

CHECK

DE+EN
No. 16
2024/01

MAG

Gesundheitsmagazin für Männer

check-mag.com

SELBST— WIRKSAMKEIT

Self Efficacy

Cannabis

Legal kultivieren

Fitness

Einfach dranbleiben

Gesellschaft

Klug reformieren

Haut

Richtig pflegen



Fühl dich gut.

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

Maaßenstraße 3
Nollendorfplatz 3-4
Motzstraße 20

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



Quartier Apotheke.
Die Gesundheitsexperten vor Ort.

SPIEGEL

Tonsten Schwick
Chefredakteur / Editor-in-chief



MIRRORS

Alle wollen was von dir, aber du willst gar nichts geben. Das bisschen Frieden will nicht bleiben und du fragst dich, was das soll. Alte Muster funktionieren nicht mehr, also musst du wieder von vorne anfangen und planen. Mit neuen Zahlen und Menschen und Ideen. **Gut, dass du weißt, wie man aufsteht.**

Die einen setzen dich auf die Abschlusliste und du willst weinen. Die anderen wollen deine Freund*innen und Kolleg*innen deportieren und du willst schreien. **Gut, dass du nicht alleine bist.**

Du blickst nach allen Seiten und kannst dennoch nichts erkennen. Gut, dass du dich im Spiegel anschauen kannst. In dieser Ausgabe schauen wir auch da hin: Auf die Kraft der Selbstwirksamkeit, auf Reformen und neue Wege der Vernetzung. Gesundheit ist ein Menschenrecht und deine Rechte lässt du dir nicht nehmen. **Gut, dass es dich gibt.**

Bleibt gesund!
Euer **CHECK Mag**

They all want something, but you have nothing to give away. The little bit of peace you got won't last and you wonder what it's all about anyway. Old patterns no longer work, so you start all over again and plan. With new numbers and people and ideas. ***Good thing you know how to raise yourself up.***

Some put you on a hit list and make you want to cry. Others want to deport your friends and colleagues and make you want to scream. ***Good thing you're not alone.***

You gaze in all directions and still don't recognise a thing. Good thing you can look at yourself in the mirror. In this issue, that's where we are also looking towards: to the power of self-efficacy, to reforms and new ways of networking. Health is a human right and you will not have your rights taken away. ***Good thing you exist.***

Stay healthy!
Your **CHECK Mag**

04	Antwort auf Gefahr	Körperwissen
06	Streikkultur	Versorgung
10	QUEERE SELBSTWIRKSAMKEIT	Psychologie
14	In nur 5 Minuten am Tag zum Traumkörper?	Advertorial
18	Neu entfalten Wirkstoffe in der Kosmetik	Kosmetik
26	Wie HIV-positive Menschen von Sport profitieren können	HIV
30	Zum (Tot-)Lachen?	Chemsex
32	Dranbleiben lohnt sich!	Fitness
36	Pyramide der Diskriminierung und Gewalt	Awareness
40	Queeres Wissen einfach erklärt	Community
44	BESORGEN, NACHSORGEN, VORSORGEN	Sexuelle Gesundheit
48	Nicht mehr kriminell ...	Community
54	SYSTEMISCHE MASSNAHMEN	Trans News
56	Nicht hinnehmbare Zustände	Versorgung
58	Health & Beauty Box	
70/74	STI CHECK / Adressen	
80	Impressum	



05	Response to danger	Embodied Knowledge
07	Strike Culture	Supply
12	QUEER SELF-EFFICACY	Psychology
16	A DREAM BODY IN JUST 5 MINUTES A DAY?	Advertorial
22	Unfold Again Active ingredients in cosmetics	Cosmetics
28	How HIV-positive people can benefit from sport	HIV
31	Dead Funny?	Chemsex
34	Stick with it!	Fitness
36	The Pyramid of Discrimination and Violence	Awareness
42	QUEER KNOWLEDGE 	Community
46	Procurement, Provision, Aftercare	Sexual Health
50	 NO LONGER A CRIMINAL	Community
54	Systemic Measures	Trans News
57	Unacceptable Conditions	Supply
72/74	STI CHECK / Addresses	
80	Information	



ANTWORT AUF GEFAHR

Ob wir bei Angst eher „einfrieren“ oder handeln, entscheidet sich in Sekundenschnelle. Das hat wahrscheinlich weniger mit Charakter zu tun als mehr mit Nervenstrukturen in den sogenannten Mandelkernen (Amygdalae) im Gehirn. Wie Schaltzentralen verarbeiten diese sensorische Informationen und koordinieren entsprechende Reaktionen darauf.

Eine an Mäusen durchgeführte Studie¹ deutet darauf hin, dass die Auswahl geeigneter Verhaltensreaktionen auf Bedrohungen auf konkurrierenden Interaktionen zwischen zwei definierten Populationen hemmender Neuronen basiert, einem Schaltkreismotiv, das eine schnelle und flexible Aktionsauswahl ermöglicht: **Kämpfen, Fliehen** oder **Schockstarre**? Es gibt also ein Schaltkreismotiv, das eine schnelle und flexible Handlungsauswahl ermöglicht.

Ob und wie der Schaltkreis genau konditioniert wird, ist eher was für den Geheimagenten Jason Bourne. Fakt ist, dass Schockstarre in verschiedenen Formen auftreten kann: Soziale Inkompetenz, wenn man plötzlich nichts mehr sagen kann – oder im Hauseingang verstecken, wenn man Zeuge*in eines (Gewalt-)Verbrechens wird. Neuronal betrachtet sind es alles Antworten auf Gefahr. (ts)

1 J. Fadok, S. Krabbe, M. Markovic, J. Courtin, C. Xu, L. Massi, P. Botta, K. Bylund, C. Müller, A. Kovacevic, P. Tovote & A. Lüthi: A competitive inhibitory circuit for selection of active and passive fear responses. Nature (2017). In: <https://www.nature.com/articles/nature21047> [Stand 15.01.2024]

Da instinktive Reaktionen schwer zu kontrollieren sind, sollte man einige Kniffe kennen, die bei einer mentalen Lähmung in Krisenzeiten helfen können.

Körperlich

- Klopfle leicht und rhythmisch auf deine Oberschenkel oder Arme. Kopf- und Oberkörperbereich bitte nicht schlagen (Ohrfeige, Faustschlag auf Brust).
- Atme ruhig und konzentriert. Bloß nicht hektisch nach Luft schnappen – davon kann einem schwindelig werden.
- Ändere die Körperhaltung, um den Blutfluss zu stimulieren.

Psychisch

- Beobachte das Geschehen. Versuche zu verstehen, warum du Angst oder Panik hast. Meistens gibt es einen guten Grund.
- Sei ein gesunder Egoist oder Egoistin. Erst wenn du dich stark und sicher genug fühlst, solltest du anderen helfen.

Vorbeugend

- Mache einen Kurs in erster Hilfe oder Selbstverteidigung.
- Teste deine Notfalltauglichkeit, indem du dir vorstellst, wie du in schwierigen Situationen reagieren würdest. Dann übe in Gedanken, wie du reagieren möchtest. Sobald wir eine Ahnung haben, was zu tun ist, fühlen wir uns weniger gelähmt.
- Mache dich vertraut mit den Fluchtwegen auf der Arbeit und zuhause.

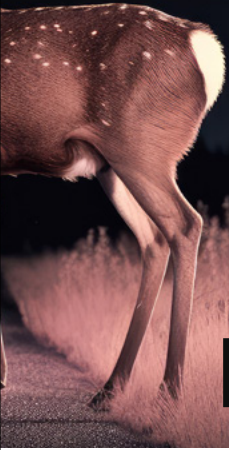


Foto: @MVProductions

RESPONSE TO DANGER

Whether we “freeze” or act when we are afraid is decided in a matter of seconds. This probably has less to do with character and more to do with nerve structures in the so-called amygdalae in the brain. Like control centres, these process sensory information and coordinate corresponding reactions.

A study conducted in mice suggests that the selection of appropriate behavioral responses to threats is based on competitive interactions between two defined populations of inhibitory neurons, a circuit motif that allows for fast and flexible action selection: **fight, flight or shock**? In other words, there is a circuit motif that enables fast and flexible action selection.

Whether and how exactly the circuit is conditioned is more a matter for secret agent Jason Bourne. The fact is that shock paralysis can occur in various forms: social incompetence, when you suddenly can't say anything – or hiding in the doorway when you witness a (violent) crime. From a neural perspective, these are all responses to danger. (ts)

Since instinctive reactions are difficult to control, you should know a few tricks that can help with mental paralysis in times of crisis.

Physical

- Tap lightly and rhythmically on your thighs or arms. Please do not hit the head and upper body area (slap in the face, punch on the chest).
- Breathe calmly and with concentration. Don't gasp frantically for air – this can make you dizzy.
- Change your posture to stimulate the blood flow.

Psychologically

- Observe what is happening. Try to understand why you are afraid or panicking. There is usually a good reason.
- Be a healthy egoist. Only when you feel strong and safe enough should you help others.

Preventive

- Take a course in first aid or self-defence.
- Test your emergency response by imagining how you would react in difficult situations. Then practise in your mind how you would react. Once we have an idea of what to do, we feel less paralyzed.
- Familiarise yourself with escape routes at work and at home.

STREIKKULTUR

Wer nicht streikt, der nicht gewinnt: Ein Maßnahmenpaket des BMG¹ zur Stärkung der ambulanten ärztlichen Versorgung soll dieses Jahr dafür sorgen, dass ...

- ... **alle** erbrachten **Leistungen** in Hausarztpraxen **vergütet werden**.
- ... chronisch kranke Patient*innen dank einer **Versorgungspauschale** weniger oft in die Praxis müssen.
- ... die hausärztliche Versorgung mit einer gesetzlich vorgegebenen **Vorhaltepauschale** gefördert wird.
- ... die **Hitzeberatung vulnerabler Gruppen** vergütet wird, um die Zahl der Hitzetoten weiter zu senken (Schätzungen RKI Hitzetote 2022: 4.500 – 2023: 3.200)
- ... unnötige Wirtschaftlichkeitsprüfungen mit erheblichem bürokratischem Aufwand vermieden werden und gleichzeitig die Planungssicherheit erhöht wird.
- ... die **Digitalisierung besser genutzt** wird, um unnötige Wege zu sparen.
- ... der Versorgungszugang in der **Psychotherapie beschleunigt** und **Antragsverfahren entbürokratisiert** werden.
- ... **Wartezeiten** vor Beginn einer Psychotherapie **verkürzt** werden.
- ... Abgaberegulungen der **Hilfsmittelversorgung vereinfacht** werden.
- ... **elektronische Rezepte und Arbeitsfähigkeitsbescheinigungen** bei bekannten Patient*innen lediglich durch telefonische Konsultation die Praxen entlasten.
- ... **Praxisverwaltungssysteme (PVS)** schneller und nutzerfreundlicher **mit der elektronischen Patientenakte** zusammenwirken.
- ... zusätzliche Sprechstundenangebote für Patient*innen durch flexibleren Umgang mit **Videosprechstunden** erbracht werden können.
- ... eine einfachere und unbürokratischere **Verordnung von Betäubungsmitteln** möglich ist.
- ... mehr bisher **stationär** erbrachte Leistungen **in Zukunft ambulant erbracht** werden können und sollen.
- ... die **sektorenübergreifende Zusammenarbeit** insbesondere durch die Einführung von **Level 1-Krankenhäusern** gestärkt wird.
- ... die **wirtschaftliche Grundlage für ländliche, nicht spezialisierte Krankenhäuser** gewährleistet wird. (ts)

1 https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/M/Maßnahmenpaket/Massnahmenpaket_ambulante_aerztliche_Versorgung.pdf



STRIKE CULTURE

Those who don't strike, don't win: this year, a package of measures from the Federal Ministry of Health⁴ to strengthen outpatient medical care should ensure that...

- ... **all services** provided in GP practices **are remunerated**.
- ... chronically ill patients will have to visit the practice less often thanks to a **flat-rate care fee**.
- ... general practitioner care is promoted with a **legally prescribed flat rate**.
- ... **heat counselling for vulnerable groups** is remunerated in order to further reduce the number of heat-related deaths (RKI estimates of heat-related deaths in Germany 2022: 4,500 and 2023: 3,200).
- ... **unnecessary performance audits** with considerable bureaucratic effort are avoided and planning security is increased at the same time.
- ... **better use** is made of **digitalization** to avoid unnecessary journeys.
- ... **access to care in psychotherapy** is accelerated and application procedures are made less bureaucratic.
- ... **waiting times** before starting psychotherapy are **shortened**.
- ... dispensing **regulations** for the provision of medical aids are **simplified**.
- ... **electronic prescriptions and certificates of incapacity for work** for known patients are possible through telephone consultations in order to relieve the burden on practices.
- ... **practice management systems (PVS)** interact faster and more user-friendly with the **electronic patient record**.
- ... **additional consultation hours** can be offered to patients through **more flexible use of video consultations**.
- ... a **simpler and less bureaucratic prescription of drugs** is possible.
- ... more services switch from inpatient to outpatient basis **in the future**.
- ... cross-sector cooperation will be strengthened, in particular through the introduction of **level 1i hospitals**.
- ... the **economic basis for rural, non-specialized hospitals** is guaranteed. (ts)

Foto: ©Aminreza Jamshidbeigi

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

GAY HEALTH CHAT

LUST AUF ABENTEUER?

Bei uns bleibst du anonym. Du bekommst Safer Sex Beratung von Männern, die sich auskennen und darfst sie alles fragen. Ein kostenloses Angebot Deiner Aidshilfe.

Deutsche Aidshilfe

www.GAYHEALTHCHAT.de

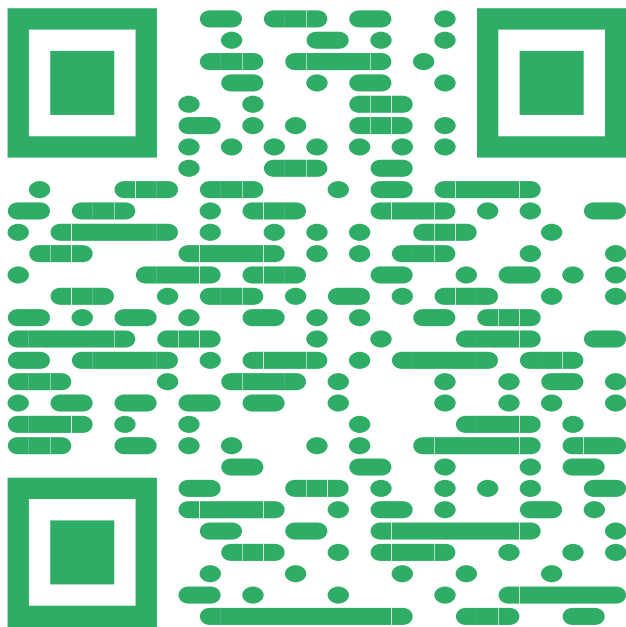
SELBST
BESTIM
MUNG
SELFDE
TERMIN
NATION

APOTHEKE.BERLIN

Leibniz Apotheke Berlin

Mehringplatz Apotheke Berlin

Regenbogen Apotheke Berlin



**IT'S GOOD TO CARE
GO FOR THE GOOD SPIRIT**



**PINK
BERLIN**

K R E A T I V A G E N T U R

Telefon 030 311 72 383 · www.pink-berlin.de

QUEERE SELBST- WIRKSAMKEIT

Viele kennen Patrick Hess aus der beliebten Podcast-Serie „Stadt.Land.Schul“, die er gemeinsam mit Florian Kunze-Forrest moderiert. Als vielseitig qualifizierter Therapeut berät er LSBTQIA+ zu Themen wie mentale Gesundheit, Sexualität und Beziehung. Wir fragten nach für euch ...

Interview: Ernesto Klews

Hallo Patrick, erzähle uns doch bitte von deinem Werdegang und wieso du dich bei deiner Arbeit besonders auf die LGBTQIA+ Community konzentrierst?

Mein therapeutischer Werdegang startete 2001 mit einer Ausbildung zum Ergotherapeuten. Im Laufe der Jahre habe ich mich auf neurophysiologische und neuropsychologische Patient*innen spezialisiert. Im Rahmen dieser Behandlungen kamen immer wieder Fragen im Bezug auf Sexualität und Beziehung auf. Anstatt hier auszuweichen, habe ich dahingehend beraten, dass man **trotz krankheitsbedingter Einschränkungen** auf diesen Gebieten weitgehend handlungsfähig bleiben kann. Gleichzeitig bin ich neugierig geworden und wollte mehr wissen und mein vorhandenes Wissen vertiefen. So folgte eine Ausbildung zum Sexual- und Paartherapeut während der auch die Idee zu einer Spezialisierung auf die Zielgruppe entstand.

Menschen aus der queeren Community erfahren in Praxen oftmals Diskriminierung oder Stigmatisierung aufgrund ihrer Sexualität, ihrer Gender-Identität oder ihrer gelebten Beziehungsmodelle. Das geschieht nicht unbedingt absichtlich, aber Therapeut*innen müssen meist zuerst über die Lebensweise aufgeklärt werden. **Eine heteronormative binäre Sichtweise kann Therapieerfolge insofern negativ beeinflussen und erschweren, dass der Status Quo als Richtlinie dient.** Das vermittelt ein Gefühl von Unsicherheit und Außenseitertum, was bei diesen Prozessen nicht hilfreich ist.

„OFT HABEN WIR DIE ERWARTUNG, DASS DAS GENITAL PERFEKT FUNKTIONIEREN UND EINE BESTIMMTE LEISTUNG ERZIELEN MUSS. DABEI WISSEN WIR OFT NICHT WIE MEIN SEXUELLES SELBSTBILD AUSSIEHT UND WELCHE ERWARTUNG ICH ERFÜLLEN KANN UND WILL.“

Was sind die häufigsten Probleme, die von queeren Personen oder Paaren an dich heran getragen werden?

Menschen, die in queeren Beziehungen leben, haben sich meist schon mit alternativen Beziehungsmodellen auseinandergesetzt. Oft geht es darum, wie die Beziehung und die Sexualität außerhalb des klassischen heteronormativen Rollenmodells navigiert werden kann. Wie will ich oder wie wollen wir ohne Druck der Gesellschaft und auch der queeren Community eine authentische Beziehung führen, die uns glücklich macht?

In Einzelsitzungen kommen vorwiegend Fragen dazu auf, inwiefern es okay ist, die eigene Sexualität leben zu können, ohne Scham und den Druck in einer bestimmten Weise performen zu müssen. Oft haben wir die Erwartung, dass das Genital perfekt funktionieren und eine bestimmte Leistung erzielen muss. Dabei wissen wir oft nicht wie mein sexuelles Selbstbild aussieht und welche Erwartung ich erfüllen kann und will.



Foto: @Ian Taylor

Warum ist es in einer großen Stadt wie Berlin so schwierig fernab der Feierszene eine Beziehung oder eine Freundschaft zu führen oder sogar aufrechtzuerhalten?

Generell ist das Leben in Großstädten sehr schnell und hektisch. Die Vielfalt der Menschen, Aktivitäten und Vielzahl der Optionen ist teilweise überfordernd. Dies macht es schwerer, langfristige Bindungen zu entwickeln und diese aufrechtzuerhalten. Das kurzfristige Vergnügen ist oft einfacher und wird vorangestellt. Hier erfordert es eine bewusste Anstrengung und Zeit, persönliche Beziehung zu schaffen und diese zu pflegen. Oft wünschen wir uns diese zwischenmenschlichen Beziehung, wollen dafür aber keine Kompromisse eingehen oder verstehen nicht, dass dies auch mit Anstrengungen verbunden sind.

Drogen und Sex gehören in der Szene für viele zusammen. Was rätst du Usern, die Angst haben nicht mehr ohne Drogen Sex haben zu können?

Zu aller erst **ist es wichtig zu erkennen**, dass Sex nur noch mit Substanzkonsum einhergeht. Die Frage, warum ich bestimmte Substanzen mit Sex verbinde, steht im Vordergrund. Oft ist vielen unklar was sie damit erreichen wollen. Geht es um den schnelleren Zugang zu Sex? Praktiziere ich Dinge, die ich mich im nüchternen Zustand nicht trauen würde? Kann ich im Rausch meine Bedürfnisse leichter äußern? Möchte ich mich in Situationen nicht oder intensiver spüren? Empfinge ich Druck, Leistung zu erbringen oder kann ich nur so Intimität zulassen? **All diesen Fragen sollten Beachtung geschenkt werden, um herauszufinden, warum Sex bevorzugt in diesem Setting stattfindet.** In der Therapie kann man die eigene Einstellung dazu reflektieren und alternative Wege entdecken.

Gibt es kleine mentale Tricks, die du uns an die Hand geben kannst, etwa wenn man sich selbst nicht genug fühlt?

Ich verwende gerne den Begriff der Selbstwirksamkeit: die innere Überzeugung, dass man schwierige oder herausfordernde Situationen gut meistern kann – und das aus eigener Kraft heraus. Um das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu stärken, helfen zum Beispiel positive Selbstgespräche. Sich etwa an Erfolge und Situationen erinnern, die uns positiv beeinflusst haben, anstatt sich auf vermeintliche Schwächen zu konzentrieren. Auch sich täglich kleine Ziele und Aufgaben zu setzen und diese zu erreichen, kann das Selbstwertgefühl stärken.

Achte auf deine Selbstfürsorge und gönne dir Zeit für Dinge, die dir Freude bereiten. Geh in Kontakt und sprich mit anderen darüber. **Im Notfall hol dir professionelle Unterstützung.**



WWW.THERAPIEHSS.DE, KROSSENER STR. 1, 10245 BERLIN
INSTAGRAM: @PATHESSEXTERAPIST // @STADTLANDSCHWUL

PAAR- & SEXUALTHERAPEUT, ERGOTHERAPEUT FÜR PSYCHIATRIE & PSYCHOSOMATIK, HEILPRAKTIKER FÜR PSYCHOTHERAPIE, NLP-PRACTICIONER, SYSTEMISCHES MENTAL-TRAINING, TRAUMATHERAPIE

Interview: Ernesto Klews

QUEER SELF- EFFICACY

Many people know Patrick Hess from the popular podcast series »Stadt.Land.Schul«, which he moderates together with Florian Kunze-Fornest. As a multi-skilled therapist, he advises LGBTQIA+ people on topics such as mental health, sexuality and relationships. We had a chat on your behalf...

Hello, Patrick, please tell us about your career and why you particularly focus on the LGBTQIA+ community in your work?

My therapeutic career began with training as an occupational therapist in 2001. Over the years, I have specialised in neurophysiological and neuropsychological patients and certain questions regarding sexuality and relationships came up again and again. Instead of avoiding these topics, I advised that **despite illness-related restrictions** you are largely capable of doing all those things. At the same time, I became curious and wanted to know more and deepen my existing knowledge. Training as a sex and couples therapist followed, during which the idea of specialising in this target group emerged.

People from the queer community often experience discrimination or stigmatisation in practices due to their sexuality, their gender identity or their relationship models. This does not necessarily happen intentionally, but therapists usually need to be educated about the lifestyle first. **A heteronormative, binary view can negatively influence and complicate therapeutic success because the status quo serves as a guideline.** This conveys a feeling of insecurity and outsidership, which is not helpful in these processes.

“WE OFTEN EXPECT THAT GENITALS MUST FUNCTION PERFECTLY AND ACHIEVE A CERTAIN LEVEL OF PERFORMANCE. WE OFTEN DON'T KNOW WHAT OUR OWN SEXUAL SELF-IMAGE LOOKS LIKE AND WHAT EXPECTATIONS WE CAN AND WANT TO FULFILL.”

What are the most common issues that queer people or couples bring to you?

People who live in queer relationships have usually already dealt with alternative relationship models. It is often about how relationships and sexuality can be navigated outside of the classic heteronormative role model. How do I or how do we want to have an authentic relationship that makes us happy without pressure from society and also the queer community?

In individual sessions, questions mainly arise about the extent to which it is okay to be able to live one's own sexuality without shame and pressure to perform in a certain way. We often expect that genitals must function perfectly and achieve a certain level of performance. We often do not know what our own sexual self-image looks like and what expectations we can and want to fulfill.

Why is it so difficult to have or even maintain a relationship or friendship away from the party scene in a big city like Berlin?

In general, life in big cities is very fast and hectic. The diversity of people, activities and variety of options is sometimes overwhelming. This makes it harder to develop and maintain long-term relationships. Short-term pleasure is often easier and comes first. It takes conscious effort and time to create and maintain personal relationships. We often want this interpersonal relationship, but don't want to compromise for it or don't understand that it also requires effort.

For many people in the scene, drugs and sex go hand in hand. What advice do you give to users who are afraid that they will no longer be able to have sex without drugs?

If users are afraid of no longer being able to have sex without drugs, it is first of all important to recognize if sex is only associated with substance use. The question



Foto: ©Alessandro Sacchi

of why certain substances are associated with sex should be addressed as it is often unclear to many people what they want to achieve with it. Is it about faster access to sex? Am I doing things that I wouldn't dare do when I was sober? Can I express my needs more easily when I'm drunk or high? Do I not want to feel myself in situations or do I want to feel more intensely? Do I feel pressure to perform or is it the only way I can allow intimacy? **All of these questions should be considered to find out why sex is preferred in this setting.** In therapy, you can reflect on your own attitude towards this and discover alternative paths.

Are there any little mental tricks you can give us, like when you don't feel like you're enough?

I like to use the term self-efficacy: the inner conviction that you can master difficult or challenging situations well – and do so using your own strength. To strengthen the feeling of self-efficacy, positive self-talk can help. For example, remembering successes and situations that have had a positive influence on us instead of focusing on supposed weaknesses. Setting small goals and tasks every day and achieving them can also strengthen self-esteem. Pay attention to your self-care and allow yourself time for things that bring you joy. Get in touch and talk to others about it. **In an emergency, get professional support.**

COUPLES & SEX THERAPIST OCCUPATIONAL THERAPIST FOR PSYCHIATRY & PSYCHOSOMATICS ALTERNATIVE PRACTITIONER FOR PSYCHOTHERAPY NLP-PRACTITIONER SYSTEMIC MENTAL TRAINING TRAUMA THERAPY



WWW.THERAPIEHESS.DE,
KROSSENER STR. 1,
10245 BERLIN

INSTAGRAM:
@PATHESSEXTERAPIST //
@STADTLANDSCHWUL

IN NUR 5 MINUTEN AM

MIT ONLINE-ERNÄHRUNGS-COACHING GEHT DAS!

Es kursieren viele Mythen zu Ernährung und Fitness. Wer Kohlenhydrate isst, nimmt zu? Um abzunehmen, muss man hungern und darf kein Brot essen? Spät abends zu essen, führt immer zu einer Gewichtszunahme?

Andreas (Fotos mitte, @itsmeandthan) hatte Anfang 2023 einfach Frust mit seinem Körper: Das Fett an Bauch und Hüfte blieb. Er ging regelmäßig ins Fitnessstudio, sah aber keinerlei Fortschritt, obwohl er auch mit einem Personal Trainer arbeitete. Ihm wurde gesagt, er soll auf seine Ernährung achten. Aber wo fängt man da an? Was soll man denn essen? Was nicht?

Bei seiner Recherche auf Instagram fand er **Ernährungs-Coach Andi Sörgel**, der ihm in einem ersten Videotelefonat erklärte, dass eine ausgewogene Ernährung leichter umzusetzen sei, als die meisten meinen – vorausgesetzt man weiß, an welchen Schrauben zu drehen ist. In den ersten 7 Tagen des Coachings fand eine individuelle Ernährungsanalyse statt. Dabei deckte Coach Andi schon ein paar Lebensmittel und Gewohnheiten auf, die mitunter Grund für den mangelnden Fortschritt waren.

vorher



„Es war so viel einfacher, als ich anfangs dachte!“

– Andreas, @itsmeandthan

TAG ZUM TRAUM-KÖRPER?

Das Ziel: In den kommenden Monaten 5-10 Kilo Körperfett und die gehassten „Love Handles“ verlieren!

Gemeinsam änderten die beiden gewisse Gewohnheiten, etablierten neue, gesunde Routinen, die zu Andreas' Lebensstil passen. Und zwar ganz ohne Verzicht!

Während 90% der Ernährung ausgewogen und proteinreich sein sollten, durften 10% auch gerne Pizza, Burger & Co. sein. Im Coaching bekam Andreas über die nächsten Monate jeden Tag ein kurzes Feedback von Coach Andi. Dadurch war er die komplette Zeit hochmotiviert und gewann enorme Sicherheit über seine eigene Ernährung. Im Herbst 2023 erreichte er sein Ziel: 10 Kilo weniger Fett und ein gut sichtbares Sixpack.

Andreas ist begeistert:

„Ich bin super-happy über das Ergebnis, habe meine Ernährung mittlerweile 100% im Griff und werde es nie mehr anders machen!“

Coach Andi hat einen anderen Ansatz als die meisten Ernährungsberater. Er betrachtet jeden Kunden komplett individuell und findet gemeinsam mit ihnen die passende Ernährung für ihr Ziel. Immer angepasst an die Vorlieben und Lebensumstände seiner viel beschäftigten Schützlinge. Egal, ob es eine pflanzliche, vegetarische oder fleischhaltige Ernährung ist.



ANDI SÖRGEL
ERNÄHRUNGS COACH



ANDISOERGEL.DE



ANDISOERGEL

**COACHING
IN GERMAN
+ ENGLISH**

A DREAM BODY IN JUST 5 MINUTES A DAY?

IT'S POSSIBLE
WITH ONLINE
NUTRITION
COACHING!

ANDI SÖRCEL
ONLINE WEIGHT LOSS COACH

 **ANDISOERTEL.DE**
 **ANDISOERTEL**

COACHING
IN GERMAN
+ ENGLISH

There are many myths circulating about nutrition and fitness. If you eat carbohydrates, will you gain weight? To lose weight, you have to go hungry and not eat bread? Doesn't eating late at night always lead to weight gain?

Andreas (ig: @itsmeandthan) was simply frustrated with his body in early 2023: he just wasn't happy with the fat on his stomach and hips. He went to the gym regularly but saw no progress, even though he was also working with a personal trainer. He was told to pay attention to his diet. But where do you start? What should you eat? What not?

During his research on Instagram, he found **nutrition coach Andi Sörgel**, who explained to him in an initial video call that a balanced diet is easier to implement than most people think – provided you know which screws to turn. During the first 7 days of coaching, an individual nutritional analysis took place. Coach Andi uncovered a few foods and habits that were sometimes the reason for the lack of progress.

The goal: to lose 5-10 kilos of body fat and the hated "love handles" in the coming months!

Together, the two of them changed certain habits and established new, healthy routines to suit Andreas' lifestyle. And without any sacrifices! While 90 % of his diet should be balanced and rich in protein, 10 % could also be pizza, burgers and the like.

Over the next few months, Andreas received brief daily feedback from Coach Andi. As a result, he was highly motivated the entire time and gained enormous confidence in his own diet. In the fall of 2023, he achieved his goal: 10 kilos less fat and a clearly visible six-pack.

Andreas is delighted:

"I'm super-happy with the result, I now have my diet 100% under control and will never do it any other way again!"

Coach Andi has a different approach to most nutritionists. He looks at each client individually and works with them to find the right diet for their goal. Always adapted to the preferences and circumstances of his busy protégés. Regardless of whether it is a plant-based, vegetarian or meat-based diet.





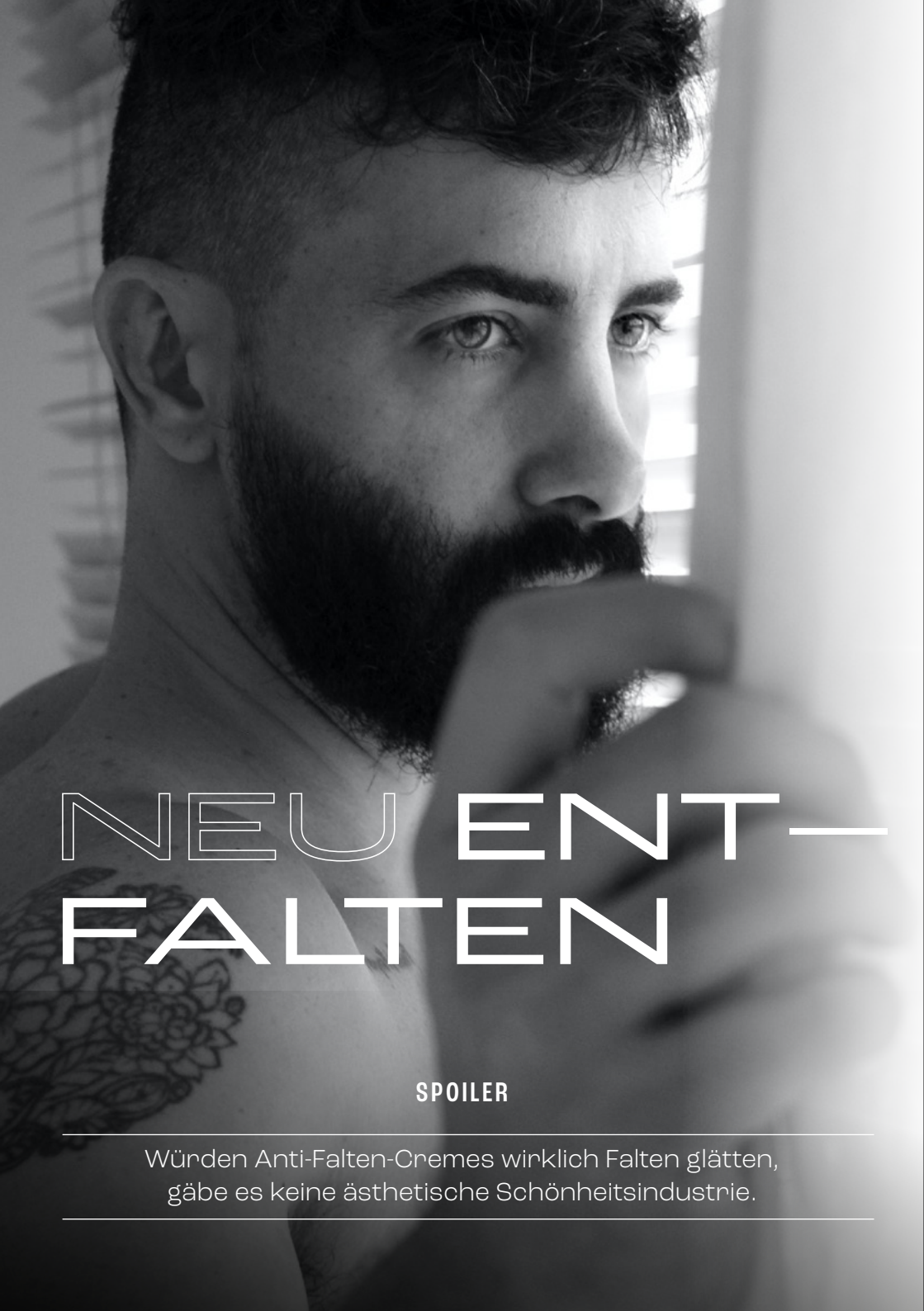
**„ ICH WEIß, WIE MEIN
LIEBESLEBEN MIT
HIV ENTSPANNT
BLEIBT**



**WISSEN FÜRS LEBEN
FINDEST DU HIER!**

Mach dich schlau - mit
der digitalen HIV-Broschüre

viiV
Healthcare



NEU ENT- FALTEN

SPOILER

Würden Anti-Falten-Cremes wirklich Falten glätten,
gäbe es keine ästhetische Schönheitsindustrie.

WIRKSTOFFE IN DER KOSMETIK

Proteine und Feuchtigkeit

Da die Alterung der Haut bereits mit Ende 20 sichtbar wird, ist es ratsam, sie frühzeitig zu pflegen. Basis jeder Hautpflege ist eine milde Reinigung, die der Jahreszeit, dem Klima und der Lebenssituation entspricht.

Das Protein **Kollagen** findet sich in unterschiedlichsten Formen in unserem Körper (Knochen, Knorpel, Zähne), sorgt für die Zugfestigkeit unseres Bindegewebes und ist wesentlich am Aufbau unserer Haut beteiligt. Es verleiht der Haut Elastizität und Festigkeit sowie Struktur. Da auch Kollagen mit zunehmendem Alter abnimmt und Kollagenmoleküle aufgrund ihrer Größe nicht durch die Haut eingeschleust werden können, ist eine Anregung durch Wirkstoffe in kosmetischen Produkten die optimale Lösung.

Da die Alterung der Haut bereits mit Ende 20 sichtbar wird, ist es ratsam, sie frühzeitig zu pflegen.

Elastin ist ebenfalls ein körpereigenes Protein und sorgt dafür, dass das Gewebe nach Dehnung wieder zu seiner Form zurückkehrt. Bei Schädigung dieser Proteine verliert die Haut an Feuchtigkeit, wird dünner, trocken und erschlafft: Falten entstehen.

Schutz- und Pflegecremes sind uns allen wohlvertraut. Je nach Saison unterstützen wir die Schutzfunktion unserer Haut mit entsprechenden Pflegeprodukten, denn sie soll glatt und geschmeidig aussehen, ohne Rötungen oder Pickel. Die **Entstehung von Falten** hängt auch sehr von der Lebensweise und der Mimik ab.

Menschen, die rauchen, sich viel in der Sonne aufhalten und einen „ungesunden“ Lebensstil pflegen, werden auch trotz teurer Präparate mehr Falten bekommen als Personen mit gesünderer Lebensweise. Auch wer ständig skeptisch dreinblickt, dem die Sorgen von der Stirn abzulesen sind, oder – mangels korrekter Sehhilfe – ständig die Augen zusammenkneift. Nicht vorhandenes **Unterhautfettgewebe** hat den Nebeneffekt, dass die Haut dünner ist und schnell alt aussieht, endlich dürfen wir das eine Kilo Übergewicht willkommen heißen.

Sternchen und das Kleingedruckte



Klingt bekannt: „Faltenglätte in 3 Wochen - über 90 % der Anwender und Anwenderinnen sind begeistert*“ oder „93% bestätigen eine sichtbar ebenmäßiger Haut*“. Schon mal das kleine * Sternchen wahrgenommen? Beim Blättern durch die Illustrierten strahlen wunderschöne Models, perfekt geschminkt oder retuschiert, auf der teuren Anzeige des entsprechend teuren Tiegels einer Anti-Aging oder Anti-Falten-Creme. Sucht man weiter, findet sich meist eine sehr kleine Erklärung für das „*“ Sternchen, die

oft senkrecht im Innenrand des Blattes (neben der Falz) erklärt wird: „Selbstbeurteilung von 47 weiblichen Testpersonen nach 21 Tagen Anwendung.“ Selbstbeurteilt? Vorher nur Wasser und Seife benutzt? Oder noch besser: „Wissenschaftliche Studie mit 17 Probandinnen ...“ Wissenschaftlich liest sich das gut, aber Siebzehn? Ich habe ja mehr Kollegen! Doch was kann ein Kosmetikprodukt tatsächlich, das schon rein rechtlich nicht tief in die Haut eindringen darf?

Moleküle und Verbindungen

Neben den Grund- und Hilfsstoffen umwirbt die Industrie ihre Produkte mit „Wirkstoffen aus der Natur“ oder „High-Tech-Wirkstoffen“ wie HY-A-LU-RON. Lobgesänge auf Wundermittel wie Stoßgebete an die Götter der Jugend. Übrigens heißt der Stoff wissenschaftlich korrekt: HYALORONAN, wird in der INCI-Deklaration mit **Sodium Hyaluronate** bezeichnet und zählt zu den Feuchtigkeitsspendern. Selbst wenn dieser Inhaltsstoff einen schwer auszusprechenden Namen hat: Er hilft dabei, dass die Haut elastischer, praller und feuchter wird. Die ersten Pflegecremes enthielten noch das aus dem Hahnenkamm gewonnene Hyaluron - mittlerweile wird es auch synthetisch, etwa aus Mikroorganismen gewonnen.

Als Bestandteil des **NMF (Natürlicher Feuchthaltefaktor)** wird er von unserem Körper sogar selbst produziert und ist Hauptbestandteil des zwischen den Hautzellen liegenden Bindegewebes und „das Schmiermittel“ für unsere Gelenke. Hyaluron hat hervorragende wasserbindende Eigenschaften und ein Milligramm kann sechs Gramm Wasser binden. Durch seine hohe Verträglichkeit wird Hyaluronsäure zum Beispiel auch in Form von Augentropfen als Tränenersatz bei trockenen Augen eingesetzt.

Hyaluron liegt in unterschiedlichen Größen vor: Im Körper meist als langkettige Verbindung mit hoher Molekülmasse. Es kann die Hautbarriere aber nicht penetrieren. Dafür kann es aber mit dem Keratin der Haut beim Verdunsten einen Film bilden, der diese mit Feuchtigkeit versorgt und somit die Elastizität verbessert. Zusätzlicher Effekt: Hyaluron hat entzündungshemmende und insofern pflegende Eigenschaften. Mit der Hautreinigung spülen wir aber alles ab und haben keinen Langzeiteffekt. Für einen guten „oberflächlichen“ Effekt wird überwiegend die kurzkettige Verbindung eingesetzt.

Sie hat eine niedrige Molekülmasse und kann daher tiefer in die Haut eindringen und dafür sorgen, dass Wasser im Bindegewebe gespeichert wird. In Verbindung mit einem kleineren Anteil der höheren Molekülmasse erzielt man neben der etwas tieferen und somit straffenden Wirkung einen sofortigen Feuchtigkeitsfilm. Durch regelmäßige Anwendung kann die Hautoberfläche geschmeidiger und die Wasserbindungskapazität der Haut gesteigert werden, wodurch die Haut straffer und praller wirkt und Fältchen sichtbar verringert werden.

Erst in der **Verwendung als Filler mittels Injektion** hat man den längerfristigen Effekt der Aufpolsterung – je nach Vernetzungsgrad und eigener Verstoffwechslung bis zu 6 Monate. In Deutschland dürfen nur Ärzte/Ärztinnen und Heilpraktiker/innen solche Injektionen vornehmen. **Bitte unbedingt Wert auf eine ausführliche Beratung und Aufklärung legen.** Falsch injiziert, können neben Knubbeln und Wülsten auch Gefäßverschlüsse auftreten.

Meine persönlichen Tipps für ein besseres Hautbild

- * Schön altern: Lieber Lächeln statt Schimpfen, denn Lachfalten sind sexy.
- * Sonnenschutz ist ein Muss
- * Stress vermeiden
- * Vollwertige und ausgewogene Ernährung zu sich nehmen
- * Nicht rauchen
- * Alkohol in Maßen
- * Das A und O: eine milde Hautreinigung
- * Regelmäßige Feuchtigkeitspflege
- * Ausreichend Schlaf



Radikale und Aktionen

Neben der Hyaluronsäure zählen die ebenfalls haut-eigenen Stoffe **Glycerin**, **Milchsäure**, **Urea** und **Pentylenglycol** zu den Feuchtigkeitsspendern. Sie sollten für eine optimale Wirkung (Feuchtigkeits-boost) kombiniert in Pflegeprodukten verwendet werden. Und wenn es um schwierige Namen geht: Das Natriumsalz der **Pyrrolidonsäure (PCA)** gehört ebenfalls dazu.

Übrigens: Früher haben die Waschfrauen, wenn sie abends ausgehen wollten, ihre ausgelaugten Hände dünn mit reinem Glycerin, einem dreiwertigen Alkohol, eingerieben. Dieses kann ebenfalls Wasser binden und kurzfristig die Haut wieder prall aussehen lassen. Glycerin hat aber immer das Bestreben, Wasser anzuziehen, und kann bei trockener Raumluft auch die noch vorhandene Feuchtigkeit aus der Haut ziehen und somit oberflächlich eine glatte Haut vortäuschen. Deswegen heutzutage bitte nicht mehr pur anwenden, sondern in Kombination mit anderen Feuchthaltemitteln und Fetten.

Antioxydantien, auch Radikalfänger genannt, wirken der Hautalterung entgegen, indem sie die Zellen vor chemisch hochreaktiven Stoffwechselprodukten, den freien Radikalen, schützen. Zu den bekanntesten zählt das **Vitamin C** aus Zitrone, Orange und Paprika, die wir zu uns nehmen, um unser Immunsystem zu stärken. Auf der Haut mildert es Pigmentflecken, regt die Kollagensynthese an und sorgt für einen „Glow-Effekt“.

Das „Langlebigkeitsmolekül“ **Resveratrol** wird u.a. aus Weintrauben und Himbeeren extrahiert und stimuliert die Kollagen-Produktion, neutralisiert freie Radikale und hat zudem eine entzündungshemmende Wirkung.

Q10 unterstützt die Zellen bei der Hauterneuerung und schützt ebenfalls vor den freien Radikalen. **Ubiquinol** lautet die eigentliche Bezeichnung für das Coenzym, auf lateinisch etwa „überall“, als

Hinweis darauf, dass es von allen Zellen im menschlichen Körper benötigt wird. Es unterstützt bei der Umwandlung von Nahrung in Energie und wirkt außerdem zellschützend.

Retinol ist eine sehr effektive Form des Vitamin A und an verschiedenen Prozessen im menschlichen Körper beteiligt. In den oberen Hautschichten regt es die Bildung neuer Hautzellen an und in den unteren Hautschichten die Produktion von Kollagen. So sorgt es für ein stabiles Hautgerüst und eine reduzierte Faltenbildung. Außerdem bewirkt es ein verbessertes Hautbild durch Verfeinerung der Poren.

Vitamin E (Tocopherol) unterstützt zusätzlich die Regeneration gestresster Haut.

B-Vitamine schützen vor Feuchtigkeitsverlust und wirken entzündungshemmend und beruhigend.

Oligo-Peptide sind Aminosäuren, die die Hautzellen stärken, indem sie dafür sorgen, dass die Proteine ihre Wirkung besser entfalten. Gleichzeitig können sie UV-Strahlen, Schadstoffe und Bakterien fernhalten.

Ceramide sind natürliche Fette. Die mindestens neun verschiedenen Arten befinden sich in der Hornschicht und unterstützen die natürliche Hautbarriere. Sie verhindern ein Austrocknen der Haut und schützen gleichzeitig vor äußeren Einflüssen sowie vor Bakterien, Viren und Pilzen. Ceramid-Vorstufen wie **Phosphatidylcholine** wiederum helfen, Ceramide zu synthetisieren. Ein wichtiger Stoff dafür ist die Linolsäure, die wir auch in Pflanzenölen finden. Leinöl und Nachtkerzenöl zum Beispiel sind auch optimale Lebensmittel-Fette zur Einnahme bei trockener Haut.

Das Thema **Silikone** hatten wir in der letzten Ausgabe, das auch auf www.check-mag.com zu finden ist. Aber hier nochmal kurz und knapp: Fältchen werden optisch aufgepolstert und die Haut erscheint schneller wieder glatt. Pflegewirkung haben sie aber keine, da sie letztendlich auch nur im Abwasser landen: Bei der Hautpflege besser darauf verzichten!

A woman with dark hair, wearing glasses and a white button-down shirt, is looking out from behind light-colored curtains. She is holding onto the curtain with her right hand. The background is dark with some bokeh lights.

UNFOLD AGAIN

SPOILER

If anti-wrinkle creams really smoothed out wrinkles,
there would be no aesthetic beauty industry.

ACTIVE INGREDIENTS IN COSMETICS

Proteins and moisture

As the ageing of the skin is already visible in our late 20s, it is advisable to take care of it at an early stage. The basis of any skin care regimen is a mild cleanser that is appropriate for the season, climate and life situation.

The protein **collagen** is found in various forms in our body (bones, cartilage, teeth). It ensures the tensile strength of our connective tissue and plays a key role in the structure of our skin. It gives the skin elasticity, firmness and structure. As collagen also decreases with age and collagen molecules cannot be absorbed through the skin due to their size, stimulation by active ingredients in cosmetic products is the optimal solution. **Elastin** is also a protein produced naturally in the body and ensures that the tissue returns to its original shape after stretching. If these proteins are damaged, the skin loses moisture, becomes thinner, dry and saggy: wrinkles appear.

The development of wrinkles also depends very much on lifestyle and facial expressions. People who smoke, spend a lot of time in the sun and lead an “unhealthy” lifestyle will develop more wrinkles than people with a healthier lifestyle, even if they use expensive products. This is also the case for those who constantly look sceptical, whose worries can be read from their forehead, or – due to a lack of correct vision – constantly squint their eyes. Non-existent **subcutaneous fatty tissue** has the side effect that the skin is thinner and quickly looks old, so finally we can welcome that bit of excess weight.

Molecules and compounds

In addition to the basic and auxiliary ingredients, the beauty industry advertises its products with “active ingredients from nature” or “high-tech active ingredients” such as HY-A-LU-RON. Songs of praise for miracle products are like prayers to the gods of youth. Incidentally, the scientifically correct name of the substance is **HYALORONAN**, which is referred to as **sodium hyaluronate** in the INCI declaration and is a moisturiser. Even if this ingredient has a name that is difficult to pronounce, it does a bunch of good: it helps to make the skin more elastic, plump and moisturised. The first skin care creams contained hyaluronic acid extracted from the cockscomb – it is now also obtained synthetically, for example from microorganisms. As a component of **NMF** (natural moisturising factor), it is even produced by our body itself and is the main component of the connective tissue between the skin cells and “the lubricant” for our joints.

Hyaluron is present in different sizes: in the body, mostly as a long-chain compound with a high molecular mass. However, it cannot penetrate the skin barrier, but forms a film with the **keratin** of the skin when it evaporates, which supplies it with moisture and thus improves its elasticity. Additional effect: hyaluron has anti-inflammatory and therefore nourishing properties. However, if we rinse everything off with the skin cleanser, there is not much of a long-term effect. For a good “superficial” effect, the short-chain compound is mainly used. It has a low molecular mass and can therefore penetrate deeper into the skin and ensure that water is stored in the connective tissue. Regular application can make the skin surface smoother and increase the skin's water-binding capacity, making the skin appear firmer and plumper and visibly reducing wrinkles.

Foto: @Bruno Theethe

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.

Only when used as a **filler by injection** can the long-term effect of plumping up be achieved – up to 6 months depending on the degree of cross-linking and the skin's own metabolism. In Germany, only doctors and alternative practitioners are permitted to carry out such injections. **Please make sure you receive detailed advice and information. If injected incorrectly, vascular occlusions can occur in addition to lumps and bulges.**

Radicals and actions

In addition to hyaluronic acid, the skin's own substances glycerin, lactic acid, urea and pentylene glycol are also moisturisers. They should be used in combination in skincare products for an optimum effect (moisturising boost). And when it comes to difficult names: the sodium salt of pyrrolidonic acid (PCA) is also one of them.

By the way: in the past, washerwomen used to rub a thin layer of pure glycerine, a trivalent alcohol, into their exhausted hands when they wanted to go out in the evening. This can also bind water and make the skin look plump again in the short term. However, glycerine always has the tendency to attract water and can also draw the moisture still present from the skin in dry room air and thus superficially simulate smooth skin. For this reason, it should no longer be used on its own, but in combination with other moisturisers and fats.

Antioxidants, also known as free radical scavengers, counteract skin ageing by protecting the cells from chemically highly reactive metabolic products, the free radicals. One of the best known is **vitamin C** from lemons, oranges and peppers, which we consume to strengthen our immune system. On the skin, it reduces pigmentation spots, stimulates collagen synthesis and provides a "glow effect".

The "longevity molecule" **resveratrol** is extracted from grapes and raspberries, among others, and stimulates collagen production, neutralises free radicals and also has an anti-inflammatory effect.

Q10 supports the cells in renewing the skin and also protects against free radicals. **Ubiquinol** is the actual name for the coenzyme, which means "everywhere" in Latin, indicating that it is required by all cells in the human body. It supports the conversion of food into energy and also has a cell-protecting effect.

Retinol is a very effective form of vitamin A and is involved in various processes in the human body. It stimulates the formation of new skin cells in the upper layers of the skin and the production of collagen in the lower layers. This ensures a stable skin structure and reduces the formation of wrinkles. It also improves the appearance of the skin by refining the pores.

Vitamin E (tocopherol) also supports the regeneration of stressed skin. **B vitamins** protect against moisture loss and have an anti-inflammatory and calming effect.

Oligo-peptides are amino acids that strengthen the skin cells by ensuring that the proteins are more effective. At the same time, they can keep UV rays, pollutants and bacteria at bay.

Ceramides are natural fats. At least nine different types are found in the stratum corneum and support the skin's natural barrier. They prevent the skin from drying out and at the same time protect against external influences as well as bacteria, viruses and fungi. Ceramide precursors such as **phosphatidylcholines** in turn help to synthesise ceramides. An important substance for this is linoleic acid, which we also find in vegetable oils. Linseed oil and evening primrose oil, for example, are also ideal food fats for dry skin.

We covered the topic of silicones in the last issue, which can also be found at www.check-mag.com. But here it is again in a nutshell: wrinkles are visually plumped up and the skin appears smooth again more quickly. However, they have no skin care effect, as they ultimately end up in wastewater: it's better to avoid them in your skincare routine!



HIV / Hepatitis? Persönlich. Für Sie da.

www.witzleben-apotheke.de/hiv



Rezept einlösen
& liefern lassen

Ihre Fachapotheke bei HIV & Hepatitis

Schwerpunkt seit 1995. Persönliche und diskrete Beratung vor Ort oder Videochat.

Unsere gut ausgebildeten und verständnisvollen Mitarbeiter beantworten alle Ihre Fragen rund um HIV- und Hepatitis-Erkrankungen sowie der PEP und PrEP.

Vereinbaren Sie gerne einen individuellen Beratungstermin – digital, telefonisch oder persönlich vor Ort.

Witzleben Apotheke 24
Kaiserdamm 24 · 14057 Berlin

Fon 030. 93 95 20 30
info@witzleben-apotheke.de



Sportliche Aktivität schafft nicht nur ein besseres Gefühl für den eigenen Körper, sondern hilft uns, rundum gesund zu bleiben und chronischen Krankheiten vorzubeugen. So schützt uns regelmäßige Bewegung nachweislich vor Wohlstandskrankheiten wie Rückenschmerzen, Diabetes-Typ-2, Fettleibigkeit sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Selbst das psychische Wohlbefinden steigt durch Sport. Und gerade Menschen mit HIV können durch regelmäßige Bewegung das Immunsystem stärken und ihre Lebensqualität verbessern.

Begleiterkrankungen vorbeugen und Langzeit-Lebensqualität erhalten

Besonders gut geeignet, um den Körper fit zu halten und Begleiterkrankungen vorzubeugen, sind Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen und Radfahren. Laufen steigert dabei nicht nur die Stoffwechsellaktivität, sondern regt auch die Produktion des „Stimmungshormons“ Serotonin an. Es wirkt auf natürliche Weise stimmungsaufhellend, insbesondere wenn man in der Natur joggt. Sport kann auch beim Abbau belastender Gefühle wie Ärger, Aggression oder Frust helfen. Während Schwimmen ein ideales

Ganzkörpertraining bietet, lässt sich das Fahrrad nicht nur sehr gut als Fortbewegungsmittel im Alltag einsetzen, sondern hat auch durch den Verzicht des Autos einen klimafreundlichen Aspekt.

Auch für Menschen mit HIV kann Sport ein sinnvoller Bestandteil im Leben sein, denn regelmäßige Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der mentalen und körperlichen Gesundheit. Eine antiretrovirale Therapie kann etwa in einigen Fällen zu einer Gewichtszunahme führen. Auch Veränderungen des Stoffwechsels, wie beispielsweise erhöhte Blutfettwerte, können als Langzeitfolgen einer HIV-Therapie auftreten.

Das Bundesministerium für Gesundheit rät Erwachsenen wöchentlich zu mindestens **150 Minuten aerober körperlicher Aktivität** – darunter versteht man schnelles Gehen, Walking, langsames Laufen, Radfahren oder ruhiges Schwimmen – mit mittlerer Intensität.¹

Alternativ können auch 75 Minuten wöchentlich mit Aktivitäten von hoher Intensität trainiert werden. Das sind Bewegungen, die als anstrengend empfunden werden und kein durchgängiges Reden erlauben, zum Beispiel **Joggen, schnelles Radfahren oder zügiges Schwimmen**.

Deswegen ist es wichtig, mit einer gesunden und aktiven Lebensweise präventiv das Risiko für diese Begleiterkrankungen zu senken und gleichzeitig auch möglichen körperlichen Veränderungen, die durch die HIV-Therapie auftreten können, entgegenzuwirken. Um eine hohe Langzeit-Lebensqualität sicherzustellen, empfiehlt es sich für HIV-positive Menschen zudem, auch einmal einen genauen 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. Gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin kann man so eine HIV-Therapie wählen, die möglichst wenig Einfluss auf den Stoffwechsel oder bestimmte Organfunktionen hat.

Muskeln und Knochen erhalten

Auch auf den Erhalt gesunder Muskeln und Knochen kann die HIV-Therapie einen Einfluss haben. Manche Medikamente können den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen, zudem beginnt mit Anfang 30 der natürliche Muskelabbau im Körper. Für Menschen mit HIV lohnt es sich daher, gemeinsam mit dem Schwerpunktarzt oder der Schwerpunktärztin einen Blick auf die aktuelle HIV-Therapie zu werfen, um auch Muskeln und Knochen langfristig gesund zu halten. Um dem altersbedingten Muskelabbau weiter entgegenzusteuern, empfiehlt sich zusätzlich Kraftsport mit **Hanteln, Widerstandsbandern, an Geräten oder Training mit dem eigenen Körpergewicht**.

1 Rütten, A. et al. (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, in: <https://www.bisp-surf.de/Record/PU201706003956> (aufgerufen am 14.12.2023).

Kraftsport dient nicht nur dem Muskelerhalt, sondern schützt auch vor altersbedingtem Knochenabbau. **Wichtig:** Wer zu Proteinpulvern und anderen Nahrungsergänzungsmitteln greift, um Muskelmasse aufzubauen, sollte auf deren Inhaltsstoffe achten. Denn viele dieser Präparate enthalten hoch dosierte Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Magnesium. Sie können unter Umständen die Wirkung von HIV-Medikamenten beeinflussen. Deswegen nimmt man sie am besten nur in Absprache mit dem/der Schwerpunktarzt/-ärztin ein.

Das Immunsystem stärken

Und noch ein wichtiger Aspekt: Sportliche Aktivität bei mittlerer Intensität kann das Immunsystem stärken – und das in jedem Alter, wie Forscher*innen herausfanden.² Regelmäßiges Training senkt Entzündungen im Körper, unterstützt den Abbau von Wassereinlagerungen, reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen und verbessert den Schlaf. Außerdem führt regelmäßige Bewegung zu einer besseren Zusammensetzung von „älteren“ und „jüngeren“ Immunzellen und zu einer besseren Immunantwort des Körpers. Deshalb stärkt Sport auch das Immunsystem von Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie zum Beispiel HIV. Wenn ausreichend Bewegung und eine HIV-Therapie, die möglichst wenig Einfluss auf den Körper hat, Hand in Hand gehen, kann das nicht nur Begleiterkrankungen vorbeugen und die eigene Gesundheit langfristig erhalten, sondern auch eine hohe Langzeit-Lebensqualität sicherstellen.

2 Simpson, R. et al. (2015): Progress in Molecular Biology and Translational Science 135. <https://doi.org/10.1016/bs.pmbts.2015.08.001> (aufgerufen am 25.04.2023).



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

Unterstützt von
Viiv Healthcare

HOW HIV-POSITIVE PEOPLE CAN BENEFIT FROM SPORT



Exercise not only makes us feel better about our bodies, it also helps us to stay healthy and prevent chronic diseases. Regular exercise has been proven to protect us from lifestyle diseases such as back pain, type 2 diabetes, obesity and cardiovascular disease.

Sport even improves our mental well-being. And people with HIV in particular can strengthen their immune system and improve their quality of life through regular exercise.

Preventing concomitant diseases and maintaining long-term quality of life

Endurance sports such as jogging, swimming and cycling are particularly suitable for keeping the body fit and preventing concomitant illnesses. Running not only increases metabolic activity, but also stimulates the production of the “mood hormone” serotonin. It has a natural mood-enhancing effect, especially when jogging in nature. Exercise can also help reduce stressful feelings such as anger, aggression or frustration. While swimming offers an ideal full-body workout, cycling is not only a great way to get around in everyday life, but also has a climate-friendly aspect by eliminating the need for a car.

Sport can also be a meaningful part of life for people with HIV, as regular exercise makes an important contribution to maintaining mental and physical health. Antiretroviral therapy can lead to weight gain in some cases, for example. Changes in metabolism, such as increased blood lipid levels, can also occur as long-term consequences of HIV therapy. It is therefore important to preventively reduce the risk of these concomitant diseases with a healthy and active lifestyle and at the same time counteract any physical changes that may occur as a result of HIV therapy.

To ensure a high long-term quality of life, it is also advisable for HIV-positive people to take a close look at their current HIV therapy. This is because the choice of HIV therapy can also minimise certain risk factors that influence the development of concomitant diseases. Together with your doctor, you can choose an HIV therapy that has as little influence as possible on your metabolism or certain organ functions.

Maintaining muscles and bones

HIV therapy can also have an impact on maintaining healthy muscles and bones. Some medications can have a negative impact on bone metabolism, and the body's natural muscle loss begins in the early 30s. Therefore, it is worthwhile to look at your current HIV therapy together with your specialist doctor in order to keep muscles and bones healthy in the long term. To further counteract age-related muscle loss, we recommend weight training with **dumbbells, resistance bands, equipment** or training with your own **body weight**. Strength training not only helps to maintain muscle mass, but also protects against age-related bone loss. **Important:** If you use protein powders and other dietary supplements to build muscle mass, you should pay attention to their ingredients. This is because many of these preparations contain high doses of minerals such as iron, calcium and magnesium. Under certain circumstances, they can influence the effect of HIV medication. It is therefore best to take them only in consultation with your specialist doctor.

The Federal Ministry of Health advises adults to do at least **150 minutes of aerobic physical activity a week** – this includes **fast walking, slow running, cycling or calm swimming** – at a moderate intensity.¹

Alternatively, **75 minutes a week of high-intensity activity** can be practised. These are movements that are perceived as strenuous (and do not allow continuous talking) such as **jogging, fast cycling or brisk swimming**.

Strengthen the immune system

Another important aspect: moderate-intensity exercise can strengthen the immune system – at any age, as researchers have found.² Regular exercise lowers inflammation in the body, helps to reduce water retention, reduces the release of stress hormones and improves sleep. Regular exercise also leads to a better composition of “older” and “younger” immune cells and a better immune response from the body. This is why exercise also strengthens the immune system of people with chronic diseases such as HIV.

Sufficient exercise, together with HIV therapy that has as little impact on the body as possible, can not only prevent concomitant diseases and maintain long-term health, but also ensure a high quality of life in the long run.

1 Rütten, A. et al. (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, in: <https://www.bisp-surf.de/Record/PU201706003956> (Accessed 14.12.2023).

2 Simpson, R. et al. (2015): Progress in Molecular Biology and Translational Science 135. <https://doi.org/10.1016/bs.pmbts.2015.08.001> (Accessed 25.04.2023).



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

Powered by ViiV Healthcare

ZUM (TOT-)LACHEN?

Distickstoffmonoxid ist besser unter dem Namen Lachgas bekannt. Es wird als Treibgas in Spraydosen oder als Aufschäummittel in Sahnespenderkapseln verwendet. Das farblose, leicht süßlich riechende Gas hat beim Inhalieren durch Mund oder Nase bereits nach Sekunden eine betäubende aber auch eine angstlösende und schmerzstillende Wirkung, weshalb es in der Medizin, etwa beim Zahnarzt, zum Einsatz kommt. Doch auch als Freizeitdroge erfreut es sich steigender Beliebtheit, vor allem unter Jugendlichen. Mit fatalen Folgen: Während Profis bei der medizinischen Nutzung auf eine genaue Dosierung achten, gilt beim Konsum als Partydroge eher das Motto **mehr ist mehr**. Der Rausch hält nur wenige Minuten an. Um im Vollrausch zu bleiben, werden große Mengen aus Luftballons oder Sahnespenderkartuschen inhaliert.

Entspannung und Euphorie

Wie genau Lachgas wirkt, ist noch gar nicht ganz klar, es soll aber die Basis der Struktur-Funktions-Beziehungen im Gehirn beeinflussen. Ein Teil des Rauscheffekts kann auf den entstehenden Sauerstoffmangel zurückzuführen sein. Konsumierende fühlen sich entspannt und berichten von leichter Euphorie. Die Wahrnehmung und das Gefühl für Raum und Zeit verändere sich und die Effekte werden als traumähnlich oder psychedelisch beschrieben. Klingt doch super! Wo ist das Problem?

Hohe Unfallgefahr

Regelmäßiger und hoher Konsum kann Nervenschäden verursachen, erklärt Rüdiger vom Drogennotdienst Berlin. Der Sauerstoffmangel kann zu irreparablen Schäden im Gehirn führen. Bei Mischkonsum besteht zudem die Gefahr ungewollter Wechselwirkungen mit anderen Rauschmitteln. Lachgas am Steuer ist in den Niederlanden ein großes Problem, da seit Anfang 2019 bei Unfällen in Verbindung mit Lachgaskonsum 63 Menschen starben.

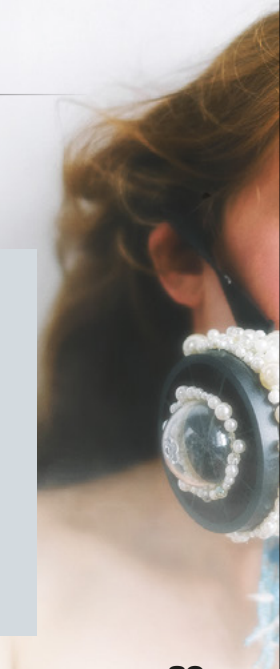
Aufklären statt posen

In einigen Berliner Spätis wird Lachgas als Partyspaß verkauft, hier würde bereits eine Aufklärung auf den Verpackungen wie auf Zigarettenschachteln helfen, so Rüdiger. Auch die Posing-Kultur in den sozialen Medien müsse kritischer betrachtet werden: Mutproben oder Battles, wer am meisten konsumieren kann, sind lebensgefährlich. (ek)

SAFER USE:

- Niemals direkt aus der Gasflasche oder Kapsel inhalieren, da es zu Vereisungsschädigungen (Verätzungen oder Erfrierungen) von Mund-, Gesicht-, Kehlkopf- oder Lungengewebe führen kann.
- Wegen der Verletzungsgefahr nur im Sitzen oder Liegen konsumieren.
- Vorsicht bei Mischkonsum, insbesondere mit Downern wie Alkohol.
- Pausen einlegen, am besten an der frischen Luft.
- * Bei Taubheitsgefühlen: Sofort zu Ärztin/Arzt und N₂O-Konsum berichten!

Hilfe und mehr Information findest du auf www.drogennotdienst.de.
Im Notfall sofort die **112** anrufen.



DEAD FUNNY?

Nitrous oxide is better known as laughing or happy gas. It is used as a propellant in aerosol cans or as a foaming agent in cream dispenser capsules. When inhaled through the mouth or nose, the colourless, slightly sweet-smelling gas has an anaesthetic and analgesic effect after just a few seconds, which is why it is used in medicine, for example by dentists. However, it is also becoming increasingly popular as a recreational drug, especially among young people. With fatal consequences: while professionals pay attention to exact dosage when using it for medical purposes, the motto when using it as a party drug is **more is more**. The high only lasts a few minutes, so large quantities are inhaled from balloons or cream dispenser cartridges to stay intoxicated.

Relaxation and euphoria

Exactly how laughing gas works is not quite clear, but it is said to influence the basis of structure-function relationships in the brain.

Part of the intoxication effect may be due to the resulting lack of oxygen.

Users feel relaxed and report mild euphoria. Perception and the sense of space and time change and the effects are described as dream-like or psychedelic. Sounds great!

So what's the problem?

High risk of accident

Regular and heavy use can cause nerve damage, explains Rüdiger from the Berlin Emergency Drug Service (Drogen Notdienst). The lack of oxygen can lead to irreparable damage to the brain. There is also a risk of unwanted interactions with other intoxicants in the case of mixed consumption. Driving while under the influence of nitrous oxide is a major problem in the Netherlands, where 63 people have died in accidents involving nitrous oxide consumption since 2019.

Education yes – Posing no

In some late-night shops in Berlin, nitrous oxide is sold as a party treat – one way to help here would be providing information on the packaging like on cigarette packets, says Rüdiger. The posing culture in social media also needs to be viewed more critically: tests of courage or battles to see who can consume the most are life-threatening. (ek)

SAFER USE:

- Never inhale directly from the gas cylinder or capsule, as it can lead to icing damage (burns or frostbite) to the mouth, face, larynx or lung tissue.
- Due to the risk of injury, only consume while sitting or lying down.
- Be careful with mixed consumption, especially with downers such as alcohol.
- Take breaks, preferably in the fresh air.
- In case of numbness: See a doctor immediately and report N₂O consumption!

You can find help and more information at www.drogennotdienst.de.
In an emergency, call **112** immediately.

Foto: ©Anna Shvets

Du:

„Endlich fitter werden, die überschüssigen Pfunde verlieren und mich mal wieder so richtig fit und gesund fühlen!“

Die Realität:

3-4 Wochen nach Silvester noch motiviert, dann sitzt du frustriert auf der Couch und ärgerst dich über dich selbst.

Folgende Tipps

helfen dir dabei, deine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren und 2024 voll durchzustarten.

1. SPASS AN BEWEGUNG HABEN

Das Wichtigste beim Sport treiben ist, Freude an der Bewegung zu erlangen. Nur so schaffst du es, sportlich aktiv zu bleiben. Suche dir also Sportarten aus, welche du gerne machst und welche dir guttun.

2. TRAININGSPARTNER*INNEN FINDEN

Mit einem Freund oder einer Freundin macht das Training mehr Freude und man bleibt viel eher dran und pusht sich gegenseitig.

3. MEDIZINISCHEN RAT SUCHEN

Hast du länger keinen Sport mehr gemacht, solltest du dich vielleicht von einem Arzt oder einer Ärztin durchchecken lassen, nur um auf Nummer sicher zu gehen. Du willst dein Training ja nicht gleich wieder unterbrechen müssen, sondern dranbleiben.

4. LANGSAM STEIGERN

Es ist besser, sportliche Aktivitäten anfangs über eine längere Dauer und mit niedriger Intensität auszuführen, als kurz und heftig. Du solltest leicht ins Schwitzen kommen, jedoch muss das Sprechen noch gut möglich sein.

DRANBLEIBEN LOHNT SICH!

5. LEISTUNG BEOBACHTEN

Möchtest du deine sportliche Ausdauer und Kraft verbessern, müssen es mindestens 2-3 Trainingseinheiten pro Woche sein. Am besten gemischt und beispielsweise 2 x Krafttraining und 1 x Ausdauertraining von 20 – 60 min wie etwa Jogging, Schwimmen, Krafttraining oder Fitnesskurse. Gerade für Anfänger*innen lohnt es sich, Personaltrainer*innen zu konsultieren oder Fitnesskurse zu besuchen, wo man angeleitet wird, und die richtige Technik lernt.

6. ÜBUNGEN VARIIEREN

Abwechslung ist wichtig: Wenn du jeden Tag die gleiche Runde joggst oder immer die gleichen Übungen machst, kann es schnell langweilig werden. Probiere neue Sportarten aus, ändere deine Laufrunde oder lass dir von einem Trainer oder einer Trainerin einen neuen Trainingsplan geben.

7. GEEIGNETE KLEIDUNG TRAGEN

Investiere in eine gute Sportausrüstung – es macht schlicht einfach mehr Spaß, wenn das Material stimmt – und auch dein Körper wird es dir danken.

8. AKKURAT ARBEITEN

Achte auf die richtige Bewegungskorrektur: Es lohnt sich, die Technik zu Beginn mit Hilfe von Sport-Expert*innen und Trainer*innen einzuüben. So lassen sich Verletzungen, Fehlbelastungen und Langzeitschäden am Körper vermeiden.

9. AUSZEITEN EINPLANEN

Gönne deinem Körper nach einer körperlichen Anstrengung genügend Zeit zur Erholung. Entspanne die müden Muskeln mit einem warmen Bad oder einem Spaziergang an der frischen Luft.

10. GUT ESSEN UND SCHLAFEN

Achte auf genügend Schlaf und eine ausgewogene, eiweißreiche Ernährung. Dein Körper hat es verdient.

ERNÄHRUNG

Foto: ©Gordon Cowie

Auch beim **Essen** wollen viele im Neuen Jahr gleich alles ändern. Doch der Körper funktioniert so nicht. Der drastische Verzicht auf deine Lebensmittel hat zur Folge, dass der Körper erst mal alles speichert, weil er Panik hat, dass er nicht mehr genug bekommt. Isst man dann wieder normal, besteht das **Risiko**, noch mehr zuzunehmen.

Also lieber so: Ändere langfristig dein Essverhalten, um dein Zielgewicht zu halten und iss insgesamt ausgewogener und bewusster.

Falls du dich ganz individuell zu den Themen ...

- ausgewogenes Essen
- Ernährungsumstellung
- wie nehme ich gesund ab oder gesund zu?

... beraten lassen möchtest, kannst du gerne mit uns einen Termin vereinbaren.



Und wenn du einen **HEALTHY PUSH** brauchst, sind wir für dich da. Unsere Kurse inspirieren und motivieren.

DENNIS GERECHT
www.healthypush.de



@healthypush_berlin

VIelfÄLTIGKEIT ...

... ist gesund. Je größer und bunter die Auswahl, umso besser. Greife auf saisonales Obst und Gemüse zurück, dies enthält meistens mehr Vitamine und Nährstoffe. Günstiger sind sie oftmals auch noch!

GETREIDEPRODUKTE ...

... dürfen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Hierbei aber überwiegend Getreideprodukte aus Vollkorn wählen, da diese viele Ballaststoffe enthalten, gesünder sind und länger sättigen. Auch dein Darm wird es dir danken!

FLÜSSIGKEIT ...

... ist essenziell. Trinke mindestens 1,5 – 2 Liter am Tag. Bei warmem Wetter besser 2 bis 3 Liter. Bevorzuge Wasser und ungesüßte Tees. Ab und zu Softdrinks zu trinken ist okay. Vermeide Softdrinks, denn sie enthalten viel Zucker.

FERTIGGERICHTE ...

... enthalten oft eine Vielzahl an ungesunden Zutaten, wie z.B. Zucker oder Transfette. Grundsatz: Die Zutatenliste sollte so kurz wie möglich und die meisten Zutaten sollten gesund sein.

KÖRPERWAHRNEHMUNG ...

... hilft dabei, Hunger von Appetit zu unterscheiden. Frag dich vor jeder Mahlzeit und jedem Snack, ob du wirklich Hunger oder einfach nur Lust hast zu essen. Hinter dem Verlangen nach etwas zwischen den Zähnen steckt meist ein Durstsignal des Körpers, das wir nicht immer als solches zuordnen können. (dg)

You:

Let's finally get fitter, lose the excess pounds and feel really fit and healthy again!

Reality:

Still motivated 3-4 weeks after New Year's Eve, but then you're sitting on the couch feeling frustrated and annoyed with yourself.

The following tips

will help you not to lose sight of your goals and get off to a flying start in 2024.

1. HAVE FUN WITH EXERCISE

The most important thing when doing sport is to enjoy exercise. This is the only way to stay active. So choose sports that you enjoy doing and that are good for you.

2. FIND TRAINING PARTNERS

Training is more fun with a friend and you are much more likely to stick with it and push each other.

3. SEEK MEDICAL ADVICE

If you haven't exercised for a while, you might want to do a check-up with a doctor, just to be on the safe side. You don't want to have to interrupt your training again straight away, you want to keep at it.

4. INCREASE SLOWLY

When starting off, it is better to do sports activities over a longer period of time and at a low intensity than briefly and intensely. You should work up a light sweat, but you should still be able to speak easily.

5. MONITOR YOUR PERFORMANCE

If you want to improve your athletic endurance and strength, you need to do at least 2-3 training sessions per week. Preferably mixed, for example, 2 x strength training and 1 x endurance training session of 20-60 minutes, such as jogging, swimming,



stick with it

strength training or fitness classes. For beginners in particular, it is worth consulting personal trainers or attending fitness classes where you can be guided and learn the right technique.

6. VARY EXERCISES

If you jog the same lap every day or always do the same exercises, it can quickly become boring. Try new sports, change your running routine or ask a trainer to give you a new training plan.

7. WEAR SUITABLE CLOTHING

Invest in good sports equipment – it's simply more fun when the equipment is right – and your body will thank you for it too.

8. WORK ACCURATELY

Pay attention to the correct execution of movements: it is worth practising the technique at the beginning with the help of sports experts and trainers. This will help you avoid injuries, incorrect strain and long-term damage to your body.

9. PLAN TIME-OUTS

Give your body enough time to recover after physical exertion. Relax tired muscles with a warm bath or a walk in the fresh air.

10. EAT AND SLEEP WELL

Make sure you get enough sleep and eat a balanced, protein-rich diet. Your body deserves it.



Many people also want to change everything **when it comes to food** in the New Year. But the body doesn't work like that. Drastically cutting out your food means that the body first stores everything because it panics that it is no longer getting enough. If you then eat normally again, you run **the risk of putting on even more weight**.
So it's better to change your eating habits in the **long term** to maintain your target weight and eat **more balanced and consciously overall**.



If you want to find out more about
 → **balanced eating**
 → **changing your diet**
 → **how to lose or gain weight healthily, ...**
you are welcome to make an appointment with us.

And if you need a **HEALTHY PUSH**, we're here for you. our courses inspire and motivate.

DENNIS GERECHT
www.healthypush.de  [@healthypush_berlin](https://www.instagram.com/healthypush_berlin)

VARIETY ...

... is healthy. The bigger and more colourful the selection, the better. Go for seasonal fruit and vegetables, which usually contain more vitamins and nutrients. They are often cheaper too!

CEREAL PRODUCTS ...

... should be on the menu every day. However, choose mainly whole grain cereal products, as they contain a lot of fibre, are healthier and keep you full for longer. Your gut will thank you too

LIQUID ...

... is essential. Drink at least 1.5- 2 litres a day. In warm weather, 2-3 litres is better. Prefer water and unsweetened teas. Drinking juice spritzers from time to time is okay. Avoid soft drinks because they contain a lot of sugar.

READY MEALS ...

... often contain a variety of unhealthy ingredients, such as sugar or trans fats. In principle: the list of ingredients should be as short as possible and most ingredients should be healthy.

BODY AWARENESS ...

... helps to differentiate between hunger and appetite. Before every meal and snack, ask yourself whether you are really hungry or just feel like eating. Behind the desire for something between your teeth is usually a thirst signal from the body that we can't always recognize as such. (dg)



Praxis in der Luisenstadt

Wir sind eine lebendige Kreuzberger Kiezpraxis und bieten neben der hausärztlichen Versorgung Beratung und Therapie für die Themen HIV, PreP, STDs, Hepatitis, Chemsex, riskanter/ süchtiger Konsum, Reisemedizin, Impfungen, Gesundheitscheck.



COME AS U ARE!

- HIV
- Infektiologischer Schwerpunkt
- Allgemeinmedizin
- Suchtmedizin

Für Frauen, Männer, LGBTQI* jeder Nation
 Wir sprechen Englisch, Spanisch und Deutsch

Offene Sprechstunde:
 Mo - Fr: 9 - 12 Uhr + Mo/Di/Do: 15 - 18 Uhr

PYRAMIDE DER DISKRIMINIERUNG UND GEWALT

Viele Menschen denken, dass (sexuelle) Belästigung oder Gewalt Tatsachen des Lebens sind, unvermeidlich wie der Tod oder die Steuern. Vieles von dem, was wir als unvermeidlich akzeptieren, ist jedoch in Wirklichkeit Ausdruck von Werten und Einstellungen, die sich weiterentwickeln können.

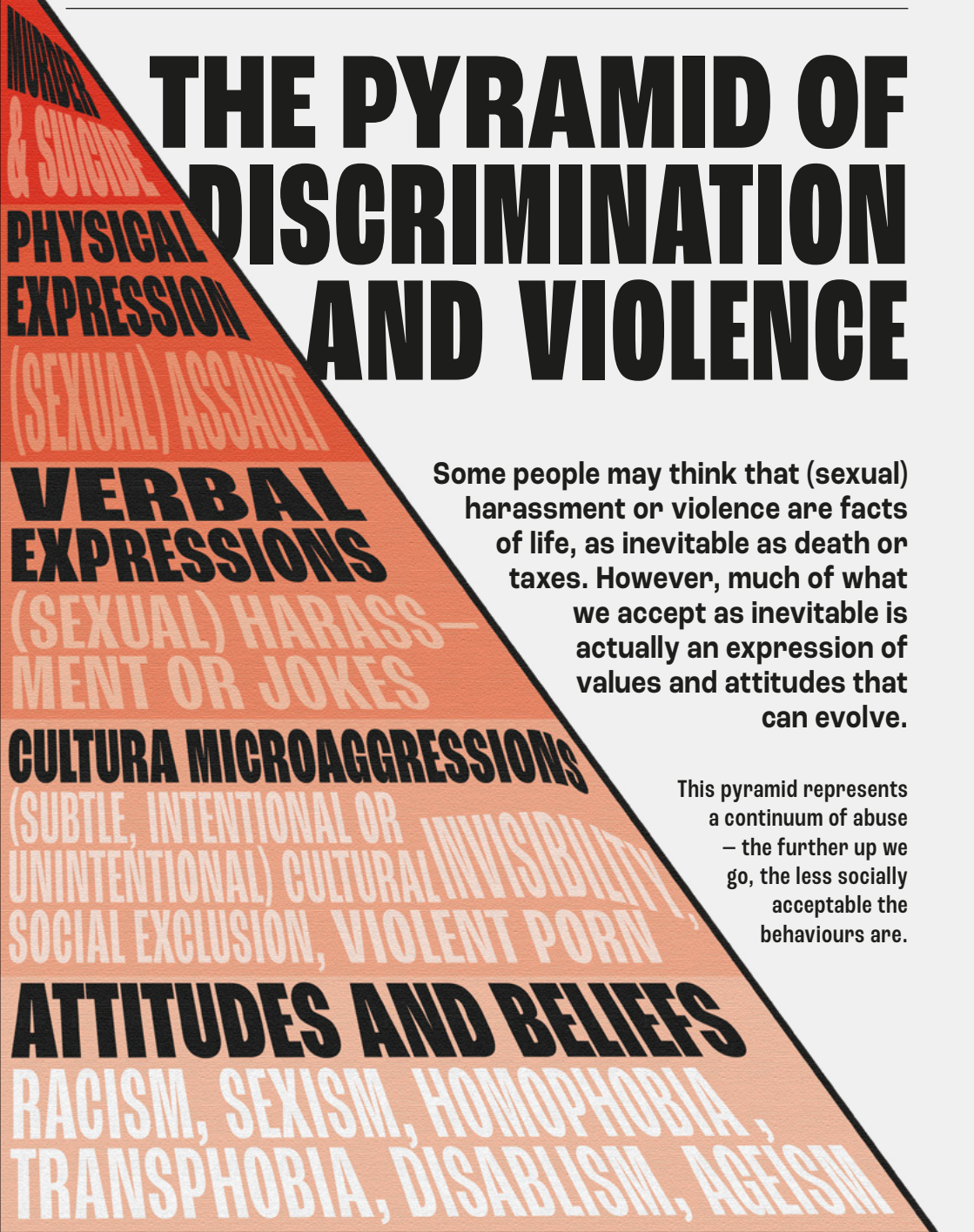
Diese Pyramide stellt ein Kontinuum des Missbrauchs dar – je weiter wir nach oben gehen, desto weniger gesellschaftlich akzeptabel sind die Verhaltensweisen.



THE PYRAMID OF DISCRIMINATION AND VIOLENCE

Some people may think that (sexual) harassment or violence are facts of life, as inevitable as death or taxes. However, much of what we accept as inevitable is actually an expression of values and attitudes that can evolve.

This pyramid represents a continuum of abuse – the further up we go, the less socially acceptable the behaviours are.



V
E
R
U
A
N
G
E
D





C
H
A
N
G
E



 /dimxoo

QUEERES WISSEN EINFACH ERKLÄRT

Seit mehr als drei Jahren wollen wir mit **CHECK MAG** auch zu mehr Aufklärung bei sexueller Gesundheit beitragen. Genau das haben wir mit Social-Media-Genie Dimi gemeinsam, der als **@dimxoo** queeres Wissen auf eine witzige und einfache Art an seine zahlreichen Follower vermittelt.

Hallo, Dimi, wie bist du auf die Idee gekommen, einen eigenen Kanal zu bespielen, und was treibt dich dazu an?

Uhh, das geht weit zurück bis 2012.

Während der Schulzeit habe ich mit meiner Kamera herumexperimentiert und hatte einen Fotografie-Blog. Nach etwa zwei Jahren bin ich zu einem YouTube Channel gewechselt, weil ich Lust auf bewegte Bilder und eine weitere Challenge hatte. Auf YouTube habe ich sechs Jahre lang meine kreativen DIY-Ideen mit meiner Community geteilt, bis ich schließlich das Gefühl hatte, dass sich die Ideen langsam wiederholen und ich auch eine andere Seite von mir zeigen wollte. Die Kurzvideos auf TikTok zu Themen rund um Sexualität, Geschlechtsidentität, Verhütung & Co mache ich sehr gerne und würde gerne weitere machen!

ICH FRAGE DIE LEUTE IN MEINER COMMUNITY, WAS IHNEN AUF DER SEELE BRENNT UND BEI WELCHEN THEMEN SIE SICH NOCH UNSICHER FÜHLEN.

Darin geht es auch um Geschlechtskrankheiten, queere Alltagsprobleme und andere Dinge, wie etwa das richtige Spülen. Woher nimmst du die Themen?

Zum einen kommen sie von meiner Community. Ich frage die Leute, was ihnen auf der Seele brennt und bei welchen Themen sie sich noch unsicher fühlen. Aber mein Alltag spielt hier auch eine „grooße“ Rolle. Die zwei Videos, in denen es um einen STI-Check-up geht und die anschließende Behandlung von Tripper, sind letztendlich auch nur deshalb entstanden, weil ich mich an dem Tag dazu entschieden hatte, das Ganze auf Video festzuhalten, um Leuten die Angst zu nehmen, sich testen zu lassen und diesen ganzen Prozess zu enttabuisieren. Ziel der Videos ist auch immer wieder, Tabus zu brechen.

Foto: @SophiaEmmerich

Ist es nicht manchmal schwierig, so komplexe Themen in so wenigen Sekunden anzusprechen?

Manchmal fühle ich mich mehr wie ein Rapper als ein Redner. Aber es ist mir wichtig, Themen, die teilweise nicht in der Mitte der Gesellschaft besprochen werden, eine Bühne zu geben. Hard-Facts gehören dazu. Durch zusätzlichen Text oder Grafiken im Video oder auch einer detaillierten Zusammenfassung in der Videobeschreibung kann man hier auf jeden Fall einen Themenschwerpunkt abrunden. Und wenn es noch viele Fragen zu etwas gibt, wird eine Fortsetzung dazu gedreht.

Du hast bei TIKTOK über 120.000 Follower, informierst die User wie eine Art bester Freund. Du bekommst viel Liebe dafür. Gibt es aber auch viel Hass und wie gehst du damit um?

Das ist erstmal so wild, dass so viele Leute bereit für queeres Wissen sind: Ich liebe es! Aber klar, da ist auch eine andere Seite. Hass ist kein Feedback, also konzentriere ich mich lieber auf konstruktive Kritik, um die Videos weiterhin zu verbessern, und auf die Privatnachrichten meiner Community. Bei Nachrichten wie „ich konnte es jetzt meiner Familie sagen“ oder „ich weiß durch deine Videos, dass ich Pan bin!“, danke ich mir: DAFÜR ist es das so wert!

Gibt es Themen, die du noch auf deiner To-do-Liste hast?

Auf jeden Fall! Und die Liste ist gefühlt endlos, weil bei jedem Video auch neue Fragen oder Wünsche hinzukommen, die ich mir immer notiere. Außerdem versuche ich immer wieder, neue Videoreihen zu etablieren, damit es für die Community spannend bleibt und ich eine weitere Challenge habe, meine Ideen kreativ und aufklärerisch umzusetzen. Also, es wird auf jeden Fall nicht langweilig.

„ZIEL DER VIDEOS IST AUCH IMMER WIEDER, TABUS ZU BRECHEN.“

QUEER KNOWLEDGE

Contributing to more education on sexual health is exactly what we have in common with social media genius Dimi, who, as **@dimxoo**, shares queer knowledge in a funny and simple way to his many followers.

Hello, Dimi, how did you come up with the idea of having your own channel and what drives you to do it?

The idea goes way back to 2012, when I was at school and I was experimenting with my camera and had a photography blog. After about two years, I switched to a YouTube channel because I was in the mood for moving pictures and another challenge. I shared my creative DIY ideas with my community on YouTube for six years until I finally felt that the ideas were getting repetitive and I wanted to show a different side of myself. I enjoy making short videos on TikTok about sexuality, gender identity, contraception and other topics and wanted to make more!

“I ask the people in my community what’s on their minds and what topics they still feel unsure about.”



  /dimxoo

Foto: @Sophia Emmenich

Your videos also deal with sexually transmitted diseases, queer everyday problems and other things, such as how to douche properly. Where do you get the topics from?

Firstly, they come from my community. I ask people what’s on their minds and what topics they still feel unsure about. But my everyday life also plays a big role here. The two videos about an STI check-up and the subsequent treatment of gonorrhoea were ultimately only created because I decided to record the whole thing on video that day to take away people’s fear of getting tested and to remove taboos from the whole process. The aim of the videos is always to break taboos.

Isn’t it sometimes difficult to have to address a complex topic in so few seconds?

Sometimes I feel more like a rapper than a speaker. But it’s important to me to give a stage to topics that are sometimes not discussed in the mainstream of society. Hard facts are part of it. With additional text or graphics in the video or a detailed summary in the video description, you can definitely round off a key topic. And if there are still a lot of questions about something, a sequel can be filmed.



You have over 120,000 followers on TikTok and inform users like a kind of best friend. You get a lot of love for it. But do you also get hate and how do you deal with that?

First of all, it's so wild that so many people are ready for queen knowledge: I love it! But of course, there's another side to it. Hate is not feedback, so I prefer to focus on constructive criticism to keep improving the videos and on the private messages from my community. With messages like "I was able to tell my family now" or "I know from your videos that I am Pan!", I think to myself: THIS is so worth it!

Are there any topics you still have on your to-do list?

Definitely! And the list feels endless because new questions or requests are added with every video, which I always make a note of. I'm also always trying to establish new video series to keep things exciting for the community and give me another challenge to implement my ideas in a creative and enlightening way. So, it's definitely not going to be boring.

"The aim of the videos is always to break taboos."

BESORGEN, NACHSORGEN, VORSORGEN

Das Antibiotikum Doxycyclin, wenn es einmalig als „Pille danach“ eingenommen wird, kann die Ansteckung mit bakteriellen sexuell übertragbaren Krankheiten wie Syphilis, Tripper oder Chlamydien deutlich verringern. Perfekt! Aber nimmst du es jetzt vorher, nachher oder ständig? Wir fragten bei Dr. Gal Goldstein nach ...

Was ist der Unterschied zwischen DoxyPrEP und DoxyPEP?

Unter DoxyPrEP versteht man in der Regel die kontinuierliche (tägliche) präventive Einnahme von 100 mg Doxycyclin, unabhängig davon, ob man Sex hat oder nicht. Da ein sehr hohes Resistenzrisiko besteht, ist dies nicht sinnvoll. Bei DoxyPEP werden 200 mg Doxycyclin einmalig nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen.

Wie ist DoxyPEP einzunehmen?

Unmittelbar nach dem Geschlechtsverkehr einmalig eine Doxycyclin-Tablette 200 mg. Liegt der Geschlechtsverkehr **mehr als 3 Tage zurück, ist die DoxyPEP nicht mehr sinnvoll**. Es gibt keine Arzneimittelinteraktion zwischen den Wirkstoffen der DoxyPEP und der HIV-PrEP, daher ist die Kombination in der Regel sinnvoll. Im Gegensatz zur HIV-PrEP ist die DoxyPEP jedoch keine Kassenleistung und muss selbst bezahlt werden. **Zudem können kalziumhaltige Produkte wie Milch oder Fitnessdrinks die Wirksamkeit der DoxyPEP beeinträchtigen.**

Wann empfehlst du die DoxyPEP?

DoxyPEP ist sinnvoll für Männer, die ungeschützten Geschlechtsverkehr haben und sich häufig mit STI anstecken. Dies trifft vor allem auf Personen zu, die Sex in Gruppen oder mit mehreren Partnern in kurzer Zeit haben. Es ist wichtig zu beachten, dass DoxyPEP auch keine 100%ige Schutzgarantie bietet. Die Übertragung von Gonorrhö, HIV oder Mykoplasmen wird dadurch gar nicht beeinträchtigt.

Nicht alle sind überzeugt von der DoxyPEP. Woran mag das liegen?

Einerseits die Nebenwirkungen: Die Haut kann sonnenempfindlicher werden, auch Allergien und Durchfall sowie Gewichtszunahme gehören dazu. Dann die Gefahr der Resistenzbildung: Wenn Chlamydien einmal resistent sind, können sie nur noch schwer behandelt werden.

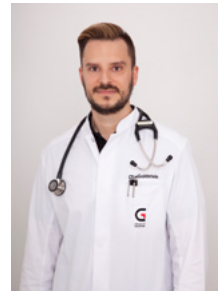
Auch alle anderen Bakterien in der Darm- und Hautflora verändern sich durch die regelmäßige Einnahme von Antibiotika. Multiresistenzen können auftreten, was bei Operationen oder anderen Infektionen zu ernsthaften Problemen führen kann.

Unter dem Strich ist die DoxyPEP deutlich problematischer als die HIV-PrEP. **Sie sollte deshalb zurückhaltend eingesetzt werden:** Nur wenn in den letzten 12 Monaten mehrere Syphilis- oder Chlamydieninfektionen aufgetreten sind, lohnt sich eine vorbeugende Antibiotikaeinnahme. (ts)



DR. GAL GOLDSTEIN

MVZ GOLDSTEIN GMBH
Maaßenstraße 14, 10777 Berlin,
www.doctor-goldstein.com



DEINE QUEERE APOTHEKE

KÖRTE
APOTHEKE IN KREUZBERG

- HIV PrEP
- HIV & STD Beratung
- Transitionsbegleitung
- weitere Dienstleistungen

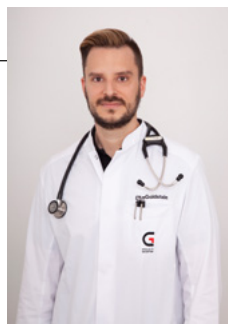
Schau rein bei uns!


 030 6919010
  www.koerte-apotheke.de
 [koerte_apotheke](https://www.instagram.com/koerte_apotheke)
 service@koerte-apotheke.de
 Grimmstraße 17, 10967 Berlin-Kreuzberg

Dr. med. Claudia Herzler
Dermatologie und Proktologie

Wilmersdorfer Str. 58
10627 Berlin
www.diehautexperten.de

Procurement, Provision, Aftercare



DR. GAL GOLDSTEIN

MVZ GOLDSTEIN GMBH
Maaßenstraße 14, 10777 Berlin,
www.doctor-goldstein.com

The antibiotic doxycycline, when taken once as a “morning after pill”, can significantly reduce infection with bacterial sexually transmitted diseases such as syphilis, gonorrhoea or chlamydia. Perfect! But do you take it before, after or all the time? We asked Dr. Gal Goldstein...

What is the difference between DoxyPrEP and DoxyPEP?

DoxyPrEP usually refers to the continuous (daily) preventive intake of 100 mg doxycycline, regardless of whether you have sex or not. As there is a very high risk of resistance, this is not advisable. With DoxyPEP, 200 mg of doxycycline is taken once after sexual intercourse.

How should DoxyPEP be taken?

One 200 mg doxycycline tablet should be taken immediately after sexual intercourse. If sexual intercourse took place **more than 3 days ago, DoxyPEP is no longer useful.** There is no drug interaction between the active ingredients of DoxyPEP and HIV-PrEP, so the combination is usually useful. In contrast to HIV-PrEP, however, DoxyPEP is not covered by health insurance and must be paid for by the patient. **In addition, calcium-containing products such as milk or fitness drinks can impair the effectiveness of DoxyPEP.**

When do you recommend DoxyPEP?

DoxyPEP is useful for men who have unprotected sex and are frequently infected with STIs. This applies in particular to people who have sex in groups or with several partners in a short period of time. It is important to note that DoxyPEP does not offer a 100 % guarantee of protection. And it does not affect the transmission of gonorrhoea, HIV or mycoplasma at all.

Not everyone is convinced by DoxyPEP. Why might that be?

On the one hand, there are side effects. Namely, the skin can become more sensitive to the sun, and on top of this, allergies and diarrhoea as well as weight gain may occur. Then there is the risk of resistance: once chlamydia is resistant, it is difficult to treat.

All other bacteria in the intestinal and skin flora also change due to the regular use of antibiotics. Multi-resistance can occur, which can lead to serious problems during operations or other infections.

The bottom line is that DoxyPEP is significantly more problematic than HIV-PrEP. It should therefore be used with caution: only if several syphilis or chlamydia infections have occurred in the last 12 months is it worth taking preventive antibiotics. (ts)

PUMPEN STATT WAMPEN

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

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



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

Danziger Straße 5
Berlin-Prenzlauer Berg
hello@schoenhauser.family
Inhaber Nico Daniel Reionold

SCHÖNHAUSER APOTHEKE

NICHT MEHR KRIMI NELL...

Text: Torsten Schwick

... **nur weil man kiff**. Das neue Cannabisgesetz (CanG¹) wurde von Bundeskanzler Scholz eingereicht und soll ab dem 1. April stufenweise in Kraft treten². Hoffentlich handelt es sich dabei nicht um einen Aprilscherz: Es zielt schließlich auf nichts Geringeres als einen verbesserten Gesundheitsschutz, die Stärkung cannabisbezogener Aufklärung und Prävention, die Eindämmung des illegalen Markts für Cannabis sowie den Kinder- und Jugendschutz ab. An die Kiffer denkt man auch: Zum Schutz von Konsumentinnen und Konsumenten soll die Qualität von Konsumcannabis kontrolliert und die Weitergabe verunreinigter Substanzen verhindert werden. Danke, Herr Bundeskanzler.

Foto: @Tania Mousinho

Die wesentlichen Regelungen im Einzelnen³

- Erwachsenen ist der private Eigenanbau von bis zu drei Cannabis-Pflanzen zum Eigenkonsum sowie der gemeinschaftliche, **nicht-gewerbliche** Eigenanbau zum Eigenkonsum in **Anbauvereinigungen** bzw. **Genossenschaften** erlaubt.
- Der Besitz von bis zu **25 Gramm** Cannabis ist künftig straffrei.
- Es gilt ein **allgemeines Werbe- und Sponsoringverbot** für Konsumcannabis und für Anbauvereinigungen.
- **Konsumverbot** von Cannabis in einer **Schutzzone von 200 Metern** Abstand zum Eingangsbereich von Anbauvereinigungen, Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen, Kinderspielplätzen sowie in öffentlich zugänglichen Sportstätten.
- Nicht-gewerbliche Anbauvereinigungen dürfen nur mit **behördlicher Erlaubnis** Konsumcannabis gemeinschaftlich unter aktiver Mitwirkung der Mitglieder anbauen und zum Eigenkonsum an Mitglieder weitergeben. Enge gesetzliche Rahmenbedingungen müssen eingehalten werden.
- Anbauvereinigungen dürfen **max. 500 Mitglieder** haben; Mitglieder müssen Erwachsenen sein und ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in **Deutschland** haben.
- Einhaltung von strengen **Mengen-, Qualitäts-** sowie **Kinder- und Jugendschutzvorgaben** erforderlich, gesichert durch behördliche Kontrolle.
- Begrenzung der Weitergabe von Konsumcannabis in Anbauvereinigungen: **Weitergabe nur an Mitglieder**, verbunden mit einer strikten Pflicht zur Überprüfung der Mitgliedschaft und des Alters – **max. 25 Gramm pro Tag / 50 Gramm pro Monat**.
- Begrenzung der Weitergabe an Heranwachsende zwischen **18 und 21 Jahren** auf **30 Gramm pro Monat** mit einer Begrenzung des zulässigen **THC-Gehalts auf 10 Prozent**.
- Weitergabe von Konsumcannabis in kontrollierter Qualität und nur in Reinform, d.h. **Marihuana** oder **Haschisch**.
- In begrenztem Umfang zulässiger privater Eigenanbau mit Pflicht zum Schutz des **privat angebaute**n Konsumcannabis vor dem Zugriff durch **Kinder und Jugendliche** sowie **Dritte**.

Wie genau die **Stärkung der Prävention** funktionieren soll, bleibt abzuwarten. Gemeint sind Präventionsmaßnahmen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sowie in den Anbauvereinigungen und Beratungen durch **Präventionsbeauftragte mit nachgewiesenen Sachkenntnissen** und Kooperationen mit lokalen Suchtberatungsstellen. Sollen Mitglieder vor dem Anbau nicht konsumieren? Bedeuten 30 Jahre Grasrauchen Sachkenntnis? Nach vier Jahren wird das CanG hinsichtlich der gesellschaftlichen Auswirkung revidiert. In der Zeit dürften Kriminal- und Rechtsbehörden in Deutschland um geschätzt 800 000 Rauschgiftdelikte in Verbindung mit Cannabis⁴ entschlackt worden sein. Die Einsparungen bei den Gerichten belaufen sich voraussichtlich auf rund 225 Millionen pro Jahr. Ein schöner Detox.

Dealen darf man im Prinzip jetzt auch, wobei eine wirkliche kommerzielle Nutzung nicht vorgesehen ist. Wer genügend Steuergelder einnimmt, braucht keine weiteren? Hier wird argumentiert, dass eine entsprechende Erlaubnis den bestehenden Schwarzmarkt aufblühen lassen würde, weil sich die Hersteller*innen dann unterbieten und ihre **Marktanteile** auch mit Gewalt verteidigen würden. Ist natürlich was dran und so liegt es maßgeblich an den zukünftigen Betreibern und Betreiberinnen, das Stigma aufgrund von Substanzkonsum in der Freizeit aufzubrechen und neue Wege für weitere Privilegien zu finden.

Eine **schrittweise Transition** in die Legalität dürfte vor allem für Menschen schwer werden, die bereits kriminell erfasst und behandelt wurden oder die innerhalb von Lieferketten mit auch höher klassifizierten Drogen operieren. Ist die Polizei darauf vorbereitet, sich hier neu aufzustellen und ggfs. zu kooperieren? Die Amsterdamer Bürgermeisterin, Femke Halsema, hat gerade erst im Guardian dringlichst appelliert, **neue Strategien im Kampf gegen Drogen** zu finden⁵: „Angetrieben durch die Globalisierung und die internationale Kriminalisierung von Drogen ist der illegale Drogenhandel immer lukrativer, professioneller und gewalttätiger geworden.“ Der derzeitige Ansatz bei der Drogenbekämpfung sei wie mit dem Mop zu wischen, bei laufendem Wasserhahn. (ts)



Infektionsmedizin
BERLIN-FRIEDRICHSHAIN



CORDES

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: 



AKADEMISCHE LEHRPRAXIS
DER CHARITÉ UNIVERSITÄTSMEDIZIN
BERLIN

MVZ Goldstein GmbH

**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

1 <https://dservver.bundestag.de/btd/20/087/2008704.pdf> [Stand 15.01.2024]

2 Die Fraktionen der Bundesregierung haben das geplante Cannabisgesetz, das eigentlich zum Jahreswechsel in Kraft treten sollte, erneut geändert und den Termin des Inkrafttretens gestaffelt auf den 1. Juli 2024 verschoben. [https://www.brak.de/newsroom/news/cannabis-legalisierung-ampel-aendert-cannabisgesetz-und-verschiebt-starttermin/#:~:text=\[Stand 15.01.2024\]](https://www.brak.de/newsroom/news/cannabis-legalisierung-ampel-aendert-cannabisgesetz-und-verschiebt-starttermin/#:~:text=[Stand 15.01.2024])

3 [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemittellungen/bundes-kabinett-beschliesst-cannabisgesetz-pm-16-08-23#:~:text=\[Stand 15.01.2024\]](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemittellungen/bundes-kabinett-beschliesst-cannabisgesetz-pm-16-08-23#:~:text=[Stand 15.01.2024]).

4 Rauschgiftdelikte in Verbindung mit Cannabis in Deutschland bis 2022. Die Statistik zeigt die Anzahl 2022 bei 206.394 registrierten Fällen. [https://de.statista.com/statistik/daten/studie/2443/umfrage/entwicklung-der-rauschgiftdelikte-in-verbinding-mit-cannabis/#:~:text=\[Stand 15.01.2024\]](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/2443/umfrage/entwicklung-der-rauschgiftdelikte-in-verbinding-mit-cannabis/#:~:text=[Stand 15.01.2024])

5 https://www.theguardian.com/commentisfree/2024/jan/05/amsterdam-netherlands-drugs-policy-trade?CMP=Share_JOSApp_Other [Stand 15.01.2024]

Text: Torsten Schwick



NO LONGER A CRIMINAL

... just because you smoke pot.

The new Cannabis Act (CanG) was submitted by Chancellor Scholz and is to come into force in stages from April 1st. Hopefully this is not an April Fool's joke: after all, it is aimed at nothing less than improving health protection, strengthening cannabis-related education and prevention, curbing the illegal market for cannabis and protecting children and young people. The stoners are also being considered: to protect consumers, the quality of cannabis for consumption is to be controlled and the distribution of contaminated substances prevented. Thank you, Mr. Bundeskanzler.

THE MAIN REGULATIONS IN DETAIL

- Adults are permitted to privately cultivate up to three cannabis plants for their own consumption, as well as to cultivate cannabis for their own consumption on a **non-commercial basis in cultivation associations or cooperatives**.
- Possession of up to **25 grams** of cannabis will be exempt from punishment in the future.
- There is a **general ban on advertising and sponsoring** for consumer cannabis and for cultivation associations.
- **Prohibition of cannabis consumption** in a **protection zone of 200 metres** from the entrance area of cultivation associations, schools, children's and youth facilities, children's playgrounds and publicly accessible sports facilities.
- Non-commercial growers' associations may only grow cannabis for consumption collectively with the active participation of their members and distribute it to members for their own consumption with the **permission of the authorities**. Strict legal framework conditions must be observed.
- Cultivation associations may have a maximum of **500 members**; members must be adults and have their place of residence or habitual abode **in Germany**.
- Compliance with strict **quantity, quality, child and youth protection** regulations required, ensured by official controls.
- Limitation of the distribution of consumer cannabis in growers' associations: **distribution only to members**, combined with a strict obligation to verify membership and age - max. 25 grams per day / 50 grams per month.
- The distribution to adolescents between the ages of **18 and 21** is limited to **30 grams per month** with a limitation of the permissible **THC content to 10 percent**.
- Distribution of consumer cannabis in controlled quality and only in pure form, i.e. **marijuana or hashish**.
- **Private home cultivation** is permitted to a limited extent with an obligation to protect privately grown consumer cannabis from access by **children and adolescents** as well as **third parties**.



It remains to be seen how exactly the **strengthening of prevention** will work. This refers to prevention measures by the Federal Centre for Health Education (BZgA) as well as in the growers' associations and advice from **prevention officers with proven expertise** and cooperation with local addiction counselling centres. Should members not consume before growing? Does 30 years of smoking weed mean expertise? After four years, the CanG will be reviewed in terms of its social impact. In the meantime, the criminal and legal authorities in Germany are likely to have been freed from an estimated 800,000 cannabis-related drug offences. The savings for the courts are expected to amount to around 225 million per year. A nice detox.

In principle, you are now also **allowed to deal**, although no real commercial use is planned. If you earn enough tax money, you don't need any more? It is argued here that a corresponding permit would allow the existing

black market to flourish because manufacturers would then undercut each other and defend their **market share** by force. A valid point, so it is therefore largely up to future operators to break down the stigma associated with recreational substance use and find new ways to gain further privileges.

A **gradual transition** to legality is likely to be particularly difficult for people who have already have a criminal record linked to cannabis or who operate within supply chains with drugs that are also classified higher. Are the police prepared to reposition themselves here and cooperate if necessary? The Mayor of Amsterdam, Femke Halsema, has just made an urgent appeal in The Guardian to find **new strategies in the fight against drugs**: "Driven by globalisation and the international criminalization of drugs, the illegal drug trade has become increasingly lucrative, professional and violent." She says that the current approach in the fight against drugs is like mopping with the tap running. (ts)



Infektiologie

Ärzteforum Seestrasse

Medizinisches Versorgungszentrum

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

Infektiologie Ärzteforum Seestrasse

Seestraße 64
(Eingang: Oudenarder Straße)
13347 Berlin

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

praxis@infektiologie-seestrasse.de

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

PrEP

www.infektiologie-seestrasse.de

COACHING IN GERMAN
& ENGLISH

ONLINE-NUTRITION-COACHING IN 5 MINUTEN PRO TAG ZUM TRAUMKÖRPER!

Du möchtest abnehmen und dich endlich wieder attraktiver
in deinem Körper fühlen?
Dann habe ich die Lösung für dich!



- INDIVIDUELLES COACHING - ONLINE
- ZIELERREICHUNG GARANTIERT
- TÄGLICHE MOTIVATION DURCH ANDI
- OHNE DIÄT ODER VERZICHT
- DEIN AUFWAND: 5 MIN/TAG

Limitierte Anzahl an Plätzen verfügbar!

SCAN MICH:



 andisoergel

 www.andisoergel.de

ANDI SÖRDEL
ERNÄHRUNGS COACH





SYSTEMISCHE MASSNAHMEN

SYSTEMIC MEASURES

Nach der 53. Sitzung des UNAIDS-Programmkoordinierungsrates in Genf, Schweiz, vom 2. bis 14. Dezember 2023, werden die Mitgliedstaaten ersucht, gesundheitliche Ungleichheiten – insbesondere für Transgender-Personen – durch maßgeschneiderte und systemische Maßnahmen zu verringern und gezielte und messbare Maßnahmen zu beschleunigen. Dazu gehören u.a.:

- Die Schließung der Lücken in den Schätzungen von Transgender-Populationen.
- Die optimale Bereitstellung von Ressourcen und der Ausbau von maßgeschneiderten und wirksamen HIV-Präventions-, Test- und Behandlungsprogrammen und -diensten.
- Bessere Mechanismen zur Aufstockung und Erleichterung der nachhaltigen Finanzierung von gemeindegeführten HIV-Organisationen.
- Die Bekämpfung der Ungleichheit zwischen den Geschlechtern, aller Formen der Stigmatisierung, Diskriminierung und Marginalisierung.
- Die stärkere Ausrichtung des Bildungs- und Wohlfahrtssysteme und der Sozialschutzsysteme auf die Schlüsselgruppen.

Die Islamische Republik Iran, Libyen und die Russische Föderation distanzieren sich von diesen Entscheidungspunkten.



Following the 53rd session of the UNAIDS Program Coordinating Council in Geneva, Switzerland, from December 12-14, 2023, Member States are invited to reduce health inequalities – especially for transgender people – through tailored and systemic actions and to accelerate targeted and measurable interventions. These include, among others:

- Closing the gaps in estimations of transgender populations.
- The optimal allocation of resources and expansion of tailored and effective HIV prevention, testing, and treatment programs and services.
- Better mechanisms to increase and facilitate sustainable funding for community-led HIV organizations.
- Addressing gender inequality, all forms of stigma, discrimination, and marginalisation.
- Increasing the access to education, welfare and social protection systems.

The Islamic Republic of Iran, Libya, and the Russian Federation distance themselves from these decision points.

Du bist einzigartig und verdienst
eine individuelle HIV-Therapie.

PILLE? SPRITZE?

NP-DE-HVU-JRNA-2300003

ViiV
Healthcare

WAS PASST ZU DIR?

Sprich mit deinem/r Ärzt*in
über deine Möglichkeiten.



Erfahre mehr
auf www.livlife.de

NICHT HINNEHMBARE ZUSTÄNDE

Zahnmediziner*innen schlagen ALARM!

Zahnärzt*innen sind Vertrauenspersonen, die uns im Idealfall ein Leben lang begleiten. Wir lassen uns von ihnen im Inneren unseres Gesichtsbereichs, dem Mund, behandeln.

Bei weiterwachsenden Patient*innenzahlen werden bis 2030 bundesweit etwa 50% der heute noch praktizierenden Zahnmediziner*innen in den Ruhestand gehen. Viele arbeiten jedoch weit über das Renteneintrittsalter hinaus, da sie schlichtweg keine Nachfolger*innen finden und die ihnen ans Herz gewachsenen Patient*innen nicht im Stich lassen wollen. Täglich erreichen uns zahlreiche Nachrichten und Anrufe von Patient*innen, die verzweifelt eine Zahnbehandlung benötigen.

Zahnmediziner*innen müssen sich entscheiden, die Behandlung aus eigener Tasche zu bezahlen oder sie privat in Rechnung zu stellen.

Um die immer größer werdende Unterversorgung aufzufangen, müsste die Anzahl der Studienplätze erhöht und Anreize zu praktizieren geschaffen werden. Stattdessen sehen wir uns stetig steigenden Kosten und einem immer größer werdenden Verwaltungsaufwand ausgesetzt. Zeitgleich rechnen wir heute noch auf Grundlage eines



Gebührenkatalogs aus dem Jahr 2004 (Kassenleistungen) bzw. 1987 (Privatleistungen) ab. Einen Inflationsausgleich gibt es nicht.

In Deutschland sind 90% der Patient*innen gesetzlich versichert. Über die gesetzlichen Krankenversicherungen können Zahnärzt*innen alles abrechnen, was wirtschaftlich und zweckmäßig den Verordnungen der Krankenkassen entspricht. Pro Fall erhalten wir ein Budget, das

bereits bei kleineren Behandlungen, etwa bei Beratung, Untersuchung, Betäubung und Füllung von zwei Zähnen, schnell ausgereizt ist. Wünschen Patient*innen eine darüber hinausgehende Versorgung, so muss diese privat bezahlt werden. Doch was machen wir, wenn innerhalb eines Abrechnungszeitraums mehr Patient*innen als üblich teure, medizinisch notwendige Behandlungen brauchen?

Hier müssen sich Zahnmediziner*innen entscheiden, die Behandlung aus eigener Tasche zu bezahlen oder sie privat in Rechnung zu stellen. Ist letzteres nicht möglich, wird möglicherweise das Wohl unserer Patient*innen gefährdet. Für uns sind diese Zustände nicht hinnehmbar. Sind sie es für euch?

LARS GETZ, Praxismanager
ZANh — Zahnärzte am Nordufer
Tonfstraße 16, 13353 Berlin
www.zanh.berlin

Unacceptable Conditions

Dentists are trusted people who ideally accompany us throughout our lives. We let them treat us inside our facial area: the mouth.

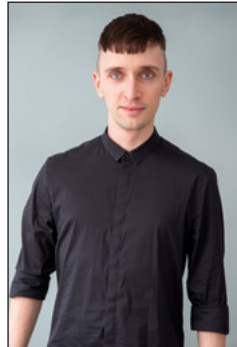
As patient numbers continue to grow, around 50 % of dentists still practising today will retire by 2030. However, many are working well beyond retirement age because they simply cannot find a successor and do not want to abandon the patients they have grown fond of. Every day, we receive numerous messages and calls from patients in desperate need of dental treatment.

Dentists must decide to pay for the treatment out of their own pocket or bill it privately.

In order to make up for the ever-increasing shortfalls, the number of study places should be increased and incentives created to practise. Instead, dentists are faced with constantly rising costs and an ever-increasing administrative burden.

At the same time, we are still billing on the basis of a catalogue of fees from 2004 (statutory health insurance services) and 1987 (private services). There is no compensation for inflation.

In Germany, 90 % of patients are covered by statutory health insurance. Dentists can bill statutory health insurance companies for everything that is economically and expediently prescribed by the health insurance companies. We receive a budget per case, which is quickly exhausted even for minor treatments, such as a consultation, examination, anaesthetic and filling of two teeth. If patients require more extensive treatment, this must be paid for privately. But what do we do if more patients than usual need expensive, medically necessary treatment within a billing period?



In this case, dentists must decide to pay for the treatment out of their own pocket or bill it privately. If the latter is not possible, the well-being of our patients may be jeopardised. For us, these conditions are unacceptable. Are they for you?

LARS GETZ, Practice Manager
ZANh – Dentists on the North Bank
Torfstraße 16, 13353 Berlin
www.zanh.berlin

Foto: @Elena Mozhvilo



ZAN^H



TRAVEL WITHOUT TRAVELING

Entdecke die Welt mit jedem Atemzug – wir entführen dich auf eine sinnliche Reise zu den verborgensten Winkeln der Erde, ganz ohne dein Zuhause zu verlassen. Lasse dich von Düften verzaubern, welche deine Sehnsucht nach Abenteuer mit einem Hauch von Luxus erfüllen.

www.soberberlin.com



MARSEILLE

Eau de Parfum

Die klärende Frische der Zitrone verschmilzt mit exotischer Mango. Ein belebender Hauch von Basilikum durchzieht die Komposition. Die leicht erdige Note der Karotte verleiht ihr Tiefe. Abschließend bleibt der warme Duft von Zedernholz wie die Wurzeln der Stadt, die sich tief in die Geschichte und Kultur eingegraben haben. Das Parfum Marseille ist der olfaktorische Ausdruck unserer Liebe zur ältesten Stadt Frankreichs..

Duftfamilie: Aquatisch – zitrisch.

50 ml für 49 €



BORNEO

Eau de Parfum

Die sinnliche Komposition aus betörendem Ylang Ylang, zarten Veilchen und intensiver

Tuberose verführt die Sinne, während der warme Moschus und das erdige Vetiver eine elegante Tiefe hinzufügen. Ein olfaktorisches Erlebnis, das die Magie einer unerwarteten Begegnung und die Wärme eines gemeinsamen Moments einfängt. **Duftfamilie:** Blumig – orientalisch.

50 ml für 49 €

CAIRO

Eau de Parfum

Der betörende Duft von Jasmin entführt in die exotischen Gärten am Nil, während die frische Mandarine die lebendige Atmosphäre der quirligen Märkte einfängt. Die sanfte Süße der Vanille umhüllt die Sinne wie eine warme Brise in den Wüstenabenden, und der weiße Pfeffer verleiht dem Duft eine würzige, anregende Note – ein olfaktorischer Ausflug in die kulturelle Tiefe Ägyptens.

Duftfamilie: Orientalisch – blumig.

50 ml für 49 €



BANGKOK

Eau de Parfum

Kardamom, würzig und belebend, schien in der Luft zu schweben. Das reiche und warme Aroma von

Nelken begleitete uns auf unseren Streifzügen durch die historischen Tempel und schuf eine Verbindung zur faszinierenden Kultur der Stadt. Der Duft von schwarzen Pfeffer, intensiv und belebend, weckte unsere Sinne und erinnerte an die aufregenden Nächte in den quirligen Straßen von Bangkok. Zum Abschluss robustes und erdendes Zedernholz.

Diese Duftnoten, die unsere Reise so unvergesslich gemacht haben, inspirierten uns dazu, einen Duft namens Bangkok zu kreieren, als Hommage an diese faszinierende Stadt.

Duftfamilie: Würzig – orientalisch – chypre.

50 ml für 49 €



DETROIT

Eau de Parfum

Die Kopfnote eröffnet mit dem spritzigen Aroma von Grüner Apfel und erfrischender Bergamotte, während die Herznote mit saftiger Pflaume und würzigem Zimt die Sinne begeistert. Die Basisnote aus

erdigem Vetiver und markantem Zedernholz rundet den Duft ab, wie der Bass, der die Dunkelheit der Clubnächte durchdringt. Ein Duft, der die elektrisierende Atmosphäre von Detroit und die Ära des Techno feiert.

Duftfamilie: Würzig – fruchtig – holzig.

50 ml für 49 €

HEALTH & BEAUTY BOX

PREMIER CRU »LA CRÈME RICHE« von CAUDALIE

Als einzigartige Anti-Aging-Pflege wird **Premier Cru „La Crème“** durch die patentierte **TET8™-Technologie** verstärkt, um 8 Zeichen der Hautalterung ohne Kompromisse zu korrigieren: Vorhandene **Falten, Fältchen und Pigmentflecken, fehlendes Volumen, fehlende Elastizität** und **Feuchtigkeitsversorgung** für eine bessere Ausstrahlung.



50 ml für den Aktionspreis von 79,95 € anstatt 93,90 € in den Witzleben Apotheken.

PERFECTOR BLACK METAL EDITION von Ebenholz Skincare



7 hochdosierte Wirkstoffampullen für eine gefestigte und ebenmäßige Haut mit konzentrierten Hyaluron-Fillern, Extrakten aus **Eiche** und **Linde**. Verbessert das Hautbild, verkleinert und verfeinert die Poren. Hyaluron-Filler spenden viel Feuchtigkeit, füllen die Haut „von innen“, erfrischen und glätten.

7 x 2 ml in einer Metallbox für 45,00 € unter ebenholz-skincare.de.

Leichte Grapefruit-Note
100% Vegan.



MINERALDRINK von der Quartier-Apotheke

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

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

POMADE + GROOMING LOTION
von *Colorsmith*



Die universelle Styling-Creme, die kontrolliert Frizz reduziert und definiert, wodurch das Haar ein natürliches Finish erhält. **Definiert alle Haartypen** und **spendet Feuchtigkeit**. Eine haselnussgroße Menge in das feuchte oder handtuchtrockene Haar geben und wie gewohnt stylen.

Die **Pomade** ist ein Styler mit mittelstarkem Halt und einem hochglänzenden Finish für elegante Looks. Sie gibt mittelstarken Halt und ist **frei von Parabenen**. Eine haselnussgroße Menge in den Handflächen erwärmen und gleichmäßig im feuchten oder trockenen Haar verteilen. Wie gewünscht stylen.

Grooming Lotion **184 ml für 17,00 €**
Pomade **80 g für 17,00 € auf www.colorsmith.de**

**SCHALLZAHN
BÜRSTE +
REPAIR & CARE
ZAHNPASTA**
von *happybrush*



Die **Eco-VIBE-3-Schall-Zahnbürste** ist **klimaneutral**, aus **100 % recyceltem Material**, mit leistungsstarkem Power-Akku, der bis zu **6 Wochen** hält. Mit **40.000** hoch-effektiven Vibrationen, **3 individuellen Reinigungs-Modi** und hochwertigen Triple-Borsten ist die Zahnbürste besonders leistungsfähig. Die **Repair & Care** Zahnpasta ist **vegan** und **klimaneutral**. Made in Germany und **100 % recyclebar**. Die professionelle Care & Protect-Formel mit **Kamille**, **Allantoin** und **Vitamin-E** beruhigt gereiztes Zahnfleisch und stärkt es. Antibakterielles **Zink** reduziert Plaque, Zahnstein und Zahnfleischreizungen.

Zahnbürste UVP **69,99 €** und die *Zahnpasta* **19,95 €** im **5er-Pack** online auf happybrush.de oder in Drogerien.



**GEWINN
SPIEL**



Es werden **3 × 1 PERFECTOR-WIRKSTOFFAMPULLEN** von **EBENHOLZ** und **5 × 1 EAU DE PARFUM** von **SOBER BERLIN** (Cairo, Marseille, Detroit, Borneo, Bangkok, siehe S. 58/59) verlost. Um an der Verlosung teilzunehmen, sende uns bitte ein Postkarte mit deiner Anschrift und dem Vermerk „**PERFECTOR**“ oder „**SOBER BERLIN**, (z. B.) **CAIRO** (entspr. s. o.)“ 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. MÄRZ 2024**.

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 Tüngeriffen, 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.	Getestet am:
Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung. Kondom immer nur einmal verwenden. Hände und Sexspielzeug vor Gebrauch mit Seife waschen.	Antibiotika auf Rezept.	Getestet am:
Impfung – der einzig wirksame Schutz gegen Hepatitis A. Sie erfolgt in der Regel gemeinsam mit der Impfung gegen Hepatitis B.	Eine Therapie gibt es nicht. Behandelt werden lediglich die Allgemeinsymptome der Erkrankung.	Getestet / geimpft am:
Impfung. Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, schließen diese aber nicht aus. Kondom immer nur einmal verwenden.	Kann in der akuten Phase von selbst heilen. Eine chronische Infektion dauert Monate bis Jahre, teilweise müssen Medikamente lebenslang eingenommen werden.	Getestet / geimpft am:
Safer Use (nur eigene Spritzbestecke, Röhrchen oder Pfeifen). Hygienisches Tätowieren, Piercen, Ohrlochstechen. Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung.	In den ersten sechs Monaten wird i. d. R. nicht behandelt. Die Behandlung einer chronischen Infektion dauert 8–12 Wochen, bei Komplikationen auch 16 bis 24 Wochen.	Getestet am:
Um andere nicht anzustecken sollte während der Ausbruchphase auf Sex verzichtet werden. In beschwerdefreien Phasen senken Kondome das Risiko einer Ansteckung.	Herpes Genitalis ist nicht heilbar. Bei wiederholten schmerzhaften Rückfällen wird routinemäßig mit virushemmenden Tabletten behandelt.	Getestet am:
Impfung, Verzicht auf Körperkontakt während einer Infektion. Berührungen (z. B. beim Sex) können dazu führen, dass Bläschen platzen und die Viren übertragen werden.	Virostatika (antivirale Medikamente) und ggf. Schmerzmittel.	Getestet / geimpft am:
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.	Getestet am:
Impfung. Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, schließen diese aber nicht aus. Kondom immer nur einmal verwenden.	Die meisten HPV-Infektionen heilen von selbst aus. Bisher gibt es kein Medikament, das HP-Viren direkt bekämpfen kann.	Getestet / geimpft am:
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.	Getestet / geimpft am:
Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung, können diese aber nicht sicher ausschließen. Kondom immer nur einmal verwenden.	Antibiotika auf Rezept.	Getestet am:

STI	Symptoms vary by context and person. Protective measures as shown here may be inadequate and do not guarantee non-infection. If in doubt, please contact a doctor or pharmacist.	
	TRANSMISSION	SYMPTOMS
CHLAMYDIA	Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Syringes, straws, pipes when using drugs.	After 1–3 weeks: glassy to opaque discharge from the penis, painful urination, or painful swelling of the testicles can occur.
GONORRHEA	Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Fingers, hands, toys. Syringes, straws, pipes when using drugs.	After 2–6 days: burning sensation when urinating and purulent, foul-smelling discharge from the urethra. Partial pain and swelling of the testicles, fever.
HEPATITIS A	During anal–oral sex (“ass licking, rimming”) or indirectly via anus–finger–mouth. By contaminated syringes and accessories (filters, spoons, water) when using drugs.	After 2–4 weeks: flu-like symptoms, loss of appetite, nausea, headache, muscle and joint pain. A feeling of pressure under the right costal arch, aversion to fatty food and alcohol
HEPATITIS B	Body fluids (blood, saliva, sperm, urine). Injured mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Syringes, straws, pipes when using drugs.	After 4–6 months: fatigue, muscle and joint pain, nausea, vomiting and skin changes. Later also inflammation of the liver with jaundice and fever.
HEPATITIS C	Blood, less often other body fluids. Syringes, straws, pipes when using drugs. Also unsanitary tattooing, piercing or ear piercing.	After 3–6 months: flu-like symptoms, yellowing of the skin. With chronic infection: fatigue, itching, joint complaints, inflammation of the liver.
GENITAL HERPES	Mucous membranes (eyes, anal, oral, urethra, vaginal). Cough, sneeze, kiss, sex, fingers, sex toys.	After a few days to weeks: tingling, itching of the skin. Blisters that burst into small ulcers. Swelling of the lymph nodes, fever and feeling sick.
HERPES ZOSTER (SHINGLES)	The fluid in the herpes zoster is contagious. Smear infection especially via the hands: the virus can be transmitted by touching door handles, handrails, water taps or toys.	After 2–3 days: burning pain, itching or tingling skin. Reddening or swelling of the skin and blistering, conjunctivitis, corneal inflammation, facial paralysis, severe nerve pain.
HIV / AIDS	Body fluids (blood, 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.	Tested on:
Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once. Wash hands and sex toys with soap before use.	Prescription Antibiotics.	Tested on:
Vaccination – the only effective protection against hepatitis A. It is usually done together with the vaccination against hepatitis B.	There is no therapy. Only the general symptoms of the disease are treated.	Tested / vaccinated:
Vaccination. In addition: Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.	In the acute phase, the infection can heal itself. A chronic infection lasts for months to years, sometimes medication has to be taken for life.	Tested / vaccinated:
Safer use (use your own injection equipment, straws or pipes). Pay attention to hygiene when tattooing, piercing, ear piercing. Safe sex and condoms reduce the risk of infection.	There is usually no treatment in the first six months. The treatment of a chronic infection lasts 8 to 12 weeks, with complications also 16 to 24 weeks.	Tested on:
There is no one hundred percent effective protection. However, the risk drops significantly if sex is avoided during an outbreak phase. Only use the condom once.	Genital herpes is not curable. Repeated painful relapses are routinely treated with virus-inhibiting tablets.	Tested on:
Vaccination, Avoiding physical contact during an infection. Touch and pressure (for example during sex) can cause blisters to burst and the virus to be transmitted.	Virostatics (antiviral drugs) and, if necessary, pain relievers.	Tested / vaccinated:
Condoms, PrEP and PEP (within 72 hours). Safer use (use your own injection equipment, straws or pipes). Pay attention to hygiene when tattooing, piercing, ear piercing.	Different combinations of antiretroviral drugs under medical supervision.	Tested on:
Vaccination. In addition: Condoms reduce the risk of infection, but cannot safely rule it out. Only use the condom once.	Most HPV infections heal on their own. So far, there is no drug that can directly fight HP viruses.	Tested / vaccinated:
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.	Tested / vaccinated:
Condoms reduce the risk of infection, but cannot rule it out. Only use the condom once.	Prescription Antibiotics.	Tested on:

BERLIN

CHARLOTTENBURG

APOTHEKEN / PHARMACIES

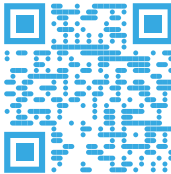
GRÜNE APOTHEKE 62

www.grueneapo.de

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

APOTHEKE.BERLIN

Leibniz Apotheke Berlin
Charlottenburg



IT'S GOOD TO CARE
GO FOR THE GOOD SPIRIT

LEIBNIZ APOTHEKE

www.leibniz-apotheke-berlin

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

APOTHEKE IN DER METROPOLE

www.apotheke-metropole-berlin.de

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

WITZLEBEN APOTHEKE 24

www.witzleben-apotheke24.de

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

WITZLEBEN APOTHEKE 26

www.witzleben-apotheke26.de

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

BERATUNGSTELLEN / COUNSELLING CENTRES

SCHWULENBERATUNG BERLIN, Pluspunkt, ManCheck, Queerleben

www.schwulenberatungberlin.de

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

HAUTÄRZTE + BEAUTY / DERMATOLOGISTS + BEAUTY

ARZTPRAXIS PREVENTIVA

www.arztpraxis-preventiva.de

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

DI E HAUTEXPERTEN + PROKTOLOGIE

www.diehautexperten.de

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

HIV + STI

DI E HAUTEXPERTEN + PROKTOLOGIE

www.diehautexperten.de

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

PRAXIS BÄNSCH / STECHELE

www.gesundheitsberater-berlin.de

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

PRAXIS WÜNSCHE

www.praxis-wuensche.com

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

PRAXISZENTRUM KAISERDAMM

www.praxiszentrum-kaiserdamm.de

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

UBN/PRAXIS

Dr. Uwe Naumann

www.ubn-praxis.de

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

HNO / ENT

DR. RÜDIGER KUHNKE

www.hno-help.de

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

HÖRGERÄTE / HEARING AIDS

HÖRGERÄTE GRUNENBERG

www.hoergeraete-grunenberg.de

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

OPTIKER / OPTICIANS

AUGENOPTIK BLEIBTREUSTRASSE

www.bleibtreu-augenoptik.de

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

KOROLL OPTIK

www.koroll-optik.de

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

ORTHOPÄDEN / ORTHOPEDISTS

ORTHOPÄDIE BOEHLAND

www.ortho-b.de

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

ZAHNÄRZTE / DENTISTS

ZAHNARZTPRAXIS BERLIDENT

www.berlident.de

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

KU 64-DIE ZAHNSPEZIALISTEN

Dr. Ziegler & Partner

www.ku64.de

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

FRIEDRICHSHAIN

APOTHEKEN / PHARMACIES

BEZIRKSAPOTHEKE FRIEDRICHSHAIN

www.bezirksapotheke.de

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

BERATUNGSSTELLEN / COUNSELLING CENTRES

DIE MUT-TRAUMAHILFE FÜR MÄNNER*

www.mut-traumahilfe.de

Rigaer Str. 4, 10247 Berlin
Fon 030-8061 0077, anfrage@mut-traumahilfe.de

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

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

HAUTZENTRUM FRIEDRICHSHAIN

www.hzfh.de

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

HIV + STI

INFEKTIONSMEDIZIN

BERLIN-FRIEDRICHSHAIN

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

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

PRAXIS CITYOST

Dr. Heribert Hillenbrand,

Dr. Heiko Karcher

www.praxiscityost.de

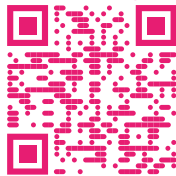
Gubener Straße 37, 10243 Berlin,
Fon 030-29 36 39 50, info@praxiscityost.de,
Mo-Do: 9-13 Uhr, Mo+Do: 15-18 Uhr,
Di: 15-19 Uhr

KREUZBERG

APOTHEKEN / PHARMACIES

APOTHEKE.BERLIN

Mehringplatz Apotheke Berlin
Kreuzberg



IT'S GOOD TO CARE
GO FOR THE GOOD SPIRIT

APOTHEKE AM MEHRINGPLATZ

www.apotheke-am-mehringplatz.de

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

AXELS APOTHEKE

www.axels-apotheke.de

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

KÖRTE APOTHEKE

www.koerte-apotheke.de

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

ZIETEN APOTHEKE KREUZBERG

www.zietenapotheke.de

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

BERATUNGSSTELLEN / COUNSELLING CENTRES

DEUTSCHE AIDSHILFE E.V.

www.aidshilfe.de

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

FIXPUNKT-SKA

www.fixpunkt-berlin.de

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

SCHWULENBERATUNG BERLIN

www.schwulenberatungberlin.de

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

HIV + STI

PRAXIS IN DER LUISENSTADT

praxis-in-der-luisenstadt.de

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

PRAXIS KREUZBERG

www.praxiskreuzberg.de

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

PRAXIS AM ORANIENPLATZ

www.praxisamoraniensplatz.de

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

ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN

www.aeskulap.de

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

OPTIKER / OPTICIANS

BRILLENWERKSTATT

www.brillenwerkstatt.de

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

MITTE

APOTHEKEN / PHARMACIES

ARMINIUS APOTHEKE

www.arminius-apotheke-berlin.de

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

BEZIRKSAPOTHEKE MITTE

www.bezirksapotheke.de

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

MEDIOSAPOTHEKE AN DER CHARITÉ

www.mediosapotheke.de

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

MEDIOSAPOTHEKE HACKESCHER MARKT

www.mediosapotheke.de

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

MEDIOSAPOTHEKE ORANIENBURGER TOR

www.mediosapotheke.de

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

GESUNDHEITSAMT MITTE

ZENTRUM FÜR SEXUELLE GESUNDHEIT

www.ba-mitte.berlin.de

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

HIV + STI

NOVOPRAXIS BERLIN

www.novopraxis.berlin

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

PRAXISTEAM MITTE, Daniel Prziwara

www.praxisteammitte.de

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

SCHWERPUNKTPRAXIS MITTE

www.spp-mitte.de

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

KLINIKEN / CLINICS

BERLINER CENTRUM FÜR REISE- UND TROPENMEDIZIN

www.bcrct.de

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

MEOCLINIC

www.meoclinic.de

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

OPTIKER / OPTICIANS

BRILLEN IN MITTE

www.brillen-mitte.berlin

Friedrichstraße 133, 10117 Berlin,
Fon 030-27 90 89 91, mail@brillen-mitte.berlin,
Mo-Mi: 11-19 Uhr, Do+Fr: 11-20 Uhr,
Sa: 11-18 Uhr

BRILLEN IN MITTE

www.brillen-mitte.berlin

Alte Schönhauser Str. 5, 10119 Berlin,
Fon 030-24 04 64 61, post@brillen-mitte.berlin,
Mo-Mi: 11-19 Uhr, Do+Fr: 11-20 Uhr,
Sa: 11-18 Uhr

PSYCHOLOGEN / PSYCHOLOGISTS

PSYCHOLOGIE HALENSEE

www.praxis-psychologie-berlin.de

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

ZAHNÄRZTE / DENTISTS

DR. ROLF GRIEME

www.dr-grieme.de

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

NEUKÖLLN

BERATUNGSSTELLEN / COUNSELLING CENTRES

CHECKPOINT BERLIN

www.checkpoint-berlin.de

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

HIV + STI

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
Medizinacannabis
Trans*/Enby sensibilisiert

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

**SCHÖNHAUSER
APOTHEKE**

SCHÖNHAUSER APOTHEKE

www.schoenhauser.family

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

SCHWANEN APOTHEKE

www.schwaben-apotheke-berlin.de

Hans-Otto-Straße 42, 10407 Berlin,
Fon 030-421 37 73,
info@schwaben-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 030-443 60 24, mail@praxislatzke.de,
Mo/Mi/Fr: 8-13 Uhr, Di/Do: 12:30-18 Uhr

PRAXIS PRENZLAUER BERG

www.praxis-prenzlauer-berg.de

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

ZFI DRIESENER STRASSE

www.zfi-berlin.de/praxis-berlin/

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/

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

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.augenooptik-in-berlin.de

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

SCHÖNEBERG

APOTHEKEN / PHARMACIES

APOTHEKE AM VIKTORIA-LUISE PLATZ

www.apoviktoria.de

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

BAVARIA APOTHEKE

www.bavaria-apotheke-berlin.de

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

KURMARK APOTHEKE

www.apolista.de/berlin/kurmark-apotheke

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

MAGNUS APOTHEKE

www.apomagnus.de

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

QUARTIER APOTHEKE MAASSENSTRASSE

www.quartier-apotheke.de

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

QUARTIER APOTHEKE NOLLETURM

www.quartier-apotheke.de

Nollendorferplatz 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

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

Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin,
Fon 030-781 15 27,
info@augenarzt-bayerischer-platz.de,
Mo: 8-12 Uhr + 14-19 Uhr, Di/Do/Fr: 8:45-12 Uhr,
Di: 14:30-18 Uhr + Do: 13-17 Uhr

BERATUNGSSTELLEN /

COUNSELLING CENTRES

MILES-EIN PROJEKT DES LSVD

www.lsvd.de

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

MANN-O-METER E.V.

www.mann-o-meter.de

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

Nollendorferplatz 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


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

HIV + STI

MVZ GOLDSTEIN GMBH DR. GAL GOLDSTEIN

www.doctor-goldstein.com

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



**PRA
XIS
JESSEN²**

Infektiologie
Berlin MVZ

PRAXIS JESSEN + KOLLEGEN

www.praxis-jessen.de

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

HÖRGERÄTE-AKUSTIK FLEMMING & KLINGBEIL

www.flemming-klingbeil.de

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

KLINIKEN / CLINICS

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

www.vivantes.de/auguste-viktoria-klinikum

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

OPTIKER / OPTICIANS

EXTRASCHARF

www.extrascharf-optik.de

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

EYELOUNGE

www.eyelounge.berlin

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

OPTIK AM KLEISTPARK

www.optik-am-kleistpark.de

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

UROLOGEN / UROLOGISTS

UROLOGE SCHÖNEBERG

urologe-schoeneberg.de

Wartburgstraße 19, 10825 Berlin,
Fon 030-7815 885, urologeberlin@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

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

DR. FREDERIK BROUWER & MICHEL LEHMENSIEK

www.prophylaxe-arzt.de

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

HAUPTSTADTZAHNÄRZTE- PRAXIS DR. FELKE

www.hauptstadt-zahnaerzte.de

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

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

INFEKTIOLGISCHES 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

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

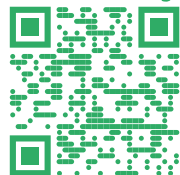
WEDDING

APOTHEKEN / PHARMACIES

APOTHEKE.BERLIN

Regenbogen Apotheke Berlin

Mitte - Wedding



IT'S GOOD TO CARE
GO FOR THE GOOD SPIRIT

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

ZAN^H
ZAHNÄRZTE
AM NORDUFER



ZAN^H – 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

Foto: ©Brandon Hoogenboom

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

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

PRAXIS MARCEL BERGER

www.praxis-marcelberger.de

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

PRAXIS WILMERSDORFER

www.praxis-wilmersdorfer.de

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

UROLOGEN / UROLOGISTS

P&U PROKTOLOGIE UND UROLOGIE

www.dr-henke.de

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

PRAXIS DR. HERZIG

www.praxis-dr-herzig.de

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

POTSDAM

KLINIKEN / CLINICS

HIV-SPRECHSTUNDE IM

KLINIKUM ERNST VON BERGMANN

www.klinikumevb.de/gastroenterologie

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

BERATUNGSSTELLEN / COUNSELLING CENTRES

AIDS-HILFE POTSDAM E.V.

www.aidshilfe-potsdam.de

Hebbelstraße 3, 14467 Potsdam
Fon 0331 95130 851, info@aidshilfe-potsdam.de,
Mo+Mi: 14-19 Uhr + Fr: 11-16 Uhr

RAT- UND TAT ZENTRUM FÜR HIV UND SEXUEL- LE GESUNDHEIT POTSDAM

www.katte.de

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



Bei Fragen zum Listing, Änderungswünschen und Ergänzungen:

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

JA, ich möchte
CHECK MAG
abonnieren!



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

The next issue will be out in May 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), Ernesto Klews (ek),
Dennis Gerech (dg), Dr. Gal Goldstein (dgg),
Rüdiger Schmolke (rs), Lars Getz (lg)

Anzeigen:

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

Grafik:

Daniel Masullo (www.masullo.de)

Cover:

@Jae Staten (www.jae-creates.com)

Lektorat:

Stephanie Inmer (www.lektorat-inmer.de)

Druck:

Spree Druck Berlin GmbH, Wrangelstraße 100, 10997 Berlin

Abonnement:

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

Copyright:

PINK Berlin – Klews & Schwick GbR.

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

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 _____



fb.com/checkmagazin



@check_mag

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

Öffnungszeiten:

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

Viktoria-Luise-Platz 9
10777 Berlin

Fon 030-21 96 72 26
Fax 030-21 96 72 27
www.apoviktoria.de

mail@apoviktoria.de

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



**PRA
XIS
JESSEN²**



Infektiologie Berlin MVZ