

# Voll die Krise?

Tipps und Infos rund ums  
psychische Wohlbefinden

ICH WEISS WAS ICH TU



[www.iwwit.de](http://www.iwwit.de)

# inhalt





- 4 über diese Broschüre
- 6 Coming-out
- 9 Homophobie
- 12 Rassismus
- 16 Stress
- 18 Körperbild-Stress
- 21 Alk, Chems, Pillen & Co.
- 24 Depression
- 27 Essstörungen
- 30 Angststörungen
- 33 Gewalterfahrungen

# Über diese Broschüre

Viele schwule Männer tun ihrem Körper Gutes, um fit und attraktiv zu sein. Damit wir uns wohlfühlen und zufrieden mit unserem Leben sind, ist aber auch die psychische (seelische) Gesundheit wichtig.

Dazu können wir selbst eine Menge beitragen: indem wir zum Beispiel Freundschaften pflegen, Sport treiben, uns politisch oder ehrenamtlich engagieren, kreativ sind, feiern, relaxen, verreisen und vieles mehr tun, was uns guttut.

Auf manche Dinge, die sich negativ auf unser psychisches Wohlbefinden auswirken, haben wir dagegen keinen oder kaum Einfluss: Ausgrenzung, Diskriminierung, Gewalt, zu viel Stress, Unzufriedenheit, Einsamkeit oder Krankheit zum Beispiel.

Während wir aber oft ganz selbstverständlich über körperliche Probleme reden, versuchen wir mit psychischen Problemen meistens alleine fertig zu werden.

Psychische Probleme müssen aber niemandem peinlich sein, und oft hilft es, über seine Erlebnisse und Gefühle zu reden und sich Unterstützung zu suchen.



Diese Broschüre geht deshalb kurz und knapp auf wichtige Themen rund ums psychische Wohlbefinden ein und gibt Tipps, wo man bei Problemen professionelle Hilfe findet.

#### Ausführliche Infos

Unter [www.iwwit.de/themen/krise](http://www.iwwit.de/themen/krise) findest du Interviews und Reportagen, ein kleines Lexikon rund ums Wohlbefinden, nützliche Adressen und Links.

**Wichtig:** Diese Infos ersetzen keinen Besuch in einer Beratungsstelle, bei einem Therapeuten oder beim Arzt. Früherkennung von Problemen und eine professionelle Behandlung können körperliche und seelische Folgen eingrenzen!



# Coming-out

Heutzutage „outet“ sich ständig jemand, und sei es als Raucher oder Schlagerfan. Ein schwules Coming-out kann allerdings eine echte Herausforderung sein – immer wieder.

---





Wenn du jemandem erzählst, dass du auf Männer stehst, „kommst du raus“ aus deinem „Versteck“. Offen und ehrlich über Liebe, Lust und Sex sprechen zu können, ist ein gutes Gefühl.

Die meisten Menschen reagieren positiv auf ein schwules Coming-out. Oft freuen sie sich über den Vertrauensbeweis. Solche guten Erfahrungen stärken dich gegen abweisende Reaktionen. Oute dich deshalb erst mal bei Leuten, denen du wirklich traust und von denen du weißt, dass sie dich unterstützen – egal ob Freunde, Bekannte oder Kollegen. Bei anderen, die du nicht so gut kennst, kannst du vorher austesten, wie sie so über Schwule reden.

Ein Coming-out als Schwuler oder Bisexueller kann aber auch Stress verursachen. Da können komische Fragen kommen oder blöde Sprüche. Sogar gewalttätige Angriffe sind möglich. Sei daher auch auf negative Reaktionen vorbereitet – sie verletzen dich dann nicht so stark. Wenn sich jemand abfällig äußert, muss das nicht immer so bleiben. Manchmal hilft es, solchen Leuten etwas Zeit zu geben, damit sie über ihr Verhalten noch mal nachdenken können.

# Coming-out



Einen „richtigen“ oder „falschen“ Weg zum Coming-out gibt es nicht. Mach es so, wie du dich dabei am besten fühlst.

