HIV AIDS > Prävention

Das Wichtigste in Kürze

Einer Ansteckung mit HIV kann auf verschiedenen Wegen gut vorgebeugt werden. Besonders wichtig ist der Schutz beim Geschlechtsverkehr durch "Safer Sex" und beim Drogenkonsum durch "Safer Use". Eine medikamentöse Prävention ist durch PrEP (Vorbeugung vor einem Risikokontakt) oder PEP (Vorbeugung nach dem Viruskontakt) möglich. Außerdem gelten HIV-Infizierte mit einer erfolgreichen antiretroviralen Therapie (ART) als nicht mehr ansteckend.

Safer Sex

Unter "Safer Sex" (sichererem Sex) versteht man Methoden, die vor einer HIV-Übertragung schützen. Die folgenden Methoden schützen bei richtiger Anwendung gleich gut vor einer Ansteckung:

- Erfolgreiche antiretrovirale Therapie (ART).
- Beim Geschlechtsverkehr Kondome oder Femidome (Kondome für die Frau) benutzen.
- PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe): vorbeugende HIV-Medikamente.

Beim Oralverkehr ist das Übertragungsrisiko sehr gering, weil die Mundschleimhaut in der Regel sehr stabil ist. Weltweit sind nur wenige Fälle bekannt, bei denen HIV durch Oralverkehr übertragen wurde.

Erfolgreiche antiretrovirale Therapie (ART)

Durch eine HIV-Therapie wird die Vermehrung der HI-Viren unterdrückt. Wenn die Virusmenge durch die regelmäßige Medikamenteneinnahme mindestens ein halbes Jahr unter der Nachweisgrenze liegt, befinden sich auch in Sperma, Scheidenflüssigkeit, anderen Körperflüssigkeiten und der Mundschleimhaut kaum noch Viren. Dann kann HIV nicht mehr übertragen werden.

HIV-positive Menschen sollten aber regelmäßig (alle 3 Monate) ihre Viruslast überprüfen lassen, um das Risiko einzudämmen, dass sich Resistenzen entwickeln und die Viruslast wieder steigt. Dann muss die Therapie umgestellt werden.

Kondome und Femidome

Kondome sind gut verfügbar und schützen vor der Infektion mit dem HI-Virus oder anderen sexuell übertragbaren Krankheiten (STI). Sie müssen aber richtig angewendet werden. Detaillierte Hinweise gibt die Deutsche Aidshilfe unter www.aidshilfe.de > Themen > Safer Sex > Kondome schützen.

Femidome werden in die Vagina eingesetzt und können auch beim Analverkehr benutzt werden. Sie sind teurer als Kondome und nicht so verbreitet erhältlich. Detaillierte Hinweise gibt die Deutsche Aidshilfe unter www.aidshilfe.de > Themen > Safer Sex > Femidome schützen.

Wenn Kondom oder Femidom abrutschen oder reißen, sollte sofort eine Klinik aufgesucht werden, die eine PEP (siehe unten) durchführen kann.

PrEP

PrEP ist die Abkürzung für Prä-Expositions-Prophylaxe (Vorbeugung vor einem Risikokontakt). Hier kann ein HIV-negativer Mensch präventiv Medikamente der HIV-Therapie einnehmen, um sich vor einer Infektion zu schützen. Die Medikamente reichern sich dann u.a. in den Zellen der Schleimhäute an und verhindern, dass eindringende HI-Viren sich vermehren.

Die korrekte Einnahme der PrEP ist unabdingbar für einen zuverlässigen Schutz. Die Medikamente werden entweder täglich oder vor und nach einem sexuellen Kontakt („anlassbezogen“) eingenommen. Für Menschen, die regelmäßig Sex haben, empfiehlt sich eine dauerhafte PrEP mit täglicher Einnahme. Weiterführende Informationen unter www.aidshilfe.de > Themen > HIV-PrEP > Einnahmeschema.

Die Vorbeugung durch die PrEP ist nur in speziellen Fällen sinnvoll (z.B. bei Menschen mit einem sehr hohen HIV-Risiko). Eine ausführliche Beratung bei einem spezialisierten Arzt ist unbedingt empfehlenswert. Ebenso wichtig ist eine regelmäßige, in der Regel vierteljährliche, medizinische Begleitung und Kontrolle.

In Deutschland werden PrEP-Medikamente seit 1.9.2019 unter folgenden Voraussetzungen von der Krankenkasse bezahlt:

- Bei Versicherten ab dem 16. Geburtstag.
- Es besteht ein erhöhtes Risiko, sich mit HIV zu infizieren.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Im Zusammenhang mit der PrEP erstattet die Krankenkasse folgende Leistungen:

- Ärztliche Beratung bei Fragen in Zusammenhang mit der PrEP und Ansteckung mit HIV
- Erforderliche Untersuchungen bei der Anwendung der PrEP
- Versorgung mit den verschreibungspflichtigen Arzneimitteln der PrEP

Ist das Präparat nicht von der Zuzahlung befreit (Näheres unter Arznei- und Verbandmittel > Zuzahlung und Befreiung und Zuzahlungsbefreiung Krankenversicherung), müssen in der Regel folgende Zuzahlungen geleistet werden: 10 % der Kosten, mindestens 5 €, maximal 10 €, in keinem Fall mehr als die Kosten des Arzneimittels.

Detaillierte Informationen zur PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe) unter www.prepjetzt.de.

Safer Use

Mit "Safer Use" (sichere Nutzung) ist die Verhinderung einer HIV-Infektion bei Drogenkonsum durch geeignete Schutzmaßnahmen gemeint.

Beim Drogenkonsum verhindert die Benutzung von eigenem, sterilem Spritzenbesteck unter möglichst hygienischen Bedingungen eine HIV-Ansteckung, denn beim Spritzen ist die Gefahr einer Übertragung von Krankheitserregern sehr hoch. Aber auch beim Schnupfen (Sniefen) besteht ein Infektionsrisiko, weshalb Menschen, die Drogen durch die Nase einnehmen, immer ihr eigenes Röhrchen verwenden sollten.

Im medizinischen Bereich verhindert die konsequente Einhaltung der Hygienerichtlinien (z.B. Sterilisation und Einwegspritzen) eine Ansteckung.

Praxistipps

- Die Deutsche Aidshilfe informiert über die wichtigsten Maßnahmen zur Reduzierung der Ansteckungsrisiken beim Drogengebrauch unter www.aidshilfe.de > Themen > Safer Use.
- In einigen Städten gibt es auch Einrichtungen und Spritzenautomaten, wo Sie günstiges steriles Spritzenbesteck bekommen. Standorte für Spritzenautomaten finden Sie unter www.aidshilfe.de > Wo finde ich... > Spritzenautomaten.

Maßnahmen nach einem ungeschützten HIV-Kontakt

PEP

Wer den Verdacht hat, sich mit HIV angesteckt zu haben, sollte sich **sofort** in fachärztliche Behandlung begeben.

PEP ist die Abkürzung für Postexpositionsprophylaxe, also Vorbeugung nach dem Viruskontakt. Mit einer PEP kann verhindert werden, dass sich das HI-Virus im Körper festsetzt. Dazu werden 4 Wochen Medikamente der HIV-Therapie eingenommen. Die Medikamente müssen so schnell wie möglich verabreicht werden, am besten bereits innerhalb der ersten 2 Stunden, spätestens nach 48 Stunden. Es ist umstritten, ob eine PEP nach 72 Stunden noch wirksam sein kann.

Die Kosten für eine PEP werden von der Krankenkasse oder dem Unfallversicherungsträger nur übernommen, wenn tatsächlich ein Infektionsrisiko bestanden hat, z.B. bei

- Verletzungen mit HIV-kontaminierten Instrumenten bzw. Injektionsnadeln
- Benetzung offener Wunden und Schleimhäute mit HIV-kontaminierten Flüssigkeiten
- ungeschütztem Geschlechtsverkehr mit einer HIV-positiven Person
- nach Vergewaltigung oder sexualisierter Gewalt auch, wenn der HIV-Status nicht bekannt ist
- Gebrauch von Spritzenbesteck, das vorher eine HIV-positive Person benutzt hat

Ob ein relevantes Risiko vorliegt, muss im Einzelfall ein Arzt entscheiden.

Wichtig: Die HIV-PEP ist keine "Pille danach", sondern eine aufwendige medizinische Behandlungsmöglichkeit für Ausnahmesituationen.

Praxistipp PEP-Anlaufstellen

Detaillierte Informationen und einen Link zu Kliniken, die eine PEP rund um die Uhr anbieten, finden Sie bei der Deutschen Aidshilfe unter www.aidshilfe.de > Themen > Safer-Sex-Unfall/PEP.

Sofortmaßnahmen nach ungeschütztem Sex

Wer ungeschützten Geschlechtsverkehr mit einer HIV-positiven Person hatte, kann das Übertragungsrisiko durch folgende Maßnahmen

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

etwas reduzieren:

- Bei ungeschütztem Anal- oder Vaginalverkehr sollte der Penis unter fließendem Wasser mit Seife gewaschen werden. Dabei sind die Innenseite der Vorhaut und die Eichel vorsichtig (ohne Druck auf die Schleimhaut) zu reinigen.
- Wenn Samenflüssigkeit in den Mund gelangt ist, sollte diese sofort ausgespuckt und der Mund mit Wasser etwa vier- bis fünfmal kurz nachgespült werden. Wenn Sperma ins Auge gelangt, sollten die Augen ebenfalls mit Wasser ausgespült werden.
- Es sollte keine Scheiden- oder Darmspülung durchgeführt werden, denn das könnte die Aufnahme von HIV in den Körper begünstigen.

Wichtig: Durch die Sofortmaßnahmen wird das Risiko einer Ansteckung nur in geringem Maße reduziert. Bei einem hohen Risiko sollte daher eine PEP angewendet werden.

Praxistipps

Leitlinien

Die Deutsche AIDS-Gesellschaft (DAIG) hat gemeinsam mit der Österreichischen AIDS-Gesellschaft folgende Leitlinien zur medikamentösen HIV-Prävention entwickelt:

- "Medikamentöse Postexpositionsprophylaxe (PEP) nach HIV-Exposition": www.awmf.org > Suchbegriff im Feld Leitliniensuche: "PEP".
- "HIV-Präexpositionsprophylaxe (PrEP)": www.awmf.org > Suchbegriff im Feld Leitliniensuche: "PrEP".

Weiterführende Infos

GS:SG - Gemeinnützige Stiftung Sexualität und Gesundheit GmbH
hwww.stiftung-gssg.org

Liebesleben
Dachmarke zur ganzheitlichen Prävention von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Telefonberatung zu HIV, STI und Safer Sex: 0221 892031, Mo–Do 10–22 Uhr, Fr–So 10–18 Uhr
www.liebesleben.de

Verwandte Links

Ratgeber HIV und AIDS

HIV AIDS

HIV AIDS > Ansteckung - Symptome - Verlauf

HIV AIDS > Tests

HIV AIDS > Therapie

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg