

HIV neu diagnostiziert – was nun?



Stefan Unger

Liebe Patientinnen und Patienten,

mittlerweile bedeutet die neu gestellte Diagnose einer „HIV-Infektion“ nicht mehr, dass die Lebenszeit des betroffenen Menschen deutlich verkürzt sein muss. Es stehen heutzutage mehr als 30 Medikamente zur Verfügung, die die HIV-Infektion zuverlässig kontrollieren, so dass das Immunsystem keinen nennenswerten Schaden nimmt. In der Regel werden die Medikamente sehr gut vertragen.

Die Mehrzahl der Betroffenen leben gut, können ganz normal arbeiten, eine Partnerschaft und ggf. auch Kinder haben, feiern und ihren Hobbys nachgehen. Auch wenn es Ausnahmen gibt, ist die Lebenserwartung für die meisten Menschen mit einer HIV-Infektion weitgehend normal. So gut dies klingt: die HIV-Infektion ist dennoch eine ernstzunehmende Erkrankung, die Ihr zukünftiges Leben in Teilaspekten dauerhaft beeinflussen wird. Bisher kann die HIV-Infektion nicht geheilt werden – und ohne Einnahme von Medikamenten besteht das Risiko, dass Sie andere Menschen durch ungeschützte Sexualkontakte mit HIV infizieren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Menschen, mit denen Sie Sexualverkehr haben, über Ihre HIV-Infektion informieren und zukünftig regelhaft Kondome verwenden.

Eine gut funktionierende HIV-Therapie kann die Infektiösität von HIV deutlich verringern und in bestimmten Situationen sogar unterbinden.

Alltagskontakte wie Umarmen oder Küssen, Benutzen gleicher Gläser, Bestecke oder Handtücher führen nicht zu einer Weitergabe der HIV-Infektion. Wenn Sie sich als HIV positiver Mensch in einer Partnerschaft mit einem nicht HIV-infizierten

Menschen befinden, sollten Sie gemeinsam Ihren Arzt aufsuchen und über Infektionsrisiken und deren Minimierung sprechen.

Die Behandlung der HIV-Infektion

Nach dem aktuellen Stand der Forschung werden Sie lebenslang Medikamente einnehmen, die mittlerweile sehr gut verträglich sind. In vielen Fällen ist es sogar ausreichend, nur eine Tablette pro Tag einzunehmen. Um die langfristige Wirksamkeit der Therapie zu gewährleisten, ist die regelmäßige Einnahme der Medikamente erforderlich.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass Betroffene umso mehr von der HIV-Therapie profitieren, je früher diese begonnen wird. Deshalb wird den meisten Patienten mit einer neu diagnostizierten HIV-Infektion ein zeitnahe Therapiebeginn empfohlen.

Helfer-Lymphozyten und HI-Viruslast

Zwei Parameter aus der Blutuntersuchung sind von entscheidender Wichtigkeit: die HI-Viruslast und die Helfer-Lymphozyten (= CD4-Lymphozyten). Anhand dieser Parameter kann eingeschätzt werden, in welchem Stadium sich die HIV-Infektion befindet und ob eine medikamentöse Therapie unverzüglich begonnen werden sollte. Je niedriger die Anzahl der Helfer-

lymphozyten ist, desto stärker ist das Immunsystem gestört. Je höher die HI-Viruslast ist, umso mehr Viren werden jeden Tag gebildet und umso höher ist die Infektiösität einzuschätzen. Unter einer regelmäßig eingenommenen und gut wirkenden HIV-Therapie fällt die Viruslast schnell ab und die Helfer-Lymphozyten steigen langsam an. Das Ziel einer HIV-Therapie ist, die Virusvermehrung im Körper maximal zu unterdrücken, so dass im Blut keine Viren mehr nachweisbar sind.

Was noch zu beachten ist

Die allgemeinen Lebensempfehlungen gelten auch bei einer HIV-Infektion: ausreichend Schlaf, gesunder Humor, ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Zusätzliche Vitamine in Form von Tabletten sind meist nicht erforderlich. Sie sollten darauf achten, dass die empfohlenen Impfungen durchgeführt werden. Entscheidend: Sie brauchen einen Arzt Ihres Vertrauens, mit dem Sie alle Ihre Fragen besprechen können.

