

# CHECK

DE+EN

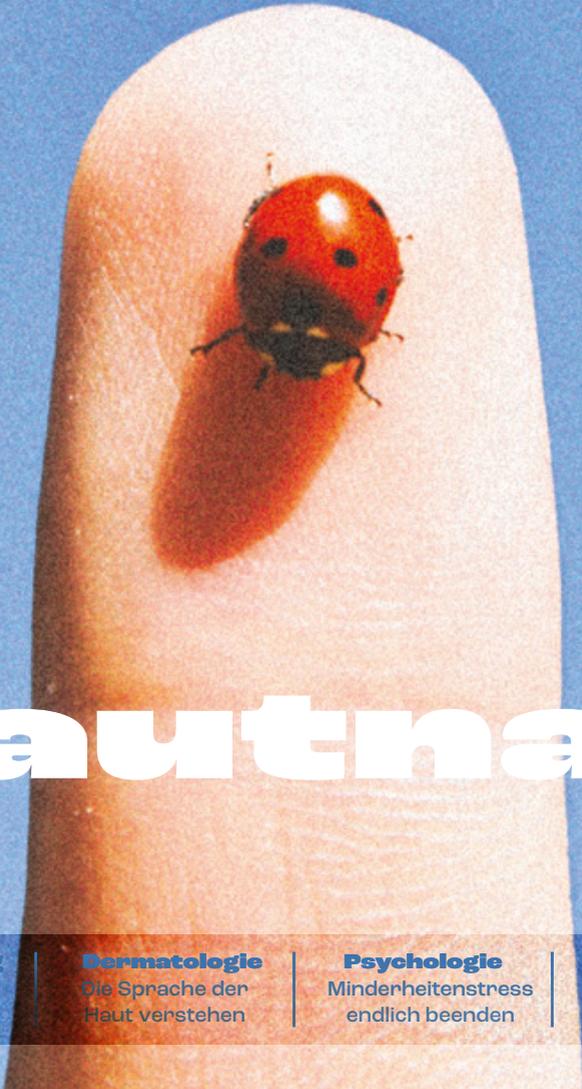
No. 14

2023/03

MAG

Gesundheitsmagazin für Männer

check-mag.com



# hautnah

## Bodyshaming

Akne ist nicht ansteckend

## Dermatologie

Die Sprache der Haut verstehen

## Psychologie

Minderheitenstress endlich beenden

## Rassismus

Für Gleichstellung kämpfen – jetzt!



Fühl dich gut.

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

Maaßenstraße 3  
Nollendorfplatz 3-4  
Motzstraße 20

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



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

Torsten Schwick  
Chefredakteur / Editor-in-chief

# Jeden Tag ...

... wachen wir mit und in unserer **Haut** auf. Manchmal fühlen wir uns gut darin, manchmal wollen wir lieber aus ihr herausfahren. Dank ihr spüren wir Wärme und Zärtlichkeit, Berührungen und Druck. Manchmal fühlen wir auch Schmerz, etwa wenn andere uns danach verurteilen in welcher Haut wir stecken.

Jeden Tag kommt es in Deutschland zu **politisch oder religiös motivierten Delikten gegen die sexuelle Orientierung**. 2022 lag die sogenannte „Rechte Kriminalität“ dabei mit 321 registrierten Straftaten weit vorn. Insgesamt belief sich die Zahl der erfassten homophoben Straftaten auf 1.005, fast dreimal so viele wie in 2018.

Jedes Mal, wenn wir Diskriminierung tolerieren, sagen wir auch ja zu den Kräften, die uns zerstören wollen. Das Hinnehmen von Einschüchterungen, Anfeindungen, Erniedrigungen, Entwürdigungen oder Beleidigungen gegen Minderheiten jedweder Art ist für die Aggressoren wie ein stiller Applaus und der Ruf nach einer Zugabe.

Damit sich die Aggressoren in ihrer Haut nicht mehr wohl fühlen, muss man etwas gegen sie unternehmen. Bei direkter Konfrontation ist Vorsicht geboten, aber ein Video oder ein Foto zu machen, die Polizei oder die Vorgesetzten zu informieren, kann die eine entscheidende Reaktion sein, die dazu führt, dass es nicht zu einer Zugabe kommt. Und das kann wirklich jede\*/r.

Das **CHECK**-Team wünscht euch einen wundervollen Spätsommer!



# EVERY DAY...

... we wake up with and in our **skin**. Sometimes we feel good in it, some things make us want to crawl out of it. Thanks to it, we feel warmth and tenderness as well as touch and pressure. Sometimes, we also feel pain. And sadly, this pain can be caused by how others judge us in our own skin.

We cannot forget that politically or religiously motivated crimes against sexual orientation occur every day in Germany. In 2022, so-called "right-wing crime" was far ahead in this regard, with 321 registered crimes. The same year saw a total number of 1,005 recorded homophobic crimes – almost three times as many as in 2018. Every time we tolerate discrimination, we also say yes to the forces that seek to destroy us. Accepting intimidation, hostility, humiliation, degradation or insults against minorities of any kind is like a silent applause and a call for an encore for the aggressors.

To make the aggressors feel uncomfortable in their skin, something must be done about them. Direct confrontation requires caution, but taking a video or a photo, informing the police or superiors, can be the one decisive reaction that leads to not having an encore. And that's something everyone can do.

The **CHECK** team wishes you a wonderful late summer!

<b>06</b>	<b>Hautsache</b>	Dermatology
<b>16</b>	<b>Zeigt her eure Füße</b> 5 einfache Tricks zur Fußpflege	Podologie
<b>20</b>	<b>Dauerbrenner</b> 10 Hautkrankheiten, die man kennen sollte	Dermatologie
<b>24</b>	<b>Veränderung als Chance</b>	HIV
<b>28</b>	<b>Hygiene für schwule Männer</b>	Health & Beauty
<b>32</b>	 <b>Blond, wie ich bin ...</b>	Community
<b>42</b>	<b>Rassismus erkennen</b>	Community
<b>44</b>	<b>Niedliche Tiere</b> LSBTQIA+ und die Mental Health Crisis	Mentale Gesundheit
<b>52</b>	<b>Inspiziert vom Sommer</b>	Health & Beauty
<b>54</b>	<b>Akne ist nicht ansteckend</b> Bodyshaming unter Sportler*innen	Dermatologie
<b>62</b>	<b>Sich richtig vor Influenza schützen</b> Warum ein Gripeschutz unerlässlich ist	 Infektiologie
<b>66</b>	<b>Health &amp; Beauty Box</b>	
<b>68</b>	<b>Leben retten, ja oder nein?</b>	Gesellschaft
<b>70/74</b>	<b>STI CHECK / Adressen</b>	
<b>80</b>	<b>Impressum</b>	



**12**

**Skin Matters**

Community

**18**

**Dancing barefoot**

5 simple tricks for foot care

Podiatry

**22**

**Like Wildfire**

10 skin diseases you should know about

Dermatology

**26**

**Can an HIV diagnosis be a good thing?**

HIV



**28**

**Hygiene for gay men**

Health & Beauty

**36**

**Blond, as I am**

Racism and Identity

Community

**42**

**Recognise Racism**

Community



**48**

**Cute animals**

LGBTQIA+ and the Mental Health Crisis

Mental Health

**52**

**Inspired by Summer**

Health & Beauty

**58**

**Acne is not contagious**

Body shaming among athletes

Dermatology

**64**

**Proper protection against influenza!**

Why flu protection is essential

Infectious Diseases

**66**

**Health & Beauty Box**

**68**

**Organ Donors**

Society

**72/74**

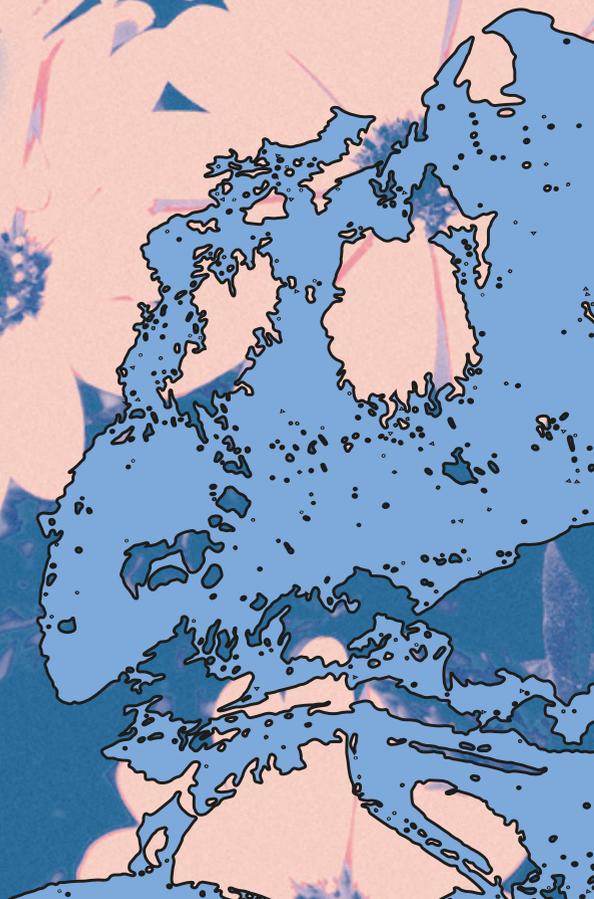
**STI CHECK / Addresses**

**80**

**Information**

WEABILI  
EUONH!

BE





IMMIGRANT

ALLIES!

ART BY: VINCENZO CECILIA / JONES MASON / 2023

# HAUT SACHE

## **Mehr als nur schön.**

Was macht unsere Haut so besonders? Sie ist Grenze zur Außenwelt, Ausscheidungsorgan und kann gleichzeitig Stoffe aufnehmen und Wasser speichern. Sie zeigt unsere einmalige Individualität und individuelle Ausprägung. Lach- und Sorgenfalten, Denkenstirn und eine senkrecht eingeprägte Linie zwischen den Augenbrauen: Vom Blinzeln, weil man lieber ohne Brille einen Teil seiner Jugend verbringen wollte.

Früher oder später kommt man halt nicht umhin, das volle Entfaltungspotential des Alters anzuerkennen. Aber außer altern kann die Haut natürlich mehr. Sie reguliert unsere Körpertemperatur wie auch die menschliche Fähigkeit, Wärme zu differenzieren. So, wie wir „Feuer und Flamme“ oder „cool“ sein können, erröten wir schamhaft oder begeistert oder sind bleich vor Scham oder Schreck oder Teilnahmslosigkeit.

Würde man die Fläche von 1 cm<sup>2</sup> Haut untersuchen, fände man durchschnittlich 600.000 Zellen, 150.000 Pigmentzellen, 5.000 Sinneszellen, 100 Schweißdrüsen, 15 Talgdrüsen, 4m Nervenbahnen, 5 Haare und 1m Blutgefäße. Umso nachvollziehbarer ist es, dass Verletzungen der Haut so schmerzhaft sind. Wenn bereits auf so einer kleinen Fläche so viel passiert und wir ein Leben lang in ihr stecken – sollte man die Beziehung zu ihr nicht erst eingehen, wenn es juckt.

### **Verstehen, warum sie was tut**

Unsere Haut mit ca. 1,8 Quadratmetern Fläche ist unser größtes Organ und mehr als eine bloße Hülle. Sie hält uns nicht nur zusammen, sondern ist ein eigener Organismus, der tief mit unserem Stoffwechselfgeschehen verbunden ist!

Goethe formulierte passend: „Willst Du dich am Ganzen erquicken, so musst Du das Ganze im Kleinen erblicken“. Um unsere Haut von der Tiefe her kennenzulernen, starten wir in dieser Ausgabe mit dem Aufbau der Haut, aus der klassisch schulmedizinischen Sicht, sowie mit einem anthroposophischen Blickpunkt. Im nächsten Check werden dann Inhaltsstoffe der Kosmetik erklärt und warum es wichtig ist zu wissen, was man sich da täglich „auf die Haut schmiert“.

# Der anatomische Aufbau der Haut

## Oberhaut

Hier werden in der untersten Schicht die Hornzellen gebildet. Innerhalb von ca. 28 Tagen wandert eine neu gebildete Zelle nach oben, verliert dabei an Vitalität und wird als totes Hornschüppchen abgestoßen. In der Hornschicht befindet sich zwischen den Zellen auch Wasser, das durch Harnstoff gebunden wird. Ist zu wenig Harnstoff vorhanden, geht Wasser verloren und die Haut trocknet leichter aus. Zudem findet hier der Aufbau von pigmentbildenden Zellen (Melanozyten) statt. Das von ihnen

gebildete Melanin schützt und absorbiert das Erbgut von ca. 30 Hornzellen vor dem UV-Licht wie ein Sonnenschirm vor Entartung und „betankt“ sie mit dem bräunenden Farbstoff.

In der Oberhaut sitzen auch die Abwehrzellen, die von außen eindringende Fremdstoffe wahrnehmen und diese an das Immunsystem melden. 150 freie Nervenendungen pro Quadratzentimeter Haut verlaufen hier und sind für die Reizweiterleitung verantwortlich, z. B. wenn eine Feder die Haut streift.

## Lederhaut

Der Name kommt von der Tierhaut, die durch Gerben nach Entfernen von Oberhaut und Unterhaut und den Haaren übrig bleibt. Sie ist dehnbar und hält mechanischen Belastungen stand. Sie bildet die mittlere Schicht der Haut und besteht wiederum aus der Papillarschicht und der Retikularschicht. Ihre Blutgefäße transportieren Blut bis an die Oberhaut. Somit scheint unsere Haut bei guter Durchblutung entsprechend rosig. Sie ist ausgefüllt von einem Fasergeflecht mit unterschiedlicher Dehnbarkeit und Festigkeit (sogenannter Tonus/ Spannungszustand/ elastische Fasern) und einer aus Eiweißen, Zucker und Salzen bestehenden schleimigen Grundsubstanz (Turgor/ Wasserbindevermögen/ kollagene Fasern).

In der untersten Schicht der Lederhaut befinden sich die Schweißdrüsen für die Kältere regulierung und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Zudem die Talgdrüsen zum Schutz der Haut sowie die Duftdrüsen als auch die Haarzwiebeln und die Finger- bzw. Fußnägel als sogenannte Hautanhangsgebilde. Alle Öffnungen der Ausführungsgänge zusammen bilden die Poren, durch die Stoffe auch aufgenommen werden können.

**Übrigens:** In den Händen befinden sich ca. 400 Schweißdrüsen pro Quadratzentimeter und 750 in den Ellenbeugen.

## Unterhaut

Hier wird das Fett gespeichert, das als Wärmespeicher und Ausgestaltung der Körperform dient und Knochen und Organe u. a. vor den Folgen von Stürzen und Stößen schützt.

Fett, das eigentlich Energiereserve sein soll, schafft bei Übergewicht ab bereits 4 Kilo mehr Raum, um Wärme zu erzeugen, die auch zu Entzündungen führen kann.

Fotos: © Foad Roshan, Axel Bueckert, tonaquatic

## Der ganze Mensch in der Haut

In der anthroposophischen Medizin spricht man von der **Drei-Gliederung des Menschen**, so auch der Haut. Im Kopf überwiegen Ruhe und Klarheit (einen kühlen Kopf bewahren). Ein Zuviel an Aktivität – auch beim Denken – kann zu Kopfschmerzen führen. Der Stoffwechselprozess hingegen ist verbunden mit Aktivität, Wärme, Bewegung und findet u. a. im Verdauungsbereich oder bei der Fortpflanzung statt. Ausgleichend über beide Systeme herrscht das **rhythmische System**: unser Herzschlag und die Atmung. Es reguliert, wenn wir aus dem Rhythmus kommen oder es ein zu viel oder zu wenig in den anderen Bereichen gibt. Denken wir an einen spontanen Sprint, weil der Bus kam, den wir unbedingt erreichen mussten: Puterrot und mit Stoßatmung lassen wir uns in den Sitz fallen und versuchen durch langsames, gleichmäßiges Atmen wieder „runterzukommen“. Eine besondere Fähigkeit des Menschen ist es, sich willkürlich abkühlen bzw. aufheizen zu können. Leicht lernbare Techniken dazu bieten Yoga, autogenes Training und Meditation an.

---

**Eine besondere Fähigkeit des Menschen ist es, sich willkürlich abkühlen bzw. aufheizen zu können. Leicht lernbare Techniken dazu bieten Yoga, autogenes Training und Meditation an.**

---

Im **Nerven-Sinnes-System** findet die Wahrnehmung statt: Tastsinn, Schmerzempfinden, Wärme, Kälte und Druck. Wir sprechen von der dünnen Haut, wenn die Nerven blank liegen und jemand überreizt ist – oder dem dicken Fell, wenn jemandem alles egal scheint. **Nebenbei**: Raucher haben meist eine fettigere Haut aufgrund einer veränderten Talgzusammensetzung!

Im **Stoffwechsel-Gliedmaßen-System** findet der Aufbau der Sekrete in den Drüsen statt, ebenso die Produktion und Speicherung von Fett und das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln. Das rhythmische System zeigt sich im Substanzstrom, der die gesamte Haut von innen nach außen durchdringt mit dem pulsierenden Blut und im 28-Tage-Zyklus.

Eine für mich faszinierende Beobachtung ist, dass die Hornzellen in den mittleren Schichten von oben gesehen sechseckige (hexagonale) Umrisse haben – wie beim Bergkristall und den Bienenwaben! Der anthroposophisch weitergebildete Arzt schaut bei Hautkrankheiten nicht nur auf das betroffene Areal, sondern fragt zusätzlich auch nach Befindlichkeiten, Gewohnheiten, Verdauung und Ernährung.

### Hautausschlag

Das Wort zeigt schon auf: Hier kommt etwas heraus. Die Haut versucht etwas auszuschleiden, was die Verdauung über den normalen Weg nicht schafft. Allergische Reaktionen auf Lebensmittel mit Folgen wie Übelkeit, Durchfall oder Ausschlag. Etwas, das aus der Haut herauskommt, muss innerlich behandelt werden, wie durch Anregung der Verdauungsorgane oder Beruhigung durch Weglassen. Ein Tagebuch zu führen, kann dabei helfen.

Foto: @toe555

**Ein Hautausschlag kann akut oder schubweise auftreten.**



## Milch-/ Eiweiß

Oft sind Milchprodukte aus tierischem Eiweiß zu viel für den Organismus – hier gab es bereits 2018 eine spannende Studie mit 72.000 Teilnehmern: Im Vergleich zu Personen, die keine Milch konsumierten, gaben Milchtrinker häufiger an, an Akne erkrankt zu sein. Vermutet wird der Auslöser im Milcheiweiß:

*„Weil magere Milch weniger sättigt, so die Hypothese,*

*wird sie in größeren Mengen getrunken als Vollmilch. Und das wiederum erhöht die Aufnahme von Milcheiweiß. Dieses soll beispielsweise über den Transfer von Aminosäuren die Produktion von Insulin-like Growth Factor (IGF)-I antreiben. Außerdem enthält Milch Androgene und weitere nichtsteroidale Wachstumsfaktoren. All diese Substanzen können die Fettsynthese im Talg fördern.“* (Quelle: Ärztezeitung)

Protein Drinks und High-Protein-Lebensmittel enthalten oft Milcheiweiß. Gerne bereiten auch Sportler oder Menschen, die Gewicht verlieren wollen, ihr Eiweißpulver mit (Kuh)Milch auf – fettarm, wegen der Kalorien. Zu wissen ist noch, dass bei der Eiweißverdauung Ammoniak entsteht, der in der Leber zu Harnstoff umgebaut wird. Von den Nieren wieder aus dem Blut gefiltert, wird er dann mit dem Urin ausgeschieden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist also auch hier angebracht.

Die Deutsche Ernährungsgesellschaft (DEG) schreibt dazu: *„Auch wenn es noch keine konkreten Studien zu Nierenproblemen durch erhöhte Eiweißaufnahme gibt: Bei einer vollwertigen Ernährung mit ausreichender Eiweißzufuhr sind extra angereicherte Lebensmittel – auch bei Sportler\*innen – nicht unbedingt notwendig.“*



**Alle unter Hautproblemen leidende, sollten wissen, dass Milchprodukte die Haut schwer schädigen können.**

Foto: @Martin Bernie

## B-Vitamine

B1, B6, B9 (Folat) und B12 sind die B-Vitamine, die wir für den Stoffwechsel, die Blutbildung sowie für die Funktion der Nerven und des Immunsystems dringend benötigen. Vom Körper werden sie aber nicht selbst hergestellt und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Eine Überdosierung zeigt sich womöglich durch gerötete Haut, Juckreiz

oder Ekzeme. Eine neue Theorie hier ist, dass eine Überdosierung mit Vitamin B12 die Genaktivität der Bakterien der Haut verändert und dadurch ein Molekül entsteht, das Entzündungen fördert. Wie viele synthetisch zugesetzte Vitamine man durch den Verzehr verschiedener Fertig-Nahrungsmittel zu sich nimmt, ist oft nicht mehr nachzuvollziehen. Allein eine Portion eines herkömmlichen Milchmix-Naschproduktes „deckt“ den kompletten Tagesbedarf an B-Vitaminen. Mittlerweile gibt es sogar Zahncremes mit zugesetztem Vitamin B12. Über empfohlene Höchstmengen informiert auch das Bundesinstitut für Risikobewertung.

Durch eine vegetarische oder vegane Ernährung kann wiederum ein erhöhter Bedarf an speziellen Vitaminen (B12), Eisen und Omega-3-Fettsäuren bestehen. Lutschtabletten oder Kapseln können auch Milchzucker oder Gelatine enthalten. Lassen Sie sich hierzu gezielt und professionell in den Apotheken beraten.

Mit freundlicher Unterstützung der Witzleben Apotheken Berlin Kaiserdamm 24+26, 14057 Berlin, [www.witzleben-apotheke.de](http://www.witzleben-apotheke.de)

 Witzleben Apotheke

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





## HIV / Hepatitis? Persönlich. Für Sie da.



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



Foto: @Olga Iloniat

# SKIN MATTERS

## More than beautiful

Our skin, with an area of approximately 1.8 square metres, is our largest organ and more than a mere shell. It not only holds us together, but is an organism of its own that is deeply connected to our metabolic processes!

What makes our skin so special? It is a border to the outside world, an excretory organ and at the same time it can absorb substances and store water. It shows our unique individuality and individual expression. Laughter and worry lines, lofty brows or the triangle of sadness from blinking because you preferred to spend part of your youth without glasses. Sooner or later, you just can't help but acknowledge the full development potential of age. But apart from ageing, the skin can of course do more. It regulates our body temperature as well as the human ability to differentiate heat. Just as we can be

“on fire” or “cool,” we blush shamefully or enthusiastically and get pale with shame, shock or apathy.

If you were to examine the surface of 1 square centimetre of skin, you would find an average of 600,000 cells, 150,000 pigment cells, 5,000 sensory cells, 100 sweat glands, 15 sebaceous glands, 4 m of nerve tracts, 5 hairs and 1 m of blood vessels. It is therefore all the more understandable that injuries to the skin are so painful. As so much is already happening in such a small area, and we are in it for life – we shouldn't just start caring about it only when it itches.

## Understanding why it does what

In order to get to know our skin from the depths, we start on this issue with the structure of the skin, from the classical medical point of view, as well as with an anthroposophical point of view. In the next issue we will then explain cosmetic ingredients and why it is important to know what you are putting on your skin every day.

# The anatomical structure of the skin

## Epidermis

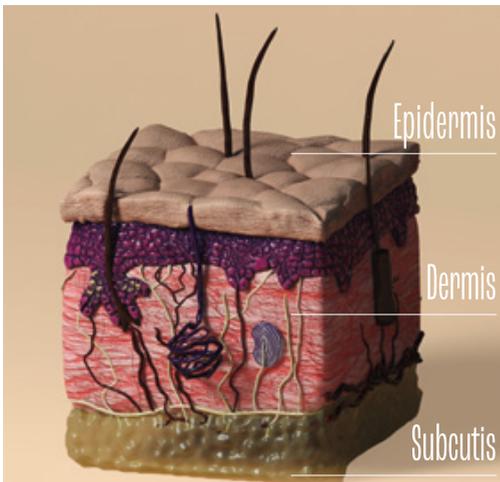
Here the Corneocytes (horn cells) are formed in the lowest layer. Within approximately 28 days, a newly formed cell migrates upwards, loses vitality and is rejected as dead horn scales, much to the delight of the dust mites: there are about 10 g of scales per day, consisting of about 2 billion horn cells. In the horn layer there is also water between the cells, which is bound by urea, which in turn is produced by protein metabolism. If there is too little urea, water is lost and the skin dries out more easily. Dry skin areas can develop into neurodermatitis. In addition, the build-up of pigment-forming cells (melanocytes) takes place here. The melanin formed by them protects and absorbs the genetic material of about 30 horn cells from UV light like a sunshade from degeneration and “refuels” them with the tanning pigment. The epidermis is also home to the defence cells that detect foreign substances entering from outside and report them to the immune system. 150 free nerve endings per square centimetre of skin run here and are responsible for the transmission of stimuli, e. g. when a feather brushes the skin.

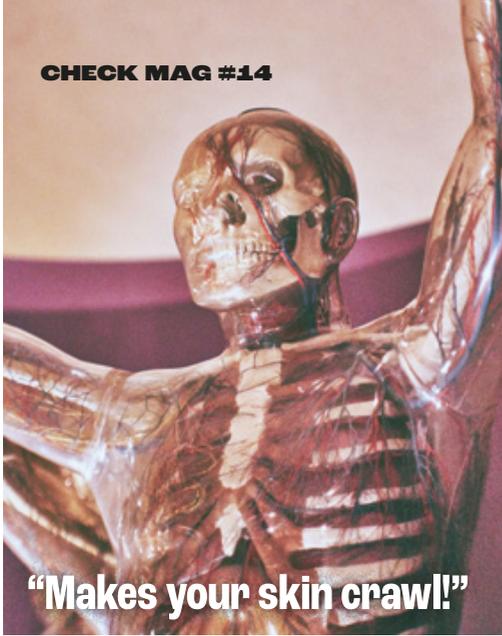
## Dermis

The dermis is the middle layer of the skin and is interlocked with the epidermis by intensely perfused bulges. This stretchable layer that can withstand mechanical stress also consists of two layers: the papillary layer and the reticular layer. Its blood vessels transport both arterial blood coming from the heart to the epidermis and send it back to the heart as venous blood. Thus, when the blood supply is good, our skin appears correspondingly rosy or pale as the blood returns to the interior of the body. The papillary layer also contains sensory cells for the perception of various sensory qualities. It is filled by a fibre network with different extensibility and firmness (so-called tonus/state of tension/elastic fibres) and a mucilaginous basic substance consisting of proteins, sugar and salts (turgor/ water binding capacity/ collagen fibres). In the lowest layer of the dermis are the sweat glands for cold regulation and the excretion of metabolic products. In addition, there are also the sebaceous glands for the protection of the skin and the scent glands. These are joined by hair bulbs as well as the skin appendages of fingernails and toenails. All openings of the excretory ducts together form the pores, through which substances can also be absorbed. **By the way**, there are about 400 sweat glands per square centimetre in the hands and 750 in the elbows. Sweat contains almost all urinary components in small concentrations.

## Subcutis

This is where the fat is stored, which serves as a heat reservoir and shapes the body. It protects bones and organs from the consequences of falls and impacts, among other things. In the case of being overweight – from as little as 4 kilos – fat creates more space to generate heat, which can also lead to inflammation.





## The nerve-sense system

The skin is the anatomically largest sense organ: sense of touch, sense of pain, sense of heat, cold and pressure. We speak of a thin skin when the nerves are on edge and someone is overstimulated – or a thick skin when someone is not easily offended or upset by criticism. **Interesting fact:** smokers usually have oilier skin due to a change in sebum composition!

In the **metabolic limb system**, the buildup of secretions takes place in the glands, as well as the production and storage of fat and the growth of skin, hair and nails. The rhythmic system is evident in the substance flow that permeates the entire skin from the inside out through pulsating blood and in the 28-day cycle.

A fascinating observation for me is that the horn cells in the middle layers have hexagonal outlines when seen from above – like rock crystal and the honeycombs! In the case of skin diseases, the anthroposophically trained physician not only looks at the affected area, but also asks about the patient's condition, habits, digestion and diet.

## Skin rash

The word rash already suggests some kind of movement or coming out. The skin is trying to excrete something that the digestive system is unable to do via the normal route. This can be a result of allergic reactions to food, akin to nausea and diarrhoea. If you have a reaction on the skin, but are not aware of an allergy, you can use an appropriate ointment or antihistamine to calm the skin. However, the next encounter with the triggering substance will again show that it is not for you! Something that comes out of the skin must be treated internally, such as by stimulating the digestive organs or calming by omission. **Keeping a diary can help with this.**

“Makes your skin crawl!”

## The whole person in the skin

In anthroposophic medicine, one speaks of the **three-part structure of the human being**, including the skin. In the head, calmness and clarity predominate (keep a cool head). Too much activity – even in thinking – can lead to headaches. We smile at the “hothead” and with fever we are hardly able to think in a structured way. The metabolic process, on the other hand, is associated with activity, warmth, movement and takes place in the digestive system or during reproduction, among other things. **Balancing both systems is the rhythmic system:** our heartbeat and breathing. It regulates when we get out of rhythm or when there is too much or too little in the other areas. Let's think of a spontaneous sprint because the bus was coming that we absolutely had to catch. After catching the bus, we fall into the seat all red in the face and breathing heavily before trying to “cool down” again by breathing slowly and evenly.

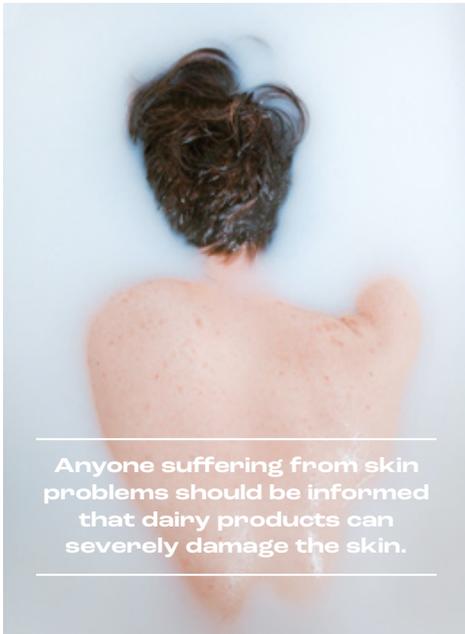
A special ability of humans is to be able to cool down or heat up at will. Easy-to-learn techniques for this are offered by **yoga, autogenic training and meditation.**

## Milk / Protein

Often dairy products from animal protein are too much for the body – there was an exciting study on this back in 2018 with 72,000 participants. Compared to people who did not consume milk, milk drinkers more often reported having acne. The trigger is suspected to be milk protein.

**“Because skimmed milk is less satiating, so the hypothesis is, it is drunk in larger quantities than whole milk. And this in turn increases the absorption of milk protein. This is thought to drive the production of insulin-like growth factor (IGF)-1, for example, via the transfer of amino acids. Milk also contains androgens and other non-steroidal growth factors. All of these substances can promote fat synthesis in sebum.”** (Source: Ärztezeitung).

Protein drinks and high-protein foods often contain milk protein. Athletes or people who want to lose weight also like to prepare their protein powder with low-fat (cow) milk because of the calories. It is also important to know that protein digestion produces ammonia, which is converted to urea in the liver. Filtered out of the blood again by the kidneys, it is then excreted in the urine.



Anyone suffering from skin problems should be informed that dairy products can severely damage the skin.

Sufficient fluid intake is therefore also appropriate here. The German Nutrition Society writes: “Even if there are still no concrete studies on kidney problems caused by increased protein intake: in a wholesome diet with sufficient protein intake, extra fortified foods – even for athletes – are not absolutely necessary.” Therefore, especially with a tendency to skin blemishes or acne, the recommendation would be to consciously **eat foods without additives.**

## B vitamins

B1, B6, B9 (folate) and B12 are the B vitamins that we urgently need for metabolism, blood formation and for the function of the nerves and the immune system. However, they are not produced by the body itself and must therefore be taken in through food. An overdose may be manifested by reddened skin, itching or eczema. A new theory here is that an overdose of vitamin B12 alters the gene activity of the skin's bacteria, creating a molecule that promotes inflammation. How many synthetically added vitamins one ingests by eating various ready-to-eat foods is often beyond comprehension. Just one portion of a conventional milk-mix snack “covers” the complete daily requirement of B vitamins. In the meantime, there are even toothpastes with added vitamin B12. The Federal Institute for Risk Assessment also provides information on recommended maximum amounts. A vegetarian or vegan diet can in turn lead to an increased need for special vitamins (B12), iron and omega-3 fatty acids. Lozenges or capsules may also contain lactose or gelatin. You can get specific and professional advice on this at pharmacies.

With the kind support of Witzleben pharmacies Berlin Kaisendamm 24+26, 14057 Berlin, [www.witzleben-apotheke.de](http://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.

 Witzleben Apotheke



# ZEIGT HER EURE FÜSSE

## 5 einfache Tricks zur Fußpflege

### 1 Haut oder Horn?

Um grobe Hornhaut zu besänftigen, am besten mit einem entspannenden Fußbad anfangen. Mit Peelings lassen sich leichte Verhornungen und überschüssige Nagelhaut darin sanft wegmassieren. Vorher kann man spezielle Hornhaut-Entferner-Cremes oder Masken auftragen, die die Hornhaut sanft auflösen. Starke Hornhaut sollte mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile entfernt werden, aber **VORSICHT vor Hornhauthobeln**: Diese können tieferliegendes Gewebe verletzen.

### 2 Nägel oder Krallen?

Männer neigen dazu, Nagelknipser zu verwenden, aber mit etwas Geschick kann man auch eine normale Nagelschere benutzen, um dem Nagel Form zu verleihen. Mineralfeilen eignen sich besonders bei brüchigen Nägeln, denn sie glätten die Ränder schonend und versiegeln kleine Risse mit Mikro-Kristallen. **Die Nagelhaut bitte nie schneiden**, sondern mit einem Nagelöl einweichen und vorsichtig mit einem Holzstäbchen zurück schieben.

### 3 Fit oder faul?

Mindestens 40 Prozent der Erwachsenen haben Probleme mit ihren Füßen. Dabei spielen Übergewicht, Bewegungsmangel, Nikotin, dauerhafte Fehlbelastung und falsches Schuhwerk eine große Rolle. Um die Füße fit zu halten, kann man jedoch viel tun, ohne dabei viel tun zu müssen. **Simple Gymnastikübungen lockern Verspannungen und dehnen die Muskulatur**. Also: Jeden Tag ein wenig üben, dann geht alles leichter.

### 4 Stress oder Entspannung?

Wer viel auf den Beinen ist, sollte zwischendurch einfach mal die Füße hochlegen. **Das beruhigt nicht nur den Blutkreislauf und entlastet die gestressten Füße**, es tut auch der Seele gut. Zudem kann man sich mit einer schnellen Fußmassage hervorragend entspannen. Ein schönes Fußmassage-Öl nehmen, mit dem Daumen oder der ganzen Hand die Fußsohle in gleichmäßigen, kreisenden Bewegungen massieren und abschalten.

### 5 Zugeknöpft oder nackig?

Wir lieben Schuhe – keine Frage. Aber was Fußgesundheits angeht, ist das **Barfußlaufen immer noch am gesündesten**. Wer kann, sollte mehrmals am Tag raus aus dem Schuhwerk und so ein paar Schritte wagen. Dann kommt nicht nur die Haut am Fuß mal an die frische Luft, es wird auch der **Gleichgewichtssinn** und die **sensorische Empfindung** angekurbelt.



Foto: ©Chiu Ohup Hin'h



**” ICH WEIß, WIE  
ICH MIT HIV  
GELASSEN  
ALT WERDE**

NX-DE-HVU-ADVT-2300001, April 2023



**WISSEN FÜRS LEBEN  
FINDEST DU HIER!**

Mach dich schlau - mit  
der digitalen HIV-Broschüre

**viiV**  
Healthcare

# DANCING BAREFOOT

## 5 simple tricks for foot care

# 1

### Skin or callus?

To soothe rough calluses, it's best to start with a relaxing foot bath. Peelings can be used to gently massage away light calluses and excess cuticles. Before that, you can apply special callus remover creams or masks that gently dissolve calluses. Strong calluses should be removed with a pumice stone or a light file, but **beware of foot scrapers**: these can injure deeper tissue.

# 2

### Nails or claws?

Men tend to use nail clippers, but with a little skill you can use regular nail scissors to shape the nail. Mineral files are especially good for brittle nails, as they gently smooth the edges and seal small cracks with micro-crystals. **Please never cut the cuticles**, but soak them with nail oil and carefully push them back with a wooden stick.

# 3

### Fit or lazy?

At least 40 percent of adults have problems with their feet. Obesity, lack of exercise, nicotine, permanent incorrect weight-bearing and the wrong footwear play a major role. To keep your feet fit, however, you can do a lot without having to do much. **Simple gymnastic exercises loosen tensions and stretch the muscles.** So: practise a little every day, and everything will go easier.

# 4

### Stress or relaxation?

If you're on your feet a lot, you should put them up now and then. This **not only** calms the **blood circulation and relieves stressed feet**, it is also **good for the soul**. In addition, a quick foot massage is an excellent way to relax. Take a nice massage oil, massage the sole of your foot with your thumb or whole hand in even, circular motions and switch off.

# 5

### Buttoned up or naked?

We love shoes – no question about it. But when it comes to foot health, walking barefoot is still the healthiest. If you can, you should get out of your shoes several times a day and take a few steps. This not only gives the skin on your feet a breath of fresh air, it also stimulates your **sense of balance** and **sensory perception**.

UNBESCHWERT  
LEBEN?

MIT SICHERHEIT!

Eine erfolgreiche **HIV-Therapie** schützt deine Gesundheit – so kannst du entspannte Momente genießen. Welche Rolle ein nachhaltiger Behandlungserfolg dabei spielt, erfährst du bei deinem\*r Ärzt\*in. **Mehr über den nachhaltigen Behandlungserfolg findest du auch auf [NOCHVIELVOR.de](#)**



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

# DAUERBRENNER

10 HAUTKRAUKHEITEN, DIE NICHT KEINER SPART

## Affenpocken

Affenpocken sind eine durch das Affenpockenvirus (MPOX) verursachte Infektionskrankheit. Symptome können **Fieber**, geschwollene Lymphknoten, **Kopf-, Muskel- und Rückenschmerzen** sowie ein oft im Gesicht beginnender **Hautausschlag** sein.

## Akne

Akne gilt als die häufigste Hauterkrankung und tritt vor allem im Jugendalter auf, kann aber auch bis ins Erwachsenenalter anhalten. Sie ist charakterisiert durch **typische Hautblüten** (Effloreszenzen).

## Feigwarzen

Feigwarzen (Condylomata acuminata) sind spitze Plattenepithelhyperplasien, die durch humane Papillomviren (HPV) übertragen werden, insbesondere durch **sexuelle Kontakte** bzw. **Geschlechtsverkehr**. Die Symptome bei HPV-Infektionen richten sich nach der Art der Erreger, verursachen meist keine klinischen Beschwerden, werden von Betroffenen jedoch **mehrheitlich als störend** empfunden.

## Herpes

(Herpes simplex-Infektion)

Infektionen durch das humane Herpes simplex-Virus (HSV) sind häufig anzutreffen. Die wohl bekanntesten Krankheitsbilder, die durch sie verursacht werden, sind der **Herpes labialis** und der **Herpes genitalis**.

## Gürtelrose

(Herpes zoster)

Herpes zoster entsteht als Folge einer Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus und äußert sich durch ein **schmerzhaftes Hautexanthem**, das in der Regel einseitig und dermatombezogen (Hautgebiet um die Rückenmarksnerven) auftritt.

## Krätze

(Skabies)

Die Krätze ist eine parasitäre Infektionserkrankung der Haut und wird durch Krätzemilben verursacht. Typisch sind feine, dunkle und unregelmäßige Linien in der Haut, die den Milbengängen in der Haut entsprechen. **Stecknadelgroße Bläschen**, **gerötete Knötchen** oder **Pusteln** können auftreten.

