

Deutsch

AIDS und HIV

Aktuelles Wissen, Schutz und Therapie



Leitfaden | erhältlich in 10 Sprachen



IMPRESSUM

AIDS und HIV – Aktuelles Wissen, Schutz und Therapie

Herausgeber:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. (EMZ)

Königstraße 6, 30175 Hannover | Deutschland

info@ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de oder www.ethnomed.com

Gestaltung: eindruck.net & Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Übersetzung: Dolmetscherdienst Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Redaktion und fachliche Qualitätssicherung: Matthias Wentzlaff-Eggebert, Matthias Wienold, Ramazan Salman, Ahmet Kimil, David Brinkmann, Michael Kopel

Bildnachweise: Titelfoto © Andrey Popov/Dreamstime.com, Seite 6 © stokkete/fotolia.com, Seite 9 © angellodeco/fotolia.com, Seite 12 © 9dreamstudio/Dreamstime.com, Seite 17 © ag visuell/fotolia.com, Seite 20 © Dolgachov/Dreamstime.com, Seite 24 © digitalskillet1/fotolia.com, Seite 26 © Rostislav Sedlacek/fotolia.com

Stand: März 2018 (1. Auflage)

Dieser Leitfaden ist in den folgenden Sprachen erhältlich:

Arabisch, Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Kurdisch, Rumänisch, Russisch, Türkisch

PDF zum Download: www.ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de

Bestellmöglichkeiten für gedruckte Exemplare:

Online: www.mimi-bestellportal.de

E-Mail: bestellportal@ethnomed.com | info@ethnomed.com

Schriftlich: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V., Königstraße 6, 30175 Hannover

Dieser Leitfaden wurde auf der Basis des AIDS & Mobility Europe Ratgebers (2011) erstellt.

Der Leitfaden ist für eine breite Öffentlichkeit vorgesehen. Um die inhaltliche Richtigkeit zu gewährleisten, sind alle Rechte vorbehalten. Eine andere Verwendung als im gesetzlich festgelegten Rahmen bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Herausgeber.



Wir danken der Firma MSD SHARP & DOHME GMBH für die freundliche Unterstützung bei der Realisierung dieser Broschüre.



Liebe Leser*innen,

in den vielen Jahren meiner Arbeit mit Migranten habe ich gelernt, dass Informationen in der Muttersprache helfen gesünder zu leben und unser Leben sicherer machen. Deshalb haben wir diesen Leitfaden „AIDS und HIV – Aktuelles Wissen, Schutz und Therapie“ in mehreren Sprachen entwickelt.



Laut UNAIDS, dem Gemeinsamen Programm der Vereinten Nationen zu HIV/AIDS, waren im Jahr 2016 weltweit rund 36,7 Millionen Menschen an HIV erkrankt. Jährlich verstirbt weltweit rund eine Million Menschen an den Folgen der erworbenen Immunschwäche.

Es ist deshalb wichtig, dass wir uns über HIV, AIDS, Hepatitis, Tuberkulose (TB), sexuell übertragbare Infektionen oder über Verhütung und Schwangerschaft informieren. Wir sollten alle wissen, wie wir uns und unsere Gemeinschaften schützen können, welche Beratungsangebote und welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Der vorliegende Leitfaden wurde gemeinsam mit Migranten für Migranten entwickelt und soll Sie über die wichtigsten Hintergründe zu HIV/AIDS punktuell und verständlich aufklären und Ihr Gesundheitswissen vermehren.

Bei der Erstellung des Leitfadens „AIDS und HIV“ konnten wir auf großartige Ergebnisse gemeinsamer Arbeit im AIDS and Mobility Europe Projekt (2009–2013) aufbauen. Die Zusammenarbeit mit den AIDS and Mobility Europe Partnern und ihre Unterstützung ist unvergesslich. Wir danken der Internationalen Organisation für Migration (IOM), der European AIDS Treatment Group (EATG), AIDS-Fondet Copenhagen, der YENIDEN Health and Education Society (Istanbul), dem Nationalen Italienischen Institut NIHMP (Rom), AIDS-i Tugikeskus (Tallinn), dem NAZ Projekt (London) und der TAMPEP International Foundation.

Ramazan Salman

Geschäftsführer
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.



Inhalt

| | | |
|-----------|--|----|
| 1 | Einleitung | 5 |
| 2 | Ihre Rechte | 6 |
| 3 | Der menschliche Körper | 7 |
| 4 | AIDS und HIV | 8 |
| 5 | Safer Sex. | 11 |
| 6 | Safer Use | 14 |
| 7 | Virale Hepatitis | 16 |
| 8 | Tuberkulose (TB) | 18 |
| 9 | Sexuell übertragbare Infektionen (STI) | 19 |
| 10 | Verhütung und Schwangerschaft | 23 |
| 11 | Passen Sie auf sich auf. | 24 |
| 12 | Weitere Informationen | 25 |

HIV-Prävention ist für jeden wichtig. Auch wenn Sie nicht vorhaben, Sex zu haben oder Drogen zu nehmen: „Wissen ist Macht“, und Sie werden Ihr Wissen vielleicht eines Tages an jemanden anderen weitergeben. Dieser Leitfaden enthält Informationen zu HIV/AIDS, den damit verbundenen Präventionsmaßnahmen und Tests sowie zur Behandlung, Betreuung und Unterstützung. Außerdem enthält er Informationen zu viraler Hepatitis, Tuberkulose (TB) und sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

Alle diese Krankheiten werden durch Infektionen verursacht. Bei einer Infektion dringt ein sehr kleiner Organismus, zumeist ein Virus oder ein Bakterium, in den Körper ein und verursacht Veränderungen, die den infizierten Menschen krank machen.

Verschiedene infektiöse Organismen befallen unterschiedliche Körperteile. Dabei kann es sich um ein bestimmtes Organ handeln, bei Hepatitis z. B. um die Leber, oder um ein bestimmtes System, wie das Immunsystem im Falle von HIV.

HIV, Hepatitis und andere sexuell übertragbare Infektionen verbreiten sich von Mensch zu Mensch. Einige menschliche Verhaltensweisen, wie Sex und Drogengebrauch, erleichtern es diesen Viren oder Bakterien in den Körper einzudringen.

SO SCHÜTZEN SIE IHRE GESUNDHEIT:

- Wenn Sie Sex haben, praktizieren Sie Safer Sex.
- Wenn Sie Drogen nehmen, praktizieren Sie Safer Use.
- Lassen Sie sich gegen Hepatitis A und B impfen.

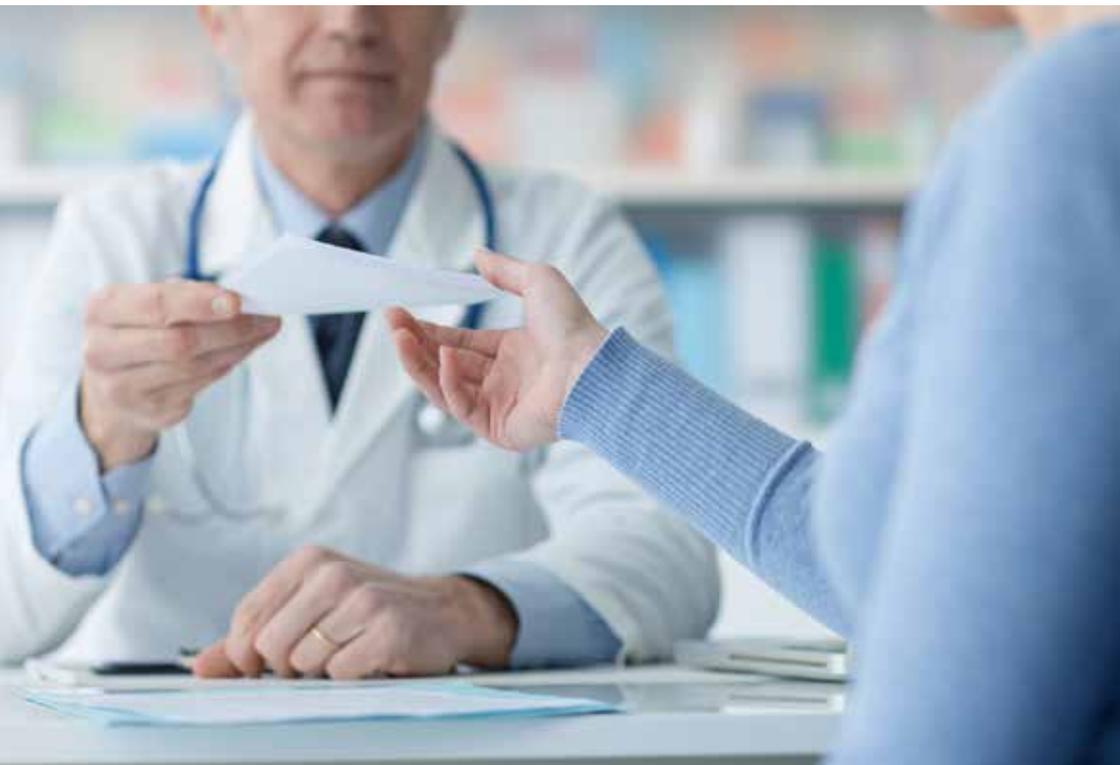
Lassen Sie sich untersuchen bzw. testen, wenn Sie glauben, dass Sie einem Ansteckungsrisiko ausgesetzt gewesen sein könnten.

Für weiterführende Informationen und Unterstützung setzen Sie sich bitte mit den auf der Rückseite des Leitfadens aufgeführten Einrichtungen in Verbindung.

Das Recht auf Gesundheit ist ein grundlegendes Menschenrecht, auf das alle Menschen Anspruch haben, unabhängig von ihrem Status oder ihrer Staatsbürgerschaft. Aufgrund ihrer Migrationserfahrung oder weil ihnen der Zugang zu Informationen, Präventionsmaßnahmen oder Gesundheitsversorgung fehlt, haben manche Menschen bestimmte gesundheitliche Bedürfnisse.

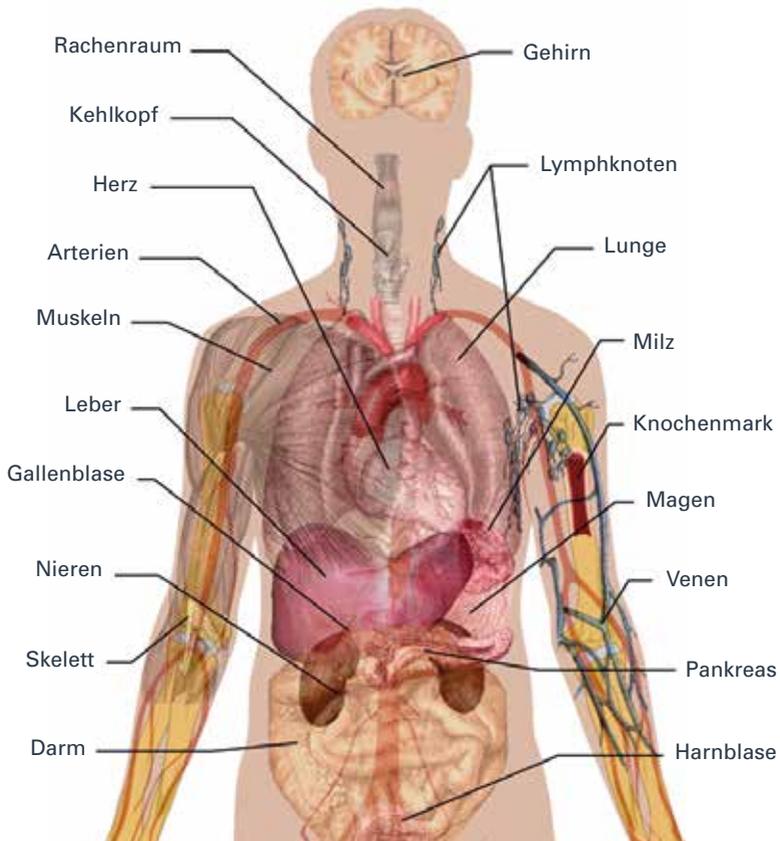
Verordnungen und Beschlüsse auf der Ebene der Europäischen Union sollen sicherstellen, dass auch Menschen mit Migrationserfahrung oder Mitglieder einer mobilen Bevölkerungsgruppe oder ethnischen Minderheit einen gleichwertigen Zugang zur Gesundheitsversorgung haben. Selbst wenn Sie sich ohne legale Aufenthaltserlaubnis in einem Land aufhalten, haben Sie ein Recht auf Gesundheit und deshalb ein Recht auf Zugang zu medizinischer Versorgung.

Um mehr über Ihren Zugang zu Gesundheitsdiensten an Ihrem Wohnort zu erfahren, wenden Sie sich an Ihre nächstgelegene Migrationsberatungsstelle. Die auf der Rückseite dieses Leitfadens genannten Organisationen bieten ebenfalls hilfreiche Informationen hierzu an.



Die in dieser Broschüre erläuterten Infektionskrankheiten befallen verschiedene Teile des menschlichen Körpers. Das Bild zeigt einige der wichtigsten Bausteine und Organe und wo sie sich befinden.

ANATOMIE DES MENSCHEN



- Das HIV (englisch: Human Immunodeficiency Virus, deutsch: Humanes Immundefizienz-Virus) ist das Virus, das AIDS (englisch: Acquired Immune Deficiency Syndrome; deutsch: „erworbenes Abwehrschwäche-Syndrom“) auslöst, wenn keine Behandlung erfolgt.
- In den frühen Stadien der HIV-Infektion müssen noch keine Symptome auftreten. Ein Mensch kann viele Jahre mit HIV infiziert sein und keine Symptome haben, das Virus aber trotzdem weitergeben.
- Die aktuellen Therapien der HIV-Infektion sind sehr erfolgreich. Durch sie kann ein Mensch seine Gesundheit bestenfalls das ganze Leben lang erhalten. Eine erfolgreiche Therapie verhindert auch die Weitergabe der Infektion.
- Findet keine Behandlung statt, greift das Virus das Immunsystem an, wodurch die Abwehr und Erholung des Körpers von einer Vielzahl von Infektionen und sonstigen Erkrankungen stark geschwächt wird.
- AIDS kann durch die Behandlung vermieden werden. Ohne Therapie führt die HIV-Infektion zu einer so starken Schwächung des Immunsystems, dass der Körper für viele schwere Krankheiten und Infektionen anfällig wird, was zum Tod führen kann.
- Zurzeit gibt es noch keinen Impfstoff zum Schutz vor HIV.

HIV UND KÖRPERFLÜSSIGKEITEN

Das Virus kommt in allen Körperflüssigkeiten einer infizierten Person vor, aber ausreichend hohe Konzentrationen für die Übertragung finden sich nur in:

Blut, Samenflüssigkeit, Scheidenflüssigkeit und Muttermilch.

Um im Körper eines Menschen eine Infektion auszulösen, muss eine ausreichende Virusmenge in den Körper gelangen: über die Blutbahn oder die Schleimhäute (die feuchten, dünnen und empfindlichen Hauttypen in Mund, Scheide, Anus, Vorhaut und der Mündung der Harnröhre am Penis).

WIE HIV NICHT ÜBERTRAGEN WERDEN KANN:

Wenn Sie jemanden mit HIV kennen, ist es ungefährlich:

- die gleichen Gläser, Teller, das gleiche Bett oder die Toilette zu benutzen.
- mit Schweiß oder Tränen in Kontakt zu kommen.
- Hände zu schütteln.
- sich zu berühren oder zu küssen.
- Sex ohne Penetration (Eindringen des Penis) zu haben.
- geschützten oralen, vaginalen oder analen Sex mit Kondomen und Gleitmitteln (Gleitgel) zu haben.



HIV KANN ÜBERTRAGEN WERDEN:

- bei vaginalem oder analem Sex ohne Kondom
- bei gemeinsamer Benutzung von Spritzbesteck und anderen Utensilien beim Drogenkonsum
- bei unhygienischem Tätowieren oder Bodypiercings
- bei Oralverkehr nur, wenn Samenflüssigkeit oder Menstruationsblut in den Mund gelangt und die Mundschleimhaut verletzt ist
- von einer infizierten Mutter auf ihr Kind während der Schwangerschaft, bei der Geburt und/oder beim Stillen. Dies kann durch medizinische Behandlung mit hoher Sicherheit vermieden werden.
- bei der Verwendung nicht kontrollierter Blutprodukte oder Blutkomponenten zur Transfusion und bei Organtransplantationen

Wenn Sie glauben, Sie könnten sich mit HIV infiziert haben, sollten Sie einen HIV-Test machen lassen.

DER HIV-TEST

- Mit einem Bluttest (Antikörpertest) kann bestimmt werden, ob jemand mit HIV infiziert („HIV-positiv“) ist. Manche Stellen bieten auch „Schnelltests“ (unter Verwendung von Blut oder Speichel) an, bei denen ein „nicht reaktives“ oder „reaktives“ Ergebnis sofort abgelesen werden kann. Bei einem „reaktiven“ Ergebnis wird ein Bestätigungstest notwendig, um eine HIV-Infektion zweifelsfrei zu diagnostizieren. Bei einem „nicht-reaktiven“ Ergebnis ist kein Bestätigungstest notwendig, es wurde keine HIV-Infektion gefunden.
- Je nach Testmethode kann der Test den HIV-Status jedoch nur für einen Zeitpunkt anzeigen, der mehrere Wochen zurückliegt.
- Schützen Sie sich und andere weiterhin, während Sie auf die Ergebnisse des Tests warten. Der Test schützt nicht vor einer Übertragung.

EIN NEGATIVES HIV-ANTIKÖRPER-TESTERGEBNIS BEDEUTET:

- dass KEINE HIV-Antikörper im Blut gefunden wurden und der Mensch wahrscheinlich nicht mit HIV infiziert ist.

EIN POSITIVES ERGEBNIS DES HIV-ANTIKÖRPERTESTS BEDEUTET:

- dass beim Test HIV-Antikörper gefunden wurden. Es bedeutet, dass eine Infektion stattgefunden hat.

Symptome

Manche Betroffene berichten von grippe-ähnlichen Symptomen unmittelbar nach der Infektion. Dies wird als Serokonversionskrankheit bezeichnet. Danach kann es Jahre dauern, bis Krankheitssymptome auftreten. Ein HIV-positiver Mensch kann in diesem Zeitraum jedoch trotzdem andere anstecken. Jeder Mensch reagiert anders auf eine HIV-Infektion, aber es kann zu folgenden Symptomen kommen: wiederkehrende Herpes- und Pilzinfektionen, starke Müdigkeit, Nachtschweiß, Fieber, extremer Gewichtsverlust, wiederkehrende Diarrhoe, rote/lila/braune Flecken auf der Haut oder im Mund. Solche Symptome können aber auch auf andere Erkrankungen zutreffen und nur ein Test kann eine HIV-Infektion ausschließen.

Behandlung

Antiretrovirale Medikamente sind sehr wirksam bei der Verbesserung des Gesundheitszustandes von Menschen mit HIV und führen zu einer fast durchschnittlichen Lebenserwartung. Die meisten Menschen mit HIV, die Zugang zur Behandlung haben, werden nie an AIDS erkranken. Zwar gibt es derzeit keine Behandlung, die HIV vollständig aus dem Körper entfernt, aber durch die Einnahme antiretroviraler Medikamente können Sie gesund bleiben und der Entstehung von AIDS vorbeugen. Diese verhindern, dass sich das Virus vermehrt und im Immunsystem einen größeren Schaden anrichtet. Heute ist erwiesen, dass eine frühzeitige Behandlung das Risiko von Folgeerkrankungen senkt. Patient*innen entscheiden gemeinsam mit ihrer Ärzt*in, wann sie mit der Therapie beginnen.

POSTEXPOSITIONSPROPHYLAXE (PEP)

Die Postexpositionsprophylaxe ist eine Notfallbehandlung, die helfen kann, eine HIV-Infektion zu verhindern, wie sie nach einer möglichen Übertragung des Virus – z. B. durch ungeschützten Sex, das Reißen eines Kondoms oder die gemeinsame Benutzung von Spritzbesteck – stattfinden kann. Die Behandlung besteht aus einer einmonatigen Einnahme von antiviralen Medikamenten und muss innerhalb von 72 Stunden nach dem möglichen Kontakt mit dem Virus begonnen werden. Die besten Ergebnisse sind bei einem Beginn innerhalb von 24 Stunden, besser noch innerhalb von zwei Stunden zu erwarten.

Obwohl die verwendeten Medikamente nicht speziell für diesen Zweck zugelassen sind und die Wirkung auf Erfahrungswerten beruht, wird die PEP trotzdem in bestimmten Fällen empfohlen und verordnet.

Vor Beginn der Behandlung befragt Sie die Ärzt*in zu der Risikosituation, die Sie erlebt haben. Da die Behandlung Nebenwirkungen haben kann, sollte sie nur vorgenommen werden, wenn ein hohes Risiko besteht. Wie Sie eine PEP Behandlung bekommen können, variiert von Ort zu Ort. Nehmen Sie für weitere Informationen Kontakt zu den HIV/AIDS-Beratungsstellen oder Gesundheitseinrichtungen in Ihrer Nähe auf.

Ärztinnen und Ärzte unterliegen in Deutschland wie auch in vielen Staaten der Europäischen Union der Schweigepflicht. Dies ist ein Patientenrecht. Sie können also offen über Sexualkontakte oder Suchtprobleme sprechen.

Safer Sex umfasst sexuelle Aktivitäten, bei denen eine Übertragung von Krankheiten dadurch vermieden wird, dass kein Austausch von Körperflüssigkeiten stattfindet oder Barrieremethoden wie Kondome verwendet werden. Immer Safer Sex zu praktizieren ist für alle eine wichtige Entscheidung. Wenn Sie schwanger werden wollen, ist es am besten, wenn Sie sich beide auf sexuell übertragbare Krankheiten, einschließlich HIV, testen lassen, bevor Sie auf Kondome verzichten.

Manchmal, z. B. frisch verliebt oder unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen, kann es schwieriger sein, sich an seine eigenen Safer-Sex-Regeln zu halten. Überlegen Sie sich deshalb vorher gut, wie Sie sich und Ihre Partner*innen am besten schützen können.

KONDOME

Kondome schützen vor sexuell übertragbaren Infektionen einschließlich HIV. Das gängigste Kondom ist ein dünner Latex- (oder Polyurethan-) schlauch, der über den Penis gezogen wird und der verhindert, dass Sperma in die Scheide, den Uterus oder den Analkanal gelangt. Das Sperma wird im Kondom zurückgehalten. Bei Frauen verhindert dies auch die Befruchtung der Eizellen und dadurch eine Schwangerschaft. Das spezielle Kondom zum Einführen in Scheide oder Anus kann für Menschen von Nutzen sein, die den Safer Sex besser kontrollieren wollen, sowie in Situationen, in denen das Kondom für den Penis nicht verwendet werden kann. Kondome für den Penis gibt es in vielen Ausführungen was Stärke, Größe, Form, Geschmack und Farben anbelangt, damit sie für jeden Penis und jede Gelegenheit passen. Die wichtigsten Merkmale von Kondomen sind das Qualitätssiegel (z. B. „CE“) und das Verfallsdatum.

Je nach Land und Ort können Kondome in Geschäften, Supermärkten oder Apotheken vor Ort gekauft, sowie aus Automaten gezogen und über das Internet erworben werden. Auch Jugend-, Sozial- und Gesundheitseinrichtungen verteilen oft Kondome, teilweise sogar kostenlos.

Richtig angewendet, bieten Kondome allen Sexpartnern nachweislich einen wirksamen Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.

- Verwenden Sie immer ein Kondom für vaginalen und analen Sex.
- Verwenden Sie besonders für analsex immer ein Gleitmittel auf Wasserbasis, um den Sex angenehmer zu gestalten, die Sensibilität zu erhöhen und die Gefahr des Reißens zu verringern. Benutzen Sie niemals zwei Kondome übereinander: Durch die Reibung reißen sie leichter.
- Einige Gleitmittel enthalten Spermizide zur Vorbeugung einer Schwangerschaft. Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass sich bei der Verwendung von Nonoxynol das Risiko einer HIV-Infektion erhöht – deshalb sollten Sie keine Produkte mit Nonoxynol verwenden.



Wenn ein Kondom reißt, undicht ist oder beim Sex abrutscht und aus Ihrer Sicht die Gefahr einer HIV-Infektion besteht, suchen Sie medizinische Hilfe auf, damit evtl. eine PEP erfolgen kann (vgl. Abschnitt zu PEP, S. 10).

Sollten Sie sich wegen einer Schwangerschaft Sorgen machen, können Sie auch die Pille danach erhalten (vgl. Kapitel 10).

TIPPS ZU KONDOMEN

- Kaufen Sie nur Kondome, die das Gütesiegel CE tragen.
- Nur Kondome aus Latex oder Polyurethan sind für Safer Sex geeignet.
- Vergewissern Sie sich, dass die Verpackung unbeschädigt ist.
- Vergewissern Sie sich, dass das Haltbarkeitsdatum noch nicht abgelaufen ist. Wenn es überschritten ist, kann das Kondom leichter reißen. Daher sollten Sie ein Kondom nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums nicht mehr verwenden.
- Bewahren Sie Kondome an einem Ort auf, wo sie keiner Hitze ausgesetzt sind.
- Nehmen Sie jedes Mal, wenn Sie Sex haben, ein neues Kondom.
- Öffnen Sie das Päckchen sorgfältig mit den Fingern. Passen Sie auf, wenn Sie scharfe oder abgebrochene Fingernägel haben.
- Benutzen Sie für ihre Kondome nur Gleitmittel auf Wasserbasis.

KORREKTER KONDOMGEBRAUCH

- Der Penis muss vollständig erigiert sein, bevor das Kondom übergezogen wird.
- Ziehen Sie das Kondom vor dem Eindringen über.
- Nehmen Sie die Spitze des Kondoms zwischen Daumen und Zeigefinger und vergewissern Sie sich, dass die Luft vollständig entwichen ist.
- Setzen Sie das Kondom auf die Eichel und rollen Sie es über den Penischaft, während Sie die Spitze festhalten.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie das Kondom vollständig bis zur Peniswurzel abgerollt haben.
- Überprüfen Sie ab und zu, ob das Kondom noch an Ort und Stelle ist.
- Ziehen Sie den Penis heraus, bevor er schlaff wird.
- Halten Sie das Kondom am Rand fest während der Penis herausgezogen wird, damit es nicht herunterrutscht und in der Scheide oder im Anus bleibt.
- Wenn der Penis herausgezogen ist, können Sie das Kondom abstreifen und es in einem Mülleimer entsorgen (werfen Sie Kondome nicht in die Toilette – sie verstopfen Rohre und Kläranlagen).

Am sichersten ist es, keine Drogen zu nehmen. Außerdem ist der Besitz illegaler Drogen (u.a. Cannabis, Heroin, Kokain, Amphetamine) verboten und kann zur strafrechtlichen Verfolgung durch Polizei und Staatsanwalt führen. Das hat wiederum ausländerrechtliche Konsequenzen (siehe Infokasten). Aber wenn Sie dennoch Drogen nehmen oder wenn eine Drogenabhängigkeit besteht, gibt es Möglichkeiten, die Risiken zu verringern.

Falls Sie oder Ihnen nahestehende Menschen Drogen nehmen, dann ist es wichtig, über ihren sicheren Gebrauch (Safer Use) informiert zu sein. Wir wollen damit nicht zum Drogengebrauch animieren, sondern gesundheitliche und soziale Schädigungen vermeiden helfen!

Fast alle Länder in der Europäischen Union bieten Menschen, die Drogen gebrauchen, Unterstützung an, ohne ihr Verhalten zu verurteilen oder Abstinenz zu fordern. Es handelt sich bei einer Abhängigkeit nicht um ein moralisches Fehlverhalten, sondern um eine Erkrankung. Drogenkonsumenten werden oft von Hilfeeinrichtungen auch auf der Straße aufgesucht und mit sauberen Nadeln, Spritzen und anderen Utensilien versorgt. Sie erhalten auch Hilfe bei der Suche nach Unterkunft und medizinischer Versorgung und bei der Entscheidung, vielleicht eine Behandlung zu beginnen. In einigen Ländern gibt es auch Drogenkonsumräume, in denen das Spritzen von Drogen unter medizinischer Aufsicht risikoarm durchgeführt werden kann. Das Hauptziel dieser Einrichtungen ist es, Schäden und gesundheitliche Probleme beim Drogenkonsum zu minimieren.

Wenn Sie Drogen nehmen, überlegen Sie es sich, nach solchen Hilfeeinrichtungen in Ihrer Nähe zu suchen und mit ihnen Kontakt aufzunehmen, um Informationen und Unterstützung zu erhalten.

Drogenkonsum birgt unterschiedliche Risiken, je nach

- Art der Droge,
- Art der Einnahme,
- der Umgebung, in der Sie Drogen konsumieren.

Die Einnahme von Drogen kann Ihre Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, verändern, einschließlich Ihrer Entscheidung für Safer Sex. Einige Drogen, z. B. Amphetamine, können das sexuelle Verlangen steigern. Andererseits können sie aber auch die Erektionsfähigkeit beeinflussen, was die Kondombenutzung erschweren kann.

In dieser Broschüre geht es vor allem darum, wie sich die Risiken der verschiedenen Arten des Drogengebrauchs vermindern lassen.

Das Spritzen von Drogen ist am risikoreichsten.

- Benutzen Sie nur sterile Nadeln und Spritzen, und Ihre eigenen, sauberen Utensilien (Alkoholtupfer, Löffel, Wasser, Stauschlauch, Röhrchen, Pfeifen etc.).
- Benutzen Sie Besteck und andere Utensilien niemals gemeinsam mit anderen.

VORBEUGUNG EINER ÜBERDOSIS

- Es ist wichtig, dass Sie sich sicher sind, welche Droge Sie einnehmen.
- Nehmen Sie Drogen niemals allein oder an Orten, wo man Sie nicht finden kann.

ANZEICHEN EINER ÜBERDOSIS

- blaue Lippen oder Fingernägel
- plötzlich stark verminderte Ansprechbarkeit
- Die Person atmet sehr langsam oder gar nicht mehr.

WAS TUN IM FALLE EINER ÜBERDOSIS (VON OPIOIDEN)?

In den meisten Fällen ist Erste Hilfe nicht ausreichend. Es ist lebenswichtig, sofort die Notfallnummer 112 anzurufen. Dazu ist jeder gesetzlich verpflichtet. Das Notfallteam kann die Überdosis oft mit einem medizinischen Gegenmittel neutralisieren.

Die Person ist bei Bewusstsein:

- Sprechen Sie die Person an.
 - Halten Sie die Person wach.
- Die Person ist nicht bei Bewusstsein, atmet aber: Versuchen Sie, die Person wach zu machen, indem Sie:
- ihr leicht ins Gesicht schlagen;
 - auf den Muskel über dem Schlüsselbein drücken;
 - Ihren Daumennagel in einen Fingernagel drücken;
 - ihr kaltes Wasser ins Gesicht schütten.

Die Person bleibt bewusstlos und atmet nicht:

- Rufen Sie die Notfallnummer an.
- Bleiben Sie bei der bewusstlosen Person.
- Leisten Sie Erste Hilfe, wenn Sie dafür ausgebildet sind.

Fast jeder kann lernen, Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit zu leisten. Erste-Hilfe-Kurse bieten zum Beispiel einige Wohlfahrtsverbände wie Deutsches Rotes Kreuz oder Johanniter-Unfall-Hilfe an.

DROGENRECHT

Konsumenten illegaler Drogen können mit dem Gesetz in Konflikt kommen. Für Menschen, die keine deutschen Staatsbürger sind, kann eine Verurteilung wegen Verstößen gegen das BtMG (Betäubungsmittelgesetz) auch die Ausweisung nach sich ziehen. Nach dem Betäubungsmittelgesetz kann ein Ausländer ausgewiesen werden, wenn er „Heroin, Kokain oder ein vergleichbar gefährliches Betäubungsmittel verbraucht und nicht zu einer erforderlichen, seiner Rehabilitation dienenden Behandlung bereit ist oder sich ihr entzieht“.

Hepatitis bedeutet Entzündung der Leber. Verschiedene Viren – genannt A, B, C, D und E – können Hepatitis verursachen. Über die häufigsten Formen, Hepatitis C, B und A Bescheid zu wissen, ist wichtig für den Schutz Ihrer Gesundheit. Abhängig vom Hepatistyp kann die Erkrankung „akut“ oder „chronisch“ verlaufen. Eine akute Erkrankung bedeutet, dass man schnell wieder gesund wird, meistens innerhalb von Wochen oder Monaten. Eine chronische Erkrankung dagegen dauert lange an, möglicherweise das ganze Leben. Die Symptome können kommen und gehen und manche können gravierend oder sogar tödlich sein.

HEPATITIS C

Übertragung

Das Hepatitis-C-Virus ist wesentlich infektiöser als HIV und wird durch Blutkontakte, speziell durch das gemeinsame Benutzen von Spritzbesteck beim intravenösen Drogengebrauch übertragen. Schon geringste unsichtbare Mengen reichen aus, um eine Infektion auszulösen.

Eine Übertragung kann auch durch das unprofessionelle Anfertigen von Tattoos oder Piercings (wenn die Instrumente nicht steril sind), durch unkontrollierte Bluttransfusionen sowie während Schwangerschaft und Geburt von der Mutter zum Kind erfolgen.

Die Übertragung durch sexuelle Kontakte ist selten, aber bei bestimmten Sexualpraktiken möglich. Männer, die Sex mit Männern haben, sind häufiger betroffen.

Es gibt keinen Impfstoff gegen Hepatitis C.

Vorbeugung

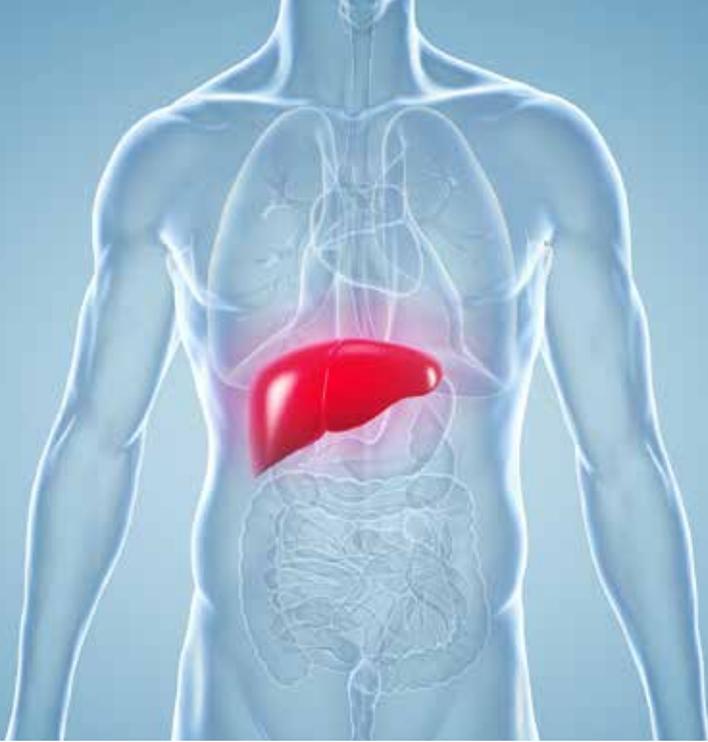
- Benutzen Sie weder Spritzbesteck noch andere Drogenutensilien gemeinsam.
- Wenn Sie sich Tattoos oder Piercings machen lassen, versichern Sie sich, dass die Instrumente nur einmal verwendet oder fachgerecht sterilisiert werden.

Jede Person, die jemals Drogen gespritzt hat, ein Tattoo hat machen lassen oder eine Bluttransfusion bekam, bevor Blutkonserven kontrolliert wurden (meistens vor den 1990er Jahren), sollte sich auf Hepatitis testen lassen.

HEPATITIS B

Übertragung

Hepatitis B ist ebenfalls sehr viel ansteckender als HIV und wird durch den Kontakt mit Körperflüssigkeiten übertragen (z. B. Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit und Speichel). In den westlichen Industrienationen erfolgen viele Neuinfektionen über Sexualkontakte. Besonders gefährdet sind auch Konsumenten intravenöser Drogen, wenn sie Spritzen



und Kanülen mit anderen teilen oder medizinisches Personal durch Verletzungen mit Nadeln oder bei Operationen.

Vorbeugung

Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen. Teilen Sie keine Ihrer Drogenutensilien mit anderen. Praktizieren Sie Safer Sex: benutzen Sie Kondome für Anal- und Vaginalsex. Wenn Sie sich Tattoos oder Piercings machen lassen, versichern Sie sich, dass die Instrumente nur einmal verwendet oder korrekt sterilisiert werden.

HEPATITIS A

Übertragung

Das Hepatitis-A-Virus wird durch verunreinigtes Wasser und Lebensmittel oder den Kontakt mit Fäkalien bei mangelnder Hygiene oder beim Sex übertragen. Hepatitis A kommt häufiger in den heißen Ländern Afrikas, Asiens, Lateinamerikas, des Nahen Ostens, sowie Süd- und Osteuropas vor.

Vorbeugung

Gründliche Körperhygiene, regelmäßiges Händewaschen und Hygiene beim Umgang mit Nahrungsmitteln verringern das Infektionsrisiko. Vermeiden Sie Kontakt mit Fäkalien und benutzen Sie Kondome für Analsex. Auch eine Impfung schützt vor einer Infektion. Sie wird vor Reisen in Länder mit häufigem Hepatitis-A-Vorkommen sowie u. a. für homosexuelle Männer empfohlen.

Tuberkulose (TB) ist ansteckend und wird über die Luft übertragen. In den meisten Fällen sind die Betroffenen junge Erwachsene in ihren leistungsfähigsten Jahren. Die Krankheit steht mit Armut in Zusammenhang, da die weitaus meisten Erkrankungen in Ländern mit geringem Einkommen vorkommen. TB ist die häufigste Todesursache bei Menschen mit HIV. In einigen Ländern mit einem hohen Anteil an HIV-Erkrankten sind bis zu 80 % der Menschen mit TB positiv auf HIV getestet worden.

Ursache

Ein Bakterium namens *Mycobacterium tuberculosis* löst TB aus. Es kann jeden Körperteil betreffen, meistens allerdings befällt es die Lungen.

Man unterscheidet die latente Infektion mit Tuberkulose (LTBI) und die Tuberkuloseerkrankung. Bei einer Tuberkuloseerkrankung ist das Immunsystem nicht in der Lage, die Erkrankung zu bekämpfen. Menschen mit einer ansteckenden Lungen-Tuberkulose können das Bakterium bei engem Kontakt an andere weitergeben. Hat sich jemand angesteckt und ist nicht erkrankt, wird dies als latente Infektion mit Tuberkulose bezeichnet. Menschen mit latenter TB sind nicht krank, haben keine Symptome und können die Krankheit auch nicht weitergeben. Personen mit latenter Tuberkulose und diejenigen, die zusätzlich mit HIV infiziert sind, haben ein erhöhtes Risiko, eine Tuberkuloseerkrankung zu entwickeln. Um das zu verhindern, wird insbesondere für HIV-Patienten mit einer latenten Infektion mit Tuberkulose eine vorbeugende (präventive) Therapie empfohlen.

Symptome

Die Art der Symptome hängt davon ab, wo im Körper sich die Bakterien angesiedelt

haben. TB entwickelt sich oft in den Lungen und verursacht Brustschmerzen sowie einen starken Husten, der länger als zwei Wochen anhält und bei dem Blut und Auswurf auftreten können. Andere Symptome umfassen Schwäche oder Müdigkeit, Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Schüttelfrost, Fieber und Nachtschweiß. Eine Infektion anderer Organe als der Lunge verursacht ein breites Spektrum von Symptomen.

Diagnose und Behandlung

Antibiotika werden eingesetzt, um das Bakterium abzutöten. Da die Bakterien gegen manche Antibiotika resistent geworden sind, kann die effektive TB-Behandlung manchmal schwierig werden und eine Zeit dauern (etwa 6 bis 24 Monate).

Vorbeugung

Um die Ausbreitung von TB zu verhindern, ist es wichtig, Menschen mit TB und ihre Kontakte zu identifizieren, sie zu behandeln und Kinder zu impfen. Es gibt keinen zuverlässigen Impfstoff für Erwachsene. Wenn Sie glauben, dass Sie mit TB in Kontakt gekommen sein könnten, lassen Sie sich von einer Ärzt*in oder einem Gesundheitsdienst testen.

Sexuell übertragbare Infektionen (englisch: sexually transmitted infections, STI) werden meistens durch sexuelle Kontakte übertragen. Sie können Entzündungen, Hautprobleme und manchmal auch schwerwiegende Krankheiten verursachen.

Sexuell übertragbare Infektionen können die Übertragbarkeit von HIV erhöhen, da sie die Haut und Schleimhäute schädigen sowie die Anzahl der für eine HIV-Infektion anfälligen Zellen des Immunsystems und – bei HIV-positiven Menschen – die Viruslast erhöhen.

Meistens haben sie keine offensichtlichen Symptome. Wenn sie allerdings unbehandelt bleiben, können einige sexuell übertragbare Infektionen langfristige Probleme verursachen wie z. B. Unfruchtbarkeit. Viele können leicht mit Antibiotika geheilt werden.

Safer Sex (das Benutzen von Kondomen) kann gegen fast alle sexuell übertragbaren Infektionen schützen, aber nicht gegen alle:

Wenn Sie sexuell aktiv sind, lassen Sie sich regelmäßig ärztlich auf STI untersuchen, bei Ihrer Ärzt*in oder einer öffentlichen Klinik (wo Sie anonym bleiben können).

CHLAMYDIEN

Die Chlamydieninfektion ist die am meisten verbreitete sexuell übertragbare Infektion und betrifft hauptsächlich jüngere Menschen. Obwohl sie häufig keine Symptome aufweist, kann sie zur Unfruchtbarkeit führen.

Ursache

Chlamydia trachomatis (Bakterien)

Symptome

Viele Menschen haben keinerlei Symptome. Bei den weiblichen Geschlechtsorganen kommen vor:

- vermehrter oder ungewöhnlicher Scheidenausfluss
- Schmerzen beim Urinieren
- ungewöhnliches Bluten nach dem Sex
- Schmerzen beim Sex
- Schmerzen im Unterleib

Bei den männlichen Geschlechtsorganen kommt vor:

- Schmerzen beim Urinieren

Diagnose und Behandlung

Eine Chlamydieninfektion ist einfach über eine Urinprobe oder einen Abstrich zu diagnostizieren und auch einfach mit einer Antibiotikabehandlung zu heilen. Die Dauer der Einnahme muss immer genau eingehalten werden.

GONORRHOE (TRIPPER)

Auch die Gonorrhoe ist eine häufige, sexuell übertragbare Infektion. Wenn sie nicht behandelt wird, kann es zur Unfruchtbarkeit kommen.

Ursache

Neisseria gonorrhoeae (Bakterien, auch Gonokokken genannt)

Symptome

Bei den männlichen Geschlechtsorganen gibt es oft einen Harnröhrenausfluss und Schmerzen oder Brennen beim Urinieren. Bei den weiblichen Geschlechtsorganen gibt es oft gar keine, aber manchmal eines oder mehrere der folgenden Symptome:

- vermehrten und/oder gelben oder grünen Scheidenausfluss
- Schmerzen beim Urinieren
- Schmerzen im Unterleib

Diagnose und Behandlung

Gonorrhoe kann sehr leicht durch einen Urin-test oder einen Abstrich festgestellt und mit einer Antibiotikabehandlung geheilt werden.

GENITALHERPES

Genitalherpes ist eine allgemein verbreitete Infektion und kann nicht geheilt werden.

Es ist den am Mund auftretenden Lippenbläschen ähnlich.

Ursache

Herpes simplex (HSV-1 oder HSV-2, ein Virus)

Symptome

- kleine schmerzhaft oder juckende Bläschen an oder in Scheide, Penis, Anus oder Mund
- Brennen beim Wasserlassen
- juckende, geschwollene und manchmal schmerzhaft Lymphdrüsen



Die Symptome verschwinden innerhalb von zwei oder drei Wochen, können aber später wieder auftreten.

Diagnose und Behandlung

Eine Herpesinfektion ist, wenn die Bläschen sichtbar sind, leicht durch einen Abstrich oder eine Gewebekultur bei einer ärztlichen Untersuchung zu diagnostizieren. Es gibt derzeit keine Heilung für Herpes, aber es gibt eine Behandlung, um die Symptome während eines Ausbruchs zu lindern.

SYPHILIS

Syphilis war eine allgemein verbreitete sexuell übertragbare Infektion, bevor Antibiotika verfügbar waren, um sie zu heilen. In letzter Zeit tritt sie wieder verstärkt unter Männern auf, die Sex mit Männern haben. Unbehandelt kann die Infektion schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben und u. U. sogar zum Tod führen. Syphilis kann während der Schwangerschaft von der Mutter auf das Kind übertragen werden und kann zu Fehlgeburten und Geburtsfehlern führen.

Ursache

Treponema pallidum (Bakterien)

Symptome

Erstes Stadium (zwei bis zwölf Wochen nach der Infizierung):

- ein oder mehrere harte und schmerzfreie Geschwüre von ungefähr einem Zentimeter Durchmesser an Penis, Scheide, Mund oder Anus. Manchmal sind sie schwer zu entdecken, weil sie im Inneren der Scheide oder des Anus auftreten.
- geschwollene Lymphknoten am Hals oder in der Leiste

Zweites Stadium (ab der zwölften Woche nach der Infizierung):

- Ausschlag am ganzen Körper, besonders an Handinnenflächen und Fußsohlen
- grippeartige Symptome, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Müdigkeit, Fieber
- Haarausfall, Auftreten von kahlen Stellen am Kopf

Diese Symptome können über mehrere Jahre hinweg kommen und gehen.

Drittes Stadium (einige Jahre nach der Infizierung):

- Herz und Blutgefäße sowie Rückenmark und Gehirn können betroffen sein, was zu schweren Komplikationen und Behinderungen und sogar zum Tod führen kann.

Unbehandelt schreitet die Krankheit in ca. 30 % der Fälle zu diesem Stadium fort.

Diagnose und Behandlung

Eine Syphilisinfektion wird durch einen Bluttest bei einer ärztlichen Untersuchung diagnostiziert. Es kann bis zu drei Monate dauern, bis sich die Infektion im Test nachweisen lässt. Für das Testergebnis wird eine Woche benötigt. Syphilis kann gut mit Antibiotika, die als Spritzen verabreicht werden, behandelt werden. Regelmäßige ärztliche Nachuntersuchungen sind allerdings nötig, um sicherzustellen, dass die Infektion komplett geheilt wurde. Führen Sie die Behandlung immer zu Ende und gehen Sie auch zur letzten Nachuntersuchung.

GENITALWARZEN

Ursache

Humane Papillomaviren (HPV)

Symptome

Symptome treten innerhalb einiger Wochen oder bis zu acht Monaten nach der Infizierung auf.

- Warzen an Scheide, Penis und Anus. Sie verursachen keine Schmerzen, aber unter Umständen Juckreiz. Genitalwarzen können auch im Gesicht, im Mund und im Hals-Rachenraum auftreten.
- Einige Stämme der Humanen Papillomaviren (HPV) werden mit der Entwicklung von Gebärmutter- und Analkrebs in Zusammenhang gebracht.

Diagnose und Behandlung

Sichtbare Genitalwarzen sind bei einer medizinischen Untersuchung leicht zu diagnostizieren oder auch durch einen Abstrich. Die Ärzt*in kann sie durch das Auftragen einer Lösung behandeln, so dass sie schrumpfen und verschwinden, oder sie vereisen, ausbrennen oder herauschneiden. Es ist wichtig, sich frühzeitig behandeln zu lassen, da die Warzen sich sonst ausbreiten können. Je länger Sie warten, desto mehr Warzen können entstehen und desto länger wird die Behandlung dauern. Die Warzen können auch später nochmals auftreten und Sie sollten regelmäßig nachsehen, ob sie wiedergekommen sind.

Vorbeugung

Informieren Sie sich über die Impfung gegen humane Papillomaviren. Die Impfung verringert das Risiko einer Krebserkrankung, die von den Genitalwarzen ausgehen kann. Länder haben unterschiedliche Impfprogramme gegen HPV. Kondome können das Risiko einer Infizierung durch sexuelle Kontakte verringern.

TRICHOMONIASIS

Ursache

Trichomonas (Parasiten)

Symptome

- Eine Wunde und juckende Scheide und ein ungewöhnlicher, gelblich-grüner, schaumiger und auffällig riechender Ausfluss
- Seltener eine Entzündung der Vorhaut und Ausfluss aus dem Penis
- Es können Schmerzen beim Urinieren auftreten
- Manchmal treten gar keine Symptome auf

Diagnose und Behandlung

Eine Trichomoniasis-Infektion ist bei einer Vorsorgeuntersuchung mit einem Abstrich leicht zu diagnostizieren und kann mit einer einmaligen Dosis eines Antibiotikums leicht geheilt werden. Es ist wichtig, dass Sie ärztliche Anweisungen genau befolgen. Am Tag der Behandlung dürfen Sie keinen Alkohol trinken.

Wenn Sie keine Verhütungsmittel oder Kondome verwendet haben, aber eine Schwangerschaft verhindern möchten, dann sollten Sie schnell handeln. Sie können bis zu 72 Stunden nach dem Sex eine Notfallverhütung (die so genannte „Pille danach“) erhalten, die das Risiko verringert, schwanger zu werden. Die Notfallverhütung können Sie bei einer Beratungsstelle für Familienplanung oder einem Gesundheitsdienst bekommen.

UNGEWOLLTE SCHWANGERSCHAFTEN

Wenn Ihre Periode verspätet einsetzt, machen Sie einen Schwangerschaftstest. Sie können einen Schwangerschaftstest in der Apotheke kaufen oder zur Ärzt*in oder Beratungsstelle für Familienplanung gehen. Wenn Sie kein Kind bekommen möchten, ist es sehr wichtig, so schnell wie möglich herauszufinden, ob Sie schwanger sind oder nicht. In den meisten Ländern kann eine Abtreibung vorgenommen werden, normalerweise allerdings nur bis max. zur 12. Woche.

Wenn Sie schwanger sind und sich für eine Abtreibung entschieden haben, erkundigen Sie sich bei einer Beratungsstelle für Familienplanung nach Ihren Rechten und Pflichten.

GEWOLLTE SCHWANGERSCHAFTEN

Schützen Sie sich und Ihr Kind. Wenn Sie schwanger sind und das Kind bekommen möchten, beraten Sie ihre Ärzt*in oder eine Beratungsstelle dazu, welche Rechte Sie hinsichtlich der Gesundheitsfürsorge während Schwangerschaft und Geburt in Anspruch nehmen können und auch, welche Rechte Sie und Ihr Kind haben, wenn es geboren ist.

SIE HABEN ES IN DER HAND!

Es ist wichtig, eine zuverlässige Verhütungsmethode zu wählen, wenn Sie eine Schwangerschaft vermeiden wollen oder sich erst zu einem späteren Zeitpunkt ein Kind wünschen. Benutzen Sie auf jeden Fall immer ein Kondom, um sich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen.

Besprechen Sie Ihre Verhütungsmöglichkeiten mit einer Ärzt*in oder einer Beratungsstelle für Familienplanung.

BENUTZEN SIE IMMER EIN KONDOM

Das Verwenden von Kondomen und wasserbasierten Gleitmitteln schützt vor HIV, Hepatitis B und C und anderen sexuell übertragbaren Infektionen, und verhindert zudem Schwangerschaften.

BENUTZEN SIE IMMER EINE NEUE NADEL UND SPRITZE

Wenn Sie jedes Mal eine neue sterile Nadel und Spritze verwenden und niemals Drogenutensilien mit anderen Personen gemeinsam benutzen, schützen Sie sich vor HIV und Hepatitis B und C.

KÜMMERN SIE SICH UM IHREN KÖRPER

Lassen Sie sich auf HIV, Hepatitis B und C testen. Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen.

- Lassen Sie sich regelmäßig auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen, auch wenn Sie keine Symptome haben.
- Folgen Sie einer ärztlich verordneten Behandlung immer vollständig.
- Verlangen Sie eine Postexpositionsprophylaxe (PEP), wenn Sie ungeschützten Sex hatten, mit jemandem Nadel oder Spritze gemeinsam benutzt haben, oder wenn Ihnen ein Kondom gerissen ist.

Wir hoffen, dass das Lesen dieser Broschüre hilfreich für Sie war. Über Safer Sex und Safer Use Bescheid zu wissen, kann Leben retten. Nun, da Sie die Fakten kennen und wissen, wie Sie sich und andere schützen können, sind Sie auch dazu in der Lage, andere zu informieren.



Das Internet bietet viele Informationen zu allen möglichen Themen, darunter auch HIV und AIDS, Hepatitis, sexuell übertragbare Infektionen (STI), Tuberkulose (TB), Safer Use, Safer Sex und Sexualität. Auf diesem Weg können Sie sich eine Menge nützlicher Informationen verschaffen.

Dennoch können Informationen aus dem Internet oder aus Büchern oder Flyern eine persönliche medizinische Beratung nicht ersetzen. Nur eine medizinische Fachkraft kann Sie medizinisch beraten, nachdem er*sie Sie untersucht und persönlich kennen gelernt hat.

Es ist nicht immer einfach, die Informationen hinsichtlich ihrer Qualität und Genauigkeit zu beurteilen. Einige stammen nicht aus wissenschaftlich belegten Quellen und können falsch oder irreführend sein.

Die folgenden Tipps basieren auf dem so genannten „HONcode“, einer Richtlinie der „Health On the Net Foundation“ (= Stiftung Gesundheit im Internet) zu ethischen und Qualitätskriterien für Informationen zu Gesundheit und Medizin im Internet:

- Webseiten, die von öffentlichen Gesundheitsdiensten oder öffentlich geförderten und anerkannten Institutionen (staatliche Krankenhäuser, Universitäten, Nichtregierungsorganisationen) veröffentlicht werden, beinhalten meistens praktische und zuverlässige Informationen.
- Halten Sie Ausschau nach Seiten von Anbietern, die am ehesten Ihre Interessen und Anliegen vertreten. Überlegen Sie, wie sehr kommerzielle Interessen und ideologische, politische, religiöse oder kulturelle Ansichten die Anbieter und damit auch die veröffentlichten Informationen beeinflusst haben könnten.
- Bitten Sie Ihren Gesundheitsdienst oder die Einrichtungen vor Ort, die im Bereich HIV/AIDS arbeiten, um eine Liste verlässlicher und relevanter Webseiten.
- Falls Sie Zweifel haben, besuchen Sie mehrere Webseiten, um eine ausgewogene Sichtweise zu erlangen und um Informationen zu überprüfen.
- Überprüfen Sie die Quelle, aus der die Gesundheitsinformationen stammen: Wer hat sie verfasst? Ist diese Person dafür ausgebildet? Falls die Person selbst nicht vom Fach ist, gibt sie die Quelle ihrer Informationen an?
- Achten Sie auf die Quellenangaben der Webseiten.
- Achten Sie auf die Datenschutzerklärungen der Webseiten, aus denen hervorgeht, welche Ihrer persönlichen Angaben gespeichert werden und zu welchem Zweck.



- Viele verlässliche Webseiten sind von einer vertrauenswürdigen beglaubigenden Organisation wie der „Health On the Net Foundation“ zertifiziert. Das Zertifikat bedeutet, dass die Seite offen mit Befugnis, Autorschaft, Vertraulichkeit und Finanzierung umgeht, dass sie auf dem neuesten Stand ist, ehrlich im Umgang mit Werbung ist und diese deutlich vom eigentlichen redaktionellen Inhalt der Seite abgrenzt. Klicken Sie auf das Zertifikatssymbol, um zu überprüfen, ob die Zertifizierung noch gültig ist.
- Sie können sich den Zertifizierungsstatus einer Webseite bestätigen lassen, indem Sie die „HONcode“-Funktionsleiste benutzen, die Sie hier herunterladen können:<http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html>
- Falls Sie trotzdem noch Zweifel haben, setzen Sie sich mit einer medizinischen Fachkraft in Verbindung.

AIDS und HIV

Aktuelles Wissen, Schutz und Therapie



Weitere Informationen für Deutschland und Österreich:

**Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung**

Maarweg 149–161 · 50825 Köln
[www.bzga.de/infomaterialien/
hiv-sti-praevention/](http://www.bzga.de/infomaterialien/hiv-sti-praevention/)

Deutsche AIDS-Hilfe e. V.

Wilhelmstraße 138 · 10963 Berlin
www.aidshilfe.de

Aids Hilfe Wien

Mariahilfer Gürtel 4 · 1060 Wien
www.aids.at

Überreicht durch: