

# MACHEN SIE EINEN HIV TEST!



 Deutsche  
AIDS-Hilfe

Text auf Basis von  
Informationen der  
Deutschen AIDS-Hilfe  
Redaktion: **Michael Tappe**  
V.i.S.d.P: **Oliver Gothe**

**ecoaction GmbH**  
Hermann-H.-Gossen-Str. 4  
50858 Köln  
info@ecoaction.de

Sehr hoch ist die Virenmenge bei HIV-Infizierten ohne Therapie im Blut, im Sperma, im Flüssigkeitsfilm auf der Schleimhaut von Enddarm und Vagina und in der Muttermilch.

Nicht infizieren kann man sich über Speichel, Schweiß, Tränenflüssigkeit. Hier ist die Virusmenge zu gering. Kein Übertragungsrisiko besteht also beim Küssen, Umarmen, in der Sauna oder auf Toiletten.

Ist bei HIV-Positiven die Viruslast dank der HIV-Therapie unterdrückt, können sich ihre Sexualpartner selbst beim Sex ohne Kondom nicht infizieren.

HIV-positive Frauen mit HIV-Therapie können gesunde Kinder zur Welt bringen.

## WIE KANN MAN SICH SCHÜTZEN?

- Kondome verhindern beim vaginalen und Analverkehr zuverlässig eine Ansteckung mit HIV und reduzieren auch das Risiko für die Übertragung von anderen Geschlechtskrankheiten.
- Bei erfolgreicher HIV-Therapie des HIV-positiven Partners kann es zu keiner HIV-Infektion des Sexualpartners kommen („Schutz durch Therapie“).
- Durch die Einnahme einer HIV-Prä-Expositions-Prophylaxe (HIV-PrEP) kann man eine HIV-Infektion beim Sex verhindern. Vor anderen Geschlechtskrankheiten schützt die HIV-PrEP nicht.
- Beim Injizieren von Drogen schützt „Safer Use“, d.h. Spritzen und Kanülen nicht mit anderen teilen!

Weitere Informationen zur richtigen Anwendung von Kondomen oder Frauenkondomen (Femidomen), zu „Schutz durch Therapie“, zur HIV-PrEP und zu „Safer Use“ finden Sie auf der Webseite der Deutschen AIDS-Hilfe: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

## WO KANN ICH MIT ÜBER HIV UND ANDERE GESCHLECHTSKRANKHEITEN INFORMIEREN?

### Deutsche AIDS-Hilfe (DAH)

[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) Informationen zu HIV/Aids, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten. Kostenlose Informationsmaterialien. Adressen von Aidshilfen, Teststellen und Selbsthilfekontakten

[www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de) Portal zu den Beratungsangeboten der Aidshilfen rund um HIV/Aids, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten. Anonym. Im Einzelchat (online) oder telefonisch.

Die Telefonberatung der Aidshilfen erreichen Sie unter der bundesweit einheitlichen Nummer **0180 33 19411**. Montag bis Freitag von 9 bis 21 Uhr, Samstag und Sonntag von 12 bis 14 Uhr. 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent pro Minute aus deutschen Mobilfunknetzen.

### DAH in den Sozialen Medien

Facebook: @deutscheaidshilfe  
Twitter: @DT\_AIDS\_Hilfe  
YouTube: Deutsche AIDS-Hilfe

[www.magazin.hiv](http://www.magazin.hiv): News, Hintergründe, Debattenbeiträge, persönliche Geschichten und starke Bilder rund um HIV, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) Informationen und Materialien zu HIV/Aids, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten, zu Sexualität und Safer Sex, Methoden und Materialien für die Präventionsarbeit, Beratungsstellen-Finder

# EIN HIV- TEST SCHAFFT KLARHEIT



Informationen zum HIV-Selbsttest

## WAS IST HIV? WAS IST AIDS?

HIV steht für Human Immunodeficiency Virus, auf Deutsch menschliches Abwehrschwäche-Virus. HIV befällt vor allem Zellen des Immunsystems und schwächt deren Fähigkeit, Krankheitserreger und fehlerhafte Körperzellen zu bekämpfen.

Ohne HIV-Therapie wird das Immunsystem im Verlauf von mehreren Jahren immer schwächer. Es treten zunehmend Symptome und Erkrankungen auf, gegen die sich der Körper sonst problemlos wehren kann.

Von Aids (Acquired Immune Deficiency Syndrome = erworbenes Abwehrschwachesyndrom) spricht man, wenn bestimmte, zum Teil lebensbedrohliche Erkrankungen auftreten. Dazu gehören schwere Lungentzündungen oder bestimmte Tumore wie das Kaposi-Sarkom.

## AIDS KANN MAN VERHINDERN

Die HIV-Infektion ist – wenn sie rechtzeitig erkannt wird – gut behandelbar. Die Medikamente werden meist gut vertragen. Wenn Nebenwirkungen auftreten, kann man auf andere HIV-Medikamente ausweichen. Die HIV-Therapie blockiert die Vermehrung der Viren in den Körperzellen. Die Zahl der Viren sinkt innerhalb der ersten Behandlungswochen so stark, dass sie im Blut mit den üblichen Messmethoden nicht mehr nachgewiesen werden können.

Die Folge: das Immunsystem erholt sich wieder und die Lebenserwartung ist fast so hoch wie bei nicht mit HIV-Infizierten. Da kaum noch HI-Viren im Körper zu finden sind, kann HIV selbst beim Sex ohne Kondome nicht übertragen werden.

## VIELE MENSCHEN WISSEN NICHTS VON IHRER HIV-INFektion

In Deutschland wissen ca. 13.000 Menschen nichts von ihrer HIV-Infektion. Ein HIV-Test und die anschließende HIV-Therapie könnten bei ihnen verhindern, dass HIV unbemerkt ihren Körper schwer schädigt oder dass sie sogar an der Erkrankung sterben. Test und Therapie könnten außerdem verhindern, dass sich die Sexualpartner- und Partnerinnen dieser Personen mit HIV infizieren.

## HIV-TESTS SIND EINFACH UND SICHER

Für den HIV-Selbsttest Exacto reicht ein Blutstropfen aus. Der Test misst, ob Antikörper gegen HIV vorliegen. Antikörper lassen sich mit Selbsttests spätestens 12 Wochen nach der Infektion nachweisen.

Eine HIV-Infektion kann man also mit dem Selbsttest nur dann sicher ausschließen, wenn der Test frühestens 12 Wochen = 3 Monate nach dem letzten Risikokontakt durchgeführt wird (wenn es also in den zwölf Wochen vor dem Test kein HIV-Risiko gab).



## Exacto HIV-SELBSTTEST

Der **Exacto® HIV-Selbsttest** ist ein HIV-Test für den privaten Gebrauch, der von der Deutschen AIDS-Hilfe empfohlen wird.

## LEISTUNGEN UND EIGENSCHAFTEN DES TESTS

- 99,9 % Zuverlässigkeit
- Einfache Anwendung mit nur einem Blutstropfen
- Schnelles Ergebnis: innerhalb von 10 Minuten



[www.hivtest-exacto.de](http://www.hivtest-exacto.de)

## EIN POSITIVER TEST MUSS BESTÄTIGT WERDEN

Wenn der Test ein positives Ergebnis anzeigt, sollte man das Ergebnis überprüfen lassen, z.B. im Gesundheitsamt, in einem Checkpoint oder in einer HIV-Schwerpunktpraxis.

In seltenen Fällen (bei ca. einem von tausend Tests) schlägt der Test fälschlicherweise an und zeigt ein positives Ergebnis, obwohl man nicht HIV infiziert ist. Mit einem Bestätigungstest kann man eine Infektion dann sicher bestätigen oder ausschließen.

## EINE HIV-INFektion SOLLTE UMGEHEND BEHANDELT WERDEN

Wenn eine HIV-Infektion bestätigt wird, sollte man – am besten in einer HIV-Schwerpunktpraxis oder einer infektiologischen Ambulanz – mit einer HIV-Therapie beginnen, um die Gesundheit zu erhalten.

## WIE WIRD HIV ÜBERTRAGEN?

HIV kann nur übertragen werden, wenn

- beim Sex Viren in ausreichender Menge auf die Schleimhäute (von Scheide, Enddarm, Innenseite der Penisvorhaut, dem „Bändchen“ oder Harnröhreneingang) gelangen. Ungeschützter vaginaler Verkehr und ungeschützter Analverkehr bergen beim Sex ein hohes Risiko – für beide Partner. Das Risiko beim Oralverkehr hingegen ist sehr gering.
- beim Injizieren von Drogen Viren direkt ins Blut gelangen – beim Teilen von Spritzen und Kanülen mit anderen.
- in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen Viren von der Mutter über Blut oder die Muttermilch auf das Kind übertragen werden.