

CHECK

DE+EN

No. 13

2023/02

MAG

Gesundheitsmagazin für Männer

check-mag.com

Blut

Blood | Sang | máu | blóði | Kan | Αίμα | Кров

Community
Diskriminierung
im Blut

Health & Beauty
Zelldetox und
Sonnenbrillentrends

Körperwissen
Blutvergiftung und
Blutkreislauf

Partnerschaft
ADHS in der
Beziehung



Fetisch.

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

Maaßenstraße 3
Nollendorfplatz 3-4
Motzstraße 20

Bestell-Hotline 629 39 20 20
quartier-apotheke.de



Quartier Apotheke.
Die Gesundheitsexperten vor Ort.

Ursuppe

Torsten Schwick
Chefredakteur / Editor-in-chief

Wir alle haben schon einmal von einer flüssigen Mischung gehört, aus der alles Leben hervorgegangen sein soll. Auch wenn diese Ursuppen-Theorie nicht nachgewiesen werden kann, ist eine Sache sicher: Menschen bestehen aus Fleisch und Blut und natürlich aus zahlreichen anderen Dingen. Obwohl wir aber so viele Gemeinsamkeiten haben, ist es bisher nicht gelungen, die sozialen, finanziellen und kulturellen Unterschiede zu überwinden. Im Gegenteil, wir leben zwar in einer Zeit, in der die Kunst der strategischen Problemlösung kultiviert wird, driften aber immer weiter auseinander.

Daher schauen wir in dieser Ausgabe auf das, was wir alle brauchen, um überhaupt leben zu können: **Blut.** Und weil wir zwar einiges aus Dokumentationen und dem Biologieunterricht noch kennen, aber auch vergesslich sind, haben wir die Facts gebündelt und laden euch auf eine kleine Reise durch die Blutbahn ein.

Das **CHECK**-Team wünscht euch einen fabelhaften Sommer!



PRIMORDIAL SOUP

We have all heard of that super old liquid mixture from which all life is said to have emerged. Even if this theory of a primordial soup cannot be proven, one thing is certain: human beings are made of flesh and blood (plus a bunch of other things). But although we have so many things in common, we have not yet succeeded in overcoming social, financial and cultural differences. On the contrary, although we are living in probably the best time to solve common problems, we are drifting further and further apart.

Therefore, in this issue we look at what we all need to be able to live at all: **Blood.** We all bleed the same - the redness of our blood inside us unites us, even when what is outside us wants to draw us apart. And because we still know a lot from documentaries and biology lessons, but tend to be forgetful, we have bundled the facts together and invited you on a little journey through the bloodstream. In addition, we'll give you valuable tips and knowledge about how we can keep ourselves healthy.

The **CHECK** team wishes you a fabulous summer!

04	Diskriminierung im Blut	Community
10	HEPATITIS-C	Gesundheit
18	Individuelle Therapiemöglichkeiten für HIV-positive Menschen	HIV
22	Diabetes Typ-2 Wie Unternehmen ihre Mitarbeiter für das Thema sensibilisieren können	Arbeitsmedizin
32	BLUTVERGIFTUNG	Körperwissen
36	Der Blutkreislauf	Körperwissen
42	(Mal) Zeit aufzuhören!	Gesundheit
46	Bauchvergleich mit Folgen Sixpack oder nicht? Das ist hier die Frage!	Körperwissen
54	Sonnenbrillentrends 2023	Trends
56	Zell-Detox für Globales Anti-Aging	Health & Beauty
62	Hygiene für schwule Männer	Advertorial
64	Die anderen Spuren auf der Autobahn	Partnerschaft
70 / 74	STI CHECK / Adressen	
80	Impressum	

06 **Bloody discrimination** **Community**

14  **HCV** **Health**

20 **Individual therapy options
for HIV-positive people** **HIV**

26 **Diabetes Type 2** **Work Medicine**

34 **SEPSIS** **Embodied Knowledge**

37 **The Bloodstream** **Embodied Knowledge**

44  **What happens to my body after...**  **Health**

50 **Unpacking the Six-Pack Dilemma:
Consequences of Belly Comparison** **Embodied
Knowledge**

63 **PURE FOR MEN:
Cleanliness Supplement for Gay Men** **Advertorial**

67 **Love And ADHD** **Partnership**

72 / 74 **STI CHECK / Adresses**

80 **Information**

DISKRIMINIERUNG IM BLUT

Dank der verwirrenden Debatte um die Diskriminierung von homosexuellen Männern bei der Blutspende ist man sich zumindest einig, dass es Diskriminierung im Allgemeinen und Besonderen gibt und man etwas dagegen tun muss. Jeder Schutz durch **Antidiskriminierungsgesetze** ist daher ein guter. Oder? Schauen wir uns zum Beispiel die Geschichte des Blutspendens in Deutschland an.

1950er-1985er Jahre

Nach dem 2. Weltkrieg durfte jeder Mensch, egal welcher sexuellen Orientierung, Blut spenden. Mit Einsetzen der **Aids-Krise 1985** wurde es homo- und bisexuellen Männern dann untersagt, da sie als wahrscheinliche Überträger des Virus galten.

2015

Der europäische Gerichtshof urteilte 2015, dass ein Ausschluss besonders stark von HIV betroffener Gruppen nur gerechtfertigt sein kann, wenn sich die Übertragungsriskien nicht auf anderem Wege reduzieren lassen. Ein verbessertes Testverfahren oder eine neue Art der Risikoeinschätzung etwa, wie die Nachfrage nach sexuellen Praktiken ohne Bezug auf das Geschlecht der Partner*innen. Das ließ genug **Interpretationsraum** offen, um nicht unbedingt etwas gegen die Diskriminierung tun zu müssen. In England wird bspw. gefragt, ob man in den letzten 12 Monaten eine Geschlechtskrankheit hatte, beim Sex Drogen konsumiert habe oder mit einem*einer neuen Partner*in Analverkehr hatte. In Deutschland wird diese Art der Risikoeinschätzung nicht gemacht.

2017

Die Richtlinie zur Gewinnung von Blut und Blutbestandteilen und zur Anwendung von Blutprodukten (Richtlinie Hämotherapie) wurde eingeführt. Die darin festgelegten Ausschluss-Kriterien für eine Blutspende bezogen sich u.a. auf Personen mit wiederholten Ohnmachtsanfällen oder Krämpfen sowie Personen, die Drogen konsumieren oder Medikamente missbräuchlich zu sich nehmen oder bei denen ein begründeter Verdacht dahingehend besteht. Schwangere sind übrigens bis 6 Monate nach der Entbindung ebenfalls als Spenderinnen ausgeschlossen, da während dieses Zeitraumes ein vermehrter **Blut-** sowie **Eisenbedarf** besteht. Sexualverkehr zwischen Männern (MSM), die mit mehr als einem oder einem neuen Sexualpartner Sex hatten führte auch zum Ausschluss. Spenden war jedoch möglich, wenn diese ein Jahr lang keinen Sex mit Männern hatten, quasi MSM minus 365 T. Das schloss die meisten somit aus, sonst wären sie keine MSM. War das schon **Diskriminierung**, oder wies etwa die Praxis der Promiskuität zwischen Heterosexuellen weniger Gefahren auf zu erkranken?

2021

Im September 2021 veröffentlichte die Bundesärztekammer eine überarbeitete Fassung des Gesetzes, in der nun schwule und bisexuelle Männer Blut spenden dürfen, wenn sie in einer dauerhaft monogamen Beziehung leben. Wer mehrere sexuelle Kontakte zu Männern hatte, wurde nur noch für vier Monate ausgeschlossen (MSM minus 4M), anstatt wie vorher für ein Jahr. Und man änderte die Regelung jetzt auch für sexuelle Kontakte zwischen Frauen und Männern, die „häufig wechselnden Geschlechtsverkehr mit Partnern/Partnerinnen“ haben, da auch diese jetzt ausgeschlossen wurden.

2023

Am 16. März 2023 hat der Deutsche Bundestag nun folgende Änderung beschlossen: Zukünftig wird in **§12 a Transfusionsgesetz** ausdrücklich klargestellt, dass **die sexuelle Orientierung und die Geschlechtsidentität** der spendewilligen Person oder ihrer Sexualpartnerinnen und Sexualpartner bei der Bewertung des Risikos, das zu einem Ausschluss oder einer Rückstellung von der Spende führt, **nicht berücksichtigt** werden. Also alle, die irgendwann Sex mit irgendwem hatten und Blut spenden wollen, dürfen das unter gewissen Bedingungen jetzt tun.

Warum aber klatscht niemand so richtig laut in die Hände? Vielleicht weil es denen, die von der Diskriminierung betroffen waren, klar war, dass sie sich und andere schützen müssen und nicht einfach potentiell kontaminiertes Blut spenden können, um davon Toastbrot für den Rest des Monats zu kaufen. Die Anpassungen in den Formulierungen der Richtlinien waren natürlich überfällig. Ein Ausschluss oder eine Rückstellung Spendewilliger soll nur noch „auf Grundlage des jeweiligen individuellen Sexualverhaltens“ verfügt werden.

Per Gesetz ist die Diskriminierung nun beendet und die Richtlinien zur Umsetzung sind in Bearbeitung. Die Diskriminierung wirklich verhindern und gleichzeitig die absolute Sicherheit von Blutprodukten gewährleisten, kann eine neue Regelung alleine aber nicht. (ts, ek)

Alle Blutspenden werden vor der Verwendung auf **HIV** und andere Infektionen getestet. Antikörper sind aber erst nach einer gewissen Zeit nachweisbar. Deswegen wird im Fragebogen der Spender nach sexuellen Kontakten gefragt. Der Ausschluss gilt also als **Schutz für die Empfänger** der Blutspenden.



Praxis an der Kulturbrauerei

Dr. Krznic / Kolarikal / Dupke

Infektiologie,
Hausärztliche Versorgung &
Innere Medizin



Hagenauer Strasse 1
Berlin - Prenzlauer Berg
www.praxis-kulturbrauerei.de



Hausvogteiplatz 14
030-509304280

BLOODY DISCRIMINATION

One silver lining of the confusing debate over discrimination against gay men in blood donation is that there is at least agreement that discrimination exists and that something needs to be done about it. So any protection afforded by **anti-discrimination laws** is a good one, right? Let's look at the history of blood donation in Germany, for example.

1950s–1985s

After World War II, everyone was allowed to donate blood, regardless of sexual orientation. Then, with the onset of the **AIDS crisis in 1985**, homosexual and bisexual men were prohibited from doing so, as they were considered likely carriers of the virus.

2015

In 2015, the European Court of Justice ruled that exclusion of groups particularly affected by HIV can only be justified if the risks of transmission cannot be reduced by other means. An improved testing procedure or a new way of assessing risk, for example, such as asking for sexual practices without reference to the sex of the partners. This left enough **room for interpretation** for not really having to do anything about discrimination.

In England, for example, people are asked whether they have had an STD in the last 12 months, used drugs during sex, or had anal intercourse with a new partner. In Germany, this type of risk assessment is not done.

2017

The guideline on the collection of blood and blood components and the use of blood products (Richtlinie Hämotherapie) was introduced. The exclusion criteria for blood donation set out in it referred, among other things, to people with repeated fainting spells or convulsions, as well as people who use drugs or abuse medications or who have a reasonable suspicion of doing so. Pregnant women are also excluded as donors until 6 months after childbirth, as there is an increased need for **blood and iron** during this period.

Sexual intercourse between men (MSM) who had sex with more than one or a new sexual partner also led to exclusion. Donation was possible, however, if they did not have sex with men for one year, producing the weird calculation of MSM minus 365T.

This excluded most queer men however, as otherwise they would likely not define themselves as MSM. So does this count as **discrimination** or did the practice of promiscuity between heterosexuals pose less risk of disease?

2021

In September 2021, the German Medical Association published a revised version of the law that now allows gay and bisexual men to donate blood if they are in a permanently monogamous relationship. Those who had multiple sexual contacts with men were now excluded for only four months (so now MSM minus 4M), instead of one year as before. And they now changed the rule for sexual contacts between women and men who have “frequently changing sexual intercourse with partners” as these were also now excluded.



Foto: @Anna Shvets

2023

On March 16, 2023, the German Bundestag has now passed the following amendment: in the future, **§12 a of the Transfusion Act** will explicitly clarify that **the sexual orientation and gender identity** of the person willing to donate or their sexual partners will **not be taken into account** when assessing the risk leading to exclusion or deferral from donation. So anyone who has had sex with anyone at some point and wants to donate blood may now do so under certain conditions.

But why no standing ovations now?

Perhaps because it was clear to those who were affected by the discrimination that they must protect themselves and others and cannot simply donate potentially contaminated blood to buy toast for the rest of the month.

The adjustments in the wording of the guidelines were, of course, overdue. Exclusion or deferral of willing donors is now to be decreed only “on the basis of the individual’s sexual behaviour.”

By law, discrimination has now ended and the guidelines for implementation are in process. However, a new regulation alone cannot really prevent discrimination and at the same time guarantee the absolute safety of blood products. (ts, ek, mb)

All blood donations are tested for **HIV** and **other infections** before use. Antibodies, however, can only be detected after a certain period of time. That is why the donor questionnaire asks about sexual contacts. So exclusion is considered as a **protection for the recipients** of the blood donations.

PrEP



HAUTARZTPRAXIS
**DR. MARC OLIVER
ARMBRUSTER**

Wilhelmstraße 23a
13593 Berlin
Tel 030 - 333 666 9

www.hautarzt-armbruster.de

Mo. + Di. 8:30 - 13:00 | 14:00 - 18:00

Mi. + Fr. 8:30 - 13:00

Do. 8:30 - 12:30 | 14:30 - 18:00



praxisteam mitte


Daniel Prziwara

Facharzt im Bereich Innere Medizin
und Allgemeinmedizin

- HIV-Infektion + Therapie
- HBV/HCV-Infektion + Therapie
- Psychosomatische Grundversorgung
- Ernährungsberatung
- inkl. Bio-Impedanz-Analyse

Neue Schönhauser Str. 10 · 10178 Berlin
Tel (030) 28042760

www.praxisteammitte.de



JEDER
IN
SEINER
ART

everyone is unique

HCV

Hepatitis-C ist eine Lebererkrankung, die durch ein auf dem Blutweg übertragenes Virus verursacht wird und zu den häufigsten Infektionskrankheiten weltweit zählt.

Das Tückische ist: Da die Erkrankung zunächst erstmal keine Beschwerden verursacht, wird sie nicht behandelt und die entsprechende Ansteckungsgefahr durch unwissende Übertragung ist somit groß. Unbehandelt führt sie zu schwerwiegenden chronischen und potenziell lebensbedrohlichen leberassoziierten Komplikationen.

Das HC-Virus wurde mit Hilfe gentechnischer Methoden erstmals im Jahr 1989 identifiziert (vorher Hepatitis-non-A-non-B).

Akut oder chronisch?

Bei **15-40 %** der Personen heilt die akute Infektion **spontan** aus. Besteht die Infektion länger als **6 Monate**, spricht man vom chronischen Verlauf, der klinisch **häufig mild** und uncharakteristisch verläuft. Müdigkeit und Abgeschlagenheit, aber auch unspezifische **Oberbauchbeschwerden, Juckreiz** und **Gelenkbeschwerden** können Anzeichen einer chronischen Hepatitis sein.

Keine Spontanheilung

Bei einer **Infektion** mit HCV sterben im Laufe der Zeit immer mehr Leberzellen ab, die vom Organ durch Bindegewebe ersetzt werden. Die Leber schrumpft und wird knotig – eine **Leberzirrhose** entsteht. Kofaktoren, wie etwa zusätzlicher schädlicher **Alkoholgebrauch** und eine Koinfektion mit **HIV** oder anderen hepatotropen Viren, verstärken die Erkrankung. Wird die Leber in ihrer Funktion dadurch zu stark eingeschränkt, ist eine **Transplantation** nötig. Bei **3-6 %** der Infizierten kann sich als Spätfolge **Leberkrebs** entwickeln, weswegen Patienten mit Leberzirrhose eine lebenslange ärztliche Beobachtung empfohlen wird. Auch hier erhöht begleitender/zusätzlicher **Alkoholkonsum** überproportional das Risiko, Leberkrebs zu entwickeln.

„Die Überlebenszeit nach der Erstdiagnose eines Leberzellkarzinoms liegt meist nur im Bereich von Monaten bis wenigen Jahren, abhängig vom Tumorstadium und der gewählten Therapieform.“

Quelle: RKI

Bei einer chronischen HCV-Infektion können auch extrahepatische Manifestationen auftreten, z.B. **Depressionen, Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen**, Schlaganfall u.v.a. Eine spontane Viruselimination und Ausheilung tritt bei Patienten mit chronischem HCV eher **nicht** auf.

Foto: @Henry & Co. @hmgstrm.

DAA: Direct Acting Antivirals

Mit den neuen direkt wirkenden antiviralen Medikamenten in Tablettenform gibt es aber seit einigen Jahren die Möglichkeit, HCV-Patienten **sicher** und **hocheffizient** zu behandeln – bei einfacherer Anwendung und deutlich weniger Nebenwirkungen – und das sogar bei dekompenzierter **Leberzirrhose** (Komplikationen und Folgeerscheinungen der zunehmenden Leberinsuffizienz) oder dialysepflichtiger **Niereninsuffizienz** und selbst bei Kindern ab einem Alter von 3 Jahren.

Die Behandlung mit den Medikamenten *Interferon* und *Ribavirin* war bis 2014 für die Erkrankten sehr belastend. Oft kehrte das Virus auch innerhalb weniger Wochen zurück. Heutzutage wird *Interferon* nicht mehr eingesetzt, *Ribavirin* nur noch in Ausnahmefällen! Grundsätzlich werden heute direkt antivirale Medikamente kombiniert, die eine **hohe antivirale Wirksamkeit** bei gleichzeitig **hoher Resistenzbarriere** aufweisen und sich in ihren viralen Angriffspunkten unterscheiden. Mit den neuen Wirkstoffen sind die Heilungschancen von über **95 %** für alle Patient*innengruppen **sehr hoch**.

Allerdings führt bei einer zugrundeliegenden **HIV-Infektion** die Behandlung der akuten Hepatitis-C **seltener** zum Erfolg und das Progressionsrisiko für Leberzirrhose, die häufig zur Entstehung eines Leberzellkarzinoms führt, ist bis **achtmal** so hoch.

Interaktionen und Medikationsanalyse

Zu beachten sind Medikamenteninteraktionen – auch im Fall einer **Koinfektion mit HIV**, bei der sich die antiviralen Therapiemöglichkeiten und Ansprechraten nicht wesentlich von der Therapie HCV-monoinfizierter Patient*innen unterscheiden. Speziell DAA- und HAART-Medikamente (hochaktive antiretrovirale Therapie) sollten im Vorfeld auf Wechselwirkungen überprüft werden. Darüber informiert der behandelnde Arzt/Ärztin und die Apotheke, die zusätzlich eine sogenannte *Medikationsanalyse* erstellen kann.

Hierbei werden alle Medikamente, die Patient*innen (auch von verschiedenen Ärzten/Ärztinnen) verschrieben bekommen, sowie sogenannte freiverkäufliche Arzneimittel, die man ohne Rezept kaufen kann und einnimmt, aufgelistet und auf Interaktionen (Wechselwirkungen der Wirkstoffe untereinander) sowie Nebenwirkungen überprüft. Der/die Patient*in erhält dann eine Aufstellung mit entsprechenden Informationen.

Bei Einnahme von **mehr als fünf** verschiedenen verschreibungspflichtigen Arzneimitteln übernehmen die **Krankenkassen** dafür die Gebühr. Erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke (wir bieten diesen Service an!). →

LET'S TALK ABOUT SEX, BABY

Eine sexuelle Übertragung von HCV ist grundsätzlich möglich, speziell bei bestimmten Sexualpraktiken und Personengruppen wie MSM. Betroffen sind hauptsächlich HIV-positive Personen, die ungeschützten Analverkehr und andere verletzungsträchtige Sexualpraktiken ausüben und damit eine Übertragung über die verletzte Mukosa (Schleimhaut) durchs Blut begünstigen.

» ICH BIN'S NICHT GEWESEN «

Gruppensex und Fisten sind ein idealer Verteiler für die langlebigen HC-Viren! Wenn der Virus mit Handschuh, Faust oder Penis zwischen mehreren passiven Partnern wechselt und der Handschuh bzw. das Kondom nicht gewechselt werden, muss der eigentliche Überträger des Hepatitis-C-Virus gar nicht selbst infiziert sein, um den Virus auf andere zu übertragen. Grundsätzlich besteht eine Ansteckungsfähigkeit, solange HCV-RNA im Blut nachweisbar ist!

HCV durch Tattoos?

Unsachgemäß durchgeführte Tätowierungen, etwa in Haftanstalten, wurden in internationalen Studien als **Risikofaktor** benannt. Möglich ist somit ebenfalls eine Übertragung durch **Nichteinhaltung der Hygieneregeln** beim Tätowieren, Piercen oder Ohrlochstechen.

Nicht geklärt ist, ob eine gemeinsame Benutzung von Rasierklingen, Rasierapparaten, Nagelscheren oder Zahnbürsten eine Übertragung ermöglichen kann.

Früherkennung **CHECK-UP 35+** – ein Update zur Gesundheitsuntersuchung ab 35 Jahren

Nach dem Urteil des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) 2020 haben Versicherte, die das 35. Lebensjahr vollendet haben, einmalig Anspruch auf ein kostenfreies Hepatitis-B und C-Screening im Rahmen einer allgemeinen Gesundheitsuntersuchung durch den Hausarzt/-ärztin oder Internisten.

„Ziel ist es, durch das Screening unentdeckte, weil zunächst symptomlos oder schleichend verlaufende Infektionen zu erkennen und frühzeitig zu behandeln, um teils gravierende Spätfolgen zu verhindern.“ (Quelle: KBV)



Witzleben Apotheke

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



Der Blutskandal – Virus aus der Dose

In den 70er und 80er Jahren sind allein in den alten und neuen Bundesländern **tausende** Menschen durch kontaminierte Bluttransfusionen oder nicht virusinaktivierte Gerinnungspräparate mit HIV und/oder Hepatitis-C-Viren (HCV) infiziert worden. Davon waren ca. 4.500 Hämophile (Bluter), die zum Beispiel bei operativen Eingriffen auf Spenderblut/-plasma oder auf aus menschlichem Serum hergestellte Gerinnungspräparate angewiesen sind.

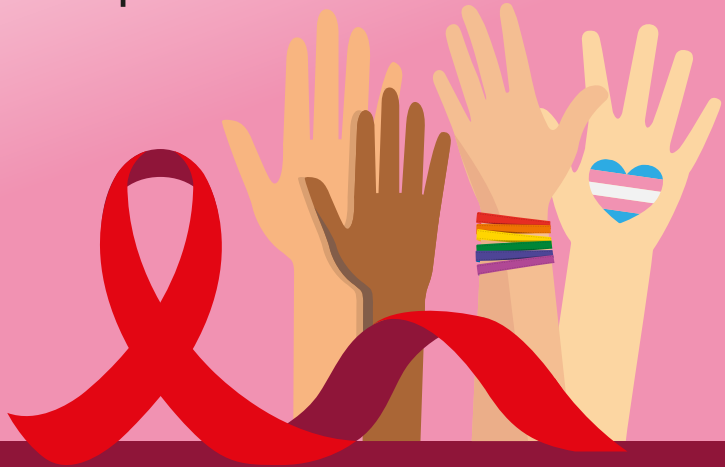
Während in Europa schon in vielen Ländern wie Irland, Ungarn, Italien, Spanien, Schweden, Frankreich und Großbritannien die Betroffenen von den jeweiligen Regierungen entschädigt wurden, lehnen die Bundesregierung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) eine zum Hilfefond geforderte analoge Lösung für HCV-Betroffene bisher ab. Begründung: *„Bei den meisten chronisch Infizierten sei der Ursprung der HCV-Infektion nicht mehr sicher zu ermitteln.“*

Durch die **seit 1991 routinemäßige** diagnostische Testung aller Blut- und Plasmaspenden ist eine Virusübertragung durch Blutprodukte heutzutage kein relevanter Übertragungsweg mehr. Spender werden sorgfältig ausgewählt und alle Blut- und Plasmaspenden auf das Vorhandensein von **Anti-HCV** und seit 1999 zusätzlich auf **HCV-RNA** getestet. Eine Quarantänelagerung bzw. die Applikation von Virusinaktivierungsverfahren erhöht bei der Anwendung von Plasma und Plasmaprodukten zusätzlich die Sicherheit.

Meldepflicht gemäß IfSG

„Dem Gesundheitsamt wird gemäß § 6 Abs. 1 Nr. 1 IfSG der Krankheitsverdacht, die Erkrankung sowie der Tod an akuter Virushepatitis sowie gemäß § 7 Abs. 1 IfSG alle Nachweise von Hepatitis-C-Virus namentlich gemeldet.“

Mit freundlicher Unterstützung der Witzleben Apotheken 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

HCV

Hepatitis-C is a liver disease caused by a blood-borne virus and is one of the most common infectious diseases worldwide. The HC virus was first identified using genetic engineering methods in 1989 (previously hepatitis-non-A-non-B).

The insidious thing is: since the disease initially does not have any symptoms, it is not treated and the corresponding risk of infection through unknowing transmission is therefore pretty high. Left untreated, it leads to serious chronic and potentially life-threatening liver-associated complications.

Acute or chronic?

In **15-40%** of individuals, the acute infection heals **spontaneously**. If the infection persists for more than **6 months**, it is referred to as chronic, which is **often clinically mild** and **uncharacteristic**. Fatigue and exhaustion, but also non-specific upper **abdominal complaints** as well as **itching** and **joint complaints** can be signs of chronic hepatitis.

No spontaneous recovery

When **infected** with HCV, more and more liver cells die over time and are replaced by connective tissue from the organ. The liver shrinks and becomes nodular until **cirrhosis** develops. Other factors can exacerbate the disease, such as additional **harmful alcohol use**, co-infection with HIV or other hepatotropic viruses.

If the liver becomes too limited in its function as a result, **transplantation is necessary**. In **3-6%** of infected patients, liver cancer may develop as a late consequence, which is why patients with **liver cirrhosis** are recommended lifelong medical observation. Again, concomitant/additional **alcohol consumption** disproportionately increases the risk of developing liver cancer.

»Survival time after initial diagnosis of hepatocellular carcinoma is usually only in the range of months to a few years, depending on the tumour stage and the chosen form of therapy.«

(Source: RKI)

In the case of a chronic HCV infection, extrahepatic manifestations may also occur, in other words this means **depression, diabetes, cardiovascular disease, stroke,** and many others. Spontaneous viral elimination and cure tends **not** to occur in patients with chronic HCV.

DAA: Direct Acting Antivirals

With the new direct-acting antiviral drugs in tablet form, however, it has been possible for some years to treat HCV patients **safely and highly efficiently** – with simpler application and significantly fewer side effects. Treatment is even possible in the case of decompensated **liver cirrhosis** (complications and sequelae of increasing liver insufficiency) or **kidney insufficiency** requiring dialysis, and even in children as young as 3 years of age.

Until 2014, treatment with the drugs interferon and ribavirin, was very burdensome for sufferers. The virus also often returned within a few weeks. Nowadays, interferon is no longer used and ribavirin only in exceptional cases! So now direct antiviral drugs are combined today, which have a high antiviral efficacy with a **high resistance barrier** at the same time and differ in their viral targets. With the new active agents, the chances of cure of over 95% for all patient groups are very high. However, treatment of acute hepatitis C is **less likely**

to be successful in patients with underlying **HIV infection**, and the risk of progression to cirrhosis, which often leads to hepatocellular carcinoma, is up to **eight times higher**.

Interactions and medication analysis

Drug interactions should be considered – even in the case of **co-infection with HIV**, where the antiviral therapy options and response rates do not differ significantly from the therapy of HCV-monoinfected patients. Especially DAA and HAART drugs (highly active antiretroviral therapy) should be checked in advance for interactions. The attending physician and the pharmacy, which can also prepare a so-called medication analysis, will provide information on this.

In the analysis, all medications that patients are prescribed (even by different doctors), as well as so-called over-the-counter medications that can be purchased and taken without a prescription, are listed and checked for interactions (interactions of the active ingredients with each other) and side effects. The patient then receives a list with the corresponding information.

If you are taking **more than five different prescription drugs**, the health insurance companies will cover the fee for this. Just ask your pharmacy (we offer this service!). →

LET'S TALK ABOUT SEX, BABY!

Sexual transmission of HCV is generally possible, especially in certain sexual practices and groups of people such as **MSM**. HIV-positive individuals who engage in **unprotected anal** intercourse and other high-injury sexual practices are mainly affected, making transmission through the blood via the injured mucosa (mucous membrane) more likely.

»It wasn't me«

Group sex and fisting are ideal distributors for HC viruses! If the virus is passed between several passive partners by **glove, fist, or penis**, and the glove or condom is **not changed**, the actual carrier of the hepatitis C virus does not have to be infecting others directly themselves to pass the virus on. So basically, there is a risk of contagion as long as HCV RNA is detectable in the blood!



HCV through tattoos?

Improperly performed tattoos, for example in prisons, have been named as a risk factor in international studies. Thus, transmission through **non-compliance with hygiene rules** when tattooing, piercing or ear piercing is also possible.

It has not been clarified whether sharing razor blades, nail scissors or toothbrushes can enable transmission.

Early detection **CHECK-UP 35+** – an update on the health check-up from the age of 35 onwards

According to the decision of the German Joint Federal Committee (G-BA) 2020, insured persons who have **reached the age of 35** are entitled to a **one-time free hepatitis B and C** screening as part of a general health examination by their family doctor or internist.

“The aim of screening is to detect undetected infections, because they are initially asymptomatic or progress insidiously, and to treat them at an early stage in order to prevent late complications, some of which can be serious.” (Source: KBV)

The blood scandal – virus from a can

In the 1970s and 1980s, thousands of people in the old and new federal states alone were infected with HIV and/or hepatitis C viruses (HCV) through contaminated blood transfusions or non-virus-inactivated coagulation preparations. Of these,

approximately 4,500 were haemophiliacs who rely on donor blood/plasma or clotting preparations prepared from human serum for surgical procedures, for example.

While in Europe, in many countries such as Ireland, Hungary, Italy, Spain, Sweden, France and Great Britain, those affected have already been compensated by the respective governments, the German government and the Federal Ministry of Health have so far rejected a similar solution for HCV-affected persons, which has been demanded for the aid fund. The reason given: “In most chronically infected persons, the origin of the HCV infection can no longer be determined with certainty.”

Due to the routine diagnostic testing of all blood and plasma donations since 1991, virus transmission through blood products is no longer a relevant transmission route today. Donors are carefully selected and all blood and plasma donations are tested for the **presence of anti-HCV** and, since 1999, additionally for **HCV RNA**. Quarantine storage or the application of virus inactivation procedures additionally increases safety when plasma and plasma products are used.

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

Our author Michaela Medrow is a pharmaceutical sales representative and cosmetician at Witzleben Pharmacies in Berlin. For **CHECK MAG**, she shares her perspective on important health topics.



Lillian hat ein so großes Herz, dass eine ganze Herde Elefanten darin Platz hat.

DU BIST EINZIGARTIG

UND DAS SOLLTE DEINE
HIV-THERAPIE AUCH SEIN

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)

INDIVIDUELLE Therapie- möglich- keiten für HIV-POSITIVE Menschen

Jeder Mensch besitzt eine völlig einzigartige Persönlichkeit, die einen großen Einfluss darauf hat, wie man das eigene Leben gestaltet. Die individuellen Eigenschaften, Wünsche und Bedürfnisse sind allesamt ein wichtiger Teil dieser Persönlichkeit.

Besonders **die eigenen Bedürfnisse bestimmen, wie wir unser Leben führen.** Oft sind wir uns dessen aber selbst gar nicht so wirklich bewusst. Dabei können wir unser Leben nur dann bewusst so gestalten, dass wir glücklich sind und eine hohe Lebensqualität verspüren, wenn wir unsere Bedürfnisse wirklich kennen.

Die Kunst, sich selbst zu akzeptieren

Für HIV-positive Menschen spielt zudem das Akzeptieren der Diagnose eine Schlüsselrolle beim Erhalt der eigenen Lebensqualität: Denn HIV kann nur dann zu einem kleineren Teil im Leben werden, wenn man sich im Alltag **nicht** davon **dominieren** lässt.



Das Leben mit HIV bewusst selbst gestalten

Wenn man sich selbst so akzeptieren kann, wie man ist, dann hat man eine gute Basis, um sich ganz bewusst im Leben mit HIV neu einzurichten. Denn auch wenn die Diagnose womöglich schon eine längere Zeit zurückliegt, gibt es neben den regelmäßigen Arztbesuchen auch andere Routinen und Lebenssituationen, mit denen es als HIV-positiver Mensch gut zurechtzukommen gilt.

Beispielsweise ist es wichtig, die Therapie gut in den Alltag zu integrieren, sodass diese einen möglichst wenig einschränkt oder belastet – wie etwa durch unerwünschte Wirkungen oder auch psychische Belastungen, wie das Verstecken der HIV-Medikamente aus Angst, dass diese entdeckt werden.

**Meine Therapie
richtet sich nach mir,
nicht ich mich nach
der Therapie.**

Man benötigt dazu also auch eine HIV-Therapie, die sich nach einem selbst und der einzigartigen Persönlichkeit richtet, ganz nach dem Motto: „Meine Therapie richtet sich nach mir, nicht ich mich nach der Therapie“.

Wie finde ich eine Therapie, die sich nach mir richtet?

Um eine für sich selbst optimale Therapie zu finden, hilft es, sich als Erstes einmal Gedanken zur aktuellen Situation zu machen: Ist man viel unterwegs und fühlt sich gestresst durch die Sorge, die Tabletten vielleicht doch mal zu vergessen? Oder belastet einen womöglich die tägliche Einnahme der Tabletten, da sie eine regelmäßige Erinnerung an den eigenen HIV-Status ist, der im Leben ansonsten keine Rolle spielt?

Psychische Belastungen oder unerwünschte Wirkungen muss man dabei nicht einfach hinnehmen. Es gibt mittlerweile vielfältige und innovative Therapieoptionen, die auch verträglicher sind als viele der alten Therapien.

Neben der **täglichen Tablette** gibt es zudem auch die Möglichkeiten einer **Spritze** oder **Infusion**. Das Wissen über diese verschiedenen Therapieoptionen ist von großer Bedeutung, denn so kann man selbst aktiv nach Lösungen suchen und unter den unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten gemeinsam mit dem/der Ärzt*in diejenige auswählen, die am besten zum eigenen Leben passt und HIV dadurch zu einem kleineren Teil im Alltag macht.

Auch der **Austausch mit anderen HIV-positiven Menschen** über deren jeweilige Therapie, etwa mit

Freund*innen oder im Rahmen der Selbsthilfe, kann hilfreich sein. Bei solchen Gesprächen erfährt man andere Perspektiven und bemerkt dabei schnell, dass es kein HIV-Medikament für „one fits all“ gibt, sondern jeder Mensch eine individuelle und zum eigenen Leben passende Therapie verdient.

Gemeinsam mit dem/der Ärzt*in die optimale Therapie finden

So wie es unter den HIV-positiven Menschen eine riesige Diversität gibt, existiert bereits jetzt schon eine große Vielfalt an Möglichkeiten bei der Behandlung von HIV: Es gibt mittlerweile unterschiedliche Substanzen, **verschiedene Wirkweisen** der Medikamente sowie **mehrere Applikationsformen** – neben den Tabletten auch noch Spritzen oder Infusionen.

Genau wie man heute bei den meisten Tabletten selbst entscheiden kann, ob man diese früh, mittags oder abends einnimmt, so kann man auch zwischen den unterschiedlichen Therapieformen Spritze, Tablette oder Infusion gemeinsam mit dem/der Ärzt*in wählen, welche man persönlich bevorzugt.

Die Wahl einer geeigneten HIV-Therapie kommt nicht mehr aus der Not heraus. Es ist eine **freie Auswahl** aus einer Vielzahl an Möglichkeiten, welche dazu beitragen, dass HIV zu einem kleineren Teil im Leben wird.

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

Unterstützt von ViiV Healthcare

INDIVIDUAL THERAPY OPTIONS FOR HIV-POSITIVE PEOPLE

Especially **our own needs determine how we lead our lives**, something we are often not really aware of ourselves. Yet how can we consciously shape our lives in a way that makes us happy and experience a high quality of life, if we don't really know what our needs are?

THE ART OF ACCEPTING ONESELF

For HIV-positive people, accepting the diagnosis also plays a key role in maintaining their own quality of life: because HIV can only become a smaller part of life if you **don't let it dominate your everyday life**.

CONSCIOUSLY SHAPING ONE'S OWN LIFE WITH HIV

If you can accept yourself as you are, you'll have a good basis for consciously reorganising your life with HIV. Even though the diagnosis may have been made some time ago, there are other routines and life situations besides regular visits to the doctor that HIV-positive people have to cope with.

For example, it is important to smoothly integrate therapy into your everyday life, so it limits or burdens you as little as possible – through undesirable effects or also psychological burdens, such as hiding the HIV medication for fear that it will be discovered.

So you also need an HIV therapy that is geared to you and your unique personality, according to the motto: "My therapy is geared to me, not me to the therapy."

Every person has a completely unique personality, which naturally has a great influence on how we shape our lives. Individual characteristics, desires and needs are all an important part of this personality.

My therapy is geared to me,
not me to the therapy.

HOW DO I FIND A THERAPY THAT SUITS ME?

In order to find the best therapy for yourself, it helps to first think about your current situation: do you travel a lot and feel stressed that you might forget to take your pills? Or is it possible that taking tablets every day is a burden because it is a regular reminder of your HIV status, which otherwise plays no role in your life?

You do not have to simply accept psychological stress or undesirable effects. **There are now a variety of innovative treatment options** that are also more tolerable than many of the old therapies.

In addition to the daily tablet, there are also the options of an injection or infusion. The knowledge about these different therapy options is of great importance, because then you can actively search for solutions yourself and together with the doctor choose from the different therapy options the one that fits best to your own life, thus making HIV a smaller part in everyday life.

Talking with other HIV-positive people about their respective therapy, for example with friends or in the context of self-help, can also be useful. In such discussions, one learns other perspectives and quickly realises that there is no HIV medication with a “one-size-fits-all”, but that every person deserves an individual therapy that fits their own life.

FINDING THE OPTIMAL THERAPY TOGETHER WITH THE DOCTOR

Just as there is a huge diversity among HIV-positive people, there is already a great variety of options for the treatment of HIV. There are now **different substances**, **different modes of action** of the drugs, and **several forms of administration** such as tablets, injections or infusions.

Just as you can decide for yourself whether to take more tablets in the morning, at noon or in the evening, you can also choose between the different forms of therapy together with your doctor, which one you personally prefer: **injections**, **tablets** or **infusions**.

The choice of an appropriate HIV therapy no longer comes out of necessity. It is a **free choice** from a variety of options that help make HIV a smaller part of one's life.

You can find more information and personal stories about living with HIV at www.livlife.de

Powered by ViiV Healthcare



DIABETES TYP-2

WIE UNTERNEHMEN IHRE MITARBEITER FÜR DAS THEMA SENSIBILISIEREN KÖNNEN

EAT LIKE A BOSS
FEEL LIKE A BOSS
LIVE LIKE A BOSS

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist die Bezeichnung für eine Stoffwechselerkrankung, die durch einen Mangel an Insulin im Körper oder eine Insulinresistenz verursacht wird, was zu erhöhten Blutzuckerwerten führt. Er wird unterteilt in Typ-1 und Typ-2, wobei letzterer mittlerweile zu den häufigsten chronischen Erkrankungen unserer westlichen Gesellschaft zählt.

Laut **International Diabetes Federation** sind allein in Europa bereits 61 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt, Tendenz steigend. Zudem geht man von einer hohen Dunkelziffer der nicht diagnostizierten Fälle aus. Bis zum Jahr 2030 geht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) davon aus, dass Diabetes zu den sieben führenden Haupttodesursachen gehören wird.

Unternehmen haben eine besondere Verantwortung, ihre Mitarbeiter*innen über die Gefahren von Diabetes zu informieren und sie für einen gesünderen Lebensstil zu sensibilisieren.

Immer mehr Erwachsene erkranken an der schleichenden Diabetes-**Variante Typ-2**, die neben einer genetischen Veranlagung auch auf Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und eine unausgewogene Ernährung zurückzuführen ist. Die Krankheit kann jedoch durch **Prävention** und **Sensibilisierung** vermieden werden.

Stress, Schichtarbeit und bewegungsarme Tätigkeiten können Diabetes begünstigen und direkten Einfluss auf die Arbeitsleistung und das Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen haben. Unternehmen haben hier eine **besondere Verantwortung**, ihre Mitarbeiter*innen über die Gefahren von Diabetes zu informieren und sie für einen gesünderen Lebensstil zu sensibilisieren.

Welche Risiken birgt Diabetes?

Bei Diabetes-Typ-2 wird zwar über die Bauchspeicheldrüse genügend Insulin produziert, jedoch wirkt es nicht mehr richtig in Gewebe und Zellen. Um den Blutzuckerspiegel in den Körperzellen konstant halten zu können, wird Insulin aus den in der Bauchspeicheldrüse befindlichen insulinproduzierenden Beta-Zellen ausgeschüttet. Der Insulinspiegel im Blut steigt jetzt zwar an, aber auf Dauer führt die Insulinproduktion in den Betazellen zu deren Zerstörung. Durch den damit verbundenen Insulinmangel kann kaum noch Glucose aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen werden und die Blutzuckerwerte steigen an. Wird der

Diabetes-Typ-2 nicht behandelt, bleiben die Blutzuckerwerte dauerhaft erhöht, was zu **diversen Komplikationen** führen kann. Eine besondere Herausforderung dieser Erkrankung besteht darin, dass sich die schädlichen Auswirkungen meist schleichend einstellen und somit die Beschwerden erst spät erkannt werden. Wird Diabetes allerdings nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, kann dies zu einer Schädigung der Blutgefäße und anderen Erkrankungen führen (z. B. Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenerkrankungen, Blindheit oder Diabetes bedingte Nervenschäden).

Behandlungsmöglichkeiten von Diabetes mellitus

Es gibt eine Reihe von Variablen, die die sinnvolle und adäquate Behandlung von Diabetes-Typ-2 bestimmen, darunter Alter, körperliche Konstitution, andere gesundheitliche Probleme und einzelne Lebenssituationen, wie z. B. Rauchen, Ernährungsgewohnheiten, Alkoholkonsum etc.

Personen mit einer stärkeren Form von Diabetes-Typ-2 benötigen häufiger Medikamente, wie z. B. **Metformin, Insulin** etc., um den Blutzucker zu senken. Gepaart mit einer Ernährungsumstellung und einem Sportplan, können Symptome eines Diabetes-Typ-2 gut behandelt werden.

Im Vergleich zum Diabetes-Typ-1 kann beim Diabetes-Typ-2 schon mit Eigeninitiative, körperlicher Bewegung, einer Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion bei Personen mit Übergewicht Diabetes-Typ-2 positiv beeinflusst werden. Somit kann einer Medikamenteneinnahme entgegen gewirkt werden. Für eine bessere Lebensqualität und Gesundheit!

Was tun, um auf das Thema aufmerksam zu machen?

Die **Prävention** von Diabetes mellitus gilt immer noch als eine der wirksamsten Methoden, um eine Erkrankung abzuwenden. Entscheidend ist das Wissen um die Erkrankung und ihre Folgen, unabhängig von Alter oder Berufsgruppe. Schon geringe Veränderungen des Lebensstils können dazu beitragen, die zeitliche Perspektive des Krankheitsverlaufes bei einer Diabetes-Erkrankung des Typs 2 zu verzögern oder weniger wahrscheinlich zu machen. →

Seitens der Unternehmen sollten Maßnahmen ergriffen werden, um Mitarbeiter und Kollegen für das Thema zu sensibilisieren. Aufklärung und Prävention sind hier wichtige Instrumente, um Unternehmen vor krankheitsbedingten Ausfällen zu schützen und die Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu erhalten.

Gesundheitstage

Wie kann man richtig aufklären? Betriebliche Gesundheitstage eignen sich besonders gut, um Mitarbeiter und Kollegen zu dem Thema zu informieren und auf einen gemeinsamen Wissensstand zu bringen. Der intensive Informationsaustausch kann zu einem besseren Verständnis für die Krankheit und ihre Folgen führen und ein Bedürfnis nach Prävention wecken, um seine Lebensweise zu optimieren.

Vorträge von Betriebsärzten*innen und **Ernährungsexperten*innen** können hier **Wissen** und **Erfahrungsberichte** vermitteln und aufklären. Das ärztliche Gespräch kann Aufschluss geben, ob man selbst zu einer Risikogruppe gehört.

Gesunde Ernährung

Es ist von größter Bedeutung, dass man sich mit dem Thema Ernährung auseinandersetzt, um Diabetes möglichst präventiv zu behandeln. Um das Bewusstsein hierfür zu schärfen, können Aufklärungseminare, Workshops zu gesunder Ernährung und Aktionstage in Zusammenarbeit mit dem Kantine-Team dienlich sein. Es ist wichtig, den Umgang mit Zucker in Lebensmitteln bewusst zu machen und Menschen dazu aufzufordern, auf eine gesundheitsfördernde Ernährung zu achten. Dabei können **umfangreiche Informationen** und **Ernährungspläne** unterstützend wirken.

Aktiv im Alltag

Um Diabetes-Typ-2 zu verhindern, ist **regelmäßige Bewegung** und **sportliche Betätigung** von entscheidender Bedeutung. Dies gilt vor allem für Berufstätige, die hauptsächlich sitzend arbeiten. Durch regelmäßige sportliche Aktivitäten lassen sich nicht nur das Risiko für Übergewicht reduzieren, sondern auch der Blutzuckerspiegel senken und die Ausschüttung von Stresshormonen,

die ebenfalls eine Diabetes mellitus begünstigen können, minimieren.

Unternehmen können ihren Angestellten helfen, mehr physische Aktivität in ihren Alltag zu integrieren. Krankenkassen, Sportorganisationen und Fitnesscenter können Programme anbieten, um Präventionsmaßnahmen zu erleichtern. Ebenso können gemeinsame sportliche Teamevents die Interventionsstrategien abrunden und die Begeisterung an mehr Bewegung in der Freizeit stärken. Kombiniert mit Kursen zur Steigerung der mentalen Kraft und zur Entspannung für ein allgemeines Abbauen von Stress, sind dies effektive Methoden zur Verbesserung der Gesundheit und zur Vermeidung von Krankheiten.

Regelmäßige Vorsorgen

Der Betriebsarzt/ärztin kann durch Aufklärung und Screening mögliche Risiken frühzeitig ermitteln und sensibilisieren. Beratung, Tipps und gezielte Diagnostik sind insbesondere für Risikogruppen unerlässlich, um einer Diabetes-Erkrankung vorzubeugen.

Fazit

Für Unternehmen bestehen viele Möglichkeiten, ihre Mitarbeiter für das Thema Diabetes-Typ-2 zu sensibilisieren, aufzuklären und vor Erkrankungen zu schützen. Natürlich trägt ein/e Mitarbeiter*in selbst viel **Eigenverantwortung**, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Dennoch können Unternehmen **positiven Einfluss** nehmen und zu einer Bewusstseinsstärkung für das Thema Gesundheitsförderung beitragen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung und regelmäßiger Sport sind dabei die wichtigsten Stellschrauben zur Vorbeugung von Erkrankungen im Allgemeinen. Unternehmen sollten diese Aspekte besonders beachten und eine Diabetes-Prävention in den Arbeitsalltag integrieren. Für gesunde, motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter*innen.

Mit freundlicher Unterstützung durch



www.betriebsarztservice.de

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

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

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

www.praxisteam-friedrichshain.de



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

PrEP

Unser Team

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



DIABETES TYPE 2

HOW COMPANIES CAN RAISE AWARENESS AMONG THEIR EMPLOYEES

Foto: © Taylor Nicole

Diabetes mellitus (diabetes) is the name given to a metabolic disease caused by a lack of insulin in the body or insulin resistance, which results in elevated blood glucose levels. It is divided into type 1 and type 2, the latter now being one of the most common chronic diseases in Western society.

According to the **International Diabetes Federation**, 61 million people in Europe alone already suffer from diabetes, with the number steadily rising. In addition, it is assumed that there is a high number of undiagnosed cases. By 2030, the World Health Organization (WHO) expects diabetes to be one of the seven leading causes of death.

More and more adults are developing the **type 2 diabetes** variant, which is due not only to genetic predisposition but also to obesity, lack of exercise, smoking and an unbalanced diet. However, the disease can be averted through **prevention** and **awareness**.

Stress, shift work and sedentary activities can promote diabetes and have a direct impact on the work performance and well-being of employees. Companies have a **special responsibility** to inform their employees about the dangers of diabetes and to sensitise them to a healthier lifestyle.



Foto ©Ralph Pannio

»Companies have a special responsibility to inform their employees about the dangers of diabetes and to sensitise them to a healthier lifestyle.«

Christoph Tismen, CEO BetriebsarztService

What are the risks of diabetes?

In type 2 diabetes, sufficient insulin is produced by the pancreas, but it no longer works properly in the tissues and cells. In order to keep the blood glucose level in the body's cells constant, insulin is secreted from the insulin-producing beta cells located in the pancreas. The insulin level in the blood now rises, but in the long term insulin production in the beta cells leads to their destruction. The resulting insulin deficiency means that hardly any glucose can be absorbed from the blood into the body's cells, and blood glucose levels rise.

If diabetes type 2 is not treated, blood glucose levels remain permanently elevated, which can lead to **various complications**. A particular challenge of this disease is that the harmful effects usually develop

insidiously and thus the symptoms are not recognized until late. However, if diabetes is not detected and treated in time, it can lead to damage to the blood vessels and other diseases (e.g. stroke, heart attack, kidney disease, blindness or nerve damage).

Treatment options for diabetes mellitus

There are a number of variables that determine the useful and adequate treatment of type 2 diabetes, including age, physical constitution, other health problems, and individual lifestyle factors, such as smoking, dietary habits, alcohol consumption, etc.

Individuals with a more severe form of type 2 diabetes are more likely to require medications, such as **metformin** or **insulin** to lower blood glucose. Coupled with dietary changes and exercise plans, symptoms of diabetes type 2 can be treated. Compared to diabetes type 1, diabetes type 2 can be positively impacted with self-initiative, physical exercise, a change in diet and weight reduction in people who are overweight. This can counteract the need to take medication. For a better quality of life and health!

How to draw attention to the issue?

The **prevention** of diabetes mellitus is still considered one of the most effective methods of averting the disease. Knowledge of the disease and its consequences is crucial, regardless of age or occupation. Even small changes in lifestyle can help to delay the progression of the disease in type 2 diabetes or make it less likely. On the part of companies, measures should be taken to raise awareness of the issue among employees and colleagues. Education and prevention are important tools here to protect companies from absenteeism due to illness and to maintain employee motivation and performance. →

Health days

How can you educate properly? Company health days are a particularly good way of informing employees and colleagues about the topic and bringing them to a common level of knowledge. The intensive exchange of information can lead to a better understanding of the disease and its consequences. This can then create a need for prevention in order to optimise one's lifestyle.

Lectures by **company physicians** and **nutrition experts** can provide **knowledge** and **experience reports** and education. The medical consultation can provide information as to whether one belongs to a risk group.

Healthy diet

It is of utmost importance to deal with the topic of nutrition in order to treat diabetes as preventively as possible. Educational seminars, workshops on healthy eating and campaign days in cooperation with the canteen team can be useful to raise awareness. It is important to make people aware of the use of sugar in food and to encourage them to adopt a healthy diet. **Comprehensive information** and **nutrition plans** can be supportive in this regard.

Active in everyday life

To prevent type 2 diabetes, **regular exercise** and **physical activity** is crucial. This is especially true for working people who mainly sit. Regular exercise not only reduces the risk of obesity, but also lowers blood glucose levels and minimises the release of stress hormones, which can also promote diabetes mellitus.

Companies can help their employees incorporate more physical activity into their daily routines. Health insurance companies, sports organisations and fitness centres can offer programs to facilitate preventive measures. Similarly, joint athletic

team events can round out intervention strategies and build enthusiasm for more physical activity during leisure time. These methods can also be combined with classes to increase mental resilience and relaxation for an overall reduction in stress and disease prevention.

Regular checkups

The company physician can identify and raise awareness of possible risks at an early stage through education and screening. Advice, tips and targeted diagnostics are essential to prevent diabetes, especially for at-risk groups.

Conclusion

There are many ways for companies to sensitise their employees to the issue of type 2 diabetes, to educate them and to protect them from disease.

Of course, employees themselves bear a great deal of **responsibility** when it comes to their own health. Nevertheless, companies can have a **positive influence** and help raise awareness of the need to promote health.

A healthy and balanced diet and regular exercise are the most important factors in preventing illness in general. Companies should pay particular attention to these aspects and integrate diabetes prevention into their daily work routine. For healthy, motivated and high-performing employees.

With the kind support of



www.betriebsarztservice.de



UBN/PRAXIS

WWW.UBN-PRAXIS.DE

DR. MED. UWE NAUMANN

Facharzt für Allgemeinmedizin / in BAG mit

KEVIN UMMARD-BERGER

Facharzt für Allgemeinmedizin

DR. MED. NINA WINKLER

Fachärztin für Innere Medizin / angest.

UBN / PRAXIS

Infektiologie / Hepatologie
Suchtmedizin

PrEP!

Königin-Elisabeth-Str. 7

14059 Berlin – Charlottenburg

T 030 / 767 333 70

F 030 / 767 333 749

info@ubn-praxis.de

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

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

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

NICHT DAS PROBLEM DEFINIERT DICH,
SONDERN WIE DU DARAUFG REAGIERST !!

*It's not the problem
that defines you,*



but how you react to it.

BLUTVERGIFTUNG

Ein medizinischer Notfall, der sofort behandelt werden muss!

Die Sepsis, auch Blutvergiftung genannt, zählt hierzulande und auch weltweit zu den häufigsten Todesursachen. Sie tritt als Reaktion auf eine Infektion auf und kann viele Ursachen und Symptome haben, weshalb sie oft unerkannt bleibt. Die Sepsis ist der schwerstmögliche Verlauf, den eine Infektionskrankheit nehmen kann.

Wird sie nicht frühzeitig erkannt und behandelt, kann sie zu septischem Schock, multiplen Organversagen und Tod führen. Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge erholen sich nur etwa die Hälfte aller Patient*innen vollständig, der Rest stirbt entweder innerhalb eines Jahres oder wird durch langfristige Behinderungen belastet.

Ursachen

Anders als weitläufig angenommen, entsteht eine Blutvergiftung nicht allein durch eine entzündete Wunde. Im Prinzip kann jede Infektion zu einer Sepsis führen, wenn das Immunsystem nicht stark genug ist oder eine rechtzeitige medikamentöse Behandlung erfolgt.

POTENTIELLE AUSLÖSER

- Lungenentzündung
- Harnwegsinfektion
- Entzündung im Bauchraum
- Bakterien
- Viren
- Pilze
- Parasiten

Verlauf

Ein funktionierendes Immunsystem dämmt eine Infektion für gewöhnlich ein. Wenn dieser Mechanismus aber aussetzt, gelingt es den Erregern, sich über die Blutbahn und das Lymph-System im Körper

auszubreiten. Die Folge ist eine „Überreaktion“ des Immunsystems, bei der die Abwehrzellen dann nicht nur die Erreger, sondern auch das Körpergewebe angreifen, was zum o.g. septischen Schock und mehrfachen Organversagen führen kann.

MÖGLICHE SYMPTOME

- Verlust des Bewusstseins
- Schwere Atemnot
- Fieber oder niedrige Körpertemperatur
- Veränderung des Geisteszustandes (Verwirrung oder Desorientierung)
- Undeutliche Sprache
- Kalte, klamme und blasse oder gesprenkelte Haut
- Schneller Herzschlag
- Schnelle Atmung
- Frösteln und Schüttelfrost
- Starke Muskelschmerzen
- Schwindelgefühl oder Ohnmacht
- Übelkeit und Erbrechen
- Durchfall

ACHTUNG: Bei Verdacht auf eine Sepsis bitte umgehend medizinische Hilfe suchen (Notruf 112). Eine Sepsis ist ein medizinischer Notfall!

Prävention

Da es sich bei der Sepsis um eine Infektionskrankheit handelt, bieten sich zur Vorsorge Hygienemaßnahmen, Impfungen und Wundschutz an. Man sollte auch sicherstellen, dass „reguläre“ Infektionen (Harnwege, Lungenentzündung, Pilzinfektionen, Grippe etc.) behandelt und nicht verschleppt werden, um das Immunsystem nicht in Gefahr zu bringen.

(ts)

mail@apomagnus.de



**Apotheker
Tefay
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

SEPSIS

A medical emergency that must be treated immediately!

Sepsis, also called blood poisoning, is one of the most common causes of death in Germany and also worldwide. It occurs in response to infection and can have many causes and symptoms, which is why it often goes undiagnosed. Sepsis is the most severe possible course that an infectious disease can take.

If not recognized and treated early, it can lead to septic shock, multiple organ failure and death. The World Health Organization (WHO) estimates that only about half of all patients make a full recovery, and the rest either die within a year or suffer long-term disability.

Causes

Contrary to popular belief, sepsis is not caused solely by an infected wound. In principle, any infection can lead to sepsis if the immune system is not strong enough or if drug treatment is not given early enough.

POTENTIAL TRIGGERS

- Pneumonia
- Urinary tract infection
- Inflammation in the abdomen
- Bacteria
- Viruses
- Fungi
- Parasites

Course

A functioning immune system usually can manage an infection. However, when this mechanism fails, the pathogens manage to spread throughout the body via the

bloodstream and lymphatic system. The result is an “overreaction” of the immune system, in which the immune cells then attack not only the pathogens but also the body’s tissues, which can lead to the above-mentioned septic shock and multiple organ failure.

POSSIBLE SYMPTOMS

- Loss of consciousness
- Severe shortness of breath
- Fever or low body temperature
- Change in mental status (confusion or disorientation)
- Slurred speech
- Cold, clammy, and pale or mottled skin
- Rapid heartbeat
- Rapid breathing
- Chills and shivering
- Severe muscle pain
- Dizziness or fainting
- Nausea and vomiting
- Diarrhoea

CAUTION: If sepsis is suspected, please seek medical help immediately (in Germany call 112). Sepsis is a medical emergency!

Prevention

Since sepsis is an infectious disease, hygiene measures, vaccinations and wound protection are recommended for prevention. One should also make sure that “regular” infections (urinary tract, pneumonia, fungal infections, flu, etc.) are treated in due time and not simply ignored in the hope it will disappear by itself, so as not to put the immune system at risk.

(ts, mb)

St. Joseph Krankenhaus
Berlin Tempelhof



Gesun dheit kennt keine Tabus

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

Wir sind für alle da.

Klinik für Infektiologie

infektiologie@sjk.de · 030 7882-5500

Wüsthoffstr. 15 · 12101 Berlin



DER BLUTKREISLAUF

Organe, Gewebe und Muskeln brauchen Nährstoffe und Sauerstoff. Diese müssen vom Blut transportiert werden. Doch anders als mit dem Paketzusteller DHL kommen die Dinge überall an, wo sie hinsollen. Wobei sie manchmal auch beim Nachbar abgegeben werden, bei einer Blutspende etwa. Wahrscheinlich weil die Erde rund ist, fließt das Blut in kreisartigen Bewegungen durch den Körper und bleibt bestenfalls auch darin. Wenn Blut den Körper verlässt, zerfällt es irgendwann wie alle leblose Materie auch. Es sei denn, man macht zuvor eine Konserve daraus, für schlechte Zeiten etwa. Man sagt, dass Blut ungefähr 8 Prozent des Körperwichts ausmacht. Folgen wir einmal dem Blutkreislauf, etwas, das kluge Köpfe lange und intensiv erforscht haben.

Gehirn

Die Blutversorgung des Gehirns erfolgt über vier Arterien, die an der Schädelbasis einen kreisverkehrsartigen Ring bilden und sich von dort weiter ins Innere des Gehirns verzweigen. Je mehr Sauerstoff im Kopf ankommt, desto besser funktioniert es.

Das Herz

Das Herz pumpt 5–6 Liter Blut pro Minute durch den Körper und treibt den gesamten Kreislauf an. Um auch hier Verwirrungen entgegenzuwirken, nennt man diesen Kreislauf Körperkreislauf oder auch großen Kreislauf. In der rechten Seite des Herzens ist das sauerstoffarme, in der linken das sauerstoffreiche Blut.

Aorta

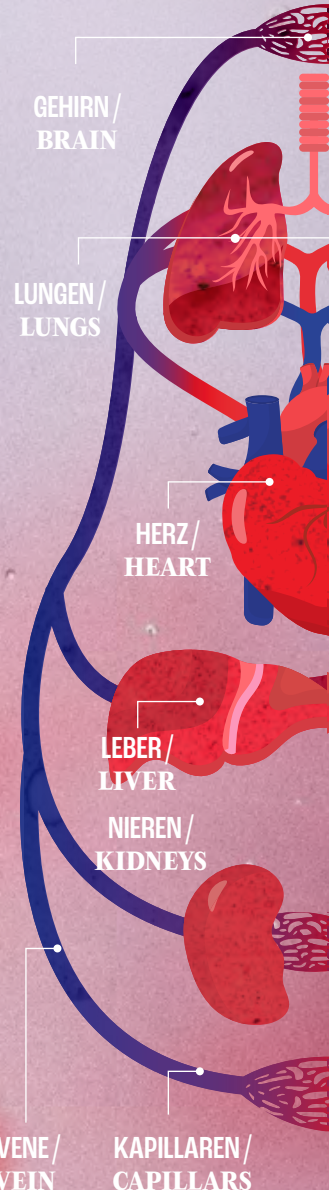
Aus der linken Hälfte des Herzens wird sauerstoffreiches Blut durch die Aorta in die Arterien gepumpt.

Arterien + Venen

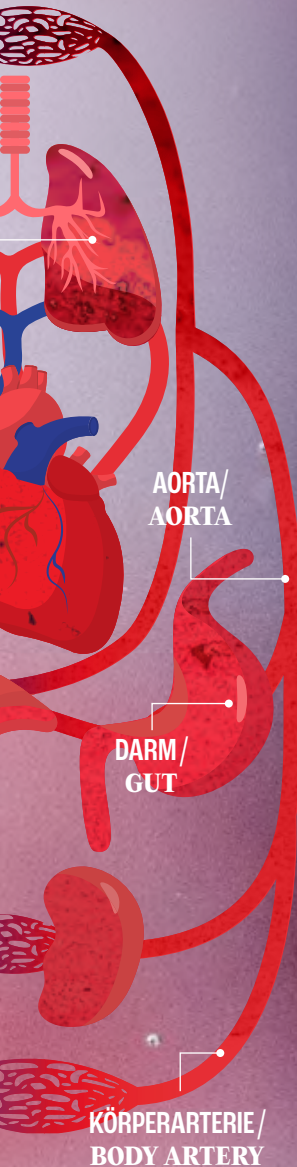
Im Prinzip wie elastische Schläuche, die aus verschiedenen Schichten bestehen und als Blutgefäße bezeichnet werden. Werden Blutgefäße in der Farbe rot dargestellt, handelt es sich um Arterien, in blauer Farbe um Venen. Sie tun mal dies, mal jenes.

Kapillaren

Das sind ganz kleine Blutgefäße, die ein feines Netzwerk in den Organen und Geweben des Körpers bilden und dort den Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe ermöglichen. Wie Briefkästen, die ständig gefüllt und entleert werden.



THE BLOODSTREAM



Organs, tissues and muscles need nutrients and oxygen. These have to be transported by the blood. But unlike the parcel delivery company DHL, things get to where they are supposed to go. Sometimes it is given to a neighbour though, for example when donating blood. Probably because the earth is round, the blood flows through the body in circular movements, and at best stays inside it. When blood leaves the body, it eventually decomposes like all inanimate matter. Unless you conserve it first, for bad times. It is said that blood makes up about 8 percent of your body weight. Let's follow the bloodstream, something that bright minds have studied for long and hard.

Brain

Blood is supplied to the brain via four arteries that form a roundabout-like ring at the base of the skull and from there branch further into the interior of the brain. The more oxygen gets to the head, the better it works.

Aorta

Oxygen-rich blood is pumped from the left half of the heart through the aorta into the arteries.

Arteries + veins

Basically like elastic tubes that consist of different layers and are called blood vessels. If blood vessels are shown in red, they are arteries, and if they are blue, they are veins. Sometimes they do this, sometimes they do that.

Heart

pumps 5–6 litres of blood per minute through the body and powers the entire circulatory system. In order to counteract confusion here as well, this cycle is called the systemic or the great cycle. On the right side of the heart is the oxygen-poor blood, on the left is the oxygen-rich blood.

Capillaries

These are very small blood vessels that form a fine network in the organs and tissues of the body and enable the exchange of substances between blood and tissue. Like mail-boxes that are constantly being filled and emptied.

Lungen

Damit Blut in die Lungen kommt, war es wichtig, dass der Körper einen eigenen Kreislauf innerhalb des großen Ganzen entwickelt hat. Um mit den Namen nicht durcheinander zu kommen, heißt dieser Kreislauf deshalb Lungenkreislauf oder auch kleiner Kreislauf. Sauerstoffarmes Blut erhält durch die Lungen frisches O_2 , um dann wieder mit Sauerstoff angereichert ins Herz zurückzufließen. So kommen auch die Wirkstoffe inhalierbarer Drogen aller Stoffklassen ins Blut. Zollbeamte und andere regulierende Staatsdiener gibt es hier jedoch nicht. Das angereicherte Blut fließt dann wieder in die linke Herzseite.

Die Leber

Die Leberarterie liefert sauerstoffreiches Blut, während die Pfortader alle mit der Nahrung in den Blutkreislauf gelangten Substanzen aus Darm, Magen, Bauchspeicheldrüse, Milz und Gallenblase zur Leber bringt. Auch hier kontrolliert niemand, was Nährstoffe oder Giftstoffe sind: Was du rein tust, kommt auch rein.

Darm

Im Darm holt sich das Blut über die Kapillar-Briefkästen die Nährstoffe ab, die man so zu sich nimmt. Über die Pfortader gelangen sie in die Leber. Manchmal kommt es zu Blutungen im Darm-Bereich. Oft stecken harmlose Ursachen wie Magen-Darm-Infekte, Darmpolypen oder Hämorrhoiden dahinter. Das weiß man aber nie so genau, deshalb sollte man Blut im Stuhl immer ärztlich abklären.

Nieren

Sauerstoffreiches Blut gelangt über die Nierenarterie in die Niere, wo pro Minute etwa ein Wasserglas voll Blut gefiltert wird. Ungefähr ein Fünftel des gesamten Bluts wird hier regelmäßig gereinigt und auf den Sauerstoffgehalt geprüft. Bisschen wie eine Gewerkschaft, die auch streikt, etwa bei unzureichender Trinkmenge, starkem Blut- oder Flüssigkeitsverlust, einer Blutvergiftung oder einer Herzinsuffizienz.

Lungs

In order for blood to get to the lungs, it was important that the body had developed its own cycle within the larger whole. In order not to get confused with the names, this circuit is therefore called the pulmonary or the small circuit. Oxygen-poor blood receives fresh O_2 through the lungs and then flows back to the heart enriched with oxygen. This is how the active ingredients of inhalable drugs of all substance classes get into the blood. However, there are no customs or other regulatory officials here. The enriched blood then flows back into the left side of the heart.

Liver

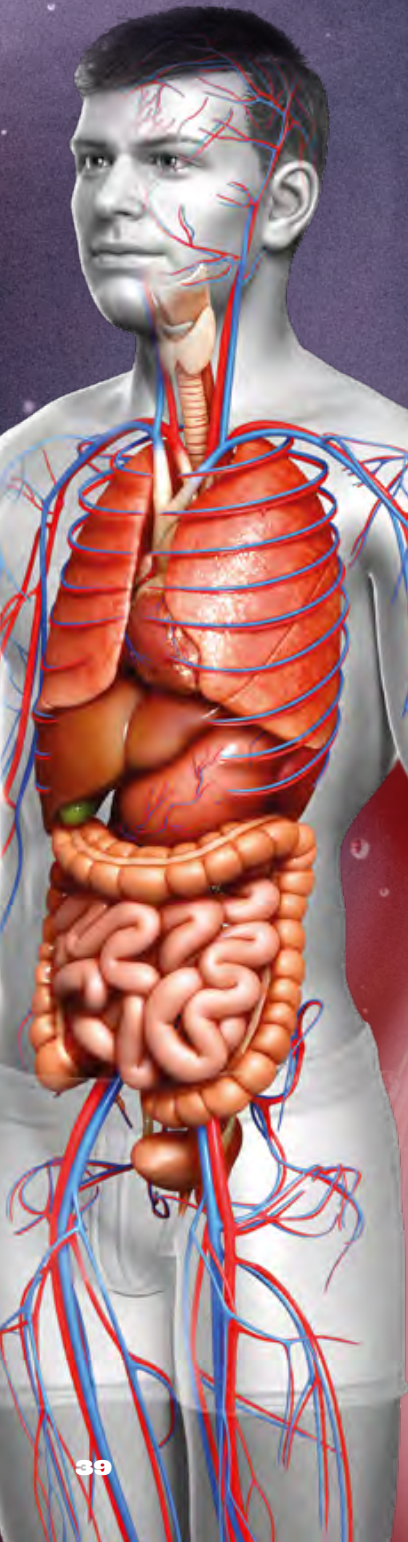
The hepatic artery supplies oxygen-rich blood, while the portal vein carries all food-entrained substances from the intestine, stomach, pancreas, spleen, and gallbladder to the liver. Again, no one controls whether it's nutrients or toxins: whatever you put in your body goes into it.

Gut

In the gut, the blood picks up the nutrients that you ingest via the capillary mailboxes. They reach the liver via the portal vein. Sometimes there is bleeding in the intestinal area. There are often harmless causes such as gastrointestinal infections, intestinal polyps or haemorrhoids. But you never know for sure, so blood in your stool should always be checked out by a doctor.

Kidneys

Oxygen-rich blood travels through the renal artery to the kidneys, where about a glassful of blood is filtered every minute. About a fifth of all blood is regularly cleaned and checked for oxygen levels here. A bit like a union that also goes on strike, for example if you don't drink enough, lose a lot of blood or fluids, suffer blood poisoning or a heart failure.



BLUTGRUPPE

Das menschliche Blut teilt man nach unterschiedlichen Eiweißen auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen ein. Diese wirken als Antigene. Beim Kontakt mit fremdem Blut bildet das eigene Immunsystem Antikörper, und es kommt zu Verklumpungen. Deshalb müssen bei einer Transfusion passende Blutgruppen verwendet werden.

BLUTHOCHDRUCK

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine weit verbreitete Erkrankung, bei der dauerhaft hoher Druck in den Gefäßen entsteht. Übergewicht, hoher Alkoholkonsum, salzreiche Ernährung, Bewegungsmangel und Stress gelten als Ursachen, die man vermeiden kann.

BLUTERGUSS

Wenn nach einer Verletzung Blut in das umliegende Gewebe austritt, spricht man von einem Bluterguss oder Hämatom. Auch bekannt als blauer Fleck.

DER BLUTZUCKER

gibt Auskunft darüber, wie viel Zucker (Glukose) in gelöster Form im Blut vorhanden ist. Ein Abfall der Blutglukose verursacht Symptome wie Hunger, Schwitzen, Zittern, Müdigkeit und (Konzentrations-)Schwäche. In schweren Fällen kommt es zu Verwirrtheit, Krampfanfällen oder einem Koma.

BLUTFETT

... heißt eigentlich Cholesterin und jede Zelle im menschlichen Körper benötigt es. Es ist eine fettähnliche Substanz, die sich nicht in Wasser oder Blut auflöst und daher in der Leber zusammen mit anderen Stoffen in kleine Pakete verpackt und von dort versendet wird.

BLOOD TYPE

Human blood is classified by different proteins on the surface of the red blood cells, which act as antigens. When blood comes into contact with someone else's blood, the body's own immune system forms antibodies and clots form. For this reason, matching blood groups must be used in a transfusion.

HIGH BLOOD PRESSURE

High blood pressure (hypertension) is a widespread disease that causes permanent high pressure in the vessels. Obesity, high alcohol consumption, a salty diet, lack of exercise and stress are considered causes that can be avoided.

HEMATOMA

When blood leaks into the surrounding tissue after an injury, it is called a bruise or hematoma.

BLOOD SUGAR

provides information about how much sugar (glucose) in dissolved form is present in the blood. A drop in blood glucose causes symptoms such as hunger, sweating, tremors, tiredness and poor concentration. In severe cases, confusion, seizures, or a coma occur.

BLOOD FAT

... is actually called cholesterol and every cell in the human body needs it. It's a fat-like substance that doesn't dissolve in water or blood, so it's packed into small packets with other substances in the liver and shipped from there.

ERSTE HILFE BEI WUNDEN

FIRST AID FOR WOUNDS

Hautverletzungen wie Abschürfungen, Schnitt- oder kleine Stichverletzungen sind meistens harmlos. Man kann sie auch als Laie gut versorgen. Innerhalb von 10 Tagen heilen sie meistens ab. Durch die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen kann die Wunde vor Infektionen geschützt werden. Große oder tiefe Verletzungen, wie tiefe Schnittverletzungen oder Platzwunden, müssen schnell von einem Arzt oder einer Ärztin versorgt werden.

IMMER ZUERST DIE HÄNDE WASCHEN UND/ODER DESINFIZIEREN!

Small skin injuries, such as abrasions, cuts or small puncture wounds are usually harmless and normally heal within 10 days. While everyone has the potential to treat these small wounds themselves, proper first aid can protect the wound from infection. Large or deep injuries, such as deep cuts or lacerations, must be treated quickly by a professional.

ALWAYS WASH AND/OR DISINFECT HANDS FIRST!



- 1. Leichten Druck mit einem sauberen Handtuch ausüben.**
Apply light pressure with a clean towel.
- 2. Wenn möglich Hand oder Arm über dem Herz heben.**
Raise hand or arm above heart if possible.
- 3. Wunde mit Wasser reinigen.**
Clean wound with water.
- 4. Wunde mit antibiotischer Creme oder Lotion schützen.**
Protect wound with antibiotic cream or lotion.
- 5. Mit sterilem Verband verbinden.**
Bandage with sterile dressing.



rufe den Notruf (112), wenn ...
call 112 (emergency call) if ...

6. die Wunde stark blutet.

The wound is bleeding heavily.

7. es eine Bauch- oder Brustwunde ist

It is an abdominal or chest wound.

8. Blut aus der Wunde spritzt.

Blood is spurting from the wound.

9. die Blutung nicht nach 10 min. stoppt.

The bleeding does not stop after 10 min.



suche einen/e Arzt/Ärztin auf, wenn

call a doctor or visit the emergency room if

10. die Wunde tief ist, Anzeichen einer Infektion bestehen, oder Dreck nicht aus der Wunde entfernt werden kann.

the wound is deep, there are signs of infection or there is dirt that cannot be removed from the wound.

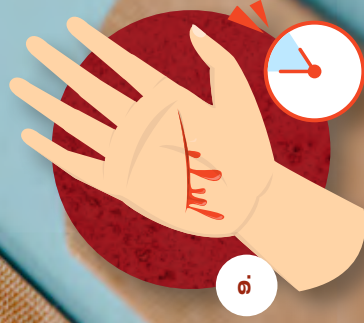
11. bei Wunden, die von einem menschlichen oder tierischen Biss verursacht wurde.

the wound is from a human or animal bite.

CHECK



8.



9.



10.



11.

Mal Zeit aufzuhören!

Mit Rauchen verbindet man Lungenkrebs und schlechte Haut. Darüber hinaus ist es aber auch eine echte Umweltpest. Schätzungen zufolge fallen bei der Herstellung von Zigaretten jährlich 84 Millionen Tonnen CO₂ an. Zigarettenstummel, die in der Natur landen, brauchen bis zu 15 Jahre zur Zersetzung und ein einziger davon kann bereits bis zu 40 Liter Grundwasser vergiften. Da wir die Umwelt nicht im Alleingang retten können, schauen wir auf die gesundheitlichen Vorteile, die das Aufhören mit sich bringt.

Was passiert mit meinem Körper nach ...

20 Minuten: Der Pulsschlag normalisiert sich.

8 Stunden: Der Sauerstoffgehalt wird normal, während der Nikotin- und Kohlenmonoxidgehalt im Blut um über 50 % sinkt.

48 Stunden: Der Geschmacks- und Geruchssinn wird besser, weil sich die Enden der Nervenbahnen erholen. Nebenwirkungen des Nikotinentzugs können auftreten, wie etwa Angstzustände und Reizbarkeit.

72 Stunden: Die Lunge beginnt sich zu entspannen und das Atmen sollte leichter fallen. Das Nikotin wird vollständig aus dem Körper ausgeschieden, somit erreichen die Entzugssymptome den Höhepunkt.

5 bis 10 Tagen: Ehemalige Raucher behaupten, dass sie nach dieser Zeit weniger Verlangen nach Nikotin haben.

12 Wochen: Der Kreislauf beginnt sich zu verbessern und körperliche Aktivitäten können leichter fallen. Von der Sucht sollte man jetzt befreit, und die körperlichen Auswirkungen des Nikotin-Entzugs sollten vorbei sein.

3 bis 9 Monaten: Die Lungenfunktion beginnt sich merklich zu verbessern. Husten und Keuchen werden seltener und das Risiko von Atemwegsinfektionen nimmt ab.

1 Jahr: Das Herz erholt sich und das Risiko für verschiedene Herzerkrankungen sinkt um etwa 50 %.

5 Jahre: Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, sinkt deutlich, da sich die Blutgefäße wieder weiten und Blutgerinnsel weniger wahrscheinlich werden. Die Wahrscheinlichkeit, an Mund- und Rachenkrebs oder Speiseröhrenkrebs zu erkranken, ist nun halb so groß wie das einer Person, die regelmäßig raucht.

10 Jahre: Das Lungenkrebsrisiko sinkt um etwa 50 %, und die Wahrscheinlichkeit, dass man an Krebs im Mund, in der Speiseröhre, im Rachen oder in der Bauchspeicheldrüse erkrankt, ist ebenfalls deutlich geringer.

15 Jahre: Das Risiko, an einer Herzkrankheit zu erkranken, ist genauso hoch wie das eines Nichtrauchers.



Kein Geld ist keine Ausrede mehr, denn nach §20 SGB V sind Krankenkassen dazu verpflichtet, Gesundheitskurse zu unterstützen. Dazu gehören Anti-Raucher-Kurse, die man online oder live machen kann.

#NOCHVIELVOR

BEST LIFE
FOR YOU!

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

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

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



TIME
TO
QUIT

What happens to my body after ...

20 minutes: Heart rate returns to normal.

8 hours: Oxygen levels return to normal, while nicotine and carbon monoxide levels in the blood drop by over 50%.


48 hours: The sense of taste and smell improves as the ends of the neural pathways recover. Side effects of nicotine withdrawal may occur such as anxiety and irritability.

72 hours: The lungs begin to relax and breathing should become easier. Nicotine is completely eliminated from the body, thus withdrawal symptoms peak.

5 to 10 days: Former smokers claim they have fewer cravings for nicotine after this time.

NO MONEY? NO EXCUSE!

According to §20 SGB V health insurance companies are obliged to support health courses. These include anti-smoking courses that can be taken online or live.



Smoking is associated with lung cancer and bad skin. But beyond that, it's also a real environmental pest. It is estimated that the production of cigarettes generates 84 million tons of CO₂ every year. Cigarette butts that end up in nature take up to 15 years to decompose, and just a few of them can already poison up to 40 litres of groundwater. Since we can't save the environment single-handedly, let's look at the health benefits of quitting.

2 to 12 weeks: Circulation begins to improve and physical activities may become easier. One should now be free from addiction and the psychological effects of withdrawal should be over.

3 to 9 months: Lung function begins to improve noticeably. Coughing and wheezing become less frequent and the risk of respiratory infections decreases.

1 year: The heart recovers and the risk of various heart diseases decreases by about 50%.

5 years: The risk of having a stroke decreases significantly as blood vessels dilate again and blood clots become less likely. The likelihood of developing mouth and throat cancer or esophageal cancer is now half that of a person who smokes regularly.

10 years: The risk of lung cancer decreases by about 50%, and the likelihood of developing cancer of the mouth, oesophagus, pharynx, or pancreas is also much lower.

15 years: The risk of developing heart disease is the same as that of a non-smoker.

**NEU IN
KREUZBERG**



**PRAXIS AM
ORANIENPLATZ**

Ahmed Elzayat

Facharzt für Innere Medizin

- Hausärztliche Versorgung •
- Behandlungen von STIs •

Dresdener Str. 123 · 10999 Berlin - Kreuzberg

Telefon 030 - 61 42 445 · Fax 030 - 61 65 86 82

Mo	Di	Mi	Do	Fr
9 - 13 Uhr 14 - 17 Uhr	9 - 13 Uhr 14 - 18 Uhr	9 - 13 Uhr	9 - 13 Uhr 14 - 17 Uhr	9 - 13 Uhr

BAUCHVERGLEICH MIT FOLGEN

Sixpack oder nicht? Das ist hier die Frage!

Auf Straßenfesten oder Motto-Events staune ich immer wieder über die vielen gestählten Körper und definierten Muskeln an Stellen, an denen ich gefühlt gar keine Muskeln habe. Natürlich ist mir klar, wieviel Arbeit und Disziplin dahintersteckt und der Gedanke quält mich, dass ich meinen Bauch wahrscheinlich nur mit Schweiß und Tränen transformieren kann. Daher fragte ich meinen Kollegen Dario, der wie ich PTA in der Schönhauser Apotheke sowie lizenziierter Personal Trainer ist. Denn unsere Bäuche könnten nicht unterschiedlicher sein.

Dario, erkläre mir doch bitte einmal den Unterschied zwischen deinen Muskeln und meinen. Ich weiß, dass ich Muskeln habe, nur sieht man die nicht, auch wenn mein Körper alles zusammenhält. Was machen Muskeln im Körper genau? Und wieso ist ihr optisches Erscheinungsbild so unterschiedlich?

Dario: Muskeln sind ein wichtiger Teil unseres Bewegungsapparates, sorgen für eine aufrechte Körperhaltung und sichern unser Skelett und unsere Organe. Man spricht hier von **aktiven** und **passiven** Muskeln, je nachdem, ob sie für eine Bewegung selbst in Aktion treten oder etwa nur gedehnt oder gestaut werden, um Stabilität zu gewährleisten. Neben der Skelettmuskulatur, die wir allgemein als unsere Muskelmasse wahrnehmen und bewusst steuern können, gibt es auch noch eine Organmuskulatur, die im Körperinneren liegt und arbeitet, ohne dass unser

Gehirn dazu Impulse gibt. Die Bewegungen von Herz- oder anderen Organmuskeln laufen automatisch und unbewusst ab. Beide Muskelarten sind **lebensnotwendig**, und es ist wichtig, sie gut zu versorgen. Für einen Bauchvergleich müssen wir uns allerdings die Skelettmuskulatur anschauen und über deine Fitness sprechen..

Wie sind Muskeln denn aufgebaut? Und was brauchen sie, um zu funktionieren?

Dario: Es gibt die glatte und die quergestreifte Muskulatur, wobei die steuerbare Muskulatur quergestreift und die autonome Organmuskulatur glatt ist. Viele winzige Proteinstrukturen (Sarkomere) bilden eine Myofibrille, also **Muskelzelle**. Viele Myofibrillen bilden eine **Muskelfaser**, viele Muskelfasern bilden ein **Muskelbündel**. Und letztendlich bilden viele Muskelfaserbündel den **Muskel**. Die Eiweißketten in den Sarkomeren können sich dehnen und zusammenziehen, so wird der Muskel beweglich. Alle Muskelbündel sind von Blutgefäßen umgeben, die die Muskelzellen mit Nährstoffen versorgen. Hämoglobin transportiert Sauerstoff in die Zellen, Kohlenhydrate liefern Energie und Eiweiß wird für den Erhalt und Neuaufbau von Muskelzellen benötigt. Ohne eine gute Durchblutung kann ein Muskel nicht funktionieren.

Ich schenke meinen Muskeln eigentlich nur Aufmerksamkeit, wenn sie weh tun: Thematik „Ich hab Rücken!“ Wieso schmerzen Muskeln?

Dario: Jeder kennt den berühmten Muskelkater. Dafür verantwortlich sind Mikroverletzungen, die durch zu starke oder falsche Belastung der Muskeln entstehen. Durch die Verletzungen der Struktur werden die Muskeln steif, man ist in der Bewegung eingeschränkt und

es schmerzt. Meist treten die Beschwerden 24-36 Stunden nach Belastung auf und können bis zu einer Woche anhalten. Dein schmerzender Rücken wird wahrscheinlich durch eine **angespannte Körperhaltung** und zu **wenig Bewegung** ausgelöst. Bei sitzenden Tätigkeiten, arbeiten am PC oder unterentwickelter Muskulatur durch Schonhaltung kommt es zu verkrampften Muskeln, die schmerzen. Die richtige Körperhaltung ist aber bei jedem Menschen individuell, je nach **Körperbau, Gewicht, Längenverhältnis** von **Ober-** und **Unterkörper** usw. – es gibt keine allgemein gültige „gute“ Körperhaltung. Wir sollten uns generell „aufrecht“ halten. Muskeln können auch schmerzen, weil sie gedehnt, gestaucht und gezernt werden. Sie können sogar reißen. Aber das sind dann Verletzungen, die man von einem Arzt behandeln lassen sollte.

Kann ich meinen Muskeln allgemein etwas Gutes tun?

Dario: Ausreichende Bewegung ist sowohl für den Muskelaufbau als auch für den Erhalt der Muskeln im Alter essenziell. Am besten wären **2-3 Mal Widerstands- oder Krafttraining die Woche**, aber schon kleine Veränderungen im Alltag können einen Unterschied machen wie die Erhöhung der täglichen Schrittzahl, Dehnübungen während der Bürozeit und die Treppe, anstatt den Aufzug zu nehmen. Eine proteinreiche Ernährung, die Versorgung mit Elektrolyten wie Kalium und Natrium, genügend trinken und schlafen helfen ebenfalls. Für gezielten Muskelaufbau sollte man 1,5 bis 2,5 g Protein pro kg Körpergewicht rechnen. Das verringert auch das Risiko von Übergewicht.

Für Bewegungslegastheniker wie mich ist das alles Neuland. Was sind denn so die häufigsten Gründe, aus denen Menschen auf dich in der Apotheke und vor allem als Personal Trainer zukommen?

Dario: Es gibt drei große Themen, die mir sowohl in der Apotheke als auch bei der Ernährungsberatung und beim Training immer wieder begegnen:

1. Muskelaufbau:

In unserem Alltag sind in den meisten Bereichen keine starken körperlichen Anstrengungen mehr nötig. Dadurch wird die Muskulatur unbeweglich und verletzungsanfällig. Für Anfänger wie dich gibt es zum Beispiel viele Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten. Das ist einfacher und schonender als gleich mit Gewichten anzufangen. Fängt man mit zu schweren Gewichten an, führt die Übungen nicht mit der korrekten Technik oder nur teilweise aus, besteht die Gefahr, sich zu verletzen und die Gelenke zu schädigen. Ebenso sollte man sich über die benötigten Mengen an Proteinen, Elektrolyten und Mineralstoffen informieren. Denn bei gesteigerter körperlicher Leistung steigt auch der Bedarf an Mikronährstoffen und Kalorien. Für einen optimalen Muskelaufbau braucht man einen **leichten Kalorienüberschuss** und die Zufuhr von **Vitaminen** und **Mineralstoffen**, was auch die allgemeine Leistungsfähigkeit erhöht und Krankheitsphasen verringert. Bei allen Trainingsformen können **Supplements** den Stoffwechsel unterstützen, sind aber natürlich **kein Ersatz** für eine ausgewogene Ernährung. →



Foto: ©Dani Alejandro

2. Gewichtsabnahme:

Wer Gewicht verlieren will, muss darauf achten, keine Muskelmasse abzubauen, sondern den Körper bei einem Abbau des Fettanteils mit einem Aufbau des Muskelanteils zu optimieren. Das sorgt zwar für einen nicht so deutlichen Erfolg auf der Waage, verbessert aber die Körperkomposition. Geringeres Körpergewicht bedeutet **weniger Belastung** des Bewegungsapparats und beugt daher **Schmerzen** und **Erkrankungen** vor. Durch die Reduktion von Körperfett verbessern sich die Blutwerte und das allgemeine Wohlbefinden. Auch hier kann man den Körper mit einer erhöhten **Proteinzufuhr, Vitaminen** und

Mineralien sowie **Elektrolyten** unterstützen. Um abzunehmen, muss aber ein Kaloriendefizit vorliegen – **300 bis 500 Kilokalorien** unter dem Tagesbedarf sind da ein guter Richtwert. Der individuelle Tagesbedarf ergibt sich aus Gewicht, Alter, Geschlecht, Trainingszustand und anderen persönlichen Faktoren. Hierzu sollte man auf jeden Fall einen **Fachmann befragen**. Der hat auch Tipps, wie man eine sinnvolle Umstellung der Ernährung im Alltag durchhalten kann. So können z.B. 200 bis 500 mg Grüntee-Extrakt vor dem Training den Appetit vermindern, die Thermogenese steigern und die Bereitstellung von Fettsäuren aus den Fettdepots zur Energiegewinnung im Körper fördern.

3. Kondition und Fitness:

Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Kondition und Fitness. Es fördert das Wohlbefinden, steigert das Selbstbewusstsein und beugt Krankheiten vor. Eine gute Kondition verbessert die **kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit**, was zur Verbesserung bestehender Lungenerkrankungen beiträgt und Herzkrankungen vorbeugt.

Auch hier spielen eine ausgewogene **gesunde Ernährung** und die ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen natürlich eine große Rolle. Am wichtigsten erscheint mir hier die Versorgung mit Eisen, dem Grundbaustein des Hämoglobins. Hämoglobin ist im Blut für den **Sauerstofftransport** in die Körperzellen zuständig. Werden die Muskeln nicht mit genügend Sauerstoff versorgt, sinkt die Leistungsfähigkeit. Eine grundsätzliche Empfehlung sind **100 mg Eisen pro Tag**.

Aber auch hier hängt der persönliche Bedarf von Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität ab.

Ein regelmäßiges Ausdauertraining umfasst Trainingseinheiten von mindestens **15 Minuten, 2- bis 6-mal pro Woche**. Der Puls sollte dabei um die 140 Schläge betragen. Bei allen 3 Trainingsarten erhöht die Einnahme von Kreatin die Performance und verbessert das Potenzial des Muskelaufbaus. Kreatin ist zur Energieversorgung der Muskeln nötig und in allen Skelettmuskeln enthalten. **1 g Kreatin pro 10 kg Körpergewicht** können dauerhaft eingenommen werden und unterstützen den Trainings Erfolg.

Ich danke dir für den Einblick in unsere Muskeln. Mein Bauch und ich werden das mal ausdiskutieren. Aber mein Fazit lautet schon jetzt: wir mögen Muskeln!

Wenn du Interesse an einer ausführlichen Beratung zum Thema Muskeltraining hast, komm vorbei!

Interview: Alexandra Schellbach, Pharmazeutisch-technische Assistentin in der Schönhauser Apotheke, **Dario Dunkelmann**, Pharmazeutisch-technischer Assistent in der Schönhauser Apotheke und lizenzierten Personal Trainer



DICKE ARME STATT DICKE BEENE

Dario kümmert sich gern um deinen sportgerechten Ernährungsplan und unterstützt dich beim Muskelaufbau. Komm vorbei und sprich uns an!

HIV · HEPATITIS · PREP · DIABETOLOGIE · MUSKELAUFBAU
SEXUELLE GESUNDHEIT · MEDIZINALCANNABIS
MIKROBIOM · TRANS*/ENBY SENSIBILISIERT



Jetzt alles bequem und sicher per **WhatsApp** erledigen. Natürlich **DSGVO-konform.**

Danziger Straße 5
Berlin-Prenzlauer Berg
Telefon 030/442 77 67
hello@schoenhauser.family
Inhaber Nico Daniel Reinold

SCHOENHAUSER.FAMILY
#WeAreFamily

SCHÖNHAUSER APOTHEKE

UNPACKING THE SIX-PACK DILEMMA: CONSEQUENCES OF BELLY COMPARISON

At festivals and other events, I am always amazed at all the toned bodies that have such defined muscles in places where I feel I have no muscles at all. Of course, I realise how much work and discipline this takes and the thought torments me that I can probably transform my belly only with sweat and tears. That's why I asked my colleague **Dario**, who like me is a pharmaceutical-technical assistant* at Schönhauser Apotheke, but also a **licensed personal trainer**. Because our bellies couldn't be more different.

Dario, please explain to me the difference between your muscles and mine. I know I have muscles, but you can't see them, even though my body holds everything together. How exactly do muscles in the body work? And why is their visual appearance so different?



Dario: Muscles are an important part of our musculoskeletal system that ensure an upright posture and secure our skeleton and organs.

There are **active** and **passive muscles**, depending on whether they are called into action for movement or are merely stretched or compressed, for example, to ensure stability. In addition to the skeletal muscles, which we generally perceive as our muscle mass and can consciously control, there is also organ musculature, which lies inside the body and works without our brain giving any impulse to do so.

The movements of the heart or other organ muscles are automatic and unconscious. Both types of muscles are **vital** and it is important to take good



Foto: @ancamilushev

care of them. However, for an abdominal comparison, we need to look at skeletal muscles and talk about your fitness.

How are muscles built? And what do they need to function?



Dario: There are smooth and striated muscles, with controllable muscles being striated and autonomous organ muscles being smooth. Many tiny protein structures (sarcomeres) come together to form a myofibril i.e. **muscle cell**. Many myofibrils form a **muscle fibre**, many muscle fibres form a **muscle bundle**. And finally, many muscle fibre bundles form the muscle. The protein chains in the sarcomeres can stretch and contract, so the muscle becomes mobile. All muscle bundles are surrounded by blood vessels that supply nutrients to the muscle cells. Haemoglobin transports oxygen into the cells, carbohydrates provide energy, and protein is needed to maintain and rebuild muscle cells. Without good blood flow, a muscle cannot function.

I actually only pay attention to my muscles when they hurt. Why do they do that?



Dario: Everyone knows the famous muscle soreness. Micro-injuries are responsible for it, which are caused by too strong or wrong strain on the muscles. Due to the injuries to the structure, the muscles become stiff, you are limited in movement and it hurts. Usually, the discomfort appears 24–36 hours after straining occurs and can last up to a week.

If your back is aching, it's probably triggered by a **tense posture** and **too little movement**. Sitting down, working at a PC or underdeveloped muscles due to a protective posture lead to cramped muscles. However, the correct posture is individual for each person, depending on their **build, weight, length ratio of upper and lower body**, etc. While there is no universally valid "good" posture, we should keep ourselves "upright."

Muscles can also hurt because they are stretched, compressed and pulled. They can even tear. But then those are injuries that should be treated by a doctor.

Anything good I can do for my muscles in general?



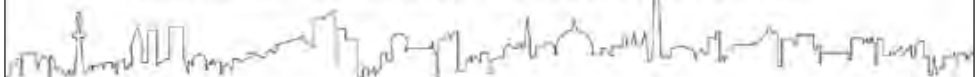
Dario: Sufficient exercise is essential both for building muscles and for maintaining them as we age. The best would be **2–3 times resistance or strength training sessions a week**, but even small changes in your daily routine can make a difference, like increasing your daily step count, stretching during office hours, and taking the stairs instead of the elevator. Eating a high-protein diet, getting electrolytes like potassium and sodium, drinking enough and getting enough sleep also help. For targeted muscle building, include 1.5 to 2.5 g of protein per kg of body weight in your diet. This also reduces the risk of obesity. →

Zentrum für ganzheitliche Medizin

Nikolai Westphal
 Donald Orlov-Wehmann
 Dr. med. Andreas Hildebrandt
 Gabriele Scherzer
 Dr. med. Amina Hochweber
 Bergmannstraße 110 · 10961 Berlin

Fon 691 80 92 · Fax 691 80 98 · www.aeskulap.de
 Montag bis Freitag 8 – 20 Uhr, Samstag 9 – 14 Uhr

Allgemeinmedizin · Diabetologie · Akupunktur · TCM · PrEP
 HIV · Hepatitis · Reisemedizin · Psychotherapie · Psychoanalyse
 Suchtmedizin · Sexualmedizin · Schilddrüsen-erkrankungen



CHECK MAG #13

For movement dyslexics like me, this is all new territory. What are the most common reasons people come to you in the pharmacy and especially as a personal trainer?



Dario: There are three big issues that I come across all the time, both in the pharmacy and in nutritional counselling and training.

1. Muscle building

In our everyday lives, most areas no longer require heavy physical work. This makes the muscles immobile and prone to injury. For beginners like you, for example, there are many exercises that work with just your own body weight. This is easier and gentler than lifting weights. If you start with weights that are too heavy, do not perform the exercises with the correct technique or only partially, you run the risk of injuring yourself and damaging your joints. Likewise, one should be informed about the required amount of protein, electrolytes and minerals. Because with increased physical performance, the need for micronutrients and calories also increases. For optimal muscle growth, one needs a **slight caloric surplus** and the intake of **vitamins** and **minerals**, which also increases overall performance and reduces periods of illness. Supplements can help metabolism in all forms of training, but of course they are **not a substitute** for a balanced diet.

2. Weight loss

If you want to lose weight, you must be careful not to lose muscle mass, but to optimise the body with a reduction of fat and a buildup of muscle. Lower body weight means **less stress** on the musculo-skeletal system and therefore **prevents pain and disease**. Reduction of body fat improves blood levels and general well-being. Again, the body can be supported with increased protein intake, vitamins and **minerals**, and **electrolytes**. To lose weight, however, there must be a caloric deficit – **300 to 500 kilocalories** below the daily requirement is a good guideline here. The individual daily requirement is determined by weight, age, gender, training condition and other personal factors. In any case,

you should consult an expert. They also have tips on how to maintain a sensible change of diet in everyday life. For example, 200 to 500 mg of green tea extract before training can reduce appetite, increase thermogenesis and promote the supply of fatty acids from the fat depots for energy production in the body.

3. Cardio and Fitness

Regular endurance training improves condition and fitness. It promotes well-being, increases self-confidence and prevents disease. Good fitness improves **cardiovascular performance**, which helps improve existing lung diseases and prevents heart disease.

Here, too, a balanced **healthy diet** and adequate intake of vitamins and minerals naturally play a major role. The most important here seems to me to be the supply of iron, the basic building block of hemoglobin. Hemoglobin is responsible for transporting oxygen in the blood to the body's cells. If the muscles are not supplied with enough oxygen, performance drops. A basic recommendation is **100 mg of iron per day**. But here, too, the personal requirement depends on age, gender and physical activity. Regular endurance training includes training sessions of at least **15 minutes, 2 to 6 times a week**. The pulse rate should be around 140 beats.

In all 3 types of training, the intake of creatine increases performance and improves the potential of muscle building. Creatine is necessary for the energy supply of the muscles and is contained in all skeletal muscles. **1g of creatine per 10kg of body weight** can be taken on a regular basis to support training success.

Thank you for the insight into our muscles. My gut and I are going to talk this out. But my conclusion is already: we like muscles!



Interview:

Alexandra Schellbach, pharmaceutical-technical assistant at Schönhauser Pharmacy.

Dario Dunkelmann, pharmaceutical-technical assistant at Schönhauser Apotheke and licensed personal trainer. If you're interested in an in-depth consultation on muscle training, come by!

STRESSFREI BOTTOM SEIN

Ballaststoffpräparate für besseren Analsex und hochwertige Körperpflegeprodukte für den Mann.



DOGA SUN – RDBL von Henau
€ 369,-



SONNEN BRILLEN TRENDS 2023



KLAUS SUN von Klenaze & Baum
€ 599,-

Schon im alten Rom war **Sonnenschutz** für die Augen ein Thema. Kaiser Nero beobachtete die Gladiatorenkämpfe durch getöntes Glas, um seine Augen vor dem grellen Sonnenlicht zu schützen. Mittlerweile ist die Eye-Wear ein ikonisches **Fashion-Accessoire**, das im Sommer auf jedes Gesicht gehört.

extrascharf
optik

Alle Sonnenbrillen sind erhältlich
bei **extrascharf Optik** in der
Maaßenstraße 8 in 10777 Berlin.
www.extrascharf-optik.de



EAGLE HEAD von **Blackfin**
ab € 389,-



HIGHLIGHTER 01 von **Blackfin**
ab € 389,-



TAO von **Blackfin**
ab € 389,-



ZELL-DETOX FÜR GLOBALES ANTI-AGING

Blut ist Leben. Das Herz pumpt es durch unseren Körper und transportiert lebenswichtige Elemente und Substanzen wie Sauerstoff, Nährstoffe, Vitamine und Hormone an die Orte im Körper, wo sie gebraucht werden. Gleichzeitig ist es auch unsere kleine Müllabfuhr, da es Stoffwechsellabfallprodukte und Kohlendioxid abbaut.

Blut besteht zu 60 % aus **Blutplasma**, welches sich aus Eiweißen, Salzen, Spurenelementen und Vitaminen zusammensetzt – ca. 40 % davon sind **Blutzellen** bzw. **Blutkörperchen**. Damit wir immer genug davon parat haben, ist es äußerst wichtig, auch auf eine ausreichende Eisenzufuhr zu achten, die wir brauchen, um rote Blutkörperchen zu bilden. Kann man es nicht über die Nahrung aufnehmen, gibt es die Möglichkeit, ein eventuelles Defizit über **Nahrungsergänzungsmittel** auszugleichen. Frauen sollten hier auf 10 Milligramm und Männer auf 15 Milligramm täglich achten.

Du bist, was du isst!

Den Spruch kennen wir alle. Stimmt aber nicht so ganz! Es gab sicher Zeiten im Leben, wo wir nicht sonderlich gut auf uns und unsere Ernährung geachtet haben, von Vollrausch-Partys und zu viel Süßigkeiten mal abgesehen. Das alles setzt unserem Körper zu und wenn die Regeneration in jungen Jahren leicht war, wird sie mit zunehmendem Alter immer schwieriger. **Stoffwechselerkrankungen** können zusätzlich zu erhöhter **Müdigkeit** und **Hautproblemen** führen, diese können dann wiederum andere Beschwerden auslösen und so weiter. Doch gibt es eine Lösung, die das Problem ganzheitlich in den Griff bekommt. Aber dazu etwas später.

Prost Mahlzeit

Wir sollten erst einmal damit anfangen, den Körper von allem Ballast zu befreien – ja, zu entgiften! Denn was nützt dir eine krasse Ernährungsumstellung, wenn dein Körper nicht sauber ist, damit er auch die Nährstoffe, die du ihm zuführst, aufnehmen kann? Doch Detox ist zum Glück einfacher, als du denkst! Wir bestehen aus Billionen von Zellen, von denen **täglich Milliarden** absterben, und die immer wieder erneuert werden müssen. Ein chronischer **Nährstoffmangel** der Zellen ist also nicht gut und führt zwangsläufig zu Krankheiten. Aber was genau verbirgt sich denn hinter der Verstoffwechselung?

Alles fängt in unserem Mund an und dort solltest du dir auch immer Zeit lassen und die Nahrungsmittel gut „**mahlen**“, also kauen (Heißt es deshalb Mahlzeit?). Der gekaute Speisebrei kommt dann über die Speiseröhre in den Magen und wird dort mithilfe der Magensäure zersetzt und in die nächste Abteilung befördert: den **Zwölffingerdarm**. Dort wird das, was mal ein Brötchen war, auch weiterverarbeitet und gespalten, damit alle wichtigen Nährstoffe schließlich im **Dünndarm** aufgenommen werden können. Und genau das ist der Darm, an dem wir unbedingt arbeiten müssen, wenn wir uns „gesünder“ ernähren möchten. Denn nur, was vom Dünndarm aufgenommen wird, zählt. Alles andere wird über den **Dickdarm** dann final ausgeschieden. →



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!



Daher ist mein obiger Spruch „**Du bist, was du isst**“ nur bedingt richtig. Du bist eher deine Organe, nicht die Nahrung, die du zu dir führst! Die beste Nahrung bringt nichts, wenn deine Zellen nicht aufnahmefähig sind. **Im Klartext:** Hat man **Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen oder Glutenunverträglichkeiten**, dann funktioniert die Verdauung nicht richtig und Nährstoffe können nicht richtig aufgenommen werden. Sind nun die Nährstoffe von den Dünndarmzotten aufgenommen worden, gelangen sie ins Blut und kommen zur Leber. Dort werden die Nährstoffe aus der Nahrung für deinen Körper in verwertbare Stoffe umgewandelt, gespeichert und durch das Blut bei Bedarf an die Zellen weitergegeben.

Wie aber kommen die lebenswichtigen Nährstoffe in die Zelle? Sie müssen ja nun den Weg aus dem Blut in die Zelle schaffen. Die Zellwand wird von den sogenannten **Proteasomen** bewacht. Dieser **Proteinkomplex** ist dafür zuständig, fehlerhafte Nahrungsproteine zu zerstören. Bei jenen Nährstoffproteinen, die es in den Kernporenkomplex der Zelle schaffen, fallen nach deren Verwertung Abfallprodukte an. Diesen Abfall muss die Zelle auch wieder entsorgen, um voll funktionieren zu können. Der Abtransport führt – ganz grob gesagt – dann über einen Filter durch das Lymphsystem aus dem Körper heraus. Du kannst dir sicher vorstellen, wie wichtig dieser Prozess ist und dass die Zelle hier enorme Arbeit leisten muss. Ein guter und sauberer Stoffwechsel ist daher immer Voraussetzung für einen gesunden Körper.

MEIN TIPP:
Facility-Management für deinen Körper

Ablagerungen, die die Zelle nicht entsorgen kann, führen u.a. zu **Blockierungen** in der Nährstoffaufnahme, **Übersäuerung** des Körpers, **Schwächung** des Immunsystems, Entwicklungen von **chronischen Krankheiten, Hautproblemen, Allergien**, um nur einiges zu nennen. Dem kann man aber entgegenwirken, etwa mit einer **Darm- und Stoffwechsellkur**. Mit einem sanften täglichen Facility-Management für deinen Körper!

Nur drei Mal täglich trinkst du ein **Aloe-Vera-Drinking-Gel** und kombinierst dieses mit Tabletten, die deinen Säure-Basen-Haushalt in Balance halten, um eine Übersäuerung zu verhindern! Schon danach spürt man schon richtig einen Energieschub und irgendwie geht alles etwas leichter von der Hand! Das **Aloe-Vera-Gel** entschlackt, entfettet, entgiftet und entsäuert und macht so deinen „Zell-Filter“ wieder durchlässiger, damit du frisch zugeführte Nährstoffe besser aufnehmen kannst. Wir wollen den Zugang zur Zelle erleichtern und den „Putzvorgang“ mit der Ausschleusung der Abfallprodukte optimieren!

Jeden Abend kannst du vor dem Schlafen auch die **Darmkur** machen! Eine **Kapsel** mit 12 Mio. verschiedenen Bakterien helfen deiner Darmflora dabei, im Gleichgewicht zu bleiben, damit dein Darm optimal aufnahmefähig bleibt! Und das Beste daran ist, dass du mit diesen Naturprodukten ganzheitlich im Körper arbeitest. Du bekämpfst nicht nur die Symptome – nein, du eliminiert die Ursache, so dass sich deine Beschwerden ganz auflösen können.

Du solltest dem Ganzen aber mindestens **6 Monate** Zeit geben, damit sich die Wirkung voll entfalten kann. Gegen eine dauerhafte Einnahme ist nichts einzuwenden. Ich mache das schon seit zwei Jahren und konnte so mein großes Allergieproblem lösen und muss mittlerweile gar keine Anti-Histamine mehr nehmen! Ok, hier und da kommt es manchmal noch zu einem kleinen Kribbeln, aber es ist nicht so schlimm, dass ich zur Tablette greifen muss. Auch meine stark fettige Haut hat sich, seit ich die Kuren mache, extrem verbessert! Daher weiß ich aus eigener Erfahrung, dass eine **Darm- und Stoffwechsellkur** wirklich helfen kann!

Dein Alonski



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

→ @topnform



Daniel Korup und Amon Ottersbach



Kaspars Biezaitis



Liesa Steffin



Katharina Luley



Dr. Frank Reißmann

**Besondere Beratung hat
viele Gesichter.**



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

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



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





Aloe Vera Drinking-Gel

1.000 ml, 42,59 Euro

Mit **85% Aloe Vera** bekämpfst du deine Beschwerden an der Wurzel! Es entschlackt, entgiftet, entfettet, reinigt den Darm, unterstützt den Zell-Stoffwechsel, entlastet Leber und Nieren, dämpft Allergien und reguliert den Säure-Basen-Haushalt! Mit einem **Abo für 6 Monate** ist das Ganze nicht nur günstiger, sondern macht auch mehr Sinn, da der Körper eine gewisse Zeit braucht, um zu reagieren!

Alle Produkte sind auf www.alonski-shop.de erhältlich.



Pro 12

30 Kapseln, 34,59 Euro

Der Darm ist nicht nur eines der größten Organe des Körpers, er ist zudem in großem Maße für unser Wohlbefinden mitverantwortlich. Die menschliche Darmwand wird von **guten Bakterien** und **schlechten Bakterien** besiedelt. Das natürliche Gleichgewicht dieser Bakterien hat großen Einfluss auf das Wohlbefinden.

Schon **12 Kapseln** können deine Darmflora verbessern, denn jede Kapsel enthält insgesamt ca. 1 Mrd. Bakterien, die sich aus zwölf unterschiedlichen Bakterienstämmen zusammensetzen. Diese Kombination ist einzigartig. Über den Darm wird nahezu alles reguliert – nicht umsonst genießt er den Ruf des „**zweiten Gehirns**“.

Pro 12 lindert Darmbeschwerden, fördert die Heilung von Haut- und Darmkrankheiten sowie Allergien! Rüste deine Darmarmee auf und sei geschützt gegen tägliche Angriffe in deinem Territorium! Am besten wirksam in Kombination mit dem **Stoffwechsellkur**. Ich berate dich gerne bei deinem individuellen Problem!

Hole dir den **Immunboost** direkt in deinen Körper!
In flüssiger Form kannst du von außen durch direktes
Auftragen Beschwerden lindern! Es fördert in jedem Fall
die Heilung von Darmerkrankungen und Hautproblemen,
wirkt bei Allergien und Nahrungsmittelnunverträglich-
keiten. Teste es selbst und genieße wieder den Frühling
oder den Sommer ohne Antihistaminika und esse
wieder alles, worauf du Lust hast! Damit bekommst du
deine Beschwerden in jedem Fall wieder in den Griff! Am
effektivsten in Kombination mit der **Stoffwechselkur!**

Vita Active – Rote Früchte

150 ml, 23,49 Euro



Mein absoluter Geheimtipp! Wenn du wie ich eher
der Obst- und Gemüse muffel bist, kommst du an diesem
einzigartigen Produkt nicht vorbei! Es vereint nämlich
21 Obst- und Gemüsesorten und versorgt damit den
Körper mit den zehn wichtigsten Vitaminen, jeden Tag,
mit nur einem Schluck!

Es war noch nie so einfach, Obst und Gemüse zu lieben!
Probieren es aus und spüre selbst, was sich in deinem
Körper verändert! Ich mische es jeden Morgen in
mein **Aloe-Drinking-Gel**, so dass es fest in meiner
Morgen-Routine integriert ist. Wann startest du mit
deinem persönlichen Achtsamkeitsprogramm?

Colostrum

60 Kapseln, 57,49 Euro



Pro Balance gibt dir den nötigen Kick und hilft deinem Körper, alles in
Balance zu halten! Spüre, wie die neu gewonnene Energie deinen Körper
flutet! Es balanciert deinen Säure-Basen-Haushalt, sorgt für ein Elektrolyt-
gleichgewicht, unterstützt den Stoffwechsel, verringert Müdigkeit,
entwässert und strafft das Gewebe! Ich empfehle dieses Produkt als Teil
der **Darm- und Stoffwechselkur!**

Pro Balance

360 Tabletten, 34,49 Euro

PURE FOR MEN

HYGIENE FÜR SCHWULE MÄNNER

Um für Analsex fit zu sein, solltest du bei der Auswahl eines Ballaststoffprodukts ein paar Dinge beachten. Die haus eigene vegane Ballaststoffmischung von **Pure For Men** unterstützt die natürlichen Prozesse des Körpers, um Darmgesundheit und Sauberkeit zu fördern.

Die Vorteile von Ballaststoffergänzungen

Ballaststoffergänzungen können ein gesundes Verdauungssystem begünstigen und für einen regelmäßigen sowie vollen Stuhlgang sorgen. Um das Passivsein zu erleichtern, braucht das Ergänzungsmittel einen hohen Ballaststoffgehalt, daher sollte es eines mit Flohsamenschalen sein, damit mehr Ballaststoffe in jede Kapsel passen. Was nicht drin sein sollte, sind Zucker oder Salz, Farbstoffe oder unnatürliche Aromen, sondern nützliche Inhaltsstoffe wie Aloe. **Auch der Geschmack ist wichtig.** Die meisten Menschen entscheiden sich für ein Produkt ohne Geschmacksverstärker.

Stay-Ready Ballaststoffpräparate

Die Stay-Ready-Mischung von **Pure for Men** ist ein hochwertiges Ballaststoffpräparat auf 100 % pflanzlicher Basis. Chia, Leinsamen, Flohsamenschalen und Aloe Vera sind sichere, bekannte und gründlich untersuchte lösliche Ballaststoffe, die die Gesundheit des Dickdarms und das allgemeine Wohlbefinden fördern. **Chiasamen** sind bekannt für ihren Gehalt an Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und Lignan. Die **Leinsamen**-Derivate liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren und **Aloe Vera** hat entzündungshemmende Eigenschaften. Diese Kombination gesunder Inhaltsstoffe ist bei anderen Ballaststoffpräparaten nicht üblich.



Mehr Playtime

Da Stay Ready 50 % mehr Ballaststoffe pro Kapsel enthält als andere Produkte, wirkt es hydratisierend und bildet so eine weiche, aber feste Stuhlmasse. Nahrungspartikel und Abfallstoffe binden sich an die Ballaststoffe und hinterlassen einen sauberen Verdauungstrakt, der die Vorbereitungszeit erleichtert. **Etwa wie ein Schwamm, der hinter deinen Mahlzeiten aufräumt.** Und schon ist der Hintern sauber und bereit!

100% vegan

Stay Ready ist komplett pflanzlich und wird ohne Gelatine und somit ohne tierische Nebenprodukte hergestellt.

Lasse dir von Pure For Men dabei helfen, sauber und bereit zu bleiben!

Stay Ready von **Pure For Men** gibt Selbstbewusstsein, bringt gesundheitliche Vorteile und vereinfacht die Vorbereitung auf Analsex. Unsere Wellness- und Hygieneprodukte werden dich und deinen Partner dazu bringen, deinen und seinen Po zu lieben.

Mehr dazu auf www.pureformen.com.

THE LEADING CLEANLINESS SUPPLEMENT FOR GAY MEN

When it comes to being bottom-ready for bottoming, not all fiber supplements are created equal. **Pure For Men** was made by men like you. Our proprietary formulated vegan fiber blend works with your body's natural process to promote gut health and cleanliness.

Benefits of Fiber Supplements

Fiber supplements can help maintain a healthy functioning digestive system by supporting the regularity and bulk to your bowel movements.

For bottoming, you want a supplement with a high fiber content, so you should select one made from psyllium husk that contains more fiber in each capsule. You should also check the ingredients carefully. You don't want a supplement that contains added sugar or salt, dyes, or unnatural flavours, but beneficial ingredients instead, such as aloe. **Taste is a factor too.** Some fiber supplements have a bad taste, while others may have artificial fruit flavours. Most people opt for supplements that are unflavored and can also be added to food or beverages.

Stay Ready Fiber Supplements

Pure for Men Stay Ready supplement is a 100% plant-based, high-grade fiber supplement formulated by blending chia, flaxseed, psyllium husk, and aloe vera. These ingredients are safe, well-known, and thoroughly studied as soluble fibers that promote colon health and general wellness. **Chia seeds** are known to contain antioxidants, Omega-3 fatty acids, and lignans. The **flaxseed** derivatives also provide healthy Omega-3 benefits, and **aloe vera** has anti-inflammatory properties. This combination of healthy ingredients is not standard in other fiber supplements.

More Playtime

Because the Stay Ready supplement is made with 50% more fiber per capsule than other products, it works to hydrate and builds a soft but solid stool mass. Food particles and waste bind to the fiber, leaving you with a clean digestive tract, making prep time easy. **Think of it like a sponge cleaning up behind your meals.** And, just like that, your butt hole is clean and ready!

100% Vegan Friendly

The Stay Ready fiber is completely plant-based and is manufactured without gelatin or animal byproducts.

Let Pure For Men Help You Stay Clean and Stay Ready!

Pure For Men's Stay Ready fiber supplements will leave you feeling confident and ready for anal sex with many added health benefits. Learn more about how Our wellness and hygiene products will have you and your partner loving your bottom!

For more info visit: www.pureformen.com



DIE ANDEREN SPUREN AUF DER AUTOBAHN

Text: Torsten Schwick

Menschen mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) wird vieles nachgesagt. Sie seien freidenkend und unkonventionell, mutig und hartnäckig, kreativ, intuitiv und überdurchschnittlich ehrlich. Wer eine Person mit ADHS gut kennt, wird diese Symptome vermutlich bestätigen können. Doch gibt es auch eine dunkle Seite dieser psychischen Variation, die sowohl Betroffenen als auch Angehörigen den letzten Nerv rauben kann.



Liebe und ADHS

Für die Mehrheit der Menschen wirken die Symptome von ADHS zunächst einmal befremdlich, was vielleicht auch den recht diskriminierenden Namen dieser Variation erklärt: Aufmerksamkeitsdefizit! Hyperaktivität! Störung! Mit so einem will man dann doch lieber nicht spielen. Was aber genau passiert bei ADHS? Unser Gehirn verarbeitet in den Synapsen Informationen in Form von elektrischen Impulsen, die dann auf die Nervenzellen übertragen werden. Das dadurch entstehende chemische Aktionspotential führt zu einer Aktivierung der sogenannten präsynaptischen Membran und die dort enthaltenen Neurotransmitter werden in den synaptischen Spalt, der sich zwischen

den Nervenzellen befindet, ausgeschüttet. Der biochemische Stoff Neurotransmitter kann dann **Reize** von einer **Nervenzelle** zu einer anderen Nervenzelle oder Zelle weitergeben, verstärken oder modulieren. Im Alltag heißt das: Ich will einen Kaffee. Ich trinke den Kaffee. Jetzt bin ich wach.

Bei einer ADHS-Symptomatik ist nicht genügend von dem **Neurotransmitter Dopamin** in den synaptischen Spalten der Nervenzellen vorhanden. Die Informationsabfolge wird dann teilweise unterbrochen: Ich will einen Kaffee. Ich muss die Wohnung putzen. Ich buche schnell einen Flug nach London. Wollte ich nicht einen Kaffee? Ein Freund, der ADHS hat und den ich dazu

befragen wollte, brachte es mit einem Satz auf den Punkt: Du kannst mich alles fragen, ich weiß nur nicht, wie gut ich mich auf die Antworten konzentrieren kann.

ADHS ist aber keine Form von **Demenz**. Die Gehirne sind durchaus funktionstüchtig. Sie ticken jedoch aufgrund des Mangels an Dopamin, das als Botenstoff Signale zwischen den Nerven weiterleitet, anders, was schwerwiegende Probleme bei emotionalen, geistigen oder motorischen Reaktionen verursachen kann. Unsere Welt hat viele Regeln und die Arbeit muss in einer vorgeschriebenen Weise erledigt werden. Personen, die nicht von A nach B, sondern von Z nach K denken, sind hier klar benachteiligt. Und wer ständig an der Norm scheitert, verliert irgendwann die Lust an dieser. Zumindest das Neurotransmitter-Problem kann durch Einnahme von sogenannten Psychostimulanzien behoben werden, bei ADHS sind das die arzneilichen Amphetamine.

Die Symptome von ADHS lassen sich grob in drei Kategorien einteilen.

Hyperaktivität

- Es fällt schwer, ruhig zu sitzen
- Die Einschätzung von Gefahrensituationen ist beeinträchtigt
- Übermäßiger Kommunikationsdrang
- Exzessive körperliche Bewegung

Impulsivität

- Unterbrechung von Gesprächen
- Probleme mit der Selbstbeherrschung
- Aggression
- Überreaktion auf Kritik und Enttäuschungen

Kognitive Kontrolle

- Desorganisation
- Vergesslichkeit
- Chaotisches Arbeits-/Heim Umfeld
- Schlechte Planung
- Schlechte Prioritätensetzung

Nehme ich die Pille oder nehme ich sie nicht?

Derzeit geht man davon aus, dass in Deutschland etwa 5 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren ADHS haben. Entsprechend viele Erziehungsberechtigte stehen daher täglich vor der Entscheidung, ob sie ihrem Kind dem Betäubungsmittelgesetz unterliegenden Substanzen verabreichen sollen. Viele fragen sich, wie sich das Kind ohne die Einnahme von Psychopharmaka entwickelt?

Menschen, bei denen erst im Erwachsenenalter ADHS diagnostiziert wird, übernehmen die Verantwortung für ihren Körper und Geist eigenverantwortlich. Nicht alle sind glücklich mit der Normalisierungshilfe. Einige empfinden die mit der Medikamenteneinnahme einhergehenden Veränderungen der Persönlichkeit als zu krass. Sie fühlen sich nicht mehr wie sie selbst, können nicht mehr kreativ sein und haben keine Freude mehr an Essen oder Sex. Nebenwirkungen wie **Schlafstörungen, verstärkte Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, Übelkeit und Erbrechen** sind selten, können aber auftreten.

Andere sind froh, dass sie endlich mehr Klarheit im Kopf haben. Ein Bekannter, dem mit 44 Jahren ADHS diagnostiziert wurde und der seit gut zwei Jahren regelmäßig Medikamente einnimmt, fasst es so zusammen: „Ich war ständig mit 200 km/h unterwegs. Jetzt sehe ich auch die anderen Spuren auf der Autobahn.“ Die Diagnose erfolgte bei ihm eher zufällig, nachdem er wegen einer Kombination von **Burnout** und **Depression** in eine Tagesklinik musste. Heute weiß er, dass diese Krankheiten **Begleiterscheinungen von ADHS** waren. So wurde z. B. die Information, wann er genug gearbeitet und gefeiert hatte, nicht richtig im Gehirn geordnet. Wenn man nie etwas zu Ende bringen kann, weil man immer abgelenkt ist, kommt man auch nie wirklich zur Ruhe. Anpassungsschwierigkeiten an die genormte Umwelt →

habe er immer noch, aber wo früher immer schwarz und weiß war, sei heute mehr Farbe. Er fühle sich ausgeglichener, fokussierter und nehme die vielen Eindrücke, die bis dato ungefiltert auf ihn einprasselten, nun selektiver wahr. Unter anderem auch den Widerstand aus dem Bekanntenkreis gegen die Medikamente: Meditiere doch lieber, anstatt diese Drogen zu nehmen, das beruhigt auch. Das ist in etwa so hilfreich, wie wenn man einer depressiven Person sagt, dass schon alles wieder wird. Ignoranz macht halt in erster Linie den Ignoranten glücklich.

In Deutschland sind fünf Wirkstoffe zur Behandlung von ADHS zugelassen (Handelsnamen in Klammern):

- **Methylphenidat** (Medikinet, Concerta, Ritalin und entsprechende Generika)
- **Atomoxetin** (Strattera)
- **Dexamphetamin** (Attentin)
- **Lisdexamfetamin** (Elvanse)
- **Guanfacin** (Intuniv)

Bei Personen mit ADHS kommt es zu einem schnelleren Abbau von **Dopamin** im Gehirn. Diese sogenannte Psychostimulanzien wirken **dopaminerg**, d.h. sie helfen dabei, die Dopaminwerte zu regulieren.

ADHS ist als psychiatrische Störung im **ICD** (International Classification of Diseases) gelistet, wo lange Zeit auch Homosexualität als Krankheit zu finden war.

Ich liebe ihn, ich liebe ihn nicht ...

Weniger ignorant sind die Partner*innen von ADHS-Leuten, weil sie viel Aufmerksamkeit geben müssen, um das Defizit irgendwie auszugleichen. Das ist natürlich nicht immer so, wer aber einmal am anderen Ende von ADHS war, kennt womöglich folgende Themen: Wie setze ich meine eigenen Ziele durch, wenn sich gemeinsame Pläne aufgrund der

ADHS-Variation ständig ändern. Wie kann ich die Wutausbrüche vermeiden, die zwar schnell verfliegen, aber doch immer an die Substanz gehen. Wie kann ich einfordern, dass er oder sie sich an Abmachungen hält, wenn er oder sie sich nicht mehr daran erinnern kann, diese vereinbart zu haben. Das mag niedlich klingen, wenn es darum geht, den Müll rauszubringen. Bei ADHS kann es aber so weit gehen, dass ein/e Partner*in nicht mehr weiß, dass man eigentlich keine offene Beziehung hat. Impulskäufe, die zu Schulden führen. Stimmungsschwankungen, die Angst machen. Themen, die immer wieder und stundenlang diskutiert werden müssen. All das kann arg zerrütten und man braucht Nerven und tonnenweise Humor, um nicht zu verzweifeln. Zum Glück ist die Liebe aber nicht nur ein Gefühl. Sie ist auch eine Naturgewalt mit der enormen Kraft, Dinge zu ändern und so macht sie aus den Defiziten einfach Ressourcen. Motorische Hyperaktivität wird zu Risikobereitschaft, Impulsivität zu Einsatzbereitschaft und selbst die Vergesslichkeit kann praktisch sein, Stichwort „Müll“. Nein, Schatz, du bist heute dran!

All diese Dinge, die man lieben gelernt hat, verschwinden aber vielleicht durch die Medikamente. Und so schön es zunächst ist, wenn es „normaler“ wird, so langweilig kann plötzlich der Alltag werden. Als Partner*in will man immer die bestmögliche Unterstützung anbieten. Wenn also die ADHS-Person, die man liebt, genormt glücklicher ist, muss man das akzeptieren. Wenn es einen selbst auch glücklicher macht, umso besser. Aber natürlich birgt eine Veränderung auch hier die Gefahr, dass sie zur Entfremdung führt, weil die Charaktereigenschaften, die man schätzen gelernt hat, plötzlich nicht mehr da sind.

Bei einer ADHS-Diagnose ist eine **Paartherapie** also in jedem Fall ratsam. Für kleinere Budgets eignen sich auch Selbsthilfegruppen, die es weltweit gibt und allein in Berlin in fast jedem Stadtteil zu finden sind. Kommunikation und Respekt sind die verlässlichsten Grundsteine, um die Diagnose ADHS in einer Partnerschaft gemeinsam zu meistern. Klingt schrecklich normal, oder?

THE OTHER LANES ON THE HIGHWAY

Text: Tonsten Schwick, Megan Black

People with ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) are said to be many things: free-thinking and unconventional, courageous and persistent, creative, intuitive and honest. Anyone who knows a person with ADHD well will probably be able to confirm these symptoms. But there is also a dark side to this psychological variation that can shatter the nerves of both sufferers and loved ones.

LOVE AND ADHD

For the majority of people, the symptoms of ADHD seem alienating at first, which perhaps explains the rather discriminating name of this variation: Attention Deficit! Hyperactivity! Disorder! The name itself isn't really giving off good vibes. But what exactly happens with ADHD? Our brain processes information in the synapses in the form of electrical impulses, which are then transmitted to the nerve cells. The resulting chemical action potential leads to activation of the so-called presynaptic membrane and the neurotransmitters contained there are released into the synaptic cleft, which is located between the nerve cells. The biochemical substance neurotransmitter can then transmit, amplify or modulate stimuli from one nerve cell to another nerve cell or other cell. In everyday life, this means: I want coffee. I drink coffee. Now I am awake.

With the ADHD variation, there is not enough of the **neurotransmitter dopamine** in the synaptic clefts of the nerve cells.

The sequence of information is then partially interrupted: I want coffee. I need to clean the apartment. I'll quickly book a flight to London. Didn't I want a coffee? A friend who has ADHD and whom I wanted to ask about it summed it up in one sentence: you can ask me anything, I just don't know how well I can concentrate on the answers.

ADHD is not a form of **dementia**, however. The brain is perfectly functional. However, it ticks differently due to a lack of dopamine, a neurotransmitter that relays **signals** between nerves, which can cause serious problems with emotional, mental or motor responses. Our world has many rules and work must be done in a prescribed manner. People who don't think from A to B, but from Z to K, are clearly at a disadvantage here. And those who constantly fail to follow the norm eventually lose their desire to do so. At least the neurotransmitter problem can be remedied by taking so-called psychostimulants, which in the case of ADHD are medicinal amphetamines. →

Do I take the pill or not take it?

Currently, it is believed that about 5 percent of children and adolescents in Germany between the ages of 3 and 17 have ADHD. A correspondingly large number of guardians are therefore faced daily with the decision of whether to administer substances to their child, substances which are otherwise illegal and subject to the Narcotics Act. Many wonder how their child will develop without taking psychotropic drugs.

People who are not diagnosed with ADHD until adulthood take responsibility for their own bodies and minds. Not all are happy with taking this so-called normalisation assistance. Some find the personality changes that come with medication too stark. They no longer feel like themselves, can no longer be creative, and no longer enjoy food or sex. Side effects such as **sleep disturbances, increased irritability, loss of appetite, stomach upset, nausea and vomiting** are rare, but may also occur.

Others are happy to finally have more clarity of mind. An acquaintance who was diagnosed with ADHD at the age of 44 and has been taking medication regularly for two years sums it up like this: "I was constantly driving at 200 km/h. Now I can see the other lanes on the highway." He was diagnosed rather accidentally after he had to go to a day clinic for a combination of **burnout and depression**. Today, he knows that these illnesses were **concomitants of ADHD**. For example, the information about when he had worked and partied was not properly sorted in his brain. If you can never finish anything because you're always distracted, you never really get any rest. He still has problems adapting to standardised environments, but where there used to be black and white, there is now more colour. He feels more balanced, more focused and is now more selective in his perception of the many impressions that used to come at him unfiltered. Among other things, there was also resistance from his acquaintances against the medication: they said to meditate instead of taking these drugs, as that also calms you down. That is about as helpful as telling a depressed person that everything will be alright. Ignorance is bliss, for the ignorant.

The symptoms of ADHD fall broadly into three categories.

Hyperactivity

- It is difficult to sit still
- The assessment of dangerous situations is impaired
- Excessive urge to communicate
- Excessive physical activity

Impulsiveness

- Interruption of conversations
- Problems with self-control
- Aggression
- Overreaction to criticism and disappointment

Cognitive control

- Disorganisation
- Forgetfulness
- Chaotic work/health environment
- Poor planning
- Poor prioritisation

Five agents are approved in Germany for the treatment of ADHD (trade names in parentheses):

- **Methylphenidate** (Medikinet, Concerta, Ritalin, and corresponding generics).
- **Atomoxetine** (Strattera)
- **dexamphetamine** (Attentin)
- **Lisdexamfetamine** (Elvanse)
- **Guanfacine** (Intuniv).

Individuals with ADHD experience a more rapid breakdown of **dopamine** in the brain. These so-called psychostimulants have a **dopaminergic** effect, meaning they help regulate dopamine levels.

ADHD is listed as a psychiatric disorder in the **ICD** (International Classification of Diseases), where for a long time homosexuality was also listed as a disease.

I love him, I love him not ...

Less ignorant are the partners of ADHD people, because they have to give a lot of attention to somehow compensate for the deficit. This is not always the case, of course, but anyone who has been on the other end of ADHD may be familiar with the following issues: how do I enforce my own goals when joint plans are constantly changing due to ADHD variation? How can I avoid the tantrums that fade quickly but always get to you? How can I demand that they stick to agreements when they can't remember agreeing to them? This may sound cute when it comes to taking out the trash. But with ADHD, it can go so far that a partner doesn't remember that you don't actually have an open relationship. Impulse buying that leads to debt. Mood swings can cause anxiety. Topics need to be discussed over and over again and for hours on end. All of this can be badly disruptive, and you need nerves of steel and tons of humour to keep from despairing. Fortunately, love is not just a feeling. It is also a force with enormous power to change things and simply turns deficits into resources.

Motor hyperactivity becomes risk-taking, impulsivity becomes readiness for action, and even forgetfulness can be practical, cue garbage: No, honey, it's your turn today!

All those things you've come to love, however, may disappear with medication. And as nice as it is at first when things become more "normal", everyday life can suddenly become boring. As a partner, you always want to offer the best possible support. So if the ADHD person you love is happier when being standardised, you have to accept that. If it makes you happier too, all the better. But of course, a change also carries the risk of alienation, because the character traits you've come to appreciate are suddenly no longer there. So with an ADHD diagnosis, **couples therapy** is advisable in any case. Self-help groups, which exist worldwide and can be found in almost every district of Berlin alone, are also suitable for smaller budgets. Communication and respect are the most reliable cornerstones for mastering the diagnosis of ADHD together in a partnership. Sounds awfully normal, doesn't it?



extrascharf
optik

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

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

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 schmerzhaftige 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 / vaccination received:
Safer use (use your own injection equipment, straws or pipes). Pay attention to hygiene when tattooing, piercing, ear piercing. Safe sex and condoms reduce the risk of infection.	There is usually no treatment in the first six months. The treatment of a chronic infection lasts 8 to 12 weeks, with complications also 16 to 24 weeks.	Tested on:
There is no one hundred percent effective protection. However, the risk drops significantly if sex is avoided during an outbreak phase. Only use the condom once.	Genital herpes is not curable. Repeated painful relapses are routinely treated with virus-inhibiting tablets.	Tested / vaccination received:
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 on:
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

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

BERATUNGSTELLEN / 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

HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

ARZTPRAXIS PREVENTIVA

www.arztp Praxis-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 / STEGHELE

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

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

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

FRIEDRICHSHAIN

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.schwänen-apotheke-berlin.de

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

**GESUNDHEITSAMT
FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG /
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

**ZENTRUM FÜR SEXUELLE GESUNDHEIT
UND FAMILIENPLANUNG**

[berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/
politik-und-verwaltung/aemter/
gesundheitsamt/zentrum-fuer-sexuelle-
gesundheit-und-familienplanung/](http://berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/politik-und-verwaltung/aemter/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

KREUZBERG

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

**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

**ZIETEN 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

HIV + STI

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

Oranienstraße 159, 10969 Berlin,
Fon 030-616 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

**PRAXIS AM ORANIENPLATZ
www.praxisamoraniensplatz.de**

Dresdener Straße 123, 10999 Berlin
Tel.: 030 - 614 24 45
Email: info@praxisamoraniensplatz.de
Mo-Fr 9-13 Uhr, Mo+Do: 14-17 Uhr,
Di 14-18 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

MITTE

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-Sa: 8-24 Uhr

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

SCHWERPUNKTPRAXIS MITTE

www.spp-mitte.de

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

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

NEUKÖLLN

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

HIV + STI

VIRO PRAXISGEMEINSCHAFT IM SCHILLERKIEZ

www.virop Praxis.de

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

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

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
Medizinalcannabis
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

HIV + STI

PRAXIS AN DER KULTURBRAUEREI

www.praxis-kulturbrauerei.de

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

PRAXIS LATZKE

www.praxislatzke.de

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

PRAXIS PRENZLAUER BERG

www.praxis-prenzlauer-berg.de

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

ZIBP DRIESENER STRASSE

www.zibp.de

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

ZIBP FINNLÄNDISCHE STRASSE

www.zibp.de

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

OPTIKER / OPTICIANS

AUGENGLANZ

www.augenglanz-berlin.de

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

BRILLEN IN BERLIN

www.augenoptik-in-berlin.de

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

SCHÖNEBERG

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

Nollendorfplatz 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,
mozstrasse@quartier-apotheke.de,
Mo-Fr: 8:30-20 Uhr, Sa: 9-16 Uhr

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

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

HAUTÄRZTE + BEAUTY /

DERMATOLOGISTS + BEAUTY

DERMATOLOGIE NOLLENDORFPLATZ

www.dermatologie-nollendorfplatz.de

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

DIE HAUTAMBULANZ

www.die-hautambulanz.de

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

HIV + STI

PRAXIS GOLDSTEIN

www.doctor-goldstein.com

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

PRAXIS JESSEN + 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

KLINIKEN / CLINICS

ZENTRUM FÜR INFEKTIOLOGIE 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

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 ZAHNHEILKUNDE UND IMPLANTOLOGIE

www.zahnarzt-albrecht.de

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

PRAXIS FLORENZ

www.praxis-florenz.de

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

LIPP UND LUTZ

www.lipp-lutz.de

Nollendorfpfatz 8-9, 10777 Berlin,
Fon 030-321 20 89,
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

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

SPANDAU

HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

HAUTARZTPRAXIS DR. ARMBRUSTER

www.hautarzt-armbruster.de

Wilhelmstraße 23a, 13593 Berlin,
Fon 030-333 866 9,
info@hautarzt-armbruster.de,

Mo+Di: 8:30-13 Uhr + 14:30-18 Uhr
Mi+Fr: 8:30-13 Uhr,
Do: 8:30-12:00 Uhr + 14:30-18 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

KLINIKEN / CLINICS

KLINIK FÜR INFEKTOLOGIE, HIV-MEDIZIN UND HIV-ONKOLOGIE

www.sjk.de

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

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

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

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

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

WEDDING

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

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

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

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 - 18:30 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 HAUTEKSPERTEN

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

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: 0163-7540560
Mo-Fr: 10-22 Uhr

CHECK MAG
Gesundheitsmagazin für Männer

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



www.check-mag.com

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

JA, ich möchte
CHECK MAG
abonnieren!



Die nächste Ausgabe
erscheint im August 2023.

The next issue will be out in August 2023.



IMPRESSUM INFORMATION

CHECK Magazin wird verlegt durch die
PINK Berlin - Klews & Schwick GbR,
Kluckstrasse 33, 10785 Berlin

info@check-mag.com
www.check-mag.com
Tel: +49 (0)30 - 311 72 383
Fax: + 49 (0)30 - 521 34 191

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Chefredaktion (V.i.S.d.P.):

Torsten Schwick (ts)

Junior Editor:

Megan Black (mb)

Geschäftsführer:

Markus Klews, Torsten Schwick

Redaktionelle Mitarbeiter:

Michaela Medrow (mm), Alexandra Schellbach (as),
Ernesto Klews (ek),

Alen Vucko (Alonski, Kontakt: alen.vucko@check-mag.com)

Anzeigen:

Ernesto Klews: ernesto.klews@pink-berlin.de

Grafik:

Daniel Masullo, thisdamndevide.de

Coverfoto:

unsplash, @Omi Belattar

Lektorat:

Stephanie Immer (www.lektorat-immer.de)

Druck:

Spree Druck Berlin GmbH, Wrangelstraße 100, 10997 Berlin

Abonnement:

Innerhalb Deutschlands 25 Euro pro Jahr, außerhalb
Deutschlands (EU) 35 Euro pro Jahr. Bestellanfragen an:

abo@check-mag.com oder über die Webseite

www.check-mag.com.

Copyright:

PINK Berlin - Klews & Schwick GbR.

Alle Rechte, auch auszugsweiser Nachdruck, vorbehalten.
Für unverlangt eingesandte Bilder und Texte wird nicht
gehaftet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck
von Text, Fotos, Grafik und Anzeigen ist nur mit Genehmigung
des Verlages möglich. Namentlich gekennzeichnete
Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion
wieder. Es gilt die CHECK Anzeigenpreisliste. (gültig seit 1.
Januar 2022). Gerichtsstand ist Berlin.



fb.com/checkmagazin



@check_mag

Hiermit abonniere ich das **CHECK MAG** ab
der kommenden Ausgabe für ein Jahr (vier
aufeinanderfolgende Ausgaben) zum Preis
von 25 Euro innerhalb Deutschlands (35 Euro,
wenn ich im europäischen Ausland lebe).

Die Bezahlung erfolgt nach Rechnungslegung
durch die PINK Berlin - Klews & Schwick GbR,
Kluckstrasse 33, 10785 Berlin.

Mit meiner Bestellung erkläre ich mich damit
einverstanden, dass der Verlag meine Daten
zum Zweck dieses Abonnements verarbeitet
und speichert. Das Abonnement verlängert
sich automatisch um ein weiteres Jahr, kann
jedoch auch zu jeder weiteren Heftfolge prob-
lemlos gekündigt werden. Bitte die Kündigung
einen Monat vor dem Ende der vereinbarten
Laufzeit einreichen. Ein Widerruf ist innerhalb
von 14 Tagen möglich. Mindestalter 18 Jahre.

Datum _____ Unterschrift _____

Vorname _____ Name _____

Straße/ Nr. _____

PLZ _____ Stadt / Land _____

Telefon _____

E-Mail-Adresse _____



LEBEN RETTEN ÜBER DAS EIGENE LEBEN HINAUS

**UNTERSTÜTZEN SIE ÄRZTE OHNE GRENZEN MIT IHREM
TESTAMENT.** Mehr Informationen finden Sie in
unserer Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“:



www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende

Ansprechpartnerinnen:
Sinah Scheffler und Katharina Nägler
Telefon: 030 700 130-145
Mail: testament@berlin.msf.org



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

Träger des Friedensnobelpreises

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



**PRA
XIS
JESSEN²**