

GESUNDHEITSTIPPS FÜR FRAUEN IN HAFT





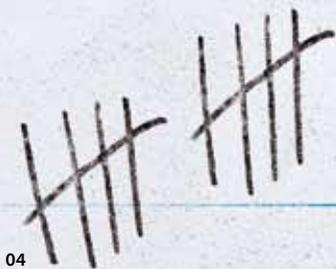
INHALT

Vorwort	05
Allgemeine Gesundheitstipps	06
Stress mindern	08
Die Haftzeit für sich nutzen	10
Fit bleiben durch Sport und Bewegung	12
Für gesunde Ernährung sorgen	14
Sexualität und Gesundheit	16
Körperliche Nähe, Zärtlichkeit, Sex	18
Sexuelle Gewalt	19
STDs verhüten, erkennen, behandeln lassen	20
ABC der sexuell übertragbaren Krankheiten	22
Chlamydien	24
Feigwarzen	25
Filzläuse	26
Genitalpilze (Candidose)	27
Hepatitis A, B und C	28
Herpes	31
HIV/Aids	32
Krätze (Scabies)	34
Syphilis	35
Trichomoniasis	36
Tripper (Gonorrhö)	37
Vaginose	38
Tuberkulose	39
Lass dich beraten!	40
Infoquellen	41

VORWORT

Haft und Gesundheit – was hat das miteinander zu tun? Eine ganze Menge, denn das Leben hinter Gittern kann seelisch und körperlich stark belasten und von draußen mitgebrachte Sorgen und Probleme verschlimmern – gerade bei längerem Freiheitsentzug. Und weil hier so viele Menschen auf engstem Raum untergebracht sind, treten auch Infektionskrankheiten häufiger auf als sonst, sodass man sich recht schnell etwas einfangen kann. Das gilt besonders für die leicht übertragbaren Krankheiten. Grippe oder Tuberkulose beispielsweise können auch über die Atemluft weitergegeben werden, und manche Geschlechtskrankheiten wie etwa Syphilis, Tripper oder Hepatitis B bei allen nur erdenklichen Sexpraktiken. Gesundheit ist also auch für Menschen in Haft ein wichtiges Thema.

Diese Broschüre sagt dir zunächst, was du tun kannst, um Körper und Seele gesund zu erhalten – oder vielleicht auch endlich mal zur Ruhe und wieder zu Kräften zu kommen: Viele Frauen, die draußen in ungünstigen Verhältnissen gelebt haben, kommen erstmals in Haft dazu, sich um ihr Wohlbefinden zu kümmern, ärztliche Hilfe und Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen und sich über gesundheitliche Themen zu informieren. Zum Beispiel über sexuell übertragbare Krankheiten, kurz STDs, was für den englischen Begriff *Sexually Transmitted Diseases* steht. Um die häufigsten dieser Infektionen geht es denn auch im zweiten Teil unserer Broschüre. Hier kannst du nachlesen, wie sie übertragen werden, woran man sie erkennen kann, welche Schutz- und Behandlungsmöglichkeiten es gibt und an wen du dich bei gesundheitlichen Fragen und Problemen wenden kannst. Im Anhang nennen wir noch weitere Informationsquellen zu HIV, STDs und Safer Sex oder zu Gesundheitsthemen wie z. B. Risikominimierung beim Drogengebrauch, Substitution oder Tätowieren und Piercen in Haft.



ALLGEMEINE GESUNDHEITSTIPPS



STRESS MINDERN

Haft bedeutet für die meisten Menschen Stress: Der Freiheitsentzug, polizeiliche Vernehmungen und Gerichtstermine, eine drohende Ausweisung machen Angst und verunsichern. Die Trennung von der Familie – besonders den Kindern – oder die Befürchtung, vom Partner oder der Partnerin verlassen zu werden, kann extrem belasten, verbunden mit heftigen Scham- und Schuldgefühlen. Einsamkeit, Langeweile und Ohnmachtsgefühle stellen sich ein. Es gibt Ärger mit Mitgefangenen oder Bediensteten, man wird bedroht, erlebt vielleicht sogar Gewalt. All das schlägt auf die Psyche und kann auch die Abwehrkräfte des Körpers schwächen.

Vieles, was hinter Gittern für Stress sorgt, kannst du zwar nicht ändern. Aber du musst nicht mit allem alleine fertig werden – das schaffen nur die wenigsten. Es gibt Möglichkeiten, sich zu entlasten:

- Such dir Mitgefangene, mit denen du über deine Ängste und Sorgen reden kannst und mit denen du deine Freizeit verbringst.
- Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Psychologischen und des Sozialen Dienstes sind für dich da, wenn du Probleme hast. Außerdem helfen sie dir, wenn du etwas regeln musst, z. B. mit dem Sozialamt oder Jobcenter.
- In viele Haftanstalten kommen Mitarbeiter/innen von Hilfseinrichtungen (z. B. Gefangen-, Aids- und Drogenhilfen) und bieten Sprechstunden für Gefangene an.



DIE HAFTZEIT FÜR SICH NUTZEN

In Haft hat man viel Zeit. Und die kann zu einer Last werden, wenn man nichts mit ihr anzufangen weiß und sich langweilt. Gegen die drohende Leere kann man aber etwas tun. Das können Dinge sein, an die man draußen vielleicht gar nicht gedacht hat, die man schon immer gern tun wollte, aber mangels Zeit und Gelegenheit immer aufgeschoben hat, oder von denen man glaubte, sie würden einen nicht interessieren: Sport treiben, Bücher lesen, eine Sprache oder ein Handwerk erlernen, den Schulabschluss nachholen, ein Fernstudium oder einen Computer-Kurs machen, Musik hören oder selber ein Instrument spielen (lernen) und vieles andere mehr. Wie du die Zeit am besten für dich nutzt, musst du vielleicht erst herausfinden. Teste auch die Freizeitangebote in deiner Haftanstalt, z. B. Spiel-, Sport-, Koch- oder Theatergruppen: Sie haben den Vorteil, dass man bei der Beschäftigung auch andere Menschen kennenlernt – und vielleicht auch Freundinnen findet.

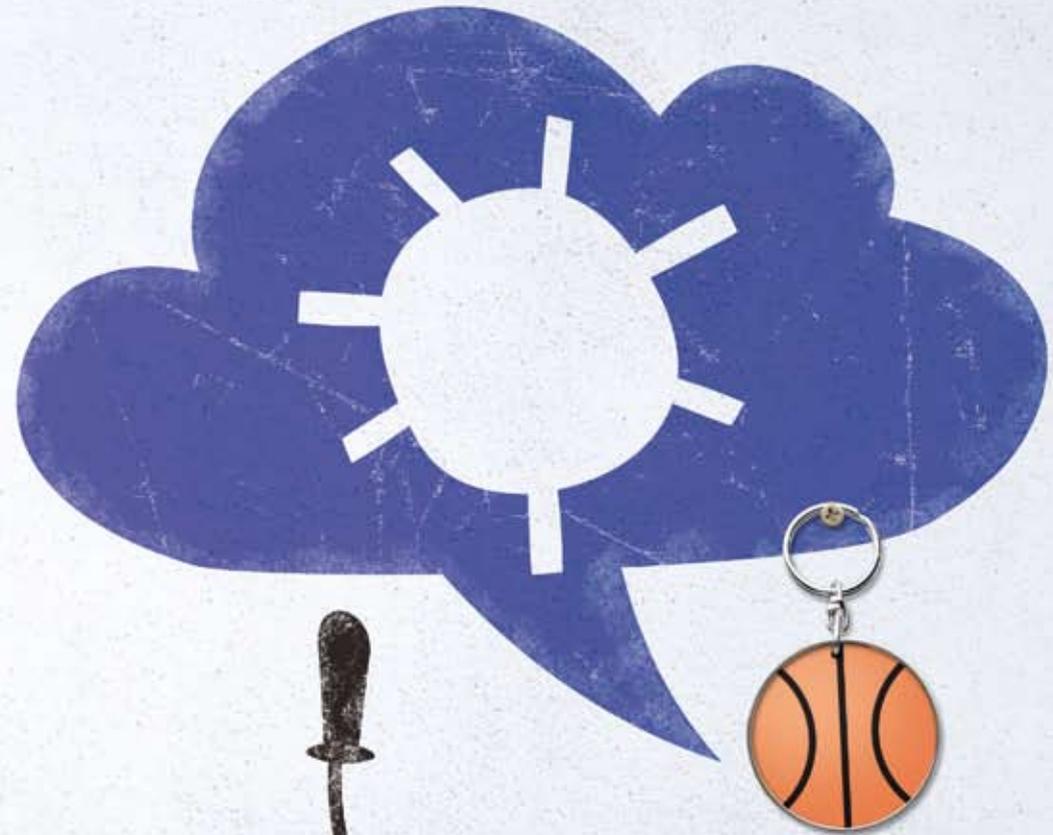
Auch wenn dir die Zeit in Haft aufgezwungen ist – es ist deine Zeit. Und daraus solltest du das Beste machen.



FIT BLEIBEN DURCH SPORT UND BEWEGUNG

Laut Gesetz hast du pro Tag Anspruch auf mindestens eine Stunde Aufenthalt im Freien. Davon solltest du möglichst Gebrauch machen, auch wenn dir vielleicht gar nicht danach ist: Durch ständiges Herumsitzen und zu wenig Frischluft wird man matt und träge, und das kann schließlich krank machen. Im monotonen Haftalltag kannst du außerdem mit Sport und Fitness viel „bewegen“: Beides strafft die Muskulatur, regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem, hilft, aufgestaute Wut und Aggression abzubauen – und steigert so das Wohlbefinden. Sport solltest du natürlich in Maßen betreiben, denn wenn du es damit übertreibst, kannst du deinem Körper eher schaden als nutzen.

Heute gibt es in fast jeder Haftanstalt Sportlehrer/innen und Sportgeräte oder auch Kurse, in denen man Tai Chi und Yoga, autogenes Training und andere Entspannungstechniken erlernen kann – erkundige dich, welche Angebote es in deiner Anstalt gibt. Möchtest du vielleicht selbst eine Sportgruppe gründen oder Mannschaftsspiele organisieren? Dann frag nach, ob das möglich ist. Und wie wär's mit Gymnastik, allein oder zu mehreren? Damit dehnt und lockerst du deine Muskulatur und verhinderst Verspannungen. Die meisten Übungen sind auch im Haftraum möglich, dafür braucht man nicht allzu viel Platz. Schau nach, ob es in der Anstaltsbibliothek Gymnastikbücher mit praktischen Übungen gibt; falls nicht, kannst du darum bitten, dass welche angeschafft werden.



frische Luft und Bewegung!



FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG SORGEN

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper eine ausgewogene Mischkost, die Eiweiße, Fette, Kohlehydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und selbstverständlich Wasser enthält. Eine solche Kost erreicht man durch den täglichen Verzehr von Lebensmitteln aus möglichst vielen der folgenden sieben Gruppen: (1) Milch und Milchprodukte, (2) Fleisch, Fisch, Eier, (3) Brot, Getreide, Nudeln, Kartoffeln, (4) Gemüse und Salate, (5) Obst, (6) Butter, Margarine, Öle und (7) Wasser, Tee, Säfte.

Zwar haben die Justizministerien der Bundesländer in ihren Verpflegungsverordnungen für Haftanstalten festgelegt, welche Mindestmengen der einzelnen Nahrungsbestandteile pro Häftling und Tag auszugeben sind. Doch Gefängnisküchen sind nun mal Großküchen und tun sich daher schwer, tagtäglich eine optimale Ernährung sicherzustellen. Du wirst deshalb oft selbst für zusätzliche Nahrungsmittel wie z. B. frisches Obst und Gemüse sorgen müssen. Das ist besonders wichtig bei geschwächter Infektabwehr oder bei einer chronischen Krankheit wie z. B. Hepatitis oder HIV. Fragen zur Ernährung und zu Obst- oder Milchzulagen bei chronischer Erkrankung beantwortet der Anstaltsarzt oder die Anstaltsärztin. Wenn du eine spezielle Ernährung oder Zusatzkost brauchst, wird er/sie dir verordnen.

Werden in deiner Haftanstalt auch Kochgruppen angeboten? Dann kannst du zusammen mit anderen Frauen einen eigenen Speiseplan zusammenstellen und Gerichte kochen, die es aus der Gefängnisküche nicht gibt.



SEXUALITÄT UND GESUNDHEIT



Ficken!

KÖRPERLICHE NÄHE, ZÄRTLICHKEIT, SEX

Der Wunsch nach körperlicher Nähe, Zärtlichkeit und Sex bleibt auch hinter Gittern wach. Schließlich handelt es sich dabei um Grundbedürfnisse wie Essen und Trinken, und die wollen befriedigt werden. Geschieht dies nicht, beeinträchtigt das unser Wohlbefinden: Man empfindet Verlust, ist unzufrieden und gereizt und kann sogar krank werden. In Haftanstalten sind diese Bedürfnisse zwar meist tabu, aber ausgelebt werden sie trotzdem, wie die vielen Beziehungen zeigen, die zwischen Gefangenen entstehen.

Beziehungen und sexuelle Erlebnisse – egal ob im Gefängnis, im Hafturlaub oder in Freiheit – sind aber nicht immer so, wie man sie sich wünscht oder erträumt, und manchmal ist sogar Zwang oder Gewalt im Spiel. Außerdem können sie noch andere gesundheitliche Risiken bergen, z. B. die Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten. Im Folgenden geben wir die wichtigsten Informationen zum Thema.



SEX

SEXUELLE GEWALT

Viele Frauen leben in Abhängigkeitsverhältnissen, in denen sie nicht selbst bestimmen können, wann, mit wem und auf welche Weise sie Sex haben. Und nicht wenige haben irgendwann in ihrem Leben sexuelle Gewalt erfahren. Dazu zählen alle sexuellen Handlungen, zu denen eine Person durch Drohung oder Ausnutzen ihrer hilflosen Lage gezwungen wird. Zu solchen Delikten kommt es auch in Frauengefängnissen, und wie draußen werden sie auch hier strafrechtlich verfolgt. Wer Opfer oder Zeuge von sexueller Gewalt wird oder davon erfährt, sollte daher nicht schweigen und die Tat decken, sondern umgehend Bedienstete informieren. Eine besondere Vertrauensperson ist die Gefängnisseelsorgerin oder der Gefängnisseelsorger, mit der/dem man das weitere Vorgehen in Ruhe besprechen kann.

Wichtig bei Fällen sexueller Gewalt ist,

- dass sich die Betroffenen möglichst schnell an die Anstaltsärztin oder den Anstaltsarzt wenden, um sich untersuchen und bei Bedarf behandeln zu lassen. Die ärztliche Untersuchung kann außerdem für die Beweisführung sinnvoll sein.
- dass bis zur Klärung des Sachverhalts absolute Vertraulichkeit gewahrt und die Betroffenen räumlich verlegt werden.
- dass die Betroffenen von Psycholog(inn)en oder Sozialarbeiter(inne)n unterstützt werden.

Wenn bei einer Vergewaltigung eine Übertragung von HIV oder Hepatitis nicht ausgeschlossen werden kann, lässt sich eine Infektion durch schnelles Handeln möglicherweise verhindern:

- durch eine vierwöchige Behandlung mit HIV-Medikamenten. Diese „HIV-PEP“ sollte möglichst innerhalb von 24 Stunden nach dem Vorfall begonnen werden.
- durch eine rasche Impfung gegen Hepatitis B und A, falls man noch nicht geimpft ist oder der Impfschutz nicht mehr ausreicht.



STDs VERHÜTEN, ERKENNEN, BEHANDELN LASSEN

Mit sexuell übertragbaren Krankheiten (STDs) ist nicht zu spaßen: Wenn sie nicht oder zu spät erkannt und behandelt werden, können sie ernste Folgen für die Gesundheit haben, z. B. chronische Unterleibsentzündungen, Unfruchtbarkeit oder Gebärmutterhalskrebs. Manche STDs wie Syphilis, Tripper, Genitalpilze oder Herpes begünstigen außerdem die Weitergabe von HIV: Sie verursachen Geschwüre oder Wunden, die HIV als „Pforte“ nutzt. Du solltest deshalb **Safer Sex** praktizieren, das heißt konkret:

- Vaginalverkehr und Analverkehr mit Kondom
- beim Lecken des Penis („Blasen“) „raus, bevor’s kommt“
- Blut – auch Menstruationsblut – und Sperma nicht in den Mund, in die Augen, auf offene Hautstellen (z. B. Herpesbläschen) oder Schleimhäute kommen lassen.

Richtig angewandt, schützen Kondome vor HIV und senken außerdem das Risiko einer STD-Übertragung. Weil STDs aber sehr leicht übertragen werden können – manche schon durch Kontakt mit erkrankten Hautstellen (z. B. beim Küssen) –, kommt es vor allem darauf an, dass sie möglichst früh erkannt und behandelt werden.

STDs können natürlich auch beim Sex zwischen Frauen weitergegeben werden, vor allem so leicht übertragbare wie Herpes, Tripper, Hepatitis B oder bakterielle Vaginose. Dazu gehört zwar auch die Syphilis, allerdings sind davon deutlich mehr Männer als Frauen betroffen. Beim Sex zwischen Frauen spielt die Syphilis daher kaum eine Rolle. HIV wiederum ist schwer übertragbar – Sexpraktiken wie z. B. Petting, Lecken oder gegenseitiges Masturbieren sind daher ohne Risiko. Frauen sollten nur darauf achten, dass kein (Menstruations-)Blut in den Mund, in die Augen, auf offene Hautstellen oder Schleimhäute gelangt. Beim Lecken während der Periode kann frau ein Dental Dam benutzen: Dieses draußen z. B. in Apotheken erhältliche Latextuch wird über die Scheide gelegt und verhindert so, dass Menstruationsblut in den Mund der Partnerin gelangt. Zur Not tut’s aber auch reißfeste Frischhaltefolie.

Am besten schaust du regelmäßig nach, ob du irgendwo auf deiner Haut Ausschläge, Rötungen, Geschwüre oder Warzen hast. Mit einem Handspiegel kannst du z. B. prüfen, ob deine äußeren und inneren Schamlippen anders aussehen als sonst. Achte außerdem auf

- ungewöhnlichen Ausfluss aus der Vagina
- Jucken oder Brennen im Genitalbereich
- blutige oder schleimige Beimengungen im Kot
- Verfärbungen von Urin oder Kot
- länger anhaltendes Druckgefühl im Bauch, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit
- ständige Abgeschlagenheit oder Müdigkeit
- Fieber unklarer Ursache.

Bei solchen Krankheitszeichen solltest du möglichst sofort zur Ärztin oder zum Arzt gehen, auch wenn dir das vielleicht peinlich ist, weil das Problem eine „Geschlechtskrankheit“ sein könnte: Die meisten STDs lassen sich gut behandeln, wenn sie früh genug erkannt werden.

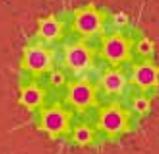
Wichtig ist, dass sich auch die Sexpartner/innen mitbehandeln lassen – auch wenn sie keine Beschwerden haben! –, damit man sich nicht immer wieder gegenseitig ansteckt und die Krankheit nicht weitergegeben wird. Außerdem sollte man bis zum Abschluss der Behandlung bzw. bis zur vollständigen Ausheilung einer STD auf Sex verzichten.

Im folgenden „ABC der sexuell übertragbaren Krankheiten“ gehen wir kurz auf die häufigsten STDs ein. Ausführliche Informationen über diese und weitere STDs bieten verschiedene Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe (siehe Seite 41).



ABC DER

SAFER
SEX



SEXUELL ÜBER-

TRAGBAREN



KRANKHEITEN

CHLAMYDIEN

Diese Bakterien finden sich in den Schleimhäuten von Scheide, Harnröhre und Enddarm, im Vaginalsekret und im Sperma, in geringer Menge auch im Urin und im „Lust-tropfen“. Hauptübertragungsweg ist daher der Vaginal- und Analverkehr ohne Kondom. Beim Oralverkehr übertragene Chlamydien können auch den Rachen besiedeln, lösen dort allerdings selten eine Erkrankung aus.

Häufig treten nur leichte oder gar keine Beschwerden auf, daher wird die Infektion oft gar nicht bemerkt. Mögliche Symptome sind wässriger oder eitriger Ausfluss aus der Scheide, Juckreiz und Brennen beim Wasserlassen, Ziehen im Unterbauch. Eine Infektion kann zu Unterleibsentzündungen und – falls sie zu spät oder gar nicht behandelt wird – zu Verklebungen der Eileiter führen; mögliche Folgen sind Bauchhöhlenschwangerschaften und/oder Unfruchtbarkeit. Bei Schwangeren kann es zu einer Frühgeburt oder zur Ansteckung des Neugeborenen kommen. Ob eine Chlamydien-Infektion vorliegt, wird durch einen Urin- oder einen Abstrich vom Muttermund festgestellt. Behandelt wird die Infektion mit Antibiotika.

Kondome beim Vaginal- und Analsex verringern das Ansteckungsrisiko erheblich. Wichtig sind außerdem Untersuchung und Therapie – das gilt besonders für jüngere Frauen, Schwangere und Menschen mit häufig wechselnden Sexpartnern.



FEIGWARZEN

Feigwarzen werden durch das Humane Papilloma-Virus (HPV) verursacht, das über virushaltige Hautschüppchen vor allem beim Sex übertragen wird; kleine Verletzungen nach Intimirasur oder Piercing begünstigen eine Ansteckung. Die kleinen weiß-rötlichen, meist spitzen, manchmal auch flachen oder blumenkohlartigen Hautwucherungen treten vor allem im Genitalbereich (Schamlippen und Scheide) und Analbereich auf. Feigwarzen schmerzen nicht und sind harmlos, können aber stören. Die Behandlung – z. B. Betupfen mit speziellen Lösungen oder Cremes, Vereisen, Abtragen mit Skalpell, Laser oder elektrischer Schlinge – richtet sich danach, wie groß die befallene Hautfläche ist und wo sie sich befindet.

HPV umfasst viele verschiedene Virustypen, wovon die meisten harmlos sind. Manche jedoch – sogenannte Hochrisiko-Typen – verursachen Zellveränderungen, die in seltenen Fällen zu Krebs führen (z. B. Gebärmutterhalskrebs). Früh genug erkannt lassen sich diese Zellveränderungen aber gut behandeln. Wichtig sind daher jährliche Vorsorgeuntersuchungen, zu denen auch ein PAP-Abstrich gehört.

HPV ist extrem leicht übertragbar; mit Kondomen lässt sich das Infektionsrisiko aber zumindest reduzieren. Einen guten Schutz gegen zwei Hochrisiko-Typen bietet eine Impfung (sie schützt zugleich vor zwei harmlosen HPV-Typen). Empfohlen ist die Impfung für Mädchen und junge Frauen von 12–17 Jahren vor dem ersten Geschlechtsverkehr.

Eine Impfung schützt nicht vor allen Hochrisiko-Typen und ersetzt daher nicht die jährliche Untersuchung zur Früherkennung.



FILZLÄUSE

Filzläuse sind kleine Insekten, die sich vom Blut des Menschen ernähren. Ihre Bisse in die Haut verursachen Juckreiz und Hautrötungen. Die befruchteten Weibchen kleben ihre Eier (Nissen) an Haarschäfte – bevorzugt im Schambereich, aber auch auf anderen behaarten Körperstellen, z. B. unter den Achseln oder an den Oberschenkeln. Die Filzlaus wird in der Regel durch Körperkontakt übertragen, vor allem beim Sex. Anstecken kann man sich aber auch über gemeinsam benutzte Kleidung, Bettwäsche, Decken, Handtücher oder Käämme. Das passiert vor allem dort, wo viele Menschen auf engem Raum zusammenleben, wie etwa in Wohngemeinschaften, Notschlafstellen oder auch Haftanstalten. Schützen kann man sich, indem man engen Körperkontakt meidet und auf regelmäßige Körperpflege, saubere Kleidung, Wäsche und Bettwäsche achtet.

Am einfachsten und schnellsten wird man Filzläuse durch eine (Intim-)Rasur wieder los. Etwas aufwendiger ist der Einsatz sogenannter Läusemittel (Insektizide), die man auf die befallene Haut aufträgt, um die Läuse und Eier abzutöten. Danach versucht man, möglichst viele Eier zu entfernen. Dazu verdünnt man Haushaltssesig 1 : 2 mit Wasser, lässt diese Tinktur etwa zehn Minuten einwirken und kämmt dann die befallenen Haare mit einem „Läusekamm“ (mit sehr eng stehenden Zinken). Die Behandlung sollte nach acht bis zehn Tagen wiederholt werden, um neu geschlüpfte Läuse aus verbliebenen Nissen zu entfernen. Wichtig ist, dass auch Sexpartner/innen und alle Personen, mit denen man zusammenlebt, auf Läuse untersucht und bei Bedarf behandelt werden. In Haft ist außerdem mit der Anstalt abzusprechen, dass man nach der Rasur bzw. nach jeder Behandlung frische Unterwäsche und Bettwäsche bekommt, um sich nicht erneut anzustecken.



GENITALPILZE (CANDIDOSE)

Ursache einer Pilzinfektion im Genitalbereich (Schamlippen, Vagina) ist meist *Candida albicans*. Dieser Hefepilz kann aber auch andere Körperstellen – z. B. Mund/Rachen, Körperfalten, Fuß- und Fingernägel – befallen. Er gehört bei den allermeisten Menschen zur normalen Haut- und Schleimhautflora und beginnt dann zu wuchern, wenn sich die Verhältnisse in der Schleimhaut oder an der Haut verändern (z. B. durch die Einnahme von Antibiotika oder der „Anti-Baby-Pille“, in der Schwangerschaft oder bei geschwächtem Immunsystem). In solch einem Fall kann der Pilz sexuell übertragen werden, vorwiegend beim vaginalen Verkehr ohne Kondom.

Betroffene Schleimhaut ist gerötet und geschwollen mit weißlichen bis gelblichen abwischbaren Belägen. Bei Befall der Schamlippen und der Vagina kommen Juckreiz und Brennen sowie weißlicher, bröckeliger Ausfluss hinzu.

Eine Pilzinfektion wird durch einen Abstrich der befallenen Körperstelle festgestellt. Sie lässt sich relativ leicht mit einem Antipilzmittel (Antimykotikum) in Form von Cremes, Zäpfchen, Gels, Lutschtabletten oder Tabletten behandeln und klingt nach ein paar Tagen ab. Bei einer Pilzinfektion der Scheide ist es wichtig, die natürliche Scheidenflora durch Milchsäurebakterien (die gibt es in Zäpfchen und Salben) wiederherzustellen.

Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung mit Genitalpilzen.



HEPATITIS A, B UND C

Hepatitis ist eine Entzündung der Leber, die sehr oft durch Viren verursacht wird. Besonders gefährlich ist eine Infektion mit Hepatitis-C-Virus (HCV), weil die Infektion sehr häufig chronisch wird: Eine chronische Hepatitis kann dazu führen, dass die Leberzellen zerstört werden und die Leber schrumpft (Leberzirrhose), wodurch sie ihre Funktionsfähigkeit verliert; als Spätfolge ist auch Leberkrebs möglich. Die Hepatitis A heilt dagegen immer aus, und die akute Hepatitis B in den meisten Fällen – danach ist man vor erneuter Ansteckung geschützt. Nach einer von selbst oder durch Behandlung ausgeheilten Hepatitis C kann man sich jedoch erneut infizieren.

Bei akuter und bei chronischer Hepatitis können Krankheitszeichen auftreten, meist aber merken die Betroffenen gar nichts von ihrer Infektion. Mögliche Symptome sind Appetitlosigkeit, Widerwillen gegen Fett und Alkohol, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Druckgefühl und Schmerzen im Oberbauch. Manchmal kommt es auch zu einer „Gelbsucht“: Die Augenschleimhaut und Haut färben sich gelb, der Urin wird braun und der Kot hell. Leistungsschwäche, Juckreiz, Verlust der Muskulatur, Gefäßveränderungen an der Haut oder Rötungen an Händen und Fußsohlen können ebenfalls auf eine Hepatitis hinweisen. Bei solchen Krankheitszeichen sollte man sofort zum Arzt gehen: Je früher eine Hepatitis B oder C festgestellt wird (dies geschieht durch Blutuntersuchungen), desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen.

Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen lassen, gegen Hepatitis C jedoch nicht.

Hepatitis-A-Virus (HAV) ...

... wird meist durch verunreinigtes Wasser (auch Eis!) oder Muscheln, Obst und anderes Essen übertragen, das nicht ausreichend erhitzt wurde. Auch beim Sex ist eine Übertragung möglich, entweder direkt durch oral-analen Sex oder indirekt, so etwa über Finger, die Kontakt mit dem Enddarm oder einem gebrauchten Dildo oder Kondom hatten.

Vor Hepatitis A schützt am besten eine Impfung.



Hepatitis-B-Virus (HBV) ...

... wird hauptsächlich durch Blut übertragen. Aber auch die in Sperma, Scheidensekret, Urin, Tränenflüssigkeit, Speichel oder Muttermilch enthaltene Virusmenge kann für eine Ansteckung ausreichen. Übertragen wird HBV

- vor allem beim Sex (auch beim Küssen), weil das Virus in allen Körperflüssigkeiten zu finden ist, die beim Sex eine Rolle spielen. Das Risiko erhöht sich, wenn auch Blut im Spiel ist, so etwa bei kleinen Verletzungen der Haut oder Schleimhaut.
- bei Kontakt mit infiziertem Blut, z. B. beim Drogengebrauch, wenn Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser) oder Röhrchen zum Sniefen/Inhalieren gemeinsam benutzt werden; beim Piercen und Tätowieren mit unsauberem Gerät; durch gemeinsam benutzte Zahnbürsten, Nagelscheren oder Rasierzeug
- von der Mutter auf das Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt (in etwa 10–50 % der Fälle) und beim Stillen.

Der beste Schutz gegen Hepatitis B ist eine Impfung.



Hepatitis-C-Virus (HCV) ...

... wird durch Blut-Blut-Kontakt übertragen,

- vor allem beim Drogengebrauch mit gemeinsam gebrauchtem Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser) oder Röhrchen zum Sniefen/Inhalieren
- beim Piercen und Tätowieren mit unsauberem Gerät
- durch gemeinsames Benutzen von Zahnbürsten, Nagelscheren oder Rasierzeug
- von der Mutter auf das Kind in der Schwangerschaft und bei der Geburt (in 3–5 % der Fälle).

Bei ungeschütztem Vaginal- und Analsex ist eine Ansteckung möglich, aber sehr selten. Das Risiko beim Sex ist erhöht, wenn Blut im Spiel ist, z. B. während der Menstruation oder bei Verletzungsträchtigen Praktiken.

Gegen Hepatitis C gibt es leider keine Impfung.

Weil Hepatitis A und B extrem leicht übertragbar sind, bietet Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch nur geringen Schutz. Gegen Hepatitis A und B sollte man daher geimpft sein. Eine Impfung ist auch in Haft möglich – frag die Anstaltsärztin oder den Anstaltsarzt. Aber auch wenn man geimpft ist, sind Kondome beim Sex wichtig: wegen HIV und wegen anderer STDs.



meins



deins

HERPES

Der Auslöser von Herpes sind Herpes-simplex-Viren (HSV), die vor allem die Haut und Schleimhäute, das zentrale Nervensystem und die Augenhorn- und -bindehaut befallen.

Herpes-Viren werden entweder direkt – so etwa durch Küssen oder beim Sex (auch vom Mund auf die Genitalien und umgekehrt) – oder durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion (z. B. Husten, Niesen oder gemeinsam benutzte Gläser) übertragen. Die Erstinfektion kann symptomlos verlaufen oder mit Fieber, Schüttelfrost und Lymphknotenschwellungen einhergehen. Typisch sind Bläschen, die sich mit Brennen, Jucken, Spannungsgefühl oder geröteter Haut ankündigen und eine hochinfektiöse Flüssigkeit enthalten. Sie platzen nach wenigen Tagen auf und hinterlassen flache, schmerzhaftige Geschwüre, die schließlich verheilen. Herpesviren verbleiben jedoch lebenslang im Körper und können bei Belastungen aller Art – z. B. Infektionskrankheiten, starke Sonneneinstrahlung, Stress, Menstruation oder Schwangerschaft – erneut aktiviert werden. Virushemmende Mittel können die Beschwerden mildern; wichtig ist, dass man sie schon bei den ersten Anzeichen von Herpes anwendet. Ob mit Salben und/oder Tabletten behandelt werden muss, hängt vom ärztlichen Befund ab.

Mit Herpesbläschen und der Flüssigkeit aus diesen Bläschen sollte man möglichst nicht in Kontakt kommen. Wenn man sie berührt hat, sollte man sich die Hände waschen. Kondome senken das Ansteckungsrisiko.



HIV/AIDS

HIV ist ein Virus, das die körpereigene Abwehr (Immunsystem) angreift und Aids auslösen kann. Es wird übertragen

→ durch **Blut** (auch **Menstruationsblut**), **Sperma**, **Scheidenflüssigkeit**, **Eiter** und **Muttermilch**.

→ durch **Schleimhaut-Schleimhaut-Kontakt** beim **Sex** (z. B. über den Flüssigkeitsfilm zwischen vaginal-/Darmschleimhaut und Schleimhaut an der Innenseite der Penisvorhaut): In der Schleimhaut befinden sich viele Immunzellen, die von HIV leicht infiziert werden können bzw. nach einer Infektion neue Viren produzieren.

HIV ist sehr empfindlich und gehört zu den schwer übertragbaren Krankheitserregern. Die üblichen Hygienemaßnahmen (z. B. beim Arzt und Zahnarzt) reichen aus, um das Virus unschädlich zu machen. Außerdem wird HIV nicht durch Speichel, Nasensekret, Schweiß, Tränenflüssigkeit, Kot und Urin übertragen. Daher besteht keine Ansteckungsgefahr beim • Händedruck, Umarmen, Streicheln • Anhusten oder Aniesen • 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.

Eine Ansteckung mit HIV ist möglich

→ beim vaginal- und Analverkehr ohne Kondom, aber auch, wenn Blut oder Sperma in Mund, Augen oder in Wunden gelangt

→ beim Drogengebrauch mit gemeinsam benutztem Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser)

→ beim Tätowieren und Piercen mit unsauberem Gerät

→ von der Mutter auf das Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt und beim Stillen (siehe S. 33).

Nach einer Ansteckung sind grippeähnliche Beschwerden möglich (z. B. Fieber, Müdigkeit, Unwohlsein, Kopf- und Gelenkschmerzen, geschwollene Lymphknoten), die nach ein bis zwei Wochen wieder abklingen. Danach folgt eine Phase ohne (besondere) Krankheitszeichen, die Monate bis viele Jahre dauern kann, obwohl sich das Virus weiter vermehrt und das Immunsystem schädigt. Irgendwann können Symptome auftreten, z. B. Hautausschläge, Magen-Darm-Beschwerden, lang anhaltende Lymphknotenschwellungen an mehreren Stellen, Fieberschübe, starker Nachtschweiß und erhöhte Anfälligkeit für Infekte. Kommt es bei fortgeschrittener Abwehrschwäche zu schweren Infektionen und Krebs, spricht man von Aids.

Gegen HIV gibt es bisher keine Impfung. Das Virus lässt sich auch nicht aus dem Körper entfernen, aber mit Medikamenten kann man es lange Jahre meist gut in Schach halten. Das heißt allerdings, dass man chronisch krank ist, täglich Tabletten schlucken muss, die zum Teil starke Nebenwirkungen haben, und die Behandlung wahrscheinlich lebenslang fortführen muss.

Eine HIV-Infektion lässt sich durch einen Antikörpertest nachweisen. Auch im Gefängnis gilt: Der Test darf nur mit dem ausdrücklichen Einverständnis der betreffenden Person durchgeführt werden.

Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch schützt vor HIV.

Das Risiko einer Mutter-Kind-Übertragung hängt wesentlich von vorbeugenden Maßnahmen ab. Unter optimalen Bedingungen kann die Übertragungsrate von etwa 20 % auf unter 2 % gesenkt werden. Optimal heißt: Einnahme von HIV-Medikamenten in der Schwangerschaft, Betreuung der Geburt durch ein auf HIV spezialisiertes Ärzte-Team, Verzicht auf das Stillen und eine vierwöchige vorbeugende Behandlung des Babys mit HIV-Medikamenten.



KRÄTZE (SCABIES)

Dieser Hautausschlag wird durch Krätzmilben verursacht, die sich vor allem dort sehr rasch verbreiten, wo viele Menschen zusammenleben, wie etwa in Wohngemeinschaften, Wohnheimen, Notschlafstellen oder auch Haftanstalten. Holen kann man sich Krätzmilben durch engen Körperkontakt, z. B. beim Sex.

Die etwa 0,3 mm großen Parasiten sind als „Körnchen“ mit dem Auge gerade noch erkennbar. Feststellen lässt sich die Krätze an den Bohrgängen in der oberen Hautschicht: Die gräbt das Milbenweibchen, das dort Kot und täglich bis zu drei Eier ablegt. Diese feinen rötlichen Linien mit stark juckenden Knötchen und Pusteln finden sich besonders an den Handgelenken, zwischen Fingern und Zehen, in der Umgebung der Brustwarzen, an Ellenbogen und Knien sowie im Leisten- und Genitalbereich. Der starke Juckreiz nimmt nachts und bei (Bett-)Wärme zu.

Behandelt wird die Krätze mit chemischen Mitteln (Insektiziden), die – mit Ausnahme des Gesichts und des behaarten Kopfs – auf die gesamte Haut aufgetragen werden. Je nach Mittel wird die Therapie ein- bis zweimal wiederholt. Auch Sexpartner/innen und alle Personen, mit denen man zusammenlebt, sollten auf Krätze untersucht und bei Bedarf behandelt werden. Außerdem müssen Kleidung und Bettwäsche täglich gewechselt und bei 60 °C gewaschen werden. Empfindliche Kleidung steckt man am besten für 14 Tage in einen Plastiksack, um die Milben „auszuhungern“.



SYPHILIS

Der Syphilis-Erreger (*Treponema pallidum*) wird in den meisten Fällen beim Sex übertragen – vaginal, oral und anal, aber auch beim Petting, bei Fingerspielen und sogar beim Küssen – und gelangt über kleine, oft nicht sichtbare Verletzungen in die Schleimhaut (z. B. von Schamlippen, Eichel, Mund oder Enddarm) oder Haut. Ansteckend sind alle nässenden Haut- oder Schleimhautveränderungen, die es bei Syphilis gibt, sowie Blut und Körpersekrete infizierter Menschen. Mit Syphilis infizierte Mütter können ihr Kind in der Schwangerschaft und bei der Geburt anstecken; häufige Folgen sind Fehl- oder Totgeburten oder schwerste körperliche und geistige Schädigungen des Kindes.

Bei einer Syphilis können, müssen aber keine Symptome auftreten, und häufig werden Symptome auch gar nicht bemerkt. Unbehandelt kann die Infektion wie folgt verlaufen: Wenige Tage bis Wochen nach der Ansteckung kann sich am Eintrittsort der Bakterien ein Knötchen bilden, das sich zu einem münzgroßen, meist schmerzlosen Geschwür verhärtet. Wenn es mit benachbarten Schleimhautstellen in Kontakt kommt, können weitere Geschwüre entstehen. Die Geschwüre heilen nach etwa 2–6 Wochen von selbst wieder ab. Nach einer etwa zweimonatigen symptomfreien Phase können allgemeine Krankheitszeichen auftreten, z. B. Fieber mit Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen, Nachtschweiß, Lymphknotenschwellungen, Schleimhautveränderungen sowie Hautausschläge an Rumpf, Handflächen und Fußsohlen. Danach folgt eine Phase ohne äußere Symptome, die manchmal lebenslang oder auch nur Monate andauert. Nach Jahren kann es schließlich zu Schädigungen innerer Organe (z. B. Leber, Herz, Magen), der Blutgefäße, des Skeletts, der Gelenke und des zentralen Nervensystems kommen.

Um eine Syphilis festzustellen, nimmt der Arzt Blut ab, das im Labor untersucht wird. Wichtig ist, dass die Syphilis möglichst früh erkannt und behandelt wird. Zum Einsatz kommen Antibiotika (in der Regel Penicillin).

Kondome senken das Risiko einer Ansteckung mit Syphilis.



TRICHOMONIASIS

An Trichomoniasis erkranken vorwiegend Frauen, während Männer häufig symptomlose Überträger sind. Die Erreger, einzellige Geißeltierchen (Trichomonaden), werden vor allem beim vaginalen Verkehr übertragen, ferner durch Schmierinfektionen (z. B. beim Petting oder über gemeinsam benutztes Sexspielzeug), gelegentlich auch über gemeinsam benutzte Handtücher oder im Schwimmbad.

Bei manchen Frauen verursacht die Infektion keine Beschwerden. Häufig jedoch kommt es zu Juckreiz an den Schamlippen und in der Scheide, Harndrang und Brennen beim Wasserlassen sowie Schmerzen beim vaginalen Verkehr. Typisch ist ein gelblich-grünlischer, schaumiger, dünnflüssiger und übel riechender Ausfluss. Aufsteigende Erreger können zu Eierstockentzündungen und Verklebung der Eileiter und in der Folge zu Unfruchtbarkeit führen. Bei Schwangeren mit Trichomoniasis kommt es vor und während der Geburt häufiger zu Problemen, z. B. zu Frühgeburten.

Zur Feststellung einer Trichomoniasis wird Sekret aus der Vagina entnommen und mikroskopisch untersucht. Behandelt wird die Infektion mit Tabletten (Antiprotozoen-Mittel).

Kondome beim vaginalen Verkehr reduzieren das Risiko einer Trichomonaden-Infektion erheblich.



TRIPPER (GONORRHÖ)

Die sehr leicht übertragbaren Tripper-Bakterien (Gonokokken) werden vor allem beim vaginalen-, Anal- und Oralverkehr weitergegeben. Anstecken kann man sich aber auch bei anal-oralen Praktiken („Arschlecken“), über Finger und Hände (gegenseitiges Masturbieren, Fingerspiele) oder gemeinsam gebrauchtes Sexspielzeug. Je nach Ansteckungsweg kann es dann zu Krankheitszeichen kommen: im Genitalbereich meist zu Schmerzen beim Wasserlassen und eitrigem Ausfluss aus der Scheide, im Analbereich vor allem zu Jucken und Brennen. Ein Befall des Rachens kann sich wie eine beginnende Erkältung äußern, z. B. durch Schluckbeschwerden und üblen Geschmack (hier verschwinden die Erreger nach zwei bis drei Wochen von selbst). Solche Beschwerden treten aber nicht in jedem Fall auf, und manchmal bemerkt man sie kaum.

Wird Tripper nicht behandelt, kann es zu ernststen Folgeerkrankungen kommen. Dazu zählen chronische Entzündungen der inneren Geschlechtsorgane mit anhaltenden Schmerzen, Verklebungen der Eileiter mit Unfruchtbarkeit oder Gelenkentzündungen.

Ob ein Tripper vorliegt, stellt der Arzt z. B. durch einen Abstrich von der infizierten Körperstelle fest. Behandelt wird die Infektion mit Antibiotika. Bis zum Ende der Behandlung sollte man auf Sex möglichst verzichten, um die Infektion nicht weiterzugeben.

Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung mit Tripper.



VAGINOSE

Von einer Vaginose spricht man, wenn in der Scheide das natürliche bakterielle Gleichgewicht gestört ist. Sie ist also keine STD im eigentlichen Sinne, tritt aber häufig bei Frauen mit wechselnden Sexpartnerinnen oder Sexpartnern auf. Viele Frauen mit bakterieller Vaginose haben gar keine Symptome. Bei manchen kommt es jedoch zu vermehrtem, meist grau-gelblichem Ausfluss mit fischartigem Geruch, zu Juckreiz um die Vagina herum oder Brennen beim Wasserlassen. Wird eine Vaginose nicht behandelt, können sich auch andere Bakterien sowie Viren und Pilze leichter vermehren, was zu Unfruchtbarkeit führen kann.

Festgestellt wird eine Vaginose durch einen Abstrich von der Vagina. Behandelt wird mit Antibiotika meist über eine Woche.



TUBERKULOSE

Die Tuberkulose (kurz Tbc) ist zwar keine STD im eigentlichen Sinn, eine übertragbare Krankheit aber schon, die unter anderem auch beim Sex weitergegeben werden kann. In Deutschland erkranken daran jährlich zwischen 5.000 und 6.000 Menschen, wobei Experten davon ausgehen, dass die Zahl der Betroffenen in Gefängnissen deutlich höher ist als „draußen“.

Der Tbc-Erreger, ein Bakterium, wird am häufigsten durch infektiöse Tröpfchen übertragen. Diese können stundenlang in der Raumluft verbleiben und durch Einatmen, über offene Wunden, frische Tätowierungen und über Schleimhäute in den Körper gelangen und zu einer Infektion führen. Nach einer Ansteckung entstehen in den ersten sechs Wochen meist in der Lunge (manchmal auch auf der Haut oder im Darm) kleine knötchenförmige Entzündungsherde, in denen die Bakterien viele Jahre „schlummern“ können. Ob und wann die Krankheit ausbricht, hängt vom Zustand des Immunsystems ab. Bei geschwächter Abwehrlage öffnen sich Entzündungsherde, und die Bakterien verbreiten sich im ganzen Körper.

Im Frühstadium kann eine Tuberkulose unauffällig verlaufen. Mögliche Symptome sind Müdigkeit, Schwächegefühl, Appetitlosigkeit, leichtes Fieber, Gewichtsabnahme, Nachtschweiß, Husten mit oder ohne Schleimauswurf. Im fortgeschrittenen Stadium wird manchmal Blut gehustet. Eine Tbc kann festgestellt werden durch einen Nachweis des Erregers (z. B. im Auswurf), durch Hauttests, Röntgenuntersuchungen und weitere Verfahren.

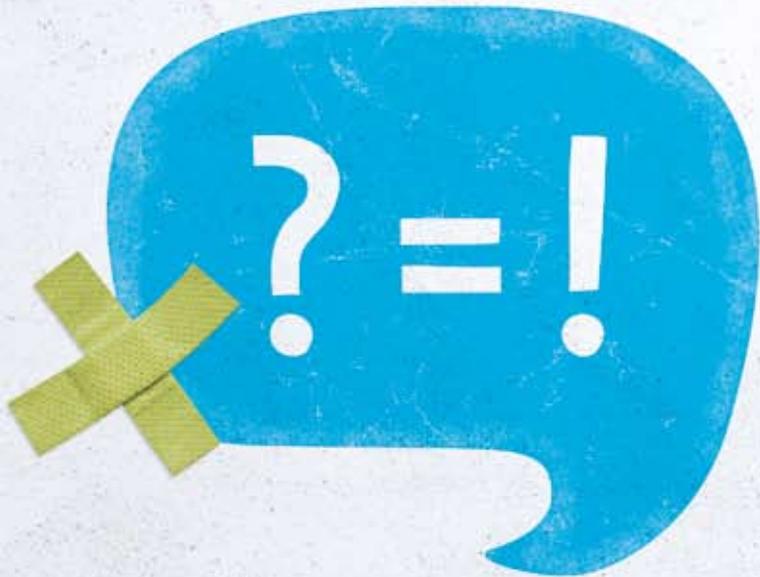
Wichtig bei Tuberkulose sind eine möglichst frühzeitige Diagnose und Behandlung und die konsequente Einnahme der Medikamente (Antibiotika) über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten. Für den Schutz des Umfeldes müssen außerdem die gesetzlichen Hygienebestimmungen befolgt werden.



LASS DICH BERATEN!

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 Aids- oder Drogenhilfe oder einer anderen Einrichtung kommen, um Gefangene zu beraten: Oft fällt es leichter, mit jemandem von „draußen“ zu sprechen, besonders wenn es um Sex oder andere „Tabuthemen“ wie etwa 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 einer anderen (sexuell) übertragbaren Krankheit angesteckt hast. Man wird dann gemeinsam mit dir klären, ob ein HIV-Test bzw. eine andere (Blut-)Untersuchung sinnvoll ist. Wenn eine Infektion rechtzeitig erkannt wird, kannst du die medizinischen Möglichkeiten optimal nutzen. Und wenn du weißt, dass du infiziert bist, kannst du auch leichter vermeiden, andere anzustecken.



INFOQUELLEN

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 auch über sie erhalten. Hier eine kleine Auswahl:

- **Keine Panik! Du kannst dich schützen! Infos zu HIV und Hepatitis C für Menschen in Haft**
- **Tattoo und Piercing in Haft**
- **Tipps für Gegangene ohne deutschen Pass** (auch in Englisch, Französisch, Türkisch und Russisch)
- **Positiv in Haft**
- **Substitution in Haft**
- **HIV Aids – Heutiger Wissensstand**
- **HIV und Aids** (diese Broschüre mit leicht verständlichen Basisinfos gibt's auch in Englisch, Französisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch und Türkisch)
- **safer use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch** (auch in Türkisch und Russisch)
- **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**
- **therapie? Basis-Informationen zur Behandlung der HIV-Infektion**
- **kombinationstherapie. Info+ für Menschen mit HIV/Aids und Berater/innen**
- **virushepatitis. Info+ für Berater/innen und interessierte Laien**

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.

IMPRESSUM

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
Internet: www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

Mai 2008
Bestellnummer: 022030

Textgrundlage: Peter Wießner, Jens Ahrens
Redaktion: Bärbel Knorr
Bearbeitung: Christine Höpfner
Gestaltung: www.diegoldkinder.de
Druck: Druckerei Conrad GmbH, Berlin

Spenden an die DAH:
Konto 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20
BIC: BELADEVB33XXX
Online: www.aidshilfe.de

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de oder bei der DAH.

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



*Vielen Dank
für deine Aufmerksamkeit!*

Überreicht durch: