

# denkraum

Magazin der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth

Ausgabe Winter 2023



kostenlos



## HIV UND AIDS ... nicht alles gut ...

Interview mit Prof. Dr. med. Thomas Harrer

### Welt-Aids-Tag 2023

Neue Ärztinnen im Checkpoint, Nachruf Lissy, Hair for Care

### Rückblick CSD 2023

Queeres Nürnberg, TOY RACE, Wintercheck

**AM  
01.12.  
IST  
WELT-  
AIDS-  
TAG!**

**POSITIV ZUSAMMEN LEBEN.  
WELT-AIDS-TAG.DE**

## ... nicht alles gut...

### HIV/Aids – nicht alles gut

In diesem Jahr musste ich bereits drei ganz unterschiedlichen Menschen mitteilen, dass ihr HIV-Test positiv ausgefallen ist. Ich erzähle dann von den tollen Fortschritten, die die Medizin in den vergangenen Jahrzehnten gemacht hat. Dass die HIV-Therapie bei fast allen sehr gut funktioniert, die Medikamente heutzutage sehr einfach einzunehmen und gut verträglich sind und sich ihr Leben wegen der HIV-Infektion nicht grundlegend verändern muss. Dass es Menschen mit HIV gibt, die Marathons laufen.

Und doch bricht auch 2023 bei der Mitteilung der HIV-Diagnose erst einmal eine Welt zusammen, Tränen fließen, eine Schwere legt sich über das Gespräch, Trauer oder Nicht-Wahrhaben-Wollen als Reaktion. Die Mut machenden Fakten werden von alten Bildern und Zuschreibungen, dem Stigma, das Aids immer noch anhaftet, überlagert. Es ist wichtig, auch diesen negativen Aspekten Raum zu geben, sie zuzulassen und auszuhalten, denn auch das ist ein Teil der Realität. Es ist nicht immer alles gut und einfach im Leben mit der HIV-Infektion. Vor allem für die schwierigen Phasen sind und bleiben Aidshilfen unverzichtbar.



Manfred Schmidt  
Fachvorstand

*Manfred Schmidt*

### Sie finden unsere Arbeit gut und unterstützenswert?

**Sie haben keine Zeit, aber Geld? – Dann spenden Sie!**

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE94 7002 0500 0007 8920 00

**Sie haben kein Geld, aber Zeit? – Dann werden Sie ehrenamtlich aktiv!**

Ob Präventionsteam, Öffentlichkeitsgruppe oder Betreuer\*innengruppe – Für Sie finden wir einen geeigneten Platz!

**Weitere Infos unter Tel. 0911 230 903 5 oder auf unserer Webseite [www.aidshilfe-nuernberg.de](http://www.aidshilfe-nuernberg.de)**

Engagieren Sie sich!



## Wir sagen Danke!

An alle Spendendosensammler\*innen; an die Spender\*innen über Social Media; Hair for Care – Friseur\*innen und Unterstützer\*innen; Cook & Classic for Charity Benefiz-Gala – für die Organisation, den Künstler\*innen, den Sponsor\*innen, den Köch\*innen & Team sowie den Gästen.

**Wir bedanken uns auch bei allen Spender\*innen, die nicht namentlich genannt werden möchten, für die wichtige Unterstützung.** Wenn auch Sie uns unterstützen möchten, finden Sie unser Spendenkonto auf der linken Seite.

**Herausgeberin**  
AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e. V.  
Entengasse 2, 90402 Nürnberg  
E-Mail: [info@aidshilfe-nuernberg.de](mailto:info@aidshilfe-nuernberg.de)  
Tel.: 0911-230 90 35

**Redaktion**  
Vanessa Paprotka, René Scheuermann,  
Martin Tröbs, Manfred Schmidt (v.i.S.d.P.)

**Layout, Satz**  
Kommunikationsdesign  
Ulrich Matz, Nürnberg

**Anzeigen**  
Alexander Köch  
Vanessa Paprotka  
Tel.: 0911-230 90 336  
[denkraum@aidshilfe-nuernberg.de](mailto:denkraum@aidshilfe-nuernberg.de)  
Bitte fordern Sie die aktuelle Anzeigenpreisliste an.

Das Magazin **denkraum** erscheint zwei mal im Jahr mit einer Auflage von 5.000 Exemplaren und wird kostenlos in der Region verteilt. Redaktions- und Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 03.05.2024

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

In unserem **denkraum**-Magazin bemühen wir uns um eine gendergerechte und inklusive Sprache.



Roald Sokolovskis  
(er/ihm)  
Geschäftsführender  
Vorstand



Sarah Bittigkoffler  
(sie/ihr)  
Verwaltung,  
Spender\*innen- &  
Mitgliederbetreuung



Vanessa Paprotka  
(keine Pronomen)  
Marketing &  
Öffentlichkeitsarbeit



Kuratorium  
Torben Schultes (er/ihm), † Lissy Gundel (sie/ihr), Lothar Zimmermann (er/ihm), Reiner Sikora (er/ihm), Walter Dietz (er/ihm)

## Inhalt

News, Termine	S. 4–9
Welt-Aids-Tag 2023	S. 4
Lissy Gundel – ein halbes Leben für die Aidshilfe	S. 5
Ärztinnen & Ärzte im Checkpoint	S. 6, 7
HAIR for CARE 2023	S. 8
Medientipps	S. 9
Ehrenamtstag 2023 – Rückblick	S. 9
Schwerpunktthema	
HIV und Aids – nicht alles gut	S. 10–16
Herausforderung HIV-Diagnose	S. 10
Interview Prof. Dr. med. T. Harrer	S. 10–12
Psychische Gesundheit	S. 14, 15
Leben mit HIV	S. 16, 17
Szene	S. 18–21
Beratung & Betreuung	S. 22
Restaurant Estragon & Tagungszentrum	S. 23

## Gottesdienst und Gedenkveranstaltung am 1. Dezember

Gemeinsam mit der Aidsberatung Mittelfranken findet am 1. Dezember um 18 Uhr in der St. Jakobskirche in Nürnberg ein Gottesdienst statt. Nach dem Gottesdienst findet um 19 Uhr auf dem Jakobsplatz am Denkraum die traditionelle Gedenkveranstaltung statt.

Im Anschluss lädt die Aidshilfe alle zum wärmenden Ausklang ins Restaurant Estragon ein. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.



**POSITIV ZUSAMMEN LEBEN.  
WELT-AIDS-TAG.DE**

## Adoption der Aids-Teddys 2023 jetzt möglich



Euch fehlt noch ein passendes Weihnachtsgeschenk oder ein kleines Mitbringsel? Gleichzeitig wollt ihr auch etwas Gutes tun? Holt euch das begehrte Sammler\*innenstück und adoptiert den Aids-Teddy. Jedes Jahr gibt es ihn in einer limitierten Auflage und einer anderen Farbe. Gegen eine Mindestspende von 7 Euro gibt es den Teddy bei uns in der Aidshilfe oder bei unseren Kooperationspartner\*innen, außerdem bei unseren Veranstaltungen sowie in unseren Hütten in Nürnberg und Erlangen.

## Anders als du denkst

„In dieser Kampagne zeigen sich Menschen mitten im Leben. Sie demonstrieren einen selbstbewussten Umgang mit Abwertung, Benachteiligung und Berührungängsten – alles leider immer wieder Teil ihres Alltags. Die Botschaft lautet: Diskriminierung muss sich niemand gefallen lassen.“



Stefan Miller vom Vorstand der Deutschen Aidshilfe, selbst HIV-positiv

## Im Hüttenfieber

Rund um den Welt-Aids-Tag werden wir in einer Hütte in den Innenstädten in Nürnberg und Erlangen vertreten sein, dieses Jahr hat es leider nicht mit Fürth geklappt.

**Wieder mit dabei unsere beliebte Tombola mit dem Hauptpreis: Flug nach Paris für 2 Personen, gesponsert von Air France sowie vielen weiteren hochwertigen Gewinnen von Sponsor\*innen aus der Region.**

Außerdem gibt es tolle Give-Aways wie Aufkleber, Postkarten, Buttons und Infomaterialien. Support bekommen wir auch von regionalen Politiker\*innen und Unterstützer\*innen, die uns bei der Spendensammelaktion unterstützen.

• **Nürnberg, Do bis Sa, 30.11. bis 02.12.2023  
Ludwigsplatz** (Modeladen Eckerle)

Spendensammelaktion mit Unterstützer\*innen der Aidshilfe, außerdem Tombola mit Hauptpreis Flug nach Paris für 2 Personen, Teddys gegen Spende sowie Infos & Give-Aways

• **Erlangen, Di und Mi, 05.12. bis 06.12.2023  
Ehrenamtshütte Erlanger Waldweihnacht**

Spendensammelaktion mit Unterstützer\*innen der Aidshilfe, außerdem Tombola, falls der Hauptpreis in Nürnberg nicht vergeben wurde, gibt's ihn in Erlangen, außerdem Teddys gegen Spende sowie Infos & Give-Aways

Egal, ob es um den Job, Freizeit, Sexualität oder Familienplanung geht: Menschen mit HIV können heute leben wie alle anderen. Bei rechtzeitiger Behandlung lässt sich der Ausbruch von Aids verhindern. HIV ist unter Therapie auch nicht mehr übertragbar. Das sind die guten Nachrichten.

Die schlechten: Diskriminierung macht HIV-positiven Menschen das Leben oft immer noch unnötig schwer. Meist sind Vorurteile und Unwissenheit der Grund. Manche Leute fürchten nach wie vor eine Übertragung des Virus im Alltag und gehen deshalb auf Abstand, obwohl es dafür keinen Grund gibt.

Unsere Kampagne zeigt die Wirklichkeit im Jahr 2023: Menschen mit HIV geben einen Einblick in ihr Leben. Dabei wird deutlich: HIV muss im Alltag längst nicht mehr die Hauptrolle spielen. Und: Ein entspanntes und respektvolles Zusammenleben von Menschen mit und ohne HIV ist für viele bereits eine Selbstverständlichkeit.

Hilfreich ist dabei, wenn alle Beteiligten gut Bescheid wissen. Unsicherheiten lassen sich meist durch Informationen aus dem Weg räumen. Auch dabei will die Kampagne helfen.

Zugleich bitten wir um Unterstützung: Bitte teile die Inhalte der Kampagne und sprich mit anderen Menschen darüber. Zeig Schleife und setze mit uns ein Zeichen gegen Diskriminierung!

Quelle: <https://www.welt-aids-tag.de/kampagne/>

# Ein halbes Leben für die Aidshilfe

Lissy Gundel

02.11.1946 – 07.11.2023

Kurz nach ihrem 77. Geburtstag ist Lissy Gundel gestorben. Als sie 1985 gemeinsam mit anderen die AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V. gründete, war Lissy 38 Jahre alt. Bis zu ihrem Tod ist sie ununterbrochen ehrenamtlich für die Aidshilfe engagiert gewesen, ein halbes Leben lang. Für sie hieß Aidshilfe immer, sich Menschen mit HIV zuzuwenden statt sie auszugrenzen.

Wie in den Anfangsjahren der AIDS-Hilfe üblich, startete sie ihr ehrenamtliches Engagement in der Öffentlichkeitsarbeit sowie in der Telefonberatung. Das passende Arbeitsfeld fand sie jedoch bald in der ehrenamtlichen Begleitung von Menschen mit HIV. Dazu gehörte vor allem in der ersten Dekade ihres Wirkens auch, Menschen mit AIDS bis zum Tod zu betreuen. Ein Feld, das von vielen eher gemieden wird, beackerte Lissy mit besonderer Hingabe: Die Begleitung von Menschen im Strafvollzug. Da sie im Gefangenen immer den Menschen und nicht nur den Straftäter sah, gelang es ihr, tragfähige Beziehungen aufzubauen, die auch über das Haftende hinaus Bestand hatten. Auch wenn viele der von ihr Betreuten häufig scheiterten und mehrfach Haftstrafen verbüßen mussten, gab Lissy niemals die Hoffnung auf, dass es beim nächsten Anlauf gelingen möge mit dem straffreien Leben. Hier beeindruckten ihre fast grenzenlose Geduld und ihr schier unerschütterlicher Optimismus. Besondere Freude bereitete Lissy die ehrenamtliche Begleitung von Freizeitangeboten und betreuten Reisen für Menschen mit HIV. Lissy war überzeugt davon, dass es Menschen in Gemeinschaft besser geht und hatte die Gabe, Leute zu motivieren, aus ihrer Vereinzelung zu treten und zu integrieren.

Den Anspruch der Aidshilfe, lebensweltakzeptierend zu arbeiten verkörperte Lissy konsequent, bei ihr fühlten sich alle uneingeschränkt angenommen, wie sie sind. 2009 erhielt Lissy die Goldene Ehrennadel des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Bayern. Als 2010 eine Vereinsreform anstand, übernahm Lissy wieder Verantwortung und ließ sich als einzige Frau in das neu

geschaffene Kuratorium wählen, ein weiteres Ehrenamt, das sie bis zuletzt ausfüllte. 2015 wurde sie mit dem „EhrenWert“-Preis der Stadt Nürnberg, der Universa-Versicherungen und der Nürnberger Nachrichten für ihr Engagement ausgezeichnet. Für mich verkörperte Lissy vorbildlich ihren protestantischen Glauben ohne missionarisch zu wirken. Selbst zuletzt, als sie von der Krankheit bereits sichtbar gezeichnet war, setzte sie einen großen Teil ihrer verbliebenen Kraft ein, um für andere da zu sein. Sie hatte einen klaren Kompass und war für viele wie ein Leuchtturm, der in schwerer See Orientierung und Hilfe bot. Beim Mitarbeitendenfest im September berichtete sie von ihrem Urlaub in Italien. Lissy war heimatverbundene Erlangerin und gleichzeitig weltoffen, sie liebte das Reisen. Als sie erzählte, wie schön es gewesen sei, noch einmal das Meer sehen und spüren zu können, ahnte ich, dass ihr nicht mehr viel Lebenszeit bleiben würde.

Nun ist der Leuchtturm erloschen. Ganz viele Menschen sind wie ich erschüttert und traurig. Die Aidshilfe ohne Lissy ist schwer vorstellbar, sie war ja als einzige von Beginn an immer dabei. Ohne sie wäre die Aidshilfe nicht, was sie heute ist.

Uns bleibt nur, DANKE FÜR ALLES zu sagen und in ihrem Sinne weiterzumachen...

*Manfred Schmidt*



Foto © Klaus-Dieter Schreiter/Nürnberger Nachrichten

## Sprechstunde

Im letzten denkraum haben wir bereits auf unsere neuen Ärztinnen hingewiesen, die sich seit einigen Monaten im Checkpoint engagieren. Nun kommt die Vorstellung mit Bild und Text und im Anschluss auch ein Update unserer langjährig engagierten Ärzte. Alle haben wir unabhängig voneinander befragt.

### Angelina Kloz (sie/ihr)

1. Ich bin Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzbezeichnung Reisemedizin und arbeite in einer Hausarztpraxis im Raum Nürnberg.
2. Ich habe während des Studiums ehrenamtlich Flüchtlinge betreut und war Mitglied der Kommission für Lehre und Studium.
3. Natürlich steht die Motivation im Vordergrund, anderen Menschen zu helfen. Ich habe neben meiner Arbeit freie Zeit und möchte damit zusätzlich etwas Sinnvolles tun.
4. Ich wurde total offen- und warmherzig empfangen. Ich fühle mich jetzt schon super wohl und freue mich auf die gemeinsame Zeit. Mich hat überrascht wie hoch der Bedarf nach Aufklärung und Testungen ist. In der hausärztlichen Praxis habe ich davon kaum etwas mitbekommen.
5. Medizin ist meine große Leidenschaft und schon immer mein Lebensstraum gewesen. In meiner Freizeit lese ich unglaublich gerne, vor allem Krimis und Fantasy.



### Dr. med. Anna Maria Lehner (sie/ihr)

1. Fachärztin für Chirurgie, Notärztin, aktuell angestellt an der Intensivstation Klinikum Neumarkt/Opf.
2. Leider inzwischen nicht mehr in der Flüchtlingshilfe, medizinische Versorgung von Menschen ohne Papiere (Illegalisierte), medizinische Projekte in Afrika und auf dem Balkan.
3. Als Ally die Community zu unterstützen sowie die Aidshilfe an sich als sehr wichtige Institution.
4. Ein sehr herzlicher und warmer Umgang miteinander
5. Langweilig: Ich gehe gern auf Konzerte, Sport, Zeit mit meiner Familie



### Dr. med. Elke Rößner (sie/ihr)

1. Ich bin Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie, Zusatzbezeichnung Schlafmedizin. Zudem bin ich Fachärztin für Arbeitsmedizin.
2. Ich arbeite immer wieder in der medizinischen Betreuung geflüchteter Menschen.
3. Ich möchte gerne dazu beitragen, dass Menschen niedrigschwellig Zugang zu medizinischer Versorgung finden können.



### Dr. med. Bianca Mannke (sie/ihr)

1. Ich bin Internistin und Allgemeinmedizinerin mit der Zusatzbezeichnung Palliativmedizin. Ich arbeite in einer Hausarztpraxis.
2. In meiner Jugend habe ich ehrenamtlich mit Kindern gearbeitet, aktuell habe ich leider keine Zeit dafür.
3. In der täglichen Arbeit in der Hausarztpraxis kommen Themen wie sexuelle Gesundheit viel zu kurz, oft besteht sowohl auf Sei-



- ten der Ärzt\*innen, als auch der Patient\*innen eine Unsicherheit. Daher freue ich mich in einem Umfeld, das sich genau damit beschäftigt, tätig zu sein und damit auch Sicherheit und Offenheit in meine reguläre Sprechstunde mitnehmen zu können.
4. Die AIDS Hilfe hat mich total offen aufgenommen, alle sind sehr interessiert und die Zusammenarbeit ist entspannt und macht mir viel Spaß. Die Klient\*innen sind alle sehr dankbar, oftmals aufgeregt, aber immer nett und häufig ergibt sich ein kurzes witziges Gespräch. Ich wusste vorher nicht, dass so ein Testangebot eher die Ausnahme als die Regel ist und viele Leute weite Anfahrten dafür in Kauf nehmen.
5. Ich bin ziemlich vielseitig interessiert. Ich lebe mit meinem Partner, unserer Tochter und unseren zwei Katzen zusammen. In meiner Freizeit bin ich gerne im Garten oder mache Sport.

### Fragen an die neuen Ärztinnen:

1. Was machst du im richtigen Leben? Titel, Fachrichtung, Arbeitsstelle ...
2. Warst oder bist du sonst noch ehren- oder nebenamtlich unterwegs?
3. Welche Motivation hattest du, dich bei uns zu engagieren?
4. Welche ersten Erfahrungen und Eindrücke hast du bisher bei uns gewonnen? Hat dich etwas überrascht?
5. Was willst oder kannst du uns noch über deine privaten Leidenschaften erzählen?



**Christian Autenrieth** (er/ihm)

1. Seit 2011 – auch wenn es innerhalb der nun vergangenen 12 Jahre immer wieder berufliche Veränderungen und damit verbunden neue Herausforderungen gab, habe ich gar nicht darüber nachgedacht, hier beim Checkpoint aufzuhören. Meiner Ansicht nach ist es gut und wichtig, sich ehrenamtlich zu engagieren. Und das tue ich hier nach wie vor sehr gerne.
2. Als Kinderchirurg war ich viele Jahre klinisch-angestellt tätig. Vom Assistenzarzt bis zum Oberarzt. Zuerst an der Cnopf'schen Kinderklinik in Nürnberg und dann noch am Klinikum Bayreuth. Seit 2021 bin ich nun zurück in Nürnberg und in der eigenen Praxis.
3. Ja, gelegentlich bin ich noch als Theaterarzt in der Oper und im Schauspielhaus Nürnberg tätig.
4. Ich beobachte eine kontinuierliche Entwicklung und Verbesserung im Angebot und in der Qualität. Als Team fragen wir uns regelmäßig, ob wir mit dem, was wir anbieten und leisten, zeitgemäß sind oder ob wir unser Spektrum fachlich und inhaltlich modifizieren müssen. Diese Dynamik finde ich wunderbar.
5. Tatsächlich nein. Es sind so viele kleine Erlebnisse, berührende Begegnungen und kurze Gespräche mit Klient\*innen und Kolleg\*innen, die ich so besonders und bereichernd für mich empfinde.
6. Ich lasse mich leidenschaftlich gerne inspirieren. Besonders gut funktioniert dies beim Wandern in den Bergen, durch Gespräche mit Menschen, die sich mit Begeisterung einem Thema hingeben können oder beim Besuch von Theater- und Opernaufführungen. Und nicht zuletzt ist es mein Mann, der mich immer wieder aufs Neue inspiriert.



**Dr. med. Nicolas Bauer** (er/ihm)

1. So lange, dass ich gar nicht mehr genau weiß, wann ich das erste Mal dort gearbeitet habe. Ich denke, es könnten so 8 oder 9 Jahre sein.
2. Ich habe mich inzwischen selbstständig gemacht und führe eine HNO Gemeinschaftspraxis zusammen mit meiner Kollegin Swetlana in Schwabach.
3. Die einzige ehrenamtliche Tätigkeit, die ich zurzeit ausübe, ist bei der AIDS Hilfe.
4. Man kann mit Karte zahlen. Das ist schon eine gute Neuerung.
5. Einige Klient\*innen bleiben einem schon im Gedächtnis und manchmal ist es erschreckend, wie wenig manche Menschen über Safer Sex und STIs wissen.
6. Ich liebe es zu reisen, auf dem Sofa abzuhängen, Sport zu treiben, Saxophon zu spielen und mich mit Freund\*innen zu treffen. Außerdem sind mir meine deutsche und meine kolumbianische Familie sehr wichtig!

### Fragen an die Ärzte:

1. Wie lange bist du schon dabei und warum immer noch?
2. Wie hast du dich beruflich verändert? Titel, Fachrichtung, Arbeitsstelle
3. Warst oder bist du sonst noch ehren- oder nebenamtlich unterwegs?
4. Was hat sich beim Checkpoint in den Jahren verändert? Was war früher schöner oder besser, was ist es heute?
5. Kannst du dich an ein besonderes Erlebnis im Checkpoint erinnern?
6. Was willst oder kannst Du uns noch über Deine privaten Leidenschaften erzählen?



**Dr. med. Andreas Lindner** (er/ihm)

1. Ich bin von Beginn an seit 2009 dabei. Es macht mir Freude, mich in der Community zu engagieren.
2. Ich habe eine Praxis als Psychiater und Psychotherapeut, in der ich seit 2014 in Nürnberg niedergelassen bin. Als berufliche Perspektive habe ich mir vorgenommen, bei offensichtlich zunehmendem Bedarf, mich künftig mehr mit dem Thema Genderdysphorie zu beschäftigen und dort zu engagieren.
3. Früher habe ich mal eine Zeit lang die Jugendgruppe Ganymed bei Fliederlich geleitet.
4. Der Checkpoint wurde über die Zeit durch die Erfahrung immer professioneller und das Angebot umfangreicher.
6. Privat bin ich seit kurzem wieder neu verheiratet.



**Dr. med. Florian Mertens** (er/ihm)

1. Ich bin seit 2009 dabei und habe das Projekt mit aus der Taufe gehoben. Den Checkpoint neu zu gründen war zu Beginn etwas herausfordernd, aber mittlerweile haben wir viele „Kinderkrankheiten“ erfolgreich überstanden. Ich bin immer noch dabei, weil mir die Arbeit Spaß macht und ich mich gerne in der Szene und der Präventionsarbeit engagiere.
2. Als ich angefangen habe war ich noch Assistenzarzt in der Inneren Medizin in Fürth. Ich habe 2009 promoviert, 2011 die Fachrichtung gewechselt, bin Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde und dann Facharzt für Sprach-, Stimm- und kindliche Hörstörungen geworden. Mittlerweile arbeite ich als Oberarzt der HNO-Klinik in Bamberg.
3. Zu Schulzeiten war ich Sani beim Roten Kreuz. Mittlerweile reicht meine Zeit aber nicht mehr, um noch anderweitig ehrenamtlich tätig zu sein.
4. Wir sind von einem Pilotprojekt zu einem sehr professionellen und gut organisierten Angebot gewachsen. Das zu sehen freut mich und macht mich auch ein kleines bisschen stolz. An dieser Stelle auch ein Dankeschön an die Kolleg\*innen der AIDS-Hilfe! Auch wenn das Sprichwort sagt, dass „früher alles besser war“- In diesem Fall trifft das sicherlich nicht zu.
5. Eindrücklich im Gedächtnis ist mir ein Klient, der sich sicher war, HIV positiv zu sein, da sein Partner ihn betrogen hatte. Er war überglücklich, als wir ihm sagen konnten, dass alles okay und er HIV negativ ist.
6. Ich bin leidenschaftlicher Aquarianer, koche und backe gerne. Außerdem gehe ich gerne in die Therme.

## HAIR for CARE 2023

**Am 01. Juli 2023 fand die alljährliche Benefiz-Veranstaltung „Hair for Care“ am Lorenzer Platz statt. Von 11 bis 18 Uhr konnten Passant\*innen ihre Haare für einen guten Zweck schneiden lassen. Die Veranstaltung lockte zahlreiche Besucher\*innen an. Eine Gesamtspendensumme von 3.000 Euro konnte erreicht werden.**

Ein besonderer Blickfang waren die Regenbogen-Pavillons vor der Lorenzkirche, die uns freundlicherweise der CSD Nürnberg zur Verfügung gestellt hat. Insgesamt wurden über 90 Haarschnitte von den sieben teilnehmenden Salons mit neun Friseur\*innen durchgeführt. Ein herzlicher Dank geht an Die Haarfee Anna, Friseur Contrast, Friseur Staudt, Friseurweltmeisterin Sonja Fischer, Jimmy Ray's Barbershop, Kammkunst Katja Kübler, Salon Ralf Dietz und Frisierstübchen Rapunzel für ihre großartige Unterstützung.

Neben den Haarschnitten gab es eine Kinder-Tombola sowie die Möglichkeit, den AIDS-Teddy gegen eine Spende zu erwerben. Die Spendeneinnahmen aus allen Aktionen betragen insgesamt 3.000 Euro. Dieses großartige Ergebnis zeigt die Solidarität und Unterstützung der Menschen für unsere Arbeit.

Hair for Care fand erstmals im Jahr 1998 statt und hat sich seitdem zu einer beliebten Veranstaltung entwickelt. Das Besondere daran ist, dass die Haarschnitte unter freiem Himmel mitten in der Innenstadt stattfinden und dabei Geld für einen guten Zweck gesammelt wird. Trotz einiger Windböen, die die Helfer\*innen zwischendurch dazu zwangen, die Pavillons festzuhalten, hielt das Wetter und trug zu einer gelungenen Veranstaltung bei.

Wir bedanken uns bei allen Beteiligten, den Friseur\*innen, den Helfer\*innen der AIDS-Hilfe und großzügigen Kund\*innen sowie bei unserer langjährigen Schirmfrau Katja Strohacker und Schirmherr Thorsten Brehm, die dazu beigetragen haben, dass Hair for Care auch in diesem Jahr ein voller Erfolg war.



Bei uns sind Sie  
gut aufgehoben!



freundlich  
kompetent  
engagiert

Reinhard Wörlein e.K.  
Fürther Straße 39  
90429 Nürnberg  
Tel. 0911/26 24 85  
Fax 0911/287 99 12



## Medientipps

### → Ulrike Sterblich, Drifter

Rowohlt Verlag, 23 Euro

Deutsche Gegenwartsliteratur ist eine schwierige Angelegenheit. Die Themen sind meistens deutsche Geschichte nach dem 2. Weltkrieg (Vergangenheitsbewältigung), Deutsch-Deutsche Geschichte oder Geschichte der Wendezeit. Hinzu kommen demente Eltern und meistens eher fehlgeschlagene Bemühungen um Integration in Deutschland. Diese Bücher sind ja oft auch gelungen und lesenswert, aber so ein bisschen etwas anderes... Fehlanzeige. Doch zum Glück gibt es ja "Drifter" von Ulrike Sterblich. Ein Buch in dem die oben genannten Themen komplett fehlen. Ein Buch in dem die Grenze zwischen Realität und Fantasie verblüffend verschwimmt. Eine Geschichte über Freundschaft, Veränderung und die Macht der Vorstellungskraft, ein großes literarisches Vergnügen, das von der ersten bis zur letzten Seite die Leser\*innen erfreut.

Die Protagonisten Wenzel und Killer sind Freude seit Kindertagen, zusammen im selben Hochhaus aufgewachsen und beruflich einigermaßen erfolgreich. Das alles ändert sich, als Killer vom Blitz getroffen wird und Wenzel immer wieder eine merkwürdige Frau trifft, die bei ihrer ersten Begegnung ein Buch von Wenzels Lieblingsautor K.B. Drifter bei sich hat, das er noch nicht kennt und in der Buchhandlung um die Ecke auch nicht bestellen kann. Vica scheint die Fähigkeit zu haben, die Realität auf den Kopf zu stellen, trägt gern goldene Kleider, ist für eine Frau ungewöhnlich groß und bringt das Leben der beiden Freunde komplett durcheinander. Aber warum weiß sie so viel über Wenzel und Killer? Und kann ihr Hund wirklich tanzen oder ist das nur ein Trick? Mit jedem Treffen von Vica werden neue Rätsel aufgeworfen und die Wirklichkeit beginnt sich zu



verschieben. In diesem Buch weiß man nie, was als nächstes passieren wird. Die beiden Protagonisten wissen selbst nicht, was hier eigentlich geschieht. Als Vica auch noch in das Hochhaus einzieht, in dem die Freunde ihre Kindheit verbracht haben und in das Killer mittlerweile wieder eingezogen ist, mischt sie auch dort munter die Bewohner auf, vergrößert die kleinen Wohnungen durch Herausreißen der Wände auf Discotheken-Größe. Und am Ende findet dort die schönste, sensationellste, überdrehteste Disco statt, von der man überhaupt schon mal gelesen hat! Und fast wünscht man sich, es möge einem doch auch im richtigen Leben irgendwann mal eine Vica begegnen...

In "Drifter" geht es um Dinge, die plötzlich anders sind, um Abweichungen vom normalen menschlichen Horizont, das Dasein wird metaphorisch aufgeladen durch Ausflüge ins Mythologische. Vica ist eine Figur, die alles aufmischt, eine erwachsene Pippi Langstrumpf. Oder erinnert sie nicht viel mehr an den Teufel in Bulgakows "Der Meister und Margarita"? Auf alle Fälle steht dieses Buch im Gegensatz zur üblichen deutschen Gegenwartsliteratur und hat es trotzdem oder gerade deswegen auf die Shortlist für den Deutschen Buchpreis 2023 geschafft. Eine Auszeichnung, zu den sechs besten Büchern deutscher Sprache in diesem Jahr zu gehören.

Wenzel sagt im Buch "Der Zufall ist wichtig. Ein wichtiger Player ist der." Und genauso zufällig wirkt das Buch, ohne zu irgendeinem Zeitpunkt beliebig zu sein. Die einzige Konstante in diesem Buch ist die Freundschaft zwischen Wenzel und Killer. Eine lebenslange Freundschaft, der nicht einmal Vica etwas anhaben kann, eine tröstliche Aussicht...



Steffen Beutel

Buchladen am Kopernikusplatz  
Kopernikusplatz 32, 90459 Nürnberg  
Tel. 09 11 / 44 68 191  
[www.buchbeutel.de](http://www.buchbeutel.de)

## Ehrenamtstag 2023 – Rückblick

Der Tag stand ganz unter dem Thema „gewaltfreie Kommunikation“ – hierzu haben wir Nathalie Gremme eingeladen, die uns das Thema in Form eines Workshops näher brachte. Mittags gab's lecker essen vom Restaurant Estragon. Warum gerade dieses Thema? Leider häufen sich in den letzten Jahren die negativen Erfahrungen, die wir an unseren Ständen machen, immer mehr. Queerfeindlichkeit sowie unser klares Statement „Safer Sex Regel No. 1: Kein Sex mit Nazis“ stellt uns alle vor besondere Herausforderungen. Im Workshop haben wir einige Tools kennengelernt und mit Rollenspielen schwierige Situationen geübt. Das Thema wird uns allerdings weiterhin beschäftigen.



# Interview mit Prof. Dr. med. Thomas Harrer

## ... nicht alles gut ...

Aidshilfen betonen mit ihren Kampagnen häufig die Erfolge der HIV-Therapie und dass erfolgreich therapierte Menschen mit HIV das Virus nicht übertragen können. Sie tun das, um Ängste abzubauen und Menschen zu regelmäßigen HIV-Tests zu ermutigen. Das ist wichtig und richtig und wird auch weiterhin notwendig sein. Zuweilen entsteht dabei der Eindruck, als sei das Leben mit HIV für alle jederzeit problemlos, doch das ist leider keineswegs der Fall. Da gibt es Menschen, die schon jahrzehntelang mit HIV leben und Zeiten durchstehen mussten, als die Medikamente noch schwere Nebenwirkungen hatten, andere erhielten ihre HIV-Diagnose erst nachdem das Virus bereits bleibende körperliche Beeinträchtigungen verursacht hatte. Wer mit HIV lebt, ist nicht davor gefeit, weitere schwere Diagnosen wie z.B. Krebs verkraften zu müssen. Häufig sehen wir auch Phasen von Depression oder Suchterkrankungen. Sehr viel Leid erzeugt zudem die weitverbreitete Ansicht, Menschen mit HIV seien selbst schuld an ihrer Erkrankung. Viele Betroffene haben diese Gedanken verinnerlicht, werten sich selbst ab und leiden seelisch an dem Stigma, das HIV und Aids bis heute anhaftet. Oft trifft die HIV-Infektion Menschen, die bereits vorher wegen bestimmter Merkmale Diskriminierung und Ausgrenzung erfahren haben. Es ist also leider noch lange nicht alles einfach und gut und deshalb richten wir mit dieser denkraum-Ausgabe mal wieder den Blick auf die Schwierigkeiten und Herausforderungen, die das Leben mit der HIV-Infektion auch heutzutage noch bereithalten kann.

## Motivation: Das Virus vertreiben

*Ich spreche mit Prof. Dr. med. Thomas Harrer, Leiter der Schwerpunkts Infektiologie und Immundefizienz an der Medizinischen Klinik 3 am Uniklinikum Erlangen, der bereits seit 40 Jahren die HIV-Forschung prägt.*

### **Professor Harrer, wie lange sind Sie im Bereich der HIV-Medizin tätig?**

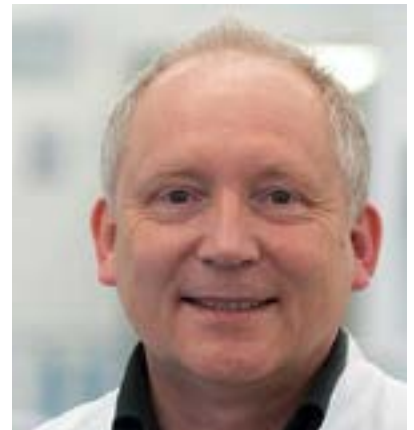
Begonnen habe ich 1983, damals noch als Student. Ich war in einer Vorlesung bei meinem späteren Chef Prof. Kalden, der eine Promotionsarbeit für zwei Studierende zum Thema AIDS anbot. Ein paar Tage vorher hatte ich einen Artikel über AIDS in der Zeitung gelesen. Damals war die Erkrankung vollkommen neu und unerforscht und man wusste noch nichts über die Ursachen von AIDS, wobei wir einen neuen Krankheitserreger damals schon vermuteten. Meine Frau Ellen und ich haben direkt zugesagt, uns an dem Projekt zu beteiligen und begannen mit immunologischen Untersuchungen bei Menschen mit unklaren Lymphknotenschwellungen.

1986 beendete ich mein Studium und begann in der Medizinischen Klinik 3 bei Prof. Kalden zu arbeiten. Finanziert wurde dies initial vom AIDS-Programm der Bayerischen Staatsregierung, die Stellen geschaffen hatte, um die Versorgung von Aids-Patienten zu verbessern und die Behandlung und Diagnostik sicherzustellen.

Hier blieb ich einige Jahre, bevor meine Frau und ich von 1991 bis 1993 in die Vereinigten Staaten gingen, um dort bei Prof. Bruce Walker in der Infektionsabteilung des zur Harvard Universität gehörenden Massachusetts General Hospital in Boston weiter über HIV zu forschen. Ein Schwerpunkt war die Erforschung der Immunantwort von HIV-1-infizierten Langzeitüber-

lebenden, die über viele Jahre in der Lage sind, das Virus zu kontrollieren.

Anschließend kamen wir zurück nach Deutschland, und ich wurde nach meiner Facharztprüfung als Internist Oberarzt an der Medizinischen Klinik 3 am Uniklinikum Erlangen, wo ich seither klinisch die Infektiologie an der Medizinischen Klinik 3 leite und zusätzlich über die HIV-Infektion forsche. 1996 habilitierte ich über die HIV-spezifische Immunantwort und wurde 2001 zum Universitätsprofessor berufen. Meine Frau Ellen hat mich dabei immer begleitet, sowohl beim Aufbau des Labors, bei der Durchführung von vielen klinischen Studien und bei der Betreuung von Patienten in unserer Ambulanz.



### **Was war Ihre Motivation hierfür?**

Ich bin zwar durch Zufall durch die Vorlesung von Prof. Kalden in den Bereich der HIV-Medizin gekommen, aber mich hat die Immunologie und Infektiologie schon immer fasziniert. Die ersten Jahre der AIDS-Epidemie waren eine brutale Zeit. Es sind enorm viele junge Menschen an Aids gestorben. Nachdem 1983 die erste Gerüchte aus Paris kamen, dass ein neues Virus entdeckt wurde, spürten wir, dass wir eine Chance haben, hier große Fortschritte zu erzielen, da wir jetzt den Gegner kennen. Für mich war klar, dass wir den Feind, das Virus, irgendwann kontrollieren können, wenn Ärzte, Wissenschaftler und Patienten gut zusammenarbeiten und ausreichend finanzielle Mittel

zur Verfügung gestellt werden. Das war ein großer Ansporn, hier intensiv zu arbeiten und die Entwicklungen waren seither wirklich atemberaubend!

#### *Was war der schönste Moment in Ihrer Laufbahn?*

Es gab natürlich viele schöne Momente, aber einige blieben mir besonders in Erinnerung. Als klar war, dass die ersten wirksamen Medikamente aus den Vereinigten Staaten bald verfügbar werden, haben wir intensivst um alle schwer kranken infizierten Menschen gekämpft, damit sie durchhalten, bis sie die neuen Medikamente erhalten können. Leider hat dies nicht bei allen geklappt, aber einige haben durchgehalten und konnten dann dank der neuen Therapien sehr gut weiterleben.

Ein aktuelles Highlight war der „Düsseldorfer Patient“, der als dritter Mensch durch eine Stammzellen-Transplantation nicht nur von seiner Leukämie, sondern auch von seiner HIV-Infektion geheilt werden konnte. Meine Arbeitsgruppe hat dabei intensive Untersuchungen durchgeführt, um zu beweisen, dass der Patient tatsächlich von der Infektion geheilt ist. Auch wenn dieses spezielle Verfahren gefährlich ist und nur eingesetzt wird, um eine tödliche Krebserkrankung zu behandeln, sind solche Einzelfälle ein großer Ansporn, weiter intensiv an einer Heilung der HIV-Infektion zu arbeiten.

„Medizin ist immer eine Erfahrungswissenschaft, normalerweise gibt es immer jemanden, der mehr Erfahrung hat, von dem man etwas lernt. Hier war Stunde-Null, über diese Infektion wusste keiner was.“

#### *Welche Risiken gibt es bei Spätdiagnosen und wie viele Leute werden im Uniklinikum behandelt?*

Es sind ständig 1 bis 3 Patienten auf unserer Station, die aufgrund einer zu späten Entdeckung des Virus bei uns stationär wegen schwerer Infektionen oder Tumoren behandelt werden. Bei diesen späten Diagnosen hat das Virus dann meistens schon große Schäden angerichtet. Das Tückische an HIV ist, dass sich das Virus jahrelang im Körper vermehrt, ohne bemerkt zu werden. Es schädigt dabei zunehmend das Immunsystem und kann dann, oft sehr schnell und ohne Vorwarnung, zu schweren, lebensbedrohlichen Infektionen und Tumoren führen. Auch wenn wir dann immer noch der Mehrzahl der Erkrankten gut helfen können, ist es für einige Menschen dann aber bereits zu spät für eine erfolgreiche Behandlung; z. B. aufgrund der Entwicklung von aggressiven bösartigen Tumoren oder von bestimmten Infektionen, die wir leider noch nicht gut behandeln können, wie z. B. eine Gehirninfection durch das JC-Virus. Eine frühere Diagnose, oft nur ein paar Wochen vorher, hätte diese fatalen Verläufe verhindern können. Deshalb ist auch das regelmäßige Testen so wichtig! Wird HIV rechtzeitig entdeckt, kann man durch die medikamentöse Behandlung verhindern, dass das Virus Schäden anrichtet und man kann heute durch die moderne Therapie in der Regel ein gutes Leben mit einer weitgehend normalen Lebenserwartung führen.

#### *Gibt es Fälle, in denen die Therapie weniger häufig erfolgreich ist und wenn ja, warum?*

Ja, die gibt es, aber sie sind erfreulicherweise selten. Personen mit psychischen Erkrankungen und/ oder einer Suchterkrankung haben bisweilen durch Depressionen oder einen unregelmäßigen Lebensstil Probleme bei der Medikamenteneinnahme. Deshalb ist es umso wichtiger, bei der Therapie nicht nur auf die Viruslast, sondern auf den gesamten Menschen zu achten. Die psychische Gesundheit ist oft entscheidend für einen guten Therapieerfolg! Oftmals spielen auch Alterserkrankungen eine Rolle oder Erkrankungen wie von HIV unabhängige Tumoren oder kardiale Erkrankungen, die dann im Vordergrund vor der HIV-Behandlung stehen.

#### *Gibt es hierbei erwähnenswerte Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?*

Es gibt bestimmte Gruppen bei den HIV-Medikamenten, die starke Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben

können. Das sind vor allem die Medikamente, die noch einen sogenannten Enzyblocker wie Ritonavir oder Cobicistat enthalten. Diese Enzyblocker verhindern den zu schnellen Abbau von bestimmten HIV-Medikamenten, so dass man diese nicht so häufig einnehmen muss. Dafür gibt

es aber oft potentiell gefährliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, zum Beispiel mit Psychopharmaka oder Cholesterinsenkern. Erfreulicherweise haben die modernen Medikamentenkombinationen und insbesondere die neueren Integrase-Hemmer nur noch wenige relevante Wechselwirkungen. Zu beachten ist trotzdem, dass zum Beispiel freiverkäufliche Substanzen wie Johanniskraut, das man auch ohne Rezept kaufen kann, um leichte depressive Verstimmungen zu behandeln, den Blutspiegel der Medikamente soweit senken kann, dass diese nicht mehr ausreichend wirken. Leider erleben wir immer wieder, dass Ärzte, die mit diesen Medikamenten nicht vertraut sind, Wechselwirkungen nicht beachten. Daher ist es wichtig für Betroffene, dass sie sich mit ihren Medikamenten und den möglichen Wechselwirkungen beschäftigen. Um Wechselwirkungen vorzubeugen eignen sich bestimmte Datenbanken oder Apps wie zum Beispiel: [www.hiv-druginteractions.org](http://www.hiv-druginteractions.org) oder die kostenlose APP Liverpool HIV iChart, die auch für den medizinischen Laien leicht verständlich und zu bedienen sind. Bei Einnahme eines neuen Medikaments sollte man damit immer auf mögliche Wechselwirkungen prüfen. Bei chronischen Erkrankungen ist es wichtig, die Eigenständigkeit der Patient\*innen zu fördern, damit sie auch autonom mit ihrer Infektion umgehen können.

# Interview mit Prof. Dr. med. Thomas Harrer

## *Was passiert, wenn Menschen mit HIV ohne Krankenversicherung auftauchen?*

Menschen, die keine Krankenversicherung haben, können dauerlicherweise nur dann behandelt werden, wenn akute, bedrohliche Erkrankungen vorliegen. In diesem Fall wird dann im Nachhinein geklärt, wer für die Kosten aufkommt. Alle anderen müssen sich vor einer Behandlung um einen Kostenträger, sei es Versicherung, Arbeitsamt oder Sozialamt, kümmern. In den seltenen Fällen, bei denen Menschen trotzdem in eine Versicherungslücke fielen, konnten wir aber meistens mit Medikamenten aushelfen, die von anderen Patienten zurückgegeben wurden, weil sie diese Medikamente wegen Nebenwirkungen oder Therapieumstellungen nicht mehr benötigten.

## *Lassen sich Unterschiede zwischen ländlichen- und städtischen Regionen feststellen?*

In ländlichen Regionen, wo die Leute noch in überschaubaren Gemeinschaften leben, ist das Problem der Stigmatisierung größer. Viele Patienten haben die Sorge, dass Nachbarn etwas von der Infektion erfahren, wenn z. B. der Postbote einen Brief in den falschen Briefkasten wirft. In der Stadt, wo die Leute anonym leben, stellt das in der Regel kein Problem dar. Das, was vielleicht schön ist am Landleben, dass sich durch das gegenseitige Kennen Netzwerke bilden, führt gleichzeitig dazu, dass im Falle einer Krankheit oder Infektion, die noch als stigmatisierend erlebt wird, die Menschen einen höheren sozialen Stress haben, dass niemand davon erfahren soll.

## *Gibt es sonst irgendwelche Besonderheiten, Auffälligkeiten und Entwicklungen im letzten Jahr?*

Ja, wie gesagt im positiven Sinn gab es den „Düsseldorfer Patienten“, das ist der Fall der kompletten Heilung und das ist wissenschaftlich ein großer Ansporn. Es ist zwar klar, dass dieses spezielle Verfahren nie Routine werden wird, weil es sehr gefährlich ist. Man setzt es nur bei lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Leukämie ein. Aber es zeigt, dass im Prinzip eine komplette Heilung möglich ist. Das ist für die Wissenschaft eine große Motivation, zu verstehen, wie es das Virus schafft, sich so gut im Körper zu verstecken, dass ein an sich starkes Immunsystem es nicht schafft, dieses Virus komplett aus dem Körper zu vertreiben. Und daran arbeiten wir, aber auch andere Gruppen weltweit sehr intensiv.

Im medizinischen Bereich haben wir viel erreicht, sodass die meisten Menschen mit sogar nur ein bis 2 Tabletten am Tag ein gutes Leben führen können! Wir freuen uns auch sehr, dass wir es vielen infizierten Frauen und Männern durch die Therapie ermöglichen konnten, gesunde Kinder zu bekommen. Der nächste Schritt ist, dass wir das Virus komplett besiegen wollen. Es ist äußerst spannend zu sehen, wie viel Systemintelligenz in so einem Virus enthalten ist, das ja kein richtiges Lebewesen ist, sondern eigentlich nur ein „Programm“, mit dem eine Zelle dazu gebracht wird, neue Viren herzustellen. Wir staunen über die Raffinesse dieses Virus, aber wir verstehen immer mehr und lernen immer weiter dazu. Da sich auch die Wissenschaft rasant

weiter entwickelt, haben wir die Hoffnung, dass wir das Virus entweder wirklich vertreiben oder mit neuen Technologien wie z. B. Gentherapie so eindämmen können, dass man möglichst auch ohne Medikamente mit einem kleinen Rest an Viren unbehelligt leben kann und ohne Angst, andere anzustecken. Das ist aktuell noch eine Utopie, aber der Ehrgeiz ist da, diese Utopie Wirklichkeit werden zu lassen!

## *Von der 3er-Kombi zur 2er-Kombi? Für wen?*

Es gibt eine 2er-Kombination, bei der die meisten anfangs durchaus skeptisch waren, ob sie langfristig den Therapieerfolg sichern kann. Mittlerweile gibt es hierzu jedoch gute Langzeitdaten über einen anhaltenden Therapieerfolg auch mit den 2-er Kombinationen. Für einige Patienten, insbesondere wenn sie Risikopatienten für Nebenwirkungen von anderen häufig verwendeten Medikamenten sind, ist die Zweifachkombination durchaus eine gute Option. Zurückhaltend sind wir noch bei Personen, die schon im schweren Immundefekt waren oder eine hohe Viruslast hatten, weil da die Zahl solcher Patienten in den Studien noch relativ gering war. Auch bei Vorliegen von bestimmten Resistenzen sind wir zurückhaltend. Grundsätzlich muss man aber bei jeder Person ganz individuell entscheiden, welche Therapie für diese Person am besten geeignet ist, wobei die Verträglichkeit hier einen entscheidenden Stellenwert hat.

## *Wie oft kommt die Depotspritze als Therapieform zum Einsatz und für wen ist sie geeignet?*

Die Depotspritze hat Vorteile, da man nicht jeden Tag durch seine Tabletteneinnahme an die Infektion erinnert wird. Für Menschen, die große Probleme haben, Pillen zu schlucken, ist die Depotspritze eine super Alternative. Sie hat jedoch das Problem, dass sie alle zwei Monate sehr pünktlich verabreicht werden muss, da bei längeren Intervallen die Gefahr einer Resistenzentwicklung besteht, insbesondere bei bestimmten Virusvarianten. Vor allem für Menschen, die ein unregelmäßiges Leben führen oder die nicht gerne an ihre Erkrankung denken, sie gar verdrängen, ist es aber wegen der möglichen Resistenzentwicklung riskant einen Termin zu verpassen. Die normalen Untersuchungsintervalle sind bei uns alle drei Monate bis hin zu vier Monaten. Das heißt, die Patienten müssten zusätzlich häufiger zu uns kommen. Für viele, die von außerhalb kommen, ist das ein zusätzlicher Stressfaktor und zeitlicher Aufwand. Da viele unserer Patienten bereits regelmäßig Tabletten gegen andere Erkrankungen nehmen, stellen die zusätzlichen Tabletten gegen HIV meist keine große Belastung dar. Daher setzen wir die Depotspritzen bisher nur in Einzelfällen ein, wenn jemand in der Nähe wohnt oder viel auf Reisen ist oder Medikamente nur im Verborgenen einnehmen kann, weil er z. B. in einer Wohngemeinschaft nicht möchte, dass die Mitbewohner seine Medikamente sehen und so von seiner Infektion erfahren. Da die Industrie an Medikamenten arbeitet, die über einen noch längeren Zeitraum anhalten, ist aber zu erwarten, dass in Zukunft Depotmedikamente eine größere Rolle spielen werden.

Interview: Dominic Stöckl

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

# DU BIST EINZIGARTIG

UND DAS SOLLTE DEINE

HIV-THERAPIE AUCH SEIN

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



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

# Psychische Gesundheit bei queeren Menschen

## Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist ein essenzieller Aspekt des menschlichen Wohlbefindens und betrifft Menschen unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung. Dennoch sind queere Menschen häufig mit einzigartigen Herausforderungen und Belastungen konfrontiert, die sich auf ihre psychische Gesundheit auswirken können. Laut dem Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin) sind LGBTQI\*-Menschen in Deutschland fast dreimal häufiger von Depressionen und Burnout betroffen als die restliche Bevölkerung. Auch der Anteil von LGBTQI\*-Menschen mit Herzkrankheiten, Asthma und chronischen Rückenschmerzen ist weitaus höher als in der restlichen Bevölkerung. 40 Prozent der trans\*-Menschen leiden unter Angststörungen. LGBTQI\*-Menschen fühlen sich doppelt so oft einsam wie die restliche Bevölkerung. In diesem Artikel werden wir die Bedeutung der psychischen Gesundheit von queeren Menschen genauer untersuchen und die Faktoren beleuchten, die ihre psychische Gesundheit beeinflussen.

### Die queere Community

Der Begriff „queer“ wird oft als Sammelbegriff für Menschen verwendet, die nicht heterosexuell sind oder deren Geschlechtsidentität nicht mit ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Die queere Community ist vielfältig und

umfasst Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans\*-Personen und viele andere Identitäten. Obwohl die Akzeptanz und die rechtlichen Rahmenbedingungen für queere Menschen in vielen Teilen der Welt verbessert wurden, stehen sie immer noch vor Diskriminierung, Vorurteilen und Gewalt.

### Psychische Gesundheit und queere Menschen

Die psychische Gesundheit ist ein bedeutender Aspekt des Wohlbefindens von queeren Menschen. Studien zeigen, dass queere Menschen ein erhöhtes Risiko für psychische Gesundheitsprobleme haben. Dies kann auf verschiedene Faktoren zurückgeführt werden, darunter:

**Stigmatisierung und Diskriminierung:** Queere Menschen sind oft mit Stigmatisierung und Diskriminierung konfrontiert, sei es in der Familie, in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Gesellschaft im Allgemeinen. Diese Erfahrungen können zu Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Gesundheitsproblemen führen.

**Coming-out:** Der Prozess des Coming-outs, bei dem queere Menschen ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität offenlegen, kann äußerst stressig sein. Die Angst vor Ablehnung und Diskriminierung kann die psychische Gesundheit belasten.

**Fehlende soziale Unterstützung:** Queere Menschen, die aufgrund ihrer Identität von ihren Familien oder Gemeinschaften

Anzeige



**ABF**  
APOTHEKE

Nutzen Sie unsere Gesundheitsleistungen – Jetzt anrufen!

Vertrauen verpflichtet

### Ihre Gesundheit in unserem Fokus – persönlich, vor Ort und online.

- Gesundheitschecks und Bestimmung Ihrer Vitalparameter
- Individuelle Apothekenleistungen: Medikationsanalyse, Bioelektrische Impedanzanalyse, Ernährungsberatung, Präventionsberatung, Grippe-schutzimpfung
- In der **ABF Online-Apotheke** [www.abf-fachapotheke.de](http://www.abf-fachapotheke.de) rund um die Uhr Medikamente bestellen und Rezepte einlösen
- Mit der **ABF Card** von individueller Beratung zu Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten profitieren und zusätzliche Kundenrabatte nutzen.

ABF-Apotheke Gebhardtstrasse Gebhardtstr. 28 · 90762 Fürth ☎ 0911 723 01-100 ✉ apotheke@a-b-f.de

ABF-Apotheke Königswarterstrasse Königswarterstr. 18 · 90762 Fürth ☎ 0911 723 01-150 ✉ apotheke@a-b-f.de

🌐 [www.abf-fachapotheke.de](http://www.abf-fachapotheke.de) 🏠 [www.abf-apotheke.de](http://www.abf-apotheke.de)

abgelehnt werden, laufen Gefahr, soziale Unterstützung zu vermissen. Das Fehlen dieses wichtigen Netzwerks kann zu Isolation und psychischen Gesundheitsproblemen führen.

**Gewalt und Belästigung:** Viele queere Menschen erleben physische oder verbale Gewalt sowie sexuelle Belästigung aufgrund ihrer Identität. Dies kann traumatische Erfahrungen hinterlassen und die psychische Gesundheit beeinträchtigen.

**Gesundheitliche Ungleichheiten:** Queere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für bestimmte gesundheitliche Probleme, wie HIV/Aids. Diese gesundheitlichen Herausforderungen können die psychische Gesundheit zusätzlich beeinflussen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Prävalenz von psychischen Gesundheitsproblemen bei queeren Menschen nicht in allen Fällen gleich ist, und die Erfahrungen können je nach individueller Situation variieren. Es gibt viele queere Menschen, die keine schwerwiegenden psychischen Gesundheitsprobleme haben und gesund und erfolgreich leben.

### Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit von queeren Menschen

Es ist von entscheidender Bedeutung, die psychische Gesundheit von queeren Menschen zu fördern und ihnen Unterstützung anzubieten. Hier sind einige Maßnahmen, die dazu beitragen können:

**Bildung und Sensibilisierung:** Aufklärung über queere Themen und die Auswirkungen von Diskriminierung kann Vorurteile abbauen und das Verständnis fördern.

**Psychologische Unterstützung:** Queere Menschen sollten Zugang zu psychologischer Unterstützung haben, um mit den Herausforderungen, die mit ihrer Identität verbunden sind, umgehen zu können.

**Förderung von Akzeptanz:** Die Förderung von Akzeptanz und Inklusion in Familie, Schule, Arbeit und Gesellschaft ist entscheidend für das Wohlbefinden queerer Menschen.

**Gesundheitsvorsorge:** Die Verfügbarkeit von gesundheitlichen Dienstleistungen, einschließlich Prävention und Behandlung von HIV/Aids, ist von großer Bedeutung.

**Anti-Diskriminierungsgesetze:** Gesetze, die Diskriminierung aufgrund der sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität verbieten, sind notwendig, um queere Menschen zu schützen.

Die psychische Gesundheit von queeren Menschen ist von großer Bedeutung, und es ist wichtig, die Herausforderungen anzuerkennen, denen sie gegenüberstehen. Indem wir die Stigmatisierung bekämpfen, Akzeptanz fördern und Unterstützung bieten, können wir dazu beitragen, die psychische Gesundheit dieser vielfältigen Gemeinschaft zu verbessern und ihnen die Möglichkeit geben, ein erfülltes Leben zu führen.

Quellen: DIW Berlin, Text: Sara Herzberg

Anzeige

Besuchen Sie uns Online auf unserer Neuen Website.



NEU

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



## WIR SIND IHRE HIV-AKTIVE APOTHEKE IN NÜRNBERG

Wir stehen für eine **qualifizierte Beratung**, **diskrete Betreuung** und einen **schnellen Lieferservice**.



PrEP-Anlaufstelle  
offen für alle Fragen  
rund um HIV und AIDS



LYRA  
APOTHEKE  
NÜRNBERG

Brückenstraße 22 | 90419 Nürnberg  
0911 37 67 68 - 0

## Was ist anders?

Menschen, die mit einer HIV-Infektion leben, müssen eine lebenslange Infektion bewältigen, die das Immunsystem beeinträchtigt. Der Umgang mit HIV kann je nach Person und den individuellen Umständen variieren, aber im Allgemeinen beinhaltet er folgende Aspekte:

**Medizinische Behandlung:** Die medizinische Behandlung von HIV umfasst antiretrovirale Therapie (ART), die die Vermehrung des Virus im Körper unterdrückt und das Immunsystem unterstützt. Es ist wichtig, die verschriebenen Medikamente gemäß den Anweisungen der Mediziner\*innen dauerhaft und diszipliniert einzunehmen.

**Regelmäßige Besuche in der medizinischen Schwerpunktpraxis:** Menschen mit HIV sollten regelmäßig ihre Schwerpunktpraxis aufsuchen, um den Verlauf der Krankheit zu überwachen und sicherzustellen, dass die ART wirksam ist. Wer abseits der Großstädte lebt, muss oft weite Anfahrtswege in Kauf nehmen, weil sich die HIV-Schwerpunktpraxen und Ambulanzen überwiegend in den Metropolen befinden.

**Gesunde Lebensweise:** Eine gesunde Lebensweise ist auch für Menschen mit HIV wichtig, um das Immunsystem zu stärken und die Gesundheit zu fördern. Dazu gehören ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf. Für Menschen in prekären Arbeitsverhältnissen oder im Bürgergeldbezug ist das oft schwierig umzusetzen.

**Vermeidung von Infektionen:** Menschen mit HIV, bei denen die Diagnose so spät erfolgte, dass ihr Immunsystem bereits stark geschwächt war, werden von weiteren Infektionen oft schwerer getroffen und der Genesungsprozess dauert manchmal länger.

**Psychische Gesundheit:** Die psychische Gesundheit spielt eine wichtige Rolle im Umgang mit HIV. Es kann sinnvoll sein, Unterstützung und Beratung in Anspruch zu nehmen, um mit den emotionalen Herausforderungen umzugehen, die mit der Diagnose einhergehen können.

**Unterstützungssystem:** Die Unterstützung von Freund\*innen und Familie kann Menschen mit HIV helfen, sich besser zu fühlen und mit sozialer Isolation umzugehen. Leider erfahren manche Menschen mit HIV in ihren Herkunftsfamilien Ablehnung oder sie befürchten es und halten die HIV-Infektion deshalb geheim. Hier können Buddys oder Selbsthilfeaktivitäten eine wichtige Rolle übernehmen.

**Stigma und Diskriminierung:** Menschen mit HIV sind oft mit Vorurteilen und Stigmatisierung konfrontiert. Um sich gegen Diskriminierung zu wehren ist es hilfreich, einen selbstbewussten Umgang mit der eigenen HIV-Infektion zu erlernen.

**Safer Sex:** Menschen mit HIV, die erfolgreich therapiert sind, können das Virus auch bei sexuellen Kontakten nicht weitergeben. Dennoch stellt sich bei neuen Bekanntschaften die Frage, wann ist ein guter Zeitpunkt, über die eigene Infektion zu sprechen, verbunden mit der Sorge, wie das Gegenüber wohl reagieren wird.

**Familienplanung:** Wenn jemand mit HIV plant, eine Familie zu gründen, ist es wichtig, mit einer medizinischen Fachperson zu sprechen, um die besten Optionen für eine sichere Schwangerschaft und Geburt zu besprechen.

**Gesetzliche Aspekte:** Die rechtlichen und gesellschaftlichen Bestimmungen im Zusammenhang mit HIV variieren je nach Land und Region und es gibt in etlichen Staaten diskriminierende Gesetze und Verordnungen für Menschen mit HIV. Es ist daher wichtig, sich über die geltenden Gesetze und Rechte in Bezug auf HIV-Infektionen zu informieren.

Der Umgang mit HIV erfordert eine individuelle Herangehensweise, die medizinische, psychologische und soziale Aspekte berücksichtigt. Menschen mit HIV können ein erfülltes Leben führen, wenn sie die notwendige medizinische Versorgung erhalten und auf ihre Gesundheit achten, doch leider wachsen nicht alle mit den gleichen Chancen auf, sondern erfahren zum Teil krasse Benachteiligungen und benötigen deshalb Unterstützung.

Besonders psychisch schwer betroffene Personen werden bei der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V. im Rahmen des Ambulant Betreuten Wohnens begleitet.

### Hilfe durch das Ambulant Betreute Wohnen

Das betreute Einzelwohnen (BEW) ist eine ambulante Leistung der Eingliederungshilfe in Form von Assistenz zum Wohnen in der eigenen Wohnung für psychisch kranke und/oder suchtkranke Menschen. Der Fokus wird dabei auf Menschen gelegt, die von HIV betroffen sind oder ein erhöhtes HIV-Risiko haben oder aus den LGBTQIA+ Communities sind.

Das BEW zielt darauf ab, die Lebensqualität und Unabhängigkeit der Klient\*innen zu verbessern, während gleichzeitig ihre Gesundheit und soziale Integration gefördert werden. Es wird dabei unterstützt, eine selbstbestimmte Lebensgestaltung zu entwickeln bzw. zu erhalten und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Die Unterstützung ist bedarfsorientiert, auf einen bestimmten Zeitraum begrenzt und findet im eigenen Wohnraum der Klient\*innen sowie in den Beratungsräumen der AIDS-Hilfe statt. Der Betreuungsumfang der Hilfe ist dabei abhängig vom individuellen Hilfebedarf der einzelnen Person und beträgt zwischen 2 und 6 Stunden in der Woche.

Die Unterstützungsformen sind dabei so individuell wie die Problemlagen der Betroffenen. Neben regelmäßigen Einzelkontakten bietet die AIDS-Hilfe auch Gruppenangebote wie Freizeitmaßnahmen oder spezifische Kurse an. Einer dieser spezifischen Kurse ist der Mal-Kurs.





## Malen gegen die Inneren Dämonen

Beim Malkurs steht neben der Förderung der Gruppenfähigkeit psychisch kranker Menschen, vor allem das Entgegenwirken von Isolation und Vereinsamung der Klient\*innen im Vordergrund. Die Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeitserfahrung unserer Klient\*innen sowie die Anregung der Kreativität und der Motorik sind weitere wichtige Elemente bei diesem Gruppenangebot.

Besonders eine unserer Klientinnen profitierte in den letzten Jahren sehr vom Malkurs. Frau S. malt sich seit Jahren die Seele aus dem Leib und bekämpft damit ihre inneren Dämonen. Im Rahmen der ersten Nürnberger Woche der seelischen Gesundheit veröffentlichte sie einige ihrer Bilder bei einer Kunstausstellung. Ziel der Veranstaltungsreihe „Woche der seelischen Gesundheit“ war es, aktiv ein Zeichen gegen die Stigmatisierung von psychisch erkrankten Menschen zu setzen und die Aufklärung darüber und Prävention von psychischen Erkrankungen zu fördern.

Die Aufwertung psychisch kranker Menschen innerhalb und außerhalb der AIDS-Hilfe, Sichtbarmachung der Themen psychisch kranker und HIV-positiver Menschen, Sichtbarmachen der Produktivität psychisch kranker Menschen mit HIV sowie der Abbau von Stigmatisierung und Diskriminierung sind weiterhin große Anliegen der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth.

Sara Herzberg



+49 911 8004-147

**wbg**  
Nürnberg  
Bauträger

Anzeige

Wir beBauen.

Sie beLeben.



## Aktionen & Berichte

### Rückblick Christopher Street Day (CSD) in Nürnberg & Erlangen

*Und wieder ist das Jahr fast zu Ende und wir blicken zurück auf zwei wundervolle CSDs in Nürnberg und Erlangen.*

In Nürnberg waren wir mit mehreren Veranstaltungen während der Prideweeks vertreten. Los ging es mit unserem traditionellen „Urlaubs-Check“ für Männer, die Sex mit Männern haben und trans\* Personen. Erstmals hatten wir auch einen FLINTA\*-Testabend im Angebot. Ein weiteres Highlight war unser Vortrag „Sexuelle Aufklärung vs. Frühsexualisierung“. Der Veranstaltungsort Kantine war bis auf die letzten Plätze besetzt und die Zuhörer\*innen lauschten unserer Kollegin Julia Jenkner gespannt. Weiter ging es dann mit dem Workshop „Voll die Krise! Seelische Gesundheit von schwulen und bisexuellen Männern\*“, veranstaltet von ICH WEISS WAS ICH TU und René Scheuermann im Tagungsraum der Aidshilfe in der Entengasse.



Ein paar Tage später am ersten Augustwochenende war dann auch schon die Demo an der wir wieder mit einem LKW inklusive DJ Nicination teilnahmen und mit unseren fleißigen Helfer\*innen Kondome und Sticker verteilten. Im Anschluss daran folgten zwei Tage Straßenfest auf dem Kornmarkt, wo sich unser Infostand mit dem Glücksrad befand.

Anzeige



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



**WISSEN FÜRS LEBEN  
FINDEST DU HIER!**

Mach dich schlau - mit  
der digitalen HIV-Broschüre





Und dann war auch schon CSD in Erlangen angesagt. Am letzten Samstag im September, bei traumhaften Spätsommertemperaturen bauten wir unseren Infostand auf dem Beşiktaş-Platz auf. Mit dabei unsere neueste Attraktion das „TOY RACE“, welches extra für uns von der Schreinerei Hölzlein aus Forchheim angefertigt wurde. Vielen Dank Jürgen! Danke auch an die Menschen, welche Geld in unsere Spendendosen geworfen haben. Wir konnten sagenhafte 535,75 Euro als Spenden verbuchen.

### Aber was genau ist „TOY RACE“?

Bei unserem „TOY RACE“ handelt es sich um eine Bahn aus Holz, auf der ein Wettrennen von Sexspielzeugen veranstaltet wird. Jede\*r Spieler\*in darf sich ein Toy aus unserem Korb aussuchen mit dem er\*sie am Rennen teilnehmen möchte. Dann wird die gewünschte Vibrationsstufe eingestellt und das Spielzeug oben hingelegt und mit der Hand festgehalten, bis das Startzeichen ertönt. Das Toy, welches zuerst unten ankommt, hat gewonnen.



Selbstverständlich sind all die Toys neu angeschafft worden und stammen nicht aus den persönlichen Beständen der Kolleg\*innen!

René Scheuermann

**Torsten Poggenpohl**

**einfach Ich**  
schweul. bipolar. positiv.

**28. NOV 2023**  
**19:00 UHR**

Die Doppeldiagnose HIV und bipolare Störung katapultiert Torsten Poggenpohl aus einem gut bürgerlichen Leben an den Abgrund der Gesellschaft. In diesem Buch lädt er ein, ihn auf die Reise durch seine manischen Gedanken zu begleiten. Immer wieder trifft man auf seinen unbändigen Willen zum Leben und seinen Wunsch, das mit seinen Krankheiten verbundene Stigma loszuwerden, denn weder Schwulsein, noch eine bipolare Störung sind ansteckend. Eine behandelte HIV-Infektion unter der Nachweisgrenze auch nicht!

AIDS-Hilfe Nürnberg  
Erlangen-Fürth e. V.  
Entengasse 2  
90402 Nürnberg

Mit freundlicher Unterstützung

# WINTER-CHECK 2023

HIV- und Syphilis-Labortests, Abstriche und Urinuntersuchung auf Chlamydien und Tripper sowie PrEP-Check kostenlos.

für Männer, die Sex mit Männern haben und trans\* Personen

**Kostenloses Angebot am 20., 22., 27. & 29. November sowie am 04., 06. & 11. Dezember 2023 im Checkpoint Nürnberg** (montags, 18-20 Uhr; mittwochs, 16-18 Uhr). Terminvereinbarung anonym (mit Codewort) unter **Tel. 0911-230 90 35**

Mit freundlicher Unterstützung von

Entengasse 2  
90402 Nürnberg  
**Montags, 18-20 Uhr**  
**Mittwochs, 16-18 Uhr**

## Aktionen & Berichte

### Zwischenbericht Masterplan „Queeres Nürnberg“

Im Mai 2020 reichte die SPD-Stadtratsfraktion, initiiert durch Stadtrat Dr. Ulrich Blaschke, den Antrag zur Erstellung eines Masterplans „Queeres Nürnberg“ ein, welcher in den Jahren 2020 und 2021 von Fachpersonen gemeinsam mit der queeren Community erarbeitet wurde. Auch die Aidshilfe war mit René Scheuermann an diesem Prozess beteiligt. Im Februar 2022 wurde der „Aktionsplan Queeres Nürnberg“, wie er nun heißt, vom Stadtrat mit sehr großer Mehrheit beschlossen. Nürnberg ist somit die erste und bis dato einzige Kommune in Bayern mit einer Maßnahme, deren Ziel es ist, queere Menschen in allen Lebenslagen zu unterstützen.

Teil des „Masterplans“ ist die Sicherung und der Ausbau der bestehenden psychosozialen, gesundheitlichen und kulturellen Beratungs- und Betreuungsangebote und schützenden Räume für queere Menschen in Nürnberg. Kurz gesagt: Eine gemeinsame Location für Vereine, Organisationen und Gruppen sowie Aktivist\*innen der queeren Community, finanziert durch die Stadt Nürnberg.

Gemeinsam haben wir mit weiteren Vertreter\*innen der queeren Community monatelang an einem Konzept zur Errichtung des „Queeren Hauses“ gearbeitet und dem Stadtrat im Mai 2023 vorgestellt. Im August 2023 haben nun die Fraktionen von CSU, SPD und Bündnis90/Die Grünen die Stadtverwaltung beauftragt, nach einer geeigneten Immobilie sowie Finanzierungsmöglichkeiten zu suchen und einen möglichen Zeitplan für die Umsetzung zu entwickeln.

Im „Regenbogenhaus“ soll es ein vielfältiges Beratungsangebot geben. Beispielsweise für queere Menschen, Eltern, Angehörige oder Freund\*innen, die Fragen rund um die Themen Coming-out, Trans\*identität, Transitionsprozesse und Intergeschlechtlichkeit haben, aber auch bei Schwierigkeiten mit Eltern oder in Schule, Ausbildung und Arbeit. Die Beratung richtet sich außerdem an Regenbogenfamilien und queere Senior\*innen. Des

Weiteren soll das Zentrum als Begegnungsort zum Austausch und Treffpunkt für die unterschiedlichen Gruppen da sein. Ebenso ist ein Café angedacht, in dem diverse Veranstaltungen stattfinden können. Ein weiterer Baustein kann auch „Queeres Wohnen“ sein, wenn es die Örtlichkeit hergibt.

Auch die Aidshilfe möchte das Zentrum nutzen. Zum Beispiel für die Aufklärungs- und Präventionsarbeit für die queere Community rund um die Themen HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen. Da der Checkpoint in der Entengasse nicht barrierefrei zugänglich ist, soll im Zentrum auch ein Testangebot geschaffen werden.

Weitere Informationen zum Thema unter:



Den gesamten „Aktionsplan Queeres Nürnberg“ findet ihr hier:



René Scheuermann

Anzeige



Winterprogramm & Special Events:  
QR-Code scannen oder direkt unter  
<https://achilleus-sauna.de/programm>



Färberstraße 21A • 90402 Nürnberg

**HASS  
IST KEINE  
MEINUNG** 



## Let's talk about Sex!

- Du hast kein Problem damit, über geschlechtliche und sexuelle Vielfalt zu sprechen?
- Du hast Interesse an gesundheitlichen Themen wie HIV, Syphilis, Chlamydien, Tripper & Co.?
- Du bist kommunikativ, zuverlässig, offen für Neues, lernst gerne neue Menschen kennen, bildest dich gerne weiter und möchtest etwas Zeit für eine gute Sache einbringen?

Dann bist du hier richtig!

Denn die Sexpert\*innen sind auf der Suche nach neuen ehrenamtlichen Mitmacher\*innen.

Wir sind eine Gruppe von Ehrenamtlichen, angeleitet durch einen Sozialpädagogen der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V., die regelmäßig an den Wochenenden durch Kneipen, Cafés und Bars der queeren Community ziehen, aber auch auf den CSDs Nürnberg und Erlangen vertreten sind, um Präventionsarbeit zu leisten. Dabei verteilen wir Kondome, Gleitgel sowie Infomaterialien und stehen für Fragen bezüglich Safer Sex, sexuell übertragbarer Infektionen (STI) und anderen queeren Themen bereit. Ebenso beantworten wir online im Rahmen des „Gay Health Chat“ Fragen des schwulen Lebens.

Du bist nun wirklich neugierig geworden und möchtest mehr erfahren?

DANN MELDE DICH BEI UNS: [ehrenamt@aidshilfe-nuernberg.de](mailto:ehrenamt@aidshilfe-nuernberg.de)

Anzeige



**HIRSCH APOTHEKE**  
Dagmar Gneißl

**Gemeinsam sind wir stark!**

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 08.30 - 13.00 Uhr  
          14.00 - 18.30 Uhr  
Sa      08.30 - 13.00 Uhr

**Bucher Straße 37a  
90419 Nürnberg**



Telefon: (09 11) 33 00 79  
Telefax: (09 11) 378 86 02

E-Mail: [apohirsch@t-online.de](mailto:apohirsch@t-online.de)  
Internet: [www.hirschapotheke.de.vu](http://www.hirschapotheke.de.vu)

## Beratungszentrum

Wir bieten eine qualifizierte Fachberatung rund um die Themen HIV, Aids und andere sexuell übertragbare Infektionen – persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Für Menschen mit einem HIV-positiven Testergebnis bieten wir kurzfristig psychosoziale Gespräche und Unterstützung an.

- Wir bieten Tests auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen an und halten alle verfügbaren Testmethoden (Schnelltests, Labortests, Selbsttests und Einsendetests) bereit.
- Wir bieten Beratung bei sexualisiertem Substanzkonsum von schwulen und bisexuellen Männern (Chemsex).
- Wir bieten Prävention für Jugendliche an Schulen und in Freizeiteinrichtungen an.
- Wir führen Bildungsveranstaltungen zu psychosozialen Aspekten bei HIV und Aids durch.
- Wir klären auf und informieren umfassend über HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen in der queeren Szene.
- Für Menschen mit HIV bieten wir Gesprächsgruppen und Freizeitaktivitäten an.
- Wir unterstützen Menschen, die wegen ihrer HIV-Infektion Diskriminierung erfahren.

**Onlineberatung: [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de)**

**Anonyme Telefonberatung: 0911-19411**

**Fachbereichsleitung: Manfred Schmidt**

## Betreutes Einzelwohnen

Wir betreuen und begleiten Menschen individuell durch Besuche im eigenen Wohnraum (Nürnberg, Fürth und Erlangen).

**Wir sind da für**

- Menschen mit psychischen Problemen oder Beeinträchtigungen
- Menschen mit Suchtproblemen
- Menschen, die von HIV betroffen oder bedroht sind

**Wir bieten eine intensive, sozialpädagogische Begleitung u. a. mit den Zielen**

- Erhalt des eigenen Wohnraums
- Stabilisierung der Gesundheit und der Selbstständigkeit
- Schaffung neuer Lebensperspektiven

Die genauen Zugangsvoraussetzungen werden in einem unverbindlichen Gespräch erläutert und abgeklärt. Unsere Berater\*innen akzeptieren bei ihrer Arbeit die diversen Lebenswelten. Sie gestalten den Betreuungsprozess partnerschaftlich und ressourcenorientiert und besitzen ein hohes Einfühlungsvermögen in die Situation betroffener Menschen.

**Fachbereichsleitung: Sara Herzberg**

## Wir sind für euch da!



Manfred Schmidt  
(er/ihm)  
Beratungszentrum



Helmut Ulrich  
(er/ihm)  
Beratungszentrum



Beate Lischka  
(sie/ihr)  
Beratungszentrum



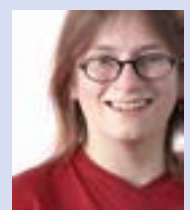
Martin Tröbs  
(er/ihm)  
Beratungszentrum



Peter Müllerlei  
(er/ihm)  
Chemsex Beratung



René Scheuermann  
(er/ihm)  
Beratungszentrum



Ute Dennise Dietrich  
(sie/er/ihr/ihm)  
Betreutes Einzelwohnen &  
Beratungszentrum



Sara Herzberg  
(sie/ihr)  
Betreutes Einzelwohnen



Philipp Scheler  
(er/ihm)  
Betreutes Einzelwohnen



Lisa Brenneis  
(sie/ihr)  
Betreutes Einzelwohnen



Peter Aidelsburger  
(er/ihm)  
Betreutes Einzelwohnen



Marie Fricke  
(sie/ihr)  
Betreutes Einzelwohnen



Angelika Schuster  
(sie/ihr)  
Betreutes Einzelwohnen



Julia Jenkner  
(sie/ihr)  
Betreutes Einzelwohnen

**AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e. V.**  
Entengasse 2, 90402 Nürnberg  
**Tel 0911-23 09 03 5**  
Fax 0911-23 09 03 45

Montag von 9 –20 Uhr  
Dienstag bis Donnerstag von 9 –16 Uhr  
Freitag von 9 –14 Uhr  
**[www.aidshilfe-nuernberg.de](http://www.aidshilfe-nuernberg.de)**

Neuste Nachrichten,  
Infos und Einladungen  
zu Events!



**@aidshilfenuernberg**

## Restaurant Estragon

Das Estragon ist ein Arbeits- und Beschäftigungsprojekt und bietet Menschen in schwierigen Lebenslagen alternative Beschäftigungsmöglichkeiten an. Das Restaurant ist öffentlich und will die Menschen, ob Gast oder Beschäftigte, verbinden.

### Wir bieten unseren Gästen

- genussvolles, mediterranes Essen in schönem Ambiente
- ausgefallene, stimmungsvolle Veranstaltungen wie z. B. das No-Light-Dinner, den Kultur-Brunch oder Themenabende

### Wir bieten den Mitarbeitenden

- Ausprobieren in verschiedenen Arbeitsfeldern
- Qualifizierung unter professioneller Anleitung
- Unterstützung bei persönlicher Zielentwicklung

### Wir bieten verschiedene Ausbildungsplätze an

- im gastronomischen und kaufmännischen Bereich (IHK anerkannter Ausbildungsbetrieb)

### Wir bieten Menschen mit HIV und geringem Einkommen

- vergünstigten Mittagstisch und Ermäßigung im Restaurant

Ansprechpersonen Restaurant Estragon gemeinnützige GmbH  
Geschäftsführung: Roald Sokolovskis | Prokura, Presse, Eventplanung: Helmut Ehrhardt | Restaurantleitung: Annemarie Müller | Küche: Nico Schlehaider | Auszubildende: Pamela Makamko

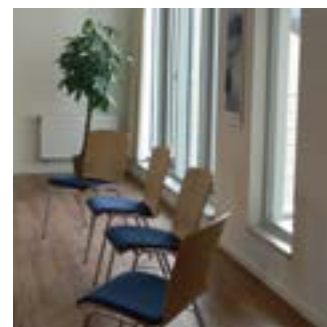


## Tagungszentrum Estragon

Was auch immer Sie bei uns tun: tagen, fortbilden oder moderieren – gerne kümmern wir uns um die Rahmenorganisation für Ihr Seminar und bieten Ihnen eine perfekte Rundumbetreuung. Unsere hauseigene Gastronomie bietet eine schmackhafte mediterrane Küche sowie ein kreatives Catering.

### Wir bieten Ihnen

- Modernes Tagungszentrum in zentraler Lage Nürnbergs mit sehr guter öffentlicher Verkehrsanbindung
- Freundliche Atmosphäre mit ausgezeichnetem Service und moderne Präsentationstechnik
- Catering und Verpflegung auf Wunsch durch das Restaurant Estragon im Haus
- es stehen Ihnen 2 Bereiche zur Verfügung
  - Tagungsbereich 2. OG (ca. 45 m<sup>2</sup> plus Foyer, bis 20 Personen)
  - Tagungsbereich 4. OG (ca. 25 m<sup>2</sup>, für Kleingruppenarbeit, bis 8 Personen)



Für alle Ihre Fragen und Wünsche bezüglich unseres Tagungszentrums Estragon steht Ihnen Helmut Ehrhardt zur Verfügung. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Besichtigungstermin und überzeugen Sie sich selbst von unserem Angebot. Telefon: 0911-230 90 35

### Öffnungszeiten des Restaurants:

Dienstag bis Freitag von 11:30–22 Uhr

Samstag von 17–22 Uhr

Sonntag und Montag Ruhetag

[www.estragon-nuernberg.de](http://www.estragon-nuernberg.de)



Helmut Ehrhardt  
(er/ihm)



Annemarie Müller  
(sie/ihr)



Nico Schlehaider  
(er/ihm)



Pamela Makamko  
(sie/ihr)



Roald Sokolovskis  
(er/ihm)

# UNBESCHWERT

# LEBEN?

# MIT SICHERHEIT!



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



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