

# CHECK

DE+EN  
No. 15  
2023/04

MAG

Gesundheitsmagazin für Männer

check-mag.com



## gesund altern

**Empathie**  
Die Anderen  
fühlen

**Alzheimer**  
Die Zeichen  
erkennen

**Pflegeprodukte**  
Die Inhalte  
verstehen

**Telomerase**  
Die Einstellung  
ändern



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

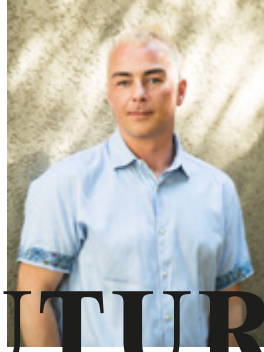
Bestell-Hotline 629 39 20 20  
[quartier-apotheke.de](https://www.quartier-apotheke.de)



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

Torsten Schwick  
Chefredakteur / Editor-in-chief

# ZERO



# FUTURE?

Vor etwa 45 Jahren brannte sich der Musik-Refrain „**No future**“ aus dem Lied „God Save The Queen“ der Band Sex Pistols in die Gehörgänge einer ganzen Generation. Der Kontext hat sich mit der Organisation „Letzte Generation“ zwar geändert. Die Idee, keine Zukunft zu haben, hingegen nicht.

Auf die wissenschaftlich nicht unbegründete Angst, dass der Planet Erde irgendwann für Menschen nicht mehr bewohnbar ist, reagieren die einen mit Widerstand, die anderen mit Ignoranz. Eine null Zukunft steht im Raum, dabei geht das Leben auf jeden Fall weiter. Nach dem Tod kompostieren wir und landen – über viele lange Umwege – vielleicht auf einem Salatteller, den eine (Leih-)Mutter während ihrer Schwangerschaft isst.

Der Punkt ist, dass hier niemand wirklich rauskommt. Warum also gestalten wir uns und den anderen die kurze Zeit nicht so angenehm und gesund wie möglich? Wir haben daher auf eine Sache geschaut, die wir alle gemeinsam haben: Wir altern, hoffentlich mit null Gewalt und Emissionen.

„Don't be told what you want.“  
– Sex Pistols

Kommt gut durch den Winter  
Euer **CHECK Mag**

About 45 years ago, the musical refrain „**No future**“ from the song “God Save The Queen” by the band Sex Pistols resonated with an entire generation. The context has changed with the organisation ‘Last Generation’, for sure. The idea of having no future, however, has not.

Some people react to the scientifically not unfounded fear that planet Earth will one day no longer be habitable for humans with resistance, others with ignorance. A zero future is in the air, yet life certainly goes on. After death, we compost and perhaps end up – via many long detours – as a salad eaten by a (surrogate) mother during her pregnancy.

The point is that no one really gets out of here. So why don't we make the short time as pleasant and healthy as possible for ourselves and each other? That's why we looked at one thing we all have in common: we are ageing, hopefully with zero violence and emissions.

“Don't be told what you want.”  
– Sex Pistols

Stay healthy and happy this winter  
Your **CHECK Mag**

06

Empathie

Community

14

Alzheimer–Demenz

Gesellschaft

16

I WISH

Community

18

Was steckt in Pflegeprodukten?

Kosmetik

26

Gesund alt werden mit HIV

HIV

30

Monkey Dust

Chemsex

32

**Kampf Gegen den Teufelskreis**

Wie Unternehmen ihre Mitarbeiter\*innen vor Suchtgefahren schützen können.

Suchtprävention

36

Umgang mit dem Tod

Community

40

So wichtig ist dein Beckenboden

Sexuelle Wellness

44

**Erfolgreich Altern**

Es kann nur besser werden

Fitness

52

Wieviel ist dir deine Gesundheit wert?

The Healthy Push

Personal Training

58

Health & Beauty Box

62



Community

64

Telomerase

Enzym der Jugend

Forschung

64

Mangelercheinung verhindern

Ernährung


70/74

STI CHECK / Adressen

80

Impressum

Inhalt

		<b>Content</b>
<b>10</b>	 Empathy	Community
<b>15</b>	Alzheimer's Dementia	Society
<b>16</b>	I WISH	Community
<b>22</b>	What is inside our skin care products?	Cosmetics
<b>28</b>	Healthy ageing with HIV	HIV
<b>31</b>	Monkey Dust	Chemsex
<b>34</b>	 <b>Fighting the vicious circle</b> how companies can protect their employees from the dangers of addiction.	Addiction Prevention
<b>38</b>	Dealing with Death	Community
<b>41</b>	The importance of your pelvic floor	Sexual Wellness
<b>48</b>	Successful ageing It can only get better	Fitness
<b>54</b>	How much Is your health worth to you? The Healthy Push	Personal Training
<b>58</b>	Health & Beauty Box	
<b>63</b>	 The Midlife Avalanche	Community
<b>63</b>	Preventing deficiency symptoms	Nutrition
<b>54</b>	Telomerase The enzyme of youth	Research
<b>72/74</b>	<b>STI CHECK / Addresses</b>	
<b>80</b>	Information	

Liebe  
ist das  
Gesetz

LO

30"

7'4"  
8"  
6"  
4"  
6"  
2"  
8"  
4"  
UND

VE IS THE LAW

MODERNE AUFFASSUNGEN

LIEBE SIND STARK VON

SOZIOÖKONOMISCHEN UND

KULTURELLEN EINFLÜSSE

GEPRÄGT, WAS OFT ZU

UNERFÜLLTEN ERWARTUNG

UNERFÜLLTEN ERWARTUNG

EMOTIONALEN SCHWIERIGKEITEN

IN ROMANTISCHEN BEZIEHUNGEN

# EMPATHIE



Unser Einfühlungsvermögen, auch Empathie genannt, ist ein zweischneidiges Schwert. Einerseits benötigen wir es, um bedeutungsvolle private und berufliche Beziehungen aufzubauen. Andererseits kann es dazu führen, dass wir uns zu sehr auf die Gefühlswelt anderer einlassen und dabei persönliche Grenzen überschreiten – in beide Richtungen.

Text: **Torsten Schwick**

Empathie ist nicht gleich Mitleid oder Mitgefühl, mit denen man emotionale Hilfe anbieten kann, ohne direkt beteiligt zu sein, denn sich in eine andere Person hineinzufühlen, ist die Fähigkeit Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen, was wiederum mit einer Imitation der erlebten Gefühlswelt des Gegenübers einhergeht. Die Neurowissenschaft versucht diesen Prozess mittels sogenannter **Spiegelneurone** zu erklären, die beim Menschen erstmals 2010 nachgewiesen wurden.

Untersuchungen von Primaten-Gehirnen haben ergeben, dass Bewegungsmuster, Körperzeichen, Körperhaltung, Mimik, Gestik oder Signale des anderen von unserem Gehirn spiegelbildlich entschlüsselt werden.<sup>1</sup> Ob und wie diese Zellen Gruppenverhalten beeinflussen, ist noch unklar. Man weiß aber, dass Empathie nicht unbedingt angeboren ist, und dass man sie lernen und trainieren kann. Doch warum sollte man das tun?

---

„Wir werden als Originale geboren,  
aber sterben als Kopien.“  
– Edward Young

---



## Real vs. virtuell

Manchmal bekommt man von einer anderen Person den richtigen *Vibe*, manchmal gar nicht. Mit der Fähigkeit, Mimik und Körpersprache deuten zu können, lassen sich Rückschlüsse auf das Verhalten anderer Menschen ziehen. Wenn nach einem Gespräch dann noch Sympathie entsteht, spricht man auch von **emotionaler Ansteckung**. Das passiert eher bei Menschen, die uns in bestimmten Merkmalen ähnlich sind, wie etwa Hautfarbe, Kulturkreis oder Bildungshintergrund.

Soziale Netzwerke verwenden Algorithmen, die uns direkt mit Gleichgesinnten verbinden. Doch werden dort auch bestimmte Arten von Aufmerksamkeit gefördert: Je stärker die emphatische Reaktion der User\*innen auf einen Inhalt ist, desto mehr wird er vorgeschlagen. **Eine Änderung der Perspektive wird vermieden**, um die emphatische Reaktion zu erhalten. Das Einfühlungsvermögen bekommt Scheuklappen auf und verkümmert allmählich. Mobbing, Sozial-Neid und emotionsloses Verhalten wird Forscher\*innen zufolge unter anderem durch fehlende direkte Kommunikation ausgelöst.

## (Wieder) emphatisch werden

Der Psychoanalytiker **Prof. Dr. Arno Grün** beschrieb 1992 in „Der Wahnsinn der Normalität. Realismus als Krankheit: eine Theorie der menschlichen Destruktivität“ die „Sprache des Herzens“ als einzige Chance, um Mitmenschen und Kindern mit Empathie und Mitgefühl zu begegnen. Sympathie und Empathie sind übrigens nicht dasselbe: **Mitgefühl ist ein Gefühl, das wir bekommen, wenn wir empathisch sind. Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Gefühle und Verhaltensweisen anderer einzufühlen. Das Gegenteil von Empathie ist Apathie, das Gegenteil von Sympathie ist Gleichgültigkeit.** Im echten Leben reichen Likes, Kommentare oder eine Handvoll Hashtags nicht aus, um eine „echte“ Beziehung auf- bzw. auszubauen. Doch wie komme ich wieder von meinem Bildschirm weg und an die Leute um mich herum ran?

## FORMEN DER EMPATHIE

- **Emotionale Empathie:** Fühlen können, was andere Menschen empfinden.
- **Kognitive Empathie:** Gedanken und Absichten der anderen verstehen und daraus Schlussfolgerungen auf ihr Verhalten ableiten können.
- **Soziale Empathie:** Soziales Verhalten nachvollziehen können, etwa in Familien, Teams, Firmen, LSBTIQ\*-Gemeinschaften.

## Um dein Einfühlungsvermögen zu trainieren, versuche ...

- ... **zu beobachten** und genau hinzusehen. Die Spiegelneurone werden dann von selbst aktiv.
- ... **die Perspektive zu wechseln**. Offenheit bringt Schwung ins Gehirn und hilft bei Stahrsinnigkeit.
- ... **aktiv zuzuhören**. Fasse dann kurz zusammen, was dein Gegenüber gesagt hat, damit er/sie weiß, dass es verstanden wurde.
- ... **dir Zeit zu nehmen**. Gefühle wollen ausgelebt und verarbeitet werden – *auch deine!*
- ... **andere ausreden zu lassen**. Ich-ich-ich war 1999 oder: Bitte rede nicht nur von dir selbst.
- ... **kritisch zu sein**. Das Hinterfragen von Dingen ist noch keine Verschwörungstheorie. Die Gedanken sind frei.
- ... **Fragen zu stellen**. Neugier mag zwar immer noch verpönt sein, sie ist aber ein Zeichen von Interesse und fördert die Zwischenmenschlichkeit.

**Der Frontallappen** (auch Stirnlappen o. präfrontaler Kortex) übernimmt höhere kognitive Funktionen wie **Sprache, Gedächtnis, Problemlösung und Urteilsvermögen**. Zudem spielt er eine große Rolle beim **Ausdruck von Gefühlen**. Beim Menschen ist er erst mit etwa 25 Jahren vollkommen ausgereift.

### Komm du mal in mein Alter!

Die Digitalisierung bringt uns jeden Tag neue Gesichter und Geschichten, die das Gehirn aufgrund der Menge emotional gar nicht verarbeiten kann. Um weiterhin zu konsumieren, müssen die Gefühle also „ausgeschaltet“ werden. So kommt es zu einer **Entfremdung**, weil man die Emotionen der anderen zwar hört und sieht, aber nicht mehr mitempfindet. **Apathie** tritt ein, was jeder, der morgens mal die U2 genommen hat, bestätigen kann: Ob mit oder ohne Handy, wenn es zu voll wird, gehen die meisten Leute in Zombie-Modus.

Laut einer Studie hat das Alter zwar keinen generellen Einfluss auf die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen, jedoch wird **mit zunehmenden Alter eine Abnahme in der empathischen Bereitschaft** nachweisbar, und zwar immer dann, wenn die Außenwelt für Ältere nicht von Relevanz ist.<sup>2</sup>

### Die Sprache des Herzens

Die Trendstudie „Jugend in Deutschland – 2023 mit Generationenvergleich“<sup>3</sup> hat verschiedene Altersgruppen (Babyboomer, Millenials, Generation Z) zu ihren Werten befragt. Dabei kam sie zu dem Ergebnis, dass es keine großen Unterschiede zwischen den Generationen gibt: Familie, Gesundheit und Freiheit sind bei allen Gruppen von höchster Bedeutung. Wenn alle dasselbe wichtig finden, wieso gibt es so viel Streit?

Das mag wiederum daran liegen, dass nicht alle im selbem und gesundem Maße emphatisch sind. Eine Studie ergab, dass **die sexuelle Orientierung mit dem Grad der Empathiefähigkeit zusammenhängt**: Auf der Grundlage

von Selbstauskünften zeigten heterosexuelle Frauen den höchsten Grad an Empathie, gefolgt von schwulen Männern, dann lesbischen Frauen und schließlich heterosexuellen Männern.<sup>4</sup> Ein ähnliches Bild ergab sich aus der ebenfalls durchgeführten Analyse der Gehirnaktivität: Der Bereich des TPJ (Temporal Parietal Junction – Schläfen- und Seitenpartie des Kopfes), der mit der Wahrnehmung anderer Hirnnareale zusammenhängt, war bei Probanden, die sich zu Männern hingezogen fühlten, aktiver als bei denen, die sich zu Frauen hingezogen fühlten.

Der älteren Dame, die langsam vor einem hergeht, ist es egal, ob man schnell irgendwohin muss. Anstatt über die Hirnregionen mit Spiegeleigenschaften die Gründe für das langsame Gehen zu erkennen und somit zu verstehen, entstehen Stress und Aggressionen, weil die langsamen Bewegungen der alten Dame nicht emphatisch wahrgenommen werden. Ein direktes, freundliches Wort im Alltag mag hier also allen dabei helfen, dass es zu weniger Apathie und Entfremdung.

### DIE VIER SÄULEN DER EMPATHIE

Fachkräfte verwenden u.a. diesen Begriff für das Trainieren von Empathie:

#### WAHRNEHMUNG

Wie geht es den anderen?

Gestik, Mimik, Körpersprache, Aussagen, Stimme, Emotionen

#### VERSTÄNDNIS

Warum geht es ihnen so?

Motive, Ursachen, Umstände

#### RESONANZ

Wie reagieren wir darauf?

Rücksicht, Worte, Handlung, Mitgefühl, Akzeptanz

#### ANTIZIPATION

Wie werden die anderen weiterhin reagieren?

Emotional, rational

1 <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1070311>

2 <https://gepris.dfg.de/gepris/projekt/197225532/ergebnisse> [n.d.]

3 <https://simon-schneizer.com/jugend-in-deutschland-2023-mit-generationenvergleich/>

4 <https://www.newswise.com/articles/empathy-is-related-to-sexual-orientation> [n.d.]

# UNBESCHWERT

# LEBEN?

# MIT SICHERHEIT!



Eine erfolgreiche **HIV-Therapie** schützt deine Gesundheit – so kannst du ausgelassene 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](https://www.nochvielvor.de)**



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

# EMPATHY

EMPATHY

Text: Torsten Schwick

**Our empathy is a double-edged sword. On the one hand, we need it to build meaningful personal and professional relationships. On the other hand, it can lead us to become too involved in the emotional world of others and overstepping personal boundaries — in both directions.**

Empathy is not the same as pity or sympathy, with which one can offer emotional help without being directly involved. Empathising with another person is the ability to recognise sensations, emotions, thoughts, motives and personality traits of another person, which in turn is accompanied by an imitation of the other person's experienced emotional world. Neuroscience tries to explain this process by means of so-called **mirror neurons**, which were first detected in humans in 2010.

Studies of primate brains have shown that movement patterns, body signs, posture, facial expressions, gestures or signals from the other person can be decoded by our brain as mirror images. Whether and how these cells influence group behaviour is still unclear. But we do know that empathy is not necessarily innate, and that it can be learned and trained. But why should one do this?



---

**“We are all born originals — why is it so many of us die copies?”**

— Edward Young

---

## Real vs. virtual

Sometimes you get the right vibe from another person, sometimes not at all. With the ability to interpret facial expressions and body language, conclusions can be drawn about other people's behaviour. If sympathy develops after a conversation, we also speak of **emotional contagion**. This tends to happen with people who are similar to us in certain characteristics, such as skin colour, cultural background or educational background.

Social networks use algorithms that connect us directly with like-minded people. But certain types of attention are also encouraged there: the stronger the emphatic reaction of users to a piece of content, the more it is suggested. **A change of perspective is avoided** in order to maintain the emphatic reaction. Empathy gets blinders on and gradually atrophies. According to researchers, bullying, social envy and unemotional behaviour are triggered by a lack of direct communication, among other things.

## Becoming emphatic (again)

The psychoanalyst **Prof. Dr. Arno Grün** described in 1992 in 'The Madness of Normality. Realism as a disease: a theory of human destructiveness' the "language of the heart" as the only chance to meet fellow human beings and children with empathy and compassion. By the way, sympathy and empathy are not the same thing: **sympathy is the feeling we get from being empathic. Empathy is the ability to empathise with the feelings and behaviours of others. The opposite of empathy is apathy, the opposite of sympathy is indifference.** In real life, likes, comments or a handful of hashtags are not enough to establish or develop a "real" relationship. But how do I get off the screen and onto the people around me?

### To train your empathy, try to ...

- ... **observe and look closely.** The mirror neurons get active by themselves.
- ... **change your perspective.** Openness brings momentum into the brain and helps with stubbornness.
- ... **listen actively.** Then briefly summarise what your counterpart has said so they know that it has been understood.
- ... **take your time.** Feelings need to be acted out and processed – yours too!
- ... **let others finish what they have to say.** Me-me-me is so 1999. Please don't just talk about yourself.
- ... **be critical.** Questioning things is not yet a conspiracy theory. Thoughts are free.
- ... **ask questions.** Curiosity may still be frowned upon, but it is a sign of interest and promotes interpersonal relations.

**PrEP**

HAUTARZTPRAXIS  
**DR. MARC OLIVER  
 ARMBRUSTER**

Wilhelmstraße 23a  
 13593 Berlin  
 Tel 030 - 333 666 9

www.hautarzt-armbruster.de

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

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

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

ZAN<sup>H</sup>  
 ZAHNÄRZTE  
 AM NORDUFER

KARIN JOSCHKO  
 DR. PETER GETZ

+49 30 454 1021  
 WWW.ZANH.BERLIN

## Forms of empathy

### Emotional empathy

Being able to feel what other people feel.

### Cognitive empathy

Understanding the thoughts and intentions of others and being able to draw conclusions about their behaviour.

### Social empathy

Being able to understand social behaviour, for example in families, teams, companies, LGBTIQAA\* communities.

## You get to my age!

Digitalisation brings us new faces and stories every day, which the brain cannot process emotionally because of the quantity. So in order to continue consuming, the emotions have to be “switched off”. This leads to **alienation**, because although one hears and sees the emotions of others, one no longer feels them. **Apathy** sets in, which anyone who has taken the U2 in the morning can confirm: mobile phone or not, when it gets too crowded, most people go into zombie mode.

According to one study, age has no general influence on the ability to empathise with others, but with increasing age there is a demonstrable **decrease in emphatic readiness**, and this often occurs when the outside world is not seen as relevant to the elderly.<sup>2</sup>

## The four pillars of empathy

Professionals use these terms, among others, for training empathy:

<p><b>Perception</b> How are the others?</p> <p>Gestures, facial expressions, body language, statements, voice, emotions</p>	<p><b>Understanding</b> Why are they feeling this way?</p> <p>Motives, causes, circumstances</p>
<p><b>Resonance</b> How do we react?</p> <p>Consideration, words, action, compassion, acceptance</p>	<p><b>Anticipation</b> How will others continue to react?</p> <p>Emotionally, rationally</p>

**The frontal lobe** (prefrontal cortex) performs higher cognitive functions such as **language, memory, problem solving and judgement**. It also plays a major role in the **expression of emotions**. In humans, it is not fully mature until around the age of 25.

## The language of the heart

The trend study “Youth in Germany – 2023 with Generation Comparison”<sup>3</sup> asked different age groups (Baby Boomers, Millennials, Gen Z) about their values. It was concluded that there are no major differences between the generations: family, health and freedom are of the highest importance for all groups. If everyone finds the same things important, then why is there so much conflict?

This may be because not everyone is emphatic to the same and healthy degree. One study found that **sexual orientation is related to the degree of empathy**: based on self-report, heterosexual women showed the highest level of empathy, followed by gay men, then lesbian women and finally heterosexual men.<sup>4</sup> A similar picture emerged from the analysis of brain activity that was also carried out: the area of the TPJ (Temporal Parietal Junction – temporal and lateral part of the head), which is related to the perception of other brain areas, was more active in subjects who felt attracted to men than in those who felt attracted to women.

The older lady walking slowly in front of you doesn't care if you have to go somewhere fast. Instead of recognising and thus understanding the reasons for the slow walking via the brain regions with mirror properties, stress and aggression arise because the slow movements of the old lady are not perceived emphatically. A direct, friendly word in everyday life may therefore help everyone here, leading to less apathy and alienation.

1 <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1070311>

2 <https://gepris.dfg.de/gepris/projekt/197225532/ergebnisse> [n.d.]

3 <https://simon-schnetzer.com/jugend-in-deutschland-2023-mit-generationsvergleich/>

4 <https://www.newswise.com/articles/empathy-is-related-to-sexual-orientation> [n.d.].

St. Joseph Krankenhaus  
Berlin Tempelhof



# Gesun dheit kennt keine Tabus

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

Wir sind für alle da.

Klinik für Infektiologie

[infektiologie@sjk.de](mailto:infektiologie@sjk.de) · 030 7882-5500

Wüsthoffstr. 15 · 12101 Berlin



# ALZHEIMER – DEMENZ

In jeder älter werdenden Gemeinschaft fällt wahrscheinlich irgendwann der Begriff Alzheimer. Die Diagnose kommt vielen, die sie erhalten, wie ein Todesurteil vor, denn sie bedeutet den Verlust des Lebens, wie man es kennt.

Der Verlauf der Alzheimer-Demenz lässt sich grob in vier Stadien einteilen, die für die Betroffenen und ihre Angehörigen als unterschiedlich stark belastend wahrgenommen werden.

Quelle:  
Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI)

Bild: ©Zatevakhin

## 1. Leichte kognitive Störungen

Leichtgradige **Gedächtnisveränderungen** treten auf, die nur zum Teil bemerkt werden, in Gedächtnistests aber nachweisbar sind. Bei jungen Erkrankten (unter 65 Jahren) ist die Arbeitsfähigkeit zwar noch vorhanden, die Einschränkungen müssen jedoch durch erhöhte Anstrengung oder Konzentration ausgeglichen werden. Man nennt diese Phase auch **Mild Cognitive Impairment (MCI)**.

## 2. Frühes Stadium

Erste **Störungen des Kurzzeitgedächtnisses** machen es schwerer, sich **Informationen zu merken, Gesprächen zu folgen** oder **Gegenstände wiederzufinden**. Wortfindungsstörungen und Schwierigkeiten bei der räumlichen und zeitlichen Orientierung sind weitere Symptome.

Viele Betroffene merken jetzt, dass etwas mit ihnen nicht stimmt, versuchen es aber zu vertuschen. Sie ziehen sich zurück und vermeiden ungewohnte Situationen. **Stimmungsschwankungen, Depressionen** und **Reizbarkeit** können auftreten.

## 3. Mittleres Stadium

Die **Krankheit wird deutlich sichtbar**, denn auch das **Langzeitgedächtnis ist beeinträchtigt**. Die Erinnerung an wichtige Ereignisse lässt nach, etwa ob sie verheiratet waren, Kinder haben oder welchen Beruf sie ausgeübt haben. Erinnerungen an Kindheit und Jugend tauchen manchmal plötzlich auf und werden oft so empfunden, als würden sie gerade erst erlebt. Durch den **Verlust des räumlichen Sehens** werden vertraute Gesichter nicht mehr erkannt. Die Orientierungslosigkeit und Hilflosigkeit schlägt oft in **Misstrauen und aggressive Ausbrüche** um. Eine selbstständige Lebensführung ist nicht mehr möglich.

## 4. Spätes Stadium

Im Endstadium der Alzheimer-Krankheit sind die Betroffenen rund um die Uhr auf Pflege angewiesen. **Sprechen, Kauen, Schlucken** und **Atmen** werden immer schwieriger und **Blase und Darm** können nicht mehr kontrolliert werden. Die Beweglichkeit nimmt ab und es können Versteifungen von Gliedmaßen und Krampfanfälle auftreten. Da das Immunsystem geschwächt ist, **steigt die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten**. Viele Menschen mit Alzheimer sterben an Atemwegsinfektionen. (ts)



# ALZHEIMER'S DEMENTIA

## 1. Mild cognitive impairment

Mild **memory changes** occur that are only partially noticed, but can be detected in memory tests. In young sufferers (under 65), the ability to work is still present, but the limitations must be compensated for by increased effort or concentration.

## 2. Early stage

Initial **disturbances in short-term memory** make it more difficult to **remember information, follow conversations or find objects**. Word-finding problems and difficulties with spatial and temporal orientation are further symptoms.

Many sufferers now realise that something is wrong with them, but try to cover it up. They withdraw and avoid unfamiliar situations.

**Mood swings, depression and irritability** may occur.

## 4. Late stage

In the final stage of Alzheimer's disease, those affected are dependent on care around the clock. **Speaking, chewing, swallowing and breathing** become increasingly difficult and **bladder and bowels** can no longer be controlled. Mobility decreases and stiffening of limbs and seizures may occur. As the immune system is weakened, **susceptibility to infectious diseases increases**. Many people with Alzheimer's die from respiratory infections. (ts)

In every ageing community, the term Alzheimer's disease will likely come up at some point. The diagnosis feels like a death sentence to many who receive it, because it means the loss of life as you know it. The course of Alzheimer's dementia can be roughly divided into four stages, which mean varying degrees of stress for those affected and their relatives.

## 3. Middle stage

The **disease becomes clearly visible** because **the long-term memory is also impaired**. The memory of important events fades, such as whether they were married, have children or what their profession was. Memories of childhood and adolescence sometimes appear suddenly and are often felt as if they had just been experienced. Due to the **loss of spatial vision**, familiar faces are no longer recognised. The disorientation and helplessness often turns into **mistrust** and **aggressive outbursts**. Independent living is no longer possible.

Source:

Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI)

# I WISST

Ich wünsche mir mehr Wertschätzung, wenn man über emotionale Bedürfnisse spricht. In der schwulen Kultur Berlins scheinen Gefühle etwas Schmutziges zu sein. Ein Look ist wichtiger als Charakter oder Individualität.



*I wish for more appreciation when talking about emotional needs. In Berlin's gay culture, feelings seem to be something dirty and looks seem more important than character or personality.*



Ich wünsche mir, dass man aufhört, Leute zu canceln, weil sie Fehler machen. Alles, was man davon lernt, ist mehr Konformität. Wer Menschen vom Hofe verbannen will, sollte nicht in einer Demokratie leben.

*I wish people would stop cancelling people because they make mistakes. All you learn from that is more conformity. Those who want to ban people from court should not live in a democracy.*



Warum auf Weihnachten warten, um einen Wunsch zu erfüllen? Oder auf Silvester, um sich Vorsätze vorzunehmen? Wir fragten fünf Menschen, welches Verhalten von Männern aus der Community sie ändern würden, wenn sie könnten ...

*Why wait for Christmas to make a wish? Or New Year's Eve to make resolutions? We asked five people what behaviour from men in the community they would change if they could ...*

**Ich wünsche mir mehr Ehrlichkeit.** Ghosting ist schrecklich zermürbend und nicht gut für meine mentale Gesundheit. Klar zu sagen, dass man kein Interesse hat, kann nicht so schwierig sein.

*I wish for more honesty. Ghosting is terribly demoralising and not good for my mental health. Clearly saying you're not interested can't be that difficult.*

**Ich wünsche mir mehr Gemeinschaft,** und dass weniger auf andere herabgeschaut wird. Wir brauchen keine heterosexuelle Macker-Version von uns selbst.

*I wish for more community and for less looking down on others. We don't need a heterosexual mack version of ourselves.*

**Ich wünsche mir,** dass Schluss ist mit dem Frauenhass! Ohne unsere lesbischen Schwestern oder weiblichen Verbündeten hätten wir nie die Freiheit, die wir heute haben.

*I wish there would be an end to misogyny! Without our lesbian sisters or female allies, we would never have the freedom we have today. (ts)*

# WAS STECKT IN PFLEGEPRODUKTEN?

Da unsere Haut aufnahmefähig ist, dürfen nur arzneilich verordnete Wirkstoffe über sie ins Blut gelangen, also medizinische Salben, Hormoncremes, Schmerzpflaster etc. **ABER:** Ein Cocktail aus verschiedenen Basis-, Wirk- und Hilfsstoffen kann unsere Haut auch reizen und Allergien auslösen.

## Kannst du es nicht essen, gehört es auch nicht aufs Gesicht!

Wir wollen keine Konservierungsstoffe in unseren Lebensmitteln, tragen sie jedoch unbewusst immer wieder mit Pflegeprodukten auf – ebenso künstliche Farb- und Duftstoffe und andere Hilfsmittel.

Damit der Verbraucher weiß, was in seinem kosmetischen Mittel steckt, wurde (erst) 1997 die Angabe der kosmetischen Inhaltsstoffe nach dem INCI-System in der EU gesetzlich vorgeschrieben. Aber schon lange vorher hatten Naturkosmetik-Unternehmen ihre Inhaltsstoffe sogar mit deutscher Bezeichnung aufgelistet.

## Auf dem Label ...

**INCI** bezeichnet die Internationale Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe. Zwar werden hier Mengenanteile nicht zwingend benannt, die Bestandteile aber in gewichtsmäßig abnehmender Reihenfolge bis zu einer Konzentration von 1% aufgeführt.

**Die CI-Nummer** steht für Colour-Index-Nummer. Als „Parfum“, „Fragrance“ oder „Aroma“ werden die Riech- und **Aromastoffe** bzw. deren Ausgangsstoffe zusammengefasst deklariert, wenn mehr als 10 ppm enthalten sind. An Position eins befindet sich meist Wasser (Aqua), damit aus dem anteiligen Fett (meist mit Hilfe eines Emulgators) eine Creme oder Lotion entstehen kann.

## Preiswert und verfügbar: Mineralöle

Als Fette werden überwiegend preiswerte Erdölprodukte wie Paraffin und Vaseline eingesetzt. Im Verlauf von Millionen von Jahren entstehen diese unter Ausschluss von Sauerstoff durch abgelagerte Biomasse wie etwa Algen und Plankton. Rohöl wird über Fördertürme aus tiefen Gesteinsschichten abgebaut und im Raffinationsturm durch Röhrenöfen bei ca. 400 °C als Schmieröl und Paraffin fraktioniert. Bei Temperaturen um ca. 200 °C gewinnt man zudem Heizöl, Diesel, Petroleum und die Leichtbenzine, bei ca. 20 °C das Flüssiggas.

Gereinigte Paraffine werden benötigt, um Wirkstoffe in die Haut einzuschleusen, wobei das **Produkt nur auf die entsprechende Hautstelle und nur für einen kurzen Zeitraum aufgetragen werden sollte**. Vaseline bildet zwar einen Schutzfilm vor Kälte und Nässe, verhindert aber, dass die Haut „atmen“ kann, wie z.B. eine Plastikfolie, die ja auch aus Mineralöl hergestellt wird. Sie behindert auch den Wasseraustritt, was zu Pickeln und Rötungen führen kann. Bei langen Aufenthalten in der Kälte kann sie im Gesicht verwendet werden, auch auf Lippen und Händen, sollte aber danach abgewaschen werden.

## Plastic Fantastic: Silikone

Seit einigen Jahrzehnten werden auch Silikonöle („Dimethicone“ oder Worte mit der Endung -cone oder -xane) eingesetzt. Das sind halb organische, halb anorganische Kunststoffverbindungen aus Silizium, Sauerstoff, Kohlenstoff und Wasserstoff. Zu den ersten Kosmetikprodukten mit Silikon gehörten die Haarspitzen-Fluids, die gesplisste Haare wieder kitten sollen. Woher das Silikon weiß, ob es ein aufgesplisstes Haar oder zwei dünne Strähnen zusammenbringt, ist mir bis heute schleierhaft. Das angeraute Haar wird jedenfalls mit einem „Kunststoffüberzug“ versehen, der es so zum Glänzen bringt. Ähnlich ist es bei Pflegecremes, die Fältchen aufpolstern und so die Haut glatter machen, aber keine Pflegewirkung haben.

**Wasserlösliche Silikone** gibt es übrigens nicht. Sie lösen sich nicht in Wasser auf und zählen zu den biologisch schwer abbaubaren Kunststoffverbindungen.

## Viva Vegan: Pflanzenfette

Die natürlichen Alternativen aus Samen und Früchten oder Wachse wie Sheabutter und Kakao-butter bieten auch gleich wertvolle Fettsäuren. Sie entstehen in Wärme und Licht und haben eine dem menschlichen Lipidfilm verwandte Zusammensetzung und sind somit regelrechtes Futter für die Haut.

Viele Amino- und ungesättigte Fettsäuren finden sich in unterschiedlichen Mengen etwa in den Samen von Weizen, Lein, Nachtkerzen, Sonnenblumen, dem Sanddorn und Olive. Außerdem die Vitamine A, C und E sowie die Vitamine der B-Reihe und Biotin, die ebenfalls von der Haut aufgenommen und in ihr verstoffwechselt werden können. **Tierische Fette** von noch lebenden Geschöpfen wie Bienen oder aus der Wolle des Schafes gewonnenes Wollwachs werden speziell als Feuchtigkeits- oder Kälteschutz in Pflegeprodukte eingearbeitet, etwa in wohlschmeckendem Lippen-Balsam.

## Genährt, nicht geschüttelt: Emulgatoren

Damit Fett und Wasser eine anhaltende Verbindung eingehen können, bedarf es eines Emulgators, sonst ist es wie bei einem selbst-gemachten Salatdressing: Das Öl schwimmt oben. In der INCI-Bezeichnung findet man oft die Emulgatoren Hydrogenated Lecithin, Cetearyl Glucoside und Glyceryl Stearate (Citate). Lecithin findet man in vielen Pflanzen sowie in der Wolle von Schafen. Aus ökologischen Gründen wird auf Zubereitungen aus Palmöl (Hydrogenated Palm Glycerides) immer mehr verzichtet. Bei Naturkosmetik werden auch Bienenwachs und Lanolin verwendet, die gleichzeitig als Wirkstoff aktiv sind. In der konventionellen Schönheitsindustrie hingegen arbeitet man meist mit synthetischen Emulgatoren, die eine hohe Bindekraft haben: PEGs (Polyethylen Glykol). Das sind chemische Molekülverbindungen aus dem **extrem giftigen Erdölderivat Ethylenoxid**, das als krebserregend und erbgutschädigend gilt. Zudem greifen sie die Hautmembran an und Farb-, Duft- oder Konservierungsstoffe dringen in die Blutbahn ein. Als Immunreaktion des Körpers kann es zu Hautirritationen, Kopfschmerzen und Übelkeit kommen.

**Typ:** Wer auf synthetische Emulgatoren verzichten möchte, sollte in der Deklaration auf die Vorsilbe **PEG** oder die Endung **eth** (**ethoxilierte Substanzen**) achten.

### **Magic Mumie: Konservierungsmittel**

Für die Produktion auf Vorrat setzt die Industrie auf antimikrobielle Parabene, die im Körper die Wirkung von Östrogen nachahmen und so die Fortpflanzung beeinträchtigen können. Zudem stehen sie in Verdacht, das Brustkrebs-Risiko zu erhöhen, weshalb inhaltliche Höchstgrenzen von 0,4 %–0,14 % eingehalten werden müssen. Weil viele Hersteller aber mehrere Parabene zusammenbringen, um die Konservierung zu verstärken, dürfen Produkte nicht mehr als 0,8 % Parabene insgesamt enthalten. Auf der INCI-Liste erscheinen sie als Methyl-, Ethyl-, Propyl- oder Butylparaben.

Naturkosmetik-Hersteller arbeiten lieber mit speziellen Pump-Spendern, die verhindern, dass Keime in das Produkt eindringen können. Weitere (und teurere) Alternativen dafür sind Blauglas, Vitamin-E, Bio-Alkohol und ätherische Öle.

**Typ:** Je kleiner die Öffnung eines Produktes, desto geringer die Oberfläche, die von Keimen befallen werden kann. Das Produkt sollte man regelmäßig und bei größeren Öffnungen mit einem **kleinen Spatel** benutzen, der **nach Gebrauch zu reinigen** ist.