Wenn du Fragen zu deiner sexuellen Orientierung hast oder dir in dieser Hinsicht nicht sicher bist, kannst du dich an Beratungsstellen für Schwule und Coming-out-Gruppen wenden: Die gibt es in vielen Städten und sind leicht im Internet zu finden.

Wenn du erst mal lieber anonym bleiben möchtest, kannst dich auch online oder telefonisch beraten lassen.

## Adressen

Jugendliche bis 27 können sich unter [www.comingout.de](http://www.comingout.de) an das schwul-lesbische Jugendnetzwerk Lambda wenden – dort beraten Gleichaltrige. Auch die Aidshilfen bieten Beratung zum Coming-out, die Kontaktmöglichkeiten findest du unter [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de).

# Homophobie



Mit „Homophobie“ meint man die Ablehnung schwuler Männer. Sie kann auch zu psychischen Problemen führen. Eine gute Strategie: Verbündete suchen.

---

„Homophobie“ ist Abneigung oder sogar Hass gegenüber Schwulen und den übrigen zur Community zählenden Menschen (Lesben, Bisexuelle, Trans\*). Sie kann uns überall begegnen, zum Beispiel als schlechter Witz, Beleidigung oder gar als tätliche → Gewalt.

Homophobie kann sich auch in die Köpfe schwuler Männer selbst einschleichen: Dann hat man ein negatives Bild von sich und denkt zum Beispiel, Schwule sind alle notgeil oder können keine Beziehung führen. Oder man will auf keinen Fall „schwul“ wirken und gibt sich deshalb möglichst „männlich“. Im schlimmsten Fall werten Schwule sich gegenseitig ab, etwa als „Szenetyphen“ oder „Tunten“.

Diskriminierung und Abwertung aber lösen → Stress aus und machen auf Dauer krank. Schwule und bisexuelle Männer leiden daher häufiger an → depressiven Symptomen als Heteromänner.

# Homophobie





Hier kann die Schwulenszene helfen. Damit sind nicht nur Kneipen, Clubs, Partys oder Dating-Portale gemeint. Auch schwule Sportmannschaften, Chöre, Vereine, Jugendgruppen, Lesezirkel und Beratungszentren gehören dazu. Dort kannst du Menschen treffen, die dich so akzeptieren, wie du bist. Und du findest dort Verbündete gegen Homophobie.

Gegen schwulenfeindliche Angriffe, zum Beispiel Pöbeleien wie „Scheißschwuchtel“ oder körperliche → Gewalt, kannst du dich wehren. Schulen, Universitäten und Arbeitgeber etwa sind verpflichtet, homophobe Zwischenfälle aufzuklären und zu unterbinden.

Außerdem kannst du jede Form von Homophobie bei der Polizei melden.

Am besten sprichst du erst mal mit jemandem darüber, dem du vertraust und der dich unterstützt.

### Adressen

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes berät telefonisch unter **(030) 18 555 18 65**; im Internet ist sie unter [www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de) zu erreichen.

# Rassismus

Abwertung aufgrund der Hautfarbe oder Herkunft verursacht chronischen → Stress, ähnlich wie → Homophobie. Auch hier kann es hilfreich sein, sich Verbündete zu suchen.

---

Rassismus kann das Vertrauen in andere und sich selbst erschüttern. Er wirkt ähnlich wie Homophobie. Die Botschaft ist immer: Du bist anders. Du gehörst nicht dazu.

Rassistische Angriffe in der Öffentlichkeit sind doppelt schlimm. Die Umstehenden halten sich meistens raus, und das Gefühl, allein zu sein, verletzt genauso wie der Angriff.

Rassistische Erlebnisse machen Stress. Die einen kommen damit irgendwie zurecht, andere werden dadurch psychisch krank.

Die tiefsten Narben hinterlassen tätliche Angriffe. Viele Betroffene leiden unter Alpträumen oder werden panisch, wenn sie





wieder in eine ähnliche Situation kommen – typische Reaktionen auf ein → Gewalterlebnis.

Wenn die → Angst wochenlang anhält und die Bilder des Angriffs ständig wiederkehren, sollte man sich Rat von Fachleuten holen. Auch Schlafstörungen oder Reizbarkeit können darauf hinweisen, dass die Psyche mehr als nur eine Schramme abbekommen hat. Mit einer Platzwunde würde man zum Arzt gehen. Die psychischen Folgen eines rassistischen Angriffs sind zwar weniger deutlich sichtbar, aber auch sie müssen behandelt werden.



→ man .....→ Menschen .....→ nach .....→ ihrer .....→

# Rassismus

Wichtig ist, dass du mit deinen Ängsten und Fragen nicht alleine bleibst: Such dir Leute, mit denen du über das Erlebte reden kannst. Je eher du deine Ohnmacht und Wut mit anderen teilst, desto weniger Schaden können sie in deiner Seele anrichten.

Außerdem kannst du jede Form einer rassistischen Attacke bei der Polizei anzeigen – also nicht nur körperliche Gewalt, sondern auch Pöbeleien. **Der Polizeinotruf ist 110.**



.....> Hautfarbe .....> oder .....> Herkunft .....> bewertet, .....



## Adressen

In vielen Städten gibt es Beratungsstellen für Menschen, die mit Rassismus konfrontiert sind. Adressen in deiner Nähe findest du auf [www.netz-gegen-nazis.de/lexikon](http://www.netz-gegen-nazis.de/lexikon)

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes hat die Internetadresse [www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de); sie berät per E-Mail oder telefonisch.



# Stress

Positiver Stress spornt an und macht glücklich. Negativer Stress dagegen lähmt und schadet der Gesundheit.

---

Ab und an ein kleiner Adrenalinschub – das ist gut für Körper und Geist. Positiven Stress fühlst du zum Beispiel, wenn du beim Laufen noch mal so richtig aufdrehst. Oder wenn dich ein geiler Mann anflirtet. Negativer Stress entsteht, wenn du dich einer Situation nicht gewachsen fühlst und wenn Stress zur Dauerbelastung wird.





Stress zu vermeiden ist nicht einfach. Die privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen sind oft hoch. Bei Schwulen kann „Minderheitenstress“ dazukommen, wenn sie im Alltag mit → Homophobie konfrontiert werden.

Diese Anzeichen können auf chronischen negativen Stress hindeuten:

- Magenschmerzen, Magen-Darm-Probleme
- hoher Blutdruck
- Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen, leichte Reizbarkeit
- Lustlosigkeit, auch beim Sex

### Adressen

Wenn du oft gestresst bist, schau dich doch mal im Internet um. Fast alle Krankenkassen zum Beispiel geben dort Tipps zur Stressbewältigung.

Falls dein Stress mit deinem Schwulsein zusammenhängt (z. B. → Coming-out, → Homophobie, → Körperbild-Stress), können auch Beratungsstellen für Schwule eine gute Adresse sein.

# Körperbild-Stress

Schwule stehen auf Männerkörper, und die werden überall präsentiert. Das ist oft schön anzusehen, kann allerdings auch Stress machen.

---

Würdest du auf dem CSD dein T-Shirt ausziehen? Und wenn nein: warum nicht? Die Oben-ohne-Frage ist super, um deinen „Body-Stress“-Faktor zu testen: Fühlst du dich wohl in deinem Körper? Und wie stressig ist für dich der Gedanke, wie andere deinen Körper finden? Laut einer britischen Studie von 2011 machen sich fast die Hälfte der schwulen und bisexuellen Männer Sorgen wegen ihres Aussehens ...

Männerkörper sind aber weitaus vielfältiger als die Bilder in Werbung, Magazinen oder auch Pornos. Nicht jeder hat ein Sixpack, definierte Muskeln, makellose Haut oder eine große Beule in der Hose. Wir sind groß und klein, alt und jung, dick und dünn, straff und schlaff, behaart und unbehaart ...



# Körperbild-Stress



Klar: Einiges kann man selbst tun, damit man seinen Körper attraktiv findet, zum Beispiel Sport treiben und auf die Ernährung achten. Man sollte aber aufpassen, wie lange einem das guttut – und wann die Fitness-Vorstellungen (noch mehr) Stress machen.

„Körperbild-Stress“ ist keine Krankheit, sondern einer von vielen Faktoren, die das psychische Wohlbefinden beeinflussen. Manchmal kann dieser Stress zu groß werden. Eine Beratung könnte vielleicht sinnvoll sein, wenn du zum Beispiel glaubst, für einen perfekten Körper Appetitzügler oder Muskelaufbaustoffe nehmen oder dich operieren lassen zu müssen. In vielen Städten gibt es Angebote speziell für schwule Männer.



# Alk, Chems, Pillen & Co.

Ein Gin Tonic zum Flirt, eine Nase Poppers vor dem Fick und Ketamin zum Fisten – Drogen gehören für viele schwule Männer dazu. Wer sie nutzt, sollte aber unbedingt auf sein psychisches Wohlbefinden achten.

---

Immer wieder stößt man in der Szene auf chemische Stoffe, kurz „Chems“ genannt, die beim Sex eingesetzt werden, zum Beispiel Poppers, Koks oder Ketamin. Auch Alkohol oder andere Drogen spielen oft eine Rolle – sie bauen Hemmungen ab und dienen so als „soziale Schmiermittel“.

Erfahrungen mit Drogen haben viele. Manche nutzen Drogen aber regelmäßig, um beispielsweise schlechte Gefühle wie Angst oder Einsamkeit wegzudrücken. Häufiger Konsum von Alkohol oder Chems kann ein Zeichen sein, dass die Psyche leidet (ohne dass man das selbst unbedingt merkt) – und das kann in die Sucht führen.

Hör deshalb auf Freunde, wenn sie dir sagen, dass du dich auffällig verändert hast oder dich vernachlässigst. Auch

# Alk, Chems, Pillen & Co.

wenn du dich zurückziehst und Hobbys aufgibst, solltest du Hilfe suchen. Die findest du zum Beispiel bei der Schwulenberatung oder einer Suchtberatungsstelle, beim Hausarzt oder bei den Beratungsangeboten der Aidshilfe (online, telefonisch oder persönlich).



## Adressen

Bei der anonymen Sucht & Drogen Hotline **01805 / 31 30 31** (14 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent/Minute aus deutschen Mobilfunknetzen) kannst du rund um die Uhr anrufen und Fragen zu deinem Drogengebrauch stellen. Außerdem nennt man dir dort Anlaufstellen in deiner Region. Und in vielen Städten gibt es Suchtberatungsangebote speziell für schwule Männer.

Weitere Informationen zu Drogen, Tipps, wie du Schäden vermeidest, und Erfahrungsberichte findest du unter [www.iwwit.de/themen/drogen](http://www.iwwit.de/themen/drogen).



# Depression

---



---

**Jeder ist mal traurig und mutlos, aber eine Depression ist eine ernste Krankheit. Die gute Nachricht: Medikamente und Psychotherapien helfen.**

---

An manchen Tagen würde man morgens am liebsten im Bett bleiben, alles scheint sinnlos. Solche Durchhänger hat jeder mal, aber bei einer Depression hält diese Niedergeschlagenheit über Wochen oder Monate an. Nicht einmal Dinge, die man sonst gern tut, machen einem noch Spaß. Die Freunde sind einem egal. Auch auf Sex hat man keine Lust. Im schlimmsten Fall hat man vielleicht sogar Selbstmordgedanken.



Sprüche wie „Reiß dich zusammen!“ oder „Mach doch mal Urlaub!“ helfen dann nicht weiter. Eine Depression ist keine Willens- oder Charakterschwäche, man kann sich nicht selbst aus ihr befreien. Eine Depression ist eine behandelbare Krankheit, die auch behandelt werden sollte.

Ein Besuch beim Hausarzt kann ein erster Schritt sein, um eine Depression festzustellen. Eine Depression behandeln können erfahrene Ärzte oder Psychotherapeuten, denn viele Krankheitszeichen, die bei einer Depression möglich sind, können auch andere Ursachen haben.

Häufige Anzeichen für eine Depression sind

- anhaltende Ängste und Niedergeschlagenheit
- andauerndes Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit, Suizidgedanken
- Antriebs- und Entscheidungsschwäche
- Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten
- sozialer Rückzug, Vernachlässigung von Hobbys

Gegen Depressionen helfen Medikamente (Antidepressiva) und Psychotherapie (z. B. eine Gesprächstherapie). Beide Behandlungsansätze können auch kombiniert werden.

# Depression



## Adressen

In Deutschland gibt es viele Anlaufstellen für Menschen mit Depressionen und ihre Angehörigen. Eine Übersicht bietet [www.deutsche-depressions-hilfe.de](http://www.deutsche-depressions-hilfe.de), wo man nach Krisendiensten in seiner Region suchen kann. Das Info-Telefon Depression ist unter der kostenlosen Nummer **0800 / 3344533** zu erreichen (Montag, Dienstag und Donnerstag von 13 bis 17 Uhr, Mittwoch und Freitag von 8:30 bis 12:30 Uhr).

Informationen finden sich auch auf der Internetseite der Schwulen und Lesben in der Psychologie ([www.vlsp.de](http://www.vlsp.de)). In vielen Städten gibt es außerdem Beratungsstellen für schwule Männer.

In Krisen, zum Beispiel bei Suizidgedanken, kann man jederzeit den **Notruf 112** wählen.

# Essstörungen



Essen ist manchmal einfach Nahrungsaufnahme, manchmal Genuss. Wenn man sich aber ständig mit Fragen wie „Esse ich zu viel?“ beschäftigt, könnte das ein Zeichen für eine Essstörung sein.

---

Essstörungen sind keine „Frauenkrankheit“. Auch Männer sind betroffen, auch und gerade schwule Männer, die mit ihrem Körper nicht zufrieden sind.

Besonders häufig sind

- Anorexie: Verzicht auf ausreichende Nahrung
- Esssucht oder Binge-Eating: unkontrollierte, oft heimliche Fressattacken
- Bulimie oder Ess-Brech-Sucht: gewolltes Erbrechen nach dem Essen
- Biggerexie oder Muskelsucht: stark einseitige Ernährung, um einen athletischen Körper aufzubauen

Die Ursachen für Essstörungen können sehr unterschiedlich sein, etwa eine → Depression, familiärer oder

# Essstörungen

beruflicher → Stress. Bei manchen Betroffenen ist auch das Selbstwertgefühl angeschlagen. Ihr Essverhalten gibt ihnen das gute Gefühl, den eigenen Körper und ihr Leben unter Kontrolle zu bekommen. Viele fühlen sich lange Zeit gut damit, aber irgendwann kann das auch zu einer Krise führen.

Der erste Schritt heraus aus der Krankheit ist der schwerste: zu erkennen, dass man eine Essstörung hat. Hinweise kann zum Beispiel diese „Checkliste“ geben:

[www.dick-und-duenn-berlin.de](http://www.dick-und-duenn-berlin.de)

Wichtig ist, sich Unterstützung und Hilfe zu suchen. Für Menschen mit Essstörungen gibt es Selbsthilfegruppen, ambulante Therapien und Behandlung in spezialisierten Kliniken. Fachleute helfen dir, das Richtige für dich zu finden.

## Adressen

Einen guten Überblick bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de). Das Beratungstelefon ist unter **0221 / 89 20 31** zu erreichen (Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr).

---



Anorexie?

Binge-Eating?



Biggerexie?

Bulimie?

# Angststörungen





Angst kann vor Gefahren schützen. In manchen Fällen nimmt sie allerdings überhand und lähmt Körper und Seele. Solche Angststörungen sind aber gut zu behandeln.

---

Jeder hat mal Angst: Ist mein Job sicher? Will sich mein Freund von mir trennen? Pöbeln mich die besoffenen Männer gleich an, weil ich „zu schwul“ aussehe?

Meist geht die Angst nach kurzer Zeit vorbei. Manchmal aber kann sie einem wochenlang den Schlaf rauben. Auch Panikattacken aus heiterem Himmel sind möglich – wie eine defekte Alarmanlage, die immer wieder anspringt, obwohl keine Gefahr droht.

Von Angststörungen spricht man, wenn die Ängste den Alltag stark einschränken. Folgende Merkmale können auf eine Angststörung hindeuten:

- ständige Ruhelosigkeit, Anspannung, Ungeduld
- Schlafstörungen, schnelles Ermüden, Reizbarkeit

# Angststörungen



- Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnislücken
- plötzliches Herzrasen, Atemnot, Schwindel

Angst tritt oft zusammen mit anderen psychischen Problemen auf. So leiden zum Beispiel zwei von drei Angstpatienten auch unter einer → Depression, und manche Männer betäuben ihre Ängste mit → Alkohol und anderen Drogen. Selbst Fachleute können oft nur schwer feststellen, welches Problem die Ursache ist.

Entscheidend aber ist: Angststörungen kann man gut behandeln. Eine erste Einschätzung kann dein Hausarzt vornehmen. Die Fachärzte für Angsttherapien sind Psychotherapeuten und Psychiater.

## Adressen

Auf der Website [www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de) findest du weitere Informationen von Betroffenen und einen Link zur Angst-Beratung per E-Mail.

# Gewalterfahrungen



**Körperliche Gewalt ist immer schlimm, auch für die Seele. Deswegen ist nach einer Attacke professionelle Hilfe wichtig.**

---

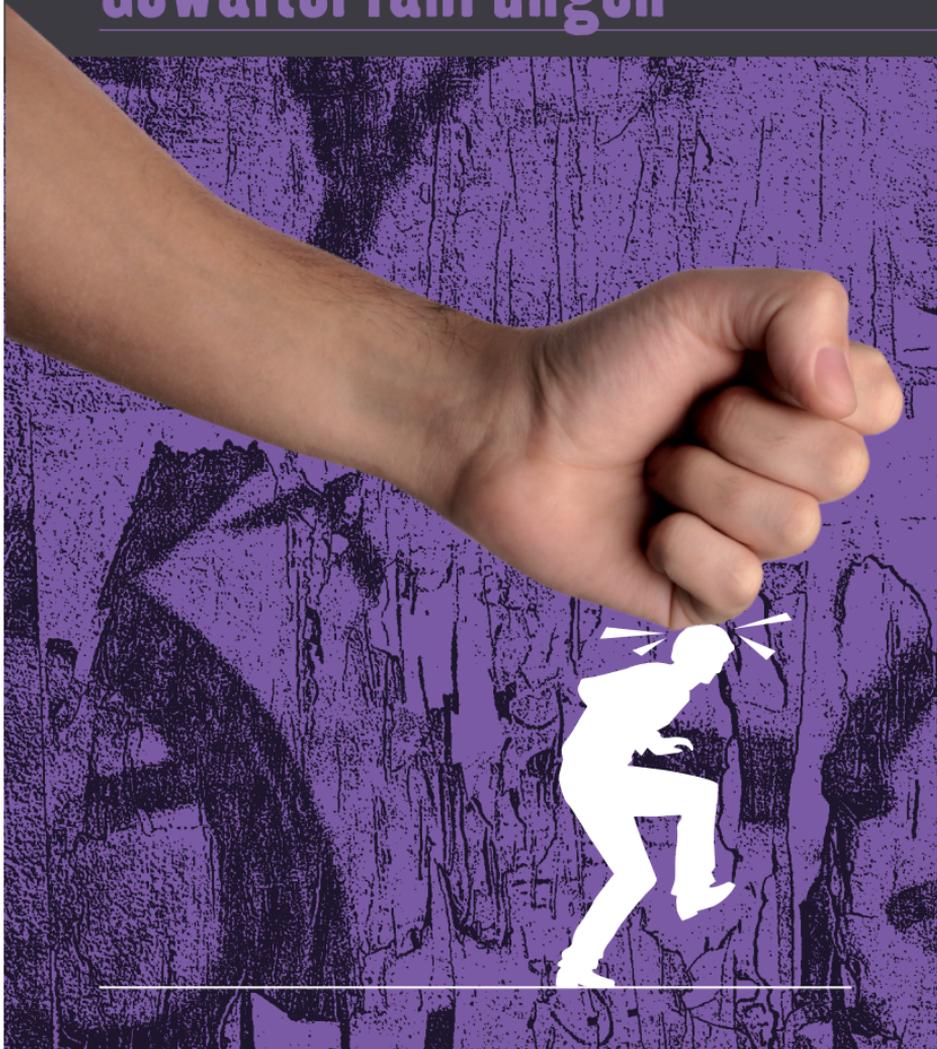
Immer wieder kommt es zu antischwuler Gewalt, und auch in schwulen Beziehungen kommt körperliche Gewalt vor. Gewalt kann ein Trauma verursachen und das psychische Wohlbefinden noch jahrelang belasten.

Die Folgen sind zum Beispiel

- Schlafstörungen und Alpträume
- Wiedererleben der Gewaltsituation
- anhaltende Traurigkeit ( → Depression)
- Angstzustände
- Nervosität und Konzentrationsstörungen
- tiefes Misstrauen gegenüber anderen Menschen

Besonders schwerwiegend sind sexuelle Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung. Solche Erfahrungen lassen sich kaum ohne Hilfe von Außenstehenden bearbeiten. Professionelle Beratung ist daher sehr wichtig.

# Gewalterfahrungen





## Adressen

Gute Informationen zum Thema Gewalt gegen Lesben, Schwule, Bisexuelle und Trans\* (und Adressen von Anlaufstellen in NRW) bietet die Seite [www.vielfalt-statt-gewalt.de](http://www.vielfalt-statt-gewalt.de).

In einigen Städten und Bundesländern gibt es Projekte gegen antischwule Gewalt und Überfalltelefone speziell für Schwule. Informationen findet man im Internet.

Körperliche Gewalt oder auch Pöbeleien kann man außerdem bei der Polizei anzeigen. Der Polizeinotruf ist 110. Die Polizei ist verpflichtet, jede Anzeige zu verfolgen. Das heißt aber, dass weitere Befragungen auf die Betroffenen zukommen – am besten spricht man vorher mit jemandem darüber, dem man vertraut und der einen unterstützt.

Man kann sich auch erst mal an eine Opferhilfe wenden, zum Beispiel an den Weißen Ring ([www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)). Die Berater dort hören vor allem zu und helfen dann, die bestmögliche Unterstützung in die Wege zu leiten. Am Telefon und in den Beratungsstellen braucht man seinen Namen nicht zu sagen. Was man dort erzählt, erfährt niemand sonst.

---

## IMPRESSUM

---



Deutsche AIDS-Hilfe e. V.  
Wilhelmstr. 138  
10963 Berlin  
[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)  
[dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

---

2015  
Bestellnummer: 171224

---

Redaktion: Christoph Kolbe, Holger Sweers,  
Till Hallermann, Dr. Dirk Sander,  
Mit Texten von Philip Eicker

---

Beratung: Mario Ferranti, Andreas Paruszewski,  
Marc Grenz, Thilo Christ, Alexander Lenz, Daniel  
Demant, Robert Beckmann, Thomas Kemmedinger,  
Patsy L'amour LaLove, Werner Bock, Marcus  
Behrens und viele weitere – herzlichen Dank  
für eure Mitarbeit!

---

Layout und Grafiken: atkon AG  
Druck: X-PRESS Grafik & Druck GmbH,  
Lützowstraße 107-112, 10785 Berlin

---