



Früher konnte ich Spinat nicht ausstehen.

Wer positiv ist,
muß sich nicht dem
Schicksal hingeben.

Du kannst viel für Deine Gesundheit tun. Es muß nicht unbedingt Spinat* sein, aber eine vollwertige Ernährung ist für Menschen mit HIV und AIDS besonders wichtig.

Was Du sonst noch tun kannst, sagen Dir die BeraterInnen der AIDS-Hilfe.