

Positiv? Negativ?

# Weißt Du's?

Ein HIV-Test schafft Klarheit!



# Warum testen?

„Könnte ich mich mit HIV infiziert haben?“ – viele schwule Männer haben sich diese Frage schon mal gestellt. Zum Beispiel, weil sie Analverkehr ohne Kondom hatten, Sperma in den Mund bekommen haben, weil das Kondom gerissen oder abgerutscht ist oder weil sie sich nicht mehr genau erinnern, ob sie Safer Sex hatten (etwa wenn Alkohol oder andere Drogen im Spiel waren).

Ein HIV-Test schafft hier Klarheit und kann außerdem sehr wichtig für die Gesundheit sein: Wird HIV festgestellt, kann man zusammen mit einem erfahrenen Arzt überlegen, ob und wann mit einer Behandlung begonnen wird. Ein rechtzeitiger Behandlungsbeginn bietet die besten Voraussetzungen dafür, über viele Jahre oder Jahrzehnte mit HIV leben zu können.





Je länger man sich aber mit dem Test und gegebenenfalls der Behandlung Zeit lässt, desto länger kann sich HIV ungehindert vermehren und das Immunsystem schädigen – auch wenn nach einer Ansteckung viele Jahre vergehen können, in denen man sich gesund fühlt und keine Symptome hat. Dennoch ist auch ein später Test sinnvoll, denn auch bei schon länger bestehender HIV-Erkrankung können Anti-HIV-Medikamente das Immunsystem stabilisieren und einen schweren Immunschaden verhindern oder zumindest hinausschieben.

Leider kommt es aber auch heute noch vor, dass schwule Männer mit lebensbedrohlichen Erkrankungen als Folge einer unentdeckten HIV-Infektion ins Krankenhaus eingeliefert werden. Zwar bilden sich durch Medikamente gegen HIV oft sogar schwer wiegende Symptome wieder zurück, aber das Virus hat wahrscheinlich bleibende Schäden angerichtet, und die Therapie funktioniert nicht mehr optimal.

Wir empfehlen deshalb schwulen Männern: Wer nach einer HIV-Risikosituation unsicher ist, ob er sich infiziert hat, sollte sich beraten, testen und gegebenenfalls rechtzeitig behandeln lassen, um die medizinischen Möglichkeiten optimal zu nutzen und schwere Gesundheitsschäden zu vermeiden.

# Wann testen?

Wer ausschließen will, dass er sich mit HIV infiziert hat, sollte sich frühestens drei Monate nach der letzten Risikosituation auf HIV testen lassen. Nachweisen lässt sich eine Infektion dagegen schon deutlich früher.

# Wie testen?

Wir empfehlen, sich vor einem Test beraten zu lassen – in einer Aidshilfe (auf Wunsch auch telefonisch/anonym), unter [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de), im Gesundheitsamt, bei der Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder in der Arztpraxis. – siehe Adressen – Infos

In der Beratung kann man klären, ob, wann und wo man sich testen lässt, kann Fragen zum Test, zu HIV/Aids und zur Behandlung stellen und auch über Befürchtungen sprechen – die Mitarbeiter/innen haben Erfahrung und nehmen sich gerne Zeit.



CASTLE





# Wo testen?

Wo man sich in seiner Region testen lassen kann, erfährt man z. B. bei den Aidshilfen. – siehe Adressen – Infos

Grundsätzlich gilt: Das örtliche Gesundheitsamt bietet den Test meistens kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr an (ca. 10 EUR). Der große Vorteil ist, dass man hier anonym bleibt und das Ergebnis nicht aktenkundig wird.

In der ärztlichen Praxis dagegen wird der Test namentlich durchgeführt und mit dem Ergebnis in die Patientenakte eingetragen. Das kann mit Nachteilen verbunden sein, etwa dann, wenn man eine private Versicherung zur finanziellen Vorsorge/Absicherung abschließen will – diese Frage sollte man vorher für sich geklärt haben, z. B. in der Beratung.

# Wie laufen der Test und die Ergebnismitteilung ab?

Für den HIV-Test wird Blut abgenommen und auf Antikörper gegen HIV untersucht. Das Testergebnis bekommt man in der Regel eine Woche nach der Blutabnahme in einem persönlichen Gespräch mitgeteilt; andere Personen dürfen nicht über den Test und das Ergebnis informiert werden.

Wurden keine Antikörper gegen HIV gefunden, heißt das Ergebnis „HIV-Test negativ“. Hat man hingegen welche entdeckt und wurde dies durch einen weiteren Test bestätigt, wird das Ergebnis „HIV-Test positiv“ mitgeteilt.

## Was bedeutet „HIV-Test negativ“?

Ein negatives Testergebnis ist eine erfreuliche Momentaufnahme: In diesem Fall kann man davon ausgehen, dass man nicht HIV-infiziert ist – sofern der Test frühestens drei Monate nach der letzten Risikosituation erfolgte und es seit dem Test keine Risikosituation mehr gab. Um auch weiterhin HIV-negativ zu bleiben, bietet Safer Sex sicheren Schutz.





# Safer Sex: Die wichtigsten Regeln

- Analverkehr mit Kondom und fettfreiem Gleitmittel.
- Beim Blasen raus, bevor's kommt.
- Kein Blut oder Sperma auf Schleimhäute gelangen lassen (z.B. in den Mund, die Augen, den Darm, auf die Eichel, die Vorhaut oder in die Harnröhre).
- Beim Fisten Handschuhe und fettfreies Gleitmittel verwenden.

Kondome beim Sex schützen nicht nur vor HIV, sondern senken darüber hinaus das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

# Was bedeutet „HIV-Test positiv“?

Werden Antikörper gegen HIV im Blut nachgewiesen, ist man HIV-infiziert. Das heißt nicht, dass man Aids hat oder Aids bekommt oder dass man sofort Medikamente gegen HIV nehmen muss. Wir empfehlen allerdings, den Zustand des Immunsystems von einem erfahrenen Arzt oder einer erfahrenen Ärztin untersuchen zu lassen. Die Ergebnisse können dann Grundlage für die Entscheidung sein, ob und gegebenenfalls wann eine Behandlung begonnen wird, die das Immunsystem entlastet und stabilisiert.

Menschen mit HIV können darüber hinaus auch selbst viel dafür tun, ihren Körper und ihr Immunsystem zu unterstützen, z. B. mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Schlaf und Aktivitäten, die ihnen gut tun. Auch auf Sex muss niemand verzichten: Safer Sex schützt.







# Wo gibt es Unterstützung für HIV-Positive?

Mit einem positiven Testergebnis und dem Leben mit HIV geht jeder anders um. Hilfreich kann Unterstützung von Angehörigen und Freunden, von anderen HIV-Positiven, vom behandelnden Arzt oder von Aidshilfe-Mitarbeitern sein – die informieren und beraten nicht nur zu allen Fragen rund um das Leben mit HIV, sondern stellen auch den Kontakt zu Selbsthilfegruppen her und bieten bzw. vermitteln bei Bedarf professionelle Unterstützung und Begleitung.

# Adressen – Infos

## Internet

Unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de), den Seiten der Deutschen AIDS-Hilfe e.V., findet man Infos und kostenlose Broschüren zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, zu Safer Sex, zur Behandlung und natürlich auch zum Test. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert unter [www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de); auch hier kann man zahlreiche kostenlose Materialien bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

## Beratung

Online-Beratung zu allen Fragen rund um HIV und Aids bieten [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de) (ein Gemeinschaftsprojekt örtlicher Aidshilfen und der DAH) und das BZgA-Projekt [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de). Telefonisch kann man sich von den Aidshilfen (die meisten sind unter der Nummer 19411 zu erreichen, bei Anrufen von außerhalb plus Vorwahl) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung beraten lassen (01805/555444; 12 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz). Persönliche Beratung zum Test bieten neben den Aidshilfen auch Gesundheitsämter, manche Schwulenberatungsstellen sowie Ärztinnen und Ärzte.

## Testmöglichkeiten, Ärzte/Ärztinnen

Wo man sich in seiner Gegend am besten testen lassen kann und wo es Ärztinnen und Ärzte gibt, die sich mit HIV auskennen, erfährt man bei den Aidshilfen (Adressen im Telefonbuch oder im Internet unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de), alphabetisch nach dem Sitz der Aidshilfe geordnet; auch die DAH nennt gerne eine Aidshilfe in der Nähe: Telefon: 030/690087-0; keine Beratung).

# Impressum

Herausgeber: Deutsche AIDS-Hilfe e.V.,

Dieffenbachstraße 33, 10967 Berlin

Konzept: Karl Lemmen, Rainer Schilling

Redaktion: Dirk Hetzel, Karl Lemmen, Armin Schafberger,

Rainer Schilling, Clemens Sindelar, Uli Sporleder, Holger Sweers

Text: Jörg Rowohlt, Holger Sweers

Fotos: Marcel Steger

Gestaltung: Paul Bieri – dia\* netzwerk für visuelle kommunikation

Druck: Druckpunkt

[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

[dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

Januar 2006

Bestellnummer: 020121

Spenden an die DAH:

Konto 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00

IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXXX

Online: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) oder bei der DAH.

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.



überreicht durch: