

# Infos in Leichter Sprache zu

- ▶ HIV und Aids
- ▶ Geschlechts-Krankheiten
- ▶ Hepatitis



# Inhalt

## Einleitung

5

## HIV und Aids

7

Was ist HIV? Was ist Aids?	8
Wie wird HIV übertragen?	10
Wie groß ist die HIV-Gefahr?	14
Wie wird HIV nicht übertragen?	16
Schutz vor HIV beim Sex	20
Schutz vor HIV beim Drogen nehmen	26
Der HIV-Test: Wissen, ob man HIV hat	27
Was passiert beim HIV-Test?	33
Leben mit HIV	38
Selbst-Hilfe	40

## Geschlechts-Krankheiten

41

Was sind Geschlechts-Krankheiten?	42
Welche Folgen haben Geschlechts-Krankheiten?	44
Geschlechts-Krankheiten in der Schwangerschaft	46
Wie kann ich mich schützen?	47
Wo kann ich mich testen lassen?	48

## Hepatitis

49

Was ist Hepatitis?	50
Wo ist die Leber?	50
Was macht die Leber?	50
Wie wird Hepatitis übertragen?	51
Was sind die Folgen von Hepatitis?	52
Wie kann ich mich schützen?	53
Wie wird Hepatitis behandelt?	54

## Beratung und Hilfe

55

Telefonische Beratung	58
Persönliche Beratung	59
Internet-Beratung	60

## Material bestellen

63

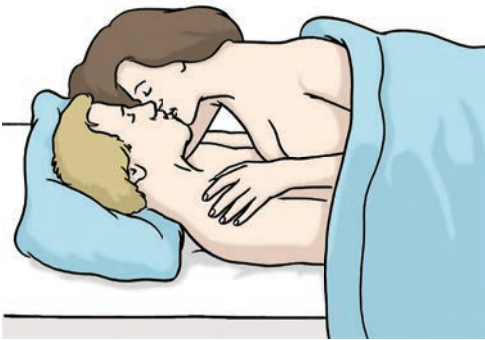
# Einleitung



Wir wollen mit diesem Heft in Leichter Sprache über **HIV und Aids** aufklären.

Wir erklären zum Beispiel:

- Was ist HIV?
- Was ist Aids?
- Wie kann ich mich schützen?
- Wo bekomme ich Hilfe?
- Und vieles mehr.



Sie finden Infos zu **Geschlechts-Krankheiten**.

Die Krankheiten werden **beim Sex übertragen**.

Sie finden Infos zu **Hepatitis**.

He-pa-ti-tis ist eine Krankheit.

Hepatitis bedeutet: **Leber-Entzündung**.

Wir helfen Ihnen gerne.

Wenn Sie Fragen haben.

Oder Hilfe brauchen.

Lesen Sie bitte die Infos unter:

**Beratung und Hilfe**.

# HIV und Aids

# Was ist HIV? Was ist Aids?



**HIV** und **Aids** sind nicht dasselbe.

**HIV** ist die Abkürzung für ein **Virus**.

HIV spricht man so: Ha i fau.



HIV schwächt die **Abwehr-Kräfte vom Körper**.

Die Abwehr-Kräfte vom Körper heißen:

**Immun-System**.

Das **Immun-System** schützt unseren Körper.

Zum Beispiel vor:

- Bakterien
- Pilzen
- oder Viren.

Sie können den Körper **krank machen**.

Davor schützt uns das **Immun-System**.



Wenn Sie HIV haben und **keine Medikamente** nehmen, macht HIV das **Immun-System** vom Körper **kaputt**.

Dann kann sich der Körper **schlechter schützen**.

Sie werden im schlimmsten Fall sehr krank.

Zum Beispiel:

- Sie bekommen eine Lungen-Entzündung.
- Oder andere Krankheiten.





Wenn Sie **durch HIV sehr krank** werden, heißt das: **Aids**.

**HIV** kann also **Aids** auslösen.

**Aids** ist eine **Krankheit**.

Aids spricht man so aus: Äits.

Aids bedeutet:

- Jemand hat HIV und nimmt **keine HIV-Medikamente**.
- Durch HIV hat die Person **schwache Abwehr-Kräfte**.
- Und die Person wird **sehr krank**.

Man stirbt an Aids, wenn man **keine HIV-Medikamente** nimmt.

Mit HIV-Medikamenten kann man **Aids verhindern**.

Oder rückgängig machen.

### Wichtig:



HIV haben Sie Ihr Leben lang.  
Aber Sie können **Aids verhindern**.  
Wenn Sie **HIV-Medikamente nehmen**.

Es gibt also einen Unterschied zwischen HIV und Aids.

# Wie wird HIV übertragen?



**HIV** ist **sehr schwer** übertragbar.

Viel schwerer als eine Grippe.

Sie können sich **im Alltag nicht mit HIV anstecken.**



**Menschen mit HIV** müssen **Medikamente** nehmen.

Sonst haben sie **viele Viren im Körper.**

Zum Beispiel:

- im **Blut**
- im **Sperma.**  
Das ist die Samen-Flüssigkeit vom Mann.
- im **Schleim in der Scheide.**
- im **Schleim im Po.**
- in der **Mutter-Milch.**

Die Körper-Flüssigkeiten können **HIV übertragen.**

In anderen Körper-Flüssigkeiten ist **wenig HIV.**

Zum Beispiel: In **Spucke** oder **Urin.**

Sie können **kein HIV übertragen.**

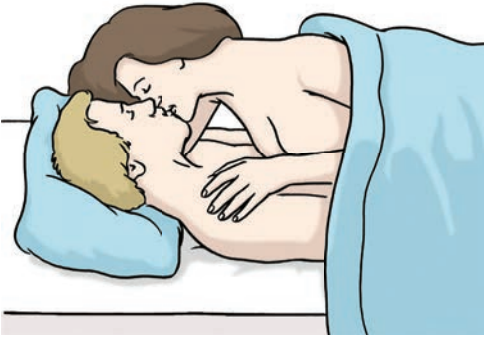
Sie können sich nur **mit HIV anstecken,** wenn genug Virus **ins Blut** kommt.

Oder auf eine **Schleim-Haut.**

Zum Beispiel:

- in die Scheide
- in den Po
- auf den Penis
- oder in den Mund.

## HIV-Übertragung beim Sex



HIV wird meistens beim **Sex ohne Schutz** übertragen.

Also wenn Sie **keine Kondome nehmen**.

Oder **keine HIV-Medikamente** nehmen.

Das hat verschiedene Gründe.

Zum Beispiel:

- Im **Sperma** können viele Viren sein.
- In der **Scheide** können Viren sein.
- Im **Po** können Viren sein.
- Oder auch im **Blut von der Frau**.  
Wenn die Frau ihre Blutung hat.

Diese Stellen sind besonders **empfindlich**:

- die Scheide
- der Penis
- und der Po.

Sie können **HIV leicht aufnehmen**.

Das bedeutet:

Sie können sich beim **Sex ohne Schutz** anstecken.

---

Zum Beispiel:

### Vaginal-Verkehr ohne Schutz

Vaginal-Verkehr heißt:

- Der Penis ist in der Scheide.
- Dabei können sich **beide Personen anstecken**.

---

### Anal-Verkehr ohne Schutz

Anal-Verkehr heißt:

- Der Penis ist im Po.
- Dabei können sich **beide Personen anstecken**.

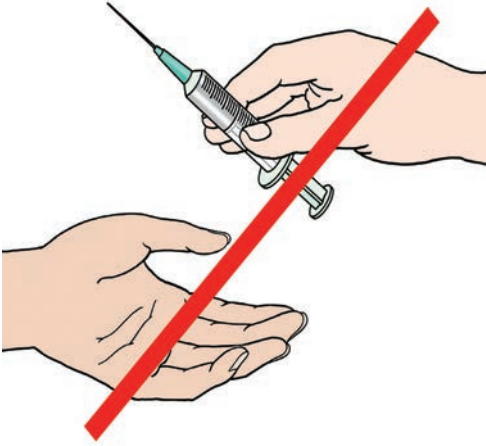
---

### Die Gefahr ist ganz klein beim Oral-Verkehr.

Oral-Verkehr heißt:

- Der Penis ist im Mund.  
Dazu sagt man auch: **Blasen**.
- Oder der Mund ist an der Scheide.  
Dazu sagt man auch: **Lecken**.
- Dabei kann Sperma oder Blut in den Mund kommen.
- Dann können Sie sich auch mit HIV anstecken.
- Aber die **Gefahr ist ganz klein**.  
Weil die **Schleim-Haut im Mund sehr stark** ist.  
Sie kann sich besser gegen HIV schützen.

## HIV-Übertragung beim Drogen nehmen



HIV kann auch übertragen werden, wenn Sie **Drogen nehmen** und sich **1 Spritze teilen**.

Das heißt: Sie spritzen Drogen.  
Sie teilen sich mit anderen Personen **1 Spritze**.  
Dann kann in der Spritze noch Blut mit HIV sein.  
Dann können Sie sich **mit HIV anstecken**.

## HIV-Übertragung aufs Kind



HIV kann auch **von der Mutter auf ihr Kind übertragen** werden.  
Wenn die Mutter **keine HIV-Medikamente** nimmt.

Zum Beispiel:

- in der **Schwangerschaft**.
- bei der **Geburt**.
- und beim **Stillen**.

## Wie groß ist die HIV-Gefahr?



HIV ist sehr **schwer übertragbar**.

Man kann sich nicht so leicht anstecken.

Meistens gibt es **keine Gefahr**, HIV zu bekommen.

Zum Beispiel:

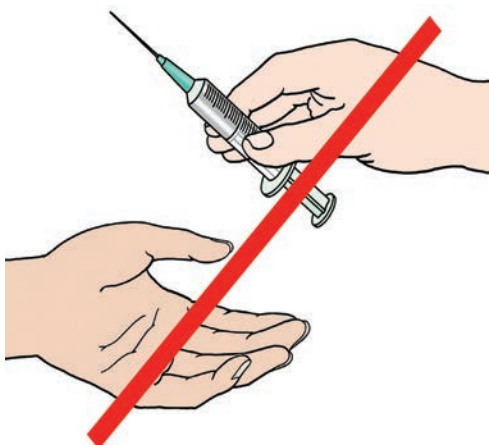
- Beim Küssen.
- Beim Husten.
- Beim Niesen.



Manchmal ist die **Gefahr groß**:

Zum Beispiel:

- **Beim Sex ohne Schutz.**



- Oder wenn man sich **1 Spritze teilt**.



### Wichtig:

Die **Gefahr ist höher**,  
wenn **viele Viren im Körper** sind.  
Zum Beispiel: **2 bis 4 Wochen**  
nach dem Anstecken mit HIV.

Im **1. Monat** breitet sich das Virus im Körper aus.

Dann sind **viele Viren im Körper**.

Das heißt:

Wenn sich jemand gerade erst mit HIV angesteckt hat, dann ist die Person **sehr ansteckend**.

Die **Gefahr ist kleiner**,  
wenn **wenige Viren im Blut** sind.



Es gibt **keine Gefahr**, wenn Sie **regelmäßig HIV-Medikamente** nehmen.



Dann können Sie niemanden anstecken.  
Auch nicht beim **Sex ohne Kondom**.

# Wie wird HIV nicht übertragen?

HIV wird nur schwer übertragen.



Viele Körper-Flüssigkeiten sind **NICHT ansteckend.**

Zum Beispiel:

- Spucke
- Tränen
- oder Urin.

Darin sind **wenig Viren.**

Sie können **kein HIV** übertragen.



Wichtig:

Das Virus kann außerhalb vom Körper nur kurz überleben.

Das heißt:

- Das Virus stirbt an der Luft sofort.





## HIV wird nicht übertragen:

Beim **Kontakt mit Menschen.**

Zum Beispiel:

- Hand geben
- Umarmen
- Streicheln
- Küssen
- Zungen-Kuss
- Husten
- oder Niesen.



Beim **gemeinsamen Benutzen** von

- Tellern
- Besteck
- Gläsern
- Hand-Tüchern
- Bett-Wäsche
- Bad und Klo.



In der **Freizeit:**

- Beim Sport
- Im Schwimm-Bad
- Oder in der Sauna.



## HIV wird nicht übertragen:

Durch **Insekten-Stiche**.

Zum Beispiel:

- Von Mücken oder Bienen.



Beim **Arzt**.

Zum Beispiel beim:

- Haus-Arzt
- Haut-Arzt
- Zahn-Arzt
- oder im Kranken-Haus.



Beim **Kontakt mit Menschen, die HIV haben:**

Zum Beispiel:

- Zusammen Arbeiten
- Zusammen Wohnen
- Betreuen und Pflegen.



### HIV wird nicht übertragen:

Durch **Erste Hilfe**.

**Erste Hilfe** heißt:

Sie helfen einer Person in Gefahr.

Dabei können Sie sich nicht anstecken.



Beim **Kosmetiker**.

Zum Beispiel:

- Beim Frisör
- oder bei der Fuß-Pflege.



### Wichtig:

**Im Alltag wird HIV nicht übertragen.**



Wenn ein Mensch mit HIV **Medikamente** nimmt,  
dann hat der Mensch **wenige Viren** im Körper.

Dann können Sie sich **nicht anstecken**.

Auch wenn Sie **Sex ohne Kondom** haben.

# Schutz vor HIV beim Sex

Sie können sich **beim Sex vor HIV schützen**.



Es gibt dafür **3 Möglichkeiten**:

- Kondome und Femidome
- Schutz durch Therapie
- PrEP zum Schutz vor HIV.

Hier erklären wir die **3 Möglichkeiten**:

## 1. Kondome und Femidome



**Kondome** schützen Sie **beim Sex** vor HIV.

Ganz ähnlich sind **Femi-dome**.

Das sind Kondome **für Frauen**.

Sie werden **in die Scheide** gelegt.

Kondome und Femidome sind aus einer dünnen Hülle.

Da kann **kein HIV** durch.

### Wichtig:



Sie müssen das Kondom oder Femidom **richtig benutzen**.

Nur dann schützt es vor HIV.

Zum Beispiel:

Benutzen Sie **nur Gleit-Mittel ohne Fett**.



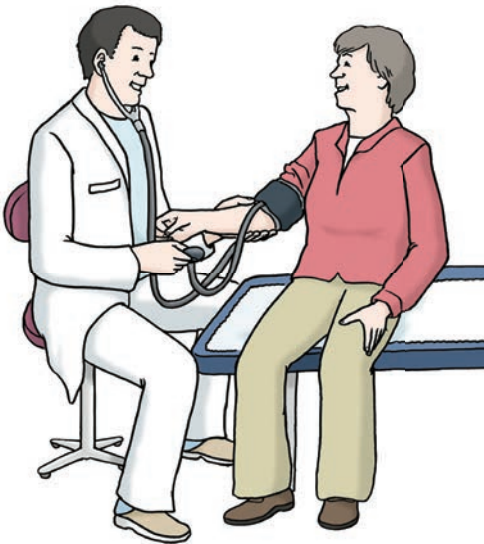
Gleit-Mittel mit **Fett** machen das Kondom oder Femidom **kaputt**.

Deshalb gilt zum Beispiel:

- Keine Körper-Creme
- Keine Butter oder Margarine
- Kein Öl
- Keine Vaseline.

Mit Kondomen und Femidomen können Sie beim Sex **nicht schwanger** werden.

Und Sie stecken sich nicht so leicht mit **anderen Geschlechts-Krankheiten** an.



## 2. Schutz durch Therapie

**Therapie** ist ein schweres Wort für:  
Eine Behandlung beim Arzt oder einer Ärztin.

**Schutz durch Therapie** heißt:

Eine Person hat **HIV**.

Die Person ist in **Behandlung**.

Die Person nimmt **HIV-Medikamente**.

Dann sind **wenige Viren** im Blut.

Das dauert **ungefähr ein halbes Jahr**.

Dann kann **HIV nicht mehr übertragen werden**.

**Auch nicht beim Sex ohne Kondom.**







### Wichtig:

Die Person mit HIV muss die HIV-Medikamente **regelmäßig nehmen**.

Sie muss **regelmäßig zum Arzt** oder zur Ärztin. Der Arzt oder die Ärztin muss prüfen, ob die Medikamente wirken.



### Achtung:

Die Therapie ist ein **sicherer Schutz**. Sie schützt Sie **vor HIV beim Sex**. Die Therapie schützt **aber nicht vor anderen Geschlechts-Krankheiten**.

## 3. PrEP

**PrEP** ist die Abkürzung für: **Prä-Expositions-Prophylaxe**.

**Prä** steht für: **vorher**.

**Exposition** heißt:

Man kann sich mit HIV anstecken.

Das spricht man so: Ex-po-si-zion.

**Prophylaxe** bedeutet: **verhindern**.

Das spricht man so: Pro-fi-laxe.



**PrEP** bedeutet:  
Menschen **ohne HIV** nehmen  
**Medikamente**.

Die Medikamente **verhindern**,  
**dass Sie HIV bekommen**.  
Damit können Sie sich **vor HIV schützen**.

Zum Beispiel:  
Wenn die **Gefahr von HIV sehr groß** ist.  
Wenn Sie sich mit HIV anstecken können.



Zum Beispiel:

- Bei Männern, die Sex mit Männern haben.
- Und beim Sex **keine Kondome** nehmen.



Die **Kranken-Kasse** bezahlt dann

- für die Medikamente.
- Und für den Arzt oder die Ärztin.



### Wichtig:

Sie müssen **regelmäßig zum Arzt** oder zur Ärztin gehen.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sagt Ihnen, wie Sie die **Medikamente nehmen** müssen. Sie müssen sich daran halten.



Der Arzt oder die Ärztin muss **regelmäßig prüfen**:

- Ob Ihre **Nieren gesund** sind.
- Ob Sie sich **mit HIV angesteckt** haben.

Zum Beispiel:

Wenn Sie öfter vergessen haben, die Medikamente zu nehmen.

- Ob Sie andere **Geschlechts-Krankheiten** haben.



### Wichtig:

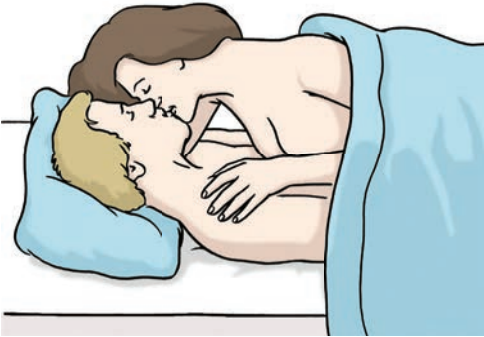
Die **PrEP** ist ein **sicherer Schutz**.

Sie schützt Sie **vor HIV** beim Sex.

Die PrEP schützt **aber nicht vor anderen Geschlechts-Krankheiten**.



## Im Notfall: PEP



Sie haben Sex mit einer **Person mit HIV**.

Die Person nimmt **keine HIV-Medikamente**.

Sie benutzen **kein Kondom** oder **Femidom**.

Sie nehmen **keine PrEP-Medikamente**.

Dann können Sie HIV bekommen.

Mit **Medikamenten** kann man das **verhindern**.



Wir sagen dazu auch: **PEP**.

**PEP** bedeutet:

Sie nehmen **nach** der Ansteckungs-Gefahr

**4 Wochen lang jeden Tag 2 Medikamente**.

### Wichtig:

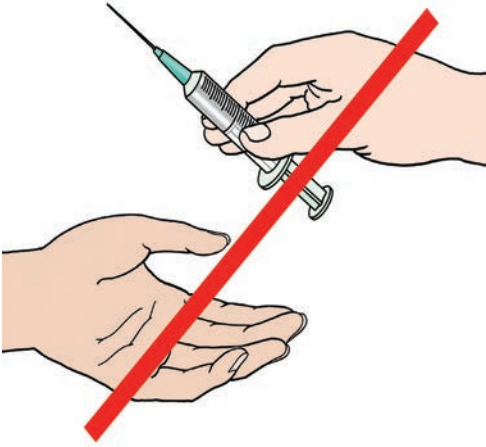


Sie müssen die Medikamente  
**so früh wie möglich** nehmen:

**Am besten** innerhalb von **24 Stunden**  
nach dem Sex.

**Spätestens** innerhalb von **48 Stunden**.

Es gibt **keine Garantie**,  
dass die Medikamente wirken.  
Sie sind **nur für den Notfall**.



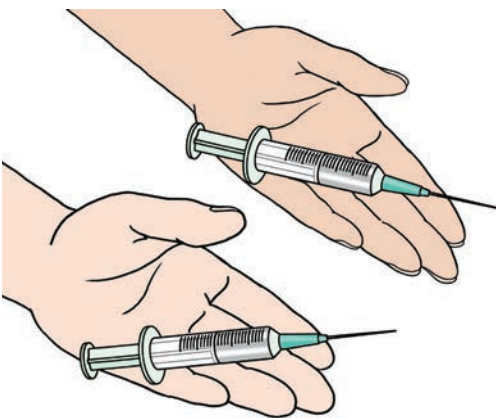
## Schutz vor HIV beim Drogen nehmen

Wenn jemand eine Spritze benutzt,  
die vorher eine Person mit HIV benutzt hat.  
Dann kann die Person sich **mit HIV anstecken**.  
Und auch mit anderen Krankheiten.

Sie bekommen vielleicht **Eiter-Geschwüre**.  
Dazu sagen wir auch: **Abs-zess**.  
Oder Sie bekommen **Entzündungen**.  
Zum Beispiel: An Ihren **Venen**.  
**Venen** sind Adern, durch die das Blut läuft.

Hier erklären wir Ihnen, wie Sie sich **schützen**  
können, wenn Sie **Drogen nehmen**.

Dazu sagen wir: **Safer Use**.  
Das ist Englisch.  
Das spricht man so: Säj-fer Juhs.  
Das bedeutet: **Sicher Benutzen**.



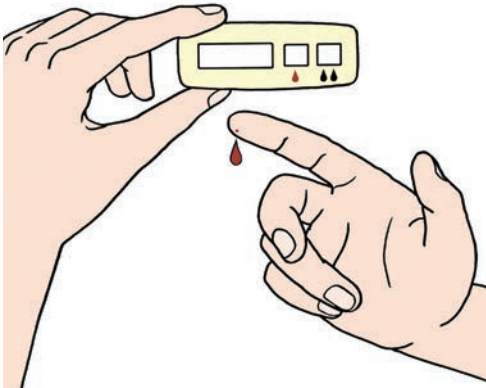
**Safer Use** heißt:

- Sie achten auf **Sauberkeit**.
- Sie benutzen **nur Ihre eigenen Sachen**.

Zum Beispiel:

- Sie benutzen nur Ihre **eigenen Spritzen und Nadeln**.
- Sie **teilen keine Spritzen und Nadeln** mit anderen.

## Der HIV-Test: Wissen, ob man HIV hat



Sie wollen wissen, ob Sie HIV haben?

Dann machen Sie einen **HIV-Test!**

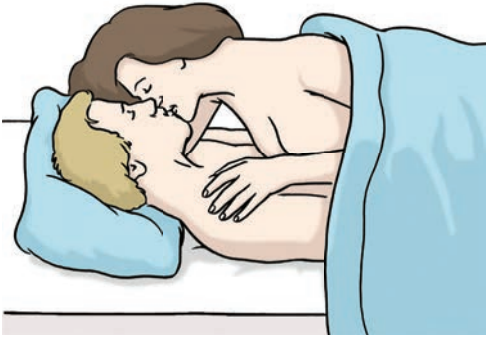
Nur mit einem HIV-Test können Sie herausfinden, ob Sie HIV haben.

Bescheid wissen lohnt sich immer:

- Wenn der **Test negativ** ist,  
dann haben Sie Klarheit.  
Sie müssen sich keine Sorgen mehr machen.  
Und Sie können sich **weiter vor HIV schützen**.
- Wenn der **Test positiv** ist,  
können Sie **HIV-Medikamente** nehmen.  
Dann können Sie **mit HIV gut und lange leben**.  
Und Sie können **HIV beim Sex nicht an andere weitergeben**.



## Wann soll ich einen HIV-Test machen?



Sie sollen einen **Test machen**:

Wenn es eine **Ansteckungs-Gefahr** gab.

Zum Beispiel:

- Sie hatten **Sex ohne Schutz**.
- Oder das **Kondom ist abgerutscht**.



### Achtung:

**Warten Sie wenigstens 6 Wochen,  
bis Sie den Test machen.**

Erst nach 6 Wochen kann man sicher wissen,  
ob man HIV hat oder nicht.

Auch wenn Sie jetzt schnell einen Test machen  
wollen: **Sie müssen 6 Wochen warten.**



**Sie können auch einen HIV-Test machen:**

Wenn Sie einen **neuen Partner**  
oder eine **neue Partnerin** haben.

Dann können Sie **zusammen einen HIV-Test  
machen.**

Zum Beispiel:

Wenn Sie **beide Sex ohne Kondom wollen.**



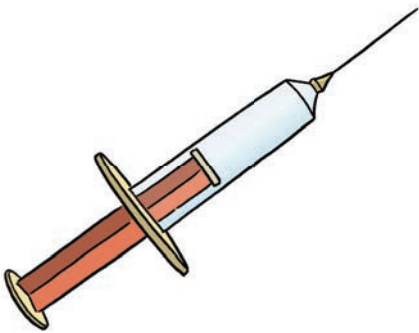
Wir empfehlen **Männern,**  
**die Sex mit Männern haben:**

Lassen Sie sich **mindestens 1 Mal im Jahr** testen.  
Auf HIV und andere Geschlechts-Krankheiten.



**Schwangere Frauen** sollen einen HIV-Test  
machen.

Wenn eine **schwangere Frau HIV** hat,  
kann sie **HIV-Medikamente nehmen**.  
Dann wird **HIV nicht auf das Kind** übertragen.



Wenn Sie **Drogen spritzen**,  
machen Sie besser **regelmäßig HIV-Tests**.

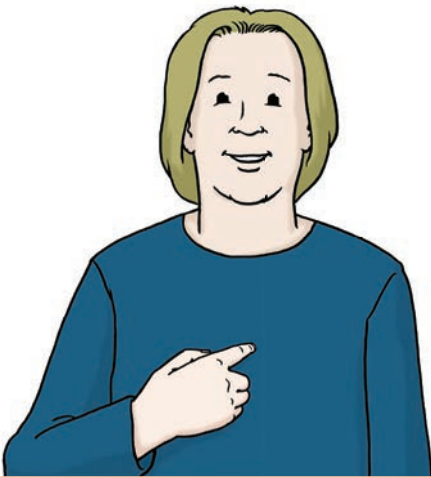


### Wichtig:

Informieren Sie sich vor dem HIV-Test.

Eine **Beratung** vor dem Test ist wichtig.  
In der Beratung sagen wir Ihnen:

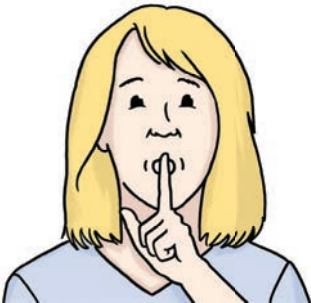
- **Wo** Sie einen Test machen können.
- Und **wann** es am besten ist.



## Wer entscheidet über einen HIV-Test?

### **Sie allein entscheiden:**

Ob Sie einen HIV-Test machen wollen.  
Oder nicht.



Sie müssen **niemandem das Ergebnis sagen**.  
Niemand darf Sie zwingen,  
wenn Sie nicht darüber reden wollen.

- Nicht Ihr Partner oder Ihre Partnerin.
- Nicht Ihre Freunde oder Ihre Freundinnen.
- Nicht Ihr Arzt oder Ihre Ärztin.
- Nicht Ihr Chef oder Ihre Chefin.
- Niemand.



### **Sie müssen keinen Test machen.**

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin macht sich **straf-bar**,  
wenn er oder sie einen Test macht,  
den Sie **nicht wollen!**

Das ist **gegen das Gesetz**.

Dann können Sie Ihren Arzt  
oder Ihre Ärztin **anzeigen**.

Er oder sie bekommt dann eine **Strafe**.



## Wo kann ich einen HIV-Test machen?



Es gibt **verschiedene Möglichkeiten**, wo Sie den **HIV-Test** machen können.

Sie können sich geheim beraten und testen lassen:

- beim **Gesundheits-Amt**
- bei den **Aids-Hilfen**
- bei **Info-Zentren und Beratungs-Zentren** für schwule und bi-sexuelle Männer
- bei **Drogen-Beratungs-Stellen**.



An manchen Orten ist der Test **kostenlos**.  
An manchen Orten müssen Sie **Geld zahlen**.



Sie können sich auch selbst **zu Hause** auf HIV testen.

Mehr Infos dazu stehen unter der Überschrift: **Selbst-Test**.

Sie können auch **bei Ihrem Arzt** oder **Ihrer Ärztin** einen HIV-Test machen.



### Achtung:

Wenn Sie den Test bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin machen, schreibt er oder sie das **Ergebnis** vom Test meistens in Ihre **Akte**.



Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hat eine **Schweigepflicht**.

Er oder sie darf keine Infos über Sie weitergeben. Er oder sie darf das Ergebnis **nicht weitersagen**, wenn Sie das nicht wollen.

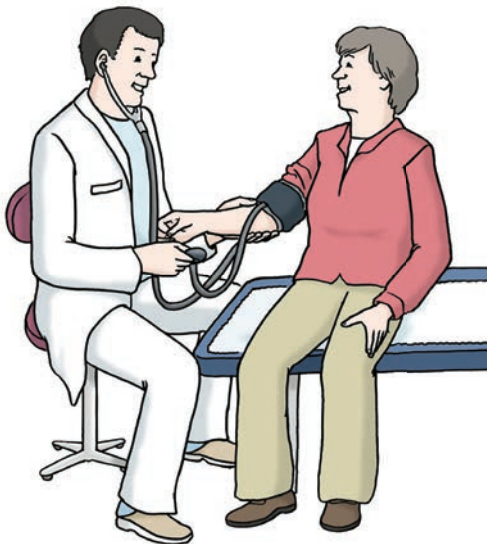


# Was passiert beim HIV-Test?

Es gibt **verschiedene HIV-Tests**.

Zum Beispiel:

- **Labor-Test**
- **Schnell-Test**
- **Selbst-Test.**



## Labor-Test

Sie müssen beim Labor-Test **6 Wochen** nach der **Ansteckungs-Gefahr** warten.  
Bis Sie den Test machen können.

Der Arzt oder die Ärztin nimmt Ihnen dann **Blut** ab.

Er oder sie schickt das Blut an ein **Labor**.  
In dem Labor wird das Blut auf HIV geprüft.

Nach spätestens **1 Woche** bekommen Sie das Ergebnis:  
Ob Sie HIV haben oder nicht.





Das Ergebnis **POSITIV** bedeutet:

Sie haben HIV.

**Das heißt aber NICHT:**

- Sie haben **Aids**.
- Oder Sie bekommen **Aids**.

Sie müssen dann aber bald zu einem **HIV-Arzt**  
**oder einer HIV-Ärztin** gehen.

Der Arzt oder die Ärztin macht dann **weitere Tests**.  
Dann können Sie besprechen, wie es weitergeht.

Das Ergebnis **NEGATIV** bedeutet:

Sie hatten **6 Wochen vor dem Test kein HIV**.



### Wichtig:

Das Ergebnis sagt nichts darüber aus,  
was in den **letzten 6 Wochen** passiert ist.

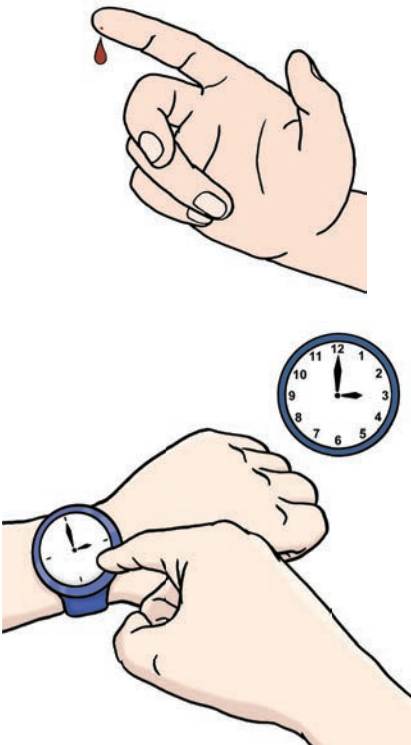
Zum Beispiel:

Ob Sie sich in den letzten Wochen  
mit HIV angesteckt haben.

Das heißt:

Der Test zeigt nicht,  
ob Sie sich vor 1 Woche angesteckt haben.  
Oder vor 5 Wochen.

**Erst nach 6 Wochen**  
**kann man sicher wissen,**  
**ob man HIV hat oder nicht.**



## Schnell-Test

Beim Schnell-Test bekommen Sie das **Ergebnis schnell**.

Sie müssen aber **12 Wochen** nach der **Ansteckungs-Gefahr** warten. Bis Sie den Test machen können.

Der Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin sticht Ihnen leicht in den Finger.

**Nach wenigen Minuten** sieht man das Ergebnis.



### Wichtig:

Wenn der Test **positiv** ist, müssen Sie das **Ergebnis prüfen** lassen. Das heißt: Sie müssen **noch einen Test** machen.

Der Schnell-Test ist sehr empfindlich. Manchmal ist das Ergebnis positiv, obwohl gar kein HIV da ist.

Sie müssen einen **Labor-Test** machen. Erst danach wissen Sie sicher, ob Sie HIV haben oder nicht.

Wenn der Test **negativ** ist, bedeutet das: Sie hatten **12 Wochen vor dem Test** kein HIV.

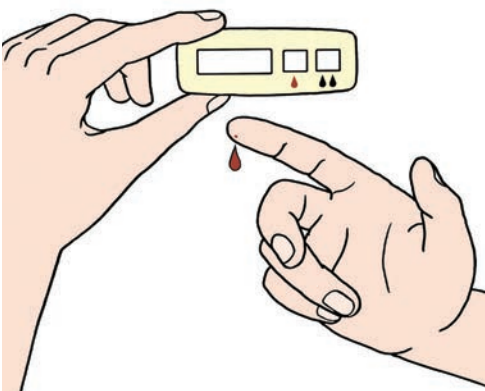


### Wichtig:

Das Ergebnis sagt nichts darüber aus, was in den **letzten 12 Wochen** passiert ist. Zum Beispiel:  
Ob Sie sich in den letzten Wochen mit HIV angesteckt haben.

Das heißt:  
Der Test zeigt nicht, ob Sie sich vor 1 Woche angesteckt haben. Oder vor 5 Wochen.

Sie können beim Schnell-Test **erst nach 12 Wochen sicher wissen**, ob Sie HIV haben oder nicht.



### Selbst-Test

Sie können sich auch **selbst auf HIV testen**. Das nennen wir: **Selbst-Test**.

Sie müssen beim Selbst-Test **12 Wochen** nach der Ansteckungs-Gefahr **warten**. Bis Sie den Test machen können.

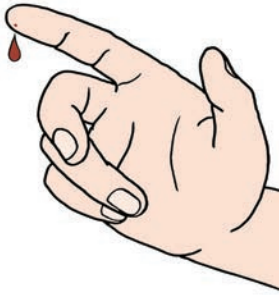
Sie können den Selbst-Test **kaufen**:

- bei einer **Aids-Hilfe**,
- in einer **Apotheke**
- oder im **Internet**.



### Wichtig:

Auf der Packung muss ein **CE-Zeichen** sein.  
Das heißt: Der **Test ist geprüft**.



So geht der Selbst-Test:  
Sie stechen sich in den Finger.  
Und nehmen sich einen Tropfen Blut ab.

Das Ergebnis vom Test wird Ihnen  
**nach wenigen Minuten** angezeigt.



### Wichtig:

Wenn der **Test positiv** ist,  
müssen Sie das Ergebnis mit einem  
anderen Test prüfen lassen.  
Der Selbst-Test ist sehr empfindlich.  
Manchmal ist das Ergebnis positiv,  
obwohl gar kein HIV da ist.

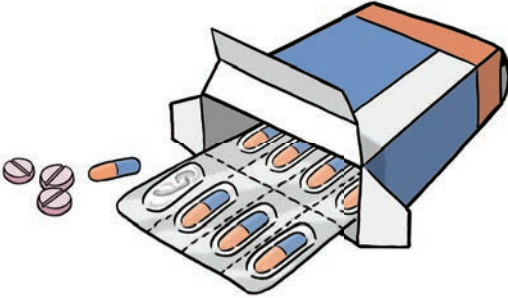


Wenn der Test positiv ist,  
suchen Sie sich **Beratung**.  
Zum Beispiel:

- Beim **Gesundheits-Amt**.
- Oder bei der **Aids-Hilfe**.

Machen Sie dort **noch einen Test**.  
Erst dann wissen Sie sicher,  
ob Sie HIV haben oder nicht.

## Leben mit HIV



Es gibt heute sehr **gute Medikamente**.  
**Die Medikamente verhindern,**  
**dass Sie Aids bekommen.**

Damit können Menschen mit HIV  
gut und lange leben.  
Sie können lieben und arbeiten.



Wenn Menschen mit HIV regelmäßig  
die Medikamente nehmen,  
können sie sogar **Sex ohne Kondom** haben.



Sie können auch **Eltern werden**.  
Und **gesunde Kinder** bekommen.



Aber die Medikamente können das Virus **nicht aus dem Körper entfernen.**



Das bedeutet:  
Sie müssen die HIV-Medikamente **Ihr ganzes Leben lang** nehmen.

Die meisten Menschen vertragen die Medikamente gut.  
Sie haben keine oder **kaum Neben-Wirkungen.**  
Es geht ihnen gut.

Aber manchmal gibt es **Neben-Wirkungen.**  
Zum Beispiel: Kopf-Schmerzen oder Übelkeit.



### Wichtig:

Sie brauchen einen **guten HIV-Arzt** oder eine **gute HIV-Ärztin.**  
Sie können mit ihm oder ihr über alle Fragen reden.

Zum Beispiel:

- Welche **HIV-Medikamente** soll ich nehmen?
- Was kann ich bei **Neben-Wirkungen** tun?



## Selbst-Hilfe



Es gibt in Deutschland viele Selbst-Hilfen.  
Dort können Sie **andere Menschen mit HIV** treffen.

Sie können sich mit anderen Menschen austauschen.

Zum Beispiel: Das **Buddy-Projekt**.

Buddy spricht man so: Baddi.

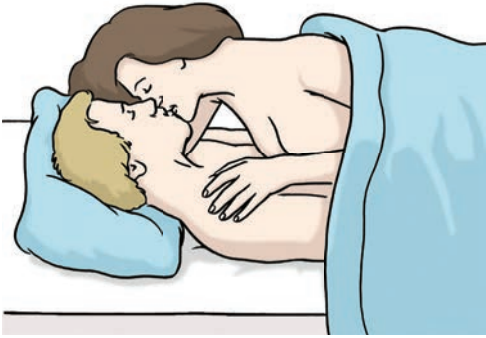
Das Buddy-Projekt gibt es in ganz Deutschland.  
Das Ziel von dem Projekt ist:  
Menschen mit HIV **helfen einander**.



Das heißt:  
Sie bekommen Hilfe von Menschen,  
die **auch HIV** haben.  
Sie kennen sich gut mit HIV aus.  
Sie verstehen, wie Sie sich fühlen.  
Sie können Ihnen viele Tipps geben.  
Sie helfen Ihnen zum Beispiel:  
Wenn Sie erfahren, dass Sie HIV haben.



# Geschlechts- Krankheiten



## Was sind Geschlechts-Krankheiten?

**Geschlechts-Krankheiten** werden **beim Sex übertragen**.

Viele Geschlechts-Krankheiten können beim Sex in die **Scheide oder den Po** übertragen werden.



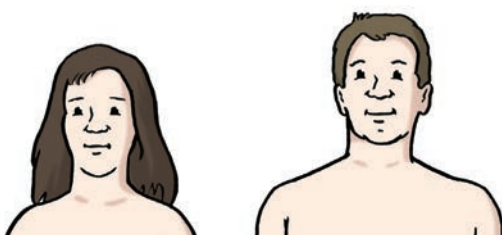
Auch wenn Sie sich **beim Sex schützen**.  
Zum Beispiel: Mit einem **Kondom**.  
Oder mit einem **Femidom** für Frauen.

Geschlechts-Krankheiten können auch beim **Oral-Verkehr** übertragen werden.  
Das heißt:

- Wenn der **Mund am Penis** ist.
- Oder an der **Scheide**.
- Oder am **Po**.

Oder wenn Sie gemeinsam **Sex-Spielzeug** benutzen.

Zum Beispiel: Einen Gummi-Penis.



Die meisten Menschen haben irgendwann eine **Geschlechts-Krankheit**.

Die Krankheiten gibt es oft:

- **Chlamydien**

Das spricht man so: Kla-mü-di-en.

- Herpes
- Pilze
- **Feig-Warzen.**

Die Krankheiten gibt es auch:

- **Tripper**

Die Krankheit heißt auch: Go-nor-rhö.

Das spricht man so: Go-no-rö.

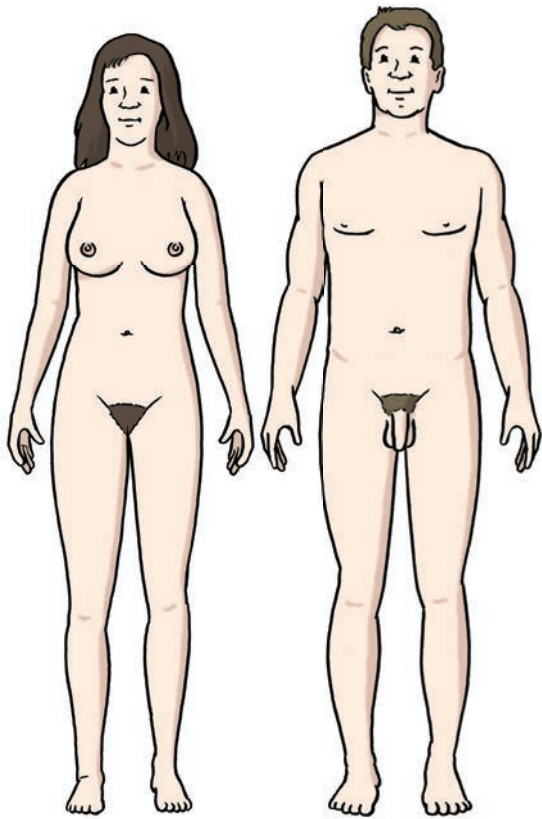
- **Syphilis**

Das spricht man so: Sü-fi-lis.



Es gibt **gute Medikamente** gegen die meisten Geschlechts-Krankheiten.  
Die Medikamente helfen gut.  
Wenn man die Krankheit früh genug erkennt.

Wenn Sie **keine Medikamente** nehmen, können Sie **Andere anstecken**.  
Die Geschlechts-Krankheiten werden **beim Sex übertragen**.  
Sie können **schwere Folgen** haben.  
Sie können **sehr krank** werden.



## Welche Folgen haben Geschlechts-Krankheiten?

Die **Folgen** sind **unterschiedlich**:  
Manchmal gibt es **keine Anzeichen**.  
Sie bemerken die Krankheit nicht.

Manchmal **juckt** es

- an der Scheide
- am Penis
- oder am Po.

Manchmal wird die **Haut rot**.  
Oder die Haut **verändert** sich.

Manchmal **brennt** es beim Pipi machen.

Manchmal haben Sie **Ausfluss**.

Das heißt:

Eine **Flüssigkeit** kommt aus

- Ihrer Scheide
- Ihrem Penis
- oder Ihrem Po.

Manchmal werden Sie **sehr krank**.

Wenn Sie **nicht zum Arzt**  
oder einer Ärztin gehen.

Wenn Sie **keine Medikamente** nehmen.

Zum Beispiel:

Sie können **Entzündungen** bekommen.



Aber wenn Sie Medikamente bekommen, dann geht es Ihnen **wieder besser**.



### Wichtig:

Gehen Sie zu einem Arzt oder einer Ärztin, wenn Sie **Anzeichen** haben.

Lassen Sie sich einmal im Jahr **untersuchen**, wenn Sie Sex mit **verschiedenen Partnern** oder Partnerinnen haben.



Wenn Sie eine Geschlechts-Krankheit haben, sagen Sie es Ihren Partnern und Partnerinnen.

**Allen** Menschen, mit denen Sie **vor kurzem Sex** hatten.

Dann können die Menschen sich auch **testen lassen**.

Dann können sie auch **Medikamente nehmen**.

Dann können sie **niemanden mehr anstecken**.

# Geschlechts-Krankheiten in der Schwangerschaft

Manche Geschlechts-Krankheiten können bei der Geburt von der Mutter **auf das Kind übertragen** werden.



Das heißt:  
Wenn die Mutter krank ist,  
wird das Kind vielleicht auch krank.

**Schwangere** Frauen sollen sich auf **Geschlechts-Krankheiten testen** lassen.  
Dann kann man die Krankheit **früh fest-stellen**.  
Dann kann die **Mutter Medikamente nehmen**.  
Dann wird die Krankheit **nicht** auf das Kind übertragen.

## Wie kann ich mich schützen?

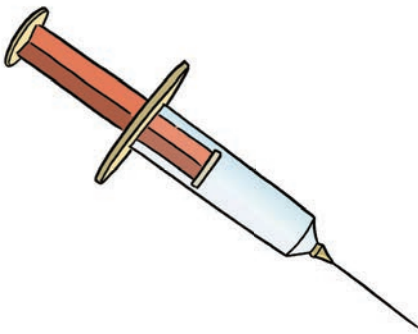


Gegen manche Geschlechts-Krankheiten können Sie sich **gut schützen**.

Zum Beispiel:

Sie benutzen beim Sex **Kondome**.

Oder **Femidome für Frauen**.



Gegen manche Krankheiten gibt es eine **Impfung**.

Das heißt:

Sie gehen zu einem **Arzt** oder einer Ärztin.

Sie bekommen eine **Spritze**.

Dann können Sie die Krankheit nicht mehr bekommen.

Das nennt man: **Impfen** oder **Impfung**.



Lassen Sie sich einmal im Jahr untersuchen, wenn Sie Sex mit **verschiedenen** Partnern oder Partnerinnen haben.

Dann kann eine Krankheit schnell entdeckt werden.

Dann können Sie **Medikamente nehmen**.

Dann werden Sie schnell wieder gesund.

Dann können Sie niemanden mehr anstecken.





## Wo kann ich mich testen lassen?

Sie können sich testen lassen:

Bei **Ärzten und Ärztinnen**

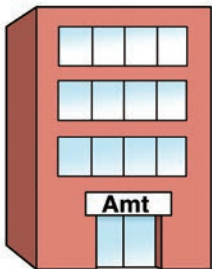
- für Haut- und Geschlechts-Krankheiten
- oder **für Männer: Urologie**
- oder **für Frauen: Gynäkologie.**

Das spricht man so: Gü-nä-ko-lo-gie.



Der Test kostet Geld.

Manchmal zahlt das Ihre **Kranken-Kasse**.



Es gibt den Test auch

- bei manchen **Aids-Hilfen**
- beim **Gesundheits-Amt**.



Sie können eine **Beratung** bekommen.

Die Beratung ist **kostenlos**.

Sie müssen **nicht Ihren Namen** sagen.

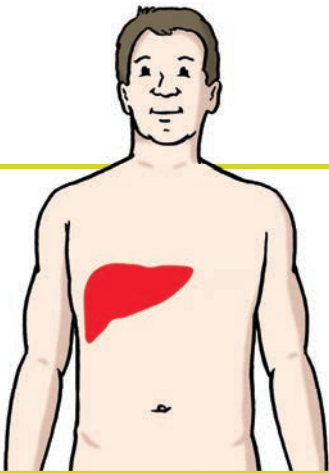
# Hepatitis

## Was ist Hepatitis?



Hepatitis ist eine **Leber-Entzündung**.  
**Hepatitis** macht die **Leber kaputt**.  
Das ist sehr schlecht für den Körper.  
Sie können sehr krank werden.

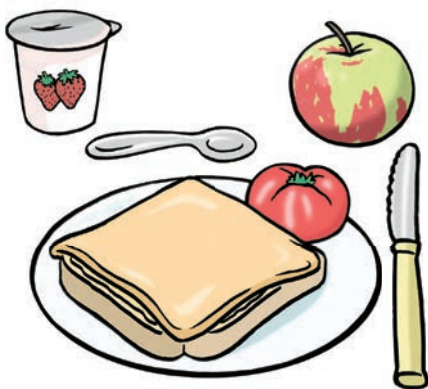
In diesem Heft stehen Infos zu  
Leber-Entzündungen durch **Viren**.



## Wo ist die Leber?

Die Leber ist rechts oben im Bauch.

## Was macht die Leber?



Die Leber ist zuständig für den **Stoff-Wechsel**.  
Die Stoffe sind wichtig für den Körper:

- Zucker
- Fett
- und Ei-Weiß.

Die Stoffe bekommen wir vom Essen und Trinken.  
Dazu brauchen wir eine **gesunde Leber**.

Die Leber kümmert sich um die Verdauung.  
Sie nimmt die wichtigen Stoffe auf.  
Und sie scheidet die Gift-Stoffe aus.  
Durch das Pipi und die Kacke.  
Deshalb ist die Leber wichtig.



## Wie wird Hepatitis übertragen?

### Hepatitis A

Hepatitis A wird über **Pipi und Kacke** übertragen.  
Zum Beispiel: in **schmutzigem Wasser**.  
Oder wenn **Essen zu wenig gekocht** wird.

Hepatitis **A** kann auch **beim Sex** übertragen werden.

Zum Beispiel auf diesen Wegen:

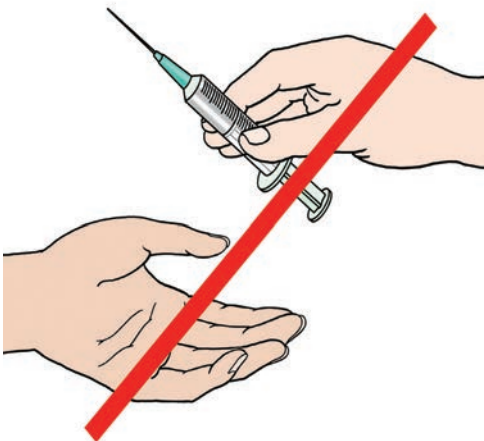
Po – Finger – Mund

**oder:** Po – Zunge.



### Hepatitis B und C

Hepatitis B und C werden beim **Sex** übertragen.  
Vor allem: Hepatitis **B**.



Hepatitis B und C werden auch durch **Blut** übertragen.

Zum Beispiel:

Wenn Sie beim Drogen nehmen **Spritzen teilen**.

Oder von einer Schwangeren **auf ihr Kind**.

# Was sind die Folgen von Hepatitis?

Die **Folgen** von Hepatitis sind sehr verschieden:

**Hepatitis A** heilt von allein wieder.

Das heißt:

Sie müssen **keine Medikamente** nehmen.

Sie werden bald wieder gesund.



**Hepatitis B und C** können **chronisch** werden.

Das heißt:

Die Krankheit kann **sehr lange dauern**.

Wenn Sie **keine Medikamente** nehmen.



Es gibt **gute Medikamente** gegen Hepatitis:

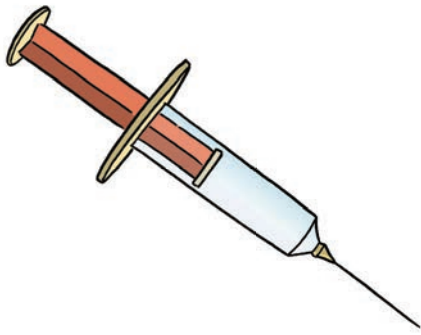
- **Hepatitis B**

kann man **mit Medikamenten** gut behandeln.

- **Hepatitis C**

kann man **mit Medikamenten** fast immer heilen.

Wenn Sie **keine Medikamente** nehmen, können Sie **sehr krank** werden.



## Wie kann ich mich schützen?

**Lassen Sie sich impfen.**

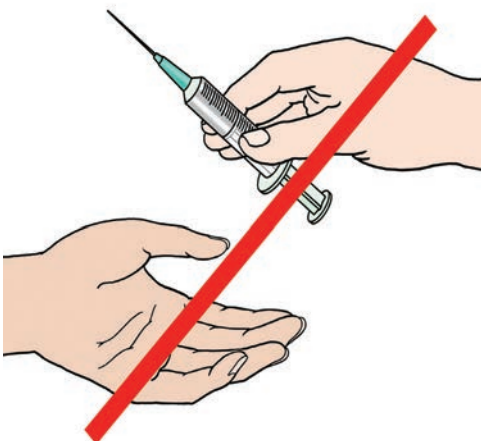
Das schützt Sie am besten vor **Hepatitis A und B**.

Wenn Sie schon mal **Hepatitis A oder B** hatten, können Sie sich **nicht noch mal** damit anstecken. Das heißt: Sie sind dann **immun**.



**Ausnahme:**

Gegen **Hepatitis C** gibt es **keine Impfung**. Auch wenn Sie schon **Hepatitis C** hatten, können Sie sich **immer wieder anstecken**.



Sie können sich **vor Hepatitis C schützen**:

Beim Drogen nehmen:  
Sie teilen die Sachen nicht mit anderen Menschen.

## Wie wird Hepatitis behandelt?



**Hepatitis B** kann man mit Medikamenten **gut behandeln**.

**Hepatitis C** kann man mit Medikamenten **fast immer heilen**. Das dauert nur wenige Wochen.



### Wichtig:

Machen Sie Tests auf **Hepatitis B und C**.  
Damit Sie schnell Medikamente nehmen können.  
Damit Sie schnell wieder gesund werden.



# Beratung und Hilfe



Wir beraten Sie:

- Wenn Sie Angst vor HIV und Aids haben.
- Wenn Sie Fragen zu HIV und Aids haben.
- Oder zu Geschlechts-Krankheiten.
- Und zu Hepatitis.
- Wenn Sie einen Arzt oder eine Ärztin suchen.
- Wenn Sie jemanden zum Reden suchen.
- Wenn Sie nicht mehr weiter wissen.

Wir **helfen Ihnen!**

Wir beraten und unterstützen Sie.



Wichtig:

Die Beratung ist **kostenlos**.

Alles, was wir besprechen, bleibt **geheim**.

Sie müssen **nicht Ihren Namen sagen**.

Wir reden mit niemandem über Ihre Probleme.



Unsere Berater und Beraterinnen  
haben **viel Erfahrung**.

Sie werden von uns geschult.

Damit sie sich gut auskennen.

Damit sie immer die neuen Infos haben.

Damit sie Sie **gut beraten** können.



Sie können in der Beratung  
**alle Fragen** stellen.

Zum Beispiel Fragen zu:

- HIV
- Aids
- Hepatitis
- und anderen Geschlechts-Krankheiten.

Wenn Sie HIV haben,  
beraten wir Sie auch:

- Bei **Problemen im Alltag**.
- Oder bei **rechtlichen** Fragen.

Wir helfen Ihnen beim Planen.  
Wir zeigen Ihnen, welche **Hilfen** es gibt.



Wir können Ihnen auch Adressen geben  
von anderen **Angeboten in Ihrer Nähe**.  
Zum Beispiel von **Selbst-Hilfe-Gruppen**.

In Selbst-Hilfe-Gruppen  
reden Menschen über ihre Probleme.  
Sie unterstützen sich.



## Telefonische Beratung

Sie können uns anrufen.

Das ist unsere Telefon-Nummer:  
**01 80 33 19 411.**



Sie erreichen uns:

**Montag bis Freitag**

von **9 bis 21 Uhr.**

**Samstag und Sonntag**

von **12 bis 14 Uhr.**

Unsere Beratung ist **kostenlos.**

Sie müssen nicht für die Beratung bezahlen.

Aber manchmal müssen Sie für den

**Anruf bezahlen.**



Das müssen Sie für den Anruf bezahlen:

- Wenn Sie **von zu Hause** anrufen  
Also aus dem **Fest-Netz:**  
Höchstens **9 Cent** für 1 Minute.
- Wenn Sie **vom Handy** aus anrufen  
Also aus dem **Mobil-Funk-Netz:**  
Höchstens **9 Cent** für 1 Minute.

## Persönliche Beratung



Sie können **persönlich** zu uns kommen.  
Und mit einem Berater oder einer Beraterin  
sprechen.

Das Beratungs-Gespräch ist **kostenlos**.  
Sie müssen nicht dafür bezahlen.

Sie können vorher einen **Termin** machen.

Rufen Sie dazu bitte bei der  
**Aids-Hilfe in Ihrer Nähe** an.



Sie können auch unsere  
**Telefon-Beratung** anrufen.  
Das ist unsere Telefon-Nummer:  
**01 80 33 19 411.**

Wir sagen Ihnen gerne  
eine **Aids-Hilfe in Ihrer Nähe**.

## Internet-Beratung



Wenn Sie nicht zu uns kommen können.  
Oder nicht anrufen wollen.  
Dann nutzen Sie bitte unsere **Internet-Beratung**.

**Internet-Beratung** heißt:

Sie schicken uns eine Nachricht im Internet.  
Wir schicken Ihnen unsere Antwort.



Sie finden unsere Internet-Beratung unter:  
[www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de).

Unsere Internet-Beratung ist **kostenlos**.  
Sie müssen nicht dafür bezahlen.  
Sie können Ihre Frage in Ruhe aufschreiben.  
Und uns Ihre Nachricht dann **im Internet**  
schicken.



Wir beantworten Ihre Fragen  
so schnell wie möglich.  
Oft noch am selben Tag.





Sie müssen uns **nicht Ihren Namen sagen**.  
Alle Nachrichten bleiben **geheim**.

Bei schweren Fragen können Sie  
mit dem Berater in Kontakt bleiben.  
Der Berater sucht dann die Antwort für Sie.  
Und meldet sich wieder bei Ihnen.



Wenn Sie wollen,  
kann Sie jemand beraten,  
**der auch HIV** hat.

Die Person kann gut verstehen,  
wie Sie sich fühlen.  
Und welche Hilfe Sie brauchen.

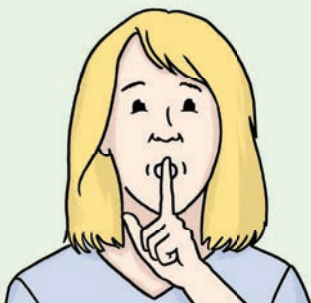


### Wichtig:

Wir halten Ihre Daten **geheim**.

Haben Sie keine Angst.  
Schreiben Sie uns eine Nachricht.

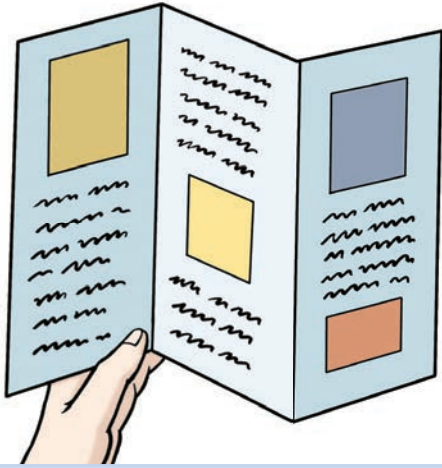
Wir wollen Ihnen helfen.  
Wir beraten Sie gerne!







# Material bestellen



Sie können bei uns Material bestellen.

Zum Beispiel:

- Bücher
- Info-Hefte
- Zeitschriften.



Wir haben viele Informationen,  
die wir Ihnen **kostenlos** zuschicken.

Sie müssen **nicht** dafür bezahlen.

Sie müssen uns nur Ihren **Namen** und Ihre  
**Adresse** geben.

Dann schicken wir Ihnen das Material mit der Post.



Sie können im Internet Material suchen:

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

Es gibt im Internet Material zum **Bestellen**.  
Und Material, das Sie **sofort herunter laden**  
können.



Wir helfen Ihnen gerne.  
Wenn Sie Fragen haben.  
Oder Hilfe brauchen.

## Rechte an Text und Bild



### Die Bilder gehören:

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger  
Behinderung Bremen e. V.

Illustrator:

Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

## Zusatzinformationen zur Übersetzung und Prüfung

Der Text ist von der **Deutschen Aids-Hilfe**.

Hier finden Sie die Infos in Alltags-Sprache:

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



Das **Atelier Leichte Sprache** hat  
den Text übersetzt.

Von der schweren Alltags-Sprache  
in Leichte Sprache, die alle verstehen.

Menschen mit Behinderungen haben  
den Text geprüft.



## Impressum

Herausgeberin:  
Deutsche Aidshilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138  
10963 Berlin  
Tel.: 030 / 69 00 87-0  
[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)  
E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

3. Auflage, 2026  
(unveränderter Nachdruck der 1. Auflage, 2022)  
Bestellnummer: 025153

Redaktion: Holger Sweers, Lisa Fedler  
Zusätzliche Illustrationen:  
Christoph Schüssler (Virus S. 8, 10, 50),  
Nicole Riegert (PrEP S. 23), CaJa (Titel)  
Layout: Carmen Janiesch  
Druck: PIEREG Druckcenter Berlin,  
Benzstr. 12, 12277 Berlin