

# Der Welt-AID am 1. Dezember

... will Solidarität mit Menschen mit HIV und AIDS fördern und Diskriminierung entgegenwirken. Er erinnert an die Menschen, die an den Folgen der Infektion verstorben sind. Und er ruft dazu auf, weltweit Zugang für alle zu Prävention und Versorgung zu schaffen.

Weltweit lebten Ende 2016 ca. 36,7 Millionen Menschen mit HIV, mehr als zwei Drittel davon in Afrika. Immer noch hat mehr als ein Drittel der Menschen mit HIV keinen Zugang zu lebensrettenden Medikamenten, darunter viele Kinder. Eine Million Menschen starben 2016 an den Folgen von AIDS.

In Deutschland leben über 90.000 Menschen mit HIV. Dank Medikamenten haben die meisten eine fast normale Lebenserwartung und können ihr Leben gestalten wie andere auch. Wird HIV rechtzeitig festgestellt und behandelt, ist AIDS vermeidbar.

# OS-Tag mber...

Schwerer als die gesundheitlichen Folgen der Infektion selbst wiegen heute für viele Menschen mit HIV Ausgrenzung und die Angst davor. Deshalb müssen wir Diskriminierung entgegentreten - an jedem Tag im Jahr.



**AM 01.12. IST  
WELT-AIDS-TAG.DE**

# WAS IST HIV, WAS AIDS?

**HIV steht für Humanes Immunschwäche-Virus.**

Ohne Medikamente schwächt HIV die Fähigkeit des Körpers, Krankheitserreger zu bekämpfen. Das führt fast immer nach mehreren Jahren zu lebensbedrohlichen Erkrankungen (= AIDS).

**HIV-Medikamente unterdrücken die Virenvermehrung.** Wird rechtzeitig eine Therapie begonnen und konsequent fortgeführt, kann man eine annähernd normale Lebenserwartung erreichen und AIDS vermeiden. Außerdem sind bei einer wirksamen Therapie nur noch so wenige Viren im Körper, dass HIV selbst beim Sex ohne Kondom nicht übertragen wird.

Etwa 15 Prozent der Menschen mit HIV wissen allerdings nichts von ihrer Infektion. Zum Beispiel, weil Ärztinnen und Ärzte bei ihnen nicht an diese Möglichkeit denken. Oder weil sie aus Angst vor Diskriminierung nicht zum Test gehen. HIV wird dann oft erst spät diagnostiziert, wenn das Immunsystem schon stark geschädigt ist.

**Auch deshalb ist es wichtig, Diskriminierung entgegenzutreten.**

# WIE KANN MAN SICH MIT HIV ANSTECKEN?

HIV ist **schwer übertragbar**.

Zu einer Übertragung kommt es nur, wenn eine ausreichende Menge HIV (z. B. aus Blut, Sperma oder Vaginalflüssigkeit) ins Blut oder auf Schleimhäute gelangt. Am häufigsten geschieht das beim Sex, wenn keine Schutzmaßnahmen angewendet werden, und beim gemeinsamen Gebrauch von Spritzen und Nadeln.

**Im Alltag besteht kein Ansteckungsrisiko:** nicht beim Handgeben, Umarmen oder Küssen, bei Spiel und Sport, beim gemeinsamen Benutzen von Geschirr, Gläsern, Besteck, Handtüchern oder Bettwäsche, bei der gemeinsamen Benutzung der Toilette, im Schwimmbad oder in der Sauna, durch Zusammenarbeiten und Zusammenleben mit Menschen mit HIV. Auch durch Insekten oder Tiere wird HIV nicht übertragen.

Bei der medizinischen Behandlung, in der Pflege und Betreuung, bei Akupunktur, Maniküre und Pediküre, beim Tätowieren und Piercen und bei der Ersten Hilfe schützen die üblichen Hygiene- und Schutzmaßnahmen.

# IMPRESSUM

Herausgegeben von:

## **BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZgA)**

Die BZgA ist die zentrale Umsetzungs- und Koordinierungsstelle für die HIV- und STI-Prävention auf Bundesebene.

Maarweg 149-161 | 50825 Köln

[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) | [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Telefonberatung der BZgA: 0221-89 20 31

Online-Beratung: [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de)



## **DEUTSCHE AIDS-HILFE (DAH)**

Die DAH und die örtlichen Aidshilfen entwickeln Präventions- und Selbsthilfeangebote für besonders von HIV bedrohte und betroffene Gruppen.

Wilhelmstraße 138 | 10963 Berlin | [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

[www.magazin.hiv](http://www.magazin.hiv) | [www.hiv-diskriminierung.de](http://www.hiv-diskriminierung.de)

[dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de) | Online-Beratung: [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de)



## **DEUTSCHE AIDS-STIFTUNG (DAS)**

Die DAS unterstützt Menschen mit HIV und AIDS in Notfällen materiell und fördert Hilfsprojekte lokaler AIDS-Beratungsstellen.

Münsterstraße 18 | 53111 Bonn

[www.aids-stiftung.de](http://www.aids-stiftung.de) | [info@aidstiftung.de](mailto:info@aidstiftung.de)



Überreicht durch:

Dieser Flyer kann kostenlos bestellt werden bei der BZgA ([order@bzga.de](mailto:order@bzga.de), Best.-Nr.: 70837000).

Er ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten - Auflage: X.XXX.XX.XX

Konzept & Design: [dashochhaus.de](http://dashochhaus.de), Köln | 2018 Druck: NN, YY

# WIE KANN MAN SICH UND ANDERE SCHÜTZEN?

## **Schutz vor einer HIV-Übertragung beim Sex**

- Kondome beim Anal- und Vaginalverkehr sorgen dafür, dass HIV nicht auf Schleimhäute und in den Körper gelangt, und senken das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Erregern.
- Eine wirksame HIV-Therapie unterdrückt die Vermehrung der Viren, HIV kann dann nicht übertragen werden. Ob die Therapie wirkt, wird alle drei Monate ärztlich kontrolliert.
- Bei einer „PrEP“ nehmen Menschen mit hohem Risiko HIV-Medikamente ein, die eine Ansteckung verhindern. Die Verordnung der Medikamente ist nur auf Privatrezept möglich.

## **Schutz vor HIV beim Drogenkonsum**

- Drogenkonsument\_innen schützen sich, indem sie nur die eigenen, möglichst sterilen Nadeln und Spritzen verwenden.

## **Schutz des Babys (Schwangerschaft/Geburt)**

- Durch Behandlung der Mutter und gegebenenfalls eine kurzzeitige Behandlung des Neugeborenen mit HIV-Medikamenten lassen sich Übertragungen vermeiden.

Nach einem Sexualkontakt mit hohem HIV-Risiko kann eine vierwöchige Notfallbehandlung mit HIV-Medikamenten („PEP“) eine Infektion verhindern.

HIV-Tests sind wichtig, um bei einer Infektion frühzeitig mit einer Behandlung zu beginnen.

# LEBEN MIT HIV HEUTE

Eine HIV-Infektion ist heute zwar nicht heilbar, aber gut behandelbar. **Bei rechtzeitiger Diagnose und wirksamer Therapie kommt es nicht zu AIDS.** Man kann dauerhaft und relativ beschwerdefrei mit HIV leben und sein Leben gestalten wie andere auch. Außerdem wird HIV bei einer wirksamen Therapie selbst beim Sex ohne Kondom nicht übertragen, und man kann auf natürlichem Weg Eltern werden.

Manchen Menschen mit HIV geht es allerdings nicht gut, zum Beispiel, weil sie schon lange infiziert sind und früher mit nebenwirkungsreichen Medikamenten behandelt wurden. Andere haben erst spät mit einer Therapie angefangen.

Und noch immer werden viele Menschen mit HIV aufgrund ihrer Infektion diskriminiert - in der Familie, im Freundeskreis, im Job, in der Freizeit und sogar im Gesundheitswesen. **Ausgrenzung aber macht krank, weil sie z. B. Menschen von HIV-Tests abhält** - auch deshalb wollen wir **Diskriminierung entgegenreten.**

# WIE DISKRIMINIERUNG SCHADET

Viele Menschen mit HIV erleben Ausgrenzung und Diskriminierung in ihrem engsten Umfeld. Und sogar da, wo man eigentlich am ehesten eine professionelle Haltung erwarten sollte: im Gesundheitssystem.

Diskriminierung tut weh - und macht krank. So berichten immer wieder Menschen mit HIV, dass sie aus Angst vor Diskriminierung keine ärztliche Hilfe gesucht haben, obwohl es nötig war. Menschen mit HIV leiden außerdem häufiger unter **Depressionen**, die ebenfalls oft unbehandelt bleiben.

Fehlende Unterstützung, erlebte Zurückweisung und das ständige Versteckspiel um die Infektion können zu **Isolation** und psychischen Problemen führen.

Ausgrenzung behindert aber auch die HIV-Prävention. **So kann Angst vor Diskriminierung etwa dazu führen, dass HIV-Testangebote nicht genutzt werden.** Statt eine Infektion früh zu behandeln und so die Chance auf ein langes Leben mit HIV zu nutzen, kann HIV dann unbemerkt die Gesundheit schwer schädigen und unwissentlich weitergegeben werden.



# WAS KANN ICH GEGEN DISKRIMINIERUNG TUN?

Ursache für Diskriminierung sind häufig Vorurteile, Unwissen oder unbegründete Ängste vor einer Ansteckung.

**Dagegen hilft nur eines: Informier dich über das Leben mit HIV, rede darüber, überdenke dein Handeln und Sprechen und begegne Menschen mit HIV mit Respekt und Solidarität.**

Informationen zum Leben mit HIV heute findest du auf [welt-aids-tag.de](http://welt-aids-tag.de) und [facebook.com/Welt-AIDS-Tag](https://www.facebook.com/Welt-AIDS-Tag). Auch auf [liebesleben.de](http://liebesleben.de), [aidshilfe.de](http://aidshilfe.de), [magazin.hiv](http://magazin.hiv) und [aids-stiftung.de](http://aids-stiftung.de) findest du alles Wichtige rund um HIV und das Leben mit dem Virus.

Einen Beitrag gegen Diskriminierung leisten auch kleine Gesten. Zum Beispiel, wenn du die Rote Schleife trägst, das Symbol für Solidarität mit Menschen mit HIV und AIDS. Und nicht zuletzt helfen ehrenamtliches Engagement und Spenden, um die wichtige Arbeit der Aidshilfen und der Deutschen AIDS-Stiftung zu unterstützen.

Wir haben es in der Hand: **Diskriminierung entgegenzutreten und Solidarität zu zeigen ist möglich. Leichter, als du denkst.**



**Streich  
die Vorurteile!**

Du hast  
HIV?  
Damit  
komme ich  
~~nicht~~ klar.

Streich  
die Vorurteile!



**AM 01.12. IST**  
**WELT-AIDS-TAG.DE**

