

# HIV AIDS > Familie Leben Reisen

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Eine HIV-Diagnose hat weitreichende Auswirkungen auf den Alltag, das Familien- und Freizeitleben. Wenn einige Dinge beachtet werden, können Einschränkungen jedoch verringert werden. Auch die Gründung einer Familie ist möglich.

## 2. Umfeld

Die Frage wann und wen ein HIV-Infizierter über seine Erkrankung informieren sollte, kann nicht pauschal beantwortet werden. Die Angst vor einer Ansteckung bringt das Umfeld häufig dazu auf Distanz zu gehen. Aus diesem Grund ist eine Aufklärung über die Übertragungswege von HIV sehr wichtig, denn oftmals gibt es noch die fälschliche Annahme, HIV könnte durch normalen Körperkontakt, z.B. beim Händeschütteln, übertragen werden.

Es ist hilfreich mit der Diagnose nicht alleine zu bleiben. Aber jeder Betroffene sollte für sich überlegen, wer vertrauenswürdig, stabil und informiert genug ist, damit so umzugehen, dass er für ihn eine Hilfe und keine weitere Belastung ist. Grundsätzlich steht es dem Betroffenen frei selbst zu entscheiden, wen er informiert, sofern er nicht wissentlich die Gefahr eingeht, andere Menschen anzustecken. Hilfreich kann auch der Kontakt zu anderen Betroffenen sein.

### 2.1. Praxistipp

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>.

## 3. Partnerschaft

Wenn in einer Partnerschaft einer der Partner HIV-positiv ist, löst das oftmals viele Ängste aus, vor allem vor einer Ansteckung des gesunden Partners. Die Gefahr einer HIV-Infektion des nicht infizierten Partners lässt sich aber durch geschützten Geschlechtsverkehr, eine konsequente Medikamenteneinnahme des infizierten Partners und im Notfall durch eine PEP (Näheres unter [HIV AIDS > Prävention](#)) 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 kann die Beratung der Aidshilfe eine gute Anlaufstelle sein. Kontaktmöglichkeiten unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) > [Beratung](#).

Wenn beide Partner HIV-positiv sind, stellen sich manche Paare die Frage, ob sie auf Kondome verzichten können. Die Antwort fällt von Fall zu Fall unterschiedlich aus.

- Wenn beide Partner keine HIV-Medikamente nehmen, besteht unter Umständen das Risiko, dass sie sich gegenseitig mit weiteren HI-Virusvarianten infizieren, vor allem bei hoher Viruslast und einer frischen HIV-Infektion. Dann sind Kondome empfehlenswert.
- Wenn mindestens einer der Partner sich in einer gut funktionierenden HIV-Therapie befindet, ist dieses Risiko allerdings so gering, dass es vernachlässigt werden kann.

Im Zweifel sollten Paare ihre behandelnden Ärzte fragen, ob sie auf Kondome verzichten können.

### 3.1. Empfängnisverhütung

Eine ART (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.

## 4. Kinderwunsch

Viele Menschen mit HIV haben einen Kinderwunsch. Zeugung, Schwangerschaft und Geburt sind trotz einer HIV-Infektion möglich. Eine Infektionsgefahr für den HIV-negativen Partner kann dabei durch HIV-Medikamente und andere Maßnahmen nahezu ausgeschlossen werden. Auch für das Kind besteht heute

nahezu keine Infektionsgefahr, wenn entsprechende Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Die Zeugung sollte allerdings ausschließlich nach eingehender Beratung erfolgen. Nur unter ganz bestimmten Voraussetzungen geht der HIV-negative Partner so gut wie kein Risiko ein.

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.

#### **4.1. Schwangerschaft und Geburt**

Die Übertragung von HIV von einer HIV-positiven Mutter auf ihr Kind kann heute in fast allen Fällen verhindert werden. Folgende Maßnahmen können, je nach individueller Situation, notwendig sein:

- Regelmäßige Einnahme von HIV-Medikamenten während der Schwangerschaft
- Regelmäßige Untersuchungen beim Frauenarzt und in der HIV-Schwerpunktpraxis oder HIV-Ambulanz
- Bei der Geburt sollte ein Ärzte-Team bereitstehen, das sich mit HIV auskennt
- Verzicht aufs Stillen
- Vorbeugende Behandlung des Neugeborenen mit HIV-Medikamenten für 4 Wochen

Die Entbindung findet heute in den meisten Kliniken per Kaiserschnitt statt. Einige spezialisierte Kliniken bieten auch die Möglichkeit der vaginalen Entbindung. Damit ist kein höheres Risiko für das Kind verbunden, wenn die oben genannten Bedingungen eingehalten werden.

#### **4.2. Umgang mit Kindern**

Für HIV-infizierte Elternteile ist es besonders schwer, 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? Wie nimmt man die Angst vor dem Verlust der Eltern?
- 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](http://www.aidshilfe.de) > [Service](#) > [Material bestellen](#) > [Suchbegriff: "Kind"](#) .

### **5. 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.

#### **5.1. 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, 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.

Zu meiden sind einige wenige Nahrungsmittel, da sie die Medikamentenwirkung beeinflussen können:

- Mate-Tee
- Pfefferminze
- Johanniskraut
- Grapefruit
- Zuckeraustauschstoffe (Sorbitol, Xylitol etc.)

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.
- Möglichst wenig Spritzmittel und Hilfsmittel in der Nahrung, also am besten viele Bio- und wenig Fertigprodukte.

## 5.2. Sport und Bewegung

Sport und Bewegung stärken das Immunsystem, heben die Lebensqualität und reduzieren viele Gesundheitsrisiken. Letzteres gilt insbesondere für Erkrankungen, die bei Menschen mit HIV-Infektion häufiger und/oder früher auftreten, z.B. Depressionen, Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenfunktionsstörungen, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und Osteoporose.

Empfohlen wird 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. Beratungskontakte unter [HIV AIDS > Adressen](#). Wer infolge der Infektion neu mit Sport beginnt, sollte vorher einen ärztlichen Herz-Kreislauf-Check machen und sich die richtige Trainingsfrequenz empfehlen lassen.

## 6. 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](http://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](#).

## 7. 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 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. Hier sollten sich Betroffene regelmäßig informieren, um solche Aktionen nicht zu verpassen.

Die **Zahnzusatzversicherung** bildet eine Ausnahme und kann 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 und, dass keine akuten Behandlungen zu erwarten sind, bescheinigt.

Eine **Berufsunfähigkeitsversicherung** kann mit HIV nicht mehr abgeschlossen werden. Angestellte können aber gegebenenfalls über den Arbeitgeber eine "betriebliche Berufsunfähigkeitsversicherung" in Anspruch nehmen. Wichtig ist hier, sich im Vorfeld beraten zu lassen.

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 viele Anträge abgelehnt oder es muss mit einem Risikozuschlag gerechnet werden. Es lohnt sich in jedem Fall mehrere Angebote einzuholen oder einen Versicherungsmakler zu beauftragen.

Eine **Sterbegeldversicherung** kann ohne Gesundheitsfragen abgeschlossen werden. So kann man seine Angehörigen davor schützen, die Kosten seiner Beerdigung 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 man gegenüber Versicherungen mit der Information einer Infektion eher vorsichtig umgehen, da die Gefahr besteht, dass die Information weiter gestreut wird als einem lieb ist. Eine unabhängige Beratung ist also noch wichtiger als bei gesunden Menschen. Neutrale Beratung erhält man z.B. bei der Deutschen Aidshilfe, Kontaktmöglichkeiten unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) > [Beratung](#) .

## 7.1. Praxistipps

- Einen guten Überblick und Ersteinstieg zum Thema gibt die Deutsche Aidshilfe unter [www.aidshilfe.de](http://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> .

## 8. Verwandte Links

[Ratgeber HIV und AIDS](#)

[HIV AIDS](#)

[HIV AIDS > Allgemeines](#)

[HIV AIDS > Alter und Pflege](#)

[HIV AIDS > Behandlung](#)

[HIV AIDS > Beruf und Rente](#)

[HIV AIDS > Finanzielle Hilfen](#)