

**Mein Arzt – kompetent und einfühlsam.
Mein Partner bei Gesundheit und Krankheit.**

HIV-POSITIV

Oft hilft ein offenes Gespräch mehr als ein Rezept.

Tips zu gesundheitsfördernden Aktivitäten werden ergänzt durch gründliche Untersuchung und individuelle Behandlung.

Der Arzt ermöglicht außerdem den Zugang zu ambulanter Pflege und Versorgung.

Spezialisierte Ärzte gibt es nicht nur in Großstädten.

Auskunft geben die örtlichen AIDS-Hilfen.

GESUND BLEIBEN



HIV-POSITIV

Vitaminreiche ausgewogene Kost, schmackhaft zubereitet erfreut Körper und Seele. Gemeinsam kochen und essen erhöht den Genuß. Wichtig bei Problemen wie Durchfall, Übelkeit, Appetitlosigkeit oder Untergewicht: Gezielte und individuell abgestimmte Ernährung. Fragen zur Ernährung beantworten die örtlichen AIDS-Hilfen, die Gesundheitsämter oder der Hausarzt. Broschüren und Informationsmaterialien sind auch über die Krankenkassen und die Deutsche AIDS-Hilfe erhältlich. Übrigens: Viele Volkshochschulen bieten Kochkurse an.

GESUND BLEIBEN

**Essen:
Für uns ein Stück Lebensqualität.**

**Wichtig für mich:
Miteinander reden, füreinander dasein.**

HIV-POSITIV

Sich zurückziehen, in Ruhe nachdenken – das ist manchmal nötig. Vor allem aber miteinander reden, zusammen etwas unternehmen, mit anderen lachen und weinen.

Denn gemeinsam wird manches leichter.

Die örtlichen AIDS-Hilfen bieten Gesprächsgruppen und vielfältige Aktivitäten an. Bundesweite Positiventreffen finden regelmäßig im Waldschlößchen, 3407 Gleichen-Reinhausen, statt.

Über weitere Angebote informieren der behandelnde Arzt und das Gesundheitsamt.

GESUND BLEIBEN



Sport gibt uns ein rundum gutes Gefühl.



HIV-POSITIV

*Ob Feldspiel, Gymnastik oder Schwimmen, ob allein oder in der Gruppe:
Bewegung schafft Körpergefühl und macht Spaß.*

Weitere Informationen geben die örtlichen AIDS-Hilfen, der Hausarzt oder das Gesundheitsamt.

GESUND BLEIBEN



Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.



Herausgegeben von: Deutsche Angestellten Krankenkasse und Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Diefenbachstraße 33, 1000 Berlin 61. Spendenkonten: Deutsche Apotheker- und Ärztebank, Berlin, Konto: 00035 00 500 (BLZ 100 906 03), Post giroamt Berlin West, Konto: 179 00-105 (BLZ 100 100 10). Die D.A.H. ist als gemeinnützig und mildtätig und damit als besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden sind daher steuerabzugsfähig. Fotos: Michael Taubenheim Gestaltung: Wolfigang Mudra Copyright: DAK und Deutsche AIDS-Hilfe e.V. 1/193