

NIMM MICH MIT!

YOÜT

GLÜCKLICH SEIN

Eine Sache der Einstellung?



**„ICH WEIß, WIE
ICH AUCH MIT HIV
MENTAL STARK
BLEIBE.“**



**WISSEN FÜRS LEBEN
FINDEST DU HIER!**

Mach dich schlau - mit
der digitalen HIV-Broschüre



LOGIN

Glück – ein universelles Streben und doch für jeden Menschen anders definiert. Im Länderranking des „World Happiness Report 2025“¹ sind Finnland, Dänemark und Island die Länder mit den zufriedensten Bewohner*innen weltweit, während Menschen in Afghanistan unter den 147 Staaten am wenigsten zufrieden sind. Deutschland landete 2025 auf Platz 22, nachdem es im Vorjahr noch auf Platz 24 lag.

Diese Zahlen sagen aber wenig darüber aus, wie wir unser individuelles Glück verbessern können. Doch was macht uns glücklich, und wie können wir aktiv unser Wohlbefinden steigern? In dieser Ausgabe haben wir uns mit einzelnen Aspekten des Glücks beschäftigt und nach verschiedenen Wegen zu mehr Lebenszufriedenheit gesucht. Wir sind der Frage nachgegangen, wie wir dem permanenten Druck des Alltags („Die Diktatur des Müssens“) entfliehen können und ob bewusste Pausen – etwa durch digitalen Detox – unser Wohlbefinden steigern können („Weniger ist mehr“). Zudem haben wir einen Glückstest entwickelt („Was macht mich glücklich?“), der Anregungen zur Selbstreflexion gibt, und auch sehr persönliche Aussagen wie die von Marianne Rosenberg, die im vergangenen März ihren 70. Geburtstag feierte, kommen nicht zu kurz. Ein weiterer Aspekt von Glück ist Gesundheit – nicht nur körperlich, sondern auch sozial und emotional. In diesem Zusammenhang werfen wir einen Blick auf das Leben mit HIV heute und was es für Menschen mit HIV bedeutet, ein glückliches Leben zu führen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViiV Healthcare GmbH
Prinzregentenplatz 9
81675 München

KONTAKT

Telefon: 089 2030038-10
E-Mail: de.info@viivhealthcare.com
www.viivhealthcare.com

REDAKTION

Teresa Finkenzeller (V.i.S.d.P.),
Rüdiger Allmann (V.i.S.d.P.)

LEKTORAT

Sabine Hannakampf

GESTALTUNG

IPG Health Frankfurt GmbH
Office München, Karlstr. 68,
80335 München

DRUCKEREI

MÖLLER PRO MEDIA GmbH
Zeppelinstraße 6, 16356 Ahrensfelde

BILDNACHWEISE

Cover: iStockphoto, Carlos Barquero Perez
06, 07, 12, 14, 15: Illustrationen Mathias Vef/Midjourney
08, 11: Tim Christian Kirchof
16: iStockphoto, Jose carlos Cerdano
18: Ben Wolf

Erscheinungsjahr 2025
Ausgabe 5

NP-DE-HVU-BROC-250001

Die Nennung und Abbildung von Personen in dieser Publikation lässt nicht zwangsläufig Rückschlüsse auf deren sexuelle Orientierung oder einen persönlichen Bezug zum Magazininhalt zu. Das Coverfoto ist mit Models gestellt. Das Coverfoto wird nur zur Veranschaulichung verwendet.

¹ www.worldhappiness.report/ed/2025

**DIE DIKTATUR
DES MÜSSENS**

04

**FACTS+FIGURES:
GLÜCKSFAKTOREN**

06

**INTERVIEW MIT MARC
FRANKE, DEM „DÜSSEL-
DORFER PATIENTEN“**

08

WENIGER IST MEHR!

12

**PSYCHO-TEST:
WAS MACHT
MICH GLÜCKLICH?**

14

WAHLFAMILIEN

16

**10 FRAGEN AN
MARIANNE ROSENBERG**

18



MÜSSEN

Das Gefühl, immer beschäftigt sein zu müssen, begleitet viele Menschen im Alltag. Es äußert sich in der ständigen Beschäftigung mit To-do-Listen, dem Drang, jede Minute sinnvoll zu nutzen, und einem unablässigen Gefühl von Unruhe, sobald man einmal „nichts tut“. Dieser Zustand, oft als „Busy Trap“ (Falle der Geschäftigkeit) bezeichnet, hat tiefgreifende Ursachen und weitreichende Auswirkungen auf die mentale und körperliche Gesundheit. Doch es gibt auch Strategien damit umzugehen.

In vielen modernen Gesellschaften wird Produktivität mit Erfolg gleichgesetzt. Der Wert eines Menschen scheint oft davon abzuhängen, wie viel er erreicht und leistet. Diese gesellschaftliche Norm wird durch Arbeitskultur, soziale Medien und Erfolgsgeschichten verstärkt. „Höher, schneller, weiter“ ist das Mantra, dem sich viele unterworfen fühlen. Smartphones, E-Mails und soziale Medien haben dazu beigetragen, dass wir immer erreichbar sind. Ständige Benachrichtigungen erzeugen das Gefühl, sofort reagieren zu müssen und reißen einen aus dem eigenen Rhythmus.

Für viele Menschen geht der Druck, Dinge zu erledigen, mit der Angst einher, Erwartungen nicht zu erfüllen – sei es im Beruf, in der Familie oder im sozialen Umfeld. Diese Angst kann dazu führen, dass man sich zwanghaft mit Aufgaben beschäftigt, um sich vor Kritik oder dem Gefühl der Unzulänglichkeit zu schützen. Dauerhafter Druck ist eine Hauptursache für chronischen Stress. Dieser Zustand kann beispielsweise zu Schlafproblemen, emotionaler Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten und im schlimmsten Fall zu einem Burnout führen.

Der konstante Druck kann auch Ängste auslösen oder verstärken. Besonders Perfektionismus und das Gefühl, nie genug zu tun, können zu depressiven Verstimmungen führen, die sich in Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit und innerer Leere äußern. Wenn Menschen das Gefühl haben, immer beschäftigt sein zu müssen, kann das zu Konflikten mit Familie und Freund*innen führen. Zeit für zwischenmenschliche Beziehungen bleibt auf der Strecke, und das Verständnis für andere leidet.

Ein zentraler Schritt zur Entlastung besteht darin, Prioritäten zu setzen. Hier kann die sogenannte Eisenhower-Matrix helfen, Aufgaben basierend auf ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit zu priorisieren. Sie verfolgt das Ziel, den Fokus nicht darauf zu legen, „die Dinge richtig zu tun“, sondern vielmehr darauf, „die richtigen Dinge zu tun“. Zur Priorisierung von Aufgaben müssen für jede Aufgabe zwei zentrale Fragen beantwortet werden: Wie wichtig ist die Aufgabe? Wie dringend ist die Aufgabe? Basierend auf den Antworten teilt die Eisenhower-Matrix Aufgaben in vier Kategorien ein:

Auch wenn die Anwendung der Eisenhower-Matrix nicht direkt Glück schafft, kann sie dabei helfen, Stress zu reduzieren. Das steigert das Glücksempfinden ebenso wie das Gefühl der Zufriedenheit, eine Aufgabe abgeschlossen zu haben. Sind Aufgaben erst einmal priorisiert, dürfen auch angemessene Pausen nicht vergessen werden. Pausen sind entscheidend, um Energie zu tanken, den Akku neu aufzuladen und Überforderung zu vermeiden. Die Pomodoro-Technik, bei der nach jeweils 25 Minuten konzentrierter Arbeit eine kurze Pause ein-

WICHTIG



NICHT WICHTIG



A - Wichtig und dringend: Diese Aufgaben sollten schnellstens erledigt werden

B - Wichtig, aber nicht dringend: Die Erledigung dieser Aufgaben sollte man mit einem festen Erledigungsdatum markieren.

C - Dringend, aber nicht wichtig: Diese Aufgaben sollten delegiert werden.

D - Weder wichtig noch dringend: Diese Aufgaben können zurückgestellt werden.

gelegt wird, ist eine bewährte Methode, um den Tag produktiver und entspannter zu gestalten. Auch ist es wichtig, „Nein“ sagen zu können, und sich von der Vorstellung zu lösen, immer verfügbar sein zu müssen. Das bewusste Setzen von Grenzen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext – schützt vor Überlastung.

Auch Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Yoga oder Atemtechniken helfen dabei, den Geist zu beruhigen und sich auf den Moment zu konzentrieren. Diese Entschleunigung des Alltags kann dazu beitragen, den ständigen Druck zu verringern. Eine bewusste Reduktion der Zeit, die mit digitalen Geräten verbracht wird, wirkt oft Wunder. Zum Beispiel können feste „Offline-Zeiten“ oder das Ausschalten von Benachrichtigungen dazu beitragen, den ständigen Reiz durch digitale Medien zu minimieren. Viele Psycholog*innen betonen, dass Ruhe und Muße essenziell für das Wohlbefinden sind. Kreativität, Problemlösungsfähigkeit und innere Zufriedenheit entstehen oft in Momenten der Ruhe – nicht während hektischer Betriebsamkeit. Die Entscheidung, sich selbst Zeit zur Erholung zu gönnen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Grundlage für langfristiges Wohlbefinden und nachhaltigen Erfolg.

Vielfach finden Menschen auch Erfüllung und Glück in der Arbeit für eine größere Sache – insbesondere im sozialen und gesundheitlichen Bereich. Viele Ehrenamtliche empfinden ihre Tätigkeit als sinnstiftend und bereichernd. Wer sich im HIV-Bereich engagiert, erlebt oft das Glück, anderen Menschen helfen zu können, sei es durch Aufklärung, Unterstützung oder den Abbau von Stigmata. Gleichzeitig erfahren viele, dass ihr eigenes Wohlbefinden steigt, wenn sie sich aktiv für andere einsetzen. Psychologische Studien zeigen, dass maßvolles altruistisches Handeln Glücksgefühle verstärken kann.¹ Andererseits kann in sozial unterstützenden Organisationen wie beispielsweise den Aidshilfen, wo Mitgefühl und Nähe zentrale Rollen spielen, es schwer sein, Distanz zu wahren. Viele Helfer*innen sind jederzeit ansprechbar und vergessen dabei, sich selbst Pausen zu gönnen. Wer mit ganzem Herzen hilft, läuft Gefahr, die eigenen Grenzen zu überschreiten umso wichtiger ist dann, sich bei all der Leidenschaft und dem Engagement für Andere, selbst nicht aus dem Blick zu verlieren.

↓ DOWNLOAD

Mehr hilfreiche Tipps, eigene innere Gleichgewichte zu finden bietet die Seite livlife.de. Dort gibt es nicht nur eine digitale Broschüre mit einem eigenen Kapitel rund um die mentale Gesundheit. In persönlichen Videos erzählen Menschen, wie sie auch mit HIV mental gesund bleiben und ihre Lebensqualität erhalten. Scanne einfach den QR-Code für den direkten Zugang.



1 Martela & Ryan (2016): Prosocial Behavior Increases Well-Being and Vitality Even Without Social Recognition

FACTS+FIGURES: GLÜCKS- FAKTOREN

↓ DOWNLOAD

Mehr Informationen und aktuelles Wissen rund um die moderne HIV-Therapie und wie du mit einer für dich passenden Therapie deine Lebensqualität verbessern kannst, findest du, wenn du diesen QR-Code scannst.



GUTE BEZIEHUNGEN

Seit mehr als 80 Jahren untersucht die „Harvard Study of Adult Development“, was das Wohlbefinden der Menschen positiv beeinflusst. Eine 2023 veröffentlichte Auswertung der Studiendaten zeigt, dass gute Beziehungen der Schlüssel zu einem glücklichen Leben sind. Gemeint sind nicht nur Partnerschaften, sondern auch Familie, Freund*innen, Nachbarschaftsbeziehungen und Kolleg*innen. Sogar Zufallsbegegnungen können das Glücksgefühl steigern. Obwohl Menschen höchst individuelle Vorstellungen von einem glücklichen Leben haben und materielle Dinge, Geld oder Erfolg im Beruf nicht unerheblich seien, hätten sich gute Beziehungen, in denen man sich unterstützt, geschätzt und nicht ausgebeutet fühlt, als wichtigster Faktor für ein glückliches Leben herausgestellt.

Waldinger, R., Schulz, M., (2023). The Good Life and how to live it - Lessons from the World's Longest Study on Happiness. Ein Interview mit Psychiater Robert Waldinger, dem Leiter der Harvard Study of Adult Development, ist auf <https://magazine.hms.harvard.edu/articles/good-life> zu sehen.

MODERNE HIV-THERAPIEN

... erhöhen die Lebenszufriedenheit. Die moderne HIV-Therapie ermöglicht Menschen mit HIV heutzutage eine nahezu normale Lebenserwartung und -qualität. Durch die Entwicklung neuer Wirkstoffe und Wirkstoffkombinationen gibt es mittlerweile eine breite Auswahl gut verträglicher und wirksamer Therapiemöglichkeiten, die eine individuelle und auf den jeweiligen Menschen und dessen Bedürfnisse angepasste Therapie ermöglichen. So sind 76% der in der Positiven Perspektive 2 Studie befragten Menschen mit HIV davon überzeugt, dass Fortschritte in der HIV-Therapie ihr Gesundheitsempfinden verbessern. Eine individuell angepasste Therapie kann sich positiv auf die allgemeine Lebenszufriedenheit auswirken ... und dem zufolge glücklicher machen!

Wigger A, Berkowitsch B, Appiah A, Allmann R, Stubbs A, de los Rios P, Okoli C. Willingness to switch to novel HIV treatments among PLHIV in Germany: The intersections between treatment needs, patient involvement and provider communication; Poster P-037 presented at Kongress für Infektionskrankheiten und Tropenmedizin, Juni 16-19, 2021

EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Glücksgefühle stärken das Immunsystem. Die vom Körper produzierten Glückshormone Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Endorphin und Oxytocin senken das Stresshormon Cortisol, das viele Krankheiten wie beispielsweise Diabetes Typ 2 und koronare Herzerkrankungen begünstigen kann. Wer glücklicher ist, entscheidet sich eher für gesunde Verhaltensweisen wie die Pflege von Sozialkontakten, mehr Bewegung, und ein ausgeglicheneres Essverhalten.

Schoch, Richard. (2006). The Secrets of Happiness: Three Thousand Years of Searching for the Good Life. https://www.academia.edu/3411560/The_secrets_of_happiness_three_thousand_years_of_searching_for_the_good_life



WISSEN

... über Nicht-Übertragbarkeit von HIV bei nicht-nachweisbarer Viruslast (n=n) steigert die Lebensqualität. Die Positive Perspektiven 2 – Studie, eine globale Umfrage zu Bedürfnissen von Menschen mit HIV, zeigt, dass das Bewusstsein darüber, dass HIV unter erfolgreicher Therapie nicht mehr übertragbar ist, die sexuelle und mentale Gesundheit von Betroffenen positiv beeinflusst. Dieses Wissen führt zu mehr Gelassenheit und einem gesteigerten Wohlbefinden im Leben mit HIV.

Wigger A, de los Rios P, Appiah A, Okoli C. Positive outcomes of patient involvement in treatment decisions: Perspectives from Germany.



SCHLAF

Nur wenige von uns erreichen acht oder mehr Stunden Schlaf pro Nacht, dabei haben Experimente des Psychologen David Dinges gezeigt, dass die Menge an Schlaf mit dem Empfinden von „glücklich sein“ korreliert: Je mehr eine Person schläft, desto höher ist ihr Glücksempfinden. Menschen, die weniger als acht Stunden pro Nacht schlafen, weisen ausgeprägte kognitive und physiologische Defizite auf. Dinges konnte sogar belegen, dass zwei Wochen mit wenig Schlaf (etwa vier Stunden pro Nacht) ebenso Einschränkungen der Gehirnleistung – zum Beispiel Aufmerksamkeitsdefizite, Gedächtnisstörungen und eine verminderte Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen – hervorrufen können wie drei Nächte ohne Schlaf.

American Psychological Association. (2014). More sleep would make us happier, healthier and safer. <https://www.apa.org/topics/sleep/deprivation-consequences>

EHER BRONZE ALS SILBER

Ein überraschender Fact kommt aus der Welt des Sports. 1995 untersuchten die Psycholog*innen Thomas Gilovich, Victoria Husted Medvec und Scott F. Madey die Reaktionen von Gold-, Silber- und Bronzemedailengewinner*innen bei den Olympischen Spielen in Barcelona im Jahr 1992. Anders als erwartet, waren Bronzemedailengewinner*innen sowohl unmittelbar nach Ende des Wettkampfs als auch bei der Siegerehrung glücklicher als Silbermedailengewinner*innen. Der Grund: Der zweite Platz ist objektiv zwar besser als der dritte, weckt aber auch die Vorstellung davon, was man um ein Haar verpasst hat. Drittplatzierte hingegen können sich glücklich schätzen, es gerade noch so auf das Podest geschafft zu haben.

Medvec, V. H., Madey, S. F., & Gilovich, T. (1995). When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 603–610. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.603>

INTERVIEW MIT MARC FRANKE



DEM „DÜSSELDORFER- PATIENTEN“

8

Bislang gibt es weltweit nur wenige dokumentierte Fälle von Menschen, die als von HIV geheilt gelten. Diese Fälle sind von besonderem wissenschaftlichen Interesse, weil HIV zwar mit antiretroviralen Medikamenten unterdrückt werden kann, aber nicht vollständig aus dem Körper entfernt wird. YDU sprach mit Marc Franke über seinen medizinischen und emotionalen Weg.

Marc, du lebst seit 2008 mit HIV. 2011 hast du dann eine lebensbedrohliche Diagnose bekommen, die dich aber nicht umgehauen hat. Du hast es sogar als Glück bezeichnet, dich dieser Situation zu stellen?

Seit Januar 2008 wusste ich, dass ich mit HIV lebe. Bis Januar 2011 hatte ich dies akzeptiert. Zu diesem Zeitpunkt wurde AML (Akute Myeloische Leukämie) nach einer Knochenmarkpunktion diagnostiziert. Schon beim ersten Gespräch mit dem Stationsarzt war klar: „Herr Franke, Sie haben zwar eine sehr aggressive Form der AML, aber diese ist gut mit Chemo behandelbar, wenn sie, wie bei Ihnen, früh erkannt wird.“ Da ich der Medizin vertraue, hat mich diese Aussage beflügelt. Auch habe ich den Krebs als positiv gesehen, denn im Gegensatz zu HIV gibt es kein Stigma. Endlich konnte ich offen über meine Krankheit sprechen. Ich musste mir keine Geschichten ausdenken, warum ich in der Uniklinik in Behandlung bin. Im Nachhinein bin ich allerdings sehr naiv in die Chemos gegangen. Aber vermutlich war das von großem Vorteil, mit positiver Grundstimmung die Behandlung zu beginnen.

War deine zeitgleiche Verliebtheit ausschlaggebend für deine positive Haltung?

Die Zeit in der Uniklinik Düsseldorf vertrieb ich mir auf einem schwulen Datingportal. Schon in der zweiten Woche lernte ich Ingo Sträter kennen, einen Lehrer für Sonderpädagogik aus Düsseldorf. Ich ging offen mit meinem Status zu HIV und der zu diesem Zeitpunkt noch ungeklärten Leukämie um. Trotzdem hatte ich das große Glück, dass Ingo mich kennenlernen wollte. Für ihn zählt der Mensch und nicht sein Gebrechen. Kurz nach unserem Kennenlernen gab es dann die Diagnose AML. Wegen zahlreicher Komplikationen während der Behandlungen lagen meine Überlebenschance laut der behandelnden Ärzt*innen in den folgenden Jahren unter 10 Prozent. Umso wichtiger war, dass ich Ingo in all den schweren Zeiten an meiner Seite hatte. Mittlerweile sind wir verheiratet, Ingo ist zu mir ins Münsterland gezogen, wir haben ein Haus gebaut und gemeinsam mit Motte, unserem Magyar Vizsla (Ungarischer Vorstehhund), ist das Familienglück komplett. Mir hat meine rosarote Brille sehr geholfen, die Chemos zu überstehen, denn ich war frisch verliebt in Ingo. Deshalb konnte ich mich nicht hängenlassen, da ich jeden Abend Besuch bekam. „The Power Of Love“ hat mich durch diese schwere Zeit geleitet. Meine Verliebtheit war insgesamt der Katalysator für meine eh positive Grundeinstellung. Ich bin ein Mensch, der in die

Zukunft schaut und nicht zurück. Außerdem wollte ich Ingo besser kennenlernen – außerhalb der Uniklinik.

Du hast eine für dich so notwendige Stammzellenspenderin gefunden. War das ein glücklicher Zufall?

Im Oktober 2012 – ein Jahr nach den Chemozyklen - wurde ein Rückfall der Leukämie festgestellt. Dadurch stand fest, dass eine weitere Chemo nicht helfen würde. Es musste eine Stammzellenspende her. Die weltweite Suche in den Datenbanken begann. Aber für mich wurde nach einem*r ganz speziellen Spender*in gesucht. Meine Ärzt*innen kamen nämlich auf die Idee, die Behandlung des „Berliner Patienten“ zu wiederholen. Bei Timothy Ray Brown wurde 2009 an der Berliner Charité eine Stammzellentransplantation mit einer Genvariante durchgeführt, die vor einer HIV-Infektion schützt.

Zeitnah sah ich die Arte-Dokumentation über Timothy. Da war mir klar, wenn das einmal gelungen ist, dann funktioniert das auch ein zweites Mal. Deshalb stimmte ich dem Plan der Ärzt*innen zu, nach passenden Spender*innen zu suchen. In der Praxis bedeutete es, dass alle für mich infrage kommenden Spender*innen auf das Vorhandensein der Genvariante untersucht werden mussten. Dadurch verlängerte sich die Suche um mehrere Wochen, in denen mein Immunsystem schon heruntergefahren wurde, um mich auf die Stammzellenspende vorzubereiten.

Kurz vor Weihnachten 2012 stand dann fest, dass ein*e Spender*in mit der passenden Genvariante gefunden wurde. Das beste Weihnachtsgeschenk ever! Für mich wurden fünf mögliche Stammzellenspende*r*innen gefunden. Davon hatte eine*r diese Genvariante. Rein statistisch war das ein Riesenglück, denn die Genvariante kommt nur bei einem Prozent der europäischen Bevölkerung vor, d.h. 100 Menschen müssten untersucht werden, um eine*n passende*n Spender*in zu finden. Die Stammzellenspende fand am Valentinstag 2013 statt.

Nicht alle Spender*innen wollen aus der Anonymität heraustreten. Was hat es dir bedeutet, einen Kontakt herstellen zu können?

Ein*e Stammzellenspende*r*in persönlich kennenzulernen, ist in Deutschland nach einer Wartezeit möglich. Der Kontakt wird zuerst anonym über die DKMS (Deutsche Knochenmarkspenderdatei) hergestellt, wenn man bei der DKMS registriert ist. Wenn beide Seiten dem Kontakt zustimmen, werden die Kontaktdaten ausgetauscht. Schon bei der Stammzellenspende im UKD (Universitätsklinikum Düsseldorf) hatte ich die Vermutung, dass die spendende Person nicht weit entfernt wohnt. Der Beutel mit den Stammzellen kam aus Köln (mittlerweile sind die Beutel anonymisiert, da oft Spender*innen oder auch Empfänger*innen den Spendenbeutel in sozialen Medien gepostet haben). Somit war es für mich keine Überraschung, dass meine Stammzellenspende*r*in Anna in Leverkusen wohnt. Sofort telefonierten wir lange und stellten viele Gemeinsamkeiten fest. Ein Treffen musste allerdings verschoben wer-

den, da ich noch in Behandlung war. Anna besuchte mich 2015 im UKD nach meiner Hüft-Operation (die Hüfte war wegen Chemo und Kortisonbehandlung eingebrochen). Ich war am Tag nach der OP nicht topfit. Wir beschlossen, uns zu treffen, wenn es mir besser geht. Dieses Treffen fand an einem Abend im Sommer 2016 in einem Restaurant am Kölner Rheinufer zusammen mit unseren Partnern statt. Als Einzelkind ist es sehr besonders, den „genetischen Zwilling“ kennenzulernen. Ich habe eine Schwester dazubekommen. Ich bin Anna sehr dankbar, dass sie den Kontakt zu mir gesucht hat.

Anna hat mich ermutigt, mit meiner Geschichte an die Öffentlichkeit zu gehen. Ohne diese Ermunterung hätte ich diesen Schritt vermutlich nicht gewagt. Denn dabei musste ich mich ja outen, dass ich einige Jahre mit HIV gelebt habe. Auch bin ich Anna dankbar, dass sie mich medial unterstützt hat. Ihr liegt das Werben für die Stammzellenspende sehr am Herzen.

Auch die gute ärztliche Betreuung hat sich in deinem Glücksempfinden niedergeschlagen?

Ich hatte großes Glück, dass ich ein Ärzteteam hatte, das mein Leben deutlich über den eigenen wissenschaftlichen Erfolg gestellt hat. Beim Absetzen der HIV-Medikamente ließ sich mein Ärzteteam sehr viel Zeit. Um hundertprozentig sicher zu sein, war es wichtig, dass die nach der Stammzellentransplantation nötige Immunsuppression aus dem Körper ausgeschlichen ist. Die Immunsuppression ist wichtig, damit es nach der Transplantation nicht zu einem Kampf zwischen dem neuen und dem alten Immunsystem kommt. Deshalb wird das Immunsystem stark gedämpft. Diese Abstoßungsreaktion wird „Graft versus Host Disease“ genannt (GvHD). Im Prinzip ist dies gewünscht. Durch GvHD festigt sich das neue Immunsystem im Körper. Leider ist der Prozess schwer zu steuern. Durch viele Umwege im Heilungsprozess wurde bei mir die Immunsuppression erst Ende 2017 abgesetzt. Erst ein Jahr später wurde das HIV-Medikament abgesetzt.

Als mir mein HIV-Schwerpunktarzt Dr. Jensen Ende 2018 mitteilte, dass die HIV-Tabletten abgesetzt werden sollen, hatte ich 100 Prozent Vertrauen. Ich kenne Dr. Jensen seit dem Frühjahr 2011, als die HIV-Medikamente für die Chemos umgestellt wurden. Um diesen Schritt abzusichern, wurde zweimal in der Woche ein HIV-Test im UKD gemacht. Mittlerweile ist das Intervall auf jeden sechsten Monat ausgedehnt. Auch wurden Proben meines Darms und ein Lymphknoten entnommen, um diese Gewebe auf das Vorkommen von Zellen mit HIV untersuchen zu können. Es ist jetzt merkwürdig, Forscher*innen kennenzulernen, die Teile meines Körpers in ihren Gefrierschänken haben.

Im Jahr 2023 hat das deutsche Forschungsteam (Unikliniken Düsseldorf, Köln, Hamburg und Erlangen) den „Preis der Deutschen Hochschulmedizin“ erhalten. Es war großartig, zusammen mit den Forscher*innen in Berlin auf der Bühne zu stehen. Nicht zu vergessen sind aber auch die weltweiten Forschungseinrichtungen, die an meinem Fall beteiligt waren. Hervorzuheben ist die außerordent-

liche Teamarbeit. Über mehr als eine Dekade sind so viele Freundschaften entstanden. Das bekomme ich jedes Mal zu spüren, wenn ich wie ein Sohn aufgenommen werde.

Du bist jetzt einer von weltweit zehn Menschen, die von HIV geheilt wurden. Wie hat diese Erfahrung deine Vorstellung von Glück verändert?

Das ist schon ein großes Glück, zu dem erlesenen Kreis der von HIV geheilten Personen zu gehören und sie nach und nach kennenzulernen (die New Yorker Patientin will anonym bleiben, die französische Patientin ist erst Ende 2024 vorgestellt worden). Adam, den „Londoner Patienten“, hatte ich schon 2021 in Amsterdam kennengelernt. Paul, den „City of Hope Patienten“, kannte ich nur über gemeinsame Video-Gespräche.

Ich hatte das große Glück, 2023 als Redner zu zwei wichtigen HIV-Konferenzen in den USA eingeladen zu sein, zuerst „HOPE for HIV cure“ in San Francisco. Dort war auch Paul eingeladen. Ich hatte Gelegenheit, ihn und seinen Ehemann Arnie besser kennenzulernen. Von dort flogen wir weiter nach Honolulu. Bei „Hawaii To Zero“ war auch Adam vor Ort. Somit waren wir drei zum ersten Mal für die Podiumsdiskussion zusammen auf einer Bühne. Das hat sich letztes Jahr in München wiederholt. Dort wurde der neue Berliner Patient verkündet. Von Romuald, dem „Genfer Patienten“ habe ich erst dieses Jahr gehört (er hatte sein Coming-Out als von HIV geheilter Mensch zum World Aids Day (WAD) 2023. Mittlerweile habe ich schriftlichen Kontakt. Das ist schwierig, da er nur Französisch spricht und mittlerweile blind ist. Letztes Jahr war ich zum World AIDS Day nach Palm Springs eingeladen. Es gab ein Symposium zu Ehren von Timothy. Dort habe ich Tim, den Ehemann von Timothy kennengelernt (Timothy ist 2020 an seiner Leukämie gestorben). Zu Thanksgiving war ich bei Paul und Arnie in Desert Hot Springs eingeladen. Das war eine großartige Gelegenheit, unsere Freundschaft zu vertiefen. Ich bin sehr froh, dass ich jetzt gesundheitlich in der Lage bin, die Welt zu bereisen. Die USA habe ich 2023 zum ersten Mal besucht. Vorher hatte ich Europa nicht verlassen.

Es ist toll, Wissenschaftler*innen zu treffen, die intensiv an einer HIV-Heilung forschen. Auch ist es beflügelnd, wenn ich die Wissenschaftler*innen inspirieren kann, intensiver zu forschen – denn ich und die neun anderen sind der lebende Beweis, dass eine HIV-Heilung möglich ist. Nur ist bisher noch nicht das entscheidende Puzzleteil für die Heilung gefunden worden. Doch jeder der weltweit mittlerweile zehn Fälle hat ein Detail, das diese voneinander unterscheidet. Ich bin sehr zuversichtlich, dass ich die HIV-Heilung für alle erleben werde.

www.inktr.ee/marc_DP



↓ DOWNLOAD

Du willst mehr wissen, wie das Leben für Menschen mit HIV heute und in Zukunft aussehen kann? Dann scanne einfach den QR-Code und erfahre mehr zu diesem und weiteren spannenden Themen



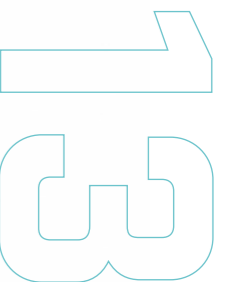
WENIGER IST MEHR!

Die digitale Welt ist allgegenwärtig und prägt unseren Alltag zunehmend. Soziale Medien und mobile Technologien ermöglichen eine ständige Vernetzung und den schnellen Austausch von Informationen. Dies bringt viele Vorteile, kann jedoch auch herausfordernd sein. Die permanente Verfügbarkeit digitaler Inhalte erhöht die Menge an Informationen, die wir täglich verarbeiten, und beeinflusst unser Verhalten. Ein achtsamer Umgang mit digitalen Medien kann helfen, das persönliche Wohlbefinden zu fördern. Gezielte Pausen oder ein sogenannter „digitaler Detox“ ermöglichen es, sich bewusster auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, Stress zu reduzieren und die eigene Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Die intensive Nutzung sozialer Medien kann das Gehirn enorm belasten und erhebliche Auswirkungen auf die mentale Gesundheit haben. Zu den häufigsten psychischen und physischen Auswirkungen zählen mentale Erschöpfung, Stress, eine verminderte Aufmerksamkeitsspanne, Schlafprobleme, emotionale Abstumpfung und Angstzustände. Vor allem widersprüchliche, alarmierende und bedrohliche Nachrichten verstärken das Gefühl von Unsicherheit und Kontrollverlust. Außerdem trainiert die ständige Ablenkung durch mobile Endgeräte das Gehirn darauf, Informationen nur kurzzeitig zu verarbeiten.

Ein digitaler Detox bietet eine effektive Möglichkeit, der Reizüberflutung entgegenzuwirken und die psychische Verfassung zu verbessern. Der erste Schritt besteht darin, sich des eigenen Nutzungsverhaltens bewusst zu werden. Apps zur Bildschirmzeitüberwachung können dabei helfen, die Zeit auf sozialen Plattformen zu analysieren und bewusste Grenzen zu setzen. Entscheidend sind feste Zeitfenster ohne digitale Geräte, beispielsweise die erste Stunde nach dem Aufwachen oder die letzte Stunde vor dem Schlafengehen. In diesen gezielten Social-Media-Pausen sollte man sich auf analoge Aktivitäten wie Lesen, Spazierengehen oder Meditation konzentrieren. Eine bewusste Einschränkung der Zeit, die in sozialen Medien verbracht wird, reduziert auch effektiv die ständige Reizüberflutung und damit aufkommende psychische Belastung.

Push-Mitteilungen sind einer der größten Störfaktoren. Sie sollten zumindest bei unwesentlichen Apps deaktiviert werden, damit man Ablenkungen reduzieren und den Fokus auf wichtigere Aufgaben lenken kann. Regelmäßige Offline-Zeiten und Pausen vom Bildschirm helfen, den Kopf freizubekommen und das Gehirn zu entspannen. Die sogenannte „20-20-20-Regel“ empfiehlt, alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein Objekt in etwa sechs Metern (20 Fußlängen) Entfernung zu schauen. Diese kurzen Pausen fördern nicht nur die mentale Regeneration, sondern entlasten auch die Augen. Darüber hinaus ist es sinnvoll, bestimmte Räume, wie das Schlafzimmer oder den Esstisch, zu digital-freien Zonen zu erklären. Dies fördert nicht nur die eigene Entspannung, sondern auch die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen. Zeit, die offline verbracht wird, kann dazu genutzt werden, diese persönliche Beziehungen zu vertiefen. Hilfreich ist auch, digitale Freizeitaktivitäten durch analoge Alternativen zu ersetzen. Hobbys wie Malen, Sport, Kochen oder das Spielen von Gesellschaftsspielen bieten eine erfüllende Möglichkeit, Zeit ohne digitale Ablenkungen zu verbringen und den Alltag bewusster und entspannter – und damit auch glücklicher – zu erleben.



PSYCHO-TEST

WAS MACHT MICH GLÜCKLICH

Die Welt ist voller Glücksversprechen: Reisen, Alkohol, Vitamine; selbst Schokolade soll uns glücklich machen. Ist es wirklich so einfach? Ein Glücksbringer für alle? One size fits all? Leider nein. Weil alle Menschen unterschiedlich sind, unterscheiden sich auch die Dinge, die jede und jeden einzelnen glücklich machen.

Wenn es um die wichtigste Voraussetzung für Glück geht, sind sich die meisten Menschen einig: Gesundheit. Geld liegt weit abgeschlagen hinter Partnerschaft, Familie, beruflichem Erfolg oder Freund*innen. Der zentrale Rat für ein glückliches Dasein ist also eine gesunde Lebensweise und ein gutes Risikomanagement beim Sport oder im Straßenverkehr. Zudem fördert ein glückliches Leben die Gesundheit. Welcher schöner Teufelskreis.

Mit diesem Test findest du heraus, welcher Glückstyp du bist. Das Wissen darüber hilft dir, dein Leben entsprechend zu gestalten. Du kannst den Fokus auf Dinge oder Verhaltensweisen legen, die dich wirklich glücklich machen; oder vermeiden, was dein Glück beeinträchtigt. Bei jeder Frage machst du dafür je ein Häkchen an die beiden Antworten, die am meisten auf dich zutreffen. Falls du dich nur mit einer Antwort identifizieren kannst, wird diese doppelt gewertet.

IN KRISENSITUATIONEN ODER UNTER GROSSEM STRESS

- A** brauche ich meine Familie, meine*n Partner*in oder wirklich enge Freund*innen.
- B** blühe ich auf, denn unter Druck kann ich mich am besten weiterentwickeln.
- C** hilft es mir, wenn ich versuche, eine originale Lösung zu finden.
- D** konzentriere ich mich auf meine Ziele und verschwende keine Energie auf Streit oder Kampf.
- E** schaue ich, ob ich der*die einzige bin, dem*der es gerade schlecht geht. Vielleicht kann ich mit meinen Lösungsideen auch anderen helfen.
- F** ziehe ich mich zurück. Ich muss halbwegs entspannt und mit mir im Reinen sein, um eine gute Lösung zu finden.

WENN ICH AUFGRUND EINER KRANKHEIT ZU HAUSE BLEIBEN MUSS, ÄRGERT MICH, DASS

- A** ich meine Familie und meine Freund*innen nicht treffen kann. Ohne ihre Unterstützung und Liebe fühle ich mich einsam.
- B** meine Freund*innen jetzt ohne mich spannende Dinge erleben oder schöne Ausflüge machen.
- C** ich nicht in meinem gewohnten Umfeld kreativ sein kann.
- D** die Anerkennung für meine Arbeit oder Aktivitäten ausbleibt. Ich poste viel in den sozialen Medien.
- E** ich mich nutzlos fühle.
- F** ... eigentlich gar nichts. Krankheit ist eine Auszeit, die sich der Körper manchmal nimmt.

DU BIST ÜBERRASCHEND AUF DEN GEBURTSTAG EINES BEKANNTEN EINGELADEN. WAS TUST DU?

- A** Ich frage im Freundeskreis nach seinen Hobbys. Dann besorge ich ein passendes Geschenk.
- B** Auf der Feier sind bestimmt viele Menschen, die ich sonst nie kennenlernen würde.
- C** Wenn es eine Motto-Party ist, suche ich mir ein ausgefallenes Rezept und backe oder koche etwas für genau diesen Anlass.
- D** Auf Partys treffe ich oft Menschen, die im gleichen Beruf arbeiten wie ich. Ich nutze die Gelegenheit für Networking.
- E** Ich frage, ob ich etwas früher kommen soll, um bei den Vorbereitungen zu helfen.
- F** Am Wochenende brauche ich Ruhe. Ich denke mir eine Ausrede aus und sage ab.

WENN ICH AN DIE SCHÖNSTEN MOMENTE IN MEINEM LEBEN DENKE, DANN

- A** stehen die meisten davon in Zusammenhang mit meinen Eltern, der Verwandtschaft, meinem*r Partner*in oder guten Freund*innen.
- B** sind die mit außergewöhnlichen Erfahrungen verbunden.
- C** habe ich die Zeiten vor Augen, in denen ich besonders kreativ war.
- D** fallen mir meine größten beruflichen Erfolge oder andere Auszeichnungen ein.
- E** waren das vor allem Urlaube oder Wochenenden, also Freizeit, in der ich richtig entspannen konnte.



↓ AUSWERTUNG

– WELCHER SESAMSTRASSENCHARAKTER BIST DU?

Vom tollpatschig-liebenswerten Grobi über den grummeligen, aber herzenguten Oscar bis hin zu Ernie & Bert, die einfach unzertrennlich sind – jeder Charakter der Sesamstraße hat seine einzigartige Persönlichkeit. Und du?

Wenn du dir deine Antworten ansiehst, wirst du sicher eine Tendenz erkennen: Bestimmte Buchstaben tauchen häufiger auf, und genau sie verraten dir beim Nachzählen dein „Sesamstraße“ Alter Ego.

Sobald du herausgefunden hast, welcher Charakter dir am ähnlichsten ist, solltest du dich im Alltag auf diese Themen konzentrieren. Dann setzt du deine Energie besonders effektiv für dein persönliches Glück ein. Interessiert dich, wem du am

ähnlichsten bist? Die Auflösung, was sich hinter deinem Charakter verbirgt und dich glücklich macht, findest du, indem du den QR-Code scannst.





WAHL- FAMILIEN

SELBSTBESTIMMTES GLÜCK STATT FORMALER BINDUNG?

Unsere Herkunftsfamilie wird uns in die Wiege gelegt, was nicht immer bedeutet, dass sie uns guttut. Die traditionelle Familienbande kann oftmals bedingungslose Unterstützung bieten, aber sie kann auch erdrückend sein und unsere Selbstentfaltung hemmen. In einer Welt, die sich stetig verändert, setzen immer mehr Menschen zusätzlich auf Wahlfamilien – ein Netzwerk aus selbstgewählten Bezugspersonen, die wirklich zu einem*r passen.

Verwandtschaft basiert auf biologischen Konstruktionen, nicht zwingend auf emotionaler Kompatibilität. In der Wahlfamilie entstehen Beziehungen freiwillig und auf Basis echter Zuneigung, gegenseitigen Verständnisses und gemeinsamen Werten. Die bewusste Entscheidung, mit wem man das Leben teilt, kann eine enorme emotionale Befreiung sein. Wer sich von belastenden Verbindungen löst, macht Platz für Beziehungen, die stärken, statt zu erschöpfen. Dies setzt voraus, dass man seine eigenen Bedürfnisse erkennt, ernst nimmt und ihnen Raum gibt. Das ist kein Egoismus im negativen Sinne, sondern eine Form der Selbstachtung.

Eine Wahlfamilie ermöglicht genau das: Sie entsteht aus freien Stücken und erlaubt es, sich aktiv ein Umfeld zu

schaffen, das das eigene Wohl fördert. Das Leben ist dynamisch, und äußere Umstände ändern sich oft unvorhersehbar. Eine Wahlfamilie bietet Flexibilität: Sie kann mit den eigenen Bedürfnissen wachsen und sich im Laufe des Lebens auch wandeln. Während biologische Familien manchmal durch starre Strukturen geprägt sind, erlaubt eine Wahlfamilie einen individuelleren Umgang miteinander.

Ein besonders einschneidendes Moment, das manchmal zum Bruch mit der biologischen Familie führen kann, kann beispielsweise das Outing als HIV-positiv lebender Mensch sein. Leider erfahren viele Menschen in solchen Situationen Unverständnis oder sogar den völligen Verlust familiärer Unterstützung. In solchen Momenten erweisen sich Wahlfamilien als essenziell. Sie bestehen aus Menschen, die uneingeschränkte Akzeptanz bieten – unabhängig von Geschlechtsidentität,

sexueller Orientierung oder einem gesundheitlichen Status. Gerade für queere Menschen oder HIV-positive Personen kann eine Wahlfamilie ein starker Anker sein, der emotionale Stabilität bietet und auffängt.

Die bewusste Auswahl und Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen stärkt auch die Resilienz. Menschen, die sich aktiv für positive Einflüsse und Menschen in ihrem Leben entscheiden, entwickeln eine gesündere emotionale Widerstandskraft gegenüber äußeren Veränderungen. Gesunder Egoismus bedeutet nicht, andere auszuschließen, sondern sich selbst an erste Stelle zu setzen, um dann aus einer gefestigten Position heraus auch für andere da sein zu können. Besonders für Menschen ohne enge familiäre Bindungen kann die Wahlfamilie eine entscheidende Stütze sein. Gerade wer keinen Zugang zu stabilen familiären Strukturen hat, kann durch eine Wahlfamilie tiefe emotionale Sicherheit erfahren. Letztendlich ist die Wahlfamilie ein Ausdruck von Selbstliebe. Sie zeigt, dass man es sich wert ist, in einem Umfeld zu leben, das das eigene Glück fördert. Die bewusste Entscheidung für gesunde, unterstützende Beziehungen – egal ob in der biologischen oder Wahl-Familie – ist ein Zeichen von Stärke und Reife und ein wichtiger Schritt hin zu einem zufriedenen und glücklichen Leben.

MARIANNE ROSENBERG



10

FRAGEN AN

1. Welche drei Dinge machen dich am glücklichsten?

Gute Musik, gutes Essen und die Tage, die ich mit meiner Familie verbringen kann.

2. Körper und Seele gehören zusammen – was ist dein Lieblingsessen?

Ich liebe gute Pasta.

3. Worüber kannst du lachen?

Über den Ausdruck meines Hundes.

4. Welche Erfahrung hat deine Leben am nachhaltigsten verändert?

Die Erfahrung, in einer männerdominierten Welt zu leben.

5. Welche körperliche Aktivität macht dir am meisten Spaß?

Die langen Waldspaziergänge mit meinem Hund.

6. Womit verbringst du am liebsten deine Zeit mit Freund*innen?

Gutes Essen, ein Glas Wein und entspannte Gespräche.

7. Bist du öfter zufrieden oder unzufrieden?

Beides – c'est la vie. ;)

8. Welches war die bedeutendste Entscheidung, die du mal treffen musstest?

Aus dem Hamsterrad der Musikbranche auszusteigen, um selbstbestimmt arbeiten zu lernen.

9. Wie verbringst du am liebsten deinen Abend nach einem harten Arbeitstag?

Auf der Couch mit einem Kännchen guten Tee.

10. Was ist deine Lebensregel zum Glücklichen?

Selbst über mein Leben und meine Arbeit zu entscheiden.

9 1

Du bist einmalig und verdienst
eine individuelle HIV-Therapie.

PILLE? SPRITZE?



WAS PASST ZU DIR?

Sprich mit deinem/r Ärzt*in
über deine Möglichkeiten.



Erfahre mehr
auf www.livlife.de

ViiV
Healthcare

NP-DE:HVU-JRNA-230002