leider kommt es vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vor. Eine Alternative sind angereicherte **Cerealien** und **Energieriegel** oder **B12-Präparate**. Die empfohlene Tagesdosis für Erwachsene liegt bei etwa 2,4 Mikrogramm.

5

Was ist mit Omega 3?

Die Lüge, dass wir Fisch essen müssen, ist tief in uns verwurzelt. Ja: **DHA** und **EPA** sind zwei Arten von Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für **Augen, Gehirn** und **Herz** sind. Sie kommen hauptsächlich in fettem Fisch wie Lachs vor, können aber auch vom Körper in kleinen Mengen aus **ALA** hergestellt werden, einer anderen Art von Omega-3, die in Pflanzen wie **Leinsamen, Walnüssen, Rapsöl** und **Soja** vorkommt. Fische stellen diese wertvollen Öle übrigens nicht selbst her: Sie nehmen sie über **Mikro-Algen** auf, die es in Kapselform auch für Menschen gibt.

stressfree vegan

Diet has a greater impact on mental health than previously thought. One study¹ looked at participants who eat **vegetarian**, **vegan**, and **omnivorous** diets and their mood. Vegans performed best, especially when it came to **depression** and **anxiety**. One reason for this could be the **fear and stress hormones** that the animals build up in industrial farming. So what does that mean for us today? In a time that calls for energy saving, deceleration and more humanity, a diet that is mainly plant-based could not only be doing the planet and the economy a favour. It could also be doing a favour for your mental health. Simply put, you absorb less anxiety and stress through food. **Five simple tricks to make your diet change easier.** (TS, MB)

—1—



Make vegetables the star of the show

Crazy things like celery steak, peppers stuffed with lentils or peanut curry aren't just **fun to cook with**. They are also a lot **cheaper than meat products** in the long run.



—2—

Proteins without cruelty

There are many healthy protein sources that don't come from the slaughterhouse: **tofu**, **tempeh**, **edamame** (soybeans), **lentils**, **chickpeas**, and **beans** are readily available and can be made in almost any combination. Nuts such as **almonds** and **walnuts** and seeds such as **sunflower** and **pumpkin seeds** also provide protein.

—3—



Vegan does not always mean healthy

Processed vegan foods often contain **palm oil** and **coconut oil** laden with **saturated fat** or too much **salt** and **sugar**. So it's better to cook with wholesome, nutritious foods that also happen to be vegan: **carrots**, **hummus**, **dried fruit** or whole-wheat tortilla chips with **guacamole**.



—4—

Buy the dozen

Vitamin B12 to be precise. It converts food into energy and supports brain function. Unfortunately, it is mainly found in animal products. An alternative are fortified cereals and energy bars or **B12 supplements**.

The recommended daily dose for adults is around 2.4 micrograms.

—5—



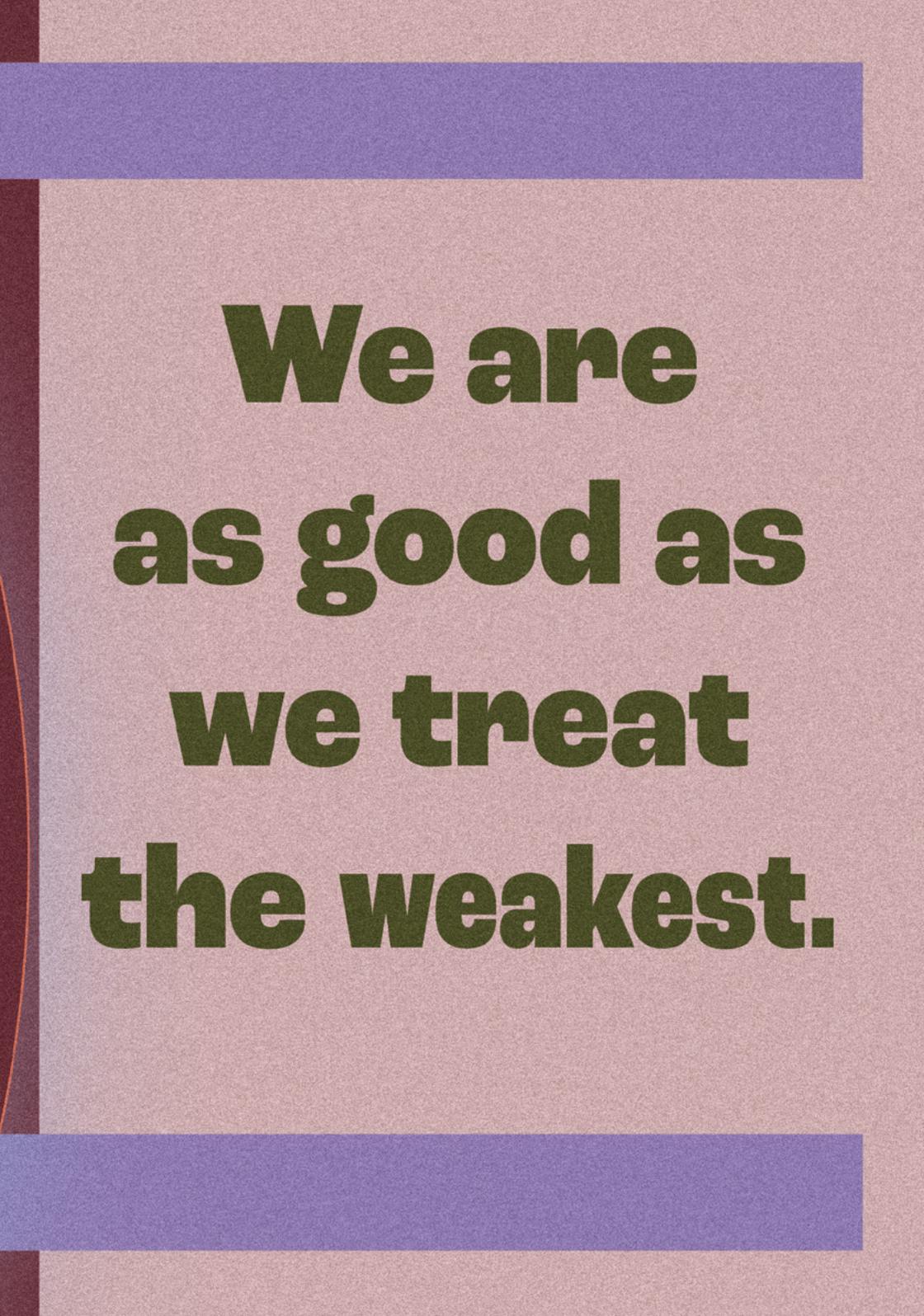
What about Omega 3?

The lie that we have to eat fish is ingrained in us. Yes: **DHA** and **EPA** are two types of **omega-3 fatty acids** that are important for the eyes, brain and heart.

They're found primarily in oily fish like salmon, but can also be made by the body in small amounts from **ALA**, another type of omega-3 found in plants like **flaxseed**, **walnuts**, **canola oil**, and **soy**. Incidentally, fish do not produce these valuable oils themselves: they absorb them from **micro-algae**, which are also available in capsule form for humans.

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25415255/>

*Wir sind
so gut wie
wir uns den
Schwächsten
gegenüber
verhalten.*



**We are
as good as
we treat
the weakest.**

DAS UNBEKANNTE WESEN

Mein Mikrobiom

Wir befreien unsere Darmbewohner von ihrem Schattendasein!

Text & Interview: Alexandra Schellbach

Mein Körper ist ein Lebensraum? Eine seltsame Vorstellung. Aber Millionen von fleißigen, hochkomplexen kleinen Individuen verrichten Tag für Tag ungesehen und ohne Dank extrem wichtige Arbeiten in und für meinen Körper. Lange Zeit konnte ich nicht mal ihre Namen ... Oompa Loompas? Heinzelmännchen? – Nein! Es handelt sich um so putzige Gesellen wie **Lactobacillus casei**, **Bifidobacterium animalis** und **Enterococcus faecium** – das Darm-Mikrobiom!

Es ist eine ganz besondere Population von Bakterien, die in meinem Darm leben und mir helfen gesund zu bleiben. Sie begleiten mich von der Geburt bis zur Bahre, sind zu ihrem großen Pech aber weder sichtbar noch flauschig, daher werden sie oft recht stiefmütterlich behandelt.

Lange war nur wenig über den Beitrag des Darm-Mikrobioms zu wichtigen Körperfunktionen bekannt. Stark verzweigte Zusammenhänge sind schwer zu erforschen. Aber in den letzten Jahren haben wir herausgefunden, dass das Gleichgewicht der im Darm siedelnden Bakterienstämme untrennbar mit dem Gesundheitszustand verbunden ist. Wir sollten unserer Darmgesundheit also definitiv mehr Aufmerksamkeit schenken.

Befreien wir unseren Geist von **Vorurteilen über Bakterien** im Allgemeinen (nicht alle Bakterien sind schlecht!) und befreien wir uns von dem Irrglauben, unser Darm wäre nur ein Aus- und Eingang.

Ich wollte also mehr erfahren und habe meine Kolleginnen **Ramona Rubiler** und **Hamide Sinani**, beide Pharmazeutisch-technische-Assistentinnen in der **Schönhauser Apotheke** und Expertinnen auf dem Gebiet der Darmgesundheit, zum Thema **Mikrobiom** befragt:

Erklärt mir doch bitte noch mal ganz kurz, was der Begriff „Mikrobiom“ genau bedeutet. Der geistert ja seit einiger Zeit immer wieder durch die Medien.



Ramona: Der Begriff Mikrobiom beschreibt die **Gesamtheit an Mikroorganismen**, die in und auf einem Organismus leben.

Also alle **Bakterien, Viren, Pilze** und was sonst noch so krecht und fleucht. Als Darm-Mikrobiom bezeichnet man die im Darm angesiedelte spezielle Bakterienpopulation.

Und wozu brauche ich mein Darm-Mikrobiom?



Hamide: Die Mikroorganismen im Darm sind an praktisch allen wichtigen Körperfunktionen beteiligt.

Sie beeinflussen nicht nur den gesamten Stoffwechsel, sondern auch das **Immunsystem, den Hormonhaushalt, den Schlafrhythmus, den Hautzustand** und vieles mehr. Natürlich sind sie auch für die Verdauung zuständig.

Sie zersetzen und verarbeiten unsere Nahrung und gewinnen daraus Nährstoffe und Energie. Sie produzieren verschiedene Vitamine, neutralisieren giftige Substanzen und verhindern die Ausbreitung krankmachender Keime. →

Dass mein Darm so viel Macht ausübt, war mir gar nicht so bewusst. Ich denke meist nur daran, dass er mein Essen verdaut und dabei meine Fettpolster unnötig vermehrt. Wie kommt es, dass man erst jetzt anfängt, über ein so wichtiges Thema zu sprechen?



Ramona: Durch unseren sich verändernden Lebensstil – immer mehr Stress, ungesunde Ernährung, vermehrter Einsatz von Antibiotika und allgemein gesteigener Gebrauch von Arzneimitteln in der Selbstversorgung – wird unser Stoffwechsel immer mehr belastet und es häufen sich die Symptome eines gestörten Darm-Mikrobioms.

„Durch unseren sich verändernden Lebensstil wird unser Stoffwechsel immer mehr belastet und die Symptome eines gestörten Darm-Mikrobioms häufen sich.“

Dadurch rückt die Rolle, die Darmbakterien für unseren Gesundheitszustand spielen, mehr in den Fokus. Es wird intensiver und in verschiedenen Fachrichtungen geforscht und die Erkenntnisse aus diesen Studien finden langsam Eingang in die gängigen Behandlungsansätze sowie bei der Beratung in unserer Apotheke.



Welche Symptome bekomme ich denn, wenn es meinem Darm-Mikrobiom schlecht geht?



Hamide: Das bekannteste Symptom ist der berühmte Durchfall bei oder nach einer Antibiotika-Therapie. Das Antibiotikum kann die verschiedenen Bakterienstämme leider nicht unterscheiden und fällt immer auch über unsere „guten“ Darmbakterien her.

Aber auch Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall, die nicht in Zusammenhang mit einer Antibiotikagabe stehen, sind klassische Symptome für ein gestörtes Mikrobiom. **Lebensmittelunverträglichkeiten** wie **Lactose-**, **Fructose-** oder **Glutenintoleranz** sind genauso Symptome für ein Darm-Mikrobiom aus dem Gleichgewicht wie Übelkeit oder allergische Reaktionen nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel. Bei einer **Histamin-Unverträglichkeit** etwa, die ähnliche Symptome wie eine Allergie auslöst, ist unter anderem das Gleichgewicht zwischen einzelnen Bakterienstämmen des Mikrobioms gestört.

Inzwischen weiß man, dass auch Probleme wie **Schlaflosigkeit**, **Erschöpfung**, **Kopfschmerzen**, **Hautunreinheiten**, häufige **Infektionen**, **Depressionen** und **Asthma** unter anderem mit einem gestörten Darm-Mikrobiom zusammenhängen können oder dadurch verstärkt werden. Bei solchen Symptomen ist der Darm aber immer noch meist das letzte, an das man denkt, wenn nach der Ursache geforscht wird.

Bei vielen Symptomen ist der Darm meist das letzte, an das man denkt, wenn nach der Ursache geforscht wird.

Das ist heftig. Was kann ich also tun, um meine Darmbewohner zu schützen?



Ramona: Leider sind auch hier die ungeliebten Empfehlungen, sich gesund zu ernähren und sich ausreichend zu bewegen, gute Ansätze.

Unverarbeitete Lebensmittel, Gemüse, Vollkornprodukte und Obst regen die Darmtätigkeit an, während Zucker, Alkohol, Fett und Konservierungsmittel in größeren Mengen dem Darm schaden.

Genügend Wasser trinken und sich Entspannungsmethoden gegen Stress und Hektik im Alltag aneignen, hilft ebenfalls dabei, das Darm-Mikrobiom im Gleichgewicht zu halten. Bei Schmerz- und Beruhigungsmitteln oder Antazida ist ein verantwortungsvoller Umgang bei der Selbstmedikation wichtig.

Manchmal ist die Einnahme eines Antibiotikums unvermeidlich. Kann ich in einer solchen Situation gleich etwas gegen die negativen Auswirkungen tun? Und was hilft dem Darm-Mikrobiom, wenn schon Erkrankungen wie Intoleranzen oder Darmentzündungen bestehen?



Ramona: Bei jeder Antibiotikum-Behandlung ist die Kombination mit einem Probiotikum, also einem Produkt, das „gute“ Darm-

bakterien enthält, unerlässlich. Auch wenn man das Antibiotikum gut verträgt, wird die Darmflora geschädigt und das kann langfristig schwere Folgen haben. Das habe ich selbst erlebt. Nachdem ich zeitnah zwei Behandlungen mit einem Antibiotikum hatte, traten Wochen später Symptome wie Krämpfe, Durchfall und wiederkehrende Verdauungsbeschwerden auf. Da hatte ich schon gar nicht mehr an die Infektionen gedacht. Erst nach einem halben Jahr ließen die Beschwerden nach einer Therapie mit Probiotika nach. Das war eine unangenehme Erfahrung, die ich kein zweites Mal erleben möchte. Das Darm-Mikrobiom kann sich zwar nach einer Schädigung wieder erholen, erreicht aber nie wieder die komplette Ausgangssituation. Man sollte also eine Schädigung des Darm-Mikrobioms auf jeden Fall vermeiden. →

EIN GESUNDES MIKROBIOM IST WICHTIG FÜR ...

GUTE VERDAUUNG

ABWEHR-KRÄFTE

STOFFWECHSEL

NERVENSYSTEM

SPORTLICHE LEISTUNG

MENTALE BALANCE

ENERGIE IM ALLTAG

GESUNDE HAUT

SCHLAF

ASTHMA

3D: ©Julius Drost

„Das Darm-Mikrobiom kann sich zwar nach einer Schädigung wieder erholen, erreicht aber nie wieder die komplette Ausgangssituation. Man sollte also eine Schädigung des Darm-Mikrobioms auf jeden Fall vermeiden.“



Hamide: Eine Therapie mit Probiotika ist hilfreich, wenn schon Erkrankungen wie Nahrungsmittel-Intoleranzen, Allergien oder häufige Verdauungsprobleme bestehen, wenn es öfter zu einem Infekt kommt oder es Symptome wie Kopfschmerzen oder Schlafprobleme gibt, deren Ursachen nicht gefunden werden können. „Gute“ Darmbakterien sind zwar auch in Lebensmitteln wie Milchprodukten oder Gemüse enthalten, sodass deren Verzehr sich positiv auswirkt, die Konzentrationen reichen aber für eine effektive Behandlung meist nicht aus. Außerdem wird ein Großteil der Bakterien im Magen abgetötet – auch der kann leider nicht zwischen für uns hilfreichen und schädlichen Bakterien unterscheiden. Bei den im Lebensmittelhandel erhältlichen probiotischen Produkten ist oft sogar schon durch den Herstellungsprozess und das Haltbarmachen ein Großteil der enthaltenen Bakterienkulturen zerstört.

Was ist euer abschließender Tipp für mich und die Welt da draußen?



Ramona: Wer etwas für seine Gesundheit tun will oder ungeklärte Beschwerden hat, sollte immer auch an sein Mikrobiom denken. Und wen „Doxy“ oder „Azi“ zur Vorbeugung einnimmt oder des Öfteren damit seinen Tripper oder Chlamydien auskuriert, hat wahrscheinlich eher keine spontan aufgetretene Laktoseintoleranz, wenn es im Bauch zwickt und der Stuhl läuft.



Hamide: Egal was euch im Bauch drückt, kommt gern zu einer ausführlichen Beratung zu uns in die **Schönhauser Apotheke**. Und sprecht eure/n Arzt/Ärztin des Vertrauens darauf an.

Befreit eure Darmbewohner von ihrem Schattendasein!

**SCHÖN
HAUSER
APO
THEKE**

Hamide Sinani und Ramona Rubiler sind Darmexpertinnen und PTA in der Schönhauser Apotheke. Im Gespräch mit unserer Autorin **Alexandra Schellbach**, Pharmazeutisch-technische Assistentin, Schönhauser Apotheke.

Schönhauser Apotheke
Danziger Str. 5, 10435 Berlin



BLACK HOLE FRIDAY!

Darmgesundheit und Mikrobiom — wir bringen Licht ins Dunkel. Komm vorbei und sprich uns an!

HIV · HEPATITIS · PREP · DIABETOLOGIE · MUSKELAUFBAU
SEXUELLE GESUNDHEIT · MEDIZINALCANNABIS
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

MIKROBIOM I

geschätzt sind 90 % aller Erkrankungen auf die Gesundheit des Darmtrakts und des Mikrobioms zurückzuführen

estimated 90% of all diseases can be traced back to the health of the intestinal tract and the microbiome

über 10 000 unterschiedliche Mikrobenarten wurden bisher im menschlichen Körper identifiziert

More than 10,000 different types of microbes have been identified in the human body

Es gibt bis zu 100 Billionen symbiotische Mikroben im Mikrobiom eines Menschen – mehr als es Sterne in der Milchstraße gibt

There are more symbiotic microbes in a human's microbiome than there are stars in the milky way

N ZAHLEN



Die Anzahl der Gene im Mikrobiom ist einhundertfünfzigmal größer als die der Gene unseres Genoms.

The number of genes in the microbiome is one hundred and fifty times greater than the genes in our genome.



bis zu 2 kg kann das Mikrobiom in unserem Darm wiegen

The microbiome in our gut can weigh up to 2 kg



Dein Mikrobiom ist so einzigartig wie dein Fingerabdruck

Your microbiome is as unique as your fingerprint



aufgeklappt ist der Magen-Darm-Trakt so groß wie zwei Tennisfelder

flattened out the gastrointestinal tract is about the size of 2 tennis courts

MY MICROBIOME, THE UNKNOWN BEING LET'S FREE OUR INTESTINAL DWELLERS FROM THEIR SHADOWY EXISTENCE!

My body is a home for not only me but many others. What a strange notion. But millions of hard-working, highly complex little individuals perform extremely important work in and for my body day after day, unseen and without thanks. For a long time I didn't even know their names... Oompa Loompas? Pixies? No! These are such cute fellows as *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium animalis* and *Enterococcus faecium* – the intestinal microbiome!

It's a very special population of bacteria that live in my gut and help me stay healthy. They accompany me from womb to tomb, but unfortunately they are neither visible nor fluffy, so they are often neglected.

For a long time, little was known about the contribution of the gut microbiome to important bodily functions. The highly ramified relationships are difficult to explore. But in recent years we have found that the balance of bacterial strains in the gut is inextricably linked to health. So we should definitely pay more attention to our gut.

Let's rid our minds of preconceptions about bacteria in general (not all bacteria are bad!) and the delusion that our gut is just an exit and entrance.

So I wanted to find out more and asked my colleagues Ramona Rubiler and Hamide Sinani, both pharmaceutical-technical assistants in the Schönhauser pharmacy and experts in the field of intestinal health.

Please explain to me again very briefly what the term “microbiome” means exactly. It has been haunting the media for some time now.

Ramona: The term microbiome describes all of the microorganisms that live in and on an organism. So all bacteria, viruses, fungi and whatever else that creeps around. The gut microbiome is the name given to the specific bacterial population in the gut.

And what do I need my gut microbiome for?

Hamide: The microorganisms in the intestine are involved in practically all important bodily functions. They not only influence the entire metabolism, but also the immune system, hormone balance, sleep rhythm, skin condition and much more. Of course, they are also responsible for digestion. They break down and process our food and extract nutrients and energy from it. They produce various vitamins, neutralise toxic substances and prevent the spread of pathogenic germs.

I wasn't really aware that my gut exerts so much power. All I think about most of the time is that it's digesting my food and unnecessarily increasing my fat deposits. How come we're only now starting to talk about such an important topic?

Ramona: Due to our changing lifestyle – more and more stress, unhealthy nutrition, increased use of antibiotics and generally increased use of drugs – our metabolism is becoming more and more stressed and the symptoms of a disturbed intestinal microbiome are increasing. This brings more focus to the role that gut bacteria play in our health. Research is being carried out more intensively and in various disciplines, and the findings from these studies are slowly finding their way into the usual treatment approaches and in the advice given in our pharmacy.

What symptoms do I get when my gut microbiome is bad?

Hamide: The most well-known symptom is the infamous diarrhoea during or after antibiotic therapy. Unfortunately, antibiotics cannot distinguish between the different strains of bacteria and always also attack our “good” intestinal bacteria. But abdominal pain, flatulence, constipation and diarrhoea in connection with antibiotic administration are also classic symptoms of a disturbed microbiome. Food intolerances such as lactose, fructose or gluten intolerance are just as much symptoms of a damaged intestinal microbiome as nausea or allergic reactions after eating certain foods. In the case of histamine intolerance, for example, which triggers symptoms similar to those of an allergy, the balance between the individual bacterial strains of the microbiome is disturbed, among other things.

It is now known that problems such as insomnia, exhaustion, headaches, skin blemishes, frequent infections, depression and asthma, among other things, can be related to a disturbed intestinal microbiome or are aggravated by it. With such symptoms, however, the intestines are usually the last thing one thinks of when researching the cause.

That's intense. So what can I do to protect my intestinal dwellers?

Ramona: Unfortunately, the unpopular recommendations to eat healthily and get enough exercise are also good starting points here. Unprocessed foods, vegetables, whole grains and fruit stimulate bowel activity, while large amounts of sugar, alcohol, fat and preservatives damage the gut. Drinking enough water and learning relaxation methods to counter stress and hectic everyday life also helps to keep the intestinal microbiome in balance. When it comes to painkillers, tranquilisers or antacids, responsible self-medication is important. →

“Due to our changing lifestyle, our metabolism is becoming more and more burdened and the symptoms of a disturbed intestinal microbiome are increasing.”

Sometimes taking an antibiotic is unavoidable. In such a situation, can I do something about the negative effects right away? And what helps the intestinal microbiome if diseases such as intolerance or intestinal inflammation already exist?

Ramona: With every antibiotic treatment, the combination with a probiotic, i.e. a product that contains “good” intestinal bacteria, is essential. Even if the antibiotic is well tolerated, the intestinal flora is damaged and this can have serious consequences in the long term. I experienced that myself. After I had two treatments with an antibiotic in a timely manner, symptoms such as cramps, diarrhoea and recurring digestive problems occurred weeks later. I hadn’t even thought about the infections at that point. Six months later, after treatment with probiotics, the symptoms subsided. It was an unpleasant experience that I don’t want to experience a second time. Although the intestinal microbiome can recover after damage, it never returns to its full starting point. Damage to the intestinal microbiome should therefore be avoided at all costs.

“Although the intestinal microbiome can recover after damage, it never returns to its full starting point.”

Hamide: Therapy with probiotics is helpful when there are already diseases such as food intolerance, allergies or frequent digestive problems, when infections occur more often or there are symptoms such as headaches or sleep problems, the causes of which cannot be found. “Good” intestinal bacteria are also contained in foods such as dairy products or vegetables, so that their consumption has a positive effect, but the concentrations are usually not sufficient for effective treatment. In addition, a large part of the bacteria in the stomach is killed – unfortunately, not even the stomach can differentiate between bacteria that are helpful for and harmful to us. In the case of the probiotic products available in the food trade, a large part of the bacterial cultures contained are often already destroyed during the manufacturing process and preservation.

What’s your final tip for me and the world out there?

Ramona: If you want to do something for your health or have unexplained symptoms, you should always think about your microbiome. And anyone who takes “Doxy” or “Azi” as a preventive measure or who uses it frequently to cure their gonorrhoea or chlamydia is more likely not to have a spontaneously occurring lactose intolerance if their stomach hurts and their stool runs.

Hamide: No matter what’s on your stomach, you’re welcome to come to the Schönhauser pharmacy for a detailed consultation. And talk to your trusted doctor about it. Free your intestinal dwellers from their shadowy existence!

Hamide Sinani and Ramona Rubiler are intestinal experts and PTA in the Schönhauser pharmacy. In conversation with our author Alexandra Schellbach, Pharmaceutical technical assistant, Schoenhauser pharmacy.

Schönhauser Pharmacy
Danziger Strasse 5, 10435 Berlin
www.schoenhauser.family

SCHÖNHAUSER APO THEKE



Illustration: @stonysset

#NOCHVIELVOR

A photograph of two men in profile, facing each other. The man on the left is wearing a dark purple flat cap and a grey cable-knit sweater. The man on the right is wearing glasses and a red jacket over a plaid shirt. They are outdoors at sunset, with the sun low on the horizon behind them. The background is a soft, warm glow from the setting sun.

BEST LIFE
FOR YOU!

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

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

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

10 TIPPS

FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Man geht davon aus, dass sich gut die Hälfte des Immunsystems im Magen-Darm-Trakt befindet. Experten wissen mittlerweile, dass Funktionsstörungen im Verdauungssystem oder im Darm mit vielen Krankheiten verbunden sind. Umso wichtiger ist es, das Verdauungssystem auf Kurs zu halten! Hier sind ein paar simple Tricks, um die Darmgesundheit zu verbessern. (ts)

1 TRAINIEREN

Körperliche Aktivität bringt den Dickdarm in Bewegung, was zu einem regelmäßigeren Stuhlgang führt. Bewegung kann auch helfen, Reizdarmsymptome zu lindern.

2 GESUND ERNÄHREN

Industriell bearbeitete Lebensmittel werden vom Körper leichter in Zucker umgewandelt, was sich negativ auf die Verdauungsgesundheit auswirken kann. Am besten man isst hauptsächlich frische und unverarbeitete Lebensmittel.

3 KLEINE PORTIONEN ESSEN

Um den Magen-Darm-Trakt nicht zu überlasten, sollte man lieber kleinere Mahlzeiten in regelmäßigen Abständen zu sich nehmen. Aber Vorsicht: Ein Snack ersetzt keine gesunde Mahlzeit.

4 GRÜNDLICH KAUFEN

Kauen regt den Speichelfluss an und hilft dabei, Nahrung bereits im Mundbereich für den Darm zu optimieren.

5 NICHT ABSTRESSEN

Auch zu viel Stress kann die Darmgesundheit beeinträchtigen. Man weiß mittlerweile, dass Yoga, Meditation, Therapie oder sogar Tagebuchschreiben Stress und Angst reduzieren können.

6 PROBIOTIKA

Probiotika erhöhen die Menge an guten Bakterien im Darm. Joghurt, Kefir, frisches Sauerkraut und Nahrungsergänzungsmittel sind gute Quellen für Probiotika.

7 BALLASTSTOFFE

Als Richtwert sollte man etwa 25 Gramm Ballaststoffe pro Tag anstreben: Vollkornbrot, Hülsenfrüchte oder Nüsse eignen sich perfekt, um genussvoll gesund zu leben.

WASSER 8

Mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinken sind ein guter Anfang. Hilft nicht nur dem Darm, sondern dem gesamten Körper.

9 ALKOHOL UND KOFFEIN

Beide Stoffe sind Verdauungsstimulanzien und können den natürlichen Verdauungsprozess stören. Wenn es nicht mehr ohne Koffein geht, bitte dringend Detox machen oder – bei Alkohol – einen Therapeuten aufsuchen!

10 PROFESSIONELLE HILFE

Wenn man häufig Durchfall oder Verstopfung hat, sollte man einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren. Möglicherweise handelt es sich um ein Reizdarmsyndrom, das etwa 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung betrifft.



10 TIPS FOR A HEALTHY GUT

It is assumed that a good half of the immune system is located in the gastrointestinal tract. Experts now know that digestive or gut health is linked to many diseases. So it is all the more important to keep the digestive system on track! Here are a few simple tricks to improve gut health. (ts.mlb)

1 EXERCISE

Physical activity gets the colon moving, which leads to more regular bowel movements. Exercise can also help relieve irritable bowel symptoms.

2 HEALTHY FOOD

Processed foods are more easily converted into sugar by the body, which can have a negative impact on digestive health. It is best to eat mainly fresh and unprocessed foods.

3 SMALL PORTIONS

In order not to overload the gastrointestinal tract, it is better to eat smaller meals at regular intervals. But be careful: a snack does not replace a healthy meal.

4 CHEW THOROUGHLY

Chewing stimulates the flow of saliva and helps to optimise food in the mouth for the intestines.

5 DON'T STRESS OUT

Too much stress can also impair intestinal health. It is now known that yoga, meditation, therapy or even journaling can reduce stress and anxiety.

6 PROBIOTICS

Probiotics increase the amount of good bacteria in the gut. Yoghurt, kefir, fresh sauerkraut, and dietary supplements are good sources of probiotics.

7 DIETARY FIBRE

As a guideline, you should aim for around 25 grams of dietary fibre per day: wholemeal bread, legumes or nuts are perfect for enjoying a healthy life.

8 WATER

Drinking at least two litres of water a day is a good start. This not only helps the intestines, but the entire body.

9 ALCOHOL AND CAFFEINE

Both substances are digestive stimulants and can interfere with the natural digestive process. If you can no longer do without caffeine, please consider a detox or – in the case of alcohol – consult a therapist.

10 PROFESSIONAL HELP

If you have frequent diarrhoea or constipation, you should consult a doctor. It may be irritable bowel syndrome, which affects about 10 to 15 percent of the population.



Deine persönliche Zeitkapsel ... und die ist gar nicht mal so 80iger!

Neben der Hautgesundheit spielt bei Beauty-Themen auch immer die mentale Gesundheit eine große Rolle. Dass Schlaf für uns und unseren Körper wichtig ist, wissen wir mittlerweile alle, nur fehlt es oft leider an der Umsetzung.

Wir merken es jedoch morgens nach einer unruhigen Nacht – wir haben meistens Kopfschmerzen, Horror-Verspannungen, sind megagenernt und dazu sehen wir auch noch echt mitgenommen aus! Ein Schlafdefizit kann unsere Lebensqualität enorm verschlechtern.

Neben unserem körperlichen Befinden leidet auch unsere Haut unter dem Schlafmangel. Vor allem im Gesicht haben wir dann mehr Falten als vorher und dazu sieht die Gesichtshaut fahl und blass aus. Aber was passiert da eigentlich, während wir schlafen? Kaum wird es dunkel, schüttet unser Körper das Schlafhormon Melatonin aus, um uns auf die erholsame Nacht einzustimmen. Das ist im Übrigen auch der Grund, warum wir uns im Herbst und im Winter überwiegend müder fühlen als im Frühling und im Sommer. Während wir Schlafen fährt unser Gehirn auf Hochtouren, die Phasen der Regeneration, der Reinigung und des Lernens aufweisen. Der Körper erholt sich dabei von den Alltags-Strapazen, entgiftet sich, legt neue Informationen an und löscht, was nicht mehr benötigt wird. Ein super System — findest du nicht auch?

Während einer Nacht durchlaufen wir vier Schlaf-Phasen. In der **Einschlaf-Phase** sinkt die körperliche Aktivität auf ein Minimum, der Magen-Darm-Trakt schießt sich auf Ruhe ein, die Atmung wird ruhiger und gleichmäßiger. Typisch für diese Phase ist ein Zucken der Muskulatur, welches ein Zeichen dafür ist, dass du dich entspannst. Danach folgt die **Leichtschlaf-Phase**, die ca. 10-25 Minuten dauert, und die dann in die **Tiefschlaf-Phase** übergeht – die Zeit der maximalen Regeneration. Während dieser Phase setzt auch die Zellteilung ein. Hat man nun eine Nachtmaske mit pflegenden Wirkstoffkonzentrationen aufs Gesicht aufgetragen, beginnt jetzt der ideale Wirkzeitpunkt! Die Wirkstoffe der Maske können nun im Zusammenspiel mit dem Körper die notwendigen Reparaturen vornehmen.

Während der letzten Schlaf-Phase, auch **Traum-** oder **REM-Phase** genannt, wird besonders intensiv geträumt. Auffallend ist hier, dass diese Phase vergleichbar ist mit dem aktiven Wachzustand, jedoch sind unsere Muskeln komplett entspannt. Ein krasses Konstrukt, wie ich finde, denn so wird gewährleistet, dass wir während des Träumens nicht körperlich aktiv werden können (z.B. Schlafwandeln).



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

Um diese Phasen der Nacht sukzessive durchlaufen zu können, ist das richtige Zusammenspiel verschiedener Hormone nötig! Einerseits eben das Schlafhormon **Melatonin**, das uns müde macht. Andererseits aber auch das Glückshormon **Serotonin**. Dieses wird überwiegend tagsüber, vor allem aber in den Morgenstunden, im Körper produziert. Es hat die Eigenschaften, dir Lust auf den Tag zu machen, auf deine Aufgaben, auf das Leben generell. Damit es auch zu der Bildung dieses superwichtigen Hormons kommt, braucht es die Aminosäure Tryptophan, die u.a. in Milch, Bananen oder Hülsenfrüchten zu finden ist. Allerdings gibt es diese lebensnotwendige aromatische Aminosäure auch als Nahrungsergänzungsmittel, wie etwa **NightMaster**, das ich in meinen Produktempfehlungen noch vorstellen werde.

Fehlt dem Körper der Schlaf, ist er in einem Ausnahmezustand und produziert immer mehr Cortisol:

Cortisol = Stress = schlaflose Nächte.

Cortisol ist das Stresshormon, das wir brauchen, um auf gefährliche Situationen reagieren zu können. Eine vermehrte Cortisol-Ausschüttung während der Nacht, vor allem zwischen zwei und vier Uhr morgens, führt leider dazu, dass du trotz Müdigkeit am Abend um diese Zeit wieder hellwach bist! Hier musst du unbedingt auf dein Stresslevel schauen und dieses im besten Falle sofort wieder loswerden oder zumindest reduzieren.

Die Art und Weise, wie wir heute leben, führt unweigerlich dazu, dass die Melatoninproduktion gehemmt wird. Kunstlicht, Lärm, Bewegungsmangel, Koffein und Alkohol sind nur einige Störfaktoren, die deine notwendige Entspannung gefährden.

Melatoninmangel und **Cortisolüberschuss** sind in jedem Fall Schlafkiller. Die gute Neuigkeit ist jedoch, dass man daran auch ganz einfach selbst arbeiten kann. Umgekehrt geht es aber natürlich auch: Ständige Müdigkeit! Hier kannst du in jedem Fall mal deine **Vitamin-D3-** und **Eisenwerte** screenen lassen. Besteht hier ein Mangel, bist du quasi dauer müde. Das Produkt **Mindmaster**, auch eine meiner Empfehlungen, gibt dir genau die richtige Dosis, die du am Tag brauchst, um diesen mit Energie und Kraft zu meistern.

Empfehlungen für eine erholsame Nacht

Um gut in die Nacht zu starten, empfehle ich ein Tagebuch zu führen – hier kannst du direkt alle belastenden Gedanken parken und musst dann nicht mehr die ganze Zeit über diese nachdenken. Es hilft vor allem in der Einschlafphase sehr gut.

NightMaster sollte man 30 Minuten vor dem Schlafen gehen einnehmen. Du wirst merken, dass du müde wirst. Alternativ wirkt auch die traditionelle Milch mit Honig. Allerdings weiß man nicht, ob eine für dich ausreichende Menge an **Tryptophan** in der Milch enthalten ist. Das kann dir bei einem Nahrungsergänzungsmittel nicht passieren. Aber auch hier lautet die Devise:

„Jeder muss es für sich ausprobieren, da jeder einzelne einen anderen Ausgangspunkt für den Einschlafprozess hat“.

Hauttechnisch, um morgens superfrisch und superglatt auszusehen, eignen sich **Nachtmasken** und **Nachtseren**. Diese entfalten ihre Wirkstoffe über Nacht, wenn die Haut auch am aufnahmefähigsten ist. Das Ergebnis kann sich auf jeden Fall sehen lassen! Doch auch hier solltest du alles ausprobieren, um das richtige Produkt für dich zu finden!

In diesem Sinne wünsche ich dir eine erholsame Nacht und ein Spiegelbild am Morgen, welches du aufgrund deiner positiven Ausstrahlung nicht so schnell vergessen wirst!

Dein Alonski



PRODUKTE

LR Lifetakt Night Master

Schließe einfach deine Augen und lasse dein **Night Master** die Arbeit machen! Es ist angereichert mit **L-Tryptophan**, eine **Aminosäure**, die der Körper für das Herstellen von Serotonin benötigt, welches wiederum für das Schlafhormon **Melatonin** Voraussetzung ist!

Anwendung: 30 Minuten vor dem Schlafen gehen mit Wasser einnehmen. Spüre, wie du immer müder und müder wirst und am Morgen wieder supererholt aufwachst!

111 g, 74,99 EUR, erhältlich unter www.alonski-shop.de

LR Lifetakt Mind Master (5er-Set)

Dein absoluter Gegenspieler zu **Night Master**, um erfolgreich und fresh durch den Tag zu kommen!

Du unterstützt nicht nur deinen Körper zu Höchstleistungen, sondern sorgst für jede Menge **Serotonin**, um abends zufrieden, und vielleicht auch etwas fertig von all den erledigten Aufgaben, einzuschlafen! Vergiss vor lauter Zufriedenheit aber nicht, dein **Night Master** einzunehmen!

Anwendung: Täglich morgens nach dem Frühstück 80 ml einnehmen.

Übrigens: Das Performance Powder für über den Tag gibt's gratis im 5er-Set dazu!

Ich empfehle das **Mind Master Red**.

2.500 ml, 91,45 EUR, erhältlich unter www.alonski-shop.de



3D: Pexels, ©Mo Eid



Skinome

NIGHT ACTIVE + RETINOL

Night Active + Retinol ist eine aktive Ölemulsion, die speziell für normale, trockene und reife Haut entwickelt wurde. Die reichhaltige Formel enthält einen hohen Anteil an aktiven und hauteigenen Wirkstoffen und hauteigenes **Retinol** (0,06%), **Acetyl-Glucosamin**, der Baustein der **Hyaluronsäure**, erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und Präbiotika bringen das **Mikrobiom** (Hautflora) der Haut ins Gleichgewicht. **Night Active + Retinol** spendet Feuchtigkeit, glättet und verbessert die Hautstruktur (reduziert feine Linien und Fältchen) und beugt gleichzeitig den Zeichen der Hautalterung vor.

Effekt: Reduziert Zeichen der Hautalterung / Gleicht den Hautton aus / Stärkt Hautbarrieren

Anwendung: 1-2 Pumpstöße des Nachtkonzentrats in die Hand geben. Mit der gewünschten Menge an Feuchtigkeitscreme mischen und auf Gesicht und Hals einmassieren. In den ersten Wochen nur alle zwei bis drei Nächte auftragen.

Lagerung: im Kühlschrank aufbewahren.

UVP 30 ml: 89,00 EUR, erhältlich unter www.skinome.com



Skinome

NIGHT ACTIVE CONTROL, Öl-Emulsion

Night Active Control ist eine aktive Ölemulsion, die speziell für fettige Haut und Mischhaut entwickelt wurde, die zu Akne neigt. Die leichte Formel kontrolliert die Talgproduktion und wirkt porenverkleinernd, während Präbiotika das **Mikrobiom** (Hautflora) der Haut ausgleichen.

Anwendung: 1-2 Pumpstöße des Nachtkonzentrats in die Hand geben. Mit der gewünschten Menge an Feuchtigkeitscreme mischen und auf Gesicht und Hals einmassieren. In den ersten Wochen nur alle zwei bis drei Nächte auftragen.

Lagerung: im Kühlschrank aufbewahren.

UVP 30 ml: 89,00 EUR, erhältlich unter www.skinome.com

Lovely Day

Hyaluron & Bloom Nurturing Glow Mask

Hyaluron & Bloom Nurturing Glow ist eine ausbalanciert formulierte Intensivmaske, die Inhaltsstoffe enthält, die generell für jeden Hauttypen geeignet sind und sowohl feuchtigkeitsspendend, nährend als auch antibakteriell wirken.

Diese Fruchtsäure-Maske gibt der Haut besonders viel Feuchtigkeit und hebt die natürliche Ausstrahlungskraft.

Anwendung: In die gereinigte Haut dünn einmassieren (Augenbrauen und Augenpartien aussparen) und anschließend – 15-25Minuten einwirken lassen. Danach mit warmem Wasser abspülen oder alternativ nur abtupfen. Am besten 1-2-mal die Woche starten und wenn deine Haut es mag auf 3-mal wöchentlich steigern. Kann auch als **Overnight Mask** verwendet werden.

UVP 100 ml: 38,00 EUR, unter www.lovelyday.de



Mentale Wellness

Dass „Mentale Gesundheit“ nicht so easy ist, wissen wir mittlerweile. Und für ein ordentliches Wellness-Treatment fehlt meist die Zeit oder das Geld. Vier **CHECK MAG Life-Hacks** für Mentale Wellness, die dabei helfen, den Geist zu verwöhnen und die Seele zu boosten. (TS)

Probiere neue Rezepte

Du kochst immer dasselbe und es schmeckt auch gut. Das ist toll! Aber für jeden kommt irgendwann der Moment, in dem man etwas Neues ausprobieren sollte. Liebst du Canneloni, weil sie dich glücklich machen? Warum dann darauf warten, sie beim Italiener zu genießen?

Suche im Internet ein Rezept, das dir gefällt und mache dich dran. Wahrscheinlich gelingt es beim ersten Mal nicht so gut, doch genau das ist der Life-Hack. Mache es noch einmal. Und noch einmal. Und so lange bis du es raushast. Nicht nur, dass du es in wenigen Monaten draufhast, dein Lieblingsgericht perfekt selbst zuzubereiten. Du hast dir auch richtig etwas erarbeitet, auf das du stolz sein kannst.

Höre fremde Playlists

Klar: Wir haben alle unsere Sounds, die wir lieben. Versuche aber mal, etwas zu hören, was andere lieben oder dir vorschlagen. Die Streaming-Dienste haben alle eine Option, Künstler*innen oder Freund*innen zu folgen. Entdecke dabei neue Musik, die dich in eine andere Stimmung versetzt. Der auditive Blick über den Tellerrand bringt dich auf andere Gedanken und aktiviert neue Nervenzellen. Für jede Krise gibt es tausend Lieder.

Entdecke neue Wege

Oh, der Baum ist immer noch kahl und nicht gewachsen! Wenn du immer nur dieselben Orte und Dinge siehst, wird alles schnell fahl und monoton. Um diesen Depressions-Fallen zu entkommen, brauchst du aber keine Weltreise zu machen – wobei sich eine solche sicher lohnt. Finde neue Grünflächen in deiner Stadt oder gehe mal links, wo du sonst immer rechts gehst. Halte dabei die Augen auf und fokussiere dich nicht auf das Ziel, sondern die Reise. Vielleicht findest du einen neuen Klamottenladen oder ein nettes Café,

Um Depressions-Fallen zu entkommen, brauchst du keine Weltreise zu machen.

das du noch nicht kanntest. Einen alten Brunnen, den du noch nie gesehen hast oder eine schöne Lichtung im Stadtwald. Das Leben neu sehen können, ist auch schon ein großes Stück Freiheit.

Berühre dich selbst

Das machst du lieber nicht in der Öffentlichkeit und am besten an Stellen, die du sonst weniger beachtest. Massiere deine eigenen Füße oder Schläfen, streichle dein Perineum oder deine Ohrläppchen. Die eine Beziehung, an der man wirklich immer arbeiten sollte, ist die zu dir selbst. Dein Körper liebt dich. Und auch wenn er manchmal echt hart zu dir ist und verdammt weh tun kann, wird er diese Zärtlichkeiten dankbar mit Glücks- und Kuschelhormonen erwidern.



Foto: @Nikita Beloy

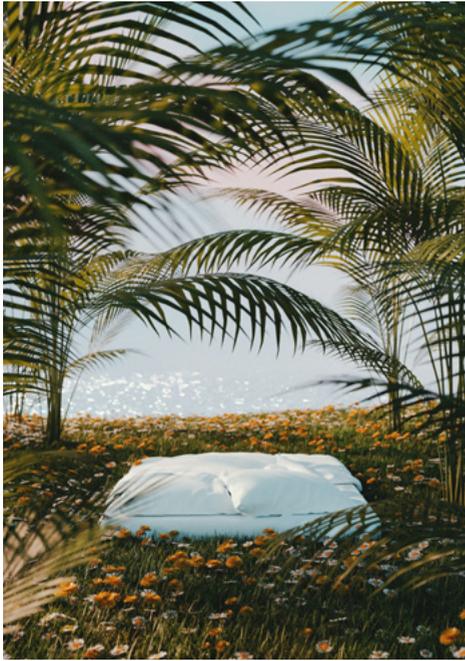


Illustration: @FelipeDolce

MENTAL WELLNESS

We now know that looking after your mental health is not that easy.

And there is usually not enough time or money for a proper wellness treatment. So here are four **CHECK MAG–Life–Hacks** to help pamper the mind and boost the soul.

(TS,MB)

Try new recipes

You always cook the same thing and it tastes good too. That's great! But there comes a moment for everyone to try something new.

Do you love cannelloni because they make you happy? Then why wait to enjoy them at the local Italian? Find a recipe you like online and go for it. You may not get it right the first time, but hey that's life sometimes. So do it again. And again. And until you figure it out.

Not only will you be able to prepare your favourite dish perfectly yourself in just a few months, you will have also really achieved something to be proud of.

Listen to someone else's playlists

Sure: we all have our sounds that we love. But try to hear something that other people love or suggest to you. The streaming services all have an option to follow artists or friends. Discover new music that puts you in a different mood. The auditory view of the bigger picture takes your mind off things and activates new nerve cells. There are a thousand songs for every crisis.

Discover new ways

Oh, the tree still has no leaves and has not grown at all! When you see the same places and things over and over again, everything quickly becomes dull and monotonous. You don't need to travel the world to escape these depression traps – although it's definitely worth it. Find new green spaces in your city or go left where you usually go right. Keep your eyes open and don't focus on the goal, but on the journey. You might find a new clothing store or a nice coffee shop that you didn't know about. An old fountain that you have never seen before or a beautiful clearing in the city forest. Being able to see life in a new way is also a great deal of freedom.

Touch yourself

You'd rather not do that in public and preferably in places that you otherwise pay less attention to. Massage your own feet or temples, caress your perineum or earlobes.

The one relationship you really should always work on is with yourself. Your body loves you. And even if it is sometimes really hard on you and can hurt like hell, it will gratefully return this tenderness with happiness and cuddle hormones.

AUGENKRAFT

Rund acht Millionen Menschen leiden in Deutschland an trockenen, geröteten und brennenden Augen. Schon ab dem 25. Lebensjahr kommen sie zu **Dr. Frano** in die Praxis. Die Augentrockenheit, das sogenannte *Sicca*, gehört zu den neuen Zivilisationskrankheiten.

Umfangreiche Bildschirmarbeit oder ständiges „auf das Handy schauen“ senkt die Anzahl der Lidschläge. Die Bindehaut des Auges, die eine feuchte Schleimhaut ist, trocknet aus. Fachleute reden von „**digitalem Stress**“, vom „**Office Eye Syndrom**“ oder den „**PC-Augen**“.

Dr. Frano erklärt:

„Wir putzen uns die Zähne, pflegen unsere Haut, den Bart, unsere Wimpern und Haare – aber unsere Augen, die pflegen wir nicht. Dabei empfangen wir 80 Prozent aller Informationen täglich durch die Augen.“

Schon allein deshalb hat er eine eigene Augenpflegeabteilung eröffnet. Aber nicht nur die PC-Gepagten, auch eine zweite Gruppe von Betroffenen hat trockene Augen in Zusammenhang mit Hauterkrankungen, wie zum Beispiel **Psoriasis**, **Akne** oder **Entzündungen**.

Eine dritte Gruppe wegen Medikamenteneinnahmen wie **Antidepressiva** oder **Hormonpräparaten**. Wieder andere leiden wegen der **Wechseljahre** oder auch wegen einer **Hashimoto-Thyreoiditis** unter Augentrockenheit.



Augenpflege – das geht mit **Augentropfen ohne Konservierungsstoffe**. Die Tropfen sollten Hyaluron enthalten oder auch Pantenol, so Frano. Auch eine **Vitamin-A-Salbe** aus der Apotheke kann in das Auge gegeben oder rundherum aufgetragen werden. Als weiteres Mittel empfiehlt der Experte **Augensprays**.

Zusammen mit zwei ausländischen Unternehmen und einer Berliner Firma entwickelt Dr. Frano eigene Augenpflegeprodukte. Dazu zählen Tropfen mit **Oligohyaluronsäure**, die länger auf der Oberfläche des Auges verbleibt, Cremes mit **Cannabidiol** für das Augenlid und seine drei Schichten (Lidhaut, Lidmuskel, Bindehaut), aber auch **Lösungen für Kontaktlinsenträger**. Im Augenkraft-Institut kann man sich zudem umfangreich beraten lassen.

Augenkraft Berlin GmbH

Institut für gesundes Sehen
Innsbrucker Straße 58, 10825 Berlin
Tel.: (030) 787 13 199
Fax: (030) 788 19 10
info@augenkraft.com

- Augenpflege
- Kontaktlinsen
- Medizinische Hautpflege
- Gesetzlich Versicherte
- Privatpatienten
- Selbstzahler

Around eight million people in Germany suffer from dry, reddened and burning eyes. From the age of 25 onwards, they have been coming to Dr. Frano and complaining about dry eyes, also called sicca: one of the new diseases of our times.

Extensively looking at screens or constantly "looking at the cell phone" reduces the number of times that you blink. This can mean that the conjunctiva of the eye, which is a moist mucous membrane, dries out. Experts talk about "Digital Stress", "Office Eye Syndrome" or "PC Eyes".

Dr. Frano explains:

"We brush our teeth, take care of our skin, beard, eyelashes and hair – but we don't take care of our eyes. We receive 80 percent of all information every day through our eyes."

For this reason alone he opened his own eye care department. But not only PC-sufferers, but also a second group have dry eyes in connection with skin diseases such as psoriasis, acne, inflammation. A third group because of taking medication such as **antidepressants** or **hormone preparations**. Others suffer from dry eyes due to **menopause** or **Hashimoto's thyroiditis**.

Eye care – this can be done with **eye drops without preservatives**. The drops should contain hyaluronic acid or panthenol, says Frano. A **vitamin-A ointment** from the pharmacy can also be put in the eye or applied all around. As a further remedy, the expert recommends **eye sprays**.

Together with two three partners, Dr. Frano also develops his own eye care products. These include drops with **oligo hyaluronic acid** that remain on the surface of the eye longer, creams with **cannabidiol** for the eyelid and the surrounding area, but also **solutions for contact lens wearers**. In the Augenkraft Institute you can also get extensive advice.

Augenkraft Berlin GmbH

Institut für gesundes Sehen · Innsbrucker Straße 58, 10 825 Berlin

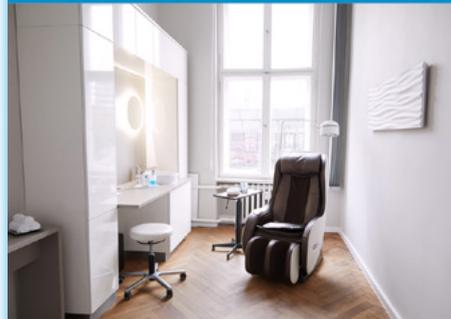
Tel.: (030) 787 13 199 – Eye care
 Fax: (030) 788 19 10 – Contact lenses
 info@augenkraft.com – Medical skin care



AUGENPFLEGE

- 1.) Augenbad mit Hyaluron / 5 Min.
 - 2.) Pflegekur mit Vitamin A Salbe / 5 Min.
 - 3.) CBD Anwendung mit Tageslichtlampe / 10 Min
- Behandlung läuft in einem Massagesstuhl

NEU



Beratung sowie 1 Augenkraft Produkt Ihrer Wahl gratis für Sie



DAFFINI
D
A
F
F
I
N
I

You
may

be

YOUR
SELF

Lust und Frust



Die Prostata

In den genetischen Bauplänen aller männlichen Säugetiere ist sie vorgesehen. Sie reguliert als Muskelkomplex so regelmäßige Dinge wie die Blasenentleerung und die Ejakulation. Wer es schon einmal erlebt hat, weiß, wie sie als zusätzliche Geschlechtsdrüse ungemein viel Freude bereiten kann.

Text: Torsten Schwick

Die Prostata liegt gut versteckt, aber mit einfachen Mitteln erreichbar, hinter dem Harnröhrenschwellkörper. Dieser ist ein sogenannter venöser Schwellkörper, der auch im erschlafften Zustand von Blut durchströmt wird und ist neben dem Penis- und Eichelschwellkörper einer der drei Schwellkörperteile. Er befindet sich direkt neben dem Schließmuskel, also an der Unterseite des Penis, und umgibt die Harnröhre. Die Prostata befindet sich direkt dahinter und kann als Drüse auch ein Sekret produzieren, das sich bei der Ejakulation mit den Spermien vermischt. Gut 30 % des sich entladenden Ejakulats besteht aus diesem Sekret. Viel los da, oder?