### **Persönliche Note: Duftstoffe**

Zu einem erfolgreichen Produkt-Branding gehört ein typischer Duft, für den aus Kostengründen meist isolierte synthetische oder halbsynthetische Duftstoffe zum Einsatz kommen. Natürliche Varianten, in erster Linie ätherische Öle, stehen

in Verfall, dass sie Allergien auslösen. In der Folge sei Naturkosmetik generell nicht gut. Das ist aber Quatsch, denn: **Jeder Stoff kann Allergien auslösen**. Es kommt auf die korrekte Handhabung und die individuelle Verträglichkeit an. Eine Studie der Thieme Group aus dem Jahr 2022 bestätigt zwar, dass Kontaktallergien bei ätherischen Ölen prinzipiell zu erwarten sind. Bei der überwiegenden Mehrheit liegt die Häufigkeit ihres Auftretens jedoch unterhalb der „Standardallergene“ wie Nickel, Konservierungsstoffen, wichtigen Duftstoffen oder Gummi.<sup>1</sup>

### **Rosa Brille: Farbstoffe**

Bunte Cremes und Shampoos sind selten natürlich und meist mit synthetischen Farbstoffen angereichert. Die Ausnahmen bilden Pflanzen- oder Frucht-Extrakte wie natürliches Carotin aus Sanddorn und Möhren oder Betanin aus der roten Bete.

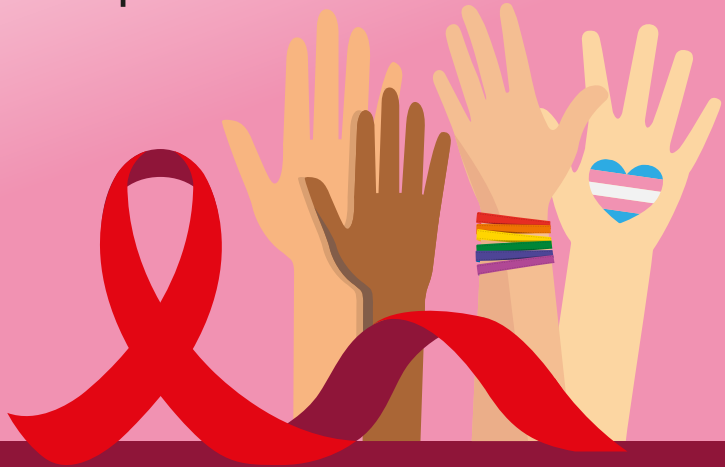
### **Perfekter Halt: Stabilisatoren**

Geschmeidige Lotionen und schäumende Duschengels geben ein kurzfristiges Gefühl von luxuriöser Sauberkeit. Doch Temperaturschwankungen bei Transport und Lagerung können auf die Produkte negativ einwirken, weshalb man zu Konsistenzgebern und Stabilisatoren greift! Viele dieser Stoffe sind sowohl Wirk- als auch Hilfsstoffe. So hält die Harnsäure zwar feucht, gleichzeitig bewirkt sie aber, dass andere Stoffe leichter die Haut penetrieren, also in sie eindringen können. Auch Stoffe, die wir **nicht in den tieferen Hautschichten haben möchten**, wie z.B. die erwähnten **Parabene, PEGs und Duftstoffe**.

So viel zu den Grundlagen eines Pflegeprodukts. In der nächsten Ausgabe schauen wir genauer auf die Wirkstoffe ...

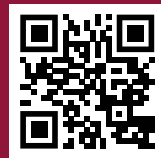
<sup>1</sup> <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/a-1879-3900.pdf>





## 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)

# WHAT IS INSIDE OUR SKIN CARE PRODUCTS?

SINCE OUR SKIN IS RECEPTIVE, ONLY MEDICINALLY PRESCRIBED ACTIVE INGREDIENTS MAY ENTER THE BLOOD THROUGH IT, I.E. MEDICINAL OINTMENTS, HORMONE CREAMS, PAIN PATCHES, ETC.

BUT: A COCKTAIL OF DIFFERENT BASIC, ACTIVE AND AUXILIARY SUBSTANCES CAN ALSO IRRITATE OUR SKIN AND TRIGGER ALLERGIES.

## If you can't eat it, it doesn't belong on your face!

We don't want preservatives in our food, but we unconsciously put them on all the time with care products – as well as artificial colours and fragrances and other additives.

So that consumers know what is in their cosmetic product, the declaration of cosmetic ingredients according to the INCI system was (only) legally prescribed in the EU in 1997. But long before that, natural cosmetics companies had even listed their ingredients with their German names.

## Inexpensive and available: Mineral oils

Inexpensive petroleum products such as paraffin and petrolatum are mainly used as fats. Over the course of millions of years, these are produced in the absence of oxygen by deposited biomass such as algae and plankton. Crude oil is extracted from deep rock strata via winding towers and fractionated in the refining tower through tube furnaces at about 400°C as lubricating oil and paraffin. At temperatures around 200°C, heating oil, diesel, petroleum and light petrol are also obtained, and at around 20°C, liquefied petroleum gas.



## On the label...

**INCI** is the international nomenclature for cosmetic ingredients. Although it is not compulsory to name the quantities, the ingredients are listed in decreasing order by weight up to a concentration of 1%.

The **CI number** stands for Colour Index Number. "Perfume", "Fragrance" or "Aroma" are the terms used for the combined declaration of fragrances and aromas or their raw materials if they contain more than 10 parts per million (ppm). In position one, there is usually water (aqua) so that a cream or lotion can be created from the proportionate fat (usually with the help of an emulsifier).

Purified paraffin is needed to introduce active substances into the skin, whereby **the product should only be applied to the corresponding skin area and only for a short period of time.** Vaseline forms a protective film against cold and wetness, but it prevents the skin from "breathing", like a plastic film, which is also made from mineral oil. It also obstructs water leakage, which can lead to pimples and redness. For long stays in the cold, it can be used on the face, including on lips and hands, but should be washed off afterwards.

### Plastic Fantastic: Silicones

Silicone oils ("dimethicones" or words ending in -cone or -xane) have also been used for several decades. These are half organic, half inorganic plastic compounds made of silicon, oxygen, carbon and hydrogen. Among the first cosmetic products to use silicone were hair-tip fluids designed to repair split ends. How the silicone knows whether it is bringing a split hair or two thin strands together is still a mystery to me. In any case, the roughened hair is given a "plastic coating" that makes it shine. It is similar to skin care creams, which plump up wrinkles and thus make the skin smoother, but have no skin care effect.

**By the way, there are no water-soluble silicones.** They do not dissolve in water and are among the plastic compounds that are difficult to biodegrade.

### Viva Vegan: Vegetable fats

The natural alternatives from seeds and fruits or waxes such as shea butter and cocoa butter also offer equally valuable fatty acids. They are formed in heat and light and have a composition similar to the human lipid film, making them real food for the skin.

Many amino and unsaturated fatty acids are found in varying amounts in the seeds of wheat, flax, evening primrose, sunflower, sea buckthorn and olive. In addition, vitamins A, C and E as well as the vitamins of the B series and biotin, which can also be absorbed and metabolised by the skin.

**Animal fats from creatures that are still alive**, such as bees or wool wax obtained from the wool of sheep, are specially incorporated into care products as moisture or cold protection, for example in tasty lip balm.

### Stirred, not shaken: Emulsifiers

In order for fat and water to form a lasting bond, an emulsifier is needed, otherwise it's like homemade salad dressing: the oil floats on top. In the INCI designation, one often finds the emulsifiers Hydrogenated Lecithin, Cetearyl Glucoside and Glyceryl Stearate (Citrate). Lecithin is found in many plants as well as in sheep's wool. For ecological reasons, preparations made from palm oil (Hydrogenated Palm Glycerides) are increasingly being dispensed with. Natural cosmetics also use beeswax and lanolin, which are active ingredients at the same time. The conventional beauty industry, on the other hand, usually works with synthetic emulsifiers that have a high binding power: PEGs (polyethylene glycol). These are chemical molecular compounds made from the **extremely toxic** petroleum derivative **ethylene oxide**, which is considered carcinogenic and mutagenic. They also attack the

skin membrane and dyes, fragrances or preservatives penetrate the bloodstream. The body's immune response can lead to skin irritation, headaches and nausea.

**Tip:** If you want to avoid synthetic emulsifiers, look for the prefix **PEG** or the suffix **eth (ethoxylated substances)** in the declaration.

### Magic Mummy: Preservatives

For stock production, the industry uses antimicrobial parabens, which mimic the effect of oestrogen in the body and can thus impair reproduction. They are also suspected of increasing the risk of breast cancer, which is why maximum content limits of 0.4%–0.14% must be observed. However, because many manufacturers combine several parabens to enhance preservation, products must not contain more than 0.8% parabens in total. They appear on the INCI list as methyl-, ethyl-, propyl- or butylparaben.

Natural cosmetics manufacturers prefer to work with special pump dispensers, which prevent germs from entering the product. Other (and more expensive) alternatives are blue glass, vitamin E, organic alcohol and essential oils.

**Tip:** The smaller the opening of a product, the smaller the surface area that can be infested by germs. The product should be used regularly and, for larger openings, with a **small spatula** that should be **cleaned after use**.

### Personal touch: Fragrances

Successful product branding includes a typical fragrance, for which isolated synthetic or semi-synthetic fragrances are usually used for cost reasons. Natural variants, primarily essential oils, are discredited for triggering allergies. As a result, natural cosmetics are perceived as generally not good. But that is nonsense

because **every substance can trigger allergies**. It all depends on correct handling and individual tolerance. A study by the Thieme Group from 2022 confirms that contact allergies are to be expected with essential oils. However, for the vast majority, the frequency of their occurrence is below the "standard allergens" such as nickel, preservatives, important fragrances or rubber.<sup>1</sup>

### Rose-coloured glasses: Dyes

Coloured creams and shampoos are rarely natural and mostly enriched with synthetic dyes. The exceptions are plant or fruit extracts like natural carotene from sea buckthorn and carrots or **betanin** from beetroot.

### Perfect hold: Stabilisers

Smooth lotions and foaming shower gels give a short-term feeling of luxurious cleanliness. But temperature fluctuations during transport and storage can have a negative effect on the products, which explains the use for consistency agents and stabilisers! Many of these substances are both active and auxiliary agents. Unic acid, for example, keeps the skin moist, but at the same time it makes it easier for other substances to penetrate the skin. This also includes **substances that we do not want in the deeper layers of the skin**, such as the aforementioned **parabens, PEGs and fragrances**.

So much for the basics of a skincare product. In the next issue, we'll take a closer look at the active ingredients...

<sup>1</sup> <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/a-1879-3900.pdf>

With the kind support of Witzleben pharmacies Berlin Kaiserdamm 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.





**„ ICH WEIß, WIE MEIN  
LIEBESLEBEN MIT  
HIV ENTSPANNT  
BLEIBT**

NX-DE-HVU-ADVT-230001; April, 2023



**WISSEN FÜRS LEBEN  
FINDEST DU HIER!**

Mach dich schlau - mit  
der digitalen HIV-Broschüre



# Gesund alt werden mit HIV

Wie HIV-positive Menschen die Herausforderungen des **Älterwerdens** meistern können.

Menschen mit HIV werden mittlerweile immer älter. Zurückzuführen ist das vor allem auch auf die Fortschritte in der HIV-Therapie, die ein langes und gutes Leben auch mit HIV möglich machen.

## Mit der richtigen HIV-Therapie die körperliche Gesundheit erhalten

Dank der modernen Therapien können Menschen mit HIV mittlerweile ein **gesundes und langes Leben** führen und so in der Regel auch mit dem Virus ein ähnliches Alter erreichen wie nicht HIV-positive Menschen.<sup>1</sup>

Auch wenn die weitgehend normale Lebenserwartung eine überaus positive Entwicklung ist, so steigt damit auch die Wahrscheinlichkeit, **typische „Alterserkrankungen“** zu entwickeln. So wie in der Allgemeinbevölkerung bestimmte Erkrankungen, beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Veränderungen im Fettstoffwechsel,



mit dem Alter zunehmen<sup>2</sup>, sehen sich auch Menschen mit HIV beim Älterwerden mit solchen sogenannten Begleiterkrankungen konfrontiert.

Um dem bereits **frühzeitig entgegenzuwirken** und die eigene Gesundheit auch im Alter zu erhalten, empfiehlt es sich, neben regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung auch einmal einen Blick auf die aktuelle HIV-Therapie zu werfen. Denn auch mit der Wahl der HIV-Therapie können bestimmte Risikofaktoren, die die Entstehung von Begleiterkrankungen beeinflussen, minimiert werden, um so mitunter die langfristige körperliche Gesundheit zu erhalten.

## Vorausschauend die Lebensqualität im Blick behalten

Für HIV-positive Menschen ist die Therapie ein Leben lang ständiger Begleiter, denn sie sind auf die Medikamente angewiesen, um das Virus unter der Nachweisgrenze zu halten, um so ein gesundes und langes Leben führen zu können. Um dabei nicht nur eine hohe Lebensqualität zu gewährleisten, sondern auch im Hier und Jetzt die richtigen Weichen für

1 Trickey et al., Lancet HIV 2017; 4: e349–356

2 Robert Koch-Institut (Hrsg) (2015) Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes.

ein körperlich gesundes Älterwerden zu stellen, gilt es, mögliche Einflüsse der HIV-Medikamente auf den eigenen Körper **langfristig so gering wie möglich** zu halten: Denn verschiedene Substanzen können sich unterschiedlich auf das Risiko zum Entstehen von Begleiterkrankungen auswirken.

So gibt es beispielsweise Wirkstoffe in HIV-Medikamenten, die den eigenen **Fettstoffwechsel** beeinflussen können: Die **Blutfettwerte** erhöhen sich oder das **Körperfett** an inneren Organen nimmt zu. Andere Medikamente wiederum werden über die Leber abgebaut und haben möglicherweise einen Einfluss auf die **Leberfunktion**. Das kann passieren, muss aber nicht sein. Wichtig ist auf jeden Fall, **wachsam zu bleiben** und auf Veränderungen des eigenen Körpers zu achten.

Um die Wahrscheinlichkeit für solche Langzeit-Nebenwirkungen der HIV-Medikamente möglichst gering zu halten, ist es als HIV-positiver Mensch wichtig, selbst ein **Bewusstsein dafür zu entwickeln**, was man seinem Körper zuführt. Ein einzelnes Medikament kann mehrere Wirkstoffe enthalten – und jeder dieser Wirkstoffe birgt grundsätzlich das Potential, für eine mögliche Nebenwirkung verantwortlich zu sein. Hier besteht die Möglichkeit, die Lebensqualität durch einen Wechsel der HIV-Medikamente positiv zu beeinflussen. Gemeinsam mit dem Schwerpunktarzt\* oder der Schwerpunktärztin\* lässt sich womöglich eine Therapie finden, die langfristig das Risiko für gesundheitliche Probleme verringert, um so den Erhalt der Langzeit-Lebensqualität sicherstellen zu können.

### Moderne HIV-Therapien können das Risiko für Wechselwirkungen reduzieren

Bei der HIV-Therapie besteht eine Tablette aus mehreren – bis zu vier unterschiedlichen – Wirkstoffen, die die Vermehrung des Virus an verschiedenen Punkten blockieren. Dank ihrer hohen Wirksamkeit wurde in den letzten Jahren die Anzahl der notwendigen Wirkstoffe in der HIV-Therapie weiter reduziert, was vor allem das Risiko für Wechselwirkungen der HIV-Medikamente mit anderen Substanzen und Medikamenten, sowie auch für mögliche Nebenwirkungen, verringern kann.

Hatte man für die HIV-Therapie ab Mitte der 1990er Jahre mindestens **drei** oder **vier** Wirkstoffe miteinander kombiniert, so werden heute in den deutschen Leitlinien zur HIV-Therapie<sup>3</sup> – an denen sich die Ärzte\* oder Ärztinnen\* bei der Auswahl der Medikamente orientieren – zudem auch moderne Kombinationen mit **zwei Wirkstoffen** empfohlen.

### Eine frühzeitige Beschäftigung mit der Therapie bringt viele Vorteile

Als HIV-positiver Mensch ist es empfehlenswert, sich bereits frühzeitig mit der eigenen Therapie auseinanderzusetzen und damit nicht erst bis zum Alter zu warten. Auch in jüngeren Jahren, wenn Begleiterkrankungen noch eher die Ausnahme als die Regel sind, kann man bereits davon **profitieren**, die Zusammensetzung der Medikamente und die Anzahl der eingenommenen Substanzen **kritisch** zu hinterfragen und gemeinsam mit dem Arzt\* oder der Ärztin\* auf ihre jeweilige Notwendigkeit zu prüfen.

### Nebenwirkungen und Wechselwirkungen vermeiden, um die eigene Lebensqualität zu erhalten

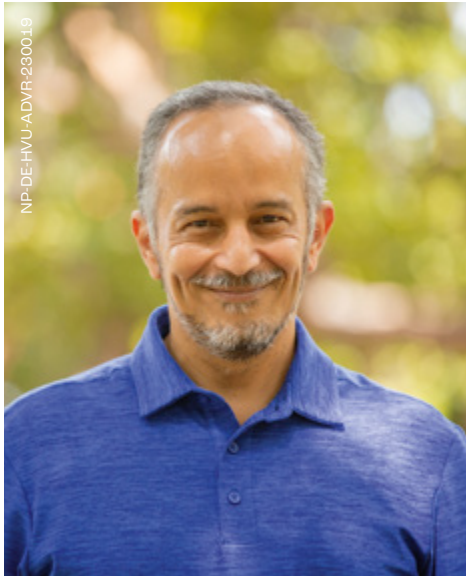
Damit Nebenwirkungen und Wechselwirkungen der HIV-Therapie vermieden werden können, ist die **Offenheit im Arztgespräch** besonders wichtig: So sucht man gemeinsam eine Therapie aus, die das Risiko für gesundheitliche Probleme durch die HIV-Medikamente möglichst klein halten kann.

Wenn man sich als HIV-positiver Mensch bewusst mit der eigenen Therapie auseinandersetzt und proaktiv mit seinem Arzt\* oder seiner Ärztin\* darüber spricht, kann das dazu beitragen, unnötige Belastungen des eigenen Körpers zu vermeiden und die eigene Langzeit-Lebensqualität zu verbessern.

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

Unterstützt von ViiV Healthcare

<sup>3</sup> Deutsch-Österreichische Leitlinien für Diagnostik und Therapie der HIV-Infektion, Version 9 vom 03.09.2020.



# HEALTHY AGEING WITH HIV

## How HIV-positive people can cope with the challenges of growing old.

People with HIV are getting older and older. This is mainly due to progress in HIV therapy, which makes a long and good life possible even with HIV.

### Maintaining physical health with the right HIV therapy

Thanks to modern therapies, people with HIV can now live a **healthy and long life** and thus generally reach a similar age as non-HIV-positive people, even with the virus.<sup>1</sup>

Although the largely normal life expectancy is an extremely positive development, it also increases the likelihood of developing **typical “diseases of old age”**. Just as certain diseases, for example cardiovascular diseases, diabetes or changes in lipid metabolism, increase with age<sup>2</sup> in the general population, people with HIV are also confronted with such so-called concomitant diseases as they grow older.

1 Trickey et al., Lancet HIV 2017; 4: e349–356  
2 Robert Koch-Institut (Hrsg) (2015) Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes.

In order to **counteract this at an early stage** and to maintain one's own health in old age, it is advisable to take a look at the current HIV therapy in addition to regular exercise and a balanced diet. Also, with the right choice of HIV therapy, certain risk factors, which affect the emergence of comorbidities, can be minimised, in order to achieve long-term physical health.

### Keeping an eye on quality of life

For HIV-positive people, therapy is a constant companion throughout their lives, as they depend on medication to keep the virus below the detection limit so that they can lead a healthy and long life. In order to ensure not only a high quality of life, but also to set the right course for a physically healthy ageing in the here and now, it is important to keep possible effects of the HIV medication **as low as possible in the long term**: this is because different substances can have different effects on the risk of developing concomitant diseases.

For example, there are active substances in HIV medications that can influence the patient's **lipid metabolism** by increasing **blood lipid levels** or **body fat** on internal organs. Other drugs, in turn, are broken down via the liver and may have an effect on **liver function**. While this can happen, it does not have to. In any case, it is important to **remain vigilant** and watch for changes in your own body.

To minimise the likelihood of such long-term side effects of HIV medications, it is important as an HIV-positive person to **develop your own awareness** of what you are feeding your body. A single drug may contain several active ingredients – and each of these active ingredients basically has the potential to be responsible for a possible side effect. Here, there is an opportunity to positively impact your quality of life by switching HIV medications. Together with the specialist doctor, it may be possible to find a therapy that reduces the risk of health problems in the long term, ensuring that the long-term quality of life is maintained.

---

**To minimise the likelihood of such long-term side effects of HIV medications, it is important as an HIV-positive person to develop your own awareness of what you are feeding your body.**

---

## Modern HIV therapies can reduce the risk of interactions

In HIV therapy, a tablet consists of several – up to four different – active ingredients that block the replication of the virus at different points. Thanks to their high efficacy, the number of active ingredients required in HIV therapy has been further reduced in recent years, which can reduce the risk of interactions of HIV drugs with other substances and medications, as well as possible side effects.

While at least **three** or **four** active substances were combined for HIV therapy from the mid-1990s onwards, modern combinations with **two active substances** are also recommended today in the German guidelines for HIV therapy<sup>3</sup> – which physicians use as a guide when selecting medications.

## Early engagement with the therapy brings many advantages

As an HIV-positive person, it is advisable to deal with one's own therapy at an early stage and not to wait until old age to do so. Even at a younger age, when concomitant diseases are still the exception rather than the rule, you can already **benefit** from **critically** questioning the composition of your medication and the number of substances you take, and checking their respective necessity together with your doctor.

## Avoiding side effects and interactions to maintain your own quality of life

In order to avoid side effects and interactions of HIV therapy, **being open** when talking with the doctor is particularly important: in this way, a therapy is selected together which can keep the risk of health problems caused by the HIV medication as low as possible.

If you, as an HIV-positive person, consciously deal with your own therapy and proactively talk about it with your doctor, this can help to avoid unnecessary stress on your own body and improve your own long-term quality of life.

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

Powered by ViV Healthcare

---

3 Deutsch-Österreichische Leitlinien für Diagnostik und Therapie der HIV-Infektion, Version 9 vom 03.09.2020.

# MONKEY

Neben herkömmlichen Drogen wie GHB, Ketamin und Mephedron wird auf Sexparties zunehmend die gefährliche Substanz Methylendioxypropyvaleron (MDPV) angeboten und konsumiert. Das weiße oder bräunliche Pulver ist unter den Namen „Flex“, „Cloud Nine“, „Monkey Dust“, „Super Coke“ und „Peevee“ bekannt und wird entweder geraucht oder injiziert.

## Wesentlich risikoreicher als andere Substanzen

Andrea Piest, Fachreferentin für niederschwellige Hilfen und Gesundheitsförderung im Notdienst e.V., erklärt dazu, dass Monkey Dust im Verdacht steht, eine **sehr hohe Neurotoxizität** zu haben, was sich schädigend auf das Nervensystem auswirkt. Das Nachlegebedürfnis sei bei einer Frequenz von 30–40 Minuten sehr hoch. Außerdem berichtet sie über ein erhöhtes **Aufkommen von Psychosen** unter Usern. MDPV scheint somit im Vergleich zu anderen Drogen wesentlich risikoreicher als andere Substanzen zu sein.

## Zombies im Abwasserkanal

In einschlägigen Foren liest man, dass User sich zombieartig verhalten. Der Geruch, der beim Rauchen entsteht, erinnere obendrein an Abwasserkanäle. Andere Party-Besucher\*innen, die die Droge selbst nicht konsumierten, soll der Gestank sogar zum Erbrechen gebracht haben. Die Wirkung wie auch der Geruch zerstören angeblich jedes sexpositive Setting (Sexparty, Chill) und sogar in Chemsex-Selbsthilfegruppen wird untereinander von der Droge abgeraten.

MDPV wurde in den 1960er Jahren in Deutschland entwickelt und gehört zur chemischen Familie der Amphetamine. Seit 2014 ist es in der EU verboten. Das Problem ist, dass MDPV noch nicht auf Nebenwirkungen und Langzeitschäden erforscht ist. Wegen des **hohen Abhängigkeitspotentials** wird es als Hochrisiko-Substanz eingestuft und ausdrücklich davor gewarnt. (ek, ap)



### NACHTSCHATTEN – Der Podcast über Drogen und Nachtleben

Ketamin, MDMA, LSD oder Ecstasy: Drogen sind ein Teil des Nachtlebens. Party und Rausch – das gehört für viele einfach zusammen. Wie fühlt sich ein Ecstasy-Trip an? Was macht Ketamin so populär als Partydroge? Wie einfach sind Drogenkäufe im Darknet? Im Podcast „Nachtschatten“ geht **Jessica Schmidt** gemeinsam mit Fachleuten aus Pharmazie, Drogenhilfe und Nachtleben auf Spurensuche – aufklärend und wertfrei. Immer mit dabei: **Andrea Piest** von SONAR – Safer Nightlife Berlin.



music



Spotify



# DRUGS

Besides conventional drugs such as GHB, ketamine and mephedrone, the dangerous substance methylenedioxypropylvalerone (MDPV) is increasingly offered and consumed at sex parties. The white or brownish powder is known under the names “Flex”, “Cloud Nine”, “Monkey Dust”, “Super Coke” and “Peevee” and is either smoked or injected.

## Much riskier than other substances

Andrea Piest, specialist for low-threshold help and health promotion at Notdienst e.V., explains that monkey dust is suspected of having a **very high neurotoxicity**, which has a damaging effect on the nervous system. The need for replenishment is very high at a frequency of 30–40 minutes. She also reports **increased incidences of psychosis** among users. MDPV thus seems to be much more risky than other drugs.

## Zombies in the sewer

In relevant forums, one reads that users behave like zombies. The smell that comes from smoking is also reminiscent of sewers. Other party-goers, who did not consume the drug themselves, are said to have even vomited because of the stench. The effect as well as the smell is said to destroy any sex-positive setting (sex, party, chill) and even in chemsex support groups people advise each other not to use the drug.

MDPV was developed in Germany in the 1960s and belongs to the chemical family of amphetamines. It has been banned in the EU since 2014. The problem is that MDPV has not yet been researched for side effects and long-term damage. Because of its **high dependence potential**, it is classified as a high-risk substance and explicitly warned against. (ek, ap, mb)

## Safer-Use kann Leben retten *Safer use can save lives*

Bitte für hygienische Bedingungen sorgen, um das Risiko einer Ansteckung mit Viren, Bakterien und Pilzen zu vermindern.

*Please ensure hygienic conditions to reduce the risk of infection with viruses, bacteria and fungi.*

- Bitte immer eigene Utensilien (Zieh-  
röhrchen, Pfeifen, Spritzen) benutzen.  
*Always use your own utensils (tubes, pipes, syringes).*
- Drug-Checking nutzen, etwa das  
Angebot von Sidekicks Berlin.  
*Get your drugs tested before use, for example  
through the service offered by Sidekicks Berlin.*
- Bitte nur mit leichten Dosierungen an-  
fangen und Mischkonsum vermeiden.  
*Please start with light doses only and avoid mixed use.*
- Eine Nacht ist genug, bitte nicht  
das ganze Wochenende zudröhnen.  
*One night is enough, please don't get high the  
whole weekend.*

Weitere Informationen / *more information*

[www.drogennotdienst.de](http://www.drogennotdienst.de)  
[www.safer-nightlife.berlin/](http://www.safer-nightlife.berlin/)  
[www.sidekicks.berlin/drug-checking/](http://www.sidekicks.berlin/drug-checking/)

WIE UNTERNEHMEN IHRE  
MITARBEITER\*INNEN  
VOR SUCHTGEFAHREN  
SCHÜTZEN KÖNNEN.

# KAMPF GEGEN DEN TEUFELSKREIS

Suchtprävention am Arbeitsplatz ist ein Thema, das in der heutigen Zeit immer wichtiger wird. Substanzabhängigkeiten wie Alkohol-, Drogen-, Nikotin- oder Medikamentenabhängigkeit können nicht nur die Gesundheit der Betroffenen beeinträchtigen, sondern auch Auswirkungen auf die Arbeitsleistung und das Betriebsklima haben. Aber auch Verhaltenssüchte wie die Arbeitssucht und der exzessive Konsum von digitalen Medien sollte hierbei berücksichtigt werden. Es ist wichtig, auf das Thema aufmerksam zu machen und Personen dafür zu sensibilisieren.

## Welches sind die häufigsten Süchte am Arbeitsplatz?

Die **Alkoholsucht** und **Nikotinabhängigkeit** gelten als die häufigsten substanzbasierten Süchte am Arbeitsplatz. So trinken 80 % der Erwerbstätigen Alkohol, ca. 10 % von ihnen sogar während der Arbeitszeit.<sup>1</sup> 22 % der Arbeitnehmer\*innen rauchen, rund die Hälfte davon auch am Arbeitsplatz. Zu den Verhaltenssüchten, die im betrieblichen Kontext eine hohe Relevanz haben, zählt auch der **exzessive Konsum von digitalen Medien**:

38 Prozent der erwachsenen Vielsurfer leiden unter Nervosität. Unter depressiven Symptomen, wie z.B. Stimmungsschwankungen sogar 40 Prozent. Konzentrationsstörungen (30 Prozent), Erschöpfung (36 Prozent) und Müdigkeit (34 Prozent) wurden als weitere Belastungsfaktoren genannt.<sup>2</sup> Bei der Sucht nach dem Konsum von digitalen Medien spielt oft die **Angst, etwas zu verpassen**, eine wichtige Rolle („fear of missing out“, FOMO), was zu einem exzessiven Drang führen kann, ständig auf dem aktuellen Stand bleiben zu

1 DAK-Gesundheitsreport, 2019.

2 Studie zur Digitalkompetenz, Techniker Krankenkasse 2021.

wollen. Ein weiteres Problem ist die **Arbeitssucht** (Workaholismus), die sich durch zwanghaftes Arbeiten, Perfektionismus und Arbeit an freien Tagen ausgeprägt bemerkbar macht.

### Ab wann gilt ein Konsumverhalten als Sucht?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt Sucht als „... *das nicht mehr kontrollierbare Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- und Bewusstseinszustand*.“ Einige Kriterien werden zur Diagnosenstellung einer Abhängigkeit herangezogen, also ob es sich um wiederholten oder fortgesetzten Konsum handelt, trotz Wissen um die schädlichen Folgen, Toleranzbildung, Entzugserscheinungen und Einschränkung von wichtigen Aktivitäten.

### Was sind die häufigsten Ursachen für Süchte am Arbeitsplatz?

Viele Faktoren können im betrieblichen als auch im privaten Umfeld ursächlich für die Entwicklung einer Suchterkrankung sein wie etwa Über- oder Unterforderung, Teamkonflikte, fehlende Anerkennung und Wertschätzung, Mobbing und soziale Isolation im Home Office. Aber auch Themen wie Beziehungsprobleme, Erziehung, Pflege von Angehörigen, fehlende Trennung von Privatleben und Beruf und finanzielle Sorgen können dazu beitragen, dass sich eine Sucht manifestiert.

### Welche Auswirkungen hat ein Suchtverhalten am Arbeitsplatz?

Neben den zahlreichen gesundheitlichen Schäden bei Suchtproblematiken, können die Folgen auch im betrieblichen Kontext vielfältig sein. Erhöhte Fehlertage durch z.B. gesundheitliche Einschränkungen, vermehrte Konflikte im Team, verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und vor allem eine erhöhte Fehlerquote sowie daran anschließend ein erhöhtes Risiko für Arbeitsunfälle.

Mit freundlicher Unterstützung durch



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

### Ist der Konsum von suchtfördernden Mitteln am Arbeitsplatz gesetzlich normiert?

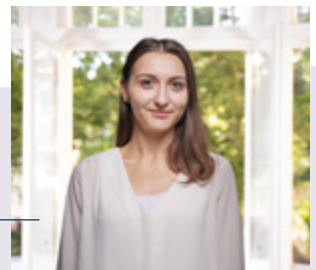
In Deutschland gibt es **keine allgemeine gesetzliche Normierung** für den Konsum von suchtfördernden Substanzen am Arbeitsplatz. Nur einige wenige Berufsgruppen bilden hierbei die Ausnahme, wie zum Beispiel Berufe im Personenbeförderungsverkehr. Jedes Unternehmen kann somit frei entscheiden, ob es interne Regelungen für den Konsum während der Arbeitszeit sowie in Pausenzeiten aufstellt.

### Welche Maßnahmen gibt es zur Suchtprävention am Arbeitsplatz?

Personalverantwortliche und Führungskräfte tragen hier eine gewisse Verantwortung. Es empfiehlt sich, **interne Regeln für den Konsum** aufzustellen und **Wissen über das Thema** zu vermitteln. Die Aufklärung über den Konsum, Abhängigkeit und Folgen, aber auch konkrete Unterstützungsangebote in Aussicht zu stellen, helfen den Beschäftigten Warnhinweise frühzeitig zu erkennen und intervenieren zu können.

### Unterstützungsangebote für Betroffene

Zuallererst sollte die Scheu vor dem Thema und das Führen eines Gesprächs mit dem Betroffenen abgelegt werden. Es sollten Vereinbarungen getroffen werden und die Folgen eines Nichteinhaltens kommuniziert werden. Zusätzlich auch externe Unterstützung (z.B. Adressen von Suchtberatungsstellen) anzubieten, kann eine gute Basis schaffen, für die nachfolgende Behandlung von Betroffenen.



**Autorin:** Michelle Müller  
Arbeitspsychologin  
beim Betriebsarztservice

# FIGHTING THE VICIOUS CIRCLE

## HOW COMPANIES CAN PROTECT THEIR EMPLOYEES FROM THE DANGERS OF ADDICTION.

Addiction prevention in the workplace is a topic that is becoming increasingly important in today's world. Substance addictions such as alcohol, drugs, nicotine or medication addiction can not only impair the health of those affected, but also have an impact on work performance and the working atmosphere. But behavioural addictions such as workaholism and excessive use of digital media should also be considered. It is important to raise awareness and sensitise people to the issue.

### What are the most common addictions in the workplace?

**Alcohol addiction** and **nicotine addiction** are considered the most common substance-based addictions in the workplace. For example, 80% of workers drink alcohol, with around 10% of them even during working hours.<sup>1</sup> 22% of employees smoke, about half of them also at work.

Behavioural addictions that are highly relevant in the workplace context also include **excessive consumption of digital media**: 38% of adults who frequently surf the net also suffer from anxiety. As many as 40% suffer from depressive symptoms, such as mood swings. Concentration problems (30%), exhaustion (36%) and fatigue (34%)

were named as further stress factors.<sup>2</sup> In the case of addiction to digital media consumption, the **fear of missing out** (FOMO) often plays an important role, which can lead to an excessive urge to constantly want to stay up to date. Another problem is addiction to work (**workaholism**), which manifests through compulsive working, perfectionism and working on days off.

### At what point is consumer behaviour considered an addiction?

The World Health Organisation (WHO) describes addiction as the no longer controllable desire for a certain state of feeling, experience and consciousness. Some criteria are used to diagnose addiction, i.e. whether it is repeated or continued consumption despite knowledge of the harmful consequences, tolerance formation, withdrawal symptoms, and limiting day-to-day activities.

### What are the most common causes of addiction in the workplace?

Many factors can be the cause for the development of an addiction in the workplace as well as in private life, such as excessive or insufficient demands, team conflicts, lack of recognition and appreciation, bullying and social isolation while in home office. But issues such as relationship problems, parenting, caring for relatives, lack of separation between private life and work, and financial worries can also contribute to an addiction.

### What are the effects of addictive behaviour in the workplace?

In addition to the numerous health damages associated with addiction problems, the consequences can also be manifold in the workplace context. Increased days of absence due to e.g. health restrictions, increased conflicts in the team, reduced concentration

1 DAK-Gesundheitsreport, 2019.

2 Studie zur Digitalkompetenz, Techniker Krankenkasse 2021.

and performance and above all an increased error rate as well as a subsequent increased risk of accidents at work.

## Is the use of addictive substances in the workplace regulated by law?

In Germany, there is **no general legal standardisation** for the consumption of addictive substances in the workplace. Only a few occupational groups are the exception, such as passenger transport. Each company is therefore free to decide whether to establish internal regulations for consumption during working hours and breaks.

## What measures are there to prevent addiction in the workplace?

Human resources managers and executives bear a certain responsibility here. It is advisable to establish **internal rules for consumption** and to **provide knowledge**

about the topic. Educating employees about consumption, addiction and consequences, but also offering concrete support services, help them to recognise warning signs at an early stage and to be able to intervene.

## Support services for those affected

First of all, one needs to overcome any shyness of dealing with the topic. In addition, offering external support (e.g. addresses of addiction counselling centres) can create a good basis for the subsequent treatment of those affected. (mm, mb)

With the kind support of



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



**Infektiologie**  
Ärzteforum Seestrass

### Medizinisches Versorgungszentrum

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

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

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

[praxis@infektiologie-seestrass.de](mailto:praxis@infektiologie-seestrass.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

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



# UMGANG MIT DEM TOD

Wenn Partner\*innen, Freund\*innen oder Familienmitglieder versterben, ist es schwer, klare Gedanken zu fassen. Hinterbliebene erwartet meist schon während der ersten Trauerphase ein Berg von Bürokratie.

## Eine tote Person auffinden

Wird ein Mensch zuhause tot aufgefunden, muss immer auch ein Arzt\* oder eine Ärztin\* kontaktiert werden. Deren offizielle Bestätigung ist nötig, um den Totenschein auszustellen, der wiederum für die Sterbeurkunde gebraucht wird.

Tritt der Tod an einem öffentlichen Ort ein, muss ein Krankenwagen gerufen werden. In einem Krankenhaus oder Pflegeheim kümmert sich die Einrichtung um die ersten Angelegenheiten und kontaktiert die Angehörigen.

## Die ersten Schritte beim Leichenfund

- † Arzt\* oder Ärztin\* verständigen
- † Engste Angehörige informieren und weitere Schritte besprechen
- † Unterlagen heraussuchen (Personalausweis, Geburtsurkunde, Heiratsurkunde)
- † Verträge und Verfügungen suchen und dann entsprechend handeln (Testament, Vorsorgevertrag, Willenserklärungen zur Bestattung usw.)

## Abschied nehmen

Wenn der Sterbefall zu Hause erfolgt ist, kann die verstorbene Person eine Weile vor Ort gelassen werden, um Abschied von ihr zu nehmen. Auch im Pflegeheim kann man auf einen Abschied bestehen, auch wenn die Einrichtung auf eine schnelle Abholung drängt.

## Die ersten 48 Stunden

Wohnungen müssen versorgt werden: Wohin mit Haustieren und Pflanzen? Sind Strom, Gas und Wasser abgestellt?

Auch ein Bestattungsinstitut muss her und die Frage geklärt werden, ob es einen Bestattungsvertrag gibt. Bestatter\*innen beraten bezüglich der Auswahl des Sargs, der Urne und der Totenbekleidung sowie dabei, den Umfang der Trauerfeier festzulegen.

Sterbefälle sind beim Standesamt zu melden, das auch die Sterbeurkunde ausstellt. Das Abmelden laufender Verträge ist ohne Sterbeurkunde meist nicht möglich.

## Die Zeit danach

Zu den Dingen, die nicht sofort erledigt werden müssen, gehören die Todmeldung bei Krankenkassen und Arbeitgeber\*innen sowie fernerer Bekannten und Verwandten. Laufende Zahlungen sind abzubrechen und Verträge und Mitgliedschaften zu kündigen. Dafür am besten eine Liste anlegen und in Ruhe arbeiten: Mieten, Abos, Versicherungen usw.

## Wie man Trauernden helfen kann

Wir alle verarbeiten Trauer anders. Die einen kapseln sich ab, die anderen brauchen Hilfe und tun das auch gleich kund. Manche können nicht um Hilfe bitten, obwohl die Aufgaben sie erdrücken. Wir können nur füreinander da sein und Trauer mit begleiten, sie aber nicht für andere tragen. Den Trauernden Zeit zu geben, wieder zu sich zu finden, ist niemals falsch. (ek)

## Was ist ...

### ... die Bestattungsverfügung?

- † Die Bestattungsverfügung ist ein Dokument, in dem die persönlichen Wünsche für die eigene Bestattung und Trauerfeier festgehalten werden. Die Bestattungsart, der Beisetzungsort und besondere Wünsche wie Trauermusik und Blumenschmuck können so berücksichtigt werden. Eine Bestattungsverfügung ist rechtlich bindend.

### ... die Sterbegeldversicherung?

- † Mit einer Sterbegeldversicherung können Versicherte für den eigenen Tod finanziell vorsorgen, um ihre Angehörigen zu entlasten. Vorkehrungen bezüglich der Art und Weise der Beisetzung und ähnliches werden damit jedoch nicht getroffen.

### ... der Bestattungsvorsorgevertrag?

- † Mit diesem Vorsorgevertrag kann man Bestatter\*innen damit beauftragen, die eigene Bestattung und Trauerfeier nach Wunsch durchzuführen.



## Zentrum für ganzheitliche Medizin

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

Fon 691 80 92 · Fax 691 80 98 · [www.aeskulap.de](http://www.aeskulap.de)  
 Montag bis Freitag 8 – 20 Uhr, Samstag 9 – 14 Uhr

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



# Dealing with Death



When partners, friends or family members pass away, it is difficult to think clearly. On top of this, a mountain of bureaucracy usually awaits the bereaved during the first phase of mourning.

## Finding a dead person

In Germany, if a person is found dead at home, a doctor must always be contacted. Their official confirmation is needed to issue the Totenschein (type of death certificate), which in turn is needed for the Sterbeurkunde (another type of death certificate). If the death occurs in a public place, an ambulance must be called. If it happens in a hospital or nursing home, the institution takes care of the matters first and contacts the relatives.

## The first 48 hours

Homes need to be taken care of: where to put pets and plants? Are electricity, gas and water turned off? A funeral home must also be found and the question of whether there is a funeral contract must be clarified. Deaths must be reported to the Standesamt, which also issues the death certificate (Sterbeurkunde). It is usually not possible to deregister current contracts without this certificate.

## The first steps when a body is found

- † Notify a doctor
- † Inform the closest relatives and discuss further steps
- † Look for documents (identity card, birth certificate, marriage certificate).
- † Look for contracts and dispositions and then act accordingly (will, precautionary contract, declarations of intent for burial, etc.).

## Saying goodbye

If the death has occurred at home, the deceased person can be left on site for a while to say goodbye. You can also insist on a goodbye at the nursing home, even if the facility is pushing for a quick pick-up.

## What is...

### ... a burial decree?

- † The burial decree is a document in which the personal wishes for one's own burial and funeral service are recorded. A funeral decree is legally binding.

### ... death benefit insurance?

- † With a death benefit insurance policy, insured persons can make financial provision for their own death in order to relieve their relatives.

### ... the funeral provision contract?

- † With this contract, you can instruct funeral directors to organise your own funeral and memorial service according to your wishes.

## The time after

Things that do not have to be done immediately include notifying health insurance companies and employers as well as distant acquaintances and relatives of the deceased. Current payments should be cancelled and contracts and memberships terminated.

## How to help the bereaved

We all process grief differently. Some people shut themselves off, others need help and make it known right away. Some can't ask for help even though the tasks overwhelm them. We can only be there for each other and accompany grief, but not carry it for others. Giving mourners time to find themselves again is never wrong. (ek, mb)



[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)

# SO WICHTIG IST DEIN BECKENBODEN

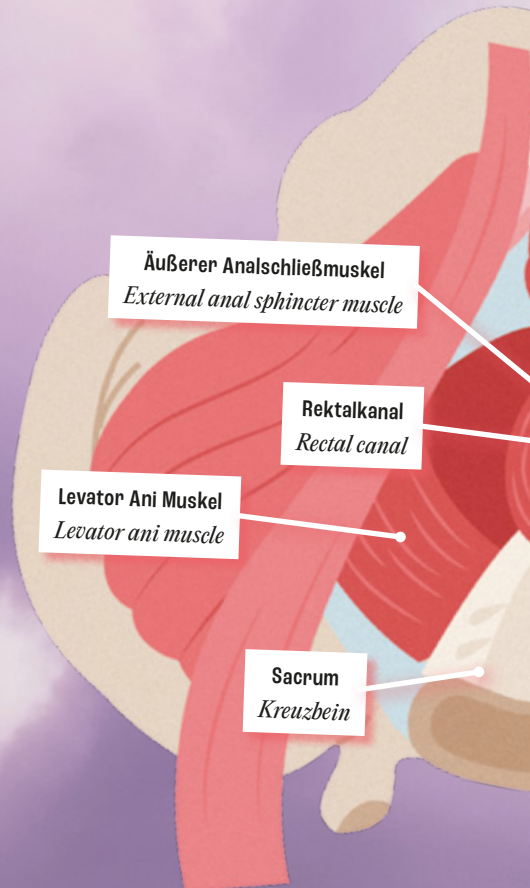
Die Beckenbodenmuskeln gehören zu den wichtigsten und – besonders bei Männern – **meist übersehenen** Muskeln. Sie sind für die **Entstehung** und **Aufrechterhaltung** von **Erektionen** verantwortlich, weil sie das Blut in den Penis drücken und dafür sorgen, dass es dort auch bis zur Ejakulation bleibt.

Leider ist diese Muskelgruppe von Natur aus schwach und verliert mit zunehmendem Alter zusätzlich an Kraft, was zu erektiler Dysfunktion (ED) und Hämorrhoiden bis hin zum chronischen Beckenschmerzsyndrom (CPPS) führen kann. Einige praktische Übungen, die man gut in den Alltag integrieren kann, findest du auf den nächsten Seiten.

## WEITERE TIPPS,

um die sexuelle Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu fördern:

- **Regelmäßig masturbieren**  
mindestens 2× die Woche, jeweils etwa 30–45 Minuten.
- **Stress und Angst reduzieren**  
Adrenalin benötigen wir, um in belastenden oder gefährlichen Situationen schnell reagieren zu können. Leider blockiert es auch die Blutzufuhr deines Penis.
- **Sich bewegen und gesund ernähren**  
Bewegungsmangel, zu viel fettiges und zuckerhaltiges Essen, Rauchen, Alkohol und andere Drogen sind schlecht für Herz und Blutkreislauf. Wo kein Blut pumpt, kann nichts stehen.



Grafik: @inspiring.team

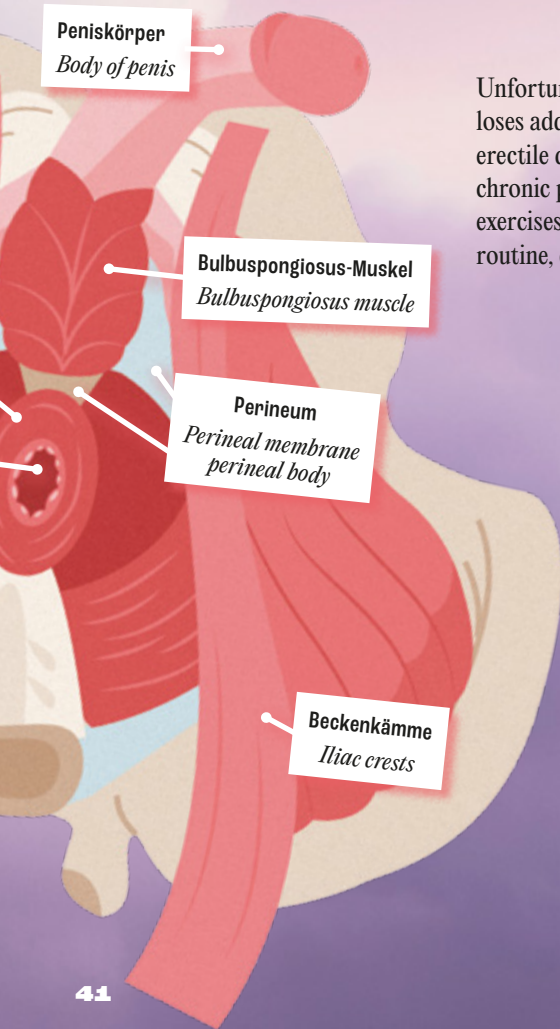
# THE IMPORTANCE OF YOUR PELVIC FLOOR

The pelvic floor muscles are among the most important and – especially by men – most overlooked muscles. They are responsible for creating and maintaining erections because they push blood into the shaft of the penis and make sure it stays there until ejaculation.

Unfortunately, this muscle group is naturally weak and loses additional strength as we age, which can lead to erectile dysfunction (ED) and haemorrhoids and even chronic pelvic pain syndrome (CPPS). For some practical exercises that are great to incorporate into your daily routine, check out on the next few pages.

**MORE TIPS** to promote sexual performance into old age:

- **Masturbate regularly**  
at least 2 times a week, for about 30–45 minutes each time.
- **Reduce stress and anxiety**  
we need adrenaline to react quickly in stressful or dangerous situations. Unfortunately, it also blocks the blood supply to your penis.
- **Exercise and eat healthy**  
a lack of exercise, eating too much fatty and sugary foods, smoking, alcohol and other drugs are bad for your heart and blood circulation. Where there is no blood pumping, nothing can stand.



# BECKENBODEN— ÜBUNGEN FÜR MÄNNER

Die Muskeln im Beckenboden nach innen  
und Richtung Oberkörper anspannen.

Graphic: ©eengfean

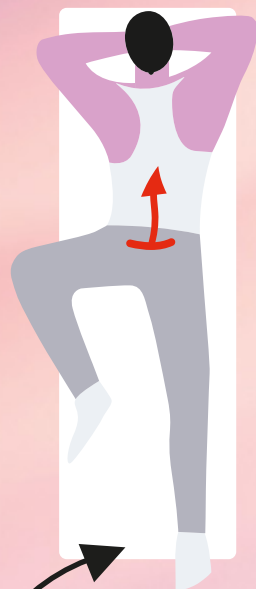
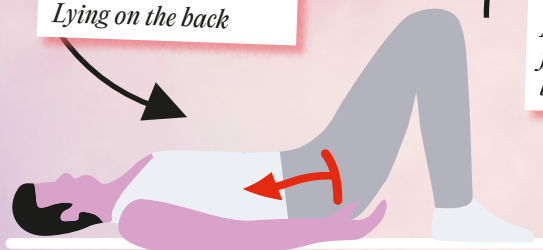
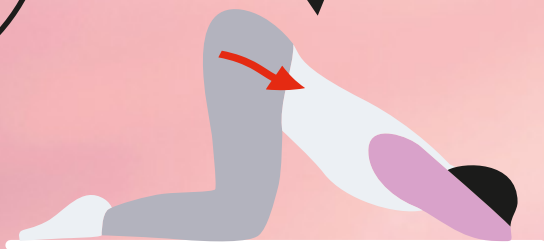
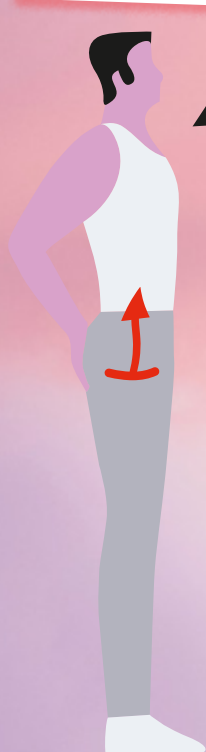
Aufrecht (z. B. während des täglichen  
Zähneputzens) zur Verbesserung der Haltung  
*Upright (e.g. during daily tooth brushing)  
to improve posture*

Auf den Knien  
*On the knees*

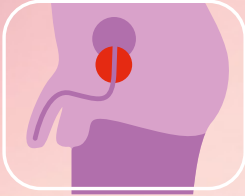
⚠ Übung auf dem Boden bitte auf einer Matte ausführen!  
*When exercising on the floor please do it on a mat!*

Auf dem Rücken liegend  
*Lying on the back*

Alternativ auf dem  
Bauch liegend,  
abwechselnd  
an- und entspannen  
*As an alternative:  
flex and relax,  
lying on the belly*



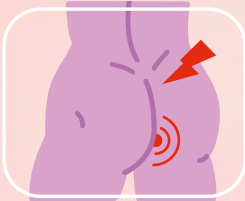
# *Tighten the **pelvic floor** muscles inwards and towards the upper body.*



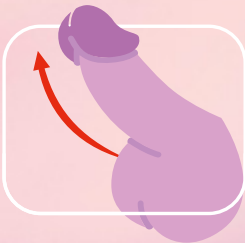
**Behandlung und Vorbeugung von Prostatitis.**  
*Treatment and prevention of prostatitis.*



**Hilfe bei Harn- und Stuhlinkontinenz.**  
*Help urinary and fecal incontinence.*



**Zur Vorbeuge gegen Hämorrhiden und  
dem chronischen Beckenschmerzsyndrom.**  
*To prevent hemorrhoids and chronic  
pelvic pain syndrome.*



**Stärkung der Beckenmuskulatur zur  
Verbesserung der Potenz.**  
*Strengthening the pelvic muscles  
to improve potency.*

# **PELVIC FLOOR EXERCISES FOR MEN**

# ERFOLGREICH ALTERN



Es kann nur  
besser werden

**Altern** ist ein vollkommen natürlicher und unaufhaltsamer Prozess in unserer Entwicklung. Und obwohl die Menschen vor allem in den Industrienationen immer länger leben, ist der Begriff ein negativ besetzter. Dabei werden wir nicht nur immer älter, sondern bleiben auch deutlich länger gesund und fit als die Generationen unserer Eltern und Großeltern.

## **Willkommen im längsten Drittel deines Lebens**

Jenseits der 50, 60 und 70 körperlich und geistig aktiv zu sein, ist heutzutage keine Ausnahme mehr. Die Alten sind überall dabei und nichts ist mehr vor ihnen sicher – nicht mal das Fitnessstudio.

Umdenken ist also angesagt. Denn „alt“ zu sein, ist erstens ein dehnbarer und individuell auslegbarer Begriff und zweitens die längste Lebensphase, die wir durchschreiten. Also machen wir das Beste daraus und fangen endlich damit an, Gewichte zu stemmen. Der Zustand, in den wir unseren Körper durch den Lebenswandel während unserer 30er und 40er Jahre gebracht haben, darf – zumindest in meinem Fall – nicht noch schlimmer werden.

## Ist Sport im Alter ein Problem?

**Dario:** Nein. Jeder kann, egal in welcher Lebensphase, mit Sport beginnen oder weiterhin treiben. Wichtig ist nur, die Art und Intensität an die körperliche Fitness und gesundheitliche Vorgeschichte anzupassen. Das gilt für einen 20-Jährigen genauso wie für einen 60-Jährigen.

Gerade Menschen im zweiten oder dritten Lebensabschnitt kommen inzwischen vermehrt ins Fitnessstudio. Auslöser dafür sind oft einschneidende Erlebnisse, veränderte Lebensumstände oder ein ernstes Gespräch beim letzten Arztbesuch. Zudem suggerieren die Medien ständig, dass man jung und fit bleiben muss.

## Bemerkst du also bei euch im Fitnessstudio einen demographischen Wandel? Verschiebt sich der Altersdurchschnitt?

**Dario:** Auf jeden Fall. Und damit meine ich nicht nur die Silver Daddies, von denen es immer welche zu geben scheint. **Altern kann halt auch sexy sein.** Allgemein sieht man jedenfalls mehr Leute, die durch berufliche Belastung, Karriere oder Familie jahrelang nichts oder nicht viel für ihre körperliche Fitness tun konnten.

## Da erkenne ich mich doch gleich wieder. Unterscheidet sich ein Trainingsplan für einen Spätzügler wie mich im Aufbau von einem Plan, den du für einen jungen Sportanfänger aufstellen würdest? Und gibt es aufgrund des Alters Beschränkungen?

**Dario:** Es gibt keine Unterschiede im Aufbau, deswegen ist es in jedem Alter möglich, mit Sport anzufangen oder wieder regelmäßig einzusteigen. Da kann ein 20-Jähriger mit ungesundem Lebenswandel schlechter dastehen als ein 60-Jähriger, der immer auf sich geachtet hat.

Je nach aktuellem Gesundheitszustand lege ich **Intensität, Volumen und Frequenz** der Trainingseinheiten fest. Die individuellen Zahlen sehen bei einem Jüngeren vielleicht anders aus, aber das Ziel ist dasselbe: **Eine prozentuale Verbesserung** ausgehend vom Ist-Zustand, die sich gut berechnen lässt.

Natürlich entstehen mit zunehmenden Jahren Verschleißerscheinungen an den Gelenken, die Muskelmasse nimmt ab und Vorerkrankungen sind häufiger. Aber das entwickelt sich ganz individuell und bedeutet keinen Hinderungsgrund, um Sport zu treiben. Der aktuelle Stand kann immer verbessert werden und ein Jahr Training den Verschleiß von 40 Jahren alt aussehen lassen.

Wie viel man erreicht, hängt natürlich von körperlichen Faktoren und äußeren Umständen ab, aber **eine Verbesserung tritt immer ein.**

## Etwas zu tun, ist besser, als nichts zu tun. Das gilt für viele Bereiche. Und altersbedingte Erkrankungen sind wirklich kein Hinderungsgrund? Ich stelle es mir schwer vor, mit Osteoporose oder Arthrose im Fitnessstudio abzurocken.

**Dario:** Wenn man nicht einfach im Alleingang etwas ausprobieren, sondern **sich professionell beraten lässt und vorher mit seinen Ärzt\*innen spricht**, kann jeder die eigene Gesundheit aktiv mitgestalten. Weder Erkrankungen des Gelenk- oder Muskelapparats noch Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen stehen dann im Weg. Dafür gibt es einen schönen modernen Begriff: **Successful Aging.**

Sport allein ist aber nicht die Lösung, auch **Ernährung** und **allgemeine Lebensumstände** spielen eine Rolle.

## Also, auf zum Senioren-Sport? Da stelle ich mir jetzt eine Schwimmnudelstaffel im Hallenbad vor. Das Wort „gelenkschonend“ kommt mir auch in den Sinn ...

**Dario:** Leider wird durch die Medien oft ein völlig falsches Bild vermittelt. Nichts gegen Schwimmen oder Wassergymnastik.

Die Menschen wollen sich in ihrem Körper wohlfühlen und sich nicht von den auftretenden Zipperlein unterkriegen lassen. Sie wollen noch etwas erreichen. Darauf hat auch die Fitnessbranche reagiert und einen Wandel weg von der Schinderhöhle hin zur

## CHECK MAG #15

Wellnessoase vollzogen. Die meisten Fitnessstudios verfügen heute über Saunen, einen Pool, Angebote für Ernährungsberatung oder andere Services, die man früher nur aus einem Spa kannte. Man reagiert auf diese neue Klientel und will die Akzeptanz in der Bevölkerung erhöhen.

**„Die Menschen wollen sich in ihrem Körper wohlfühlen und sich nicht von den auftretenden Zipperlein unterkriegen lassen. Sie wollen noch etwas erreichen.“**

Und um auf „gelenkschonend“ zurückzukommen: Gerade bei **Osteoporose** oder **Arthrose** ist Widerstandstraining hilfreich. Es fördert den Muskelaufbau und verbessert die Knochenstruktur. Bringt man eine angemessene Last auf den aktiven Bewegungsapparat, wirkt das Gebrechlichkeit entgegen und stärkt die Gelenke. Muskelzellen nehmen Nährstoffe besser auf und Knochen lagern vermehrt Calcium ein. Muskelerhalt und Gewichtsmanagement sind auch für Diabetiker relevant.

Bei Herz-Kreislaufkrankungen ist hingegen ein softeres Training im Ausdauerbereich ratsam. Im richtigen Trainingsumfang kann man aber nichts kaputt machen.

**Daher gehört die Aufstellung eines Trainingsplans in die Hand eines Experten.**

**Dario:** Auf jeden Fall. Wenn Vorerkrankungen vorliegen müssen diese berücksichtigt und in die Zusammenstellung des Trainingsplans einbezogen werden. Oft ist zusätzlich ein Austausch mit Ärzt\*innen sinnvoll, denn auch ein

**Mangel an Nährstoffen** oder eine **dauerhafte Einnahme bestimmter Medikamente** können die Aufbaumöglichkeiten beim Sport beeinflussen. Eine ausgewogene **Ernährung**, ausreichend **Schlaf** und **gutes Stressmanagement** gehören zu den wichtigsten äußeren Faktoren. Auch dafür gebe ich als Personaltrainer Tipps.

**Wie sieht es denn mit Nahrungsergänzung aus? Gibt es Nährstoffe, die man als Älterer eher oder vermehrt braucht?**

**Dario:** Die Weltgesundheitsorganisation hat kürzlich die Menge der empfohlenen täglichen Eiweißzufuhr deutlich erhöht. Besonders Ältere ernähren sich oft zu eiweißarm, was über längere Zeit gesundheitliche Probleme auslösen kann. Aber auch **Aminosäuren**, **Vitamine** oder **bestimmte Enzyme** können beim Training unterstützen. Ein Ärzt\*innen-Check ist immer eine gute Sache, auch wenn man nicht unbedingt sportlich durchstarten will.

Für bestehende Mängel., die nicht über die Ernährung ausgeglichen werden können, gibt es inzwischen Kombi-Präparate, die auch in Apotheken erhältlich sind. Sie können dabei helfen, Muskelmasse zu erhalten oder nach einer Krankheitsphase das Gewicht wieder zu erhöhen.

**Aber bitte:** Auch hier nicht selbst im Internet wildern, sondern mit **Expert\*innen** sprechen.

**Es gibt also keinen Grund, im Alter um sportliche Aktivitäten einen Bogen zu machen.**

**Dario:** Nicht mit der richtigen Anleitung. Es kann nur besser 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



# TIEF REIN DAMIT!

Wir impfen dich gegen COVID-19  
und die saisonale Grippe.



Jetzt Termin buchen · Book your appointment now →

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



Ihr könnt uns auch ganz  
bequem und sicher per  
**WhatsApp** erreichen.  
Natürlich **DSGVO-konform**.

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

# SCHÖNHAUSER APOTHEKE

# SUCCESSFUL AGEING

IT CAN  
ONLY GET  
BETTER



Foto: ©Cottonbro Studio

**A**geing is a completely natural and unstoppable process in our development. But although people are living longer and longer, especially in industrialised nations, the term has negative connotations. We are not only getting older, but also stay healthy and fit significantly longer than the generations of our parents and grandparents.

## Welcome to the longest third of your life

Being physically and mentally active beyond 50, 60 and 70 is no longer an exception. Old people are everywhere and nothing is safe from them – not even the gym.

A rethink is called for, because “being old” is a flexible and individually interpretable term as well as the longest phase of life we go through. So let’s make the most of it and finally start lifting weights. The state we’ve put our bodies in by living the lives we did during our 30s and 40s must not – at least in my case – get any worse.

## Is sport a problem in old age?



**Dario:** No. Everyone can start or continue to do sport, no matter what stage of life they are in. The only important thing is to adapt the type and intensity to your physical fitness and health history. This is just as true for a 20-year-old as for a 60-year-old.

People in the second or third stage of life are now increasingly going to the gym. This is often triggered by drastic experiences, changed life circumstances or a serious conversation with the doctor. In addition, the media constantly suggests that you have to stay young and fit.

## So do you notice a demographic age shift at your gym?



**Dario:** Definitely. And I don’t just mean the silver daddies, of which there always seem to be more – ageing can also be sexy. In general, you see more people who haven’t been able to do anything or much for their physical fitness for years because of work, career or family.

**I recognise myself in that right away. Does a training plan for a late bloomer like me differ in structure from a plan you would set up for a young sports beginner? And are there any restrictions due to age?**



**Dario:** There are no differences in the structure, so it is possible to start with sport at any age or to get back into it regularly. A 20-year-old with an unhealthy lifestyle can be in a worse position than a 60-year-old who has always taken care of himself.

Depending on the current state of health, I determine the **intensity**, **volume** and **frequency** of the training sessions. The individual figures may look different for a younger person, but the goal is the same: to increase the **percentage of improvement** from the current state, which can be easily calculated.

Of course, with increasing years, signs of wear and tear appear on the joints, muscle mass decreases and pre-existing conditions are more frequent. But this develops on an individual basis and is no reason to stop doing sport. The current level can always be improved and one year of training can help to undo the wear and tear of 40 years.

How much one achieves depends, of course, on physical factors and external circumstances, but **an improvement always occurs.**

**Doing something is better than doing nothing. That applies to many areas. And what about age-related illnesses, can they be an obstacle? I imagine it's hard to rock out in the gym with osteoporosis or arthritis.**



**Dario:** If you don't just try something on your own, but get professional advice and talk to your doctors beforehand, everyone can actively shape their own health. Neither joint or muscle diseases nor cardiovascular or metabolic disorders should stand in the way. There is a nice modern term for this:

**successful ageing.**

But sport alone is not the solution; **nutrition** and **general living conditions** also play a role.



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

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

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



Infektionsmedizin  
BERLIN-FRIEDRICHSHAIN



Schwerpunktpraxis HIV/AIDS, Hepatitis,  
Infektiologie, sexuelle Gesundheit

**PrEP**

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

Warschauer Straße 33  
D - 10243 Berlin  
Tel.: +49 30 97 00 22 88

praxis@drcordes.de  
www.drcordes.de



Termin online buchen:

So, let's do sports for seniors? I imagine a pool noodle relay in an indoor swimming pool. The word "easy on the joints" also comes to mind...



**Dario:** Unfortunately, the media often convey a completely false image. Nothing against swimming or water gymnastics.

People want to feel good in their bodies and not let the aches and pains that come along get them down. They still want to achieve something. The fitness industry has also reacted to this and made a change away from the drudge's den to a wellness oasis. Most fitness studios today have saunas, a pool, nutritional counselling or other services that were previously only known from a spa. People are reacting to this new clientele and want to increase acceptance among the population.

And to come back to "joint-friendly" exercises: resistance training is especially helpful for **osteoporosis** or **arthrosis**. It promotes muscle development and improves bone structure. Putting an appropriate load on the active musculoskeletal system counteracts frailty and strengthens the joints. Muscle cells absorb nutrients better and bones store more calcium. Muscle maintenance and weight management are also relevant for diabetics. For cardiovascular diseases, on the other hand, softer endurance training is advisable. But you can't do anything wrong with the right amount of training.

**That's why setting up a training plan belongs in the hands of an expert.**



**Dario:** Definitely. If you have any pre-existing conditions, they have to be carefully taken into account in your training. Often it also makes sense to talk to your doctor, because a **lack of nutrients** or **long-term use of certain medications** can also influence your ability to build up during sport. A **balanced diet, sufficient sleep and good stress management** are among the most important external factors. As a personal trainer, I also give tips for this.

"People want to feel good in their bodies and not let the ailments that arise get them down. They still want to achieve something."

**What about nutritional supplements? Are there any nutrients that you need more as an older person?**



**Dario:** The World Health Organisation has recently increased the amount of recommended daily protein intake significantly. Older people in particular often eat a diet that is too low in protein, which can cause health problems over a longer period of time. But **amino acids, vitamins** or **certain enzymes** can also support training. A check-up with your doctor is always a good thing, even if you don't necessarily want to get started in sports.

For existing deficiencies that cannot be compensated for through diet, there are now combination preparations that are also available in pharmacies. They can help maintain muscle mass or increase weight again after a period of illness.

**But please:** again, don't just search this up on the internet yourself, but talk to **experts**.

**So there is no reason to avoid sporting activities in old age?**



**Dario:** Not with the right guidance. It can only get better.

SCHÖN  
HAUSER  
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

**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





## The Healthy Push

Ein guter Esser war ich schon immer und als Kind auch etwas stabiler gebaut. Daher musste ich sonntags immer mit meinem Vater Joggen gehen, damals natürlich widerwillig. Heute bin ich ihm sehr dankbar für sein Durchhaltevermögen und die Motivation, die er mir vermittelt hat. Das Mobbing der anderen Kids wegen meiner Figur war ein zusätzlicher Ansporn für mich.

Ich wollte alles ausprobieren und habe mich von Judo bis zu Leichtathletik in den verschiedensten Disziplinen wohlfühlt. Die Pfunde sind gepurzelt und ich wurde immer fitter. Irgendwann wollte ich Profi werden und habe meine Ausbildung zum Group-Fitnesstrainer absolviert und dann in vielen Studios unterrichtet: Tanz und Step, Aerobic und Bauch, Beine, Po oder auch Rückentraining. Seit 2021 bin ich als zertifizierter Group-Fitness sowie Personal Trainer (A Lizenz) und Ernährungsberater mit meiner Firma Healthy Push unterwegs. Der Name ist Programm, denn ich motiviere, bewege und begleite Menschen auf ihren Wegen zu einem gesünderen und fitteren Lifestyle. Deshalb habe ich für euch einige Vorschläge zusammengestellt, wie ihr den lästigen Übergang von der warmen in die kalte Jahreszeit solider und gesünder hinbekommt.

## Schon wenig hilft

Da die Tage kürzer werden, bekommen wir weniger Sonnenstrahlen ab, was zu einer höheren Ausschüttung des sogenannten Schafhormons Melatonin führt. Der Müdigkeit und Schläpheit kann man aber mit Bewegung wunderbar entgegenwirken. Sport aktiviert die Ausschüttung der sogenannten Glückshormone Serotonin und Dopamin, also gerade in der Herbst- und Winterzeit bitte nicht auf Bewegung an der frischen Luft verzichten. Bereits 20 Minuten lockeres Laufen, Walken oder Radfahren reichen aus, um die positiven Hormone sprudeln zu lassen. Dabei wird das Immunsystem gestärkt und die Produktion von Vitamin-D gefördert, was besser vor Infekten schützt. 150 bis 300 Minuten moderate Aktivität pro Woche helfen der Gesundheit bereits.

## Deine Vorteile eines Personal Trainings

- Mehr Motivation
- Maximale Effektivität
- Individualität und Flexibilität
- Expertenwissen
- Erlernen der richtigen Technik und Atmung
- Ganzheitliche Beratung
- Einfach mehr Spaß am Leben

### Healthy Push

Dennis Gerecht  
www.healthypush.de

PS: auf Instagram poste ich täglich neue Übungen, Rezepte und Health Facts:  
@healthypush\_berlin



## Aber draußen ist es so kalt!

Warum im Winter auf die Calisthenics-Anlage, das Bootcamp oder Personal Training im Park verzichten? Gegenstände wie Äste, Steine, Treppen oder Parkbänke können den gesamten Park in ein Open-Air-Fitnessstudio verwandeln.

## Bei kälteren Temperaturen musst du nur ...

... das Warm-up verlängern, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Lockeres Laufen, Jumping Jacks, Ausfallschritte oder auch Squats bringen die Muskeln auf Temperatur und stellen den Körper auf die Beanspruchung im Training ein. Je intensiver eine Belastung werden soll, desto länger sollte auch das Warm-up dauern!

... auf warme Kleidung und passende Kopfbedeckung achten, um die empfindlichen Ohren zu schützen. Enorm viel Wärme gehen über Kopf und Stirn verloren. Hals und Brustkorb sollten immer bedeckt sein! Atmungsaktive und feuchtigkeitsableitende Funktionskleidung maximiert übrigens den Trainingseffekt und fühlt sich besser an.

... Hände und Füße schützen. Handschuhe und warme Socken aus isolierenden Materialien sollten die Haut vor Kälte schützen und atmungsaktiv sein. Im Winter sind wärmere und vor allem wasserfeste Sportschuhe nötig!

... auch viel trinken, denn der Flüssigkeitsbedarf ist ähnlich hoch wie im Sommer. Wasser oder zuckerfreie Tees trinkst du am besten lauwarm bis warm!

Also: Nur nicht von der Dunkelheit demotivieren lassen. Bleibt in Bewegung und fehlt einmal die nötige Motivation, dann einfach einen Healthy Push mit einem Personal Trainer gönnen. (dg)

# HOW MUCH IS YOUR HEALTH WORTH TO YOU?

Since 2021 I have been a certified group fitness as well as personal trainer (A licence) and nutritionist with my company Healthy Push. The name says it all, because I motivate, move and accompany people on their way to a healthier and fitter lifestyle. That's why I've put together some suggestions for you on how to make the annoying transition from the warm to the cold season more grounded and healthier.

As the days get shorter, we get less sun, which leads to a higher release of the sleep hormone melatonin. However, you can counteract fatigue and listlessness with exercise. Sport activates the release of the so-called happiness hormones serotonin and dopamine, so please: do not miss out on exercise in the fresh air, especially in the winter. Just 20 minutes of casual running, walking or cycling is enough to get the positive hormones bubbling. This strengthens the immune system and promotes the production of vitamin D, which provides better protection against infections. 150-300 minutes of moderate activity per week already helps your health.

## Your benefits of a personal training

- More motivation
- Maximum effectiveness
- Individuality and flexibility
- Expert knowledge
- Learning the right technique and breathing
- Holistic advice
- Simply more fun in life

**Healthy Push**  
Dennis Gerecht  
[www.healthypush.de](http://www.healthypush.de)

PS: I post new exercises, recipes and health facts daily on Instagram:  
[@healthypush\\_berlin](https://www.instagram.com/healthypush_berlin)



## BUT IT'S SO COLD OUTSIDE!

Why miss out on callisthenics, boot camp or personal training in the park in winter? Objects like branches, stones, stairs or park benches can turn the entire park into an open-air gym.

**In colder temperatures, all you have to do is ...**

**... extend the warm-up** to minimise the risk of injury. Easy running, jumping jacks, lunges or squats get the muscles up to temperature and prepare the body for the stress of the workout. The more intense the workout, the longer the warm-up should be!

**... make sure to wear warm clothing** and suitable headgear to protect your sensitive ears. An enormous amount of heat is lost through the head and forehead. Your neck and chest should always be covered! Breathable and moisture-wicking functional clothing maximises the training effect and just feels better to wear.

**... protect your hands and feet.** Gloves and warm socks made of insulating materials should protect the skin from the cold and be breathable. In winter, warmer and above all waterproof sports shoes are necessary!

**... also drink a lot,** because the fluid requirement is similarly high as in summer. Water or sugar-free teas are best drunk lukewarm to warm!

**So:** don't let the darkness demotivate you. Keep moving and if you lack the necessary motivation, simply treat yourself to a healthy push with a personal trainer. (dg)



# kluuf

Advertorial

## Vegane, nachhaltige Hautpflege

Reine Beauty-Produkte mit sauberen Inhaltsstoffen sind kein Trend mehr; sie entwickeln sich immer mehr zum Standard. Hierbei spielen neben sauberen Inhaltsstoffen vor allem Nachhaltigkeit und erwiesene Wirkung der Hautpflegeprodukte eine wichtige Rolle. Eine achtsame und nachhaltige Lebenseinstellung erstreckt sich heute auf alle Bereiche des Alltags – einschließlich der Hautpflege. Gerade jetzt legen Männer immer mehr Wert auf eine gezielte und hochwertige Pflege, um ihr Aussehen zu verbessern und sich gut zu fühlen.

### After Shave

€ 48,00 (€ 48,00/100ml)

### Gesichtscreme

€ 48,00 (€ 48,00/100ml)

### Gesichtsreiniger

€ 42,00 (€ 21,00/100ml)

### Body Lotion

€ 44,00 (€ 22,00/100ml)



kluuf ist die **vegane** Hautpflege für Männer die mit jeder Anwendung Gutes tut. Mit kluuf pflegen Männer Ihre Haut unkompliziert, wirksam und nachhaltig. Ausgezeichnet mit dem PETA VEGAN BEAUTY Award 2023.

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

## MICHALSKY BERLIN

### PRIVATE

Der Herbst ist die Zeit der Veränderung, eine Zeit, in der die Natur ihre Geheimnisse preisgibt und neue Facetten ihrer Schönheit enthüllt. Genauso verhält es sich mit dem neuen Duft von MICHALSKY BERLIN Parfums. Designer Michael Michalsky präsentiert stolz seine neueste Kreation, MICHALSKY BERLIN Private.

#### Ein Duft, der Eindruck hinterlässt

MICHALSKY BERLIN Private Men ist ein holzig-aromatischer Duft, der unvergessliche Eindrücke hinterlässt. In der Kopfnote vereinen sich fruchtige Komponenten wie Mandarine, Grapefruit und edle Bergamotte, die die Sinne beleben. Die Herznote aus Lavendel und belebenden Wasserakkorden verleiht dem Duft ausgewogene Eleganz. Auf der Haut verweilen warmes Zedernholzaroma, Kumin, Amber und der Duft von rauchigem Leder, die eine einzigartige Aura schaffen.

Designer Michael Michalsky hat mit MICHALSKY BERLIN Private Men eine Duftkomposition geschaffen, die Ihre Persönlichkeit auf wundervolle und individuelle Weise unterstreicht. Ermutigen Sie sich selbst, diese Einzigartigkeit zu feiern, und erleben Sie den Herbst mit einem Duft, der Ihre Geheimnisse erzählt. Entdecken Sie Ihre Einzigartigkeit.

**MICHALSKY BERLIN**  
**PRIVATE MEN**  
Die Essenz des Herbstes



## CÂLINE

### POWERFUL BLACK

**Grenzenlose Eleganz  
und Maskulinität**

CÂLINE Homme Powerful Black verkörpert starkes Selbstbewusstsein und unbändige Freiheit. Unter dem Motto „grenzenlos und selbstbewusst“ führt die Neuheit von CÂLINE den glamourösen Lifestyle der Parfumwelt zu einem erschwinglichen Preis in die eigene Duftkollektion.

**Das Geheimnis  
der Selbstsicherheit**

Die außergewöhnliche Mischung aus würzigem Ingwer und exotischer Maninka-Frucht verleiht eine sinnliche Anziehungskraft. Dieser Duft vereint auf faszinierende Weise Eleganz und Lässigkeit und strahlt pure Männlichkeit aus.



**KOPFNOTE**  
Ingwer

**HERZNOTE**  
Maninka-Frucht, Lavendel

**BASISNOTE**  
Leder, Tonkabohne

# HEALTH & BEAUTY BOX



## NORDIC-C PURE GLOW CLEANSING BALM

von LUMENE

Der **LUMENE NORDIC-C PURE GLOW CLEANSING BALM** entfernt Schmutz & hartnäckiges Gesichts- und Augen-Make-up sanft und effizient. Die sinnliche Formel schmilzt auf der Haut und lässt sich leicht abspülen, ohne ein fettiges Gefühl zu hinterlassen, so dass sich die Haut angenehm anfühlt und strahlend aussieht. Die seidige Textur enthält glow-boostende wilde **arktische Moltebeeren** und **Vitamin-C** für einen sofortigen, glatten und strahlenden Teint.

**15,99 €** UVP / 125 ml

unter [hm.com](https://www.hm.com)



## RESVERATROL-LIFT CREME

von CAUDALIE

**CAUDALIE**, die französische Kosmetik-Marke auf Basis von Weintrauben und deren wirksamen Inhaltsstoffen, erfindet seine **Kultpflegecreme, die hautverdichtende Kaschmir-Creme**, neu! Mit einem kaschmirhaften Feeling, straffender Wirkung und Anti-Falten-Effekt für eine genährte, geglättete und sichtbar aufgepolsterte Haut. Das revolutionär neue: **Kollagen 1 Vegan!** Und der Clou: Neben dem klassischen Tiegel gibt es auch eine Nachfüllpackung, bei der man zum einen 20 % spart und zum anderen der Umwelt hilft – denn damit werden 85 % weniger Verpackungsmaterial benötigt.

Hautverdichtende Kaschmir-Creme:  
**47,90 €** / 50 ml

(in der Nachfüllpackung für **39,90 €** / 50 ml)

Erhältlich in den **Witzleben Apotheken**



## WHEY CONNECTION PROFESSIONAL PROTEIN POWER von ZEC+

**WHEY CONNECTION PROFESSIONAL PROTEIN POWER** ist Made in Germany und sowohl zum Muskelaufbau für Sportler als auch als Nahrungsergänzung bei erhöhtem Proteinbedarf für ältere Menschen, die sich nicht mehr ausgewogen ernähren, in der Rekonvaleszenz oder bei Diät und Stoffwechselproblemen einsetzbar. Es enthält alle notwendigen **essenziellen** und **nicht essenziellen Aminosäuren**, **stoffwechselunterstützende Enzyme** und **Probiotika** in ausgewogener Konzentration und ist so eine einzigartige Mischung, die eine vollwertige Unterstützung zum Muskelaufbau und Muskelschutz bietet. Das Pulver sättigt und ist leicht anzuwenden. Geschmack: Vanille oder Schokolade.

**38,50 € / 1.000 g**

Erhältlich in der **Schönhauser Apotheke**



## ANTIOXIDANT BURST SHOWER GEL von TWELVE BEAUTY

**ANTIOXIDANT BURST SHOWER GEL** ist eine äußerst sanfte pflanzliche Körperreinigung. Seine sulfatfreie, biologisch abbaubare und aminosäurereiche Formel ist nicht nur gut für das Hautmikrobiom, sondern auch für die Umwelt. Dank seiner hochwirksamen **Antioxidantien**, des **hautfreundlichen pH-Werts** und der **natürlichen** feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffe, die sich an die Hautproteine binden, hinterlässt dieses Body Wash eine gereinigte, weiche und beruhigte Haut, die ihr gesundes Strahlen wiederenlangt.

**30,00 €** UVP / 300ml  
unter [twelvebeauty.com](https://www.twelvebeauty.com)



## GEWINN SPIEL

Gewinne 3 × 1 **BERLIN PRIVATE MEN DUFT** von **MICHALSKY** und 3 × 1 **EAU DE TOILETTE HOMME POWERFUL BLACK** von **CÂLINE**.

Um an der Verlosung teilzunehmen, sende uns bitte eine Postkarte mit deiner Anschrift und dem Vermerk „**MICHALSKY BERLIN Private Men**“ oder „**CÂLINE Homme Powerful Black**“ 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. DEZEMBER 2023**.



Likewise

Life should



be danced

MOTHER

MOTHER

be danced

Den Begriff **Midlife Crisis** kennt man, wurde er doch bereits 1965 von dem damals recht unbekanntem kanadischen Psychoanalytiker und Organisationsberater **Elliott Jaques** geprägt. Er hatte die Karrieren einer Reihe von Komponisten und Künstlern beobachtet und dabei festgestellt, dass es im Alter von 35 Jahren zu einem **plötzlichen Stilwechsel oder Rückgang der Produktivität** kam. Da Menschen zunehmend älter werden und nicht alle kreative Genies sind, bedeutet **Midlife-Krise nicht automatisch, dass dieses Phänomen zur Hälfte des Lebens eintritt – wenn überhaupt. Böse Zungen behaupten sogar, die Midlife-Crisis spiegelt das Verhalten eines Erwachsenen wider, der sein Spielzeug nicht mehr mag.**

### Geballter Stress

Die **Midlife-Kollision** ist nicht nur vom Namen her dramatischer. Es handelt sich dabei um eine Lebensphase, in der der Anteil der Stressfaktoren deutlich zunimmt. Die Betreuung von Kindern, Geschwistern, Partnern und Eltern sowie finanzielle, berufliche und gesundheitliche Probleme stellen bereits einzeln große Herausforderungen dar. Im mittleren Alter häufen sie sich oft und während die körperlichen, geistigen und emotionalen Auswirkungen wie **Burn-Out, Depression** oder **Alkoholmissbrauch** relativ schnell auftreten können, machen sich die sozialen und wirtschaftlichen Folgen eher schlechend bemerkbar.

### Budget-Spirale abwärts

Wird etwa eine angemessene Pflegeversorgung der Eltern durch die Kasse nicht gewährleistet, sehen viele keine andere Option, als ihre Karrieren aufzugeben und diese Verantwortung selbst zu übernehmen. Sie entscheiden sich ggf. für eine Halbtagsstelle, was auch für die Sozialversicherungsträger einen Verlust des zu entrichtenden Pflichtanteils bedeutet – also noch kleinere Budgets.

Das **Kollisions-Potenzial** für Arbeitnehmende, die derzeit 40-60 Jahre alt sind, ist enorm hoch und fällt zudem in eine Zeit, in der trotz angespannter konjunktureller Lage knapp ein Drittel der deutschen Arbeitnehmenden sowieso an Kündigung denkt. Die Hauptfaktoren dafür sind unzureichende Vergütung (39%), Unzufriedenheit mit Führungskräften (36%) und Mangel an beruflicher Entwicklung und Beförderung (34%)<sup>1</sup>. Was also tun, um eine gesellschaftliche **Midlife-Lawine** zu verhindern?



# DIE MIDLIFE-LAWINE

Text: Torsten Schwick

**Damit die Midlife-Kollision nicht zur Kündigung wird, brauchen wir ...**

- ein gutes Arbeitsklima!
- mehr Entlastung durch soziale Dienste!
- flexiblere Therapieangebote!

Eine **Verbesserung der Arbeitsbedingungen von Versorgungskräften** würde zudem für weniger Ausfälle wegen Krankheit und Überlastung sorgen.

### LSBTI\* und die Midlife-Kollision

Viele Eltern erleben die **LSBTI\*-Identität** eines Kindes als Bedrohung ihrer Erwartungen an heterosexuelle und gleichgeschlechtliche Respektabilität und Normalität.

LSBTI\* müssen somit ohnehin härter um eine funktionale Eltern-Kind-Beziehung kämpfen. Die Ablehnung ihrer geschlechtlichen oder sexuellen Identität erfordert eine **besondere Konfliktarbeit**, die oft auf Kosten der persönlichen Bedürfnisse der Konfliktarbeitenden geht. Dazu gehören konfliktpädagogische Arbeit, Konfliktvermeidung und -akzeptanz sowie das Setzen von persönlichen Grenzen, um die eigene Identität zu schützen.

Arbeitgebende und Versorgungsdienste mögen dies bei einer Lösungsfindung berücksichtigen.

1 <https://www.mckinsey.com/capabilities/people-and-organizational-performance/our-insights/european-talent-is-ready-to-walk-out-the-door-how-should-companies-respond>



# THE MIDLIFE AVALANCHE

The term midlife crisis is familiar, having been coined as early as 1965 by the then fairly unknown Canadian psychoanalyst and organisational consultant Elliott Jaques. He had observed the careers of a number of composers and artists and found that at the age of 35 there was a **sudden change in style or decline in productivity**. As people get progressively older and not all are creative geniuses, mid-life crisis does not automatically mean that this phenomenon occurs halfway through life – if at all. Wicked tongues might say the midlife crisis merely reflects the behaviour of an adult who no longer likes their toys.

## Concentrated stress

The midlife collision is not only more dramatic in name. It is a phase of life in which the amount of stress factors increases significantly. Taking care of children, siblings, partners and parents, as well as financial, professional and health problems, already pose major challenges individually. In middle age they often accumulate and while the physical, mental and emotional effects such as **burn-out**, **depression** or **alcohol abuse** can occur relatively quickly, the social and economic consequences tend to make themselves felt more insidiously.

## Budgets spiral downwards

If, for example, adequate care for parents is not guaranteed by the insurance fund, many see no other option than to give up their careers and take on this responsibility themselves. They may decide to take a half-time job, which also means a loss of the compulsory pay to the social insurance institutions – i.e. even smaller budgets.

Foto: @Damian Markkurt

**The collision potential** for workers who are currently 40-60 years old is enormously high and, moreover, comes at a time when, despite the tense economic situation, almost a third of German workers are thinking of quitting anyway. The main factors are insufficient pay (39%), dissatisfaction with managers (36%) and lack of professional development and promotion (34%)<sup>1</sup>. So what to do to prevent a midlife avalanche? **To prevent the midlife collision from turning into resignation, we need...**

- **a good working climate!**
- **more support through social services!**
- **more flexible therapy offers!**

Improving the working conditions of caregivers would also ensure less absenteeism due to illness and overwork.

## LGBTI\* and the midlife collision

Many parents experience a child's LGBTI\* identity as a threat to their expectations of heterosexual respectability and normality. LGBTI\* thus have to fight harder for a functional parent-child relationship. The rejection of their gender or sexual identity requires **special conflict work**, often at the expense of the personal needs of the conflict workers. This includes conflict education, conflict avoidance and acceptance, and setting personal boundaries to protect one's identity. Employers and care services may take this into account when working towards a solution. (ts, mb)

<sup>1</sup> <https://www.mckinsey.com/capabilities/people-and-organizational-performance/our-insights/european-talent-is-ready-to-walk-out-the-door-how-should-companies-respond>

# MANGELERSCHEINUNG VERHINDERN

Mit dem Altern gehen auch Muskelabbau und schlechtere Durchblutung einher. Bewegungsmangel, die Einnahme von **Medikamenten** oder **Vorerkrankungen** können zusätzlich zu einer geringeren Aufnahme von essenziellen Nährstoffen führen. Ein Mehrbedarf – etwa an **Vitamin-D, Vitamin-B12, Folsäure, Magnesium, Calcium, Eisen, Selen** oder **Zink** – wird über die Ernährung oder auch über Nahrungsergänzungsmittel (**NME**) gedeckt.

Doch ist Maß geboten: Eine Überversorgung kann **toxische Nebenwirkungen** haben, die auf Dauer die Entstehung von Krankheiten begünstigen oder andere lebenswichtige Stoffe aus dem Körper verdrängen. Ärzte und Ärztinnen, Apotheker\*innen sowie Ernährungsberater\*innen gehen individuell auf die Bedürfnisse ein und geben entsprechende Empfehlungen.

Wichtige Nährstoffe finden sich in **Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten** und **Vollkornprodukten**. Milch, Eier sowie Fleisch und ihre Erzeugnisse sollten nur in Maßen konsumiert werden. (ek)



Foto: @Давид Федулов

# PREVENTING DEFICIENCY SYMPTOMS

Ageing is accompanied by muscle loss and poorer blood circulation. Lack of exercise, taking **medication** or **preexisting diseases** can also lead to a lower intake of essential nutrients. Additional requirements – such as **vitamin D, vitamin B12, folic acid, magnesium, calcium, iron, selenium** or **zinc** – can be met through the right diet or through dietary supplements.

**But moderation is called for:** taking in excess can have **toxic side effects**, which in the long run promote the development of diseases or displace other vital substances from the body. Doctors, pharmacists and nutritionists can help to address your individual needs and give appropriate recommendations.

Important nutrients are found in **fruit, vegetables, pulses and wholemeal products**. Milk, eggs and meat and their products should only be consumed in moderation. (ek, mb)

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

# DU BIST EINZIGARTIG

UND DAS SOLLTE DEINE  
HIV-THERAPIE AUCH SEIN

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

**ViiV**  
Healthcare

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



# TELOMERASE

## Enzym der Jugend

**E**wig jung sind nur Vampire. Alle, die keine Fabelwesen sind, altern leider. Doch die Forschung wäre nicht die Forschung, wenn sie nicht etwas gefunden hätte, das den Traum vom Jungbrunnen ein wenig wahrer werden lässt: Ein Enzym, das den zellulären Alterungsprozess umkehren kann. Zuvor werfen wir jedoch einen Blick auf das Altern an sich.

### Altern bedeutet die Verschlechterung des Zellzyklus

Um überhaupt zu einem komplexen Organismus heranwachsen zu können, müssen sich unsere Zellen permanent teilen. Diesen Prozess nennt man **Mitose**. Er findet ein Leben lang statt und hört erst dann auf, wenn wir sterben. Innerhalb des Zellkerns befinden sich Chromosomen, die unsere DNA beinhalten.

Eine normale menschliche Zelle besteht aus **23 Chromosomenpaaren** mit insgesamt **46 Chromosomen**. An den jeweiligen Enden der Chromosomen befinden sich sogenannte **Telomere**, die wie Schutzkappen funktionieren und bei jeder Zellteilung ein wenig kürzer werden, bis sie irgendwann „vergreisen“. Altern ist also im Prinzip nichts anderes als ein Prozess, der zu einer Verschlechterung des Zellzyklus führt. Die gute Nachricht ist, dass es ein Enzym gibt, das die Telomere kontinuierlich erneuert: **Telomerase**.

Telomerase ist nicht in allen Zellen aktiv, vor allem aber in sich schnell teilenden Zellen wie Knochenmarkszellen, Keimbahnzellen, Stammzellen, in einigen Zellen des Immunsystems, in Krebszellen sowie in einzelligen Organismen nachweisbar. Hier liegt auch der Grund, warum es noch keine Telomerase-Energy-Drinks gibt. Sie ist äußerst schwer herzustellen und **erhöht das Krebsrisiko**. Die Suche nach ungefährlichen synthetischen Varianten läuft und auch Hersteller von Pflanzenextrakten versprechen bereits eine telomerase-aktivierende Wirkung, etwa durch die Einnahme der Superwurzel **Astragalus**, die auch als mongolisches Wiesenschaumkraut bekannt ist.

## Länger leben durch positive Selbstwahrnehmung

Wesentlich interessanter ist jedoch, dass ein Zusammenhang zwischen einer positiven Lebenseinstellung und der Länge von Telomeren beobachtet werden konnte.<sup>1</sup> Ein Team um die Epidemiologin **Dr. Becca R. Levy** hat die Einstellung von mehr als 300 älteren Erwachsenen gegenüber dem Altern studiert sowie deren Telomerlänge vier Jahre nach der Befragung. Wie sich zeigte, **verkürzten** sich die Telomere bei Probanden mit einer **negativen Haltung** im Vergleich mit den anderen tatsächlich deutlicher. In einer anderen Studie konnte sie bereits 2002 feststellen, dass ältere Personen mit einer positiveren Selbstwahrnehmung des Alterns im Durchschnitt **7,5 Jahre länger** lebten als diejenigen mit einer weniger positiven Selbstwahrnehmung: „Die Ergebnisse deuten auch darauf hin, dass die Selbstwahrnehmung von stigmatisierten Gruppen die Langlebigkeit beeinflussen kann.“<sup>2</sup>

**Enzyme** sind Bio-Katalysatoren und beschleunigen Prozesse des Stoffwechsels.

Sie setzen die Aktivierungsenergie herab, die überwunden werden muss, damit es zu einer Stoffumsetzung kommt. Ein anderes Wort für Stoffwechsel ist **Metabolismus**.

Mit stigmatisiert meint sie hier zwar spezifisch **altersdiskriminiert**, aber auch für die **generell diskriminierte** LSBTI\*-Community bedeuteten diese Befunde einen weiteren Ansporn, soziale Ablehnung stärker zu hinterfragen und dagegen vorzugehen. Zudem legen die Ergebnisse nahe, dass Altersdiskriminierung bereits bei Kindern schädliche Auswirkungen auf die Telomerlänge und somit eine gesunde Entwicklung haben kann. **Stressansteckung**, etwa von Mutter zu Kind, nennt man auch „**emphatischen Stress**“, dessen Folgen auf die Gesundheit derzeit in mehreren Studien erforscht wird.

## Mentales Training für bessere Telomere?

Wenn neben Genetik und einem ungesunden Lebensstil auch **psychischer Stress** zur Verkürzung der Telomere beitragen kann, müssten diese mit mentalem Training doch auch verlängert werden können, oder? Die Idee wird zwar in zahlreichen Life-Hack-Foren besprochen, einen tatsächlichen Beweis dafür konnte bisher aber nicht geliefert werden.

Die Forschungsgruppe „**Sozialer Stress und Familiengesundheit**“ am **Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften** hat zwar untersucht, ob sich die Länge der Telomere durch ein auf Achtsamkeit und Mitgefühl basierendes neunmonatiges, mentales Training tatsächlich verändern lässt und ob systematische Veränderungen der Telomerlänge ebenfalls mit einer Verdickung oder Verdünnung der Gehirnstruktur einhergehen.<sup>3</sup> Hinweise dafür, dass mentales Training Telomere irgendwie verändern kann, wurden aber nicht gefunden.

Sicher ist aber, dass **Atemübungen, Meditation, eine positivere Wahrnehmung** von Ereignissen und das **Vermeiden von Angstquellen** das Leben definitiv angenehmer machen. Das Hier und Jetzt zählt auch! (ts)

1 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27641354/> [o.J.]

2 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12150226/> [o.J.]

3 <https://www.mpg.de/18912208/telomere-gehirnstruktur> [o.J.]

# TELOMERASE

## THE ENZYME OF YOUTH

Eternal youth is for vampires only. All those who are not mythical creatures unfortunately age. But research would not be research if it had not found something that makes the dream of the fountain of youth a little more true: an enzyme that can reverse the cellular ageing process. Before that, however, let's take a look at ageing itself.

### Ageing means the deterioration of the cell cycle

In order to grow into a complex organism at all, our cells have to divide permanently. This process is called **mitosis**. It takes place throughout life and only stops when we die. Inside the cell nucleus are chromosomes, which contain our DNA. A typical human cell consists of **23 pairs of chromosomes** with a total of **46 chromosomes**. At each end of the chromosome are so-called **telomeres**, which function like protective caps and become a little shorter with each cell division until they eventually "senesce" or grow old. So in principle, ageing is nothing more than a process that leads to a deterioration of the cell cycle. The good news is that there is an enzyme that continuously renews telomeres: **telomerase**.

Telomerase is not active in all cells, but mainly detectable in rapidly dividing cells such as bone marrow cells, germ line cells, stem cells, in some cells of the immune system, in cancer cells as well as in unicellular organisms. This is also the reason why there are no telomerase energy drinks yet. It is extremely difficult to produce and **increases the risk of cancer**. The search for harmless synthetic variants is underway, and manufacturers of plant extracts are already promising a telomerase-activating effect, for example by taking the super root **astragalus**, also known as Mongolian meadowfoam.

## Living longer through positive self-perception

What is much more interesting, however, is that a connection between a positive attitude towards life and the length of telomeres could be observed.<sup>1</sup> A team led by epidemiologist **Dr. Becca R. Levy** studied the attitudes of more than 300 older adults towards ageing, as well as their telomere length four years after the survey.

It turned out that the telomeres actually **shortened** more significantly in subjects with a **negative attitude** compared to the others. In another study, back in 2002, Levy also found that older people with a more positive self-perception of ageing lived an average of **7.5 years longer** than those with a less positive self-perception: “the results also suggest that self-perceptions of stigmatised groups may influence longevity.”<sup>2</sup>

By stigmatised here, she means specifically **age discrimination**, but also for the **generally discriminated** LGBTI community, these findings mean a further incentive to question social rejection more strongly and to take action against it. In addition, the results suggest that ageism can have detrimental effects on telomere length and thus healthy development already in children. **Stress contagion**, for example from mother to child, is also called **emphatic stress**. The consequences of this on health are currently being researched.

## Mental training for better telomeres?

If, in addition to genetics and an unhealthy lifestyle, **mental stress** also contributes to the shortening of telomeres, shouldn't it be possible to lengthen them with mental training? This idea is discussed in numerous life hack forums, but no actual proof has been provided so far. The research group “**Social Stress and Family Health**” at the **Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences** has investigated whether the length of the telomeres can actually be changed by nine months of mental training based on mindfulness and compassion, and whether systematic changes in telomere length are also accompanied by a thickening or thinning of the brain structure.<sup>3</sup> However, no evidence was found that mental training can somehow change telomeres.

What is certain, however, is that **breathing exercises, meditation, a more positive perception of events and avoiding sources of anxiety** definitely make life more pleasant. The here and now counts too! (ts, mb)



**PRAXIS  
NEUKÖLLN**

**Dr. med. Roland Krämer  
Dr. med. Peter Rauh  
Dr. med. Alice Chwosta**

Fachärzt\*innen für  
innere Medizin

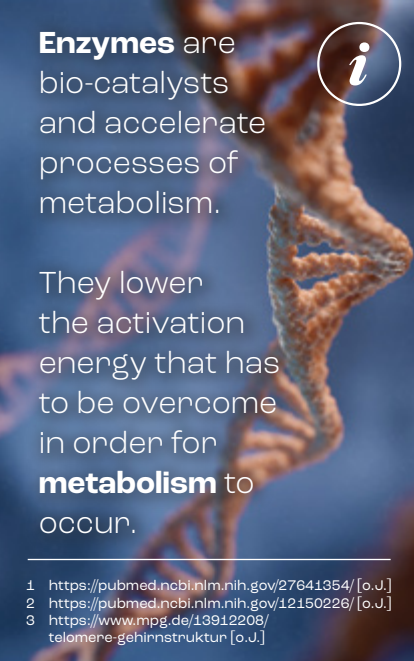
Hausärztliche Versorgung  
PreP, Ultraschall, STD-Check

Mo-Do:  
9-13 h & 15-18 h

Fr:  
9-13 h & 14-16 h

Karl-Marx-Straße 27  
12043 Berlin  
Tel. 030 20 91 47 300

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



**Enzymes** are bio-catalysts and accelerate processes of metabolism.

They lower the activation energy that has to be overcome in order for **metabolism** to occur.

*i*

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27641354/> [o.J.]
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12150226/> [o.J.]
- <https://www.mpg.de/13912208/telomere-gehirnstruktur> [o.J.]

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.

## CHECK

SCHUTZ	BEHANDLUNG	
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)

Wilmsdorfer 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.arztpraxis-preventiva.de](http://www.arztpraxis-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 / STECHELE

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

Joachimstaler Str. 21, 10719 Berlin,  
Fon 030-881 99 66,  
[uwe-michael.baensch@t-online.de](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, Mo: 13–16 Uhr,  
Di: 9–12 Uhr, Do: 13:30–17:30 Uhr, Fr: 9–12 Uhr

**HAUTÄRZTE + BEAUTY /  
DERMATOLOGISTS + BEAUTY**

**HAUTPRAXIS SPERL / ZIEGENBEIN**  
[www.hautpraxis-ahf.de](http://www.hautpraxis-ahf.de)

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

**HAUTZENTRUM FRIEDRICHSHAIN**  
[www.hzfh.de](http://www.hzfh.de)

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

**HIV + STI**

**INFEKTIONSMEDIZIN  
BERLIN-FRIEDRICHSHAIN**  
[www.drcordes.de](http://www.drcordes.de)

Warschauer Straße 33, 10243 Berlin,  
Fon 030-97 00 22 88, 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,  
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,  
Mo–Do: 9–13 Uhr, Mo+Do: 15–18 Uhr,  
Di: 15–19 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,  
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,  
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,  
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,  
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,  
Mo–Fr: 10–18 Uhr

**SCHWULENBERATUNG BERLIN**  
[www.schwulenberatungberlin.de](http://www.schwulenberatungberlin.de)

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

**HIV + STI**

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

Oranienstraße 159, 10969 Berlin,  
Fon 030-616 53 903, info@praxisclaus.de,  
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,  
Mo/Di/Do: 9–12 Uhr + 14–16 Uhr, Mi+Fr: 9–12 Uhr

**PRAXIS AM ORANIENPLATZ**  
[www.praxisamorianenplatz.de](http://www.praxisamorianenplatz.de)

Dresdener Straße 123, 10999 Berlin  
Fon 030-614 24 45,  
info@praxisamorianenplatz.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,  
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,  
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,  
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,  
Mo–Fr: 9–19:30 Uhr, Sa: 10–19 Uhr

**Information und  
Beratung zu Sexueller  
Gesundheit, u.a. STIs,  
HIV, PrEP, Chemsex und  
Substanzgebrauch**

 [kinkgesund.de](https://www.instagram.com/kinkgesund.de)

**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,  
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,  
Mo–Fr: 8–19 Uhr, Sa: 9–14 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,  
Mo–Fr: 8–19 Uhr, Sa: 9–14 Uhr

## MEDIOSAPOTHEKE ORANIENBURGER TOR

www.mediosapotheke.de

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

## 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 TROPEN- MEDIZIN

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

### GEMEINSCHAFTSPRAXIS DRES. ROLAND KRÄMER UND PETER RAUH + KOLLEG:INNEN

www.hausarztneukoelln.de

Karl-Marx-Straße 27, 12043 Berlin,  
Fon 030-209 147 300, info@hausarztneukoelln.de  
Mo-Fr: 9-13 Uhr, Mo-Do 15-18 Uhr, Fr 14-16 Uhr

### VIRO PRAXISGEMEINSCHAFT IM SCHILLERKIEZ

www.viropaxis.de

Okerstraße 11, 12049 Berlin,  
Fon 030-767 333 70, info@viropaxis.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.schwanan-apotheke-berlin.de

Hans-Otto-Straße 42, 10407 Berlin,  
Fon 030-421 37 73,  
info@schwanan-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: 8:30-18 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,  
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,  
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,  
Mo-Fr: 10–20 Uhr, Sa: 10–16 Uhr

### BRILLEN IN BERLIN

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

Bötzowstraße 27, 10407 Berlin,  
Fon 030-49 78 03 21,  
kontakt@augeno-optik-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,  
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,  
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 60,  
kontakt@hauptstadt-zahnaerzte.de  
Mo-Fr: 8:30–19 Uhr, Sa: 9–13:30 Uhr

#### MAGNUS APOTHEKE

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

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

## QUARTIER APOTHEKE MAASSENSTRASSE

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

Maaßenstraße 3, 10777 Berlin,  
Fon 030-21 63 453,  
maassenstrasse@quartier-apotheke.de,  
Mo-Fr: 8:30–19 Uhr, Sa: 9–19 Uhr

## QUARTIER APOTHEKE NOLLETURM

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

Nollendorplatz 3-4, 10777 Berlin,  
Fon 030-21 28 01 80,  
nolleturm@quartier-apotheke.de,  
Mo-Fr: 8:30–19 Uhr, Sa: 9–16 Uhr

## QUARTIER APOTHEKE MOTZSTR.

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

Motzstraße 20, 10777 Berlin,  
Fon 030-21 47 93 90,  
motzstrasse@quartier-apotheke.de,  
Mo-Fr: 8:30–19 Uhr, Sa: 9–17 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,  
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

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

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

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

## HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

### DERMATOLOGIE NOLLENDORFPLATZ

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

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

### DIE HAUTAMBULANZ

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

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

## HIV + STI

### PRAXIS GOLDSTEIN

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

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

### PRAXIS JESSEN + KOLLEGEN

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

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

### HÖRGERÄTE-AKUSTIK

#### FLEMMING & KLINGBEIL

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

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

## KLINIKEN / CLINICS

### ZENTRUM FÜR INFEKTILOGIE 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 2607

## OPTIKER / OPTICIANS

### EXTRASCHARF

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

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

### EYELOUNGE

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

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

### OPTIK AM KLEISTPARK

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

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

## UROLOGEN / UROLOGISTS

### UROLOGE SCHÖNEBERG

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

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

## ZAHNÄRZTE / DENTISTS

### PETER ALBRECHT-PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE UND IMPLANTOLOGIE

www.zahnarzt-albrecht.de

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

### PRAXIS FLORENZ

www.praxis-florenz.de

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

### LIPP UND LUTZ

www.lipp-lutz.de

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

### DR. FREDERIK BROUWER & MICHEL LEHMENSIEK

www.prophylaxe-arzt.de

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

### HAUPTSTADTZAHNÄRZTE- PRAXIS DR. FELKE

www.hauptstadt-zahnärzte.de

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

## SPANDAU

### HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

### HAUTARZTPRAXIS DR. ARMBRUSTER

www.hautarzt-armbruster.de

Wilhelmstraße 23a, 13593 Berlin,  
Fon 030-333 666 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

### INFEKTIOLOGISCHES ZENTRUM STEGLITZ

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

## Adressen

## 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

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

### UROLOGEN / UROLOGISTS

### UROLOGIE & ANDROLOGIE

### DR. LOCK + WIESKERSTRAUCH

www.praxis-urologie.de

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

## TIERGARTEN

### AUGENÄRZTE / OPHTHALMOLOGISTS

### DR. INGMAR ZÖLLER-FACHARZT FÜR AUGEN- HEILKUNDE

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

### BERATUNGSSTELLEN / COUNSELLING CENTRES

### GLADT E.V.

www.gladt.de

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

### HIV + STI

### PRAXIS TURMSTRASSE

www.praxis-turmstrasse.de

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

## WEDDING

### APOTHEKEN / PHARMACIES

### REGENBOGEN APOTHEKE BERLIN

regenbogen-apotheke.berlin

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

### WEDDING APOTHEKE

www.wedding-apotheke.de

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

### ZIETEN APOTHEKE WEDDING

www.zietenapotheke.de

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

### HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

### DERMATOLOGISCHE PRAXIS

### DR. DICKERT

www.hautarzt-wedding.de

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

### HIV + STI

### INFEKTILOGIE ÄRZTEFORUM SEESTRASSE

www.infektiologie-seestrasse.de

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

### ZAHNÄRZTE / DENTISTS

### ZANH<sup>®</sup> – ZAHNÄRZTE AM NORDUFER

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

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](mailto:info@hautarztpraxis-wilmersdorf.de),  
Di/Mi: 9–14 Uhr, Mo: 14:30–19 Uhr,  
Do: 14:30–20 Uhr, Fr+Sa: nach Vereinbarung

### DIE HAUTEXPERTEN + PROKTOLOGIE

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

Dr. med. Claudia Herzler  
Wilmersdorfer Straße 58, 10627 Berlin,  
Fon 030-31 01 56 84, [praxis@diehautexperten.de](mailto:praxis@diehautexperten.de),  
Mo+Do: 9–13 Uhr, Di: 10–15 Uhr,  
Mi+Fr: nach Vereinbarung

## HIV + STI

### DIE HAUTEXPERTEN + PROKTOLOGIE

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

Dr. med. Claudia Herzler  
Wilmersdorfer Straße 58, 10627 Berlin,  
Fon 030-31 01 56 84, [praxis@diehautexperten.de](mailto:praxis@diehautexperten.de),  
Mo+Do: 9–13 Uhr, Di: 10–15 Uhr,  
Mi+Fr: nach Vereinbarung

### 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

JA, ich möchte  
**CHECK MAG**  
abonnieren!



Die nächste Ausgabe  
erscheint im **Februar 2024.**

The next issue will be out in February 2024.



## IMPRESSUM INFORMATION

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

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich

**Chefredaktion (V.i.S.d.P.):**  
Torsten Schwick (ts)

**Junior Editor:**  
Megan Black (mb)

**Geschäftsführer:**  
Markus Klews, Torsten Schwick

**Redaktionelle Mitarbeiter:**  
Michaela Medrow (mm), Alexandra Schellbach (as),  
Ernesto Klews (ek), Dennis Gerech (dg), Andrea Plest (ap)

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

**Grafik:**  
Daniel Masullo (www.masullo.de)

**Coverfoto:**  
@Elle Cartier

**Lektorat:**  
Stephanie Immer (www.ektorat-immer.de)

**Druck:**  
Spree Druck Berlin GmbH, Wrangelstraße 100, 10997 Berlin

**Abonnement:**  
Innerhalb Deutschlands 25 Euro pro Jahr, außerhalb  
Deutschlands (EU) 35 Euro pro Jahr. Bestellanfragen an:  
**abo@check-mag.com** oder über die Webseite  
**www.check-mag.com**.

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



fb.com/checkmagazin



@check\_mag

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

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

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

\_\_\_\_\_  
Datum                                  Unterschrift


\_\_\_\_\_  
Vorname                                Name

\_\_\_\_\_  
Straße/ Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ                                        Stadt / Land

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail-Adresse



# F\*\*\*en ohne Sorgen

**kinkgesund bringt Licht ins Dunkel der Darkrooms und begleitet dich durch die Upper und Downer der Gefühle nach einem hemmungslosen Wochenende.**

**Unsere Philosophie: Spaß nicht verderben, sondern Spaß unterstützen - fachlich fundiert und unzensuriert.**

**Deine Fragen zu *Chemsex* und zur *sexuellen Gesundheit* sind bei uns genau richtig. Wir als Apotheker\*innen können unabhängig helfen und beraten.**



**Du erreichst uns hier jederzeit.**  
*Fragen ohne Sorgen - via Instagram.*

**kink  gesund**

*your sexual health safe place by  
Bezirksapotheken Berlin*

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



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



Infektiologie Berlin MVZ