



Feuer und Flamme? Aber sicher.

Nachdenken über AIDS – mit Herz und Verstand.

Es gibt nur eine Risikogruppe: Menschen wie Du und ich.

„Ich bin eine ganz normale Frau mit einem ruhigen Lebenswandel und habe eigentlich immer geglaubt, dass es für mich in puncto AIDS kein Risiko gibt. Und doch bin ich HIV-infiziert: Als mein Mann mich nach 15 Jahren Ehe verließ, war das eine schwere Zeit für mich, und es dauerte Jahre, bis ich mich schließlich wieder neu verliebte. In Jürgen, einen Arbeitskollegen. Für ein halbes Jahr schwebten wir im siebten Himmel und genossen unsere wundervolle Beziehung. Wer denkt da schon an einen HIV-Test? Bis Jürgen immer öfter krank wurde. Unspezifische Krankheitsbilder, hieß es zunächst. Schließlich ergab eine Untersuchung eine HIV-Infektion als Ursache. Vermutlich hat er sich Jahre bevor wir uns kennenlernten durch eine Urlaubsbekanntschaft infiziert. Wir wissen es nicht genau. Seither hat sich unser Leben radikal verändert. Unsere gegenseitige Liebe ist weiter gewachsen, und wir bewältigen unser Schicksal gemeinsam. Aber infiziert habe ich mich dennoch durch ihn, und das ist bitter. Mit dieser Tatsache müssen wir leben, und nichts ist mehr wie es war.“

AIDS ist noch immer eine tödliche Krankheit.

Das Entsetzen war groß, als Anfang der 80er Jahre eine völlig neue und vor allem tödliche Infektionskrankheit mit dem Namen AIDS ins Bewusstsein der Weltöffentlichkeit trat: das Acquired Immune Deficiency Syndrome. Dabei handelt es sich um eine Viruskrankheit, die ganz allmählich und zunächst unbemerkt das menschliche Immunsystem schwächt und schließlich die gesamten Abwehrkräfte des Körpers lahmlegt. Normalerweise kann der gesunde Körper auf eine Infektion entsprechend reagieren, indem er seine körpereigene Abwehr mobilisiert und sich auf diese Weise gegen den Angriff von außen schützt. Das HI-Virus (Humane Immune Deficiency Virus) aber schaltet diese lebenswichtige "Alarmpolizei" aus, und der Mensch wird zunehmend anfällig auch für solche Krankheitserreger, mit denen er normalerweise mühelos fertig wird. AIDS ist das Endstadium dieser Schwächung. Im Zustand völliger Schutzlosigkeit können schließlich normalerweise heilbare Krankheiten wie Grippe, Pilzbefall oder eine Lungenentzündung zum Tod des Erkrankten führen.

Natürlich wehrt sich der menschliche Körper erst einmal gegen das Virus. Im Blut einer infizierten Person sind dann Antikörper, sozusagen die Überbleibsel des verlorenen Kampfes gegen den Eindringling, nachweisbar. Dies hat zu der Möglichkeit geführt, durch den sogenannten HIV-Test eine Infektion frühzeitig zu erkennen. Obwohl die medizinische Forschung weltweit den Kampf gegen diese Krankheit aufgenommen hat, ist das HI-Virus bisher unbesiegt: Es gibt noch keinen wirksamen Impfschutz gegen eine Ansteckung und keine Heilung für die erkrankten Menschen.

Ein klarer Kopf ist die einzige Waffe gegen AIDS.

Das Virus wird von Mensch zu Mensch übertragen, und die Gefährlichkeit einer Infektion liegt vor allem in seiner Eigenart begründet, manchmal jahrelang unerkannt in einer Person zu schlummern. So kann es weitergegeben werden, ohne dass die Beteiligten etwas davon bemerken. Daher ist die einzige Waffe gegen diese Krankheit unser persönliches Verhalten. AIDS hat keine Chance, wenn die Menschen bewusst lernen, mit den Risiken umzugehen. Und diese Risiken sind heute glücklicherweise genau benennbar. Richtig informiert zu sein, hilft sowohl unnötige Ängste zu vermeiden als auch im entscheidenden Moment genau zu wissen, wo die Gefahren liegen. Angst vor AIDS ist nicht nötig, wenn man Bescheid weiß.

Manche Sorgen sind unnötig.

Das HI-Virus ist sehr empfindlich und kann den Weg in einen menschlichen Körper nur finden, wenn es direkt in die Blutbahn gelangt. Andernfalls stirbt es sehr schnell ab und ist damit unschädlich. Deshalb kann das Virus auch nicht durch den alltäglichen menschlichen Kontakt übertragen werden:

- Weder durch Niesen oder Anhusten noch durch Hände schütteln und Umarmungen besteht eine Gefahr, sich anzustecken.
- Auch im Schwimmbad oder in der Sauna, beim gemeinsamen Spielen der Kinder oder der gemeinsamen Nutzung von Toiletten, Handtüchern, Bettwäsche oder Besteck besteht kein erhöhtes Infektionsrisiko.
- Tätowierungen, das Stechen von Ohrlöchern für Ihre Ohrringe oder das Piercing (Durchstechen anderer Körperpartien zum Tragen von Metallschmuck) beinhalten ebenfalls kein Risiko, wenn die vorgesehenen Hygieneregeln eingehalten werden.
- Insektenstiche sind ebenso wenig eine Gefahr wie das Schönste, was es gibt, wenn man sich mag:
- Das Küssen, Streicheln und Schmusen – hier kann nichts passieren.

Das Hauptrisiko: Ungeschützter Geschlechtsverkehr.

Es besteht nur dann das Risiko einer Ansteckung mit HIV, wenn Körperflüssigkeiten wie Blut bzw. Samen- oder Scheidenflüssigkeit einer infizierten Person in den Blutkreislauf eines anderen Menschen gelangen. So ist Geschlechtsverkehr die hauptsächliche Ursache einer Infektion, falls die Partner sich nicht vorsorglich schützen. Ohne Kondom können Viren beim vaginalen Verkehr über die Schleimhaut der Scheide oder beim Analverkehr durch den Enddarm in den Körper gelangen. Auch bei oralen Sexualpraktiken (Mundverkehr) besteht ein Ansteckungsrisiko, wenn zum Beispiel Samenflüssigkeit in den Mund gelangt.

Liebe hat viele Spielarten, aber eine gehört immer dazu: Sex mit Kondom.

Heute warten junge Leute seltener bis zur Ehe, um Ihre Zuneigung zueinander auch sexuell auszudrücken. Selbst wer die monogame Zweierbeziehung für sich als persönliches Lebensziel anstrebt, wird dennoch sexuelle Erfahrungen vor der Ehe sammeln. Aber auch im reiferen Lebensalter ergeben sich aufgrund von Trennung oder Tod des Ehepartners bisweilen neue Freundschaften oder eine zweite Liebesbeziehung zu einem neuen Partner. Insofern geht das Thema "Safe Sex" jeden an.

"Safe Sex" – sicherer Sex. Wenn zwei Menschen sich so sehr mögen, dass sie auch intim ihre Zuneigung leben, ist es selbstverständlich, Verantwortung füreinander zu übernehmen. Hier ist die einfache Regel hilfreich: Je peinlicher das Thema mir persönlich erscheint, um so wichtiger ist es, mit dem Partner über den gegenseitigen Schutz zu sprechen. Denn der landläufige Grundsatz "Einmal ist keinmal" gilt angesichts von AIDS nicht.

Nebenbei ein paar Tipps zum richtigen Gebrauch von Präservativen:

- Achten Sie darauf, dass Sie nur Marken Kondome mit einem aufgedruckten Haltbarkeitsdatum verwenden. Ist dieses überschritten, gehören die Exemplare in die Mülltonne!
- Berücksichtigen Sie, dass sowohl unsachgemäße Aufbewahrung (z.B. große Hitze) wie auch der Kontakt mit Ölen und Fetten (Massage-Öle, Vaseline, Körperlotionen) das Kondom beschädigen.
- Verwenden Sie bei Bedarf von Gleitmitteln ausschließlich wasserlösliche Produkte, die sich in jeder Apotheke oder auch in Sexshops finden.
- Bewahren Sie Kondome nicht zusammen mit spitzen Gegenständen auf (Nagelschere, Feile) und öffnen Sie die Packung stets vorsichtig und nur mit den Fingern, um das Präservativ nicht zu beschädigen.
- Vorsätze sind das eine, das Gefühl der Freiheit im Urlaub das andere. Deshalb: Kondome gehören in jedes Reisegepäck. Sicher ist sicher.

Mit dem Herzen denken.

Niemand, der HIV-infiziert ist oder an AIDS erkrankt, hat sich sein Los bewusst ausgesucht. Angesichts einer Erkrankung über Schuld und Rechenschaftspflicht zu streiten, führt in eine Sackgasse. Deshalb gehört zur Information über dieses Thema auch das Wissen um die Normalität einer solchen Erkrankung, denn es gibt nur

eine Risikogruppe: Menschen wie Du und ich. AIDS bleibt nicht nur eine Herausforderung für die Medizin, sondern auch ein Prüfstein unserer Mitmenschlichkeit. Vor allem aber ist diese Krankheit eine Aufgabe für jeden einzelnen, bewusst mit seiner Gesundheit umzugehen.

Fragen Sie Ihren Arzt nach einem HIV-Test oder weiteren Informationen zum Thema AIDS.