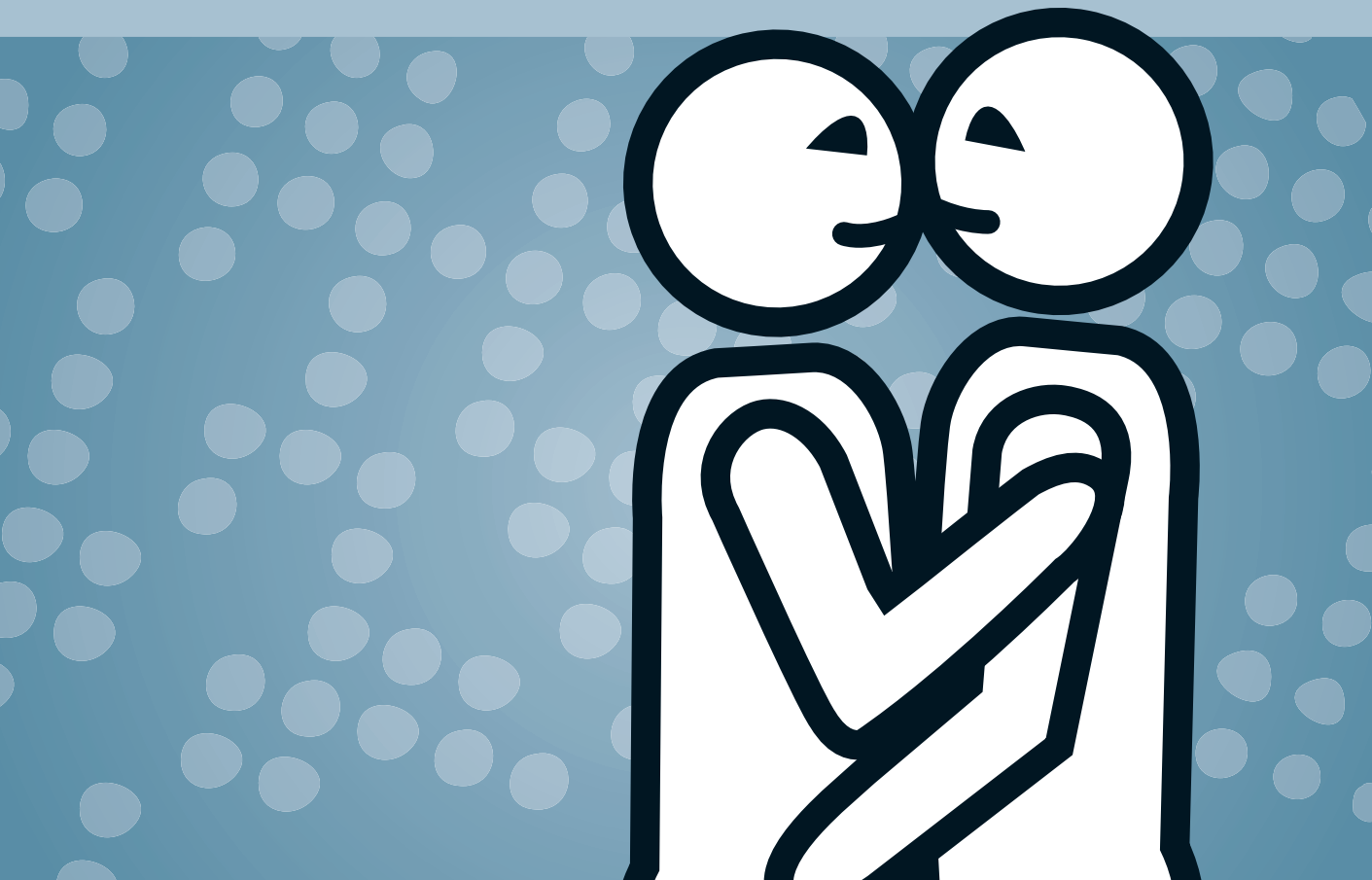
GIB AIDS KEINE CHANCE

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

HIV-Übertragung und AIDS-Gefahr

Wo Risiken bestehen und wo nicht

Situationen / Risiken / Ratschläge



Gegen HIV gibt es keine Impfung. Aber es gibt einen einfachen und wirkungsvollen Schutz vor der Ansteckung: Kondome schützen! Wichtig ist zu wissen, wann du dich schützen musst und wo keine Ansteckungsgefahr besteht.

Die Risiken in Kürze:

Eine **Ansteckung** ist möglich, wenn Blut, Samen oder Scheidenflüssigkeit in das Blutsystem gelangt. Dies passiert bei der gemeinsamen Verwendung von Spritzen, **vor allem aber bei ungeschütztem Sex.**

Eine HIV-positive Mutter kann das **Kind im Mutterleib**, bei der Geburt oder beim Stillen anstecken. Die Gefahr durch **Blutprodukte** und Bluttransfusionen ist in Deutschland auf ein äußerst geringes Minimum reduziert.

Bei **Reisen** in andere Länder muss mit unterschiedlicher Qualität der medizinischen Versorgung gerechnet werden. Frage im Zweifelsfall nach der Verwendung desinfizierter Instrumente und dem ausschließlichen Einsatz getesteter Blutprodukte!

In vielen Ländern außerhalb Europas sind HIV/AIDS und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) erheblich stärker verbreitet als bei uns. Und **Kondome** gibt es dort manchmal nicht in der gewohnten Qualität. Nimm also genügend mit.

Kondome vertragen nur fettfreie Gleitmittel. Öle, Fette, Lotionen, Cremes und Vaseline beschädigen das Kondom. Und: Kondome sind hitzeempfindlich.

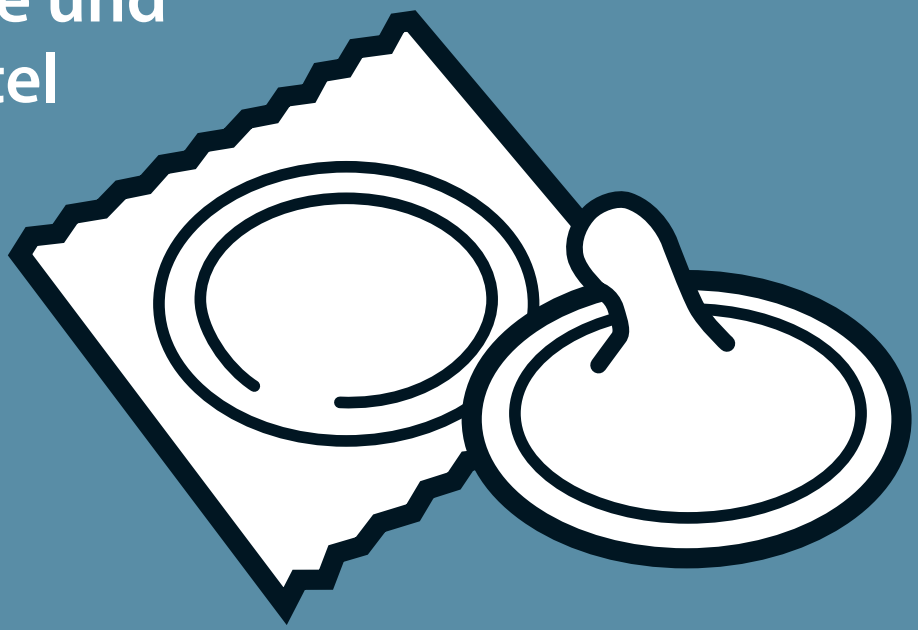
In verschiedenen Lebenssituationen bestehen ganz unterschiedlich **große HIV-Risiken.** Diese kleine Broschüre soll dir die schnelle Übersicht erleichtern. Deshalb sind die Situationen, Gefahren und Ratschläge auf den folgenden Seiten durch Farben gekennzeichnet:

GROSSES RISIKO

GERINGES RISIKO

KEIN RISIKO

Kondome und Gleitmittel



WICHTIG!!!

Kondome schützen vor HIV. Achte bei der Auswahl auf die Qualität der Kondome. Geprüfte Kondome sind mit CE oder dlf auf der Verpackung gekennzeichnet. Achte auch auf das Haltbarkeitsdatum auf der Kondompackung und die passende Kondomgröße.

Wer Gleitmittel verwendet, sollte folgendes beachten: Im Gleitmittel darf kein Fett sein! Öle, Fette, Lotionen, Cremes oder Vaseline beschädigen das Kondom und können zum Zerreißen führen. Deshalb nur wasserlösliche oder fettfreie Gleitmittel verwenden, die speziell für Kondome geeignet sind.

Analsex ohne Kondom

Risiko sehr groß. Bei Analsex (Penis im Po) ohne Kondom besteht für beide Partner ein Risiko. Für den passiven Partner ist es besonders hoch, gleich ob Mann oder Frau. Ein Risiko besteht auch ohne Samenerguss.

› **Unser Rat:** Benutze Kondome beim Analsex und genügend fettfreie Gleitmittel.

GROSSES RISIKO GERINGES RISIKO KEIN RISIKO

Vaginalsex ohne Kondom

Risiko sehr groß. Bei Vaginalsex (Penis in der Scheide) ohne Kondom ist die Ansteckungsgefahr hoch.

› **Unser Rat:** Benutze Kondome beim Vaginalsex.

Schwangerschaft bei einer HIV-positiven Frau

Risiko für das Kind groß. Die HIV-positive werdende Mutter kann das Kind vor, während und nach der Geburt (beim Stillen) anstecken. Eine umfassende medizinische Betreuung und die Behandlung mit HIV-Medikamenten kann das Risiko für das Kind jedoch sehr stark senken. Ein HIV-Test ist jeder Frau und ihrem Partner zu empfehlen, wenn sie ein Kind möchten und eine HIV-Infektion nicht auszuschließen ist.

› **Unser Rat:** Möglichst frühzeitige Beratung beim Arzt!

GROSSES RISIKO GERINGES RISIKO KEIN RISIKO

Gemeinsame Benutzung von Spritzen und Nadeln

Risiko sehr groß. Die Verwendung derselben Nadel und Spritze durch mehrere Personen birgt eine sehr große Gefahr.

› **Unser Rat:** Immer eigene sterile Nadeln und Spritzen benutzen. Nadeln und Spritzen nicht mit anderen teilen.

Oralsex (Sex mit dem Mund bei Mann oder Frau)

Geringes Risiko. Das Risiko, sich beim Oralsex mit HIV anzustecken, ist gering, solange kein Sperma oder Blut in den Mund kommt.

› **Unser Rat:** Aufnahme von Sperma oder Blut in den Mund vermeiden.

GROSSES RISIKO GERINGES RISIKO **KEIN RISIKO**

Küsse, Zungenküsse

Kein Risiko bei Küssen. Bei Zungenküssen ist ein Risiko theoretisch nicht auszuschließen, aber weltweit in keinem Fall als Übertragungsweg nachgewiesen.

Körperkontakte, Hautkontakte

Kein Risiko bei Haut- und Körperkontakten wie Händeschütteln, Streicheln, Schmusen.

GROSSES RISIKO GERINGES RISIKO **KEIN RISIKO**

Familienleben, Gemeinschaftsleben

Kein Risiko. Niemand kann sich anstecken, auch wenn er mit einem Menschen mit HIV in einer Familie oder Wohngemeinschaft eng zusammenlebt.

Übertragung durch die Luft

Kein Risiko. Auch durch Anhusten oder Niesen kann man nicht mit HIV angesteckt werden.

GROSSES RISIKO GERINGES RISIKO **KEIN RISIKO**

Essen und Restaurant

Kein Risiko.

Geschirr, Kleidung, Wäsche

Kein Risiko. Die gemeinsame Benutzung von Essgeschirr birgt keine Gefahr. Auch Kleidung oder Wäsche von Menschen mit HIV muss nicht gesondert gewaschen werden.

Schwimmbad, Sauna, Toiletten, Waschräume

Kein Risiko. HIV kann bei der gemeinsamen Benutzung von Gemeinschaftseinrichtungen nicht übertragen werden.

Arzt, Zahnarzt, Krankenhaus

Kein Risiko durch medizinische Maßnahmen bei Beachtung der üblichen **Hygienevorschriften** (d. h. Benutzung von Einwegmaterial oder sicher keimfrei gemachten Instrumenten).

Bei Gabe von Blut und Blutplasma besteht trotz sehr effektiver Sicherungsverfahren ein – äußerst niedriges – Restrisiko. Deswegen wird bei planbaren Operationen die Eigenblutspende empfohlen. **Inaktivierte Blutprodukte** sind bei ordnungsgemäßer Herstellung praktisch HIV-sicher.

Friseur, Tätowieren, Maniküre, Piercing, Ohrlochstechen

Kein Risiko, wenn die bestehenden **Hygieneregeln** eingehalten werden. Alle stechenden oder schneidenden Gegenstände, die mit Blut in Kontakt kommen können, immer **nur einmal benutzen** oder wirksam **desinfizieren**.

› **Unser Rat:** Piercen, Tätowieren oder Ohrlochstechen nur bei Fachkräften.

Insektenstiche

Kein Risiko.

Du kannst dich an die **persönliche und anonyme Telefonberatung** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wenden:
☎ 0221 892031, www.aidsberatung.de

Wenn du weitere Fragen hast, z. B. zum **HIV-Test**, kannst du dich auch beim **Gesundheitsamt, bei der AIDS-Hilfe oder anderen Aidsberatungs-stellen** ausführlich und persönlich beraten lassen, auf Wunsch auch ohne Namensnennung.

Kostenloses Infomaterial erhältst du bei der:

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung, 50819 Köln
per Fax: 0221 8992-257
per E-Mail: **order@bzga.de**
www.bzga.de
www.gib-aids-keine-chance.de
und der
Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (DAH)
Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin
per E-Mail: dah@aidshilfe.de
www.aidshilfe.de

Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Deutsch	Bestell-Nr.: 70280000
Englisch	Bestell-Nr.: 70280070
Französisch	Bestell-Nr.: 70280080
Russisch	Bestell-Nr.: 70280110
Türkisch	Bestell-Nr.: 70280060

Als Kopiervorlagen in schwarz / weiß findest du »HIV-Übertragung und AIDS-Gefahr« in 29 Sprachen im Internet unter www.gib-aids-keine-chance.de.

Eine Übersicht der Medien der BZgA zur HIV/STI-Prävention hat die Bestell-Nr.: 70950000.

Impressum:
Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland

Alle Rechte vorbehalten.

Druck: Ollig, Köln
Auflage: 19.50.08.15
Best.-Nr.: 70280000

Diese Broschüre wird von der BZgA, 50819 Köln, kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin oder den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Telefonberatung der BZgA:
0221 892031
Weitere Informationen:
www.gib-aids-keine-chance.de