

Der kleine TopPharm Ratgeber

«Intime Tatsachen»

toppharm

Apotheken

Ihr Gesundheits-Coach.

Inhaltsverzeichnis

Der weibliche Zyklus	4
Die «Pille danach»	6
Chlamydien	16
Gonorrhoe	18
Syphilis	20
Genitalwarzen	22
Bakterielle Vaginose	23
Scheidenpilz	24
Herpes genitalis	26
Hepatitis B	27
HIV/Aids	30

Herausgeberin

TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

© 2. Auflage 2019

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser

Gummi geplatzt oder abgerutscht? Pille vergessen? Diaphragma verschoben? Ungeschützter Geschlechtsverkehr kann vorkommen – und hat meistens ein paar unangenehme Stunden oder Tage zur Folge. Wer sicher ist, gerade keinesfalls schwanger werden zu wollen, für den lohnt sich im Zweifelsfall die Einnahme der «Pille danach».

Die Erleichterung ist gross, wenn dank der Notfall-Pille eine unerwünschte Schwangerschaft verhindert werden kann. Doch um ganz aufzuatmen, ist es zu früh. Weder die Pille noch die Notfall-Pille bewahren vor sexuell übertragbaren Infektionen, kurz STI genannt.

Auf den nächsten Seiten beschreiben wir die Notfallverhütung wie auch die häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen und geben Tipps, wie man sich wirksam gegen sie schützen kann. Und natürlich stehen wir Ihnen als Ihr Gesundheits-Coach auch gern persönlich mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre TopPharm Apotheke

Der weibliche Zyklus

Empfängnisbereite Tage

Frauen können nur während ihrer fruchtbaren Tage schwanger werden. Das Zeitfenster dafür ist relativ klein und liegt ungefähr in der Mitte des Zyklus: am Tag des Eisprungs während 12 bis 24 Stunden. Gelangen allerdings bereits vor der Ovulation Spermien in den Körper der Frau, überleben sie dort bis zu fünf Tage, manchmal sogar länger. Fällt der Eisprung in diese Zeit, sind die Chancen gut, dass die reife Eizelle befruchtet wird.

Da viele Frauen keinen absolut regelmässigen Zyklus haben, können sie ihre fruchtbaren Tage nur ungefähr voraussagen; sie wissen also nicht exakt, wann ihr Eisprung sein wird. Genaueres zeigt erst die nächste Monatsblutung: Diese beginnt 14 bis 16 Tage nach dem Eisprung.



Im Notfall in die TopPharm Apotheke

Die «Pille danach» ist eine Möglichkeit, nach riskantem Geschlechtsverkehr eine Schwangerschaft zu verhindern. Das Medikament muss aber möglichst bald nach dem ungeschützten Sex eingenommen werden.

Wer also das Risiko, schwanger zu werden, nicht eingehen will, sollte sich möglichst rasch beraten lassen – und dann handeln!

Soforthilfe

Erhältlich ist die Notfall-Pille rezeptfrei in der TopPharm Apotheke oder beim Arzt. Schneller gehts in der Apotheke, weil hier kein Termin vereinbart werden muss. Viele TopPharm Apotheken haben auch abends und am Wochenende geöffnet – was besonders praktisch ist, wenn es eilt.

In einem vertraulichen Gespräch klären der Apotheker oder die Apothekerin ab, ob die Notfall-Pille nötig ist, wie hoch die Erfolgchancen im individuellen Fall sind und ob Gegenindikationen vorliegen. Sie beantworten sämtliche Fragen rund um die Notfall-Pille und stehen beratend zur Seite. Das Medikament wird sofort vor Ort eingenommen.

Die Wirkungsweise

Die «Pille danach» ist ein Medikament auf Hormonbasis. Ihre Wirkungsweise ist nicht vollständig geklärt, beruht jedoch auf verschiedenen Mechanismen: Die Hormone verzögern oder verhindern die Reifung der Eizelle sowie den Eisprung, und zwar unabhängig vom Zyklustag. Auch die Befruchtung könnte verhindert werden. Es ist ein Spiel mit der Zeit: Finden die Spermien keine befruchtungsfähige Eizelle vor, sterben sie nach wenigen Tagen unverrichteter Dinge ab.

Wird die Notfall-Pille erst eingenommen, nachdem sich das Ei bereits eingenistet hat, kann sie eine Schwangerschaft nicht mehr verhindern. Deshalb soll möglichst wenig Zeit zwischen dem ungeschützten Geschlechtsverkehr und der Pilleneinnahme liegen.

Es ist möglich, dass sich die nächste Monatsblutung wegen der Notfall-Pille verzögert. Wenn die Menstruation jedoch mehr als fünf Tage überfällig ist, kontaktieren Sie Ihren Gesundheits-Coach oder Ihre Frauenärztin.

Die Wirkungsweise

Zwei Medikamente sind im Moment in der Schweiz auf dem Markt: zum einen die Notfall-Pille mit dem Wirkstoff Levonorgestrel (LNG), einem gestagenartigen Hormon, zum anderen ein Präparat mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat (UPA), einem sogenannten Progesteron-Rezeptor-Modulator.

Die meisten Frauen vertragen die «Pille danach» gut, trotzdem kann es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Diese sind bei der Pille mit dem Wirkstoff UPA stärker. Bei beiden Präparaten können folgende Beschwerden auftreten:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Kopfweg
- Unterbauchschmerzen
- Spannungsgefühl in den Brüsten
- Schwindel
- Müdigkeit
- Zwischen- oder Schmierblutungen
- Unregelmässige oder verstärkte Blutungen

Wer innerhalb der ersten drei Stunden nach der Einnahme erbrechen muss, sollte das Medikament erneut einnehmen, da der Wirkstoff vom Körper womöglich noch nicht aufgenommen wurde.

Eingeschränkte Wirkungsweise

Die gleichzeitige Einnahme von Antibiotika und anderen Medikamenten kann die Wirkung der «Pille danach» erheblich beeinträchtigen. Die Wirkungsweise nimmt auch ab, wenn die Notfall-Pille oft hintereinander eingenommen wird. Ihr Gesundheits-Coach berät Sie ausführlich dazu.

Risiko Übergewicht

Neue Studien zeigen, dass übergewichtige Frauen unzureichend auf die «Pille danach» reagieren. Es gibt Hinweise darauf, dass der Wirkstoff LNG an Wirksamkeit verliert, je höher das Gewicht der Frau ist; UPA ist etwas weniger sensibel. In Fachkreisen ist man sich allerdings uneinig, wie stark Übergewicht den Erfolg der Notfall-Pille beeinträchtigt.

Die Wirkungsweise

Für stark übergewichtige Frauen oder falls Hormonpräparate kontraindiziert sind gibt es eine Alternative für die Notfall-Verhütung: die Kupferspirale. Diese muss bis spätestens fünf Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr von einem Arzt eingesetzt werden.

Nicht vergessen

Die «Pille danach» kann zwar eine ungewollte Schwangerschaft verhindern, sie schützt jedoch nicht vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Lassen Sie sich von Ihrem Gesundheits-Coach beraten.



Die Einnahme

Die Notfall-Pille wird in einer Einzeldosis eingenommen. Am besten innert zwölf Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr, grundsätzlich so früh wie möglich. Es ist aber nicht nötig, mitten in der Nacht in eine TopPharm Apotheke zu sprinten. Es reicht, wenn die «Pille danach» am nächsten Morgen geschluckt wird.

Wirksamkeit

Innerhalb der ersten 24 Stunden liegt die Erfolgsrate der Notfall-Pille mit dem Wirkstoff LNG bei 95 Prozent. Je mehr Zeit zwischen Verhütungspanne und Pilleneinnahme liegt, desto unzuverlässiger wirkt das Medikament: Nach 24 Stunden sinkt die Wirksamkeit auf 85 Prozent, zwischen 48 und 72 Stunden liegt sie bei 58 Prozent.

Die Notfall-Pille mit dem Wirkstoff UPA ist bis zu fünf Tage nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr wirksam, auch hier ist die Sicherheit umso höher, je früher das Medikament eingenommen wird.

Altersbeschränkung

Die «Pille danach» wird an Frauen ab 16 Jahren abgegeben, in Ausnahmefällen auch an jüngere.

Ungeeignete Alltagsverhütung

Aufgepasst: Die Notfall-Pille ist keine Alternative zu anderen Verhütungsmitteln, sie empfiehlt sich nur im Fall einer Verhütungspanne. Dies aus zwei Gründen: Würde sie regelmässig eingenommen, wäre die Hormonbelastung für den Körper zu gross. Zudem nimmt die Wirksamkeit der Präparate ab, wenn sie mehrmals innert kurzer Zeit eingenommen werden.

Weiter verhüten

Nach ungeschütztem Sex kann die «Pille danach» eine Schwangerschaft verhindern, sie ist jedoch unwirksam für den Rest des Zyklus. Beim nächsten Geschlechtsverkehr muss deshalb in jedem Fall wieder verhütet werden.

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Es ist leider eine Tatsache: Sex kann krank machen. Haben zwei Menschen sexuelle Kontakte und einer von ihnen ist Träger einer Infektion, kann sich der Partner oder die Partnerin anstecken. Statistiken zeigen, dass die meisten STI in den letzten Jahren wieder deutlich zugenommen haben, allen voran Chlamydien, Syphilis und Gonorrhoe.

Das liegt auch daran, dass STI nicht bei allen Menschen und oft nicht unmittelbar nach der Übertragung Krankheitszeichen verursachen. Trotzdem kann die Infektion beim ungeschützten Sex weitergegeben werden. Das ist der Grund, weshalb man heute von «Infektionen» spricht und weniger von «Krankheiten». Das Risiko einer Infektion wird durch Safer Sex verringert.

Safer-Sex-Regeln:

- Sex immer mit Kondom.
- Kein Sperma, kein Menstruationsblut in den Mund, auch nicht schlucken.
- Bei Juckreiz, Brennen oder Ausfluss zum Arzt/zur Ärztin.



Chlamydien

Krankheitszeichen

Eitriger Ausfluss aus Scheide, Penis oder Rektum, Harndrang, Brennen beim Wasserlassen oder Juckreiz. Auch Schmerzen im Unterleib oder beim Geschlechtsverkehr kommen vor. Die Symptome treten nach ein bis drei Wochen auf, manchmal erst nach sechs Wochen. 70 Prozent der Frauen und 50 Prozent der Männer haben jedoch keine oder nur sehr schwache Symptome. Im besten Fall heilt die Infektion unbehandelt aus.

Ursache

Auslöser der Krankheit sind Bakterien der Art *Chlamydia trachomatis*. Sie besiedeln die Schleimhäute von Harnröhre, Vagina, Enddarm oder Mund und sind sehr ansteckend.

Übertragung

Die Erreger werden beim Geschlechtsverkehr, auch beim Oral- und Analverkehr, sowie bei der Berührung betroffener Körperteile übertragen. Darüber hinaus können die Bakterien bei der Geburt von der Mutter auf das Neugeborene übertragen werden.

Diagnose

Der Arzt oder die Ärztin weist Chlamydien nach – entweder in einem Schleimhaut-Abstrich oder in einer Urinuntersuchung.

Behandlung

Mit Antibiotika können Chlamydien gut therapiert werden. Es ist wichtig, dass sich Sexualpartner ebenfalls testen und gleichzeitig behandeln lassen – selbst wenn sie keine Krankheitszeichen aufweisen. Ohne Therapie besteht bei Männern und Frauen das Risiko, Unterleibsentzündungen zu entwickeln, die auch zu Unfruchtbarkeit führen können.

Tipp: Wer Chlamydien hat, soll bis zum Ende der Behandlung auf Sex verzichten. Das Risiko einer Infektion verringert sich mit Safer Sex um etwa 80 Prozent. Nach der Antibiotika-Therapie ist die Einnahme von Probiotika sinnvoll, um Pilzinfektionen vorzubeugen.

Gonorrhoe (Tripper)

Gonorrhoe, umgangssprachlich auch Tripper genannt, ist eine der häufigsten STI. Gonorrhoe betrifft deutlich mehr Männer als Frauen.

Ursache

Gonorrhoe wird von Bakterien mit dem Namen Gonokokken (*Neisseria gonorrhoeae*) hervorgerufen. Sie vermehren sich in den Schleimhäuten von Harnröhre, Vagina, Darm sowie Mund und Rachen.

Übertragung

Angesteckt wird man beim Geschlechtsverkehr, auch beim Oral- und Analverkehr. Küssen ist normalerweise unbedenklich. Neugeborene können bei der Geburt infiziert werden.

Krankheitszeichen

Männer haben fast immer Krankheitszeichen, Frauen dagegen oft keine. Kommt es zu Beschwerden, sind Schmerzen beim Wasserlassen und beim Geschlechtsverkehr sowie eitriger Ausfluss typisch. Die Symptome treten zwei bis acht Tage nach der Ansteckung auf.

Folgen

Zu spät oder nicht behandelt, kann Gonorrhoe Folgeerkrankungen nach sich ziehen wie Gelenkentzündungen oder chronische Entzündungen der inneren Geschlechtsorgane. Das kann zu dauerhafter Unfruchtbarkeit führen.

Diagnose

Der Arzt oder die Ärztin macht einen Abstrich der Schleimhaut oder einen Urin-/Bluttest. Wird Gonorrhoe festgestellt, sollte auch auf Chlamydien untersucht werden, da die Infektionen häufig zusammen auftreten.

Behandlung

Gonorrhoe wird mit Antibiotika therapiert und heilt bei frühzeitiger Behandlung meist gut aus. Es ist wichtig, dass sich Sexualpartner ebenfalls testen und behandeln lassen, selbst wenn sie keine Krankheitszeichen aufweisen.

Tipp: Bis zum Ende der Behandlung auf Sex verzichten. Safer Sex verringert das Risiko einer Ansteckung, schliesst es jedoch nicht vollständig aus. Nach der Antibiotika-Therapie ist die Einnahme von Probiotika sinnvoll, um Pilzinfektionen vorzubeugen.

Syphilis

In den letzten Jahren ist die Zahl der Syphilis-Erkrankungen weltweit stark angestiegen. In der Schweiz infizieren sich jährlich rund 350 Menschen neu. Über 80 Prozent sind Männer, davon mehrheitlich solche, die Sex mit Männern haben.

Ursache

Syphilis wird durch das Bakterium *Treponema pallidum* hervorgerufen.

Die Krankheit verläuft in mehreren Phasen

Primäre Syphilis: 5 bis 21 Tage nach der Ansteckung, manchmal auch erst später, entwickelt sich an der Stelle, wo die Infektion stattfand, ein schmerzloses, hartes Geschwür, das nach einigen Wochen von selbst abheilt. Tritt es in der Scheide oder im Rachenraum auf, bleibt es oft unbemerkt.

Sekundäre Syphilis: Ein Hautausschlag mit rötlich-bräunlichen Flecken tritt auf, häufig an Handflächen oder Fusssohlen, manchmal begleitet von grippeähnlichen Symptomen. Die Flecken können nässen und sind an diesen Stellen hoch ansteckend. Nach einigen Wochen verschwinden sie wieder.

Latente Syphilis: Jetzt kommt eine Zeit ohne Beschwerden, die ein paar Jahre oder sogar mehrere Jahrzehnte dauern kann. Die Krankheit schreitet jedoch fort und kann auch in dieser Zeit übertragen werden.

Tertiäre Syphilis: Die Erreger beginnen schliesslich, Gewebe und Organe wie Herz, Gehirn, Knochen und Haut zu schädigen.

Behandlung

Syphilis wird mit Antibiotika therapiert und ist in der ersten und zweiten Phase heilbar. Sexualpartner müssen untersucht und allenfalls behandelt werden, je nach Krankheitsphase auch frühere Partner.

Tipp: Männer mit wechselnden Sexualpartnern sollten sich einmal jährlich auf Syphilis testen lassen. Das Risiko einer Infektion verringert sich mit Safer Sex, kann jedoch nicht völlig ausgeschlossen werden. Nach der Antibiotika-Therapie ist die Einnahme von Probiotika aus der TopPharm Apotheke sinnvoll.

Genitalwarzen, Feigwarzen

Symptome

Zwei bis vier Wochen oder mehrere Monate nach der Ansteckung treten kleine, gutartige Knötchen im Intimbereich auf, manchmal verbunden mit Juckreiz. Besonders betroffen sind junge Erwachsene.

Ursache

Verantwortlich für die Feigwarzen sind die hoch ansteckenden humanen Papilloma-Viren, genannt HPV. Sie werden beim Geschlechtsverkehr übertragen, selten auch bei Berührungen.

Behandlung

Die Warzen können vom Arzt ambulant entfernt werden, auch lokale Medikamente werden eingesetzt. Sexualpartner müssen informiert werden.

Vorbeugen

Safer Sex verringert die Infektion mit Genitalwarzen. Da Hochrisikotypen von HPV verschiedene Krebserkrankungen (unter anderem Gebärmutterhalskrebs) auslösen können, empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) allen Jugendlichen von 11 bis 14 Jahren die HPV-Impfung.

Bakterielle Vaginose

Symptome

Dünnflüssiger Ausfluss mit «fischigem» Geruch. Manchmal Juckreiz und Hautreizungen im äusseren Scheidenbereich.

Ursache

Eine gesunde Scheidenflora wird mehrheitlich von Milchsäurebakterien gebildet. Durch Geschlechtsverkehr sowie falsche oder übertriebene Intimhygiene können Bakterien wie Gardnerella vaginalis in die Scheide gelangen, sich vermehren und die guten Bakterien verdrängen.

Behandlung

Eine ärztliche Diagnose ist wichtig, um andere Erkrankungen auszuschliessen. Antibiotika bekämpfen die Infektion, Präparate mit Milchsäure-Bakterien und Probiotika fördern das gesunde Vaginalklima. Der Partner soll mitbehandelt werden.

Tipp: Auf übertriebene Intimhygiene und Waschen mit Seife verzichten, Baumwollwäsche bevorzugen. Bei wiederkehrender Vaginose Kondome benutzen. Die Infektion kann sehr hartnäckig sein und nach einer Therapie erneut auftreten. Oft hilft eine komplementärmedizinische Behandlung.

Scheidenpilz (Candida)

Symptome

Quälender Juckreiz und Brennen. Vagina, Vulva oder Penis sind gerötet. Bei Frauen weisslich-krümeliger, geruchloser Ausfluss, bei Männern weisser Belag am Penis. Geschlechtsverkehr kann schmerzhaft sein.

Ursache

Candida ist ein Hefepilz, der auf der Haut und Schleimhaut vieler Menschen vorkommt und meist keine Beschwerden verursacht. Störend wird er erst, wenn er sich übermässig ausbreitet, zum Beispiel nach einer Antibiotika-Behandlung. Candida kann auch beim Geschlechtsverkehr übertragen werden.

Behandlung

Pilzmittel, genannt Antimykotika, sind zum Teil rezeptfrei erhältlich. Der Partner muss nur behandelt werden, wenn er auch Symptome hat. Milchsäure-Präparate und Probiotika

helfen unterstützend und können auch prophylaktisch eingesetzt werden. Da Rückfälle bei Candida häufig sind, sollte das Immunsystem gestärkt werden. Kommen Sie bei einem Pilzbefall in der TopPharm Apotheke vorbei, wir kennen die geeigneten Produkte.

Tipp: Auf Slips und Hosen aus Synthetik verzichten und Baumwollwäsche bevorzugen. String-Tangas nur zu besonderen Gelegenheiten tragen. Während der akuten Krankheitsphase auf Sex verzichten oder Kondome und befeuchtende Gleitmittel verwenden.

Herpes genitalis

Symptome

Juckende und oft schmerzende Bläschen im Genitalbereich, die 2 bis 7 Tage nach der Infektion auftreten und nach 10 bis 14 Tagen abgeheilt sind. Das Herpes-Virus bleibt lebenslang im Körper und kann immer wieder ausbrechen.

Ursache

Auslöser ist das Herpes-simplex-Virus. Es wird beim Kontakt mit den Bläschen oder den betroffenen Hautstellen übertragen.

Behandlung

Herpes ist nicht heilbar. Eine Behandlung der Symptome ist mit antiviralen Medikamenten möglich. Aber auch Sitzbäder mit entzündungshemmenden Zusätzen oder ein Spezialgel zum Abdecken der Läsionen bringen Linderung. Vorbeugend aber auch im Akutfall hilft die Aminosäure L-Lysin.

Tipp: Safer Sex schützt vor der Übertragung. Sind Bläschen sichtbar, Berührung vermeiden und auf Sexualkontakte verzichten. Hände waschen nach allfälligem Kontakt.

Hepatitis B

Hepatitis heisst Leberentzündung und kann auf verschiedene Arten entstehen. Hepatitis B, sehr selten auch Hepatitis C, kann durch Geschlechtsverkehr übertragen werden. In der Schweiz erkranken jährlich weniger als 100 Personen an Hepatitis B, davon 75 Prozent Männer. Wer einmal erkrankt war, bleibt lebenslang immun.

Übertragung

Das Hepatitis-B-Virus ist hochgradig ansteckend, es wird durch Blut und andere Körperflüssigkeiten übertragen. Die meisten Menschen stecken sich daher bei ungeschütztem Sex mit Hepatitis B an. Infizierte Mütter können die Krankheit bei der Geburt auf ihr Kind übertragen.

Hepatitis B

Krankheitszeichen

Ein bis sechs Monate nach der Infektion können grippeähnliche Symptome auftreten: Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Fieber. Bei 30 Prozent der Erkrankten färben sich Haut und Augenweiss gelblich, der Stuhl wird hell, der Urin dunkel. Verlauf und Symptome sind sehr unterschiedlich, bei rund einem Drittel der Fälle treten keine Krankheitszeichen auf, das Virus kann aber trotzdem weitergegeben werden.

Folgen

Meist heilt eine Hepatitis B von selbst ab. In 5 bis 10 Prozent der Fälle entwickelt sich jedoch eine chronische Hepatitis, diese kann die Leber dauerhaft schädigen (Leberzirrhose) oder zu Leberkrebs führen.

Behandlung

Antibiotika wirken bei Virus-Erkrankungen nicht. Bettruhe und Schonung sind nötig, Alkohol und leberbelastende Medikamente sind zu meiden. Ist die Infektion bereits chronisch, kann sie mit antiviralen Medikamenten therapiert werden.

Vorbeugung

Gegen Hepatitis B gibt es eine Impfung. Diese ist für alle Jugendlichen in der Schweiz zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr und für bestimmte Risikogruppen empfohlen, z. B. für Beschäftigte im Gesundheitswesen. Das Risiko einer Ansteckung verringert sich mit Safer Sex.

Tipp: Bereits kleinste Verletzungen genügen, um sich beim Kontakt mit kontaminiertem Blut anzustecken. Ihr TopPharm Gesundheits-Coach kennt geeignete Desinfektionsmittel für Haut und Gegenstände, um das Risiko einer Infektion zu verringern.

HIV/Aids

Aids ist eine krank machende Schwächung des Immunsystems, die vom HI-Virus verursacht wird. Zwischen der Ansteckung mit dem Virus und dem Ausbruch der Krankheit können Jahre liegen. Die Anzahl der Neuansteckungen hat in den letzten Jahren abgenommen und liegt bei rund 500 pro Jahr.

Übertragung

HIV wird über Blut, Sperma oder Schleimhautsekrete übertragen. Am häufigsten erfolgt die Ansteckung beim Sex ohne Kondom. Keine Ansteckungsgefahr besteht hingegen beim Küssen oder Streicheln, auch nicht bei alltäglichen Kontakten wie der gemeinsamen Benutzung von Geschirr oder Toilette.

Krankheitszeichen

Die Krankheit verläuft in drei Phasen: Kurz nach der Infektion steigt die Virenzahl stark an. Oft treten milde, grippeähnliche Symptome wie Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Durchfall auf. 48 bis 72 Stunden nach Fieberbeginn kann sich ein kleinfleckiger Ausschlag am ganzen Körper ausbreiten, der nach fünf bis acht Tagen wieder verschwindet. Nun folgt eine längere Zeit (6 bis 14 Jahre) ohne wesentliche Beschwerden,

während der die Virenzahl aber weiter zunimmt und das Immunsystem schädigt. Schliesslich ist die Immunschwäche so gross, dass Aids ausbricht: Pilzerkrankungen, Lungenentzündungen oder Tumore treten auf, die der Körper nicht mehr abwehren kann.

Diagnose

HIV wird im Blut nachgewiesen. Drei Monate nach einer Ansteckung zeigt der Test eine Infektion sicher an, in Ausnahmefällen schon nach zwei bis sechs Wochen.

Behandlung

HIV ist weder heilbar, noch gibt es eine Impfung dagegen. Die Infektion kann jedoch mit einer antiviralen Therapie behandelt werden. Wird diese frühzeitig begonnen und konsequent durchgeführt, kann der Ausbruch von Aids viele Jahre hinausgezögert werden.

Vorbeugung

Wer konsequent die Safer-Sex-Regeln einhält, kann sich wirksam vor HIV schützen. Unterstützung bietet in jeder Phase Ihr Gesundheits-Coach.



Für den Morgen danach:
Ihr Gesundheits-Coach.