INFORMATIONSBLATT - HIV

Expertenkomitee für Reisemedizin
Comité d'experts pour la médecine des voyages
Comitato di esperti per la medicina di viaggio
Expert committee for travel medicine

Das Wesentliche in Kürze

- HIV (Humanes Immundefizienz-Virus) ist **weltweit** verbreitet, jedoch regional **unterschiedlich häufig.**
- Wird durch **ungeschützte Sexualkontakte** übertragen (vaginal, anal), ausserdem über Blutkontakt (gemeinsam benutzte Nadeln) und **von der Mutter auf das Kind**.
- Derzeit gibt es keine Heilung oder Impfung. Es ist eine chronische Krankheit, welche aber behandelt werden kann.
- Prävention: Safer Sex, Frühdiagnose und Behandlung von infizierten Personen (U=U), sowie PrEP und PEP.
- **U=U** (Undetectable = Untransmittable / Nicht nachweisbar = Nicht ansteckend.) Menschen mit HIV unter Therapie übertragen das Virus nicht. Auch nicht beim Sex ohne Kondom.

Das HI-Virus schädigt das Immunsystem, also die körpereigenen Abwehrkräfte. HIV ist derzeit nicht heilbar, aber gut behandelbar. Heutige HIV-Medikamente sind so erfolgreich, dass sie das Virus im Körper effizient unterdrücken. Ohne Behandlung schreitet die Infektion fort und führt zu einer zunehmenden Immunschwäche. In fortgeschrittenen Stadien können schwere Infektionen und bestimmte Krebserkrankungen auftreten. Dieses Krankheitsstadium wird als AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) bezeichnet.

Hintergrund

Seit der HIV-Entdeckung im Jahr 1981 hat sich das Virus auf der ganzen Welt verbreitet und betrifft heute nahezu alle Länder und Bevölkerungsgruppen. Nach aktuellen Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lebten Ende 2024 weltweit rund **40,8 Millionen Personen mit HIV**, darunter etwa **1,4 Millionen Kinder unter 15 Jahren**. Im selben Jahr kam es zu rund **1,3 Millionen Neuinfektionen** und etwa **630.000 HIV-bedingten Todesfällen**.
Die globale HIV-Prävalenz liegt bei etwa **0,7 % der erwachsenen Bevölkerung**, mit ausgeprägten regionalen Unterschieden. Besonders stark betroffen ist Subsahara-Afrika, wo mehr als zwei Drittel aller Personen, die mit HIV leben, wohnen.

Dank moderner HIV-Therapie hat sich die Lebenserwartung von Personen mit HIV deutlich normalisiert.

Übertragung

Die Wahrscheinlichkeit, sich mit HIV zu infizieren, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wichtig ist die Anzahl der übertragenen Viren, aber auch die Virulenz (das „Krankmacherpotenzial“) des Virus und Ihr allgemeiner Gesundheitszustand. Das Risiko ist bei den Sexualpraktiken am höchsten, die eine Verletzung der Schleimhäute verursachen. Anal-rezeptiver Verkehr stellt das höchste Risiko dar.

Übertragungswege	• Ungeschützter vaginaler oder analer Geschlechtsverkehr • Kontakt mit infiziertem Blut (z. B. Nadelstichverletzung) • Übertragung von Mutter auf Kind - wenn die Mütter keine optimale HIV-Therapie erhalten (Schwangerschaft, Geburt, Stillen)
Nicht übertragen durch	• Alltäglichen Kontakt - Händeschütteln, Umarmen, gemeinsames Essen • Insektenstiche, Schwimmbäder, Toiletten
Risikofaktoren	• Ungeschützter Geschlechtsverkehr • Gelegenheitssex, wechselnde Partner • Alkohol- und Drogenkonsum • Vorhandene sexuell übertragene Erkrankung oder Schleimhautverletzungen

Bei stabil supprimierter Viruslast unter effektiver HIV-Therapie besteht kein Risiko einer sexuellen HIV-Übertragung **(U=U).**

Symptome

Eine akute HIV-Infektion kann sich mit unspezifischen, grippeähnlichen Beschwerden äussern, z. B. Fieber, Müdigkeit, Halsschmerzen und Hautausschlag. Häufig besteht eine generalisierte Lymphknotenschwellung.
Wichtig: Eine HIV-Infektion kann jedoch über lange Zeit asymptomatisch verlaufen und unerkannt bleiben.

Behandlung

- Behandlung: HIV wird mit sogenannter antiretroviraler Therapie (ART) behandelt.
- Wirkung: Die Medikamente unterdrücken die Virusvermehrung, stabilisieren das Immunsystem und verhindern die Entwicklung von AIDS.
- Ergebnis: Bei konsequenter Einnahme kann die Viruslast oft auf „nicht nachweisbar“ gesenkt werden. Das HI-Virus ist nicht übertragbar und somit ist ein weitgehend normales Leben möglich.

Prävention / Vorbeugung

- Konsequenter Gebrauch von Kondomen bei vaginalem und analem Geschlechtsverkehr

Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der medizinischen Informationen sowie eine Haftung für eventuell eintretende Schäden kann nicht übernommen werden.

- Regelmässige Testung auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) bei erhöhtem Risiko
- Behandlung von HIV-positiven Personen (Treatment as Prevention, TasP): Bei supprimierter Viruslast wird HIV sexuell nicht übertragen (U=U)
- HIV-PrEP – siehe nächsten Abschnitt.

Prä-Expositions-Prophylaxe (PrEP)

PrEP ist eine medikamentöse Präventionsstrategie für HIV-negative Personen. Damit kann eine HIV-Infektion im Falle einer Risikosituation bei korrekter Einnahme sehr effektiv verhindert werden. Einnahmeschemata

- **Tägliche PrEP:** kontinuierliche Einnahme, geeignet für alle Personen mit regelmässigem Risiko
- **PrEP bei Bedarf:** Einnahme vor und nach geplantem Sexualkontakt

Wichtige Voraussetzungen: Negativer HIV-Test muss vor Beginn vorliegen, regelmässige HIV-Tests und Arztkontrollen für allfällige Nebenwirkungen.

Post-Expositions-Prophylaxe (PEP)

Die Post-Expositions-Prophylaxe (PEP) ist eine medikamentöse **Notfallbehandlung** für HIV-negative Personen nach einer möglichen Exposition respektive Risikosituatioon, um eine HIV-Infektion zu verhindern.

Nach einem potenziellen Risikokontakt sollte die PEP so früh wie möglich begonnen werden, idealerweise innerhalb weniger Stunden. Die Wirksamkeit nimmt mit zunehmendem Zeitabstand zur Exposition deutlich ab. Eine Einleitung der PEP ist in der Regel bis maximal 48 **Stunden nach der Exposition** sinnvoll. Je früher die Therapie begonnen wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, eine HIV-Infektion zu verhindern. Daher sollte nach einem Risikokontakt umgehend eine medizinische Abklärung erfolgen.

Reisen mit HIV

Personen, die mit HIV leben, können in der Regel sicher reisen, wenn die Infektion gut kontrolliert ist und die Therapie regelmässig eingenommen wird.

Vor der Reise:

- Individuelle reisemedizinische Beratung in einem Tropen- oder reisemedizinischen Zentrum ist sinnvoll, besonders vor Reisen in tropische/subtropische Regionen.
- Impfstatus überprüfen und ggf. ergänzen/auffrischen
- Langzeitreisende sollten sich über medizinische Versorgung im Reiseland informieren.
- Reiseapotheke mit Hausarzt/ärztin abstimmen; Medikamente schriftlich auflisten und mit englischem Attest mitnehmen.
- Medikamente im Handgepäck und möglichst in Originalverpackung mitführen
- Einreisebestimmungen für Personen mit HIV vorab prüfen**, da manche Länder Einschränkung haben**

Während der Reise

- HIV Medikamente konsequent weiter einnehmen
- Auf Mückenschutz und empfohlene Malariaprophylaxe achten (je nach Reiseziel)
- Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene beachten

Zu beachten

- Bei fortgeschrittener Immunschwäche (z. B. niedrige CD4-Zellzahl) kann das Risiko für Infektionen erhöht sein – in solchen Fällen sollte die Reise individuell mit einer Ärztin oder einem Arzt besprochen werden
- Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Problemen mit der Medikation sollte rasch medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden
- Bei schwerer Immunschwäche: keine Lebendimpfstoffe wie Masern, Mumps, Röteln, Gelbfieber, Dengue, etc.

Weitere Informationen / Referenzen

- Positive Destinations, https://www.positivedestinations.info
- Aids-Hilfe Schweiz – Beratung und Informationen für Menschen mit HIV: https://www.aids.ch
- Love Life – Informationen zu HIV, STI und Prävention: https://lovelife.ch
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) – HIV und sexuelle Gesundheit: https://www.bag.admin.ch
- Deutsche AIDS-Hilfe – Reisen mit HIV: https://www.aidshilfe.de/hiv-reisen
- Positivrat Schweiz: https://positivrat.ch

Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der medizinischen Informationen sowie eine Haftung für eventuell eintretende Schäden kann nicht übernommen werden.

© EKRM