## Malignes Melanom

Das maligne Melanom hat die höchste Metastasierungsrate aller Hauttumore und ist für die Mehrzahl der **Hauttumorassoziierten Sterbefälle** verantwortlich. Als wichtigste Ursache gilt eine **starke, wiederkehrende UV-Belastung** mit Sonnenbränden.

## Neurodermitis

(atopische Dermatitis)

Eine **chronisch entzündliche** Hauterkrankung, die häufig in Schüben verläuft und zu den atopischen Erkrankungen zählt.

## Schuppenflechte

(Psoriasis)

Die Psoriasis ist eine **entzündliche, chronisch** verlaufende dermatologische Erkrankung, die wie Akne nicht ansteckend ist. Neben der Haut können **auch andere Organe** betroffen sein.

## Rosacea

(Couperose)

Die Rosacea ist eine **chronische, schubweise** verlaufende Erkrankung, die vor allem im Gesichtsbereich auftritt. Die Erkrankung betrifft überwiegend Erwachsene im Alter **zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr**.

**GELBE LISTE.**

PHARMINDEX

Quelle

[www.gelbe-liste.de/dermatologie/hautkrankheiten](http://www.gelbe-liste.de/dermatologie/hautkrankheiten)

Foto: ©Serhii Tyaglovsky

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

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

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

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



**PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAIN**

Allgemeinmedizin • Arbeitsmedizin • Soziale Arbeit



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

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

**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

# LIKE WILDFIRE

## 10 skin diseases you should know about

### Monkeypox (Mpox)

Monkeypox is an infectious disease caused by the monkeypox virus. Symptoms can include **fever, swollen lymph nodes, headache, muscle and back pain and a skin rash** that often begins on the face.

### Acne

Acne is considered the most common skin disease and occurs mainly in adolescence, but can also persist into adulthood. It is characterised by typical **skin blooms** (efflorescences).

### Genital warts

Genital warts (condylomata acuminata) are pointed squamous cell hyperplasias that are transmitted by human papillomaviruses (HPV), especially through **sexual contact** or **sexual intercourse**. The symptoms of HPV infections depend on the type of pathogen. While these symptoms usually do not cause any clinical symptoms, they are **mostly perceived as annoying** by those affected.

### Herpes

(herpes simplex infection)

Human herpes simplex virus (HSV) infections are common. The most well-known clinical pictures that are caused by them are **herpes labialis** and **herpes genitalis**.

### Shingles (herpes zoster)

Herpes zoster occurs as a result of reactivation of the varicella-zoster virus and manifests itself as a **painful skin rash**, which is usually unilateral and dermatome-related (related to the skin area around the spinal cord nerves).

### Scabies

Scabies is a parasitic skin infection caused by scabies mites. Typical symptoms are fine, dark and irregular lines in the skin, which correspond to the mite ducts. **Pin-sized blisters, red nodules or pustules** may appear.

### Malignant melanoma

Malignant melanoma has the highest metastasis rate of all skin tumours and is responsible for the majority of **skin tumour-associated deaths**. The most frequent cause is **strong, recurring UV exposure with sunburn**.

### Neurodermatitis (atopic dermatitis)

Atopic dermatitis is a **chronic inflammatory** skin disease that often occurs in flares and is one of the atopic diseases.

### Psoriasis

Psoriasis is an **inflammatory, chronic** dermatological disease that, like acne, is not contagious. In addition to the skin, **other organs** can also be affected.

### Rosacea (couperose)

Rosacea is a **chronic, relapsing** disease that occurs primarily in the facial area. The disease mainly affects **adults between the ages of 40 and 50**.

#### Source

[www.gelbe-liste.de/dermatologie/hautkrankheiten](http://www.gelbe-liste.de/dermatologie/hautkrankheiten)



Foto: @Serhii Tyaglovsky



Dr. med. Claudia Herzler  
Dermatologie und Proktologie

Wilmsdorfer Str. 58  
10627 Berlin  
[www.diehautexperten.de](http://www.diehautexperten.de)

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

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

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

# Veränderung als Chance

## Kann eine HIV-Diagnose etwas Gutes sein?

Seit Jahren weisen die Daten des Robert-Koch-Instituts (RKI) zufolge deutliche Verschiebungen in den HIV-Diagnosen auf.<sup>1</sup> Dabei wird sichtbar: Immer weniger Männer, die Sex mit Männern (MSM) haben, infizieren sich mit HIV.

Ein Hauptgrund dafür ist die erfolgreiche Einführung der **Prä-Expositionsprophylaxe (PrEP)** in Deutschland als Möglichkeit des medikamentösen Schutzes vor einer HIV-Infektion. Ihre Akzeptanz unter MSM ist der vielleicht größte Erfolg der HIV-Prävention seit 20 Jahren.

Kombiniert man diese medikamentöse Vorbeugungsmaßnahme mit den Fortschritten der modernen HIV-Therapien und der Tatsache, dass HIV bei nicht nachweisbarer Viruslast selbst bei Sex ohne Kondom nicht übertragen werden kann<sup>2,3</sup>, versteht man besser, warum jüngere MSM vielleicht ganz zu Recht einen völlig anderen Umgang mit HIV haben als die Betroffenen der Gay Men Health Crisis in den 1980er-Jahren. Denn Männer, die Sex mit Männern haben, sind heutzutage meist gut über die Möglichkeiten, sich zu schützen, informiert.

Im Gegensatz dazu steigen die positiven Diagnosen bei heterosexuellen Menschen deutlich an. Beispielsweise wird den meisten heterosexuellen Frauen selbst bei Vorliegen von Erkrankungen, die auf eine Schwächung des Immunsystems hinweisen, von den wenigsten Arzt\*innen ein HIV-Test angeboten.

### Der Moment der Wahrheit: Und jetzt?

Ist dieser dann doch mal gemacht, ein positives Testergebnis da und der erste Schock überwunden, ergeben sich nicht nur für Frauen, sondern für alle mit der Diagnose „HIV-positiv“ konfrontierten Menschen die gleichen Fragen. Diejenige, die man einem anderen Menschen und sich selbst jetzt am häufigsten stellen würden: Wie geht es weiter?

**Jedoch explizit nicht:** Bei wem hast du dich infiziert? Das ist eine völlig andere Frage, die einen auch nicht wirklich weiterbringt. Denn es geht nicht um Schuldzuweisungen, sondern darum, sich das eigene Leben anzusehen und die nötigen Veränderungen herbeizuführen, die dazu beitragen nun auch mit HIV gut weiterzuleben.

### HIV als Teil des Lebens akzeptieren

Den positiven HIV-Status anzunehmen und als selbstverständlichen Teil in das eigene Leben zu integrieren, trägt zu einem guten Leben bei. Das klingt zunächst erstmal einfacher, als es für viele Menschen ist. Aber: Über 95 Prozent aller Menschen, die in Deutschland mit HIV leben, sind laut RKI unter HIV-Therapie und die meisten von ihnen sind dabei unter der Nachweisgrenze.<sup>1</sup> Das heißt, sie können HIV selbst bei ungeschütztem Sex nicht mehr übertragen und zudem **ein normales Leben** bei guter körperlicher Gesundheit führen.

### Herausforderungen abseits der körperlichen Gesundheit

Die größten Herausforderungen sind vor allem **Stigma** und **Diskriminierung**, nicht HIV an sich. 70 Prozent aller Menschen mit HIV in Deutschland finden es laut einer Umfrage der Deutschen Aidshilfe

1 RKI Epidemiologisches Bulletin, 47/2022.

2 Eisinger RW et al. JAMA 2019, Feb 5; 321(5): 451–452.

3 Leitlinien der European AIDS Clinical Society (EACS), Version 1.1.1, Stand Oktober 2022.

(DAH) deswegen schwierig, offen über ihren Status zu sprechen.<sup>4</sup> Allerdings wäre genau das sehr vorteilhaft: Denn Menschen, die die Chance haben, mit HIV in ihrem Leben offen umzugehen, schaffen es auch, HIV als Teil ihres Lebens zu akzeptieren, und haben meist eine höhere Therapietreue sowie eine bessere mentale Gesundheit.

Aber wo findet man Gesprächspartner\*innen, mit denen man offen reden kann? Hier können die **Selbsthilfeorganisationen** weiterhelfen: In fast jeder mittelgroßen deutschen Stadt gibt es Aids-Hilfen, die allen – vom Jungpositiven bis zur 70-jährigen Rentnerin – Angebote zur Unterstützung machen können. Die Gemeinschaften, die man hier finden kann, sind eine gute Möglichkeit, das eigene Leben jetzt neu zu gestalten, von anderen einen entspannten Umgang mit HIV zu lernen und das positive Testergebnis vielleicht auch als Chance auf einen Neustart zu begreifen.

### Wie mache ich das Beste aus meiner Situation?

Fragen, die einem ein/e gute/r Psychotherapeut\*in stellen würde, kann man sich auch erstmal allein beantworten oder im Gespräch mit anderen positiven Menschen: Was in meinem Leben trägt dazu bei, dass ich mich wegen meiner HIV-Infektion nicht schlecht fühle, sondern **was gibt mir ein gutes Gefühl?** Wie kann ich lernen, mit der Angst vor Stigma und Diskriminierung besser umzugehen? Was trägt zu meiner geistigen und körperlichen Gesundheit bei? Mit wem fühle ich mich verbunden? Wie gehe ich gelassener und stressfreier durch mein Leben?

All diese Dinge gilt es zu stärken. Nicht nur wegen HIV, sondern weil angstfreie, zufriedene und medizinisch gut versorgte Menschen auch glücklichere Menschen sind. Dieses Glück kann ganz unterschiedlich aussehen: Einer 65-Jährigen gerade positiv getesteten Frau erschließt sich vielleicht noch einmal ein ganz neuer Freundeskreis, ein 20-Jähriger Großstadtschwuler merkt vielleicht, dass es noch andere Formen von Spaß gibt, als auszugehen. Ein beruflich gestresster Mittvierziger traut sich vielleicht endlich sich selbst die Frage zu stellen, ob ihn sein Beruf wirklich erfüllt.

### HIV als Chance zum Wachstum

Ohne Zweifel: Ein positiver HIV-Test ist ein Wendepunkt in jedem Leben. Er muss aber kein Wendepunkt zu etwas Schlechtem sein, sondern kann auch als Chance begriffen werden, das eigene Leben so zu verändern, dass die Diagnose der Motor für eine neue, im wahrsten Sinne des Wortes positive Lebenseinstellung ist.

Denn das Leben mit HIV ist für einen Menschen, der heute im Jahr 2023 die Diagnose „HIV-positiv“ erhält, zumindest aus medizinischer Sicht, kein großes Problem mehr. Es gibt heutzutage eine große Vielfalt an Möglichkeiten in der Behandlung von HIV: Unterschiedliche Substanzen, verschiedene Wirkweisen der Medikamente sowie mehrere Applikationsformen – neben den Tabletten auch noch Spritzen oder Infusionen. Bei der Auswahl aus den verschiedenen Therapiemöglichkeiten befindet man sich heutzutage in der glücklichen Situation, dass man diese gemeinsam mit dem/r Ärzt\*in passend zum eigenen Leben auswählen kann und sich dabei keine Gedanken mehr über die Wirksamkeit moderner Therapien machen muss.

---

**Das Leben mit HIV ist für einen Menschen, heute im Jahr 2023, zumindest aus medizinischer Sicht, kein großes Problem mehr.**

---

Die gesundheitliche Versorgung in Deutschland ist hervorragend. Es kann einem mit HIV richtig gut gehen. Dabei helfen vor allem der Kontakt mit anderen positiven Menschen, ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen, und die Erkenntnis, dass einen HIV **nicht definiert**, sondern inzwischen nur eine von vielen anderen chronischen Erkrankungen ist.

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

Unterstützt von ViiV Healthcare

<sup>4</sup> Deutsche Aidshilfe, „positive stimmen 2.0“, Umfrage zu HIV-bezogenen Diskriminierung.

# CHANGE AS AN OPPORTUNITY

## Can an HIV diagnosis be a good thing?



For years, data from the Robert Koch Institute (RKI) have shown significant shifts in HIV diagnoses.<sup>1</sup> These findings reveal that fewer and fewer men who have sex with men (MSM) are becoming infected with HIV.

One main reason for this is the successful introduction of **pre-exposure** prophylaxis (PrEP) in Germany as a way to protect against HIV infection with medication. Its acceptance among MSM is perhaps the greatest success of HIV prevention in 20 years.

Combining this drug-based prevention measure with the advances in modern HIV therapies and the fact that HIV cannot be transmitted if the viral load is undetectable, even during sex without a condom<sup>2,3</sup>, it is easier to understand why younger MSM perhaps quite rightly have a very different approach to HIV than those affected by the Gay Men Health Crisis in the 1980s. This is because men who have sex with men today tend to be well informed about how to protect themselves.

In contrast, positive diagnoses are rising significantly among heterosexual people. For example, most heterosexual women are offered HIV testing by very few doctors, even in the presence of conditions that indicate a weakened immune system.

### The moment of truth: what now?

Once the test is done, a positive test result is obtained and the initial shock is overcome, the same question comes up not only for women, but for all people confronted with the diagnosis “HIV-positive.” It’s the question you would ask another person and yourself most likely now: what happens next? **Importantly, it is explicitly not the question:** who infected you? That’s a completely different question which doesn’t really get you anywhere. It is not about blaming others, but about looking at your own life and making the necessary changes that will help you to live well with HIV.

### Accepting HIV as a part of life

Accepting the positive HIV status and integrating it as a natural part of one’s life contributes to a good life. At first, this sounds easier than done. But: according to the RKI, more than 95 percent of all people living with HIV in Germany are undergoing HIV therapy, and most of them are below the detection limit.<sup>1</sup> This means that they can no longer transmit HIV even during unprotected sex and they can also lead a **normal life** in good physical health.

### Challenges beyond physical health

The biggest challenges are **stigma** and **discrimination**, not HIV per se. According



NP-DE/HVU-ADVR-250014

to a survey by the German Aids Federation (DAH), 70 percent of all people living with HIV in Germany find it difficult to talk openly about their status.<sup>4</sup> However, this is precisely what would be very beneficial: people who have the chance to deal openly with HIV in their lives also manage to accept HIV as part of their lives, and usually have a higher adherence to treatment and better mental health.

But where can you find peers with whom you can talk openly? This is where **self-help organisations** come in handy. In almost every medium-sized German city, there are AIDS support groups that can offer help to everyone – from young positive people to 70-year-old pensioners. The communities that can be found here are a good opportunity to reorganise one's own life, to learn from others how to deal with HIV in a relaxed way, and perhaps also to see the positive test result as a chance for a new start.

## How do I make the best of my situation?

Questions asked by a good psychotherapist can also be answered by yourself or by talking to other positive people: what things in my life contribute to me not feeling bad about my HIV infection? **What makes me feel good?** How can I learn to better deal with the fear of stigma and discrimination? What strengthens my mental and physical health? Who do I feel connected to? How do I go

through life more calmly and stress-free? All of these things need to be addressed. Not just because of HIV, but because anxiety-free, happy, medically well-cared-for people are happier people. This happiness can look very different: a 65-year-old woman who has just tested positive may once again find a whole new circle of friends; a 20-year-old big-city gay man may realise that there are other forms of fun than going out. A professionally stressed man in his mid-forties may finally dare to ask himself whether his job really fulfils him.

## HIV as an opportunity for growth

Without a doubt: a positive HIV test is a turning point in every life. However, it does not have to be a turn towards something bad, but can also be understood as an opportunity to change one's own life in such a way that the diagnosis is the motor for a new, literally positive attitude to life.

After all, in 2023, living with HIV is no longer a major problem for a person who is diagnosed "HIV-positive," **at least from a medical point of view.** Nowadays, there is a wide variety of options in the treatment of HIV: different substances, different modes of action of the drugs as well as several forms of application – in addition to tablets, there are also injections or infusions. When choosing from the various treatment options, one is now in the fortunate situation to select these together with the doctor to suit one's own life and no longer has to worry about the effectiveness of modern therapies.

The health care in Germany is excellent. It is possible to feel really well with HIV. The contact with other positive people, a mindful attitude towards oneself and others, and the realisation that **HIV does not define you**, but is now only one of many other chronic illnesses, does help.

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

Powered by ViiV Healthcare

# PURE FOR MEN

## HYGIENE FÜR SCHWULE MÄNNER

Pure for Men wurde von schwulen Männern entwickelt und ist **die** Wellness-Marke für LSBTQIA+ und sauberen Analsex. Von Nahrungsergänzungsmitteln bis hin zu Körperpflegeprodukten sorgen unsere Produkte für gute Gesundheit und mehr Freude im Leben. Denn wir sind der Meinung, dass alle in der LSBTQIA+-Community das Recht darauf haben, sich sexuell wohl und sicher zu fühlen.

### Stay Ready Ballaststoff-Kapseln

Unsere STAY READY BALLASTSTOFF-Kapseln gelten als das führende Nahrungsergänzungsmittel für Männer. Die hauseigene Mischung aus den pflanzlichen Inhaltsstoffen **Aloe Vera**, **Psylliumschalen**, **Chia** und **Leinsamen** ist vegan und wirkt sich positiv auf den Körper und das Schlafzimmer aus: Denn sie fördert die Gesundheit der Verdauung und verbessert zugleich die Sexualhygiene beim Analverkehr.

Die leistungsstarken Inhaltsstoffe enthalten sowohl lösliche als auch unlösliche **Ballaststoffe**, die gemeinsam wirken, um den Verdauungstrakt effektiv von Ablagerungen zu befreien. Das kann zu einer kürzeren Vorbereitungszeit, einem regelmäßigeren Stuhlgang und einer saubereren Erfahrung beim Analsex führen.

**28,99 €** / 120 Kapseln





## T-Support

T-SUPPORT wurde speziell entwickelt, um die tägliche Leistungsfähigkeit und die sexuelle Energie zu verbessern. Die hausgeignete Mischung aus wichtigen Inhaltsstoffen wie **Ashwagandha**, **Zink**, **Vitamin D**, **Maca** und **Tongkat Ali** ist vegetarisch und liefert Bausteine für die Testosteronproduktion im Körper: Zur Unterstützung eines langfristigen und natürlichen Energieniveaus, einer ausgeglicheneren Stimmung und eines starken Sexualtriebs.

**37,99 €** / 60 Tabletten

## Pump Enhancer

Mit dieser veganen Libido-Unterstützung wird Spiel und Sport ganz einfach intensiviert. Der PUMP ENHANCER ist eine hausgeignete Mischung aus effektiven Inhaltsstoffen wie **L-Citrullin**, **L-Arginin** und **Schwarzem Pfefferextrakt**. Als Ausdauer-Supplement steigert es die Durchblutung und die Erregung, verbessert gleichzeitig die Aufmerksamkeit und bekämpft Müdigkeit.

**37,99 €** / 60 Tabletten



## Bum Balm

Eine einzigartige und effektive Methode, um den ganzen Tag lang frisch zu bleiben. Der BUM BALM ist ein einzigartiger Balsam auf pflanzlicher Basis, der sich sanft auf den Po, die Eier und überall dazwischen einmassieren lässt.

Dieser vegane Feuchtigkeitsspender hebt deinen natürlichen Duft für den Tag oder die Spielzeit hervor. Mit **Kräutern**, **Gewürzen** und **natürlichen Ölen** spendet der BUM BALM Feuchtigkeit, desodoriert die Haut und hinterlässt einen verführerischen Duft, der vor, während und nach der Intimität anhält.

**33,99 €** / 112 ml



## Coconut Lube

Das KOKOSNUSS-GLEITGEL besteht aus **einfachen** und **biologischen** Inhaltsstoffen und ist die perfekte Lösung für einen **natürlicheren** Ansatz aller Intimbelange.

Da langanhaltend und nicht klebend, muss man erst aufhören, wenn man fertig ist, ohne lästiges Aufräumen danach.

**11,99 €** / 60 ml



Alle Produkte sind erhältlich auf [www.pureformen.de](http://www.pureformen.de).

# LOVE THY NEIGH BOURS

usset//Nouri Khabouza



LIEBE  
DEINE  
NÄCHSTEN.

# BLOND, WIE ICH BIN ...

Text: Torsten Schwick

... habe ich erst vor etwa 10 Jahren hautnah erlebt, wie tief Rassismus in unserer Kultur verwurzelt ist und mit wie viel Selbstverständlichkeit er jeden Tag zur Anwendung kommt.

Der Juni-Mittag war sonnig, als ich nach einem Interview mit einem dänischen Popstar in einem Taxi von Mitte nach Schöneberg fuhr. Unweit des Friedrichstadtpalastes kam es dann zu einer Begegnung mit einem sehr verärgerten deutschen Fahrradfahrer. Dieser hielt es für angemessen, mit voller Wucht auf die Motorhaube des Taxis zu hauen. Nach ausführlichen rassistischen Beleidigungen gegen den Taxifahrer wurde die Situation in kürzester Zeit so prekär, dass der Fahrer das Taxi anhalten musste, um andere Verkehrsteilnehmer\*innen nicht zu gefährden. Road Rage kenne ich dank meiner Begeisterung für motorisierte Fahrzeuge sehr gut, also stieg ich aus und forderte die Kreatur auf dem Zweirad lautstark und enthusiastisch dazu auf, doch

bitte sofort die Straße zu verlassen.

**Unter Cis-Männern macht man das scheinbar so:** Wenn jemand die eigene Fahrt behindert, gibt's Ärger. Der Gefährdete bog dann auch flott ab und ward nie mehr gesehen. Der Taxifahrer hingegen brauchte eine Weile, um sich zu besinnen, und dankte mir dann mit den Worten: „So etwas hat noch niemand für mich getan.“ Da mein Wutausbruch nicht gerade eine Sternstunde verbaler Eloquenz war, fragte ich ihn, was er damit meinte. „Jeden Tag werde ich beschimpft und ich lebe seit 20 Jahren in Deutschland.“

Am Ende der Fahrt – während der er mir einige haarsträubende Geschichten aus seinem Ausländer-Dasein berichtete – gab er mir seine Telefon-Nummer: Falls ich einmal seine Hilfe benötigen sollte.

## Rassismus und Identität

Zwar bin ich seit dem Vorfall sensibler für rassistische Diskriminierung und vor allem Taxifahrer\*innen mit Akzent gegenüber respektvoller. Aber so richtig abschütteln kann ich die weiße Cis-Mann-Mentalität nicht, die sowohl Auslöser als auch Symptom von Rassismus ist. Warum auch?

Wenn ich morgens aufstehe, erinnert mich mein Blutkreislauf daran, dass ich einen Penis habe. Für eine Erektion braucht man sich **nicht zu schämen**, denn sie macht Spaß. Beim Blick in den Spiegel stellen meine grauen Augen zwar immer öfter fest, dass ich schon einmal knackiger aussah. Mit den richtigen Produkten schaffe ich es aber leicht, aus mir einen präsentablen Mittvierziger zu machen, dem **die Welt noch offensteht**. Zuletzt ist es wohl der Griff in den Kleiderschrank, der meine Identität so positiv bestärkt. Leo-Print oder graues Polo? Eigentlich egal, denn ich habe das enorme **Privileg der Wahl**, ob ich schwul auffallen will, oder nicht. Läuft doch alles! Aber wie lange noch?

Mein Lieblingsfreibad wurde diesen Sommer vorübergehend geschlossen, weil ein Mob dunkelhäutiger Kinder einen hellhäutigen Bademeister angegriffen hat. Die Videos kursierten in allen Chats und man fragt sich, wie es die AfD schaffen konnte, so viele unfreiwillige Wahlhelfer zu rekrutieren. Wir fuhren dann einfach in ein anderes Bad, in dem generell mehr helle Haut sichtbar ist. Tatsächlich war es dort sehr friedlich und das Problem schien gelöst. An die angeekelten Blicke der (weißen!) nicht-deutschstämmigen Bauarbeiter, die vor dem Freibad ein Bier tranken, als ich vom Schwimmtraining kam, konnte ich mich kurzfristig gewöhnen – und trug bei meinem nächsten Besuch halt das graue Polo. Trotzdem ärgerte ich mich, denn vor meinem Lieblingsfreibad sitzen nie solchen Typen und starren mich an, als gehöre ich verprügelt. **Angewidert zurückstarrten mache ich in solcher Situation nicht, denn ich mag meine Zähne und will sie noch eine Weile behalten**. Dann lieber wegschauen und sich über die dunkelhäutigen Jugendlichen ärgern, deretwegen man an den hellhäutigen Arbeitern vorbeimuss.

## Mehr als Mikroaggressionen

Das einzig beruhigende an Rassismus ist, dass er in allen Kulturen auftritt, wie die Grippe oder Schnarchen. Alles andere daran ist ebenso gefährlich wie unangenehm mit inakzeptablen gesundheitlichen Folgen sowohl für den Körper als auch den Geist. Dennoch bestätigt die Deutsche Aidshilfe, dass Rassismus im deutschen Gesundheitswesen Alltag ist. **Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes (ADS)** berichtet zudem von rassistischen Beleidigungen, Benachteiligungen bei Behandlungen sowie Verweigerungen von Leistungen der Gesundheitsversorgung, beispielsweise aufgrund unzureichender deutscher Sprachkenntnisse. In der Folge kommt es zu Fehl- und Spätdiagnosen über Retraumatisierungen bis zu Behandlungs-

abbrüchen. Als Augenzeuge kann ich die oben genannten Anklagen mindestens einmal bewahrheiten. Ein ehemaliger Partner persischer Herkunft musste wegen eines Verkehrsunfalls in einem Westberliner Krankenhaus versorgt werden. Schon bei der Anmeldung war klar, dass er hier nicht willkommen war. Die Schwester war kalt und regelrecht gemein zu ihm. Zu mir war sie allerdings so nett, wie Berliner eben sein können. **Trotz ihrer vermutlichen Heterosexualität war ich auf moralischer Augenhöhe mit ihr und hätte dazu etwas sagen können**. Habe ich aber nicht. Denn anders als bei dem Vorfall mit dem Taxifahrer hatte ich echte Sorge, dass mein Ex nicht angemessen ärztlich versorgt wird, wenn ich die Klappe aufmache.

## Lust auf Assimilation?

Das Problem mit Rassismus ist, dass es nicht mein Problem ist. Noch nicht. In Deutschland leben derzeit mehr als 20 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund – ein nicht unwesentliches Potenzial an Steuergeldern. Das **MIGAZIN** berichtete 2021 über eine Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung, der zufolge im Vergleich zu Beschäftigten ohne Migrationshintergrund Eingewanderte signifikant häufiger einfache Tätigkeiten ausüben. Die Tätigkeiten werden zudem geringer entlohnt und sind stärker körperlich belastend (Straßenbau, Alten- und Krankenpflege).

Darüber hinaus schätzen Menschen mit ausländischen Wurzeln ihren Handlungsspielraum im Job erheblich schlechter ein als Beschäftigte ohne Migrationshintergrund: weniger Autonomie, geringere kognitive Anforderungen, Aufgabenvielfalt und Lerngelegenheiten. Die Studie hat nicht untersucht, was diese Menschen denken, was von ihnen verlangt wird, um ihre Arbeits-Situation verändern zu können.

**Deutsch zu sein ist keine Zusatzqualifikation, oder doch?** Wenn ich an die Jugendlichen im Schwimmbad denke und an die homophoben Typen davor, frage ich mich, was ich in einem Kurs über Deutschsein lehren würde? Einigkeit und Recht und Freiheit sind toll, wenn man sie singt. Zum Überleben des feindseligen Alltags hier braucht man aber etwas mehr, etwa Respekt vor der Bürokratie: Das Formular ist vollständig auszufüllen und geschrieben werden darf nur in den vorgesehenen Kästchen, ansonsten ist es wertlos.

Für tägliche Aggressionen gilt: Wenn man angeschrien wird, muss man lauter zurückschreien (aber erst, wenn man selbst deutsch ist. Wenn nicht, bitte zuhause weinen!). Dann das äußere Erscheinungsbild: Je blonder und glatter die Haare, desto besser. Und eher das graue Polo als das viel coolere Leopard\*innen-Oberteil. Nicht zuletzt sollte man lernen, das deutsche Lebensgefühl zu imitieren: **Ärgern, was das Zeug hält, das gibt dem Look den letzten Schliff.**

---

„Denn nur das Land ist ewig, sonst nichts.“  
– Scarlett O’Hara

---

In mehreren Studien<sup>1</sup> wurden spezifische negative Auswirkungen von wahrgenommener und erlebter Diskriminierung und Ausgrenzung auf die psychische Gesundheit für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund sowie Minderheiten und „People of Colour“ nachgewiesen, insbesondere im Zusammenhang mit der Entwicklung affektiver und psychotischer Störungen und Störungen des Substanzkonsums.

Wer wie ich als Kind den Film „Vom Winde verweht“ toll fand, hat wahrscheinlich – wie ich auch – eine komplett falsche Idee davon, was daran so faszinierend war:

**Weißer Reichtum, der allein durch Sklaverei möglich war.** Darüber, dass das alles nicht mehr zelebriert werden sollte, sind sich Intellektuelle im Klaren.

Dennoch ist ein relativ großer Anteil der in Deutschland lebenden Personen mit direktem Migrationshintergrund nur befristet in Leiharbeit oder ausschließlich in einem Minijob tätig. Mittelfristig wird sich der Anteil der Personen mit

Migrationshintergrund übriges weiter erhöhen: Im Jahr 2022 hatten in Deutschland **41,6 Prozent aller Kinder unter fünf Jahren einen Migrationshintergrund.**<sup>2</sup>

Wenn die alle nur im Niedriglohnssektor arbeiten dürfen, wovon sollen wir dann in dreißig Jahren neue Straßen bezahlen? Und was erzähle ich denen, wenn sie mich eines Tages wegen der anstehenden Super-Hitzewelle bei der Planung für meine baldige Bestattung fragen, wie es damals so weit kommen konnte, dass Rechtspopulisten wieder an die Macht gekommen sind? Der Taxifahrer hat bis dahin bestimmt seine Telefon-Nummer gewechselt. Fuck! Friedhofsblond, wie ich dann sein werde, kann ich dann wohl nur noch von Bademeistern und Bauarbeitern brabbeln und mich darauf freuen, dass das bald definitiv nicht mehr mein Problem sein wird.

Vielleicht werde ich aber auch sagen können, dass wir nur kurzzeitig vergessen hatten, für Gleichstellung zu kämpfen. Und dass wir es in letzter Minute noch geschafft haben, das Ruder rumzureißen und Diskriminierung zu beenden. Da ich von einer Sterbensversicherung nichts halte, wird so oder so jemand anderes darüber entscheiden, ob ich in das moderne, teure oder das olle, hässliche Krematorium komme. Sollte ich dabei aber diskriminiert werden, gibt's Ärger.

1 Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.

2 Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung

### Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (Auszug):

- Eine **offene Diskussionskultur**, in der das Thema Rassismus und damit rassistische Diskriminierung sowie Ausgrenzung nicht tabuisiert werden, ist wünschenswert und von enormer Bedeutung.
- Mit dem **Erkennen und Benennen** von Rassismus in der berufsgruppenübergreifenden alltäglichen Praxis kann eine **Sensibilisierung** und ein **Bewusstsein** für rassistische Diskriminierung, für Ausgrenzung und für die Gefahr gesundheitlicher Ungleichbehandlung geschaffen werden.
- Eine Querschnittthematik muss in **Forschung, Lehre und Versorgung** disziplinübergreifend in den Aus-, Fort- und Weiterbildungen Zugang finden.
- **Antirassismus-Schulungen** für alle Berufsgruppen sollten als Qualifizierungsmaßnahme angeboten und nachhaltig im **Qualitätsmanagement** implementiert werden.
- Schulungen aller Berufsgruppen in **interkultureller Kompetenz** sollten regelhaft in die Aus-, Fort- und Weiterbildungen integriert werden. Interkulturelle Kompetenz ist zudem eine praktische Demonstration der ethischen Prinzipien in der Medizin.
- Die **Beseitigung von Rassismus** und damit **rassistischer Diskriminierung**, von Ausgrenzung und gesundheitlicher Ungleichbehandlung sollte als Teil der Grundwerte der Einrichtungen im Gesundheitssystem in das **Leitbild** aufgenommen werden.
- **Forschung** über **weitere Formen des Rassismus** wie **soziale Exklusion**, **Zugangsbarrieren** und **gesundheitliche Ungleichbehandlung** sollte **gefördert werden**.

# BLOND, AS I AM

Text: Torsten Schwick

... it was only about 10 years ago that I experienced first-hand how deeply racism is rooted in our culture and how much it is taken for granted that it is applied every day.



Foto: ©René Macrid

The June midday was sunny when I took a taxi from Mitte to Schöneberg after an interview with a Danish pop star. Not far from the Friedrichstadtpalast an encounter with a very angry German cyclist followed. He thought it appropriate to hit the hood of the taxi with full force. After extensive racist insults against the taxi driver, the situation quickly became so precarious that the driver had to stop the car so as not to endanger other road users. I know road rage very well thanks to my enthusiasm for motorised vehicles, so I got out and loudly and enthusiastically asked the creature on the two-wheeler to please leave the road immediately.

**As it seems this is how it is done among cis men:** if someone obstructs your journey, there will be trouble. The perpetrator then turned away quickly and was never seen again. The cab driver, on the other hand, took a while to recover and then thanked me by saying, “No one has ever done that for me.” Since my outburst was not exactly a moment of verbal eloquence, I asked him what he meant by that. “I’m insulted every day and I’ve lived in Germany for 20 years.” At the end of the drive – during which he told me some hair-raising stories from his life as a foreigner – he gave me his telephone number: in case I should ever need his help.

## Racism and Identity

Since the incident, I’ve been more sensitive to racial discrimination and, above all, more respectful of taxi drivers with an accent. But I can’t really shake off the white cis-male mentality that is both a trigger and a symptom of racism. And why should I?

When I get up in the morning, my blood circulation reminds me that I have a penis. There’s **nothing to be ashamed of** when you have an erection, because it can be fun. When I look in the mirror, my grey eyes realise more and more often that I used to look hotter. With the right products, however, I can easily transform myself into a presentable man in my mid-40s who still has **the world at his feet**. Ultimately, it is probably reaching into the closet that strengthens my identity in such a positive way. Leopard print or grey polo? Actually it doesn’t matter, because I have the enormous **privilege of choosing** whether I want to attract attention as a gay man or not. It’s all going well! But for how much longer?

## Praxis an der Kulturbrauerei

Dr. Krznaric / Kolarikal / Dupke  
 Infektiologie,  
 Hausärztliche Versorgung &  
 Innere Medizin



Hagenauer Strasse 1  
 Berlin - Prenzlauer Berg  
[www.praxis-kulturbrauerei.de](http://www.praxis-kulturbrauerei.de)

PrEP



HAUTARZTPRAXIS  
 DR. MARC OLIVER  
 ARMBRUSTER

Wilhelmstraße 23a  
 13593 Berlin  
 Tel 030 - 333 666 9

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

My favourite outdoor pool was temporarily closed this summer after a mob of dark-skinned kids attacked a light-skinned lifeguard. The videos circulated in all chats and one wonders how the AfD was able to recruit so many involuntary election helpers. We then simply drove to another bath, in which lighter skin is generally more visible. In fact, it was very peaceful there and the problem seemed solved. I tried to ignore the disgusted looks of the (white!) non-native German construction workers who were drinking their first beer in

front of the outdoor pool when I came back from swimming training – and wore the grey polo on my next visit. Still, I was annoyed, because such guys never sit in front of my favourite swimming pool and stare at me as if I should be beaten up. **I don't stare back in disgust in a situation like this because I like my teeth and want to keep them for a while.** Instead I look the other way and misdirect my anger at the dark-skinned adolescents, who indirectly made me have to walk past the light-skinned labourers.

### More than microaggressions

The only comforting thing about racism is that it's found in all cultures, like the flu or snoring. Everything else about it is as dangerous as it is uncomfortable, with unacceptable health consequences for both body and mind. Nevertheless, the Deutsche Aidshilfe confirms that racism is part of everyday life in the German healthcare system. The Federal Anti-Discrimination Agency also reports racist insults, discrimination in treatment and refusals to provide health care services, for example due to insufficient German language skills. As a result, there are misdiagnoses and late diagnoses, re-traumatisation and treatment discontinuations.

As an eyewitness, I can verify the above allegations at least once. A former partner of Persian origin had to be treated in a West Berlin hospital because of a traffic accident. As soon as he registered, it was clear that he was not welcome here. The nurse was cold and downright mean to him. To me, however, she was as nice as Berliners can be. **Despite her supposed heterosexuality, I was on an equal moral level with her and could have said something about it.** But I didn't. Because unlike the incident with the cab driver, I had real concerns that my ex wouldn't get proper medical attention if I opened my mouth.

### Care to assimilate?

The problem with racism is that it's not my problem. Not yet. More than 20 million people with a migration background are currently living in Germany – a not inconsiderable potential for tax money. In 2021, **MIGAZIN** reported on a study by the Institute for Labor Market and Occupational Research, according to which immigrants perform simple jobs significantly more often than employees without a migration background. The jobs are also paid less and are more physically demanding (road construction, care for the elderly and the sick). In addition, people with foreign roots rate their freedom of action in the job as significantly worse than employees without a migration background: less autonomy, lower cognitive requirements, variety of tasks and learning opportunities. The study did not examine what these people think or what is required of them in order to be able to change their work situation. Being German is not an additional qualification, is it?

When I think of the youngsters at the swimming pool and the homophobic guys in front of it, I wonder what I would teach in a course about being German? Unity, justice and freedom are great when you sing them. To survive the hostile everyday life here, however, you need something more, such as respect for bureaucracy: The form must be filled out in full and only written in the boxes provided, otherwise it is worthless. The following applies to daily aggression: if someone shouts at you, you have to shout back louder (but only if you are German yourself. If not, please cry at home!). Then the outward appearance: the blonder and straighter the hair, the better. And rather the grey polo than the much cooler leopard top. Last but not least, one should learn to imitate the German way of life: **being annoyed all the time gives the look the finishing touch.**

Several studies<sup>1</sup> have demonstrated specific negative effects of perceived and experienced discrimination and exclusion on the mental health of people with a migration and refugee background as well as minorities and people of colour, especially in connection with the development of affective and psychotic disorders and substance use disorders.

## “The land is the only thing that lasts.”

— Scarlett O'Hara

Anyone who, like me, loved the 1940-film *Gone with the Wind* as a child probably – also like me – had a completely wrong idea of what was so fascinating about it: **white wealth that was only possible through slavery**. Intellectuals are well aware that none of this should be celebrated anymore. Nevertheless, a relatively large proportion of people with a direct migration background living in Germany only work on a temporary basis or in a mini-job. Incidentally, the proportion of people with a migration background will continue to increase in the medium term: in 2022, **41.6 percent of all children under the age of five in Germany had a migration background.**<sup>2</sup>

If they are all only allowed to work in the low-wage sector, how are we supposed to pay for new roads in thirty years? And what do I tell them if they ask me one day when planning my nearing funeral because of the upcoming super heat wave, how it could have happened that right-wing populists came back to power? The taxi driver must have changed his phone number by then. Fuck! Graveyard-blond, as I will then be, I can only babble about lifeguards and construction workers and look forward to the fact that this will soon definitely no longer be my problem.

But maybe I will also be able to say that we only briefly forgot to fight for equality. And that we managed to turn things around at the last minute and end discrimination. Since I don't believe in funeral insurance, someone else will decide whether I go to the modern, expensive crematorium or the old, ugly one. But if I am discriminated against when making this choice, there will be trouble. (ts, mb)

1. Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.  
 2. Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung



AKADEMISCHE LEHRPRAXIS  
 DER CHARITÉ UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
 BERLIN

### PRAXIS GOLDSTEIN

Hausärztliche Versorgung  
 HIV-Schwerpunktpraxis

#### Sprechstunde

Mo, Di, Do 8:30 - 13:00 Uhr | 14:00 - 19:00 Uhr  
 Mi, Fr 8:30 - 13:00 Uhr  
 Sa 10:00 - 13:00 Uhr

PrEP

General Practice  
 HIV Practice

#### Opening Hours

Mon, Tue, Thu 8:30 am - 1:00 pm | 2:00 - 7:00 pm  
 Wed, Fri 8:30 am - 1:00 pm  
 Sat 10:00 am - 1:00 pm

Maßenstraße 14 | 10777 Berlin  
 Telefon 030 - 21 52 005 | Fax 030 - 21 62 006

mail@doctor-goldstein.com  
 www.doctor-goldstein.com

Egal, wie Sie ihn tragen,  
 Hauptsache, Sie haben ihn:



Den Organspendeausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)

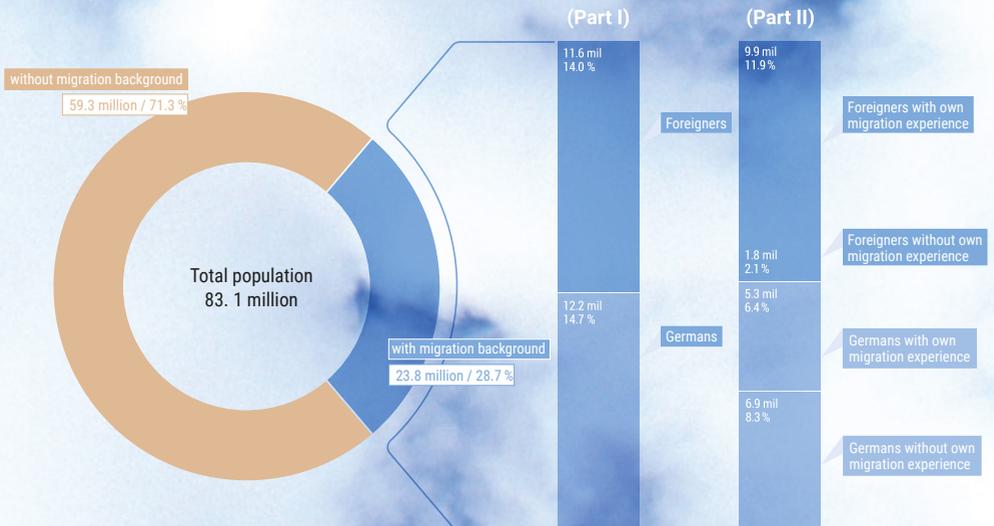
## Recommendations of the German Society for Psychiatry and Psychotherapy, Psychosomatics and Neurology e. v.

(excerpt):

- An **open culture of discussion**, in which the topic of racism and thus racist discrimination and exclusion are not taboo, is desirable and of enormous importance.
- By **recognizing and naming racism in everyday practice** across professional groups, **sensitization and awareness** of racist discrimination, exclusion and the danger of unequal treatment in health can be created.
- The cross-cutting issue of racism must find interdisciplinary access in **research, teaching and care** in education, training and further education.
- **Anti-racism training courses** for all professional groups should be offered as a qualification measure and implemented in **quality management** over the long term.
- Training for all professional groups in **intercultural competence** should be regularly integrated into education, training and further education. Intercultural competence is also a practical demonstration of ethical principles in medicine.
- The **elimination of racism** and thus **racial discrimination**, of exclusion and unequal treatment in health should be included in the mission statement as part of the basic values of the institutions in the health system.
- **Research on other forms of racism** such as **social exclusion**, barriers to access and health inequalities should be encouraged.

### ■ Population with migration background

In absolute figures, shares of total population in percent, 2022



A man with a beard, wearing a blue t-shirt and a denim jacket, is sitting on a stool in a room filled with various indoor plants. He is holding a potted plant with colorful leaves. The room has a wooden floor, a desk with a lamp, and shelves with more plants and books. The lighting is warm and cozy.

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

# DU BIST INDIVIDUELL

UND VERDIENST EINE HIV-THERAPIE,

DIE DAS AUCH IST

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

**ViiV**  
Healthcare

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

# RASSISMUS ERKENNEN

Jede Form von Rassismus ist inakzeptabel, selbst eine Bemerkung oder eine Handlung, die subtil ist oder in einem zwanglosen Umfeld stattfindet. Rassistisches Verhalten lässt sich in drei grobe Kategorien einteilen:

## BEILÄUFIGER / INDIREKTER RASSISMUS

Subtiler oder „**beiläufiger**“ Rassismus tritt u.a. in Form von „**Mikroaggression**“ auf. Absichtliche oder unabsichtliche Beleidigungen, die sich gegen eine Person richten und ausschließlich auf deren Zugehörigkeit zu einer Minderheitengruppe beruhen.

Beispiele dafür sind

- 🙄 sich absichtlich nicht neben eine Person setzen, weil man sich wegen ihrer Hautfarbe **unwohl fühlt**.
- 🙄 Menschen aus Einwandererfamilien, die in Deutschland geboren und aufgewachsen sind, sagen, dass sie „**gutes Deutsch**“ sprechen
- 🙄 sich über die Herkunft einer Person lustig machen, auch wenn es **als Witz getarnt** ist.

# RECOGNISE RACISM

Any form of racism is unacceptable, even a remark or action that appears more subtle or occurs in a casual setting. Racist behaviour falls into three broad categories:

## CASUAL OR INDIRECT RACISM

Subtle or “casual” racism occurs also in the form of “microaggressions” and includes intentional or unintentional insults directed at a person based solely on their membership in a minority group. Examples include:

- 🙄 Intentionally not sitting next to a person because you feel uncomfortable because of their skin colour.
- 🙄 telling people from immigrant families who were born and raised in Germany that they speak “good German.”
- 🙄 Making fun of a person’s origin, even if it is disguised as a joke.

## DIREKTER RASSISMUS

Diese Form von Rassismus ist bewusst und absichtlich - etwa wenn jemand einen negativen Instagram-Post über eine bestimmte ethnische Gruppe schreibt.

## SYSTEMISCHER RASSISMUS

Diese Art von Rassismus tritt auf, wenn Organisationen in unserer Gesellschaft wie die Regierung, Medienunternehmen, die Polizei, Krankenhäuser und Schulen bestimmte Gruppen von Menschen diskriminieren. Etwa wenn Ärzt\*innen die Beschwerden von Patient\*innen aufgrund ihrer Hautfarbe oder ethnischer Herkunft nicht ernst nehmen.

Nicht nur Sprache kann rassistisch sein! Bestimmte Kulturen sind das Ziel von **Stereotypen**, mit denen sie beispielsweise als **faul**, **gierig** oder **aggressiv** dargestellt werden.

Derartige Vorurteile können sich sehr stark auf Arbeits- oder Wohnmöglichkeiten auswirken.

**NICHT VERGESSEN:** Rassismus kommt auch **innerhalb** von Minderheitengruppen vor.

## DIRECT RACISM

This form of racism is deliberate and intentional - such as when someone writes a negative Instagram post about a particular ethnic group.

## SYSTEMIC RACISM

This type of racism occurs when organisations in our society such as the government, media companies, police, hospitals, and schools discriminate against certain groups of people. For example, when doctors do not take patients' complaints seriously because of their skin colour or ethnic background.

Racism is not only evident through language. Certain cultures can be the target of

**stereotypes** that portray them as **lazy**, **greedy** or **aggressive**, for example. Such prejudices can have a very strong impact on job or housing opportunities. **DON'T FORGET:** Racism also occurs **within minority groups**.

# CHECK

Text: Tonsten Schwick

# NIEDLICHE TIERE

## LSBTQIA+ und die Mental Health Crisis

In der Berliner Community gibt es für Außenstehende nur wenig gemeinsame Themen. Hier brät man lieber die eigene Currywurst, je nach Geschmack. Auch dafür spricht Vielfalt. Wenn sich dann einmal Veranstaltungen zu mentaler Gesundheit häufen, lohnt es sich, den Blick zu schärfen. Das **Queere Mental Health Panel** – von der Mental Health Taskforce des Berliner CSD e. V. organisiert – ging dieses Mal der dringenden Frage nach: Wie kannst du für deine mentale Gesundheit sorgen?

Die sympathischen Sprecher\*innen nutzten die Zeit, um die aktuelle gesundheitliche Verfassung der queeren Community zu beleuchten. Außer dem wertvollen Tipp, dass Bilder von niedlichen Tieren die Stimmung heben können, wurden Fragen zu Depressionen und Psychotherapie, dem Stand des Selbstbestimmungsgesetzes, Regenbogenfamilien, der Arbeitswelt sowie Kinks und Fetischen erörtert. Im Anschluss durften neugierige Gäste zu Wort kommen und natürlich kam der Punkt Stigma auf, der an der Community haftet, seit es Reichsstrafgesetzbüchen gibt. Aber eins nach dem anderen:

### Zu starke Akzeptanz, den Standards zu entsprechen

Unruhige Zeiten brauchen radikalere Gedanken. Miriam Junge, psychologische Psychotherapeutin, teilte den Anwesenden mit, dass ihr in ihrer Arbeit immer wieder eine enorme Leidensfähigkeit begegnet. In Deutschland gibt es ein Schubladendenken, und wenn man es zu etwas bringen will, muss man auch in diese Schubladen reinpassen: „Es gibt eine zu starke Akzeptanz, dem Druck standzuhalten.“ Was das mit einem machen kann, schildert sie anhand der Symptome, die sie etwa bei Depressionen beobachtet: Ein Mangel an Entscheidungsfreude, weil man eh nichts recht machen kann, führt auch zu Gedanken, dass es nicht so schlimm ist, wenn man morgens nicht mehr aufwacht.

Besonders bei **Depressionen** werden auch hierzulande schnell Medikamente verschrieben. Aber es muss klar sein, dass psychopharmazeutische Produkte die Probleme zwar erleichtern, nicht aber auflösen können. Da es mittel-/langfristig zu Engpässen in der psychotherapeutischen Versorgung kommen wird, fordert eine fachkundige und breit aufgestellte Interessengemeinschaft nun, die **Finanzierung der psychotherapeutischen Weiterbildung gesetzlich zu regeln**.

©@miriam\_junge

leslefam.de/team/

## Sichtbarkeit als Generalschlüssel

Constance Körner, geschäftsführende Leitung von LesLeFam, vertritt die Interessen von queeren FLINTA\* (queeren Frauen, Lesben, inter\*, nicht-binären, trans\* und agender Personen) jeden Alters in Politik und Gesellschaft und ist aktiver Teil der queeren Community. Sie weiß: Oft sind diejenigen selbst überfordert, die Anderen bei Überforderung helfen sollen. Besonders Regenbogenfamilien geraten unter **erhöhten Stress**, ausgelöst durch gesetzliche Vorgaben wie das Vorlegen von Gesundheitszeugnissen, das Schreiben von Lebensberichten und anderen abartigen Auflagen, die queere Paare dazu zwingen, sich in einer Heteronormwelt zu outen und zu behaupten. Sie ermutigt daher zu mehr Sichtbarkeit, denn **die Bedarfsplanung für soziale Dienste, um diesen Familien zu helfen, muss dringend angepasst werden.**

@lenibolt

## People-Pleaser und Burn-Out

Leni Bolt, Expertin für Work-Life-Balance, sprach offen über ihre **Burn-Out-Erfahrung**, nach deren Bewältigung sie ausgewandert ist und ein neues Leben angefangen hat. Mentale Gesundheit ist für sie dann möglich, wenn sie sich selbst wohl fühlt und sie sie selbst sein kann. Das geht allerdings nicht so gut, wenn man sich zu sehr darauf konzentriert, anderen zu gefallen. LSBTQIA+ entwickeln gerne ein sogenanntes **People-Pleaser-Syndrom**, um ein Gleichgewicht in der heteronormativen Wahrnehmung zu schaffen. Dieses Verhalten tritt auch im Beruf auf, wo man sich bis zur absoluten Erschöpfung zu viel auflastet und am Ende nicht länger leistungsfähig ist. Leni ist mittlerweile auch ein Fan der 4-Tage-Woche und liefert mit ihrem neuen Buch **WORK LIFE LIEBE** wertvolle Tipps dazu, wie man seinen Job wieder lieben lernen kann. Eine zentrale Message war auch, **Diskriminierung nicht zu tolerieren und sich Verbündete im Arbeitsumfeld zu suchen**, die hinter einem stehen.

## Auf Augenhöhe kommunizieren

Auch bei Sonnenschein Lars Tönsfeuerborn schien nicht immer die Sonne. Früh musste er erleben, wie sich seine Mutter aufgrund einer Depression das Leben nahm. **Er selbst hat Techniken für sich entdeckt, wie er mit belastenden Situationen umgeht.** Sein Aufenthalt in einer Fachklinik ist für ihn kein schwarzer Fleck im Lebenslauf, sondern ein Meilenstein seiner persönlichen Entwicklung, auf den er mittlerweile stolz ist.

Er war auch der erste, der auf eine wichtige Publikumsfrage antwortete: Wie kann ich meinem Umfeld verständlich machen, dass mich gewisse Aktionen, die gegen mich als LSBTQIA+ gerichtet sind, mein Leben verschlechtern? Lars rät hier zu offener Kommunikation auf Augenhöhe. Dies ist immer leichter, wenn man als weißer Cis-Mann doch irgendwie eine privilegierte Perspektive hat. Aber natürlich hat er recht, denn man kann denen leichter helfen, die ihre Anliegen in Worte fassen.

Die Panelist\*innen sind sich jedenfalls einig: **Beim Thema Stigmatisierung von mentalen Gesundheitsfragen dürfen wir unbequemer sein und auch lauter werden.** Und die Achtsamkeit, die wir von der Gesellschaft verlangen, müssen wir auch in uns selbst finden.

Foto: MOVACT GmbH



Leni Bolt und Mintiam Junge

@larstoensfeuerborn



© @VeloxTheDox

Foto: MOVAOCT GmbH

© @village.berlin

## Einsamkeit und Gesundheit von LSBTQIA+

Südlich des Landwehrkanals fand eine artverwandte Veranstaltung statt. Im **Village Berlin** fasste Dr. Dominique Piber (Charité Berlin) in einem Vortrag die gesundheitlichen Auswirkungen von Einsamkeit in der LSBTQIA+-Gemeinschaft zusammen und zeigte Strategien auf, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken.

Die Ursachen von Einsamkeit sind oft denen ähnlich, die generell die mentale Gesundheit beeinträchtigen. Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein, Abgeschiedenheit oder soziale Isolation, sondern ein hochsubjektives Gefühl, das schwer auf einer Skala von 1–10 zu messen ist. Sie tritt jedoch besonders häufig auf bei einkommensschwachen Erwachsenen, allein lebenden Erwachsenen, Älteren und Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen, Menschen mit Migrationshintergrund und – große Überraschung – Menschen aus der LSBTQIA+-Gemeinschaft.

Als auslösendes Milieu kann man die heteronormative Gesellschaft nennen, die aufgrund ihrer doch sehr antiken Schubladen von marginalisierten Menschen immer wieder abverlangt, sich anzupassen. Anpassung – eine evolutionäre Gabe, ohne die wir als Menschheit nie überlebt hätten – ist extrem kräftezehrend. Langfristiger Stress entsteht besonders, wenn diese Anpassung nie wirklich erreicht werden kann, weil die Schubladen nicht modernisiert werden.

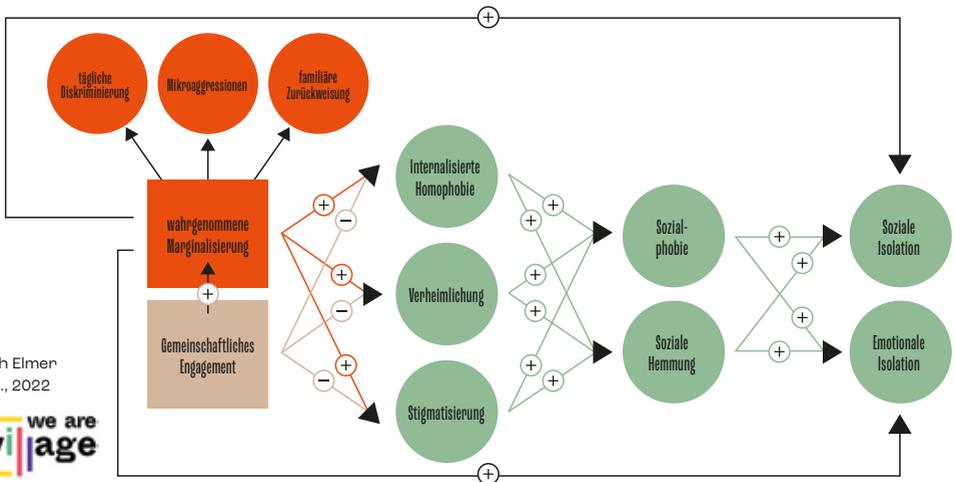
Das **Minoritäten-Stress-Modell** (siehe Grafik) ist nicht neu, muss aber immer erwähnt werden, um die inneren Prozesse, die zu schlechter mentaler Gesundheit beitragen, zu verstehen. Innerhalb des Modells sieht man, dass eigentlich **nur eine Quelle** infrage kommt, um dem Sog aus verstärkenden Triggern etwas entgegenzusetzen: **Das Engagement in der Gemeinschaft**. Es ist nicht so, als gäbe es keine entsprechenden Hilfsangebote, doch zentrieren diese sich

## Selbst ist der Puppy

Veränderung braucht Eigeninitiative. VeloxTheDox, frisch ernannter „Puppy Germany 2023“, ermutigt die gesamte Community dazu, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Im Kontext mentaler Gesundheit ist das nicht immer einfach, aber **natürlich braucht es auch ein positives Mindset, um die Probleme angehen zu können**. Anfeindung wegen der Offenheit, mit der er seinen „Fetisch“ auslebt, kommen von außerhalb und auch innerhalb der Community. Doch wenn er die Maske aufsetzt, fühlt er sich frei und kann im Puppy Play einfach mal das ausleben, was er liebt – frei von Vorurteilen.

Wer trägt nicht irgendeine Form von Maske im Alltag? Doch wie weit geht die Maskierung? Wie sehr verstellen wir uns, um von der Mehrheitsgesellschaft toleriert zu werden? Und hat der Moderator des Panels, Tobias Herrmann-Schwarz, Psychologe und Mitglied des Kernteams des Berliner CSD e. V., nicht extra darauf hingewiesen, dass Bilder von niedlichen Tieren die Stimmung heben? Eines ist VeloxTheDox zumindest nicht, wenn er mit seinen Welpenfreunden spielt: Einsam.

Nach Elmer et al., 2022



einerseits auf LSBTQIA+-Ballungsräume wie Großstädte. Andererseits setzen sie vornehmlich da an, wo der Schaden bereits entstanden ist. Niemand sucht sich eine Selbsthilfegruppe, wenn es gut läuft. **„Es ist nie zu spät, um sich Hilfe zu suchen,“** meint Dr. Piber. „Man kann jedoch viel für sich tun, um Einsamkeit entgegenzuwirken: **Etwa das Aktivieren von Kontakten, Self-Care – also gut zu sich sein – und die Arbeit an den kognitiven Prozessen.**“ Mit letzterem ist gemeint, sich den Auslösern des eigenen Minderheitenstress' bewusst zu werden. Man darf dabei ruhig etwas tiefer graben und sich fragen, wie viel internalisierte Homophobie in einem selbst steckt und ob diese eventuell dazu beiträgt, dass man in der eigenen Community Andersartige diskriminiert. Auch Transphobie und Frauenhass können als sogenannte dysfunktionale

Bewältigungsstrategien fungieren, wenn man damit den eigenen Minderheitenstress einfach weitergibt. Beliebtere sowie akzeptiertere Strategien dafür sind exzessiver Alkohol-, Drogen- und Sexkonsum.

Das Bewusstsein für **Mechanismen der Unterdrückung** in der Mehrheitsgesellschaft war der Grundstein der schwulen Emanzipationsbewegung. Doch wie weit sind wir wirklich gekommen? Die Stigmatisierung von Menschen mit mentalen Gesundheitsproblemen funktioniert nach demselben Prinzip wie der Paragraph 175: Das nicht nach Vorschrift funktionierende Subjekt hat Pech gehabt. Wenn wir dahingehend nicht weiter für Veränderung kämpfen, wird genau das die Welt sein, die wir der nächsten Generation von LSBTQIA+ hinterlassen.

### Mögliche Ursachen für Einsamkeit in der LSBTQIA+-Gemeinschaft:

- Marginalisierung
- Diskriminierung (Stigmatisierung, soziale Ablehnung)
- Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Sicherheit (Mobbing, Missbrauch, Gewalt)
- Probleme, andere Menschen zu finden, die so sind wie wir oder mit denen wir uns verbinden können
- Verheimlichung
- Geringere Unterstützung
- Trans-Exklusion (Anti-Trans-Bewegung kann sogar innerhalb der Queer-Gemeinschaft zu finden sein)
- Schwierigkeiten mit der Selbstakzeptanz (z. B., negative verinnerlichte Überzeugungen über das Queersein, Scham- oder Schuldgefühle im Zusammenhang mit Sexualität und/oder Geschlechtsidentifikation)

# CUTE ANIMALS

## LGBTQIA+ and the Mental Health Crisis



Foto: @Camille Camilla

In the Berlin community, there are a few common themes for outsiders as everyone fries their own currywurst, depending on their taste. That's also a kind of diversity. Recently there have been more and more events on mental health. So it's worth taking a closer look at some of them, such as the **Queer Mental Health Panel** – organised by the Mental Health Taskforce of the **Berliner CSD e.V.** This time, the panel addressed the urgent question: **how can you take care of your mental health?**

The sympathetic speakers used the time to shed light on the current state of health in the queer community. A whole range of topics were discussed, everything from how pictures of cute animals can lift the spirits, questions about depression and psychotherapy, the status of the Self-Determination Act, rainbow families, to the world of work, kinks and fetishes. Afterwards, curious guests were allowed to have their say and of course the topic of stigma came up that has stuck to the community since there have been criminal codes. But one after the other:

### Too much acceptance of conforming to the standards

Troubled times need more radical thoughts. Miriam Junge, psychologist and psycho therapist, informed those present that she repeatedly encountered an enormous capacity for suffering in her work. “There is too much acceptance to simply withstand pressure.” This isn't helped by pigeonholing, which is rather commonplace in Germany. It means that if you want to achieve something, you have to fit into certain pigeonholes. Junge described how pigeonholing can exacerbate certain symptoms, such as depression. She observes how feeling a lack of willingness to make decisions, because you feel that you can't do anything properly anyway, can lead to the thought that it's not so bad if you don't wake up in the morning. Especially in the case of **depression**, medication is quickly prescribed in this country. But it must be clear that while psychopharmaceutical products can alleviate the problems, they cannot solve them. Since there will be bottlenecks in psychotherapeutic care in the medium/long term, a specialist and broad-based interest group is now calling for the **financing of psychotherapeutic training to be regulated by law.**

© @miriam\_junge

## Visibility as a master key

Constanze Körner, managing director of Les-LeFam, represents the interests of queer women, lesbians, inter\*, non-binary, trans\* and agender people of all ages in politics and society and is an active part of the queer community. She knows that those who are supposed to help others when they are overwhelmed are often overwhelmed themselves. Rainbow families in particular come under **increased stress**, triggered by legal requirements such as the submission of health certificates, the writing of life reports and other perverse requirements that force queer couples to come out and assert themselves in a straight world. **She therefore encourages more visibility, because the budget plan for social services to help these families needs to be adjusted urgently.**

## People-Pleaser and Burn-Out

Leni Bolt, an expert on work-life balance, spoke openly about her **burn-out experience**, after which she emigrated and started a new life. Mental health is possible for her when she feels good about herself and can be herself.

However, this doesn't work so well if you focus too much on pleasing others. Especially LGBTQIA+ can develop a so-called **People-Pleaser-Syndrome** to create a balance in the heteronormative perception. This behaviour also occurs at work, where you push yourself too hard to the point of absolute exhaustion and in the end you are no longer able to perform. Leni is now also a fan of the 4-day week and, with her new book *Work Life Love*, provides valuable tips on how to learn to love your job again. A central message was also **not to tolerate discrimination** and to look for **allies** in the work environment **who have your back**.

## Communicate at eye level

Even for the ray-of-sunshine Lars Tönsfeuerborn, the sun didn't always shine. Early on he had to experience how his mother took her own life due to depression. **He himself has discovered techniques for dealing with stressful situations.** For him, his stay in a specialist clinic is not a black spot on his CV, but a milestone in his personal development, of which he is now proud.

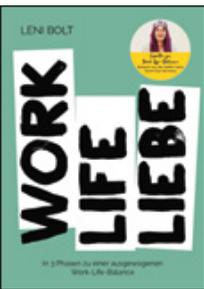
He was also the first to respond to an important audience question: how can I make those around me understand that certain actions directed against me as an LGBTQIA+ make my life worse? Lars advises open communication at eye level. This is always easier when, as a white cis man, you somehow always speak from a place of privilege. But of course he is right, because it is easier to help people who voice their concerns.

In any case, the panellists agree: **when it comes to the stigmatisation of mental health issues, we can be more uncomfortable for others and also louder.** And the mindfulness that we demand from society, we must also find within ourselves.

## A puppy of action

Change requires initiative. VeloxTheDox, newly named "Puppy Germany 2023", encourages the entire community to take matters into their own hands. In the context of mental health, this is not always easy, but of course **it also takes a positive mindset to be able to tackle the problems.** Hostility because of the openness with which he lives out his "fetish" comes from outside and also within the community. But when he puts on the mask, he feels free and can simply live out what he loves in *Puppy Play* – free from prejudice.

Who doesn't wear some form of mask in everyday life? But how far does the mask go? How much do we pretend to be tolerated by mainstream society? And didn't the moderator of the panel, Tobias Herrmann-Schwarz, psychologist and member of the core team of the Berliner CSD e. V., point out that pictures of cute animals lift the spirits? At least VeloxTheDox isn't one thing when he's playing with his puppy friends: lonely.





Dr. Dominique Piber

## Loneliness and health of LGBTQIA+

A related event took place south of the Landwehr Canal. At **Village Berlin**, Dr. Dominique Piber (Charité Berlin) summarised the health effects of loneliness in the LGBTQIA+ community and presented strategies to counteract this development.

The causes of loneliness are often similar to those affecting mental health in general. Loneliness is not the same as being alone, remote or socially isolated, but a highly subjective feeling that is difficult to measure on a scale from one to ten. However, it is particularly prevalent among low-income adults, adults living alone, the elderly and people with chronic illnesses and disabilities, people with an immigrant background, and – big surprise – people from the LGBTQIA+ community.

The heteronormative society can be named as the triggering milieu, which, due to its very ancient pigeonholes, repeatedly demands that marginalised people adapt. Adaptation – an evolutionary gift without which we as humanity would never have survived – is extremely debilitating. Long-term stress arises especially when this adjustment can never really be achieved because the pigeonholes are not updated.

The **minority stress model** (see page 47) is not new, but it must always be mentioned in order to understand the inner processes that contribute to poor mental health.

Foto: Charité, Berlin

Within the model, you can see that there is really **only one source** that can counteract the pull of amplifying triggers: **engagement in the community**. It is not as if there are no corresponding offers of help, but on the one hand these are centred on LGBTQIA+ metropolitan areas such as large cities. On the other hand, they primarily start where the damage has already occurred. Nobody goes to a self-help group when things are going well. **“It’s never too late to seek help,”** says Dr. Piber. “However, you can do a lot for yourself to counteract loneliness: For example, **activating contacts, self-care – i.e. being good to yourself – and working on cognitive processes.**” The latter means being aware of the triggers of one’s own minority stress. You can dig a little deeper and ask yourself how much internalised homophobia is in you and whether this is possibly to blame for the fact that you discriminate against people who are different in your own community. Transphobia and misogyny can also act as so-called dysfunctional coping strategies if you simply pass on your own minority stress. More popular and accepted strategies for this are excessive alcohol, drug and sex use.

Awareness of the **mechanisms of oppression** in mainstream society was the cornerstone of the gay emancipation movement. But how far have we really come? The stigmatisation of people with mental health problems works on the same principle as Section 175 (criminalisation of homosexuality): the subject which does not function according to regulations has tough luck. If we don’t continue to fight for change in this regard, this will be the world we are leaving for the next generation of LGBTQIA+.  
(ts, mb)

### Possible causes of loneliness in the LGBTQIA+ community:

- Marginalisation
- Discrimination (stigma, social rejection)
- Difficulties related to safety (bullying, abuse, violence)
- Difficulty finding other people like us or with whom we can connect
- Concealment
- Lower support
- Trans exclusion (anti-trans movement can even be found within the queer community)
- Difficulties with self-acceptance (e.g. negative internalised beliefs about being queer, feelings of shame or guilt related to sexuality and/or gender identification)

# STRESSFREI BOTTOM SEIN

Ballaststoffpräparate für besseren Analsex und hochwertige Körperpflegeprodukte für den Mann.



# COSMENIA<sup>®</sup>

MUNICH

**Nia** und **Julian** sind naturverliebte Ästheten aus München und lieben das bewusste Leben ohne Schönheitsideale.

Sie stehen für einfache und schnelle Beauty Routinen die trotzdem hochwirksam sind und ein gutes Gefühl für Körper, Geist und Seele hinterlassen.

Ihre Naturkosmetik-Produkte sind mit natürlichen Inhaltsstoffen und Green-Energy in Europa hergestellt, vegan, frei von Tierversuchen und schädlichen Inhaltsstoffen.

Die aktuellsten Erscheinungen begeistern nicht nur mit ihrer Textur, sondern auch mit ihren himmlischen Aromen.

Das gesamte Sortiment sowie spannende Hintergrundinfos gibt es auch auf der Website [www.cosmenia.de](http://www.cosmenia.de) zu entdecken



## THE EYE CARE

escin for a bright & moisturized eye area

Die einzigartige, mehrstufige Textur der rein natürlichen und leichten **EYE CARE** stärkt die Haut um die Augenpartie. Pflanzliche Wirkstoffe wie Rosskastanien-, Kürbisfrucht-, Moltebeerenfrucht- und Cranberryextrakt helfen Schwellungen zu reduzieren und regen dabei die Zellschutzfunktion der Haut an. Multimolekulare, pflanzliche Hyaluronsäure bekämpft zudem gezielt Falten, während nährendes Jojoba- und Rizinusöl trockene Hautstellen mindert.

Morgens und abends auf die gereinigte Haut um die Augenpartie auftragen und sanft einklopfen.

**Preis: 43 €/15ml**



inspicient vom Sommer



## THE GLOWY GEL

aloe vera for fresh & glowy skin

Das erfrischende **GLOWY GEL** versorgt die Haut mit pflanzlicher Hyaluronsäure und dem Saft reiner Aloe Vera. Das super leichte Feuchtigkeitsgel ist zusätzlich mit Zink angereichert, was die mikrobielle Aktivität der Haut wieder ins Gleichgewicht bringt. Zudem werden Reizungen gemindert und das Hautbild erstrahlt mit einem frischen und jugendlichen Glow.

Preis: 39 €/50 ml

## BEAUTY SLEEP CREAM & MASK

calm & nourish

Die besonders reichhaltige **BEAUTY SLEEP CREAM & MASK** spendet der Haut mit Sheabutter ausreichend Nährstoffe sowie mit pflanzlicher Hyaluronsäure reichlich Feuchtigkeit. Die sanfte Emulsion ist mit hautberuhigenden Inhaltsstoffen zur Milderung empfindlicher und spröder Haut angereichert, beugt Hautirritationen vor und umhüllt das Hautbild mit einer reichhaltigen Schutzschicht. Sanddornbeeren- und Himbeerfruchtextrakt sorgen für eine zusätzliche antioxidative Wirkung und schützen die Haut vor äußeren Einflüssen.

Abends zwei kleine Pumpstöße auf das gereinigte Gesicht auftragen und sanft einmassieren. Nach 10–15 Minuten mit lauwarmem Wasser abspülen oder die Nacht als Maske anwenden.

Preis: 47 €/50 ml



## THE FACIAL CLEANSER

wash & exfoliate

Die milchige und innovative Textur des milden **FACIAL CLEANSER** reinigt die Haut mit AHA-Fruchtsäuren und hinterlässt ein spürbar weiches und geschmeidiges Hautbild. Ein sanfter Peeling-Effekt ist durch die enthaltene Milchsäure bei der täglichen Anwendung spürbar, ohne das natürliche pH-Gleichgewicht und Mikrobiom der Haut anzugreifen. Lavendelblütenwasser beruhigt und bringt die Haut wieder ins Gleichgewicht.

Der Extrakt weißer Johannisbeeren verleiht mit seinem ausgiebigen Vitamin C-Gehalt ein strahlendes Aussehen und unterstützt dabei geschädigte Hautstellen bei ihrer Regeneration.

Preis: 29 €/190 ml



Foto: ©Andrey Burmakin

# AKNE IST NICHT ANSTECKEND

## Bodyshaming unter Sportler\*innen

Jeder kennt sie, jeder hasst sie, niemand braucht sie: **Pickel!** Dass sie Leben zerstören können, denkt man zumindest in der Teenagerzeit und wünscht sich nichts sehnlicher als das Ende der Pubertät herbei.

Doch auch immer mehr Erwachsene leiden unter Akne oder anderen langwierigen Hautproblemen, die nicht nur ihr körperliches, sondern auch ihr seelisches Gleichgewicht negativ beeinflussen.

Ein Pickel erscheint immer im falschen Augenblick und an der ungünstigsten Stelle, diese Erfahrung hat jeder von uns schon mal gemacht. Jahrzehntlang wurde uns durch die Hochglanz-Werbung in den Medien suggeriert, dass nur reine, ebenmäßige und strahlende Haut akzeptabel ist. Wer unreine oder veränderte Hautpartien sein Eigen nennt, ist unsauber, hat sein Leben nicht im Griff und im Zweifelsfall irgendeine unappetitliche Krankheit. In Wirklichkeit ist für das ganze Drama in über 90% der Fälle ein simples Hormon hauptverantwortlich, dem die Hälfte der Weltbevölkerung ihr Leben lang huldigt:

**Testosteron!**

Unser Ansprechpartner in Testosteronfragen ist mein Kollege Dario, selbst bekennender Bodybuilder.

**Im Leistungssport und auch im alltäglichen Leben ist der Testosteronspiegel oft ein wichtiges Thema unter Männern. Viele meinen, man kann nie genug vom männlichsten aller Hormone haben. Leider hat Testosteron aber unter anderem auch die Eigenschaft, entzündliche Hauterkrankungen wie Akne zu fördern. Ist das bei euch im Gym ein Thema?**

**Dario:** Das ist es tatsächlich. Ein Pickel oder Mitesser ab und zu hat jeder. Treten die Symptome aber vermehrt und über einen längeren Zeitraum auf, spricht man von Akne. Es kommt zur Bildung von Pickeln, Pusteln und Mitessern (Komedonen), die häufig im Gesicht und Nacken, aber auch auf Brust und Rücken auftreten. Dabei handelt es sich um entzündete Hautpartien, die durch übermäßige Talgproduktion entstehen. Das findet niemand schön und gerade im Kraftsport ist der äußere Gesamteindruck ein wichtiger Punkt.

Wer viel Sport treibt oder profimäßig trainiert, bekommt es noch mit **zwei** weiteren Faktoren zu tun. Man ist **Vorurteilen** und großem **Druck** ausgesetzt. Bodyshaming ist hier allgegenwärtig, Betroffene werden oft gemieden und Trainingsgeräte desinfiziert, weil man sich „nicht anstecken“ möchte und „das eklig“ findet.

---

**Bodyshaming ist hier allgegenwärtig, Betroffene werden oft gemieden und Trainingsgeräte desinfiziert, weil man sich „nicht anstecken“ möchte und „das eklig“ findet.**

---

**Wie hängen Testosteron und Pickel denn nun zusammen?**

**Dario:** Akne ist hormonbedingt und daher nicht ansteckend, beeinträchtigt aber natürlich die Lebensqualität der Betroffenen. Oft möchte man sich nicht mehr freizügig kleiden und alle Körperstellen sollen bedeckt sein. Dadurch überhitzt der Körper und man kann nicht mehr so effizient trainieren, schadet

dem Kreislauf und fördert durch starkes Schwitzen und Reibung sogar noch die entzündlichen Prozesse in der Haut. **Im schlimmsten Fall traut man sich nicht mehr ins Schwimmbad oder Gym und verliert so einen wichtigen Teil seines Lebens.**

Wer an Wettkämpfen teilnimmt, sieht sich außerdem oft mit Doping-Vorwürfen konfrontiert. Missbrauch von Anabolika oder Testosterongabe in hyperphysiologischen Dosen führen tatsächlich oft zu Aknebildung. Pickel zu haben, ist aber **kein Indiz für Doping**. Auch hier gibt es viele Vorurteile.

**Die Bodyshaming-Falle gibt es bei uns Frauen ja leider auch. Ein geschlechtsübergreifendes Problem.**

**Dario:** In der Pubertät kommt es zum Anstieg aller Androgene, also männlicher Sexualhormone, und das erhöht die Talgproduktion in der Haut. Männer und Frauen sind davon gleichermaßen betroffen, bei Männern ist der Verlauf aber oft schwerer, da mehr Testosteron ausgeschüttet wird. Die erhöhte Talgproduktion (Seborrhö) erweitert die Talgdrüsen, es können Bakterien eindringen, es kommt zu Verhornungsstörungen im Bereich der Haarausführungsgänge (Hyperkeratose), wo sich schmerzhaft Entzündungsherde bilden. **Sobald sich der Hormonspiegel eingependelt hat, verschwinden die Symptome normalerweise von selbst.**

Hat man als Erwachsener immer noch Probleme, können weiterhin Hormonschwankungen die Ursache sein. Die Schwere der Symptombildung ist auch genetisch bedingt. Ebenso können bakterielle Infektionen, psychischer Stress, falsche Ernährung, ungesunde Lebensweise, etwa durch Rauchen oder die Einnahme bestimmter Medikamente, Akne auslösen.

Bevor man munter selbst an den Pickeln herumdoktert, lohnt es sich, zu Ärzt\*innen zu gehen und die Ursache herauszufinden. Denn **je nach Ursache der Symptome sind verschiedene Behandlungsansätze erfolgversprechend.**

## CHECK MAG #14

Die Medizin unterscheidet je nach Alter des Betroffenen und der Schwere des Verlaufs in verschiedene Akneformen und das Behandlungsspektrum reicht von der Umstellung auf spezielle Pflegeprodukte bis hin zur Einnahme von Medikamenten.

### Man sollte also nicht versuchen, das Problem im Alleingang zu lösen?

**Dario:** In der Werbung werden viele Mittelchen zur Akne-Bekämpfung angepriesen, die das alles aber noch schlimmer machen können. Man sollte auch nicht zu lange warten, denn je früher eine passende Therapie beginnt, desto geringer ist das Risiko von Spätfolgen mit dauerhaften Hautveränderungen und Narbenbildung. Dann hilft meist nur noch eine Lasertherapie.

Deswegen heißt das Motto bei Akne: **„Hit hard and early“**. Schwere Formen der Akne gehören definitiv in ärztliche Behandlung. Hier greifen sowieso nur medikamentöse Therapien, egal ob innerlich oder äußerlich angewendet. Viele Präparate sind verschreibungspflichtig. Frauen, die nach dem 25. Lebensjahr noch unter schweren Symptomen leiden oder plötzlich Symptome entwickeln, sollten ihren Hormonstatus prüfen lassen. Selbst kann man nur bei leichten Verläufen etwas tun.

**Bei Akne gilt das Motto: „Hit hard and early“. Schwere Formen der Akne gehören definitiv in ärztliche Behandlung.**

Wichtig für alle Betroffene ist trotzdem, passende Pflegeprodukte zu verwenden. Sowohl Reinigungs- als auch Pflegeprodukte sollten pH-neutral, fett- und parfümfrei sein und nur wenige Inhaltsstoffe enthalten.

Man sollte auf **Milchprodukte** und **zuckerreiche Lebensmittel** verzichten und die Haut vor Reizen wie zu viel Sonne oder Kälte schützen.

**Sich zu pflegen und achtsam mit seinem Körper umzugehen, ist ja inzwischen auch in der Testosteron-Fraktion angekommen. Ich sehe in der Apotheke immer mehr Männer, die sich zu klassischer Pflege oder auf spezielle Hautbedürfnisse abgestimmte Apothekenkosmetik beraten lassen. Eine positive Entwicklung. Die Haut ausreichend zu pflegen, ist gerade bei Akne besonders wichtig.**

**Dario:** Akne ist kein Grund, sich zu verstecken. Man kann sie wirksam behandeln und muss sich dafür nicht schämen. Niemand sollte wegen Hautproblemen **ausgegrenzt** oder gemobbt werden. **Holt euch Hilfe.** Und wenn euch jetzt noch viele Fragen zu Hautproblemen oder Testosteron im Kopf rumschwirren, kommt in der Schönhauser Apotheke vorbei und sprecht uns an. Wir beantworten alles – auch die Fragen in den Grauzonen.

### Tipp

Es gibt spezielle Produkte, die antientzündlich, antimikrobiell und komedolytisch wirken, also Hautunreinheiten auflösen. Um das für den individuellen Hautzustand passende Produkt zu finden, ist eine kurze Hautanalyse und eine fundierte Beratung notwendig.

Hautärzt\*innen können auch speziell zusammengesetzte Cremes oder Tinkturen verordnen, die dann in der Apotheke individuell angefertigt werden.



### Interviewerin

Alexandra Schellbach, Pharmazeutisch-technische Assistentin in der Schönhauser Apotheke

### Interviewpartner

Dario Dunkelmann, Pharmazeutisch-technischer Assistent in der Schönhauser Apotheke und zertifizierter Personal Trainer

# WE ARE FAMILY



EVERY DAY IS PRIDE SEASON!

(BECAUSE LIFE'S TOO SHORT TO BE FIERCE & FABULOUS ONLY ONCE A YEAR.)

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



READY  
FOR  
eREZEPT



WIR LIEFERN



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**

# ACNE IS NOT CON·TA· GIOUS· BODY SHAMING AMONG ATHLETES

Foto: @Jesus Con S Ilbada

**E**verybody knows them, everybody hates them, nobody needs them: pimples! They may even destroy lives at least in your teenage years and you wish for nothing more than the end of puberty. But more and more adults also suffer from acne or other long-lasting skin problems that negatively affect not only their physical but also their mental balance.

For decades, glossy advertisements in the media suggested to us that only pure, even and radiant skin is acceptable. And apparently anyone with blemished or altered areas of skin is unclean, doesn't have their life together and possibly has some unsavoury disease.

In reality, in over 90 % of cases, a simple hormone to which half of the world's population pays homage throughout their lives is mainly responsible for the whole drama: **testosterone!**

Our contact person for testosterone questions is my colleague Dario, a self-confessed bodybuilder.

In competitive sports and also in everyday life, testosterone levels are often an important topic among men. Many think you can never have enough of the most masculine of all hormones. Unfortunately, however, testosterone also has the property of promoting inflammatory skin diseases such as acne. Is this an issue at your gym?



**Dario:** It really is. Everyone has a pimple or blackhead now and then. But if the symptoms occur more frequently and over a longer period of time, it is called acne. It comes from the formation of pimples, pustules and blackheads (comedones), which often appear on the face and neck, but also on the chest and back. These are inflamed areas of skin caused by excessive sebum production. No one finds this beautiful and especially in power sports, the overall external appearance is an important point.

If you do a lot of sports or train professionally, you have to deal with **two** other factors. One is **exposure to prejudices** and **great pressure**.

Body shaming is omnipresent here, those affected are often shunned and training equipment disinfected because people “don’t want to catch it” and find it “disgusting.”

---

**Body shaming is omnipresent here, sufferers are often shunned and training equipment disinfected because people “don’t want to catch it” and find it “disgusting.”**

---

**So how are testosterone and pimples related?**



**Dario:** Acne is hormone-related and therefore not contagious, but of course affects the quality of life of those who have it. Often you want all parts of your body to be covered and dress accordingly. As a result, the body overheats and you can no longer exercise as efficiently. It also affects circulation and promotes inflammatory processes in the skin through heavy sweating and friction. **In the worst case, you no longer dare to go to the swimming pool or gym and thus lose an important part of your life.**

Those who take part in competitions are also often confronted with accusations of doping. Abuse of anabolic steroids or testosterone administration in supraphysiological doses actually often lead to acne formation. However, having pimples **is not an indication of doping**. There is a lot of prejudice here as well.

**Unfortunately, the body shaming trap also exists among women. It’s a problem for all genders.**



**Dario:** During puberty there is an increase in all androgens, i. e. male sex hormones, and this increases sebum production in the skin. Men and women are equally affected, but the course is often more severe in men because more testosterone is secreted. The increased sebum production (seborrhea) dilates the sebaceous glands, bacteria can invade, and cornification disorders occur in the area of the hair excretory ducts (hyperkeratosis), where painful inflammatory foci form. **As soon as the hormone level has settled down, the symptoms usually disappear by themselves.** If one still has problems as an adult, hormonal





**Infektionsmedizin**  
BERLIN-FRIEDRICHSHAIN



Schwerpunktpraxis HIV/AIDS, Infektiologie,  
Innere Medizin und hausärztliche Versorgung

**MVZ MDI Limbach Berlin**  
**Dr. med. Cordes und Kollegen:innen**

Warschauer Straße 33  
D - 10243 Berlin  
Tel.: +49 30 97 00 22 88  
fax: +49 30 97 00 22 899  
praxis@drcordes.de

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

fluctuations may continue to be the cause. The severity of symptom development is also genetically determined. Likewise, bacterial infections, psychological stress, poor diet, unhealthy lifestyle, such as smoking or taking certain medications, can trigger acne. Before you blithely start to work on your pimples yourself, it is worthwhile to go to the doctor and find out the cause. Depending on the cause of the symptoms, different treatment approaches are promising. Medicine differentiates between various forms of acne depending on the age of the person affected and the severity of the condition, and the treatment spectrum ranges from switching to special care products to taking medication.

### So you shouldn't try to solve the problem on your own?



**Dario:** In advertising, many remedies are touted to fight acne, but they can make it worse. You should also not wait too long, because the earlier a suitable therapy begins, the lower the risk of late effects with permanent skin changes and scarring. Then usually only laser therapy will help. That is why the motto for acne is: **“Hit hard and early.”** Severe forms of acne definitely should be medically treated. In this case, only medicinal therapies are effective, regardless of whether they are applied internally or externally. Many preparations require a prescription. Women who still suffer from severe symptoms after the age of 25 or who suddenly develop symptoms should have their hormone status checked. One can only do something oneself in the case of mild progressions.

With acne, it is:

**“Hit hard and early.”**

**Severe forms of acne definitely should be medically treated.**

Nevertheless, it is important for all those affected to use appropriate care products. Both cleansing and care products should be pH-neutral, free of oils and perfume, and contain only a few ingredients. One should avoid dairy products and foods rich in sugar and protect the skin from stimuli such as too much sun or cold.

**Taking care of yourself and being mindful of your body has now also arrived in the testosterone faction. I see more and more men in the pharmacy who are seeking advice on classic skin care or pharmacy cosmetics tailored to special skin needs. A positive development. Taking sufficient care of the skin is particularly important in the case of acne.**



**Dario:** Acne is no reason to hide. It can be treated effectively and there is no need to be ashamed of it. No one should be ostracised or bullied because of skin problems. **Get help.** And if you still have a lot of questions about skin problems or testosterone in your head, come by the Schönhauser Apotheke and talk to us. We'll answer everything – even the questions in the grey areas.

### TIP

There are special products that have anti-inflammatory, antimicrobial and comedolytic effects, i.e. dissolve skin impurities. To find the right product for the individual skin condition, a brief skin analysis and sound advice is necessary.

The dermatologist can also prescribe specially formulated creams or tinctures, which are then custom-made in the pharmacy.

**SCHÖNHAUSER  
APO  
THEKE**

### Interview

with **Dario Dunkelmann**, pharmaceutical-technical assistant at Schönhauser Apotheke and certified personal trainer

### Interviewer

**Alexandra Schellbach**, pharmaceutical-technical assistant at Schönhauser Pharmacy



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



SCHWULEN  
BERATUNG  
BERLIN

*VIELFALT LEBEN*

## MEHR VIELFALT FÜR BERLIN

Das wollen wir. Dafür kämpfen und arbeiten wir.

Und deshalb eröffnen wir den neuen

### Lebensort Vielfalt am Südkreuz



ERÖFFNUNG  
IM OKTOBER  
2023

Mehr Vielfalt auf:

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

SICH RICHTIG VOR INFLUENZA SCHÜTZEN!

# WARUM EIN GRIPPE SCHUTZ UNERLÄSSLICH IST.

In den letzten Jahren haben die pandemische Lage und die daraus resultierenden Schutzmaßnahmen dazu geführt, dass die Grippesaison milder ausgefallen ist. Doch in diesem Jahr sieht es anders aus: Die Anzahl der gemeldeten Fälle von Grippeinfektionen ist exponentiell angestiegen. Bereits jetzt ist die Anzahl vergleichbar mit der Saison 2017/2018, die laut RKI als besonders schwerwiegend galt.

Durch den Wegfall der verpflichtenden Schutzmaßnahmen besteht ein erhöhtes Risiko, an einer Grippeinfektion zu erkranken. Angesichts dieser Situation ist es von besonderer Bedeutung, sich für die kommende Grippesaison impfen zu lassen, um sich selbst und seine Mitmenschen zu schützen.

## Warum ist die Grippe- schutzimpfung wichtig?

Die Grippe, auch Influenza genannt, kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Eine Viruserkrankung mit Grippeerregern ist keine einfache Erkältungskrankheit, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung, die zu **schweren Komplikationen** der Atemwege führen kann. Die Gripeschutzimpfung ist daher eine sichere und wirksame Methode, um das Risiko zu reduzieren, sich mit einen der drei verschiedenen **Influenza-Virus-Typen A, B und C** zu infizieren. Sie schützt nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Gemeinschaft, da sie die Ausbreitung der Krankheitserreger eindämmt.

## Impfempfehlungen

Es wird empfohlen, dass bestimmte Bevölkerungsgruppen die Gripeschutzimpfung erhalten: Dazu zählen ältere Menschen, Personen mit chronischen Erkrankungen der Atemwege, des Herzens oder der Nieren und Personen mit einem geschwächtem Immunsystem. Es ist ratsam, sich jährlich impfen zu lassen, da sich die Grippeviren von Jahr zu Jahr verändern können.

## Was sollte man bei einer Grippe- schutzimpfung beachten?

Vor der Impfung ist es ratsam, den Hausarzt oder Betriebsmediziner\*in zu konsultieren, insbesondere wenn bestehende gesundheitliche Probleme vorliegen oder Medikamente eingenommen werden. Der Arzt, die Ärztin oder Betriebsmediziner\*in kann individuelle Bedenken klären und über mögliche Wechselwirkungen informieren.

## Ist Sport nach der Grippe- schutzimpfung wieder möglich?

In den meisten Fällen sind körperliche Aktivitäten 48 Stunden nach der Gripeschutzimpfung unbedenklich. Es kann jedoch zu **leichten Nebenwirkungen** wie **Schmerzen** an der Injektionsstelle oder **Müdigkeit** kommen. In solchen Fällen ist es ratsam, körperliche Aktivitäten vorübergehend zu reduzieren und dem Körper Zeit zur Erholung zu geben. Sollten sich die Symptome verschlimmern oder länger anhalten, sollte ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden.

## Welche Impfstoffe verwendet der Betriebsarztservice in der Saison 2023/2024?

In der Grippezeit 2023/2024 verwendet der Betriebsarztservice **ausschließlich** tetravalente Impfstoffe, gemäß der Empfehlung der STIKO, **zugelassen** vom Paul-Ehrlich-Institut.



Foto © Ralph Penno

Christoph Tismer,  
CEO Betriebsarztservice

## FAZIT

»Die Gripeschutzimpfung ist eine wichtige Maßnahme, um sich vor den Grippeviren zu schützen und deren Ausbreitung einzudämmen. Es ist ratsam, sich jährlich impfen zu lassen, insbesondere wenn man zur Risikogruppe gehört. Bei Fragen sollte man den betreuenden Arzt oder Ärztin oder Betriebsmediziner\*in konsultieren.«

Mit freundlichen Unterstützung durch

 **BETRIEBSARZT  
SERVICE**

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

## PROPER PROTECTION AGAINST INFLUENZA!

# WHY FLU PROTECTION IS ESSENTIAL.

In recent years, the pandemic situation and resulting protective measures have meant that the flu season has been milder. But this year is a different story: the number of reported cases of flu infection has increased exponentially. Already, the number is comparable to the 2017/2018 season, which was considered particularly severe, according to the Robert Koch Institute.

**D**ue to the discontinuation of mandatory protective measures, there is an increased risk of contracting an influenza infection. Given this situation, it is of particular importance to get vaccinated for the upcoming flu season to protect yourself and those around you.

### Why is flu vaccination important?

The flu, also called influenza, can lead to serious health problems. A viral illness with influenza pathogens is not a simple cold, but a serious illness that can lead to **severe respiratory complications**. Flu vaccination is therefore a safe and effective way to reduce the risk of contracting one of the **three different influenza virus types, A, B, and C**. It protects not only the individual, but also the community by containing the spread of pathogens.

### Vaccination recommendations

It is recommended that certain populations receive the flu vaccine: these include the elderly, those with chronic respiratory, heart or kidney disease and those with weakened immune systems. **It is advisable to get vaccinated annually** because flu viruses can change from year to year.

### What should be considered when getting a flu vaccination?

Before getting vaccinated, it is advisable to consult your family doctor or company physician, especially if you have existing health problems or are taking medication. The doctor or company physician can clarify individual concerns and provide information about possible interactions.

### Can I do sports again after the flu vaccination?

In most cases, physical activity is safe 48 hours after the flu shot. However, you may experience **mild side effects** such as **pain at the injection site** or **fatigue**. In such cases, it is advisable to temporarily reduce physical activities and give the body time to recover. If symptoms worsen or last longer, a health-care professional should be consulted.

### What vaccines will the company medical service use during the 2023/2024 season?

In the 2023/2024 flu season, the Betriebsarztservice will use **only** tetravalent vaccines, **approved** by the Paul Ehrlich Institute, in accordance with the recommendations by the Standing Committee on Vaccination (STIKO).

## CONCLUSION

» Flu vaccination is an important measure to protect against the flu viruses and to contain their spread. It is advisable to get vaccinated annually, especially if you belong to a risk group. If you have any questions, you should consult your supervising physician or company physician. «



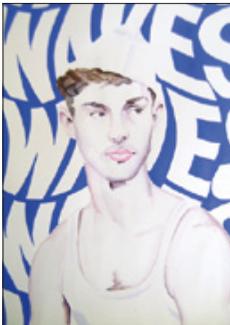
Christoph Tismen,  
CEO BetriebsarztService

With the kind support of



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

# GALERIE NEWMAN



Kalckreuthstraße 14 · 10777 Berlin  
Mo - Sa 12 - 18 Uhr

# HEALTH & BEAUTY BOX

## BEAUTY FOR MEN VON ORTHOMOL

Ganz schön männlich! Auch wenn Männer mit dem Alter immer attraktiver werden, geht auch am männlichen Gesicht die Zeit nicht spurlos vorbei. Die Haut verliert mit den Jahren an Elastizität, Spannkraft und Feuchtigkeit, und daher ist es wichtig, sie zu pflegen und vor allem auch die unteren Hautschichten von innen mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Genau hier setzt **ORTHOMOL BEAUTY FOR MEN** an. Ausgewählte Inhaltsstoffe wie die Kombination aus **Kollagen** und **Hyaluronsäure** sowie der innovative **Phytamin-Q10-Komplex** und weitere **Vitamine** für Haut, Haare und Nägel unterstützen die Männerhaut dabei, sich dem Alter zu stellen.

**81,88€** / 30 Fläschen p. Pkg  
erhältlich in den MediosApotheken



## POWER-X SERIES HAAR-SCHNEIDER X6 VON REMINGTON

Trimmen, nachschneiden oder sogar ein stylischer Fade-Cut – das alles ist möglich mit dem **POWER-X SERIES X6**. In grauschwarz bietet dieser Haarschneider nicht nur ein on-trend Design, sondern auch eine **hohe Leistung** durch den V5-Motor mit seiner fünffachen Schneidleistung\* und **absolute Kontrolle** durch das intuitive Einstellrad, mit dem sich **72 Längen** einstellen lassen. Kreiere deinen Look – es kann so einfach sein!

**98,99€**  
erhältlich auf  
remington-europe.com



## MINERALDRINK der QUARTIER-APOTHEKE

Exklusiv in der **QUARTIER-APOTHEKE**: Der **MINERALDRINK** in Premiumqualität, der dich mit Elektrolyten und wichtigen Vitaminen versorgt. Wer aktiv ist, viel schwitzt und gerne feiert, sollte besonders darauf achten, seinen Elektrolythaushalt auszugleichen. Neben viel Trinken und gesunder Ernährung trägt der **MINERALDRINK** wesentlich dazu bei, sich fitter und gesünder zu fühlen. Er dient – gerade an heißen Sommertagen – dem Erhalt der Leistungsfähigkeit und fördert die schnelle Regeneration. Einfach täglich vier Messlöffel in Wasser auflösen und die leichte Grapefruit-Note genießen. Der **MINERALDRINK** ist **100% vegan** und ein wertvolles Nahrungsergänzungsmittel für den täglichen Extraschub an **Vitaminen** und **Mineralstoffen**.

**13,95€** / 120 g  
exklusiv erhältlich in den  
Quartier-Apotheken in Schöneberg

## SHAVE WET GROOMING SET von SOBER BERLIN

Das **SOBER SHAVE WET GROOMING KIT** ist mit drei luxuriösen Utensilien zur Rasur und Hautpflege ausgestattet: Ideal, um die Produkte der **SOBER**-Pflegeserien kennen zu lernen und perfekt rasierte und gepflegte Haut erleben zu können. Alle Produkte sind in den original **SOBER**-Verpackungen enthalten. Das **After Shave** wird in unserer **exklusiven braunmattierten** Glasflasche geliefert. Ein ausgefallenes Geschenk und eine besondere Geschenkidee für Freund, Papa oder klassisch zum Geburtstag – ausgeliefert in der schwarzen **SOBER**-Metallbox.

**129,00 €**  
erhältlich auf  
[soberberlin.com](http://soberberlin.com)



## SEA SALT & PINE Raumdiffuser von THEOLFACTIVEAVENUE

Der neue Raumdiffuser **Sea Salt & Pine** der deutschen Duftmanufaktur **THE OLFACTIVE AVENUE** sorgt für eine ganz besondere Stimmung und bringt pures Strand-Feeling ins eigene zuhause.

Ein Wirbel aus aquatischen Noten, **Seegras**, **Pinie** und **puddriger Iris** vereinen sich mit der Süße vollmundiger **Melonen** und **frischem Koriander**.

Der schlichte und moderne Glasbehälter passt sich jedem Raumstil an und passt sowohl ins Badezimmer als auch ins Schlafzimmer.

**49,00 € / 200 ml**

Erhältlich auf  
[theolfactiveavenue.com](http://theolfactiveavenue.com)



## GEWINNSPIEL

Gewinne **3 × 1 SHAVE WET GROOMING SETS** von **SOBER BERLIN** und **3 × 1 POWER-X SERIES HAAR-SCHNEIDER X6** von **REMINGTON**.

Um an der Verlosung teilzunehmen, sende uns bitte eine Postkarte mit deiner Anschrift und dem Vermerk „**REMINGTON**“ oder „**SOBER BERLIN**“ an **PINK BERLIN, Klews & Schwick GbR, Kluckstraße 33, 10785 Berlin**.

Deine Daten werden nur zum Zwecke der Versendung verwendet und nicht gespeichert. Die Zusendung des Gewinns erfolgt auf dem Postweg. Eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist im Hinblick auf die Ziehung der Gewinner ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der **15. SEPTEMBER 2023**.



Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

- JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
- oder  JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe: .....
- oder  JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe: .....
- oder  NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
- oder  Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

# Leben retten, ja oder nein?

Möchte ich einer Organ- und Gewebespende **uneingeschränkt zustimmen** oder lehne ich eine Spende ab? Ob man nach seinem Tod Organe spendet, die jemand anderes dringend braucht, sollte man schon zu Lebzeiten entscheiden, denn es entlastet einen selbst und auch die Angehörigen.

## Klarheit schaffen zu Lebzeiten

Gespendet werden können **Nieren, Herz, Leber, Lunge, Bauchspeicheldrüse** und **Darm**. Nach dem sogenannten Hirntod arbeiten wichtige Teile des Gehirns nicht mehr und es kommt zum „unumkehrbaren Ausfall der gesamten Hirnfunktionen“, dem sogenannten „**irreversiblen Hirnfunktionsausfall**“.

Bei einer postmortalen Organspende stellen verstorbene Spender\*innen die eigenen Organe für eine Übertragung (Transplantation) zur Verfügung. Diese Spender\*innenorgane werden dann an Patient\*innen, die auf ein Organ warten, vermittelt. Dafür müssen allerdings bestimmte **Voraussetzungen** erfüllt sein: Zum einen muss der **Tod** der Spender\*innen **zweifelsfrei festgestellt** worden sein.

Zum anderen muss eine **Zustimmung** zur Organspende vorliegen. Diese Zustimmung kann zum Beispiel über den **Organspendeausweis** erfolgen, den die Spender\*innen zu Lebzeiten ausgefüllt hat. Für eine erfolgreiche Transplantation müssen die Organe der verstorbenen Person zudem weiter mit Sauerstoff versorgt werden, um deren Funktionalität zu erhalten, was nur mithilfe intensivmedizinischer Maßnahmen möglich ist.

Sollte im Fall der Fälle eine Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende nicht bekannt sein, werden die **Angehörigen** nach dem **mutmaßlichen Willen** der verstorbenen Person gefragt. Klarheit zu Lebzeiten schaffen kann daher auch eine Erleichterung für die Hinterbliebenen bedeuten.

Ein **Organspende-Ausweis** ist in vielen Arztpraxen, Apotheken und bei den Krankenkassen erhältlich. Man kann ihn aber auch **bestellen** oder sich den Ausweis als PDF-Dokument **herunterladen**, ausdrucken und den Vordruck **ausschneiden** und **ausfüllen**. (ek)

Alle Infos zum Organspendeausweis findest du unter **[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)**

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



**Apotheker  
Tsfay  
Andemeskel**



Motzstraße 11  
10777 Berlin

Fon 030-23 62 64 85  
Fax 030-23 62 64 86  
[www.apomagnus.de](http://www.apomagnus.de)

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag  
8.30–20.00 Uhr  
Sonnabend  
9.00–16.00 Uhr

Viktoria-Luise-Platz 9  
10777 Berlin

Fon 030-21 96 72 26  
Fax 030-21 96 72 27  
[www.apoviktoria.de](http://www.apoviktoria.de)

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

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, Fingern, 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 Tünngriffen, Handläufen, Wasserhähnen oder Sextoys.	Nach 2–3 Tagen: brennende Schmerzen, Juckreiz, Hautausschlag/Bläschenbildung. Auch Binde-/Hornhautentzündung, Gesichtslähmungen, starke Nervenschmerzen.
HIV	Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma). Spritzen beim Drogenkonsum. Risiko bei Oralverkehr sehr gering.	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.
MPOX (AFFENPOCKEN)	Haut-zu-Haut-Kontakt sowie Speichel, Sekrete der oberen Atemwege (Rotz, Schleim) und Bereiche um den Anus, das Rektum oder die Vagina.	Nach 3–17 Tagen Ausschlag an Händen, Füßen, Brust, Gesicht, Mund oder in der Nähe der Genitalien, einschließlich Penis, Hoden, Schamlippen und Vagina sowie am Anus.
SYPHILIS	Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma). Verletzte Schleimhäute (Augen, anal, oral, Harnröhre, vaginal). Spritzen, Ziehröhrchen, Pfeifen beim Drogenkonsum.	Phase 1: Geschwürbildung an Penis, Anusbereich, 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.		<b>CHECK</b>
<b>SCHUTZ</b>	<b>BEHANDLUNG</b>	
Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur einmal verwenden.	Antibiotika auf Rezept.	<b>Getestet am:</b> .....
Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung. Kondom immer nur einmal verwenden. Hände und Sexspielzeug vor Gebrauch mit Seife waschen.	Antibiotika auf Rezept.	<b>Getestet am:</b> .....
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.	<b>Getestet / geimpft am:</b> .....
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.	<b>Getestet / geimpft am:</b> .....
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.	<b>Getestet am:</b> .....
Um andere nicht anzustecken sollte während der Ausbruchphase auf Sex verzichtet werden. In beschwerdefreien Phasen senken Kondome das Risiko einer Ansteckung.	Herpes Genitalis ist nicht heilbar. Bei wiederholten schmerzhaften Rückfällen wird routinemäßig mit virushemmenden Tabletten behandelt.	<b>Getestet am:</b> .....
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.	<b>Getestet / geimpft am:</b> .....
Kondome, PrEP und PEP (innerhalb von 72 Stunden). Safer Use (eigene Spritzbestecke, Röhrchen oder Pfeifen). Hygienisches Tätowieren, Piercen und Ohrlochstechen.	Verschiedene Kombinationen antiretroviraler Medikamente unter ärztlicher Aufsicht.	<b>Getestet am:</b> .....
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.	<b>Getestet / geimpft am:</b> .....
Engen Hautkontakt mit Menschen, die einen Mpox-artigen Ausschlag haben, und mit Gegenständen, die eine Person mit Mpox benutzt hat. Hände oft waschen und sich impfen lassen.	In den meisten Fällen verschwinden Symptome nach zwei und vier Wochen ohne Behandlung. Bei schwerem Verlauf wird der Wirkstoff Tecovirimat verwendet.	<b>Getestet / geimpft am:</b> .....
Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur einmal verwenden.	Antibiotika auf Rezept.	<b>Getestet am:</b> .....

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, semen). Injection during drug use. Risk with oral sex very low.	After 2–4 weeks: fever, fatigue or discomfort, night sweats, diarrhea, fatigue, swelling of the tonsils and lymph nodes, muscle pain, rash.
HPV	Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Kissing, fondling, petting or having sex.	Some types of HPV can cause genital warts (condylomas) weeks after infection.
MPOX (MONKEYPOX)	Skin-to-skin contact as well as saliva, upper respiratory secretions (snot, mucus), and areas around the anus, rectum, or vagina.	After 3–17 days rash on hands, feet, chest, face, mouth or near the genitals, including penis, testicles, labia, and vagina, and anus.
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 on or received a vaccination.  
Your doctors or pharmacists will be happy to give further advice.

**CHECK**

PROTECTION	TREATMENT	
Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.	Prescription Antibiotics.	<b>Tested on:</b> .....
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.	<b>Tested on:</b> .....
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.	<b>Tested / vaccinated:</b> .....
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.	<b>Tested / vaccinated:</b> .....
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.	<b>Tested on:</b> .....
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.	<b>Tested on:</b> .....
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.	<b>Tested / vaccinated:</b> .....
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.	<b>Tested on:</b> .....
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.	<b>Tested / vaccinated:</b> .....
Avoid close, skin-to-skin contact with people who have a rash and with objects that a person with mpox has used. Wash your hands often and get vaccinated.	In most cases, symptoms disappear after two and four weeks without treatment. In severe cases, the active ingredient Tecovirimat is used.	<b>Tested / vaccinated:</b> .....
Condoms reduce the risk of infection, but cannot rule it out. Only use the condom once.	Prescription Antibiotics.	<b>Tested on:</b> .....

## BERLIN

### CHARLOTTENBURG

#### APOTHEKEN / PHARMACIES

##### GRÜNE APOTHEKE 62

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

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

##### LEIBNIZ APOTHEKE

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

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



##### APOTHEKE IN DER METROPOLE

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

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

##### WITZLEBEN APOTHEKE 24

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

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

##### WITZLEBEN APOTHEKE 26

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

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

#### BERATUNGSTELLEN /

#### COUNSELLING CENTRES

##### SCHWULENBERATUNG BERLIN,

Pluspunkt, ManCheck, Queerleben

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

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

#### HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

##### ARZTPRAXIS PREVENTIVA

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

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

#### HIV + STI

##### PRAXIS BÄNSCH / STEGHELE

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

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

##### PRAXIS WÜNSCHE

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

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

##### PRAXISZENTRUM KAISERDAMM

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

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

##### UBN/PRAXIS

Dr. Uwe Naumann

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

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

#### HNO / ENT

##### DR. RÜDIGER KUHNKE

[www.hno-help.de](http://www.hno-help.de)

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

#### HÖRGERÄTE / HEARING AIDS

##### HÖRGERÄTE GRUNENBERG

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

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

#### OPTIKER / OPTICIANS

##### AUGENOPTIK BLEIBTREUSTRASSE

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

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

##### KOROLL OPTIK

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

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

#### ORTHOPÄDEN / ORTHOPEDISTS

##### ORTHOPÄDIE BOEHLAND

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

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

#### ZAHNÄRZTE / DENTISTS

##### ZAHNARZTPRAXIS BERLIDENT

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

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

##### KU 64-DIE ZAHNSPEZIALISTEN

Dr. Ziegler & Partner

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

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

### FRIEDRICHSHAIN

#### APOTHEKEN / PHARMACIES

##### BEZIRKSAPOTHEKE FRIEDRICHSHAIN

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

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

##### GESUNDHEITSAMT

##### FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG /

##### PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

##### ZENTRUM FÜR SEXUELLE GESUNDHEIT UND FAMILIENPLANUNG

[berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/...](http://berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/)

Urbanstr. 24, 10967 Berlin,  
Fon 030-902 98 8363, [zentrum@ba-fk.berlin.de](mailto: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](http://www.hautpraxis-ahf.de)

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

### HAUTZENTRUM FRIEDRICHSHAIN

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

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

## HIV + STI

### INFEKTIONSMEDIZIN

#### BERLIN-FRIEDRICHSHAIN

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

Warschauer Straße 33, 10243 Berlin,  
Fon 030-97 00 22 88, [praxis@drcordes.de](mailto:praxis@drcordes.de),  
Mo/Di/Do 8–12:30, Mo+Di 14:30–17 Uhr,  
Mi 8–14 Uhr, Do 14:30–16:40 Uhr, Fr 8–14 Uhr

### PRAXISTEAM FRIEDRICHSHAIN

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

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

### PRAXIS CITYOST

**Dr. Heribert Hillenbrand,**

**Dr. Heiko Karcher**

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

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

## KREUZBERG

## APOTHEKEN / PHARMACIES

### APOTHEKE AM MEHRINGPLATZ

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

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

### AXELS APOTHEKE

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

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



### KÖRTE APOTHEKE

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

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

### ZIETEN APOTHEKE KREUZBERG

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

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

## BERATUNGSSTELLEN / COUNSELLING CENTRES

### DEUTSCHE AIDSHILFE E.V.

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

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

### FIXPUNKT-SKA

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

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

### SCHWULENBERATUNG BERLIN

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

Wilhelmstraße 115, 10963 Berlin,  
Fon 030-44 66 88 00,  
[info@schwulenberatungberlin.de](mailto:info@schwulenberatungberlin.de),  
Mo–Fr: 10–18 Uhr

## HIV + STI

### PRAXIS DR. CLAUS

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

[arztpraxis@praxis-dr-claus](mailto:arztpraxis@praxis-dr-claus)

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

### PRAXIS KREUZBERG

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

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

### PRAXIS AM ORANIENPLATZ

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

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

### ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN

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

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

## OPTIKER / OPTICIANS

### BRILLENWERKSTATT

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

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

## MITTE

## APOTHEKEN / PHARMACIES

### ARMINIUS APOTHEKE

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

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

### BEZIRKSAPOTHEKE MITTE

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

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

### MEDIOSAPOTHEKE AN DER CHARITÉ

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

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

### MEDIOSAPOTHEKE HACKESCHER MARKT

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

Rosenthaler Straße 46/47, 10178 Berlin,  
Fon 030-282 78 76,  
[hackescher-markt@mediosapotheke.de](mailto: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,  
oranienburgertor@mediosapotheke.de,  
Mo-So: 8-24 Uhr

## GESUNDHEITSAMT MITTE

### ZENTRUM FÜR SEXUELLE GESUNDHEIT

www.ba-mitte.berlin.de

Potsdamer Straße 65, 10785 Berlin  
Mo+Do: 12-15 Uhr, Di: 15-18 Uhr,  
Fr: 9-12 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.viropraxis.de

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

## 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

### 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

## 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

## ZFI DRIESENER STRASSE

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

Driesener Straße 20, 10439 Berlin,  
Fon 030-233 212 0, [praxis@zfi-berlin.de](mailto:praxis@zfi-berlin.de),  
Mo/Mi/Do: 9–14 Uhr, Mo+Do: 15–19 Uhr,  
Di: 9–13 Uhr + 15:30–19 Uhr, Fr: 9–13 Uhr

## ZFI FINNLÄNDISCHE STRASSE

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

Finnländische Straße 14, 10439 Berlin,  
Fon 030-233 212 311, [praxis@zfi-berlin.de](mailto:praxis@zfi-berlin.de),  
Mo/Mi/Do: 9–14 Uhr, Mo/Di/Do: 15–19 Uhr,  
Di: 9–13 Uhr, Fr: 9–13 Uhr

## OPTIKER / OPTICIANS

### AUGENGLANZ

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

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

### BRILLEN IN BERLIN

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

Bötzowstraße 27, 10407 Berlin,  
Fon 030-49 78 03 21,  
[kontakt@augenoptik-in-berlin.de](mailto: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](http://www.apoviktoria.de)

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

#### BAVARIA APOTHEKE

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

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

#### KURMARK APOTHEKE

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

Kurfürstenstraße 154, 10785 Berlin,  
Fon 030-261 24 80,  
[kontakt@hauptstadt-zahnaerzte.de](mailto:kontakt@hauptstadt-zahnaerzte.de)  
Mo–Fr: 8:30–19 Uhr, Sa: 9–13:30 Uhr

#### MAGNUS APOTHEKE

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

Motzstr. 11, 10777 Berlin,  
Fon 030-23 626 485, [mail@apomagnum.de](mailto:mail@apomagnum.de),  
Mo–Fr: 8:30–20 Uhr, Sa: 9–16 Uhr

## QUARTIER APOTHEKE MAASSENSTRASSE

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

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

## QUARTIER APOTHEKE NOLLETURM

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

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

## QUARTIER APOTHEKE MOTZSTR.

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

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

## AUGENÄRZTE / OPHTHALMOLOGISTS

### AUGENARZTPRAXIS AM BAYERISCHEN PLATZ

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

Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin,  
Fon 030-781 15 27,  
[info@augenarzt-bayerischer-platz.de](mailto: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](http://www.lsvd.de)

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

#### MANN-O-METER E.V.

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

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

### HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

#### DERMATOLOGIE NOLLENDORFPLATZ

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

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

#### DIE HAUTAMBULANZ

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

Bülowstraße 23, 10783 Berlin,  
Fon 030-200 51 448 0,  
[info@die-hautambulanz.de](mailto:info@die-hautambulanz.de),  
Mo–Fr: 9–15 Uhr

## HIV + STI

### PRAXIS GOLDSTEIN

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

Maaßenstraße 14, 10777 Berlin,  
Fon 030-215 20 05, [mail@doctor-goldstein.com](mailto: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](http://www.praxis-jessen.de)

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

### HÖRGERÄTE-AKUSTIK

#### FLEMMING & KLINGBEIL

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

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

## KLINIKEN / CLINICS

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

[www.vivantes.de/auguste-viktoria-klinikum](http://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 2807

## OPTIKER / OPTICIANS

### EXTRASCHARF

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

Maaßenstr. 8, 10777 Berlin,  
Fon 030-2175 2775, [info@extrascharf-optik.de](mailto:info@extrascharf-optik.de),  
Di–Fr: 11–19 Uhr, Sa: 11–16 Uhr

### EYELOUNGE

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

Winterfeldstr. 52, 10781 Berlin,  
Fon 030-92 27 12 69, [info@eyelounge.berlin](mailto:info@eyelounge.berlin),  
Mo–Fr: 11–19 Uhr, Sa: 11–16 Uhr

### OPTIK AM KLEISTPARK

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

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

## UROLOGEN / UROLOGISTS

### UROLOGE SCHÖNEBERG

[urologe-schoeneberg.de](http://urologe-schoeneberg.de)

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

## ZAHNÄRZTE / DENTISTS

### PETER ALBRECHT FÜR ZAHNHEILKUNDE UND IMPLANTOLOGIE

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

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

### PRAXIS FLORENZ

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

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

### LIPP UND LUTZ

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

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

### DR. FREDERIK BROUWER & MICHEL LEHMENSIEK

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

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

### HAUPTSTADTZAHNÄRZTE- PRAXIS DR. FELKE

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

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

## SPANDAU

### HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

#### HAUTARZTPRAXIS DR. ARMBRUSTER

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

Wilhelmstraße 23a, 13593 Berlin,  
Fon 030-333 666 9,  
info@hautarzt-armbruster.de,  
Mo+Di: 8:30–13 Uhr + 14:30–18 Uhr  
Mi+Fr: 8:30–13 Uhr,  
Do: 8:30–12:30 Uhr + 14:30–18 Uhr

## STEGLITZ

### HIV + STI

#### INFEKTIOLGISCHES ZENTRUM STEGLITZ

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

Schloßstraße 88, 12163 Berlin,  
Fon 030-79 70 00 25,  
info@infektiologie-steglitz.de  
Mo-Fr: 8–13 Uhr, Mo+Mi: 14–19 Uhr,  
Di+Do: 14–20 Uhr

### 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: 14–18 Uhr

### KLINIKEN / CLINICS

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

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

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

## 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 Vereinbar-  
ung, Do: 9–14 Uhr, Fr: 9–12 + 14–16 Uhr

### BERATUNGSSTELLEN / COUNSELLING CENTRES

#### GLADT E.V.

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

Lützowstraße 28, 10785 Berlin,  
Fon 0152–11 85 98 39, info@gladt.de,  
Di: 10–14 Uhr, Mi: 14–18 Uhr, Do: 10–14 Uhr

## HIV + STI

#### PRAXIS TURMSTRASSE

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

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

## WEDDING

### APOTHEKEN / PHARMACIES

#### REGENBOGEN APOTHEKE BERLIN

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

Müllerstraße 139, 13353 Berlin,  
Fon 030-454 78 20,  
service@wedding-apotheke.de,  
Mo-Sa: 8:30–20 Uhr

#### ZIETEN APOTHEKE WEDDING

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

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

### HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

#### DERMATOLOGISCHE PRAXIS

#### DR. DICKERT

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

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

## HIV + STI

### INFEKTILOGIE ÄRZTEFORUM SEESTRASSE

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

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

## ZAHNÄRZTE / DENTISTS

### ZANH – ZAHNÄRZTE AM NORDUFER

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

Torfstraße 16, 13353 Berlin  
Fon 030-454 1021, info@zanh.berlin  
Mo+Mi 9-18 Uhr, Di+Do 9-20 Uhr, Fr 9-13 Uhr  
und nach Vereinbarung

## WILMERSDORF

### ARBEITSMEDIZIN / WORK MEDICINE

#### BETRIEBSARZTSERVICE IN BERLIN

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

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

### HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

#### HAUTPRAXIS WILMERSDORF

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

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

## DIE HAUTEKSPERTEN

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

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

## HIV + STI

#### PRAXIS MARCEL BERGER

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

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

#### PRAXIS WILMERSDORFER

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

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

## UROLOGEN / UROLOGISTS

#### P&U PROKTOLOGIE UND UROLOGIE

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

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

#### PRAXIS DR. HERZIG

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

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

## POTSDAM

### KLINIKEN / CLINICS

#### HIV-SPRECHSTUNDE IM

#### KLINIKUM ERNST VON BERGMANN

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

Hebbelstraße 3, 14467 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](http://www.katte.eu)

Jägerallee 29, 14469 Potsdam,  
Fon 0331-240 560, Mobil 0163-7540 560  
Mo-Fr: 10-22 Uhr

**CHECK** MAG  
Gesundheitsmagazin für Männer

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

[www.check-mag.com](http://www.check-mag.com)



Bei Fragen zum Listing, Änderungswünschen und Ergänzungen:

[info@pink-berlin.de](mailto:info@pink-berlin.de), Tel. 030 311 72 383





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.



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



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



Infektiologie Berlin MVZ