



**Keine Panik! Du kannst  
dich schützen!**

Infos zu HIV und Hepatitis C  
für Menschen in Haft



<b>Vorwort</b> .....	05
<b>Was ich schon immer wissen wollte ...</b> .....	06
<b>Du kannst dich und andere schützen!</b> .....	16
Sex .....	17
Mutter-Kind-Übertragung .....	20
Drogengebrauch .....	21
Tätowieren und Piercen .....	23
Zahnbürsten, Rasierer, Nagelscheren und -knipser .....	24
<b>Das Wichtigste zu HIV/Aids</b> .....	26
<b>Das Wichtigste zu Hepatitis</b> .....	27
<b>Lass dich beraten!</b> .....	28
<b>Infoquellen und Adressen</b> .....	29



Im Gefängnis lebst du mit vielen Leuten auf engstem Raum zusammen. Du arbeitest und isst mit den Mitgefangenen, triffst sie beim Hofgang, Umschluss, Sport und bei sonstigen Freizeitaktivitäten. Und falls du in einer Gemeinschaftszelle untergebracht bist, hast du auch den Rest des Tages immer jemanden um dich. Wo man sich dermaßen auf der Pelle sitzt, werden natürlich auch so leicht übertragbare Infektionen wie z. B. Grippe häufiger als sonst weitergegeben – das kann schon bei allen möglichen Alltagskontakten passieren. Ganz anders ist das dagegen bei der HIV-Infektion und der Hepatitis C, denn diese Krankheiten werden nur auf bestimmten, klar eingrenzbaren Wegen übertragen. Viele Gefangene sind jedoch falsch oder gar nicht informiert und befürchten daher Infektionsgefahren in Situationen, in denen es gar keine gibt. Unbegründete Angst kann das Zusammenleben in Haft ziemlich belasten – besonders zu spüren bekommen das Gefangene, die mit HIV oder Hepatitis C infiziert sind, oder solche, von denen man das glaubt. Wer nicht Bescheid weiß, kann sich aber auch nicht schützen, wo tatsächlich Risiken sind.

Diese Broschüre gibt dir die wichtigsten Informationen zu HIV und Hepatitis C. Anhand von Fragen, die Gefangene häufig stellen, kannst du erst mal nachlesen, wo es **keine Ansteckungsgefahren** gibt. Anschließend sagt sie dir, wo es tatsächlich Infektionsrisiken gibt und wie du dich und andere vor einer Ansteckung schützen kannst, und fasst dann das Wichtigste zu HIV/Aids und Hepatitis noch einmal kurz zusammen. Wo du dich beraten lassen kannst und welche weiteren Infoquellen es gibt, erfährst du am Ende der Broschüre.

Menschen mit HIV oder Hepatitis C behalten das Wissen um ihre Krankheit oft für sich – besonders in Haft, denn hier ist der offene Umgang damit noch schwieriger als „draußen“. Wer infiziert ist und wer nicht, ist daher meist nicht bekannt. Aber das musst du auch gar nicht wissen, denn beim alltäglichen Miteinander kannst du dich sowieso nicht anstecken und in Risikosituationen kannst du dich schützen. Wenn du trotzdem Angst hast, solltest du dich beraten lassen – das ist auch in Haft möglich und kann dir helfen, deine Angst loszuwerden.

## WAS ICH SCHON IMMER WISSEN WOLLTE ...

Im Folgenden gehen wir auf Fragen ein, die von Gefangenen immer wieder gestellt werden. Sie betreffen meistens Situationen, in denen keine Gefahr einer Ansteckung mit HIV oder Hepatitis C besteht. Manchmal gibt's da aber andere Risiken, an die du vielleicht gar nicht denkst. Auch wenn du gut über HIV und Hepatitis C informiert bist, kann es daher hilfreich sein, dass du dir die Fragen und die Antworten durchliest, die eine Beraterin oder ein Berater darauf geben würde.

### MACH DIR KEINEN KOPF!

HIV ist sehr empfindlich und gehört zu den schwer übertragbaren Krankheitserregern. Das Hepatitis-C-Virus (HCV) ist zwar viel widerstandsfähiger, aber wie bei HIV reichen die üblichen Hygienemaßnahmen (z. B. beim Arzt und Zahnarzt) aus, um das Virus unschädlich zu machen. Außerdem werden HIV und HCV nicht durch Speichel, Nasensekret, Schweiß, Tränenflüssigkeit, Kot und Urin übertragen. Daher besteht keine Ansteckungsgefahr beim Händedruck, Umarmen, Streicheln / Anhusten oder Anniesen / Essen von Mahlzeiten aus der Gefängnisküche / Benutzen derselben Teller, Gläser und Bestecke / gemeinsamen Benutzen von Handtüchern und Bettzeug / Benutzen von Waschräumen, Duschen und Toiletten / Sport und anderen gemeinsamen Freizeitaktivitäten / gemeinsamen Arbeiten in der Werkstatt / Zusammenleben in Gemeinschaftszellen / Arzt und Zahnarzt.

HIV und HCV werden auch nicht durch Küssen oder durch Insekten und andere Tiere übertragen.

*Besonders im Winter, wenn hier alle husten und niesen, hab ich Angst, mir was wegzuholen. Wie ist das mit HIV und Hepatitis C?*

Beides kannst du nicht kriegen, wenn du angehustet oder angeniest wirst, wohl aber Schnupfen, eine Erkältung oder Grippe. Das enge Zusammenleben, schlecht gelüftete Räumlichkeiten und mangelnde Bewegung – all das kann gerade in der kalten und nassen Jahreszeit die körperlichen Abwehrkräfte herabsetzen. Daher ist gegenseitige Rücksichtnahme angesagt: Man hält sich beim Husten und Niesen die Hand vor und dreht sich weg (statt anderen ins Gesicht zu husten), schnäuzt in Taschentücher (statt in die Finger oder auf den Boden) und entsorgt diese nach Gebrauch (statt sie herumliegen zu lassen). Außerdem kann man mit dem Anstaltsarzt/der Anstaltsärztin besprechen, ob eine Gripeschutzimpfung sinnvoll ist.



*Es heißt, dass man sich beim Händeschütteln nicht mit HIV oder Hepatitis C infizieren kann. Aber was ist, wenn der andere kleine Verletzungen, Hautkrankheiten, Warzen oder Ähnliches hat?*

Auch in solch einem Fall hast du kein Infektionsrisiko. Du kannst also ganz unbesorgt anderen die Hand geben oder Mitgefangene umarmen oder streicheln. Bei Hautkrankheiten sollte man natürlich zum Anstaltsarzt oder zur Anstaltsärztin gehen: Durch rechtzeitige Behandlung lässt sich verhindern, dass sie sich verschlimmern oder dass in offene Hautstellen Pilze oder Bakterien gelangen.

## WAS ICH SCHON IMMER WISSEN WOLLTE ...

*Manche Leute sagen, dass man sich beim Küssen mit HIV anstecken kann. Stimmt das?*

Nein, Küssen ist völlig ungefährlich, was HIV angeht. Auch das Hepatitis-C-Virus wird auf diesem Weg nicht übertragen. Allerdings kann man sich mit Hepatitis B und besonders leicht mit Herpes anstecken. Übrigens: Ein Herpes am Mund kann beim Sex auf den Genitalbereich des Partners oder der Partnerin übertragen werden (zu Herpes siehe S. 17).



*Ich bin mit drei Leuten in einer Zelle untergebracht. Falls einer HIV oder Hep C hat, kann ich mich dann auf unserem Klo anstecken? Dort sieht's manchmal nämlich ziemlich übel aus ...*

Beim Benutzen der Toilette kannst du dir weder HIV noch Hepatitis C holen, selbst wenn sie stark mit Kot verschmutzt ist. Wenn du dir hinterher aber nicht die Hände wäschst, kannst du dir womöglich andere Krankheiten einfangen, die auf dem Weg „von der Hand in den Mund“ übertragen werden, z. B. Hepatitis A oder Amöbenruhr. Außerdem: eine schmutzige Toilette sieht weder schön aus, noch benutzt man sie gerne. Jeder sollte die Toilette daher so verlassen, wie er oder sie diese selbst vorfinden möchte – eine einfache Regel, die sich leicht einhalten lässt. Zur Hygiene gehört selbstverständlich auch die tägliche Toilettenreinigung mit entsprechenden Reinigungsmitteln. Durch Absprachen mit der Haftanstalt lässt sich sicherstellen, dass immer welche zur Hand sind.

*An Handtüchern kann ja alles mögliche sein, Spucke, Schleim ... Auch Blut kann mal drankommen, wenn sich jemand z. B. beim Rasieren geschnitten hat. Was ist, wenn man sich dann damit abtrocknet?*

Was HIV und Hepatitis C angeht, passiert gar nichts. Trotzdem sollte man Handtücher nicht gemeinsam benutzen – schon gar nicht, wenn sie schmutzig sind –, weil das schlicht unhygienisch ist und man sich dabei z. B. Läuse oder Krätzmilben holen kann. Private, das heißt vom Besuch oder selbst mitgebrachte Handtücher sind in den meisten Haftanstalten nicht erlaubt, aber auch gar nicht nötig, weil die Anstaltshandtücher – wie auch die übrige Wäsche – stets gründlich gewaschen werden. In mehrfach belegten Zellen sollte man einfach darauf achten, dass jede/r einen eigenen Platz für ihre/seine Handtücher und die sonstigen Hygienesachen hat.



*Wenn es hier mal zu Handgreiflichkeiten kommt, wo vielleicht auch Blut fließt, kann man sich dabei mit HIV oder Hepatitis C infizieren?*

HIV und Hepatitis-C-Viren befinden sich zwar im Blut infizierter Menschen, aber bisher ist kein Fall bekannt, bei dem sich jemand bei einer Schlägerei angesteckt hätte. Damit es auf diesem Weg zu einer Infektion kommt, müssten schon viele unglückliche Umstände zusammentreffen. Eine Ansteckung auf diesem Weg ist daher nur theoretisch möglich, in der Realität aber äußerst unwahrscheinlich. Bei Verletzungen sollte man sich jedoch beim Medizinischen Dienst melden, damit sie fachgerecht versorgt werden. Sollte es häufiger zu gewalttätigen Auseinandersetzungen oder bedrohlichen Situationen kommen, muss mit der Anstaltsleitung besprochen werden, wie sie verhindert werden können und ob z. B. eine Verlegung in eine andere Abteilung sinnvoll ist.

## WAS ICH SCHON IMMER WISSEN WOLLTE ...

*Kann man von Mücken oder Parasiten angesteckt werden? Manche Zeitungen behaupten das.*

HIV und HCV können weder durch Insekten (z. B. Mücken, Bienen, Wespen) noch andere Quälgeister wie Läuse oder Krätzmilben übertragen werden – auch wenn Schlagzeilen immer wieder mal das Gegenteil behaupten. Gäbe es diesen Übertragungsweg, wären weltweit durchweg alle Bevölkerungsgruppen von HIV und HCV betroffen (was ja nicht zutrifft), und diese Infektionen wären noch sehr viel weiter verbreitet.

Keine Panik also, wenn du gestochen, gezwickt oder gebissen wirst! Wenn du dich an den betroffenen Stellen aber ständig kratzt, kann es zu Entzündungen durch eingedrungene Bakterien kommen. So etwas passiert besonders schnell bei Befall von Läusen und Krätzmilben. Du solltest deshalb zusehen, dass du sie schnell wieder loswirst. Mittel gegen Läuse und Milben gibt's beim Medizinischen Dienst.

*Ich hab mal gelesen, dass man immer das eigene Besteck benutzen soll. Im Gefängnis ist das aber gar nicht möglich. Kann ich mich darüber infizieren?*

Keine Sorge, das gemeinsame Benutzen von Essbesteck, aber auch von Geschirr und Gläsern ist völlig risikolos. Die Regel „Benutze immer dein eigenes Besteck“ gilt nur fürs Spritzbesteck beim Drogenkonsum: wenn eine Spritze/Nadel von mehreren Personen benutzt wird, ist die Gefahr einer Übertragung von HIV oder Hepatitis C und ebenso von Hepatitis B und anderen Infektionen nämlich sehr hoch (siehe auch S. 21).



*Wenn ein Häftling mit HIV oder Hepatitis C in der Küche arbeitet und sich beim Zubereiten der Mahlzeiten schneidet, kann ich mich dann übers Essen anstecken?*

Nein, auf diesem Weg kannst du dich nicht infizieren. Aus diesem Grund wird „draußen“ darauf verzichtet, das Küchenpersonal von Restaurants, Hotels und Imbissbuden auf diese Infektionen zu testen. In manchen Haftanstalten dagegen werden Gefangene vor ihrem Einsatz in der Küche getestet und bei positivem Testergebnis dort nicht beschäftigt. Natürlich wissen der Anstaltsarzt und die Vollzugsbediensteten, dass von infiziertem Küchenpersonal keine Gefahr ausgeht, selbst dann nicht, wenn sich mal jemand schneidet. Mit dieser Maßnahme will die Anstaltsleitung lediglich Angst und Panik vorbeugen, weil Gefangene häufig glauben, sie könnten sich übers Essen anstecken. Ein Ausschluss vom Küchendienst wegen HIV oder Hepatitis C ist weder notwendig noch gerechtfertigt; Haftanstalten sollten stattdessen für eine gute Aufklärung der Gefangenen sorgen.

Grundsätzlich gilt: Wer in der Küche arbeitet, egal ob HIV- oder HCV-infiziert oder nicht, sollte sich an die Hygieneregeln halten. Das A und O ist dabei das Händewaschen, z. B. nach dem Toilettengang und vor der Essenszubereitung.

## WAS ICH SCHON IMMER WISSEN WOLLTE ...

*Ich bin unter anderem für die Reinigung der Duschen und Toiletten zuständig. Wenn ich keine Schutzhandschuhe trage, kann ich mich dann z. B. an Blutresten, Kot oder Erbrochenem infizieren?*

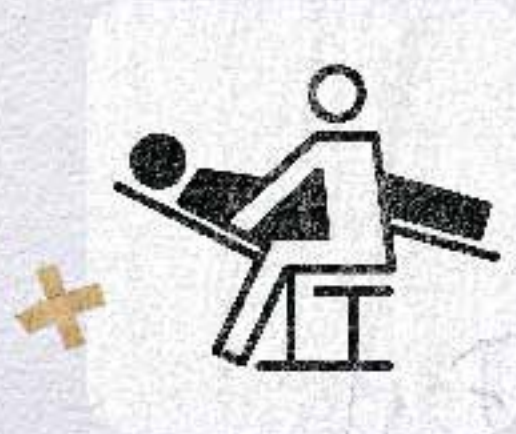
Mit HIV oder Hepatitis C kannst du dich dabei nicht infizieren. Trotzdem solltest du bei solchen Reinigungsarbeiten die entsprechenden Hygieneregeln beachten, wozu gerade auch das Tragen von Schutzhandschuhen gehört: Damit verhinderst du, dass du dich mit anderen Krankheiten wie z. B. Hepatitis A und B ansteckst (gegen Hepatitis A und B kannst du dich impfen lassen, siehe S. 25). Falls keine Schutzhandschuhe vorhanden sind, bittest du den Allgemeinen Vollzugsdienst, welche zu beschaffen.

*Ich arbeite an der Werkbank, kleinere Verletzungen gehören mit zum „Geschäft“. Wie sieht's da mit dem HIV- und Hep-C-Risiko aus?*

Man weiß von keinem Fall, bei dem sich jemand an der Werkbank oder Ähnlichem mit HIV oder Hepatitis infiziert hätte – weder in Haftanstalten noch „draußen“. Berufsbedingte Infektionen sind bisher nur bei medizinischem Personal vorgekommen, und zwar durch Stichverletzungen an Spritzen, in/an denen Blutreste von infizierten Patienten hafteten. Selbstverständlich sollte man kleinere Wunden (so genannte Bagatellverletzungen) sofort reinigen und mit einem Pflaster abkleben, um Entzündungen durch Schmutz vorzubeugen. Grundsätzlich ist jede Verletzung, die man sich bei der Arbeit zuzieht, in das „Verbandbuch“ einzutragen (befindet sich im Erste-Hilfe-Kasten). Nach einem Arbeitsunfall solltest du dem Medizinischen Dienst oder einem Arbeitsmediziner/einer Arbeitsmedizinerin vorgestellt werden. Der Unfall wird dann der Berufsgenossenschaft gemeldet, welche die Behandlungskosten übernimmt und für mögliche Folgeschäden eintritt. Wenn es bei der Arbeit gehäuft zu Verletzungen kommt, sollte man die Arbeitsschutz- und Unfallverhütungsvorschriften zu Rate ziehen: Möglicherweise müssen die Abläufe im Betrieb verändert werden, um die Verletzungsgefahren zu verringern.

*Einmal pro Woche kommt hier der Zahnarzt; der behandelt alle und weiß bestimmt nicht, wer HIV oder Hepatitis C hat und wer nicht. Kann ich über den Bohrer oder andere Instrumente angesteckt werden?*

Nein, weil der Zahnarzt grundsätzlich bei jedem Patienten neue Bohrer und Instrumente einsetzt, die danach sachgerecht sterilisiert werden. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass niemand mit HIV und Hepatitis C oder anderen Krankheiten angesteckt wird. Der Zahnarzt muss deshalb auch nicht wissen, welche Patienten oder Patientinnen infiziert sind.



## WAS ICH SCHON IMMER WISSEN WOLLTE ...

*Wenn hier mal einer umkippt und der Sani noch nicht da ist, muss ich Erste Hilfe leisten. Muss ich die Person, falls notwendig, auch beatmen? Dabei könnte ich mich ja vielleicht anstecken ...*

Da HIV und Hepatitis C nicht durch Speichel, Nasensekret oder Erbrochenes übertragen werden, ist eine Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung in der Regel völlig ungefährlich. Ein geringes Risiko besteht nur dann, wenn sich im Mund- und Nasenbereich der bewusstlosen Person Blut befindet. Dieses Restrisiko ist jedoch zu vernachlässigen. Vor einer lebensnotwendigen Beatmung solltest du daher nicht zurückschrecken. In Notfällen bist du gesetzlich zur Hilfe verpflichtet, sofern du dich dabei nicht in erhebliche Gefahr bringst („unterlassene Hilfeleistung“, § 323c Strafgesetzbuch) – was bei einer Beatmung aber nicht der Fall ist. Falls dabei Blut in den Mund oder in die Augen gelangt ist, sollte man trotzdem sofort den Anstaltsarzt/die Anstaltsärztin aufsuchen, damit er/sie abklären kann, ob ein Infektionsrisiko bestanden hat (das heißt, ob der/die Beatmete überhaupt mit HIV oder HCV infiziert ist) und welche weiteren Maßnahmen sinnvoll sind.

Am besten nimmt man zum Beatmen ein Notfall-Beatmungstuch oder einen Beatmungsbeutel – falls so etwas sofort zur Hand ist. Meist sind solche Hilfsmittel (die preiswertesten Artikel kosten etwa 1 Euro) auf den Stationen oder Abteilungen vorhanden. Andernfalls kannst du dich an die Gefangenenvertretung wenden, damit sie sich für die Beschaffung einsetzt. Selbstverständlich sollte das richtige Verhalten in Notfallsituationen auch geübt werden, damit im Falle eines Falles sachkundige Helfer/innen zur Stelle sind.





# DU KANNST DICH UND ANDERE SCHÜTZEN!

HIV befindet sich vor allem im **Blut** und **Sperma**, aber auch in der **Scheidenflüssigkeit** und Muttermilch infizierter Menschen, das Hepatitis-C-Virus (HCV) dagegen im **Blut**. Eine Übertragung ist daher nur auf bestimmten Wegen möglich, vor allem

- beim Sex ohne Kondom
- durch gemeinsam gebrauchtes Spritzbesteck und Zubehör beim Drogenkonsum
- beim Tätowieren und Piercen mit unsterilem Gerät.

HCV kann auch beim gemeinsamen Gebrauch von Zahnbürsten, Rasierern, Nagelscheren und -knipsern übertragen werden, HIV dagegen nicht.

Im Folgenden die wichtigsten Informationen zu den Übertragungswegen und Schutzmöglichkeiten:

## SEX

HIV wird am häufigsten beim Sex übertragen, HCV dagegen selten. Ein Ansteckungsrisiko besteht, wenn Blut – auch Menstruationsblut – oder Sperma eines infizierten Menschen in den Körper des Partners oder der Partnerin gelangt oder wenn es zum Kontakt von Schleimhaut (am Penis, im Darm, in der Scheide) mit HIV-infizierter Schleimhaut des Partners oder der Partnerin kommt.

