



# Früher konnte ich Spinat nicht ausstehen.

Wer positiv ist,  
muß sich nicht dem  
Schicksal hingeben.

Du kannst viel für Deine Gesund-  
heit 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.