

Was kann man tun?

PEP: Nach einem HIV-Risiko (z. B. ein geplatztes Kondom beim Analverkehr mit einem HIV-positiven Partner, der keine erfolgreiche HIV-Therapie macht; ausführliche Infos gibt's unter www.iwwit.de → Lexikon → PEP) steht als Notfallmaßnahme eine „HIV-PEP“ zur Verfügung. Diese vierwöchige Therapie mit HIV-Medikamenten soll verhindern, dass HIV sich im Körper „einnistet“. Wichtig ist: Mit der PEP soll man am besten innerhalb von 24 Stunden nach dem Risiko-kontakt beginnen, spätestens innerhalb von 48 Stunden. Je schneller, desto besser! Eine Liste der Kliniken, bei denen rund um die Uhr eine PEP möglich ist, findest du unter diesem QR-Code:



Symptome abklären: Treten einige Tage bis etwa vier Wochen nach einem Risiko (z. B. nach ungeschütztem Analverkehr) die beschriebenen grippeähnlichen Symptome auf, sollte man mit einem erfahrenen Arzt besprechen, ob sie Hinweise auf eine Ansteckung mit HIV sein könnten. Er weiß auch über die Tests Bescheid, mit denen man eine Infektion schon früh nachweisen kann.

HIV-Test: Viele Menschen wissen nicht, dass sie infiziert sind, zum Beispiel, weil sie Symptome einer akuten HIV-Infektion nicht bemerken oder nur an eine Grippe gedacht haben. Außerdem kann es einem nach der akuten Phase noch monate- oder

jahrelang gut gehen, obwohl die Viren unbemerkt den Körper und das Immunsystem schädigen. Ob man infiziert ist, kann man nur mit einem HIV-Test herausfinden. Wird eine Infektion festgestellt, kann man bei rechtzeitigem Beginn einer HIV-Therapie eine fast normale Lebensqualität und Lebenserwartung erreichen.

Safer Sex: Safer Sex (Analverkehr mit Kondom, kein Sperma oder Blut in den Mund oder Körper kommen lassen) schützt vor HIV und senkt das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen.

Keine Angst vor der Untersuchung auf sexuell übertragbare Infektionen!

Einigen ist es peinlich, zum Arzt zu gehen, um sich auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen zu lassen, aber der STI-Check an sich ist nichts Schlimmes.

Die wichtigsten Untersuchungen sind:

- Blutuntersuchung: Syphilis und HIV (bei HIV-Positiven auch Hepatitis C)
- Analabstrich (evtl. Abstrich aus dem Rachen/Urinuntersuchung): Chlamydien und Tripper
- Sichtkontrolle (Enddarm, Schwanz): Feigwarzen, Herpes

Wichtig: Frag auf jeden Fall nach Abstrichuntersuchungen – nicht jeder Arzt denkt daran, dass manche Erreger sich auch gerne im Arsch verstecken. (Das Wattestäbchen für einen Analabstrich kann man auch leicht selbst einführen.)

Regelmäßige Untersuchungen: Wenn eine sexuell übertragbare Infektion (STI) unentdeckt bleibt, kann sie schwere Gesundheitsschäden verursachen. Außerdem kann eine STI, vor allem die Syphilis, das Risiko einer HIV-Übertragung erhöhen. Wenn du Sex hast, solltest du dich routinemäßig mindestens einmal, bei mehr als zehn Sexpartnern pro Jahr möglichst zwei- bis viermal jährlich auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen lassen (und auch über einen HIV-Test nachdenken). Wird eine STI bei dir festgestellt, informiere möglichst auch deine letzten Sexpartner, damit sie sich ebenfalls untersuchen und behandeln lassen können.

Die Krankenkassen bezahlen solche Untersuchungen allerdings bisher nur dann, wenn Symptome oder ein konkreter Verdacht auf eine STI vorliegen. Unsere Empfehlung: Such dir am besten einen Arzt, der sich mit sexuell übertragbaren Infektionen und mit schwulem Sex auskennt und mit dem du über dein Sexleben sprechen kannst. Adressen bekommst du zum Beispiel bei Schwulenberatungen, Aidshilfen oder aus Szenezeitschriften. Auch einige Gesundheitsämter bieten diese Checks an.

Übrigens: Gegen Hepatitis A und B bietet eine Impfung zuverlässigen Schutz (Impfschutz etwa alle zehn Jahre überprüfen lassen, bei HIV-Positiven häufiger), die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

HIV-RISIKO GEHABT?

WAS TUN?



Infos zur akuten
HIV-Infektion



Was kann man tun?

PEP: Nach einem HIV-Risiko (z. B. ein geplatztes Kondom beim Analverkehr mit einem HIV-positiven Partner, der keine erfolgreiche HIV-Therapie macht; ausführliche Infos gibt's unter www.iwwit.de → Lexikon → PEP) steht als Notfallmaßnahme eine „HIV-PEP“ zur Verfügung. Diese vierwöchige Therapie mit HIV-Medikamenten soll verhindern, dass HIV sich im Körper „einnistet“. Wichtig ist: Mit der PEP soll man am besten innerhalb von 24 Stunden nach dem Risiko-kontakt beginnen, spätestens innerhalb von 48 Stunden. Je schneller, desto besser! Eine Liste der Kliniken, bei denen rund um die Uhr eine PEP möglich ist, findest du unter diesem QR-Code:



Symptome abklären: Treten einige Tage bis etwa vier Wochen nach einem Risiko (z. B. nach ungeschütztem Analverkehr) die beschriebenen grippeähnlichen Symptome auf, sollte man mit einem erfahrenen Arzt besprechen, ob sie Hinweise auf eine Ansteckung mit HIV sein könnten. Er weiß auch über die Tests Bescheid, mit denen man eine Infektion schon früh nachweisen kann.

HIV-Test: Viele Menschen wissen nicht, dass sie infiziert sind, zum Beispiel, weil sie Symptome einer akuten HIV-Infektion nicht bemerken oder nur an eine Grippe gedacht haben. Außerdem kann es einem nach der akuten Phase noch monate- oder

jahrelang gut gehen, obwohl die Viren unbemerkt den Körper und das Immunsystem schädigen. Ob man infiziert ist, kann man nur mit einem HIV-Test herausfinden. Wird eine Infektion festgestellt, kann man bei rechtzeitigem Beginn einer HIV-Therapie eine fast normale Lebensqualität und Lebenserwartung erreichen.

Safer Sex: Safer Sex (Analverkehr mit Kondom, kein Sperma oder Blut in den Mund oder Körper kommen lassen) schützt vor HIV und senkt das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen.

Keine Angst vor der Untersuchung auf sexuell übertragbare Infektionen!

Einigen ist es peinlich, zum Arzt zu gehen, um sich auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen zu lassen, aber der STI-Check an sich ist nichts Schlimmes.

Die wichtigsten Untersuchungen sind:

- Blutuntersuchung: Syphilis und HIV (bei HIV-Positiven auch Hepatitis C)
- Analabstrich (evtl. Abstrich aus dem Rachen/Urinuntersuchung): Chlamydien und Tripper
- Sichtkontrolle (Enddarm, Schwanz): Feigwarzen, Herpes

Wichtig: Frag auf jeden Fall nach Abstrichuntersuchungen – nicht jeder Arzt denkt daran, dass manche Erreger sich auch gerne im Arsch verstecken. (Das Wattestäbchen für einen Analabstrich kann man auch leicht selbst einführen.)

Regelmäßige Untersuchungen: Wenn eine sexuell übertragbare Infektion (STI) unentdeckt bleibt, kann sie schwere Gesundheitsschäden verursachen. Außerdem kann eine STI, vor allem die Syphilis, das Risiko einer HIV-Übertragung erhöhen. Wenn du Sex hast, solltest du dich routinemäßig mindestens einmal, bei mehr als zehn Sexpartnern pro Jahr möglichst zwei- bis viermal jährlich auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen lassen (und auch über einen HIV-Test nachdenken). Wird eine STI bei dir festgestellt, informiere möglichst auch deine letzten Sexpartner, damit sie sich ebenfalls untersuchen und behandeln lassen können.

Die Krankenkassen bezahlen solche Untersuchungen allerdings bisher nur dann, wenn Symptome oder ein konkreter Verdacht auf eine STI vorliegen. Unsere Empfehlung: Such dir am besten einen Arzt, der sich mit sexuell übertragbaren Infektionen und mit schwulem Sex auskennt und mit dem du über dein Sexleben sprechen kannst. Adressen bekommst du zum Beispiel bei Schwulenberatungen, Aidshilfen oder aus Szenezeitschriften. Auch einige Gesundheitsämter bieten diese Checks an.

Übrigens: Gegen Hepatitis A und B bietet eine Impfung zuverlässigen Schutz (Impfschutz etwa alle zehn Jahre überprüfen lassen, bei HIV-Positiven häufiger), die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

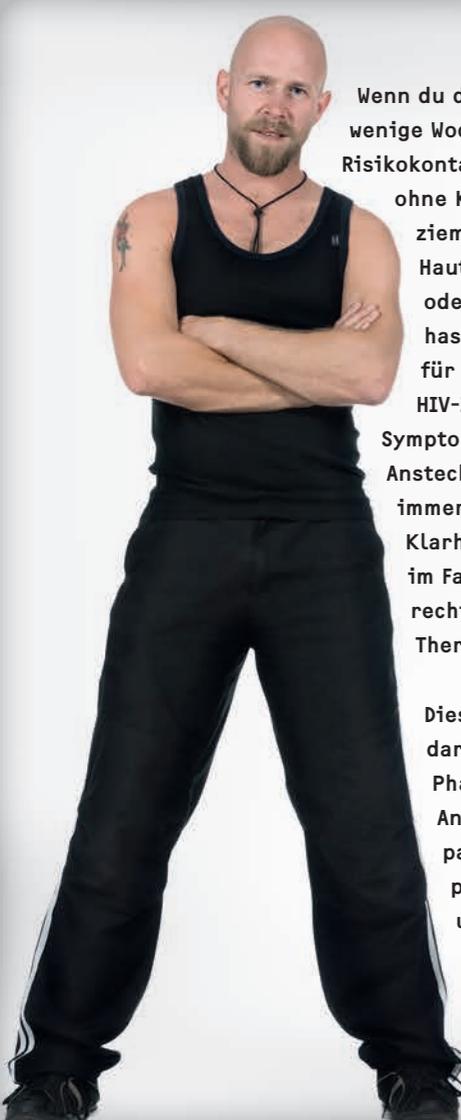
HIV-RISIKO GEHABT?

WAS TUN?



Infos zur akuten
HIV-Infektion





Wenn du dich einige Tage bis wenige Wochen nach einem HIV-Risikokontakt (z. B. Analverkehr ohne Kondom) plötzlich ziemlich vergrippt fühlst, Hautausschlag bekommst oder Probleme im Mund hast, könnten das Zeichen für eine akute („frische“) HIV-Infektion sein. Solche Symptome treten nach einer Ansteckung häufig, aber nicht immer auf. Ein Test kann Klarheit schaffen und bietet im Fall des Falles die Chance, rechtzeitig mit einer HIV-Therapie zu beginnen.

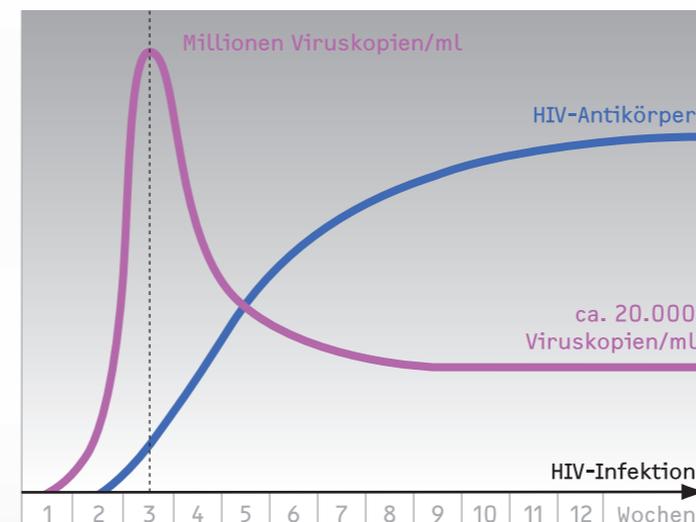
Dieses Faltblatt informiert darüber, was in der ersten Phase nach einer HIV-Ansteckung im Körper passiert, auf welche Symptome du achten solltest und was du nach einem Risikokontakt noch tun kannst, um eine HIV-Infektion zu vermeiden.

Das Wichtigste in Kürze

- Als akute („frische“) HIV-Infektion bezeichnet man die ersten drei Monate nach einer Ansteckung mit HIV.
- Bereits kurz nach einer Ansteckung vermehrt sich HIV extrem stark im Körper. Beim ungeschützten Sex besteht dann ein besonders hohes Übertragungsrisiko. Die meisten wissen dann aber noch gar nicht, dass sie infiziert sind. Ein wesentlicher Anteil der HIV-Übertragungen findet in dieser Phase statt.
- Eine frische HIV-Infektion ist meistens mit Symptomen wie bei einer Grippe oder Erkältung und einem Hautausschlag an Rücken, Brustkorb oder Bauch verbunden. Treten solche Krankheitszeichen nach einem Risikokontakt auf (meist zwei bis vier Wochen später), sollte man sie als mögliche Hinweise auf eine HIV-Infektion sehen und bald mit einer Ärztin oder einem Arzt über diesen Verdacht sprechen, auch wenn die Krankheitszeichen nach einigen Tagen von alleine wieder verschwinden.
- Auch wenn nach einem Risikokontakt keines dieser Krankheitszeichen auftritt, kann man sich trotzdem mit HIV angesteckt haben.
- Bei einer frischen Syphilis sollte man auch an eine zusätzliche HIV-Infektion denken, denn beide Erreger werden öfter zusammen übertragen.

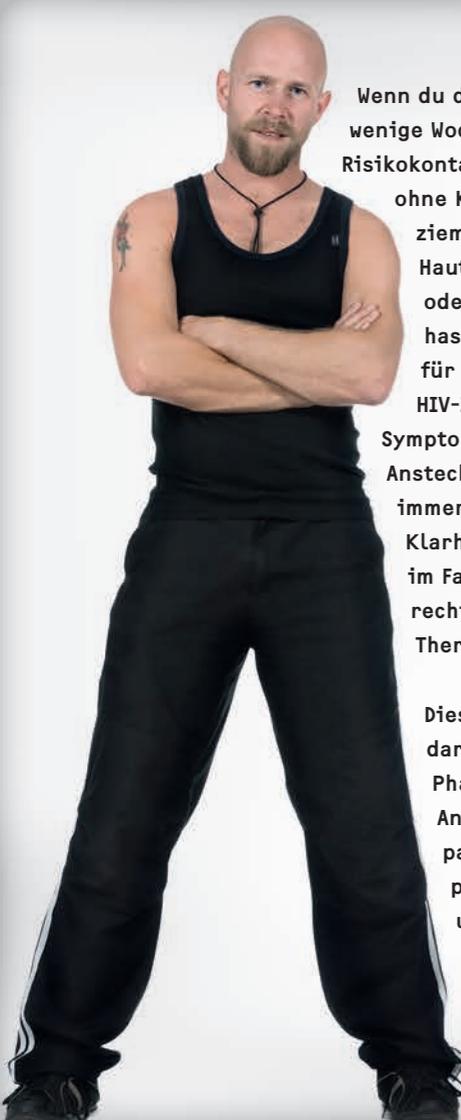
Frische HIV-Infektion näher erklärt

Hohe Ansteckungsgefahr: Bereits wenige Tage nach einer Ansteckung vermehrt sich HIV rasant. In den Schleimhäuten und Körperflüssigkeiten, die beim Sex zwischen Männern beteiligt sind (Schleimhäute am Penis und im Enddarm, Blut, Sperma), ist die Virenmenge dann sehr hoch. Dadurch ist auch das Risiko einer HIV-Übertragung beim ungeschützten Sex besonders groß.



Krankheitszeichen: Ähnlich wie bei einer Grippe kann man oft spüren, wie sich die Erreger im Körper breit machen. Typische Signale sind Fieber über mehrere Tage, Schlappeheit, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Hautausschlag, starker Nachtschweiß, Mandel- und Lymphknotenschwellungen oder wunde Stellen im Mund. Solche Symptome treten aber nicht immer auf und nur sehr selten alle zusammen.

Nachweis: Nach der Ansteckung erkennt das Immunsystem die HI-Viren als Eindringlinge und setzt ihnen körpereigene Abwehrzellen und Antikörper entgegen. Die Virenmenge in den Körperflüssigkeiten und Schleimhäuten nimmt dann wieder ab. Bis genügend Antikörper für einen Nachweis mit dem HIV-Antikörpertest gebildet sind, dauert es bei den meisten Menschen drei bis sechs, manchmal aber auch bis zu zwölf Wochen nach der Ansteckung. Bei Verdacht auf eine akute Infektion kann der Arzt aber auch andere Tests durchführen, die das Virus oder Virusbestandteile direkt nachweisen und deshalb früher eingesetzt werden können. Ausführliche Infos zum HIV-Test findet man unter www.iwwit.de → Lexikon → HIV-Test.



Wenn du dich einige Tage bis wenige Wochen nach einem HIV-Risikokontakt (z. B. Analverkehr ohne Kondom) plötzlich ziemlich vergrippt fühlst, Hautausschlag bekommst oder Probleme im Mund hast, könnten das Zeichen für eine akute („frische“) HIV-Infektion sein. Solche Symptome treten nach einer Ansteckung häufig, aber nicht immer auf. Ein Test kann Klarheit schaffen und bietet im Fall des Falles die Chance, rechtzeitig mit einer HIV-Therapie zu beginnen.

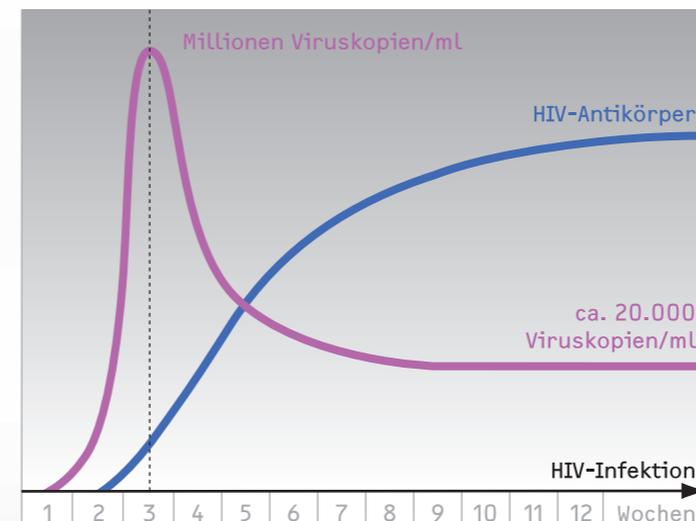
Dieses Faltblatt informiert darüber, was in der ersten Phase nach einer HIV-Ansteckung im Körper passiert, auf welche Symptome du achten solltest und was du nach einem Risikokontakt noch tun kannst, um eine HIV-Infektion zu vermeiden.

Das Wichtigste in Kürze

- Als akute („frische“) HIV-Infektion bezeichnet man die ersten drei Monate nach einer Ansteckung mit HIV.
- Bereits kurz nach einer Ansteckung vermehrt sich HIV extrem stark im Körper. Beim ungeschützten Sex besteht dann ein besonders hohes Übertragungsrisiko. Die meisten wissen dann aber noch gar nicht, dass sie infiziert sind. Ein wesentlicher Anteil der HIV-Übertragungen findet in dieser Phase statt.
- Eine frische HIV-Infektion ist meistens mit Symptomen wie bei einer Grippe oder Erkältung und einem Hautausschlag an Rücken, Brustkorb oder Bauch verbunden. Treten solche Krankheitszeichen nach einem Risikokontakt auf (meist zwei bis vier Wochen später), sollte man sie als mögliche Hinweise auf eine HIV-Infektion sehen und bald mit einer Ärztin oder einem Arzt über diesen Verdacht sprechen, auch wenn die Krankheitszeichen nach einigen Tagen von alleine wieder verschwinden.
- Auch wenn nach einem Risikokontakt keines dieser Krankheitszeichen auftritt, kann man sich trotzdem mit HIV angesteckt haben.
- Bei einer frischen Syphilis sollte man auch an eine zusätzliche HIV-Infektion denken, denn beide Erreger werden öfter zusammen übertragen.

Frische HIV-Infektion näher erklärt

Hohe Ansteckungsgefahr: Bereits wenige Tage nach einer Ansteckung vermehrt sich HIV rasant. In den Schleimhäuten und Körperflüssigkeiten, die beim Sex zwischen Männern beteiligt sind (Schleimhäute am Penis und im Enddarm, Blut, Sperma), ist die Virenmenge dann sehr hoch. Dadurch ist auch das Risiko einer HIV-Übertragung beim ungeschützten Sex besonders groß.



Krankheitszeichen: Ähnlich wie bei einer Grippe kann man oft spüren, wie sich die Erreger im Körper breit machen. Typische Signale sind Fieber über mehrere Tage, Schlappeheit, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Hautausschlag, starker Nachtschweiß, Mandel- und Lymphknotenschwellungen oder wunde Stellen im Mund. Solche Symptome treten aber nicht immer auf und nur sehr selten alle zusammen.

Nachweis: Nach der Ansteckung erkennt das Immunsystem die HI-Viren als Eindringlinge und setzt ihnen körpereigene Abwehrzellen und Antikörper entgegen. Die Virenmenge in den Körperflüssigkeiten und Schleimhäuten nimmt dann wieder ab. Bis genügend Antikörper für einen Nachweis mit dem HIV-Antikörpertest gebildet sind, dauert es bei den meisten Menschen drei bis sechs, manchmal aber auch bis zu zwölf Wochen nach der Ansteckung. Bei Verdacht auf eine akute Infektion kann der Arzt aber auch andere Tests durchführen, die das Virus oder Virusbestandteile direkt nachweisen und deshalb früher eingesetzt werden können. Ausführliche Infos zum HIV-Test findet man unter www.iwwit.de → Lexikon → HIV-Test.