

blu

SPECIAL
Gesundheit
2017



Kurfürstendamm 64
10707 Berlin

☎ (030) 864 73 20

✉ info@ku64.de

🌐 www.ku64.de

Mo – Fr 8.00 – 20.00 Uhr

Sa + So 9.00 – 19.00 Uhr

KU64

DIE ZAHNSPEZIALISTEN

7 TAGE DIE WOCHE
FÜR EUCH DA!



Verabschiede
Dich von Deiner
Brille!

Wir nehmen uns extra Zeit für Dich
und beraten Dich absolut kostenfrei,
unverbindlich, kompetent & individuell
(inkl. Eignungstest).

laser-statt-brille.de

Berliner Männer sind schön, gepflegt, schlank und gesund. Und wenn nicht jetzt, dann bald. Denn es gibt eine Menge Möglichkeiten, an sich zu arbeiten (und manchmal auch arbeiten zu lassen), die wir euch in diesem Heft aufzeigen wollen. Sei es ein gewinnendes Lächeln, ein perfekter Charakterkopf, die Traumfigur oder das allgemeine Wohlbefinden – für alles haben wir Tipps und Vorschläge von Profis.

Und zusätzlich gibt es noch jede Menge Adressen von szenefreundlichen Betrieben aus der Gesundheitsbranche. Alles zusammen in diesem handlichen Booklet, das du dir auf jeden Fall aufheben solltest.

Wir wünschen ein fröhliches, strahlendes und vor Gesundheit nur so strotzendes Jahr 2017 und viel Spaß beim Lesen!

Die **blu** Redaktion

blu media network GmbH,
Rosenthaler Str. 36, 10178 Berlin

Telefon: (030) 44 31 98-0
Fax: (030) 44 31 98-77
E-Mail: christian.fischer@blu.fm
www.blu.fm

Projektleitung: Christian Fischer (V.i.S.d.P.)
Anzeigen: Christian Fischer
Redaktion: Andreas Müller
Grafik: Janis Cimbulis
Cover: KU64

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Abbildung oder Erwähnung einer Person ist kein Hinweis auf ihre sexuelle Identität. Für eingesandte Manuskripte und Fotos wird nicht gehaftet. Redaktionelle Änderungen sind vorbehalten. Der Nachdruck von Text, Fotos, Grafik oder Anzeigen ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages möglich. Der Gerichtsstand ist Berlin.

MIKROPIGMENTIERUNG



Die Idee hinter der Behandlung mit der MicroHaar Pigmentierung ist einfach und genau – genommen beruht sie auf einem jahrtausendealten Kunsthandwerk: der Tätowierung.

Anwendbar ist das System von MicroHaar bei allen Formen des Haarausfalls, ob bei Ganz- oder Teilglatzen. Die Technik erfreut sich weltweit wachsender Beliebtheit, was nicht zuletzt daran liegt, dass sie reversibel ist und dennoch dauerhaft um bis zu 10 Jahre optische Verjüngung mit sich bringt.

WAS IST MICROHAAR?

Mit der Micro Pigmentierung werden Einzel- und Mehrfachpünktchen in die Kopfhaut einpigmentiert, die optisch wie Haarwurzeln aussehen. Die Pünktchen, die kurz geschnittenes Haar imitieren, werden in die Kopfhaut in mehreren Tönungen der natürlichen Farbpigmente implementiert. In der Ausführung ähnelt die Methode einer Tätowierung, unterscheidet sich von dieser aber erheblich. Denn die Farbpigmente werden in die zweite (und nicht wie bei der Tätowierung in die dritte) Hautschicht implementiert. Dank dieser

Methode lässt sich das Ergebnis der Micro Pigmentierung leicht und schmerzfrei mit dem Laser korrigieren, ohne auf der Haut Narben oder Behandlungsspuren zu hinterlassen. Die Micro Pigmentierung MicroHaar ist also zu hundert Prozent reversibel. Es werden zudem ausschließlich natürliche Pigmente verwendet, wodurch selbst für den Kunden im Nachhinein nicht mehr identifizierbar ist, wo die Haarlinie des natürlichen Haares anfängt und wo sie endet.

DIE STUFEN DER MICROHAAR PIGMENTIERUNG

- 1.** Während der ersten Sitzung wird die Haarlinie wiederhergestellt und diskret einpigmentiert. Die Dauer der Sitzung beträgt zwischen drei und vier Stunden.
- 2.** Die Dauer der zweiten Sitzung beträgt zwischen zwei und vier Stunden. Die Pigmentierung wird verdichtet und die Haarstruktur hergestellt.
- 3.** Innerhalb von ein bis vier Stunden wird die Kopfhaut gänzlich einpigmentiert und das Endergebnis dauerhaft fixiert.

Die einzelnen Phasen sind im Abstand von mindestens sieben Tagen

zu planen. Somit wird die vollständige Behandlung mit der MicroHaar Pigmentierung am schnellsten sogar innerhalb von rund einem Monat beendet. Die einzige und notwendige Unbequemlichkeit der Behandlung ist, dass innerhalb von drei Tagen nach der Behandlung die Kopfhaut nicht gewaschen werden darf. Auch übermäßiges Schwitzen (Sauna, Fitness, Laufen) sollte vermieden werden. Um die Erholung der Haut zu beschleunigen, ist die Behandlung der Kopfhautoberfläche mit einer speziellen Creme zweimal täglich empfohlen.

DIE GRÖSSTEN VORTEILE DER MICROPIGMENTIERUNG MICRO-HAAR ZUSAMMENGEFASST:

- Natürliches Haarbild: Dank der Einpigmentierung von mehreren Tönungen der Farbpigmente wird der optische Effekt von Haarwurzeln erzielt.
- Höhere Attraktivität: Die Wiederherstellung der Haarlinie verjüngt optisch sofort um 10 Jahre und bessert die Attraktivität äußerst schnell auf.
- Sicherheit: Die Methode ist zu hundert Prozent sicher, denn bei der Pigmentierung werden ausschließlich natürliche Farbpigmente

und geprüfte Techniken angewendet, die weltweit das höchste Niveau aufweisen.

- Garantie: Befürchtungen, dass das Endergebnis den Erwartungen nicht entspricht? Jedem Kunden steht neben einer einjährigen Garantie eine unbegrenzte Anzahl an kostenfreien Korrekturen zur Verfügung, bis den ästhetischen Erwartungen Rechnung getragen und das perfekte dauerhaft anhaltende Ergebnis erzielt ist.
- Und noch viel mehr: Narben nach Hauttransplantationen, Muttermale, Hautverbrennungen sowie Hautunreinheiten können kaschiert und retuschiert werden. Innerhalb von wenigen Wochen kann man sich wieder wohl und attraktiv in seiner Haut fühlen.

WWW.MICROHAAR.DE



praxisteam mitte



Daniel Prziwara

Facharzt für Allgemeinmedizin im Bereich Innere Medizin und Allgemeinmedizin

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

Neue Schönhauser Str. 10 * 10178 Berlin * Tel. 030. 280 42 76 -0 * www.praxisteammitte.de

Schön zubeißen
Gerne Pflege Zähne
natürlich Einfluss nehmen
hell Propylaxe leicht
Geborgenheit freundlich oft
Bleichen Implantate Recall



**Zahnarztpraxis
Andreas Kretschmer**

Detmolder Strasse 16 10715 Berlin
853 28 89 Mo Di Do 8- 18:30 Fr 8- 14

PRAXISZENTRUM KAISERDAMM

Schwerpunktpraxis für HIV und Lebererkrankungen

Dr. med. Arend Moll
Dr. med. Ulrich Bohr
Dr. med. Dorothea Schleeauf
Dr. med. Uwe Naumann

Ärzte für Innere Medizin und Allgemeinmedizin
Infektiologie | Tropenmedizin | Gelbfieberimpfstelle
Gastroenterologie | Hepatologie | Suchtmedizin

Kaiserdamm 24 • 14057 Berlin-Charlottenburg • U-Bhf. Kaiserdamm
T: 030 30 11 39-0 • F: 030 30 11 39-99 • E: info@praxiszentrum-kaiserdamm.de
www.praxiszentrum-kaiserdamm.de



Witzleben Apotheke



Seit über 80 Jahren Ihr kompetenter Partner in allen Gesundheitsfragen.
Kompetente Beratung zu den Themen HIV, Hepatitis und Onkologie.
Lieferservice innerhalb von 24 h in Berlin.



Witzleben Apotheke 24
Kaiserdamm 24 | 14057 Berlin
Tel./Fax 030 - 93 95 20 30/35
www.witzleben-apotheke.de

Mo, Di, Do 8 - 19 Uhr
Mi, Fr 8 - 18.30 Uhr
Sa geschlossen



Arztpraxis Alexanderplatz

Dr. med. Andreas Stein
FA Allgemeinmedizin und
Naturheilverfahren

Rathausstraße 7
D-10178 Berlin
Fon 030 24 23 220
Fax 030 27 90 85 92

www.arztpraxis-alexanderplatz.de
info@arztpraxis-alexanderplatz.de

Ambulanter Spezialpflegedienst
für Menschen mit HIV,
Palliativpflege am Lebensende und
ambulanter psychiatrischer Pflege

felix
Pflegeteam

Wiesenstraße 16, 13357 Berlin
Tel: 030 / 6918033

In allen Fragen für sie da:
Stephan Lehmann



Dr. med. Claudia Herzler
Dermatologie und Proktologie

Wilmsdorfer Str. 62
10627 Berlin
www.diehautexperten.de

Ärzteforum Seestrassen

Medizinisches Versorgungszentrum

Schwerpunktpraxis für HIV/AIDS, Hepatitis,
Infektiologie, Hämatologie und Tumorerkrankungen

-  **Priv. Doz. Dr. med. Wolfgang Schmidt**
-  **Dr. med. Jan Siehl**
-  **Dr. med. Gordon Weinberg**
-  **Luca Schifignano**

Seestr. 64, 13347 Berlin

Tel. (030) 45 50 95 44

Eingang: Osramhöfe, Oudenarder Straße Ecke Seestraße

www.aerzteforum-seestrassen.de



Schwerpunktpraxis für HIV und Hepatitis am Oranienburger Tor

U-Bahn und Tram: Oranienburger Tor

S-Bahn: Friedrichstraße oder Oranienburger Straße

Beratung, Untersuchung (incl. HIV-Schnelltest)
und Behandlung bei Infektionserkrankungen
hausärztliche Versorgung

Kooperation mit Psychotherapeuten vor Ort

Dr. med. Bettina Hintsche

Fachärztin für Innere Medizin und Infektiologie

Liniensstraße 127

10115 Berlin

Tel 030.282 50 52

Fax 030.278 90 537

Dr. med. Gerd Klausen

Facharzt für Allgemeinmedizin und Infektiologie

praxis@hintsche-klausen.de

www.hintsche-klausen.de

Gemeinschaftspraxis

unsere Sprechzeiten:

Täglich 8-13, Di und Do 15-19

Inhaber: Dr. Karsten Krause
Seestraße 64
13347 Berlin-Wedding



Tel.: (030) 45 02 65 25
Fax: (030) 45 02 65 05
E-Mail: info@prisma-apotheke.de
www.prisma-apotheke.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo – Fr 8.30 – 18.30 Uhr (Do bis 20.00 Uhr) | Sa 8.30 – 14.00 Uhr

Freundliche und kompetente Beratung bei Fragen zu HIV und AIDS

Inhaberin: Barbara Krause
Turmstraße 38
10551 Berlin-Tiergarten



Tel.: (030) 395 16 23
Fax: (030) 395 59 58
E-Mail: info@arminius-apotheke-berlin.de
www.arminius-apotheke-berlin.de

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8.30 – 19.00 Uhr | Sa 8.00 – 14.00 Uhr

Freundliche und kompetente Beratung bei Fragen zu HIV und AIDS

ENTGIFTEN – ABER RICHTIG!

INTERVIEW MIT DETOX-EXPERTIN
ASTRID PURZER

Detoxen? Das ist doch nur was für Mädchen! Stimmt nicht. Entgiften wird jetzt Männersache, und Astrid Purzer von Detox Delight weiß auch warum.



Wann hast du das letzte Mal gedetoxt?

Ich detoxe immer wieder mal. Wenn man so nah an der Quelle sitzt wie ich, kann man einen solchen Detox natürlich viel besser in seinen Lifestyle integrieren. Es ist eine unserer Philosophien, dass es nicht immer ein abgeschlossenes Cleansing über mehrere Tage sein muss, sondern man auch mal mit einem Green Smoothie in den Tag startet oder zum Mittag einen, wie wir es nennen, Liquid Lunch einnimmt. Das mache ich relativ viel und sehr regelmäßig. So kann man den Körper langfristig gut in Balance halten. Ein Cleansing wie du es meinst habe ich das letzte

Mal im Januar gemacht, nach den Feiertagen.

Manch einer behauptet ja, detoxen wäre nur was für Mädchen ...

(lacht) Das kann ich komplett widerlegen. Wir haben inzwischen so viele männliche Kunden. Anfangs waren es natürlich vornehmlich Frauen, weil diese für alle Themen rund um Beauty und Gesundheit affiner sind als der Durchschnittsmann. Prozentual ist unser Kundestamm noch nicht ganz ausgewogen, aber die Männer holen stark auf. Gerade die Männer sind besonders treue Kunden, da Männer häufig über einen besseren Metabolismus verfügen und deshalb viel

schneller abnehmen. Männer können einfach in wenigen Tagen mehr bewegen und sind dann mit dem Ergebnis natürlich sehr glücklich.

Kann man denn zu viel detoxen?

Im Prinzip nicht. Wenn wir von reinen Liquid-Programmen sprechen über ein, zwei Wochen, sollte man die natürlich nicht ständig machen. Dann wird die Verdauung so stark entlastet, dass sie dann, wenn du wieder feste Nahrung zu dir nimmst, überfordert ist. Ansonsten ist eine Detox-Kur eine sehr nährstoffreiche Form, den Körper zu ernähren. In so einer Flasche, wie wir sie anbieten, sind mitunter bis zu 15 Kilo Obst und Gemüse verarbeitet. Man gibt der Zelle damit also idealen Brennstoff, und die Stoffwechselprozesse laufen viel besser, als würde man sich mehr oder weniger normal gesund ernähren. Für einen längeren Zeitraum würde ich immer eine Kombination von beispielsweise Säften und Suppen empfehlen.

Warum detoxen?

Es geht beim Detoxen darum, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Im Alltag fällt es uns nicht immer so einfach, gesund

zu leben. Da gibt es hier mal ein Stück Kuchen und da mal ein Glas Wein – der Körper hat ohnehin eine Tendenz dazu, zu übersäuern. Dann wird der Stoffwechsel beeinträchtigt und die Fettverbrennung wird gestört. Manch einer wundert sich, warum er zunimmt, obwohl er eigentlich sehr wenig isst. Durch einen Detox wird diesen Prozessen entgegengesteuert. Die rein pflanzliche Ernährung bringt den Körper zurück in ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht. Das macht sich bemerkbar: zum einen auf der Waage, aber auch im Hautbild. Dieser Effekt stellt sich natürlich nicht sofort ein, sondern erst nach circa einer Woche.



Ich kann mich erinnern, dass ich in den ersten Tagen meiner ersten Detox-Kur starke Kopfschmerzen hatte. Ist das normal?

Das ist eine ganz klassische Detox-



Begleiterscheinung. Bei etwa der Hälfte unserer Kunden kommt es zu Kopfschmerzen, das ist ganz normal und hat damit zu tun, dass das Blut bei einer solchen Kur dicker wird. Viele Stoffe, die der Körper dann ausscheiden will, sammeln sich zunächst im Blut und es wird eng in den Blutgefäßen. So entstehen diese Begleitsymptom-Kopfschmerzen. Da hilft einfach sehr viel zu trinken oder – weil es eben vor allen Dingen Säuren sind, die der Körper ausscheidet – mit Basenpulver zu unterstützen. Das gibt es in jeder Apotheke und teilweise in Drogerien. Oft ist es aber auch der Koffeinentzug, der die Kopfschmerzen verursacht. Da sind wir heute nicht mehr ganz so streng wie noch vor ein paar Jahren. Wenn man sich einen kleinen Espresso ohne Milch und Zucker genehmigt, ist das in Ordnung.

Welchen Tipp hast du gegen Heißhungerattacken?

Heißhunger hat immer etwas mit dem Blutzuckerspiegel zu tun. Wenn der Blutzuckerspiegel durch zu süße Speisen zu schnell ansteigt und danach sehr schnell wieder absinkt, kommt es zu diesen extremen Hungergefühlen.

Deshalb empfehlen wir auch, vor einer Kur zwei Entlastungstage einzulegen und seine Ernährung einzuschränken. Das heißt: keine tierischen Eiweiße mehr, keinen Alkohol, kein Weißmehl, keinen Zucker. Außerdem sollte man sich genau an die Zeiten halten, die wir für die Säfte vorgeben. Diese sind so ausgelegt, dass man ohne große Hungergefühle auskommt und der Blutzuckerspiegel konstant bleibt.

Und wenn ich doch mal schwach werde? Muss ich dann die Kur abbrechen oder verzeiht mir die Detox-Kur auch mal ein Stück Käsekuchen?

Wir empfehlen niemals zu unterbrechen. Wenn ich zum Beispiel nicht diszipliniert genug bin, zu einer Party zu gehen und mein Wasser zu trinken, dann ist das schlecht. Man stört damit den Effekt. Es geht ja darum, die Verdauung zu entlasten. Gerade ein Käsekuchen oder ein Steak mit Pommes schlagen da schwer auf den Magen. Man soll sich ja auch nach der Kur erst langsam wieder an die normale Ernährung herantasten.

Apropos Party: Wie gut lässt

sich eine Entgiftung denn in den Alltag integrieren?

Ich selbst bin täglich im Office und habe ein großes soziales Umfeld, und das möchte ich mir auch gar nicht nehmen lassen. Trotzdem findet man Platz, so eine Kur zu machen. Man hat immer mal Phasen mit mehr Terminen und mal mit weniger. Man kann die Kur schon gut in den Alltag integrieren. Man darf sich eben nur nicht die allerstressigste Zeit aussuchen. Es müssen nicht immer gleich sieben oder 14 Tage sein, drei oder fünf Tage findet man schon einfacher. Und was beispielsweise Alkohol angeht: Lieber ein Glas Wodka mit sehr viel Wasser trinken als Wein oder Bier.

WWW.DETOX-DELIGHT.DE



Grüne APOTHEKE



Beratung & Service

Kantstraße 55
10627 Berlin (Charlottenburg)
U-Wilmersdorfer Str., BUS 149

www.grueneapo.de

Mo-Fr 9-20 Uhr
Sa bis 15 Uhr

Tel. 030 - 313 99 60
Fax 030 - 312 70 36
info@grueneapo.de

PRAXIS NEUKÖLLN



Dr. med. ROLAND KRÄMER
Dr. med. PETER RAUH
FACHÄRZTE FÜR INNERE MEDIZIN

Hausärztliche Versorgung
HIV-Schnelltest
Ultraschall

Karl-Marx-Straße 27
12043 Berlin
Tel: 61281105

Mo: 10:00 - 18:30 h
Di: 10:00 - 18:00 h
Mi: 08:30 - 18:00 h
Do: 08:30 - 18:00 h
Fr : 10:00 - 16:00 h

HIV - Schwerpunkt in Neukölln

Andreas Langhein

Arzt für Allgemeinmedizin

Karl-Marx-Straße 152

12043 Berlin

Tel. 682 44 30 · Fax 682 44 315

Driesener Apotheke

Driesener Str. 19 10439 Berlin - Prenzlauer Berg

Öffnungszeiten :

Mo, Di, Do : 8.00 - 20.00 Uhr

Mi, Fr : 8.00 - 18.30 Uhr

Sa : 8.00 - 13.00 Uhr



HIV

Schwerpunktapotheke

Tel. 030 - 444 10 83

Fax. 030 - 445 85 04

kontakt@DriesenerApotheke.de

www.DriesenerApotheke.de





WE CLEAN YOU

Hartmut-Spittler-Fachklinik in Berlin-Schöneberg
Alkohol- und Medikamentenentwöhnung und
Wir sind rund um die Uhr für Sie da.

Kontakttelefon

Tel. 030 130 20 8600

Für Fragen rund um die Entwöhnung und Vereinbarung
von Vorgesprächen können Sie uns auch schreiben an
entwoehnung@vivantes.de

Ihr Weg zu uns

Hartmut-Spittler-Fachklinik im
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Rubensstraße 125, 12157 Berlin

www.vivantes.de/avk/spittler

A photograph of two men sleeping on a black leather sofa. The man on the left has vibrant red hair and is lying down with his eyes closed. The man on the right is wearing a colorful woven hat and a purple t-shirt, also sleeping with his eyes closed. The background is a dark, textured wall. The overall mood is relaxed and peaceful.

Vivantes

öneberg
d Mischkonsum





BUSINESS-ZAHNKORREKTUR BEI KU64

AUCH FÜR BERUFSTÄTIGE MIT WENIG ZEIT

Sie stehen mit beiden Beinen im Berufsleben und legen besonders viel Wert auf Ihr Äußeres beim Kundengespräch? Bei KU64 bieten wir Ihnen die nahezu unsichtbare Zahnkorrektur – fest und innenliegend (Incognito®) oder auch herausnehmbar (Invisalign®)!

Laut Studien sind Menschen mit schönen, geraden und weißen Zähnen erfolgreicher im Beruf. Früher wurde die Korrektur von Zahnfehlstellung als Beeinträchtigung in Sachen Optik, Komfort und Hygiene angesehen. Während eine Zahnspange bei den Teenagern dank Hollywoodstars mittlerweile angesagt ist, scheuen sich viele Erwachsene eine zu tragen. Doch Beruf und Zahnspange lassen sich gut vereinbaren.

Keine falsche Scham! Folgende Möglichkeiten bieten wir Ihnen an:

MÖGLICHKEIT 1

Invisalign sind Kunststoffschienen, die nahezu transparent und herausnehmbar sind.

Die Vorteile von Invisalign®:

- nahezu unsichtbar – nicht mal Verwandte und Freunde werden es merken!
- Keine Beeinträchtigung der Optik
- leicht herausnehmbar vor einem Date (!) oder beim Essen, dadurch optimale Hygienefähigkeit
- keine Drähte, keine Bänder – das erhöht den Tragekomfort
- einfache Hygiene - dank der Flexibilität und dem Fehlen von Metalldrähten lassen sich die Zähne mit Invisalign regelmäßig putzen und mit Zahnseide reinigen
- angenehmer Tragekomfort
- Lächeln - wann immer und so viel Sie möchten

MÖGLICHKEIT 2

Incognito® ist eine feste Zahnspange, die an den Innenseiten der Zähne befestigt wird.

Die Vorteile von Incognito®:

- nahezu unsichtbar
- wird 24-Stunden getragen – für schnelle Ergebnisse!
- genaue Planbarkeit
- vorhersehbares Ergebnis

So erhalten Sie Ihr Wunschlächeln ohne optische Beeinträchtigung in kurzer Zeit! Ein Lächeln wie Sie es sich schon immer gewünscht haben.

Unser Business-Service für Berufstätige:

- individuelle Sprechstunde nach Vereinbarung auch am Wochenende
- bequeme Online-Terminvereinbarung
- SMS-Terminreminder, damit Sie keinen Termin verpassen
- reservierte Parkplätze im Hof

Text: Petros Prontis





Berlin Apotheke



Oranienburger Tor

Friedrichstr. 113a
10117 Berlin
(030) 283 35 30

taglich 8-24Uhr

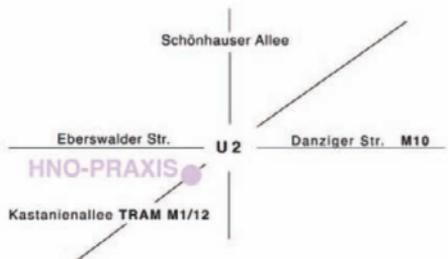
Hackescher Markt

Rosenthaler Str. 46/47
10178 Berlin
(030) 282 78 76

Friedrichshain

Warschauer Str. 27
10243 Berlin
(030) 296 20 24

www.berlinapotheke.de



Dr. med. Markus Seidel
Hals Nasen Ohren Arzt

Kastanienallee 2 10435 Berlin
Tel.: 030 448 35 68
Fax: 030 440 17 918
www.hno-seidel.de

Mo: 9-13 15-18 Di und Do: 12-14 16-19 Mi und Fr: 9-13 und nach Vereinbarung



ZIETEN APOTHEKE

NATURHEILMITTEL · HIV-MEDIKATION
SCHULMEDIZIN · KOMPETENTE BERATUNG

KREUZBERG · GROSSBEERENSTRASSE 11 · (030) 547 16 90
WEDDING · GERICHTSTRASSE 31 · (030) 460 60 480



hans-otto-straÙe 42 | arnswalder platz
prenzlauer berg | tel. 421 37 73
info@schwanen-apotheke-berlin.de

vertrauen und beratung.

schwanenapotheke
apotheker volkhard rdel



PFLEGESTATION CARO



**C
A
R
O**

- Ambulante Hauskrankenpflege
- Betreutes Wohnen
- Pflegegutachten
- Sozialarbeit

Pflegestation CARO
HauptstraÙe 14
10827 Berlin

Telefon: 610 701 71
Telefax: 610 701 76
caro@kps-berlin.de

KPS GmbH Einsatzstelle Schöneberg

dr kors

Hautarztpraxis Dr. med. Christian Kors

Dermatologie, Venerologie, Proktologie, ästhetische Dermatologie, Allergologie

Schönstraße 5-7, 13086 Berlin

Tel.: 34 34 70 70, Fax: 34 34 70 728, info@drkors.de

Vladimir Bojić

Heilpraktiker Psych. & Coach



Lösungsorientierte Therapie
Psychologische Beratung
Krisen- u. Genesungsbegleitung
Personal Coaching

Praxisteam Prenzlauer Berg
Tel.: 030-4000 34 84
www.vladimir-bojic.de

Praxis Jessen² +Kollegen



365 Tage geöffnet (Sa/So/Feiertags 11-13 Uhr)

HIV-Schnelltest · PrEP

Impfung gegen Feigwarzen

Infektiologie · Allgemeinmedizin
Sportmedizin · Proktologie
Akademische Lehrpraxis der Charité Berlin
Motzstraße 19 · 10777 Berlin
Fon 235 10 70 · www.praxis-jessen.de



Uwe Michael Bänsch

Prakt. Arzt, Infektiologe (DGI)

**Hausarzt • HIV • Hepatitis • STD's
HIV-Schnelltest**

Sprechzeiten:

Mo/Di 9-13 und 15-18

Mi 9-13

Do 9-12 und 15-19 n.V.

Fr 9-13

Sa 10-12

Joachimstaler Straße 21

10719 Berlin

Tel: 88 1 99 66 /-14

uwe-michael.baensch@t-online.de

U3/U9 Spichernstr., U9/U1 Ku'damm, Bus 119/249

**Dein Versicherungs-
büro in Berlin!**

HanseMerkur



Versicherungsgruppe

Der Partner für Reise-und Krankenversicherung

Health insurance for foreigners

Seguros para Extranjeros

تأمين صحي للأجانب

HanseMerkur KUNDENSERVICE-CENTER BERLIN • Winterfeldtstraße 66
10781 Berlin • U-Bhf. Nollendorfplatz (U1, U2, U3, U4)

Telefon: 030/23609955



ROBERT STELZER & DIE „SKINNY RULES“

*„Gesünder, schöner, glücklicher – fangen Sie heute damit an!“
Ja, was da auf der Homepage des ärztlich geführten Gesundheitsunternehmens preventiva in Berlin steht, stimmt. Wir alle wollen gesund, schön und eben (dadurch auch) glücklicher sein. Hier verrät Dr. med. Robert Stelzer, was Mann tun kann, um diese Ziele zu erreichen.*

**Ein bisschen erinnern die Skinny Rules an die Ernährungsge-
wohnheiten unserer Vorfahren:**

Beeren, Nüsse, Fleisch – aber auch mal ein Tag ohne Fleisch. Und viel Bewegung ...

Die Regeln sind heute genauso gültig wie vor 100.000 Jahren. Unser Körper und unser Stoffwechsel sind die Gleichen. Insofern gibt es allgemeingültige Regeln, an die man sich halten sollte, wenn man bestimmte Erfolge oder Veränderungen erreichen will.

Warum ist ein Frühstück so wichtig?

Da gibt es unterschiedliche Auf-

fassungen. Manche Menschen sind der Meinung, man sollte möglichst nüchtern in den Tag starten. Andere – so wie ich auch – meinen, man sollte den Tag mit einer gewissen Kalorienaufnahme beginnen, um zum Beispiel Hungerattacken im Laufe des Tages zu verhindern. Man spricht auch von einem sogenannten Kohlenhydrate-Verbrennungsproblem, wenn man dem Körper nicht rechtzeitig, also morgens, etwas zuführt. Jeder tickt da ein bisschen anders. Wer aber seine Alltagstauglichkeit behalten will, sollte mit einem bewussten Frühstück in den Tag einsteigen.

Und warum die Eier dabei?

Weil Eier eine sehr gute Proteinquelle mit einem sehr geringen Kalorienhaushalt sind. Sprich, sie enthalten so gut wie keine Kohlenhydrate.

Wie streng muss man sich denn an die Skinny Rules halten, um dauerhaft Erfolge beizubehalten?

Jeder Stoffwechsel ist anders. Bei einigen Menschen geht es schnell und einfach, andere wieder müssen sehr hart zu sich sein. Demzufolge gibt es keine Formel,

die zum Beispiel besagt: Wer die Hälfte der Regeln umsetzt, hält sein Gewicht. Das ist bei jedem variabel. Die Regeln tragen allerdings dazu bei, Ziele einfacher zu erreichen.

Kann man auch ohne Sport schlank werden und bleiben?

Man geht davon aus, dass die Ernährung siebzig Prozent eines schlanken Körpers bedingt, deshalb kann man das in der Theorie so sagen. Aber ob man auch vital und fit ist, das ist ein anderes Paar Schuhe.

Welche Rolle spielt Schlaf bei der Umsetzung von Fitnesszielen?

Schlaf ist dabei extrem wichtig. Wir haben im Schlaf unsere maximale Regeneration und können eine sehr effektive Kalorienverbrennung aufbringen – und das ohne etwas zu tun. Man weiß außerdem, dass eine gewisse Unterzuckerung und ein Kaloriendefizit wie ein Booster für Wachstumshormone wirken. Dieser Fakt kann dazu genutzt werden, Fett zu verbrennen und regenerative Stoffwechselprozesse auszulösen. Dazu zählt auch der Muskelmetabolismus, der sich erholt und aufbaut.

Und deshalb sollte man lieber hungrig ins Bett gehen?

Genau. Die Ausschüttung von Wachstumshormonen ist zwischen 12 und 2 Uhr nachts am stärksten, wenn man sich leicht im unteren Zuckerbereich befindet, also rund unter 100 Milligramm im Blut hat.

Einer der Hinweise, man soll genau lesen, was man isst, scheint zu implizieren, dass sich übergewichtige Menschen nicht ausreichend mit dem beschäftigen, was sie essen.

Es gibt definitiv genetische Dispositionen oder eben auch Krankheiten, die bedingen, dass jemand übergewichtig ist. Fakt ist aber auch, dass viele Menschen nicht genau wissen, was sie eigentlich essen, beziehungsweise welche Nahrungsmittel versteckte Kalorien enthalten. Deswegen ist das Informieren über Lebensmittel ein Weg abzunehmen. Gerade bei Getränken ist es ein Riesenproblem. Da konsumiert man schnell einmal ein, zwei Liter von einem Produkt, das extrem zuckerhaltig oder sogar ein Nährstoffräuber ist und regenerative und Reparaturprozesse blockiert.

Was macht Brot so figurgefährdend?

Das hängt immer vom verarbeiteten Korn ab, von der Glutenbelastung, von der Gliadin- und natürlich auch von der Kohlenhydratbelastung. Weizen zum Beispiel, also Weißbrot klassischerweise, produziert sehr viel Zucker im Körper und kann Erkrankungen wie Reizdarmprobleme hervorrufen. Deshalb sollte der Konsum von Kornprodukten, insbesondere Weißmehlprodukten, stark reduziert werden.

Interview: Felix Just/Michael Rädcl

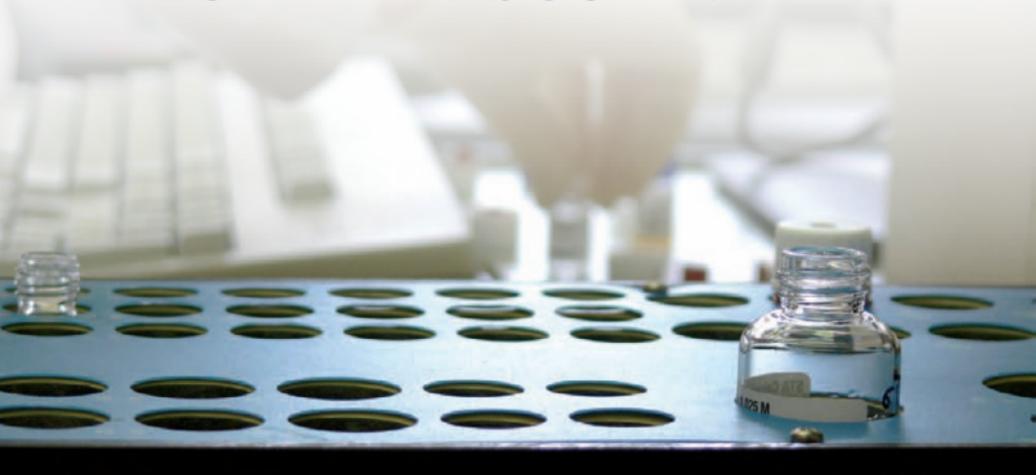
PREVENTIVA, UNITED MEDICAL & PROPERTY SERVICES GMBH, GIESEBRECHTSTR. 20, 10629 BERLIN, TEL.: +49 30 88007-899, FAX: +49 30 88007-607, WWW.PREVENTIVA.DE



DIE SKINNY RULES

- 1.** Ein Glas warmes Wasser vor jeder Mahlzeit und mindestens drei Liter Wasser am Tag trinken.
- 2.** Kalorien in Getränken vermeiden. Tee, Kaffee und Säfte nur ohne Zucker genießen.
- 3.** Mit jeder Mahlzeit dem Körper Proteine zuführen.
- 4.** Konsum von raffiniertem Mehl und Korn reduzieren, Brot meiden.
- 5.** Täglich zwischen 30 und 50 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen.
- 6.** Täglich maximal eine halbe Handvoll Nüsse, Beeren und Äpfel zu sich nehmen.
- 7.** Nach dem Mittagessen auf Kohlenhydrate verzichten.
- 8.** Inhaltsstoffe studieren.
- 9.** Angemessene Portionen konsumieren.
- 10.** Keine Süßstoffe konsumieren.
- 11.** Einen Tag in der Woche auf Fleisch verzichten.
- 12.** Kein Fast Food, keine frittierten Gerichte konsumieren.
- 13.** Jeden Tag mit einem gehaltvollen Frühstück starten. Eier sind besonders proteinreich, bei geringem Kohlenhydrategehalt.
- 14.** Besonders salzige Speisen meiden.
- 15.** Gemüse gehört auf jeden Speiseplan.
- 16.** Hungrig zu Bett gehen.
- 17.** Viel und bewusst schlafen. Mittagsschlaf einplanen.
- 18.** Sport treiben. Mindestens 45 Minuten am Tag und 5 Stunden in der Woche.

TRUVADA IST TOT, LANG LEBE DESCOVY?



Ganz so einfach ist die Zusammenfassung der beiden neu in Deutschland zugelassenen Medikamente aus dem Truvada-Herstellerhaus Gilead Science natürlich nicht. Aber: Was da auf einer Konferenz in Würzburg vorgestellt wurde, sieht doch nach einem echten Fortschritt in der Behandlung von HIV-Positiven aus.

Auch wenn man heute mit HIV gut leben kann, müssen die Medikamente immer noch ein Leben lang genommen werden. Neue

Forschungsergebnisse, wie zum Beispiel das „Herausschneiden“ des HI-Virus mit Hilfe einer Genschere, die in den letzten Monaten für Aufsehen sorgten, werden noch Jahre brauchen, bis sie als Therapie zugelassen werden. Fast 30 Prozent der HIV-positiven Menschen in Industrieländern sind 50 Jahre oder älter. Neben der Heilung sind daher auch die langfristigen (Aus-)Wirkungen der HIV-Therapie in den Blickpunkt der Forschung gerückt. Denn wenn auch die HI-Viruslast durch

die Therapie unter die Nachweisgrenze gesenkt werden kann, so gibt es doch einige Erkrankungen, die bei HIV-positiven Menschen häufiger bzw. früher auftreten. Dazu gehören u. a. Knochenbrüche, Diabetes oder Nierenversagen. Hier greifen zwei Neuzulassungen auf dem Therapiemarkt.

WENIGER VERLUSTE „AUF DEM WEG“

Forscher haben einen neuen Backbone entwickelt. Das Rückgrat der HIV-Therapie, das immer mit weiteren Medikamenten kombiniert wird, um die Wirksamkeit zu erhöhen und Resistenzen zu

vermeiden. Die heute am häufigsten eingesetzten Backbones sind TDF-basiert (wie Truvada). Dieses wird im Körper umgebaut zu dem eigentlich wirksamen TFV (Tenofovir). Bisher gelangen zwar für die antivirale Wirksamkeit genügend TFV und TDF in die Lymphozyten (hier verstecken sich die größten Reservoirs des HI-Virus), aber mit einer sehr kurzen Halbwertszeit wird ein Großteil von TDF schon im Blutplasma zu TFV umgewandelt. TFV aus dem Plasma kann dann auch an anderen Stellen im Körper wirken und bei langjähriger Anwendung die Knochendichte oder die Nierenfunktion beein-



trächtigen. Das soll die neue Therapie ändern. Das Descovy genannte Backbone (Ebenfalls neu zugelassen wurde Genvoya, das in Form einer einmal täglich einzunehmende Tablette als alleinige Therapie, ein so-geanntes Single-Tablet-Regime, eingenommen wird und ebenfalls auf dem neuen Backbone gründet) soll die Menge von TFV im Plasma (Mediziner sprechen von Exposition) bis zu 91 % verringern. Dadurch sollen sowohl die Nierenwerte (Proteine im Urin), als auch die

Knochenmesswerte im Vergleich besser abschneiden, als bei der bisher üblichen Therapie. Die HIV-spezifische Wirksamkeit bleibt dabei unverändert. Ein weiterer Vorteil: Die Tabletten werden deutlich kleiner, was die Einnahme vereinfachen kann, und so unter Umständen positiv auf die Therapietreue wirkt. Kleinere Pillen schlucken sich leichter, als große und eine unregelmäßige Einnahme der HIV-Therapie kann sich äußerst schlecht auf den Behandlungserfolg auswirken. •ck

Meine Augen
in Ihren Augen.

augenarztberlin.wordpress.com

Ihr Augenarzt

LUBOS FRANO

AUGEN KRAFT

PRAXIS FÜR ORALCHIRURGIE

DR. MED. DENT. MICHAEL PETSCHLER

TELEFONISCHE SPRECHZEITEN

Montag	13:00 bis 18:00 Uhr
Dienstag	8:30 bis 11:00 Uhr 12:30 bis 15:00 Uhr
Mittwoch	12:30 bis 18:00 Uhr
Donnerstag	11:30 bis 17:00 Uhr
Freitag	9:00 bis 13:00 Uhr

Praxis für Oralchirurgie
Dr. med. dent. Michael Petschler
Feurigstraße 52, 10827 Berlin (Schöneberg)
E-Mail: anmeldung@oralchirurgen.berlin

Telefon: 030 / 782 15 62



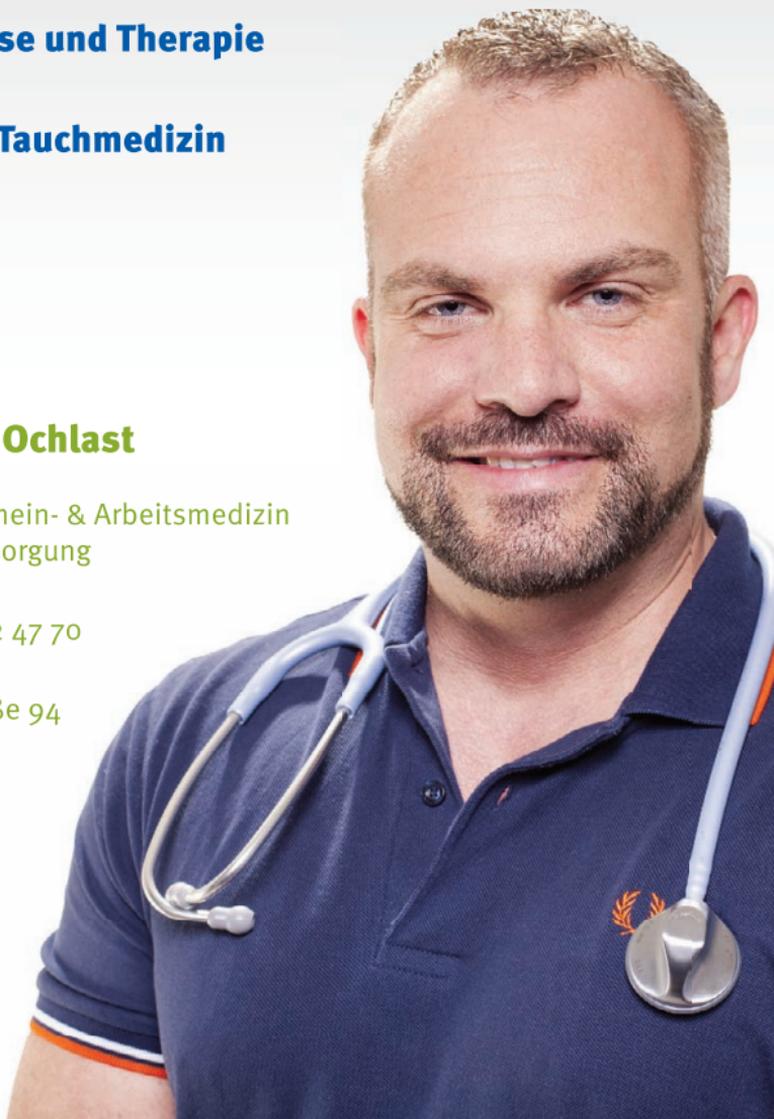
- **Hepatitis B und C Behandlung**
- **HIV Diagnose und Therapie**
- **Reise- und Tauchmedizin**

Dr. med. Ingo Ochlast

Facharzt für Allgemein- & Arbeitsmedizin
hausärztliche Versorgung

Fon +49 30 420 82 47 70

Petersburger Straße 94
10247 Berlin



mail@apomagnus.de



**Apotheker
Tesfay
Andemeskel**

Motzstraße 11
10777 Berlin
Fon 030-23 62 64 85
Fax 030-23 62 64 86
www.apomagnus.de

Öffnungszeiten:

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



mail@apoviktoria.de

Viktoria-Luise-Platz 9
10777 Berlin
Fon 030-21 96 72 26
Fax 030-21 96 72 27
www.apoviktoria.de