Wie viel Stimulation verträgt die Prostata?

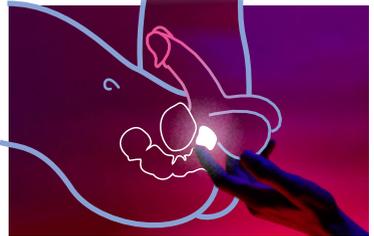
Unsere Natur hat Sinn für Humor und musste sicher gehen, dass wir zusammenhalten und uns gegenseitig brauchen. Nicht nur die äußeren, sondern auch die inneren Geschlechtsorgane sorgen also dafür, dass wir immer miteinander zu tun haben werden. Zwecks Reproduktion, klar, liefern sie einige der größten Freuden des Lebens, die wir uns gegenseitig geben können. Zum Beispiel sexuelle Stimulation. Und wir alle wissen, dass auch ein gesundes Sexleben mit Arbeit verbunden ist. Oder um die unvergessene Evje van Dampen zu zitieren:

„ Es heißt Blowjob, nicht Blowjobholiday! “

TIPP: Eine ruhige, tiefe Atmung entspannt den Körper und kann durch die verbesserte Durchblutung intensivere Orgasmen begünstigen.

Um konkret an den männlichen G-Punkt zu gelangen, ist definitiv Fingerspitzengefühl gefragt. Hier gilt vorher und nachher, wie mittlerweile fast überall: **Händewaschen nicht vergessen!** Südlich des Hodensacks ist der Eingang ins Rektum und da wollen wir rein. Vorsichtig dringen wir vor, bis wir auf eine fleischige Gewebezwiebel an der Vorderwand der Rektum-Schleimhaut stoßen. Sie fühlt sich anders an als das nestliche Gewebe darum.

Foto: Nitiish Goswami,
Grafik: Daniel Masullo



Wem die Berührung nicht auf Antrieb gefällt, muss aber nicht gleich enttäuscht sein. Jeder Körper ist anders und nicht jeder empfindet Lust gleich. Was aber ganz sicher ist, dass man nicht automatisch homosexuell ist, wenn man gerne einen Finger im Anus hat.

In jemanden einzudringen, auch in sich selbst, ist etwas sehr Intimes und es ist natürlich, dass man verinnerlichte Tabus erst einmal anerkennen muss.

Wenn man aber einmal so weit vorgedrungen ist, empfiehlt es sich, die Prostata mit dem Finger ruhig zu betasten und bloß nicht zu quetschen. Die Bewegung sollte wie eine „komm her“ ausgeführt werden und in Richtung Bauchnabel geschehen. Je nach Bedarf können wir den Druck anpassen und durch kreisförmige Bewegungen die Stimulation erhöhen. Dies sollte sich sehr gut anfühlen und die Erregung verstärken. →

Früh handeln bei Beschwerden

So viel Freude sie Männern in jungen Jahren auch macht, so viele Probleme kann sie im Alter bereiten. Das liegt daran, dass die Prostata mitwächst, was Teil des normalen Altersprozesses ist. Diese sogenannte gutartige Prostatavergrößerung heißt auf medizinisch **benigne Prostatahyperplasie**, kurz **BPH**. Warum sich die Prostata vergrößert, ist nicht ganz klar, aber es wird vermutet, dass es mit den Veränderungen im Hormonhaushalt zu tun hat.

Vor dem dreißigsten Lebensjahr kommt eine solche Veränderung allendings fast nie vor und sie wächst auch nicht über Nacht. Symptome sind in erster Linie Beschwerden beim Wasserlassen, die mit der Zeit immer intensiver werden. Diese Beschwerden sind allendings kein Grund zur Panik, auch wenn sie extrem lästig sind. Die BPH ist kein Krebs und die meisten Beschwerden lassen sich auf schonende Weise behandeln.

Symptome einer Prostatahyperplasie:

- Vermehrter und plötzlicher Harndrang, den man nicht unterdrücken kann
- Schmerzhaftes Wasserlassen
- Das Gefühl, dass man die Blase nicht richtig entleeren kann (Restharn-Gefühl)
- Schwacher, häufig unterbrochener Harnstrahl
- Längere Dauer der Blasenentleerung, nachträufeln
- Unfreiwilliger Urin-Verlust (Drang-Inkontinenz)

Eine Studie¹ aus dem Jahr 2016 ergab, dass Männer, die im Erwachsenenalter von einer höheren im Vergleich zu einer niedrigeren Ejakulationshäufigkeit berichteten, mit geringerer Wahrscheinlichkeit später an Prostatakrebs erkrankten. Dass häufige Samenergüsse vor Krebs schützen, ist damit allendings nicht bewiesen.

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27033442/> Foto:imgur

Vorsorge treffen

Leider gibt es nicht das eine Super-Food, das man essen und mit dem man magisch alle Krankheiten abwenden kann. Zu den bekanntesten Risikofaktoren einer Prostata-Erkrankung gehören unter anderem starkes **Übergewicht**, **Störungen im Zucker- und Fettstoffwechsel** oder eine chronische Prostata-Entzündung, die **Prostatitis**. Forschende, etwa der Harvard Medical School, setzen daher auch bei der Prostata-Vorsorge auf einen umfassend gesunden Lebensstil: Viel **frisches Obst** und **Gemüse**, **Vollkornprodukte**, **gesunde Fette** und **wenig Fleisch** essen. **Wenig Zucker** und **Salz** konsumieren, **viel Wasser** trinken und sich **regelmäßig fit halten**, helfen also auch der Prostata dabei, in Form zu bleiben. Nicht zuletzt kann man sich durch **regelmäßige Check-Ups** spätere böse Überraschungen ersparen. Gesetzliche Krankenkassen zahlen für Männer ab 45 Jahren eine jährliche Vorsorgeuntersuchung, bei der die äußeren Genitalien, die Lymphknoten in der Leiste sowie die Prostata vom Enddarm aus geprüft werden. Tut nicht weh und schafft Gewissheit.

Rektale Fremdkörper

Die Prostata wird begrenzt durch das Rektum, also der Körperöffnung, in der so interessante Sachen wie Defäkation oder Analverkehr stattfinden. Das Rektum ist Zielort vieler Spielzeuge, Pnisse, oben erwähnter Finger und manchmal ganzer Fäuste. Normalerweise kommt da auch wieder raus, was man

reintut. Operativ entfernt müssen regelmäßig jedoch Dinge, die man von selbst nicht mehr herausbekommt. Das ist dann schmerzhaft und gefährlich. Um sicher zu gehen, dass bei der Penetration sowohl der Prostata als auch des Rektums keine Schäden entstehen, empfiehlt sich Wachsamkeit. **Also nicht total betrunken und zuge-dröhnt einfach Sachen da reinschieben, bitte.** Eine entspannte Vorbereitung und Gleitmittel nach Bedarf minimieren das Risiko eines unangenehmen Sex-Unfalls.





Pleasure

and Pain



THE PROSTATE

Text: Torsten Schwick, Megan Black

Foto: @NeillDaftary

It is included in the genetic blueprints of all male mammals. As a muscle complex, it regulates such important things as bladder emptying and ejaculation. Anyone who has ever experienced it knows how it can bring immense pleasure as an additional sex gland.

How much stimulation can the prostate tolerate?

The prostate is well hidden, but easily accessible, behind the erectile tissue of the urethra. This is a so-called venous erectile tissue, through which blood flows even when the penis is relaxed.

It is one of the three erectile tissue parts of the penis, along with the erectile tissue of the penis and glans. It is located right next to the sphincter muscle, i.e. on the underside of the penis, and surrounds the urethra. The prostate is just behind it and as a gland can also produce a secretion that mixes with the sperm during ejaculation. A good 30% of the discharged ejaculate consists of this secretion. Lots going on there, isn't it?

Our nature has a sense of humour and always makes sure that we stick together and need each other. Not only the external, but also the internal sexual organs ensure that we will always somehow be involved with one another. For the sake of reproduction, sure, they provide some of life's greatest pleasures that we can give to each other and not have on our own.

For example sexual stimulation. We all know that having a healthy sex life also involves work. Or to quote the unforgettable Eyje van Dampen: "It's called a blowjob, not blowholiday."

"It's called a blowjob, not blowholiday."

In order to get to the male G-spot, you definitely need a sure instinct. The same applies here before and after, as it does almost everywhere: **don't forget to wash your hands.** South of the scrotum is the entrance to the rectum and that's where we enter. We advance cautiously until we encounter a fleshy bulb of tissue on the anterior wall of the rectal mucosa. It feels different than the rest of the fabric around it. If you don't like the touch right away, don't be disappointed. Each body is different and not everyone experiences pleasure in the same way. But what is certain is that if you like having a finger in your anus, you are not automatically homosexual.

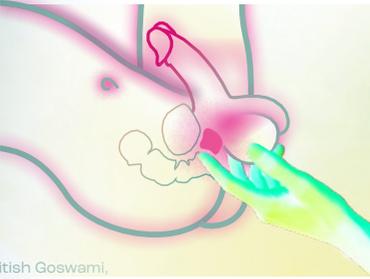


Foto: ©Nitish Goswami,
Grafik: Daniel Masullo

Penetrating someone, including yourself, is something very intimate and it is natural that you first have to acknowledge internalised taboos.

Once you've gotten that far, it's a good idea to gently feel the prostate with your finger and just don't squeeze it. The movement should be like signing "come here" with your finger and be towards your belly button. Depending on your needs, you can adjust the pressure and increase the stimulation with circular movements. This should feel very good and increase the arousal.

TIP: Calm, deep breathing relaxes the body and can promote more intense orgasms due to improved blood circulation.

Act early on complaints

As much as it brings joy to men when they are young, it can cause as many problems in old age. This is because the prostate grows with age, which is part of the normal ageing process. This so-called benign prostate enlargement is medically called **benign prostatic hyperplasia**, **BPH** for short. Why the prostate enlarges isn't entirely clear, but it's thought to be related to changes in hormone levels. Before the age of thirty, however, such a change almost never occurs, nor does it happen overnight. Symptoms are primarily problems with urination, which become more and more intense over time.

However, these complaints are no reason to panic, even if they are extremely annoying. **BPH** is not cancer and most conditions can be treated gently.

A study from 2016¹ found that men reporting higher compared to lower ejaculatory frequency in adulthood were less likely to be subsequently diagnosed with prostate cancer. However, this does not prove that frequent ejaculation protects against cancer. Ejaculation Frequency and Risk of Prostate Cancer: Updated Results with an Additional Decade of Follow-up, Elsevier B.V.

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27033442/>

Symptoms of prostatic hyperplasia

- Increased and sudden urge to urinate that cannot be suppressed
- Painful urination
- The feeling of not being able to empty the bladder properly (feeling of residual urine)
- Weak stream of urine, often interrupted
- Prolonged bladder emptying, dribbling later
- Involuntary Urine Loss (Urge Incontinence)

Minimise risks

Unfortunately, there isn't one superfood that you can eat that will magically ward off all diseases. Known risk factors for prostate disease include being **overweight**, **disorders of sugar and fat metabolism** or chronic prostate inflammation, **prostatitis**. Researchers, for example at Harvard Medical School, are therefore also focusing on a comprehensively healthy lifestyle when it comes to prostate screening: eat lots of **fresh fruit and vegetables**, **whole grain products**, **healthy fats** and **little meat**. Consuming little sugar and salt, drinking a lot of water and **exercising** regularly also help the prostate to stay in shape. Last but not least, **regular check-ups** can save you nasty surprises later on. In Germany, statutory health insurance pays for men over the age of 45 to have an annual check-up, during which the external genitals, the lymph nodes in the groin and the prostate are examined from the rectum. It doesn't hurt and just adds that extra bit of security.

Rectal foreign bodies

The prostate is bordered by the rectum, the opening in the body where interesting things like defecation or anal intercourse take place. The rectum is the destination of many toys, penises, fingers as mentioned above, and sometimes entire fists. Usually what you put in comes out. However, things that you can no longer get out on your own have to be surgically removed. That is painful and dangerous. Vigilance is advised to ensure penetration does not cause damage to both the prostate and rectum. **So don't get totally drunk and stoned and just shove things in there, please.** A relaxed preparation and lubricant as needed already minimise the risk of an unpleasant sexident.

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.

SCHUTZ	BEHANDLUNG	CHECK
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 / 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 / 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 Ausbruchsphase 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 / 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 / geimpft am:
Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur einmal verwenden.	Antibiotika auf Rezept.	Getestet am:

STI

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

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

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

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 FAMILIENPLANUNG**

berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/
politik-und-verwaltung/aeamter/
gesundheitsamt/zentrum-fuer-sexuelle-
gesundheit-und-familienplanung/

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.drcores.de

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

PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAIN

www.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 CITYOST

Dr. Heribert Hillenbrand,

Dr. Heiko Karcher

www.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

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 APOTHEKE

www.schwanen-apotheke-berlin.de

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

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 63 903, info@praxisclaus.de,
Mo-Fr: 9-12 Uhr, Mo+Di+Do: 15-18 Uhr

PRAXIS KREUZBERG

www.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

ETEN APOTHEKE KREUZBERG

www.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-SKA

www.fixpunkt-berlin.de

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

SCHWULENBERATUNG BERLIN

www.schwulenberatungberlin.de

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 MITTE, Daniel Prziwara

www.praxisteammitte.de

Neue Schönhausen 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,

SCHWERPUNKTPRAXIS MITTE

www.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.bcrct.de

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

MEOCLINIC

www.meoclinic.de

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

APOTHEKEN / PHARMACIES

ARMINIUS APOTHEKE

www.arminius-apotheke-berlin.de

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

BEZIRKSAPOTHEKE MITTE

www.bezirksapotheke.de

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

MEDIOSAPOTHEKE AN DER CHARITÉ

www.mediosapotheke.de

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

MEDIOSAPOTHEKE HACKESCHER MARKT

www.mediosapotheke.de

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

MEDIOSAPOTHEKE ORANIENBURGER TOR

www.mediosapotheke.de

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

NEUKÖLLN

HIV + STI

VIRO PRAXISGEMEINSCHAFT IM SCHILLERKIEZ

www.viropraxis.de

Okerstraße 11, 12049 Berlin,
Fon 030-767 333 70, info@viropraxis.de,
Mo/Mi/Do/Fr: 8:30-13 Uhr,
Di: 8:30-12 Uhr + 13:30-16 Uhr,
Mo: 15-18 Uhr, Do: 15-19 Uhr

BERATUNGSSTELLEN / COUNSELLING CENTRES

CHECKPOINT BERLIN

www.checkpoint-berlin.de

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

PANKOW

APOTHEKEN / PHARMACIES

MEDIOSAPOTHEKE PANKOW

www.mediosapotheke.de

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

PRENZLAUER BERG

HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

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

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

OPTIKER / OPTICIANS

AUGENGLANZ

www.augenglanz-berlin.de

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

BRILLEN IN BERLIN

www.augenoptik-in-berlin.de

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

APOTHEKEN / PHARMACIES

DRIESENER APOTHEKE

www.driesenerapotheke.de

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

HIV · Hepatitis · PrEP
Mikrobiom · Diabetologie
Sexuelle Gesundheit
Muskelaufbau · Substitution
Medizinacannabis
Trans*/Enby sensibilisiert

Danziger Straße 5
Berlin-Prenzlauer Berg
Inhaber Nico Daniel Reinold
www.schoenhauser.family

**SCHÖNHAUSER
APOTHEKE**

SCHÖNHAUSER APOTHEKE

www.schoenhauser.family

Danziger Straße 5, 10435 Berlin,
Fon 030-442 7767,
hello@schoenhauser.family,
Mo-Fr: 8-19 Uhr, Sa: 9:30-16:30 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

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

DIE HAUTAMBULANZ

www.die-hautambulanz.de

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

HIV + STI

PRAXIS GOLDSTEIN

www.doctor-goldstein.com

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

PRAXIS JESSEN2 + KOLLEGEN

www.praxis-jessen.de

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

HÖRGERÄTE-AKUSTIK FLEMMING & KLINGBEIL

www.flemming-klingbeil.de

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

OPTIKER / OPTICIANS

EXTRASCHARF

www.extrascharf-optik.de

Maaßenstr. 8, 10777 Berlin,
Fon 030-2175 2775, 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

urologe-schoeneberg.de

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

ZAHNÄRZTE / DENTISTS

PETER ALBRECHT-PRAXIS FÜR ZAHNHEIL- KUNDE 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

Nollendorfpplatz 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

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

KLINIKEN / CLINICS

ZENTRUM FÜR INFECTIOLOGIE UND HIV- VIVANTES AUGUSTE-VIKTORIA-KLINIKUM

www.vivantes.de/auguste-viktoria-klinikum

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

APOTHEKEN / PHARMACIES

APOTHEKE AM VIKTORIA-LUISE PLATZ

www.apoviktoria.de

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

BAVARIA APOTHEKE

www.bavaria-apotheke-berlin.de

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

KURMARK APOTHEKE

www.apolista.de/berlin/kurmark-apotheke

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

MAGNUS APOTHEKE

www.apomagnus.de

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

QUARTIER APOTHEKE MAASSENSTRASSE

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

QUARTIER APOTHEKE NOLLETURM

www.quartier-apotheke.de
Nollendorplatz 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
Bülowsstraße 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 INFEKTILOGIE, HIV-MEDIZIN UND HIV-ONKOLOGIE

www.sjk.de
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

INFEKTILOGIE 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

Wilmsdorfer 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 HAUTEXPERTEN

www.diehautexperten.de

Wilmsdorfer 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 WILMERSDORFER

www.praxis-wilmersdorfer.de

Wilmsdorfer 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. HERZIG

www.praxis-dr-herzig.de

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

POTSDAM

KLINIKEN / CLINICS

HIV-SPRECHSTUNDE IM KLINIKUM ERNST VON BERGMANN

www.klinikumevb.de/gastroenterologie

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

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: 0169-7540560
Mo-Fr: 10-22 Uhr

CHECK MAG
Gesundheitsmagazin für Männer

Bei Fragen zum Listing, Änderungswünschen und Ergänzungen:

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

Alle Ausgaben von **CHECK MAG**
zum Nachlesen auf unserer Website:



www.check-mag.com

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.**