Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

HIV AIDS > Familie - Leben - Reisen

1. Das Wichtigste in Kürze

Ein Leben mit HIV-Infektion ist heute dank guter Therapiemöglichkeiten sehr gut und lange möglich. Aber das wissen viele Menschen noch nicht, deshalb gibt es immer noch Diskriminierungen und fachlich nicht begründbare Einschränkungen, z.B. bei Reisen, Versicherungen, Vereinssport oder dem Wunsch einer natürlichen Geburt.

2. Umfeld

Das HI-Virus ist im alltäglichen Körperkontakt, z.B. beim Händeschütteln, nicht übertragbar. Deshalb gibt es keine Pflicht, Menschen über seinen HIV-positiv-Status zu informieren. Aber natürlich ist die Diagnose einschneidend. Die Frage wann und wen ein HIV-positiver Mensch über seine Infektion informieren sollte, kann nicht pauschal beantwortet werden. Hilfreich ist für viele zunächst der Kontakt zu anderen Betroffenen.

Falsches Wissen (Angst vor einer Ansteckung) oder Unwissenheit über die aktuellen Therapiemöglichkeiten führen im Umfeld häufig dazu, dass Menschen auf Distanz gehen. Deshalb ist die Aufklärung über die Übertragungswege des Virus und die Therapie bei HIV sehr wichtig. Weitgehend unbekannt ist immer noch, dass erfolgreich therapierte HIV-positive Menschen nicht mehr ansteckend sind, auch nicht beim ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Grundsätzlich steht es Betroffenen frei zu entscheiden, wen sie informieren, sofern sie nicht wissentlich riskieren, andere Menschen anzustecken. Die Deutsche Aidshilfe empfiehlt, sich erst selbst zu informieren, bevor man andere informiert, denn dann kann man falsche Befürchtungen besser entkräften. Bevorzugt sollte man im ersten Schritt das nächste Umfeld informieren. Bei diesen Menschen kann man am besten einschätzen, ob sie stabil und vertrauenswürdig genug sind, die Information für sich zu behalten und einen zu (unter-)stützen. Weitere Denkanstöße dazu bei der Deutschen Aidshilfe unter www.aidshilfe.de > Themen > Leben mit HIV > Positiv - was nun? > Wem sag ich's?

2.1. Praxistipps

- Ein spezielles Angebot für die ersten Schritte ins Leben mit HIV ist das **Projekt Sprungbrett** . Es vermittelt bundesweit sog. Buddys, das sind Männer und Frauen, die selbst HIV-positiv sind und neu Betroffenen ehrenamtlich zur Seite stehen. Näheres unter https://buddy.hiv .
- Seminare und Fortbildungen der Deutschen Aidshilfe können beim Umgang mit und der Bewältigung der HIV-Infektion unterstützen:
  https://seminar.aidshilfe.de .

3. Partnerschaft

Wenn in einer Partnerschaft einer der Partner HIV-positiv ist, löst das beim anderen oft Angst vor einer Ansteckung aus und Fragen: Wo hast du dich infiziert? Bin ich auch infiziert?

Wenn die HIV-Infektion erfolgreich behandelt wird, d.h. wenn die Viruslast unter der Nachweisgrenze liegt, ist HIV beim Sex nicht übertragbar. Bei unbehandelter Infektion oder nachweisbarer Viruslast kann geschützter Geschlechtsverkehr oder eventuell eine PreP und im Notfall eine PEP (Näheres zu PreP und PEP unter HIV AIDS > Prävention) eine Ansteckung so gut wie ausschließen.

Eine besonders schwierige Situation kann entstehen, wenn in einer Beziehung trotzdem HIV übertragen wird. Vorwürfe einerseits und Schuldgefühle andererseits können die Beziehung stark belasten. Wenn Schuldgefühle, Ängste oder vielleicht auch Wut auf den Partner die Beziehung gefährden, ist es wichtig, darüber zu sprechen. Hier können Beratungsstellen helfen:

- Aidshilfe-Beratungsstellen unter www.aidshilfe.de > Beratung .
- Beratungsstellen für Familie und Partnerschaft: Familienberatung > Adressen - Hilfen - Infos

3.1. Empfängnisverhütung

Eine ART (antiretrovirale Therapie, Näheres unter HIV AIDS > Behandlung) besteht immer aus mehreren Medikamenten und diese können Wechselwirkungen verursachen, unter anderem mit der Pille, sodass die hormonelle Verhütung nicht mehr wirkt. Hier ist eine enge Abstimmung mit dem Frauenarzt nötig.

Zudem gibt es vage Hinweise darauf, dass hormonelle Verhütungsmittel eventuell anfälliger für eine HIV-Infektion machen.

4. Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt

Zeugung, Schwangerschaft, natürliche Geburt und Stillen sind trotz HIV-Infektion möglich, wenn bei einer erfolgreichen antiretroviralen Therapie das Virus unter der Nachweisgrenze liegt. Dann kann das Virus nicht auf den Partner oder das Kind übertragen werden. Wichtig sind eine vorherige Beratung sowie engmaschige Begleitung, Beratung und Kontrolle von (werdender) Mutter und Kind durch einen HIV-erfahrenen Arzt.

Wenn eine natürliche Zeugung nicht in Frage kommt oder gewünscht ist, gibt es noch 2 weitere Möglichkeiten:

1. Wenn die Frau HIV-positiv ist, kann die Zeugung durch künstliche Befruchtung mit dem Sperma des Mannes erfolgen.
2. Ist der Mann HIV-positiv, wird sein Sperma "gewaschen". Das bedeutet, das HI-Virus wird im Labor aus dem Sperma entfernt. Danach erfolgt eine künstliche Befruchtung.

5. Umgang mit Kindern

Für HIV-infizierte Elternteile kann es schwer sein, den richtigen Umgang mit Informationen für ihre Kinder zu finden. Sie sollen den Kindern nichts verheimlichen, denn Kinder spüren, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Das kann zu Rückzug, Schuldgefühlen, Selbstwertproblemen und ähnlichem führen. Häufig stellen sich betroffene Eltern folgende Fragen:

- Was kann man seinem Kind zumuten – in welchem Alter? Wie erklärt man die komplexe Infektion altersgerecht?
- Kann das Kind die Information verarbeiten? Wie unterstützt man es dabei?
- Kann das Kind sein Wissen und seine Gefühle für sich behalten? Wem darf, kann oder sollte es sich anvertrauen?
- Wenn man sich für einen offenen Umgang mit der Infektion entscheidet: Wie kann das Kind vor Diskriminierung geschützt werden?

Allgemeingültige Antworten auf diese Fragen gibt es nicht. Hilfreiche Vorschläge und Gedankenanstöße gibt die Broschüre "Wie sag ich's meinem Kind?" der Deutschen Aidshilfe: www.aidshilfe.de > Service > Material bestellen > Suchbegriff: "Kind" .

6. Gesund leben

Eine HIV-Infektion schwächt das Immunsystem und geht mit Entzündungsprozessen im Körper einher. Eine möglichst gesunde Lebensweise mit ausreichend Schlaf, Bewegung in frischer Luft, wenig negativem Stress, gesunder Ernährung und möglichst wenig Giften unterstützt die Behandlung und erhöht die Lebensqualität.

6.1. Ernährung

Eine gesunde Ernährung stärkt das Immunsystem und steigert die Lebensqualität. Zudem kann sie die Wirksamkeit der Medikamente verbessern, weil diese über den Darm besser ins Blut aufgenommen werden, dadurch verträglicher sind und Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit, Gewichtsverlust und Mangelernährung reduziert werden.

Wichtig ist dabei immer, auf den eigenen Körper zu hören. Nicht jedem schmeckt alles und nicht jeder verträgt alles.

HIV-infizierte Menschen sollten zudem auf eine "risikoarme" Ernährung mit Blick auf mögliche Infektionen achten. Das bedeutet z.B.:

- Rohe Eier, rohes Fleisch und Rohmilch-Produkte meiden, da hier die Gefahr von Salmonellen oder Toxoplasmose erhöht ist.
- Zubereitungen mit rohen Zwiebeln nicht lange stehen lassen.
- Obst, Salat und Gemüse gründlich waschen.

Bei manchen antiretroviralen Medikamenten sind bestimmte Lebensmittel zu meiden. Dies ist den Beipackzetteln zu entnehmen.

Zu einer gesunden Lebensweise gehört auch, dem Körper möglichst wenig "Gifte" zuzumuten, da ihr Abbau vor allem die Leber belastet, die jedoch infolge der Infektion und der Medikamente ohnehin schon mehr leisten muss. Das heißt:

- Möglichst wenig, am besten keine Drogen, keinen Tabak, keinen Alkohol. Alkohol verstärkt die Nebenwirkungen von antiretroviralen Medikamenten. Bei Drogen kann es zu gefährlichen und sogar tödlichen Wechselwirkungen kommen.
- Möglichst wenig Spritzmittel und Hilfsmittel in der Nahrung, also am besten viele Bio- und wenig Fertigprodukte.
- Wenig Süßigkeiten.

6.2. Sport und Bewegung

Sport und Bewegung stärken das Immunsystem, heben die Lebensqualität und reduzieren viele Gesundheitsrisiken. Das gilt für alle Menschen, also auch für HIV-Positive. Besonders hervorzuheben ist die mehrfach nachgewiesene positive Wirkung von Bewegung auf die psychische Verfassung. Sport reduziert zudem die Nebenwirkungen der HIV-Medikamente und verbessert die Leistungsfähigkeit, das Körperbewusstsein und das Selbstbewusstsein.

6.3. Praxistipps

- Machen Sie vor allem Ausdauersport, z.B. Walken, Wandern, Laufen, Langlaufen, Radfahren, Schwimmen oder Rudern. Zudem ist Krafttraining hilfreich, weil es die Muskelmasse und damit die Verfügbarkeit von Sauerstoff im Körper erhöht.
- In vielen Städten, in denen es Aidshilfe-Beratungsstellen gibt, gibt es auch HIV-Sportgruppen. Kontakt zu den Gruppen bekommen Sie am besten über Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen, Links finden Sie z.B. unter www.aidshilfe.de > Themen > Leben mit HIV > Selbsthilfe > Selbsthilfegruppen .
- Wenn Sie infolge der Infektion neu mit Sport beginnen, sollten Sie vorher einen ärztlichen Herz-Kreislauf-Check machen und sich die richtige Trainingsfrequenz empfehlen lassen.
- Suchen Sie sich eine Bewegungsart, die Ihnen Spaß macht. Dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie kontinuierlich dranbleiben.
- Zu großer Ehrgeiz schadet, denn: Muskelkater ist wie eine kleine Infektion und schwächt das Immunsystem.

7. Reisen

Eine Reise sollte aufgrund der Medikamenteneinnahme sorgfältig geplant und mit dem Arzt abgestimmt werden. Es empfiehlt sich, im Vorfeld einige Dinge zu beachten, z.B. mehr Medikamente mitzunehmen als nötig und diese auf Koffer und Handgepäck zu verteilen. Vor einer Reise sollte sichergestellt werden, dass für den Notfall vor Ort eine ausreichende medizinische Versorgung vorhanden ist. Dafür ist es sinnvoll, ärztliche Unterlagen in englischer Sprache mitzunehmen. Detaillierte Hinweise unter Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten.

HIV-Positive können innerhalb Europas meist ohne Probleme verreisen. In einigen Ländern gibt es jedoch Einreisebeschränkungen. Es gibt auch Länder, die Menschen mit HIV nicht einreisen lassen oder ausweisen. Detaillierte englischsprachige Informationen bietet die Seite www.hivtravel.org . Die deutschsprachige Broschüre "Schnellfinder - Einreise- und Aufenthaltsbestimmungen für Menschen mit HIV und Aids" findet sich rechts unten auf der Seite.

Zudem sollte bei Auslandsreisen auf einen ausreichenden Versicherungsschutz geachtet werden. Näheres dazu unter Auslandsschutz .

8. Versicherungen

Menschen mit HIV-Infektion können bestimmte private Versicherungen, bei denen der Gesundheitszustand von Bedeutung ist, nicht mehr abschließen. Bei bestehenden Verträgen sind Betroffene **nicht** verpflichtet, die Versicherung über die Infektion zu informieren und müssen auch nicht um ihren Versicherungsschutz bangen. Bei allen privaten Versicherungen lohnt es sich, mehrere Angebote einzuholen oder im Internet in Vergleichsportalen zu recherchieren. Auch Versicherungsmakler können einen unterstützen, denn Makler sind nicht an eine Versicherung gebunden. Gut ist, wenn sie bereits Erfahrung mit HIV-positiven Klienten haben. Die örtliche Aidshilfe kann in der Regel Kontakte zu solchen Maklern vermitteln.

Bei Neueintritt in eine **private Krankenversicherung** ist nur noch der Basistarif möglich. Bei bestehenden Verträgen sind Upgrades in einen Tarif mit mehr Leistungen meist ausgeschlossen.

Private Zusatzversicherungen für gesetzlich Versicherte, z.B. 2-Bett Zimmer oder Chefarztbehandlungen, sind nach einem positiven Testergebnis in der Regel nicht mehr möglich. Es gibt aber manchmal Aktionen, bei denen Zusatztarife mit vereinfachten Gesundheitsprüfungen abgeschlossen werden können. Bei Interesse sollten sich Betroffene regelmäßig informieren, um solche Aktionen nicht zu verpassen.

Die **Zahnzusatzversicherung** bildet eine Ausnahme und kann meist auch mit einer HIV-Infektion abgeschlossen werden.

Bei einer **Reisekrankenversicherung** ist zu beachten, dass Erkrankungen, die bereits vor der Reise bestanden haben, nicht mitversichert sind. HIV-Positive, die beschwerdefrei sind, haben jedoch keine Einschränkungen zu befürchten. Es ist allerdings ratsam, sich vor der Reise ein Attest ausstellen zu lassen, das die uneingeschränkte Reisefähigkeit bescheinigt und dass keine akuten Behandlungen zu erwarten sind.

Unfallversicherungen sind zum Teil für HIV-Positive abschließbar, aber in der Regel nicht, wenn Menschen bereits AIDS haben.

Eine **Berufsunfähigkeitsversicherung** kann mit HIV nicht mehr abgeschlossen werden. Aber eine HIV-positiv-Diagnose bei bestehender Versicherung muss nicht mitgeteilt werden und hat auch keinen Einfluss auf den Versicherungsschutz. Angestellte können z.T. über den Arbeitgeber eine "betriebliche Berufsunfähigkeitsversicherung" in Anspruch nehmen.

Auf den Abschluss einer **Rentenversicherung** hat eine HIV-Infektion keine Auswirkungen.

Bei einer **Risikolebensversicherung** kommt es bei vielen Anbietern auf den individuellen Gesundheitszustand an. Eine HIV-Infektion ohne Ausbruch von AIDS führt aufgrund der verbesserten Behandlungsmöglichkeiten nicht mehr zu einer pauschalen Ablehnung. Dennoch werden weiterhin Anträge abgelehnt oder es muss mit einem Risikozuschlag gerechnet werden.

Eine **Sterbegeldversicherung** kann ohne Gesundheitsfragen abgeschlossen werden. So können Angehörige davor geschützt werden, Beerdigungskosten übernehmen zu müssen. Es sollte aber unbedingt darauf geachtet werden, in welcher Relation die eingezahlten Beiträge zur Versicherungssumme stehen. Bei einer langen Laufzeit ist eine solche Versicherung meist nicht sinnvoll.

Grundsätzlich sollte gegenüber Versicherungen mit der Information einer Infektion eher vorsichtig umgegangen werden, da die Gefahr besteht, dass die Information weiter gestreut wird als es Betroffenen lieb ist. Eine unabhängige Beratung ist also noch wichtiger als bei gesunden Menschen. Neutrale Beratung bietet z.B. die Deutsche Aidshilfe, Kontaktmöglichkeiten unter www.aidshilfe.de > Beratung .

8.1. Praxistipps

- Einen guten Überblick und Ersteinstieg zum Thema gibt die Deutsche Aidshilfe unter www.aidshilfe.de > Themen > Leben mit HIV > HIV und Versicherungen .
- Nähere Informationen zu Versicherungen bei einer HIV-Infektion bietet das Projekt "positiv versichert" von investmentpartner Schrammke eK unter https://positiv-versichert.de .

9. Verwandte Links

Ratgeber HIV und AIDS

HIV AIDS

HIV AIDS > Ansteckung - Symptome - Verlauf

HIV AIDS > Alter und Pflege

HIV AIDS > Behandlung

HIV AIDS > Beruf - Reha - Rente

HIV AIDS > Finanzielle Hilfen