HIV und HCV (aber auch Hepatitis B und Krankheiten wie Tripper oder Syphilis) kann man also bekommen

- beim **Analsex ohne Kondom**. Dabei kann sich nicht nur der „passive“ (aufnehmende) Partner (Mann oder Frau) anstecken, sondern auch der „aktive“ (einführende) Partner. Beide Partner sind auch dann gefährdet, wenn der Mann nicht im Körper seines Partners oder seiner Partnerin abspritzt.
- **beim Vaginalsex ohne Kondom**. Auch hier kann sich sowohl die Frau als auch der Mann anstecken. Das Risiko ist erhöht, wenn die Frau die Menstruation hat.
- wenn Blut (auch Menstruationsblut) oder Sperma in den Mund, in die Augen, in andere Körperöffnungen oder auf frische Wunden gelangt oder geschluckt wird (z. B. beim Blasen).

Das Infektionsrisiko ist besonders hoch, wenn einer der Partner eine Geschlechtskrankheit wie Syphilis, Tripper oder Herpes hat: Solche Krankheiten verursachen Wunden, die HIV oder HCV als „Pforte“ nutzt, um von einem Körper in den anderen zu gelangen.

Im Gefängnis, ebenso beim Freigang, im Hafturlaub und nach der Entlassung ist es daher wichtig, dass du dich und deine Partner oder Partnerinnen beim Sex schützt, und zwar mit Safer Sex. Die wichtigste Rolle spielt dabei der Kondomgebrauch.



SAFER  
USE



SAFER  
SEX

Kondome  
Schützen

# DU KANNST DICH UND ANDERE SCHÜTZEN!

Safer Sex heißt:

- **Anal- und Vaginalverkehr nur mit Kondom.** Beim Analverkehr gibt man fettfreies Gleitmittel aufs Kondom, damit der Penis besser gleiten kann und das Kondom durch die Reibung nicht reißt. Auch beim Vaginalsex ist ein Gleitmittel sinnvoll, vor allem, wenn die Frau „zu trocken“ ist. Keine fett-haltigen Mittel wie Öl, Butter, Vaseline oder Lotion verwenden: die machen Kondome porös, und dann schützen sie nicht mehr. Nicht zwei Kondome übereinander ziehen: Sie scheuern sich gegenseitig und reißen dann. Beim Sex mit mehreren Partnern für jeden Partner ein neues Kondom nehmen.
- **Beim Blasen** („Schwanzlutschen“) nicht in den Mund abspritzen, sondern raus, bevor's kommt! Auch beim Blasen kann man Kondome benutzen, die schützen außerdem vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.
- **Beim Lecken der Vagina** während der Menstruation schützt reißfeste Frischhaltefolie, die man über die Scheide legt.
- **Blut und Sperma nicht in den Mund, in die Augen, in andere Körperöffnungen oder auf Wunden kommen lassen.** Wenn doch mal Sperma in den Mund gelangt: nicht schlucken, sondern schnell ausspucken und Mund mit Wasser ausspülen. Kommt Sperma in die Augen, diese möglichst schnell mit Wasser ausspülen.

In vielen Haftanstalten bekommt man Kondome und Gleitmittel, z. B. beim Medizinischen oder Sozialen Dienst, beim Kaufmann oder über Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Aidshilfe. Wie das in deiner Haftanstalt geregelt ist, musst du erfragen. Falls dort keine Kondome erhältlich sind, kannst du dich an die Gefangenvertretung wenden.

Kondome schützen nicht nur vor HIV und Hepatitis C, sondern verringern auch das Risiko, dass man sich oder andere mit Hepatitis B und sonstigen sexuell übertragbaren Krankheiten ansteckt. Weil diese Krankheiten aber sehr leicht übertragbar sind, ist es wichtig, dass sie möglichst schnell erkannt und behandelt

werden. Schau deshalb auch selbst immer wieder mal nach (z. B. mit Hilfe eines Handspiegels), ob bei dir „unten herum“ alles okay ist, und geh sofort zum Medizinischen Dienst, wenn du etwas bemerkst, was nicht sein soll, z. B. ungewöhnlichen Ausfluss, Jucken oder Brennen im Genital-/Analsbereich, Schleim oder Blut im Kot, Verfärbungen von Urin oder Kot, länger anhaltendes Druckgefühl im Bauch oder Bauchschmerzen, Hautausschläge und -rötungen, Geschwüre oder Warzen.

Die meisten sexuell übertragbaren Krankheiten lassen sich gut behandeln, wenn sie früh genug erkannt werden. Wichtig ist, dass die Sexpartnerinnen oder Sexpartner mitbehandelt werden, damit man sich nicht immer wieder gegenseitig ansteckt.



*Es kann immer mal passieren ...*

... dass das Kondom platzt (weil z. B. das Verfallsdatum schon abgelaufen war), abrutscht, vergessen oder aus anderen Gründen nicht verwendet wurde. In solchen Fällen heißt es schnell handeln: Geh sofort auf die Toilette und versuche durch Drücken, möglichst viel Sperma aus der Vagina/dem Darm rauszukriegen. Von Scheiden- und Darmspülungen ist dringend abzuraten, da es dabei zu Verletzungen kommen kann, die das Risiko einer Ansteckung mit HIV oder anderen Krankheitserregern erhöhen. Falls du weißt, dass der Sexpartner HIV-positiv ist, solltest du dich sofort an den Anstaltsarzt/die Anstaltsärztin wenden: Er/sie bespricht dann mit dir, welche weiteren Maßnahmen sinnvoll sind, z. B. eine HIV-PEP (das ist eine vierwöchige Behandlung mit Anti-HIV-Medikamenten, die – falls HIV übertragen wurde – eine chronische HIV-Infektion verhindern soll) oder ein HIV- bzw. HCV-Test.

Weitere Informationen zum Schutz beim Sex bieten verschiedene Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (siehe „Infoquellen“ S. 29)

## MUTTER-KIND-ÜBERTRAGUNG

Mit HIV infizierte Mütter können das Virus in der Schwangerschaft und beim Stillen, vor allem aber während der Geburt auf ihr Kind übertragen. Das Übertragungsrisiko hängt dabei wesentlich von vorbeugenden Maßnahmen ab. Unter optimalen Bedingungen kann die Übertragungsrate von etwa 20–40 % auf unter 2 % gesenkt werden: durch einen Kaiserschnitt vor Einsetzen der Wehen, die gezielte Einnahme von Medikamenten gegen HIV in den letzten Wochen der Schwangerschaft und den Verzicht aufs Stillen, andererseits durch eine vorsorgliche zwei- bis sechswöchige Behandlung des Babys mit einem Medikament gegen HIV.

Auch HCV kann bei der Geburt auf das Kind übertragen werden, doch geschieht dies wesentlich seltener (die Übertragungswahrscheinlichkeit liegt bei unter 5 %). Bei Müttern, die nur mit HCV (und nicht zusätzlich mit HIV) infiziert sind, werden daher keine speziellen Maßnahmen zum Schutz des Kindes angewandt. Beim Stillen ist das Risiko einer HCV-Übertragung sehr gering, weshalb HCV-infizierten Müttern nicht generell vom Stillen abgeraten wird. Nicht stillen sollte man aber, wenn die Brustwarzen verletzt oder entzündet sind.

Eine Mutter-Kind-Übertragung von Hepatitis-B-Virus (HBV) kann fast immer verhindert werden, wenn das Neugeborene unmittelbar nach der Geburt gegen HBV geimpft wird. Auf das Stillen muss die Mutter dann nicht verzichten, weil das Kind durch die Impfung geschützt ist.

## DROGENGEBRAUCH

Beim Drogen-Spritzen (Fixen, Drücken) kann man sich sehr leicht mit HIV und Hepatitis C (aber auch mit Hepatitis B und anderen Krankheiten) infizieren, wenn Spritzen/Nadeln und Zubehör (Filter, Löffel, Wasser) mit anderen geteilt werden. In Gefängnissen sind sterile Spritzbestecke in der Regel aber nicht verfügbar, weshalb verschmutzte Spritzen mehrfach und von mehreren Leuten verwendet werden. Auch saubere Filter sind oft Mangelware; in verschmutzten können jedoch Hepatitis-Viren sein oder auch Bakterien und Pilze, die Herz und Lunge schwer schädigen können.

Wenn du auf Drogen nicht verzichten kannst oder willst, solltest du versuchen, das Ansteckungsrisiko möglichst klein zu halten. Zum Beispiel, indem du Drogen nicht spritzt, sondern sniefst oder von Folie rauchst und dazu immer nur dein eigenes Röhrchen benutzt.

Wenn du beim Spritzen bleibst, dann beachte folgende Safer-Use-Regeln:

- Benutze nur dein eigenes, sauberes Spritzbesteck und Zubehör (Filter, Löffel, Wasser) und gib gebrauchtes Spritzbesteck und Zubehör nicht an andere weiter. (Wenn es gar nicht anders geht und du nur eine gebrauchte Spritze hast, koche sie wenigstens aus; siehe nächste Seite).
- Benutze Filter möglichst nur einmal, reinige den Löffel vor Gebrauch mit heißem Wasser und nimm zum Aufkochen des Stoffs kaltes, frisches Leitungswasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure (noch besser ist steriles Wasser, das man im Gefängnis aber meist nicht bekommt).

# DU KANNST DICH UND ANDERE SCHÜTZEN!

Wenn du keine eigene oder neue Spritze hast, solltest du gebrauchte Spritzen wenigstens reinigen, und zwar so:

- Wasch dir sorgfältig die Hände.
- Spritze gründlich mit kaltem Wasser reinigen und durchspülen.
- Danach die Spritze auseinandernehmen und alle Teile mindestens 15 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser reinigen. Das geht auch mit Plastikspritzen, aber höchstens dreimal – danach sind sie beschädigt.
- Nach dem Auskochen die Einzelteile wieder zusammensetzen und dabei den Kolben möglichst nur hinten anfassen.

Richtig angewandt, kann diese Methode HIV und auch Hepatitis-Viren unschädlich machen. Hundertprozentig sicher ist sie aber nicht!

Achte auch darauf, dass du gebrauchte Spritzen/Nadeln so aufbewahrst, dass sich niemand daran verletzen kann. Die Nadel steckst du am besten in die Schutzkappe oder hinten in den Kolben.

Nähere Informationen zum Schutz beim Drogenkonsum geben unsere Broschüren „safer use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch“ und „Drogen, HIV und Hepatitis“.



## TÄTOWIEREN UND PIERCEN

Im Gefängnis sind Tätowieren und Piercen verboten und außerdem riskant, denn sauberes Arbeiten mit sterilem Profi-Werkzeug ist hier fast unmöglich. Man tätowiert und pierct sich gegenseitig, benutzt dazu meist selbst gemischte Farben und selbst gebastelte Instrumente, die entweder gar nicht oder nicht fachgerecht desinfiziert werden, bevor sie bei der nächsten Person zum Einsatz kommen. Dabei können neben HIV und Hepatitis C sehr leicht auch andere Krankheiten wie z. B. Hepatitis B übertragen werden. Und weil im Gefängnis auch meist keine Profis am Werk sind, können Tattoos noch dazu recht leicht misslingen. Lass Tattoos und Piercings daher lieber „draußen“ machen – vom Profi und mit sterilem Gerät.

Wenn's aber unbedingt in Haft sein muss, hier die wichtigste Regel: Grundsätzlich neue (noch nicht gebrauchte) und sterile Materialien benutzen; Nadeln nicht für mehrere Leute hintereinander verwenden. Falls nur gebrauchte Nadeln verfügbar sind, diese vorher unbedingt desinfizieren, z. B. durch 15-minütiges Auskochen in Wasser.

Weitere Informationen zum Thema „Tattoo und Piercing in Haft“ bietet unsere gleichnamige Broschüre.



# DU KANNST DICH UND ANDERE SCHÜTZEN!

## ZAHNBÜRSTEN, RASIERER, NAGELSCHEREN UND -KNIPSER

Weil das Hepatitis-C-Virus (HCV) viel widerstandsfähiger ist als HIV und in Blutresten eine Woche oder länger ansteckend (infektiös) bleibt, ist eine HCV-Übertragung auch dann möglich, wenn Zahnbürsten, Rasierer, Nagelscheren und -knipser gemeinsam benutzt werden. Denn an diesen Gegenständen können winzige, nicht sichtbare Blutreste haften; werden sie dann von einer anderen Person benutzt, können die Blutreste (die möglicherweise HCV enthalten) über kleine Verletzungen in ihren Körper gelangen.

Zahnbürsten, Rasierer, Nagelscheren und -knipser daher nicht gemeinsam benutzen oder ausleihen! Durch Markierung dieser Gegenstände – z. B. mit Klebstreifen oder Anhängern, auf die man seinen Namen schreibt – lässt sich verhindern, dass es zu einer Verwechslung kommt.



MEINS



MEINS

## GEGEN HEPATITIS A UND B KANNST DU DICH IMPFEN LASSEN!

Die Impfung gegen Hepatitis B schützt zugleich vor Hepatitis D.

Die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) empfiehlt auch für länger einsitzende Gefangene eine Hepatitis-B-Impfung. Viele Haftanstalten bieten von sich aus eine Impfung an. Frag deinen Anstaltsarzt oder deine Anstaltsärztin, ob du dich impfen lassen kannst.

Gegen Hepatitis C – und gegen HIV – gibt es leider keine Impfung. Die oben genannten Schutzregeln musst du also auch dann beachten, wenn du gegen Hepatitis A und B geimpft bist.

## DAS WICHTIGSTE ZU HIV/AIDS

HIV ist ein Virus, das die körpereigene Abwehr (Immunsystem) angreift und Aids auslösen kann. Das Virus befindet sich vor allem im Blut und Sperma infizierter Menschen, aber auch in der Scheidenflüssigkeit und Muttermilch. HIV wird am häufigsten beim vaginal- und Analverkehr ohne Kondom übertragen. Besonders riskant ist der gemeinsame Gebrauch von Spritzbesteck und Zubehör beim Drogenkonsum. Infizierte Mütter können ihr Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt und beim Stillen anstecken.

Nach einer Ansteckung kann der Körper wie bei einer Grippe reagieren (z. B. mit Fieber, geschwollenen Lymphknoten). Das ist nach ein bis zwei Wochen wieder vorbei. Danach fühlt man sich oft mehrere Jahre gesund, obwohl sich das Virus weiter vermehrt und das Immunsystem und innere Organe schädigt. Irgendwann können Krankheitszeichen auftreten, z. B. geschwollene Lymphknoten an mehreren Stellen (unter den Achseln, in der Leistengegend), starkes Schwitzen in der Nacht und Durchfall. Wenn schwere Infektionskrankheiten und bestimmte Krebsarten dazukommen, spricht man von Aids. Ohne Behandlung führt die Krankheit meistens nach mehreren Jahren oder Jahrzehnten zum Tod.

Gegen HIV gibt es bisher keine Impfung, und das Virus lässt sich auch nicht aus dem Körper entfernen. Mit Medikamenten kann man es zwar lange Jahre meist gut in Schach halten. Allerdings muss man wahrscheinlich sein Leben lang täglich Tabletten schlucken, die zum Teil starke Nebenwirkungen haben. Wichtig ist daher, dass man sich und andere vor einer Ansteckung schützt: durch Safer Sex – vor allem den Gebrauch von Kondomen –, Safer Use und die Beachtung der Hygieneregeln beim Piercen und Tätowieren (siehe „Du kannst dich und andere schützen!“ S. 16).

Ob man sich mit HIV angesteckt hat, lässt sich durch einen Bluttest klären (siehe „Lass dich beraten!“ S. 28).

## DAS WICHTIGSTE ZU HEPATITIS

Hepatitis ist eine Entzündung der Leber, die sehr oft durch Viren verursacht wird. Besonders gefährlich ist eine Infektion mit Hepatitis-C-Virus (HCV), weil sie sehr häufig chronisch wird (Hepatitis A heilt dagegen immer aus, Hepatitis B in den meisten Fällen). Eine chronische Infektion kann dazu führen, dass die Leberzellen zerstört werden und die Leber schrumpft (Leberzirrhose), wodurch sie ihre Funktionsfähigkeit verliert. Als Spätfolge ist auch Leberkrebs möglich.

HCV wird durch Blut übertragen (das Hepatitis-B-Virus auch durch Sperma, Scheidenflüssigkeit, Muttermilch und Speichel, das Hepatitis-A-Virus durch menschliche Ausscheidungen), vor allem beim gemeinsamen Gebrauch von Spritzbesteck und Zubehör, aber auch beim Tätowieren und Piercen mit unsterilem Gerät, bei gemeinsamer Benutzung von Zahnbürsten, Rasierern, Nagelscheren und -knipsern.

Bei einer Hepatitis kommt es oft zu Appetitlosigkeit, Widerwillen gegen Fett und Alkohol, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit, Erbrechen sowie Druckgefühl und Schmerzen im Oberbauch, aber nur manchmal auch zu einer Gelbsucht. Auch Leistungsschwäche, Juckreiz, Verlust der Muskulatur, Gefäßveränderungen an der Haut oder Rötungen an Händen und Fußsohlen können auf eine Hepatitis hinweisen. Bei solchen Krankheitszeichen solltest du sofort zum Arzt gehen: Je früher eine Infektion mit Hepatitis B oder C festgestellt wird, desto größer sind die Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen.

Vor Hepatitis C kannst du dich schützen: mit Safer Use, Safer Sex – vor allem dem Gebrauch von Kondomen – und Einhaltung der Hygieneregeln beim Piercen und Tätowieren sowie beim Gebrauch von Zahnbürsten, Rasierzeug und Nagelscheren (siehe „Du kannst dich und andere schützen“ S. 16). Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen lassen. Gegen Hepatitis C gibt es leider keine Impfung.

Ob man sich mit Hepatitis C angesteckt hat, kann mit einem Bluttest festgestellt werden (siehe „Lass dich beraten!“ S. 28).

Hast du Fragen zu HIV, Hepatitis oder anderen (sexuell) übertragbaren Krankheiten? Dann lass dich beraten, z. B. vom Medizinischen Dienst. Diesen und den Sozialen Dienst kannst du außerdem fragen, ob in deine Haftanstalt auch Mitarbeiter/innen der Aidshilfe oder einer Drogenberatungsstelle kommen, um Gefangene zu beraten: Oft fällt es leichter, mit jemandem von „draußen“ zu sprechen, besonders wenn es um Themen wie Sex oder Drogen geht. Eine Beratung kann auch helfen, unbegründete Infektionsängste loszuwerden – das erleichtert den alltäglichen Umgang miteinander! Keine Sorge, was ihr gemeinsam bespricht, erfährt niemand, weil die Beratenden der Schweigepflicht unterliegen.

Eine Beratung ist besonders wichtig, wenn du befürchtest, dass du dich mit HIV oder Hepatitis C angesteckt hast. Man wird dann gemeinsam mit dir klären, ob ein Bluttest sinnvoll ist. Wenn eine HIV- oder HCV-Infektion rechtzeitig erkannt wird, kannst du nämlich die medizinischen Möglichkeiten optimal nutzen. Und wenn du weißt, dass du infiziert bist, kannst du auch leichter vermeiden, jemanden anzustecken.



Wenn du weitere Informationen möchtest, kannst du bei der Deutschen AIDS-Hilfe oder den örtlichen Aidshilfen (siehe unten) kostenlose Broschüren bestellen (das musst du dir vorher von der Haftanstalt genehmigen lassen). Falls in deine Anstalt Aidshilfe-Mitarbeiter/innen kommen, kannst du Infomaterialien gegebenenfalls auch über sie erhalten. Hier eine kleine Auswahl:

- **HIV Aids – Heutiger Wissensstand**
- **safer use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch;** auch in Türkisch und Russisch erhältlich
- **Schütz dich vor HIV und Hep**
- **Schütz dich – auch beim Sex. Infos für Drogengebraucherinnen und Drogengebraucher**
- **Voll im Leben. Geschichten und Infos rund um Drogen und Partnerschaft**
- **Drogen, HIV und Hepatitis**
- **Party Drugs HIV**
- **virushepatitis. Info+ für Berater/innen und interessierte Laien**
- **Tattoo und Piercing in Haft**
- **Medizinische Versorgung in Haft**
- **Positiv in Haft**
- **hiv-infektion und therapie. Info+ für Praktiker/innen aus Prävention und Beratung sowie interessierte Laien**
- **therapie? Basis-Informationen zur Behandlung der HIV-Infektion**

Die Adressen der örtlichen Aidshilfen bekommst du bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. in Berlin. Kontakt: Tel.: 030 / 69 00 87-0, Fax: 030 / 69 00 87-42, E-Mail: dah@aidshilfe.de, Internet: www.aidshilfe.de, Online-Beratung: www.aidshilfe-beratung.de.

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138  
10963 Berlin  
Telefon: 030 / 69 00 87-0  
[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)  
[dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

2011, durchgesehener Nachdruck der 1. Auflage 2007  
Bestellnummer: 022035

Textgrundlage: Dr. Karlheinz Keppler  
Redaktion: Bärbel Knorr, Christine Höpfner  
Bearbeitung: Christine Höpfner  
Fotos, Gestaltung und Satz: Die Goldkinder GmbH, Berlin  
Druck: Schöne Drucksachen, Bessemerstr. 76a, 12103 Berlin

DAH-Spendenkonto: Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00  
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEVXXX  
Online unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden.  
Nähere Informationen unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) oder bei der DAH.

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt.  
Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.



überreicht durch: