



Aids-Hilfe Rheinland-Pfalz

Newsletter

51

In dieser Ausgabe

- **Alles zur PrEP**
- **Hilfe beim Drogenotfall**
- **Nachrichten aus den Aids-Hilfen in RLP**

Inhalt

Präexpositionsprophylaxe	4
Hilfe beim Drogennotfall	22
Rat & Tat Koblenz e.V.	24
Aids-Hilfe Landau	28
Aids-Hilfe AK Ludwigshafen	39
Aids-Hilfe Trier	40
Aids-Hilfe Kaiserslautern	48
Aids-Hilfe Mainz	58
Empfehlung von der Leserratte	71

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben den 51. Newsletter vor Ihren Augen. Wieder einmal ist es uns mit Hilfe der einzelnen Aids-Hilfen in Rheinland-Pfalz gelungen, Ihnen einen Eindruck zu vermitteln, in welchen Bereichen diese Einrichtungen in unserem Bundesland Präventionsarbeit leisten und unterstützende Angebote für Menschen, die mit HIV und Aids leben, anbieten.

Im Leitartikel geht es um die heißdiskutierte „Präexpositionsprophylaxe“, die — neben dem Kondom und der Therapie als Prävention — eine wesentliche Stütze zur Verhinderung von HIV-Infektionen darstellt (AB S. 4).

Außerdem stellen wir ein Nasenspray vor, das für drogengebrauchende Menschen eine unschätzbare Hilfe bei einem Drogennotfall bietet (AB S. 21).

Schließlich stellen alle Aids-Hilfen in Rheinland-Pfalz ab Seite 23 ihre Arbeit vor.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen.

Raphael und Frank

HERAUSGEBER

Aids-Hilfe Rheinland-Pfalz e.V. - Saarstraße 55 - 54290 Trier

KONTAKT

Telefon: 0651 9704420 - Email: info@aidshilfe-rlp.de

REDAKTION

Raphael Platt (Aids-Hilfe Trier e.V.)

Frank Kürsten (Aids-Hilfe Mainz e.V.)

Erscheinungsjahr 2025 (August) - Ausgabe #51

(wer Rechtschreibfehler und überflüssige Satzzeichen findet darf sie gerne behalten!)





Pariserstraße 23 – 67655 Kaiserslautern

☎ 0631 18099

🌐 aidshilfe-rlp.de/kaiserslautern/

✉ info@kaiserslautern.aidshilfe.de



Moselweißer Straße 65 – 56073 Koblenz

☎ 0261 16699

🌐 aidshilfe-rlp.de/koblenz/

✉ info@ratundtat-koblenz.de



Queichheimer Hauptstraße 28 – 76829 Landau

☎ 06341 88688

🌐 aidshilfe-rlp.de/landau/

✉ info@aids-drogen-jugendhilfe.de



Oberstraße 16 – 67065 Ludwigshafen

☎ 0621 68567521

🌐 checkpoint-ludwigshafen.com

✉ info.ah@checkpoint-ludwigshafen.com



Mönchstraße 17 – 55130 Mainz

☎ 06131 222275

🌐 aidshilfemainz.de

✉ kontakt@aidshilfemainz.de



Saarstraße 55 – 54290 Trier

☎ 0651 970440

🌐 aidshilfe-rlp.de/trier/

✉ info@trier.aidshilfe.de



Präexpositionsprophylaxe

Was ist das?	5
Was ist die PrEP und wer bekommt sie?	5
Wie wirkt PrEP?	7
Warum braucht man die PrEP, wenn es doch schon lange effektive Methoden der Verhütung gibt?	8
Wie wirksam ist die PrEP?	8
Wie schneidet die PrEP im Vergleich zu anderen Methoden der Prävention ab?	11
Ist die PrEP bei heterosexuellen Männern und Frauen genauso effektiv?	12
Wie lange dauert es, bis die PrEP nach Beginn wirksam wird?	12
Wie konsequent muss man sie einnehmen, damit sie effektiv bleibt?	13
Muss die PrEP täglich eingenommen werden, oder ist auch eine anlassorientierte Einnahme wirksam?	14
Können sich Resistenzen gegen die PrEP entwickeln?	16
Wirkt die PrEP gegen HI-Viren, die bereits dagegen resistent sind?	16
Welche Nebenwirkungen hat die PrEP mit Truvada®?	17
Hilft die PrEP gegen andere sexuell übertragbare Infektionen?	17
Verändert die PrEP das sexuelle Verhalten?	18
Wie lange werden Menschen die PrEP einnehmen?	18

There are
MANY WAYS
— to —
PREVENT



TEST HIV UNDETECTABLE

CONDOMS PrEP

Do it your way at doitlondon.org

LONDON DO IT
TEST-PROTECT-PREVENT HIV

LONDON HIV PREVENTION PROGRAMME: PROUDLY SUPPORTED BY LONDON BOROUGHS

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

PräExpositionsProphylaxe

■ Was ist das?

Im Frühjahr 2016 wurde von der Firma Gilead das Medikament Truvada® bei der Europäischen Arzneimittelbehörde (EMA) zur Zulassung für Präexpositionsprophylaxe eingereicht. Am 22. Juli 2016 sprach die Behörde eine Empfehlung in diesem Sinne aus. Am 22. August 2017 wurde es schließlich unter Auflagen für diese Indikation zugelassen. Die Kosten für die PrEP gehören seit September 2019 zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkassen. Problematisch ist allerdings noch immer die Versorgung mit der PrEP durch private Krankenkassen. Jeder Privatversicherte sollte bei seiner Versicherung nachfragen, ob die PrEP erstattet wird. Seit 2020 gibt es eine Rahmenvereinbarung zwischen dem „Verband der Privaten Krankenkassen“ und der „dägna“ (Deutsche Arbeitsgemeinschaft ambulant tätiger Ärztinnen und Ärzte für Infektionskrankheiten und HIV-Medizin), die bestimmt, welche Leistungen von den Versicherungen im Rahmen der PrEP übernommen werden. Bis heute sind allerdings nicht alle privaten Versicherungen dieser Vereinbarung beigetreten.¹ Die Zulassung von Truvada® wollen wir zum Anlass nehmen, um Informationen über die Präexpositionsprophylaxe zu geben.

Die Wirkstoffkombination der PrEP



¹ Einen Überblick findet man auf den Seiten von „Infection & more“ aus dem Jahr 2022:
<https://www.hivandmore.de/archiv/2022-1/pkv-weiterhin-keine-prep-fuer-die-meisten.shtml>

■ Was ist die PrEP und wer bekommt sie?

Unter PrEP versteht man die Einnahme eines HIV-Medikaments durch HIV-negative Menschen, um sich vor einer HIV-Infektion zu schützen. Es handelt sich also um eine präventive Maßnahme. Die PrEP ist nur eine von mehreren Möglichkeiten, bei denen HIV-Medikamente (speziell auch Truvada®) zu Präventionszwecken eingesetzt werden.

Zu den Anwendungsmaßnahmen zur Infektionsverhinderung gehören außer der PrEP:

- die zeitnahe Gabe von HIV-Medikamenten nach einem hochriskanten Kontakt mit einer HIV-positiven Person (PEP - Postexpositionsprophylaxe)
- Gabe von HIV-Medikamenten an schwangere Frauen während der Schwangerschaft und unter der Geburt, um eine Übertragung von der Mutter auf das Kind zu verhindern (PMTCT)
- und die routinemäßige HIV-Therapie für HIV-positive Menschen (TasP = Treatment as Prevention; Schutz durch Therapie).

PEP

PMTCT

TasP

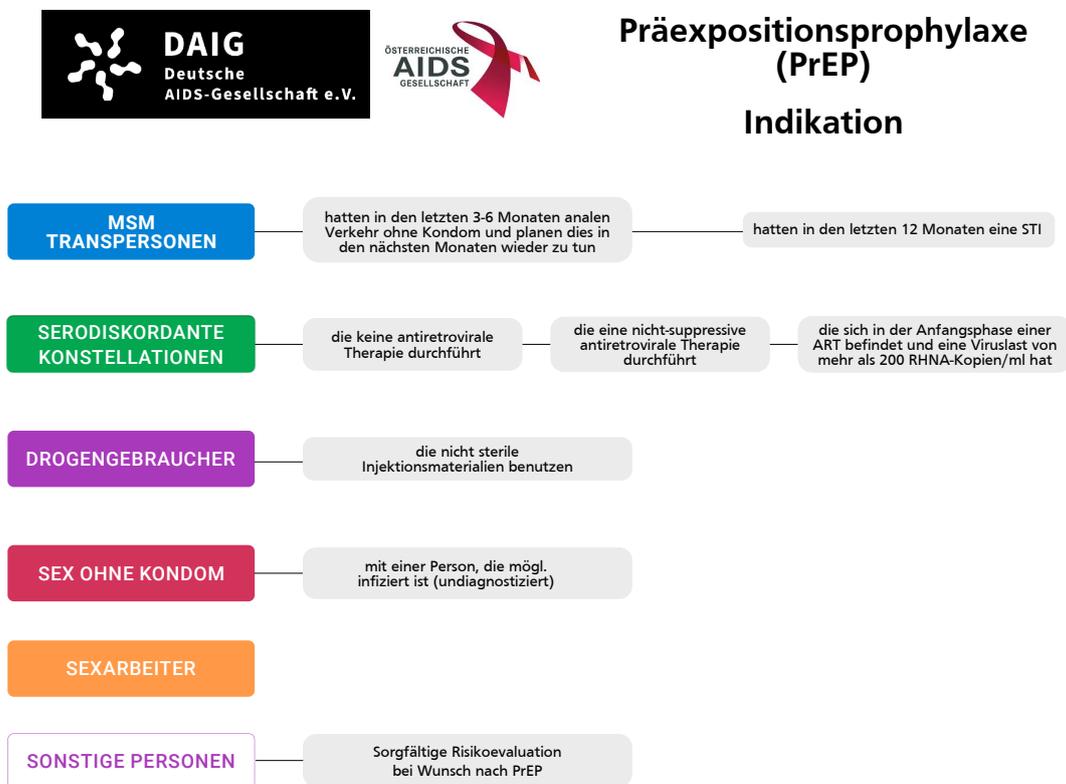




Die PrEP gilt als alternative Präventionsmethode für Menschen, die Schwierigkeiten haben Kondome zu benutzen. Zu den Gründen, die sehr oft gegen Kondome angeführt werden, gehören: keine Erektion bekommen zu können; fehlende Intimität beim Sex, Alkohol- und Drogenkonsum und fehlende ökonomische und soziale Macht, vom Partner den Kondomgebrauch zu verlangen.

Es erscheint zu einfach und naiv zu sein, Menschen zu sagen, sie müssten einfach mehr üben und probieren, dann würde das mit dem Kondom schon funktionieren. Menschen müssen es selbst in der Hand haben, wie sie sich verhalten und wie und ob sie sich in bestimmten Situationen vor Risiken schützen wollen. Außerdem werden schon sehr lange präventiv Medikamente verschrieben: Ärzte geben sich nicht damit zufrieden, von ihren Patienten einzig und allein zu verlangen, mehr Sport zu treiben und auf das Rauchen zu verzichten, sondern verschreiben statt dessen Medikamente, die einem möglichen Herzinfarkttrisiko vorbeugen.

Die neueste Richtlinie (Deutsch-Österreichische Leitlinien zur HIV-Präexpositionsprophylaxe, 2024¹) soll die PrEP den folgenden Personenkreisen angeboten werden:



¹ Link zur Richtlinie: https://register.awmf.org/assets/guidelines/055-0081_S2k_HIV-Präexpositionsprophylaxe_2024-04_02.pdf



■ Wie wirkt PrEP?

Die PrEP wird von Personen eingenommen, die selbst nicht HIV-positiv sind. Das Ziel ist, einen genügend hohen Wirkstoff des Medikaments im Blut aufzubauen. Dadurch soll die Vermehrung des HI-Virus verhindert werden, falls er beim Sex in den Körper gelangt.

Die Wirkstoffkombination der PrEP



Bislang ist ein Medikament mit einer Kombination aus zwei Wirkstoffen (Tenofovir (TDF) und Emtricitabin (FTC)) für diesen Gebrauch zugelassen. Der bekannteste Handelsname für dieses Medikament ist Truvada®. Nach dem Ende des Patentschutzes konnten auch andere Pharmafirmen die beiden Wirkstoffe produzieren und auf den Markt bringen.

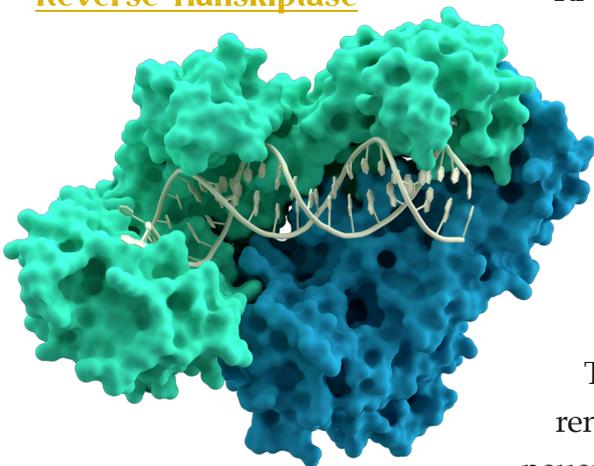
- Diese Kombination wurde gewählt, weil sie sich bereits bei der Therapie der HIV-Infektion bewährt hat, die Patienten über sehr wenig Nebenwirkungen klagen, hohe Konzentrationen in den Schleimhäuten des Urogenitaltraktes und des Rektums aufbaut und für eine relativ lange Zeit im Körper bleibt.
- Das Medikament wird überwiegend als Tablette verabreicht, allerdings sind auch andere Formulierungen möglich. So wurden beispielsweise in Studien über die Wirksamkeit der PrEP bei Frauen in Afrika Vaginalgels oder beschichtete Vaginal- und Analringe verwendet.

Streng genommen ist die PrEP eigentlich gar keine Präexpositionsprophylaxe. Eher erinnert sie an eine modifizierte Postexpositionsprophylaxe (bei der ja auch in der Standardversion Truvada® in Kombination mit anderen Medikamenten verwendet wird).

Noch strenger genommen verhindert die PrEP auch eine Infektion nicht, denn bei den verwendeten Medikamenten handelt es sich um sogenannte Reverse-Transkriptase-Hemmer. Sie können erst wirksam werden, wenn es überhaupt etwas zu hemmen gibt. Dazu muss das Virus jedoch bereits in der Zelle sein (Infektion).

Die Reverse Transkriptase ist ein virales Enzym, das das HI-Virus benötigt, um sich nach Eindringen in die Zelle vermehren zu können. Es wandelt die virale

Reverse Transkriptase



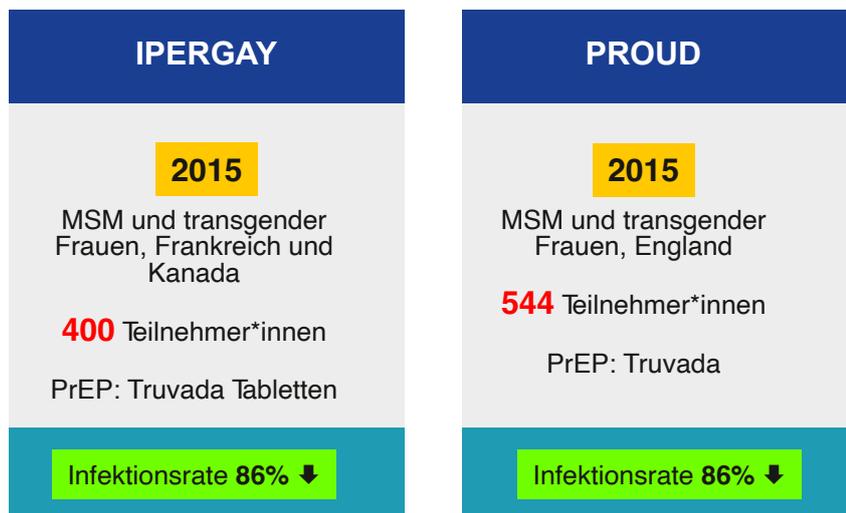
RNS in eine DNS um, die in das Genom der menschlichen Zelle eingebaut werden kann. Dies geschieht durch die Verkettung von nur vier Molekülen. Die Wirkstoffe Emtricitabin (FTC) und Tenofovir(disoproxil) (TDF) sind zwei dieser Moleküle ähnlich (man sagt auch „analog“). Werden diese Analoga statt der originalen Moleküle zum Bau der DNS verwendet, kann das Enzym des Virus (Reverse Transkriptase) die Verkettung nicht mehr durchführen. Die zu entstehende Kette bricht ab und die Bildung neuer HI-Viren ist nicht mehr möglich. Durch die PrEP wird also die Reverse Transkriptase gehemmt und somit unwirksam gemacht. Das Virus kann sich nicht vermehren und wird vom Immunsystem unschädlich gemacht, ohne dass sich die Infektion festsetzen kann.

■ Warum braucht man die PrEP, wenn es doch schon lange effektive Methoden der Verhütung gibt?

Kondome für Männer und Frauen bieten einen zuverlässigen Schutz gegen die HIV- und andere sexuell übertragbare Infektionen, wenn sie konsequent und konsistent angewendet werden (immer und immer richtig!). Auch andere Methoden Sex miteinander zu haben (Oralverkehr, gegenseitige Masturbation) reduzieren das Risiko einer Infektion mit dem HI-Virus. Trotz allem kommt es jährlich noch immer zu relativ vielen Neuinfektionen. In den Studien zur Wirksamkeit der PrEP kam es in den Kontrollgruppen (also bei den Personen, die ein Placebo eingenommen haben) zu einer sehr hohen Rate an Infektionen (in der PROUD-Studie waren es innerhalb eines Jahres 9% der Männer, die keine PrEP erhalten hatten). Man geht also davon aus, dass die PrEP einen hohen Anteil an Neuinfektionen verhindern könnte. Obwohl Kondome einen hohen Schutz bieten, wäre es also nicht mehr zweckmäßig, sie als allein akzeptable Methode der Prävention zu bezeichnen. Die PrEP gibt Klinikern und Beratern eine weitere Möglichkeit in die Hand, auf einige (nicht alle) Menschen einzuwirken, die mit Kondomen oder anderen Verhaltensweisen Probleme haben.

■ Wie wirksam ist die PrEP?

Die PrEP wurde über einen langen Zeitraum in verschiedenen klinischen Studien auf ihre Wirksamkeit überprüft. Die bekanntesten sind die PROUD-Studie¹ aus England und die IPERGAY-Studie aus Frankreich und Kanada, beide aus dem Jahr 2015.



Beispielhaft sei an dieser Stelle der Ablauf einer der aussagekräftigsten Studien dargestellt. (Siehe Abbildung auf der nächsten Seite).

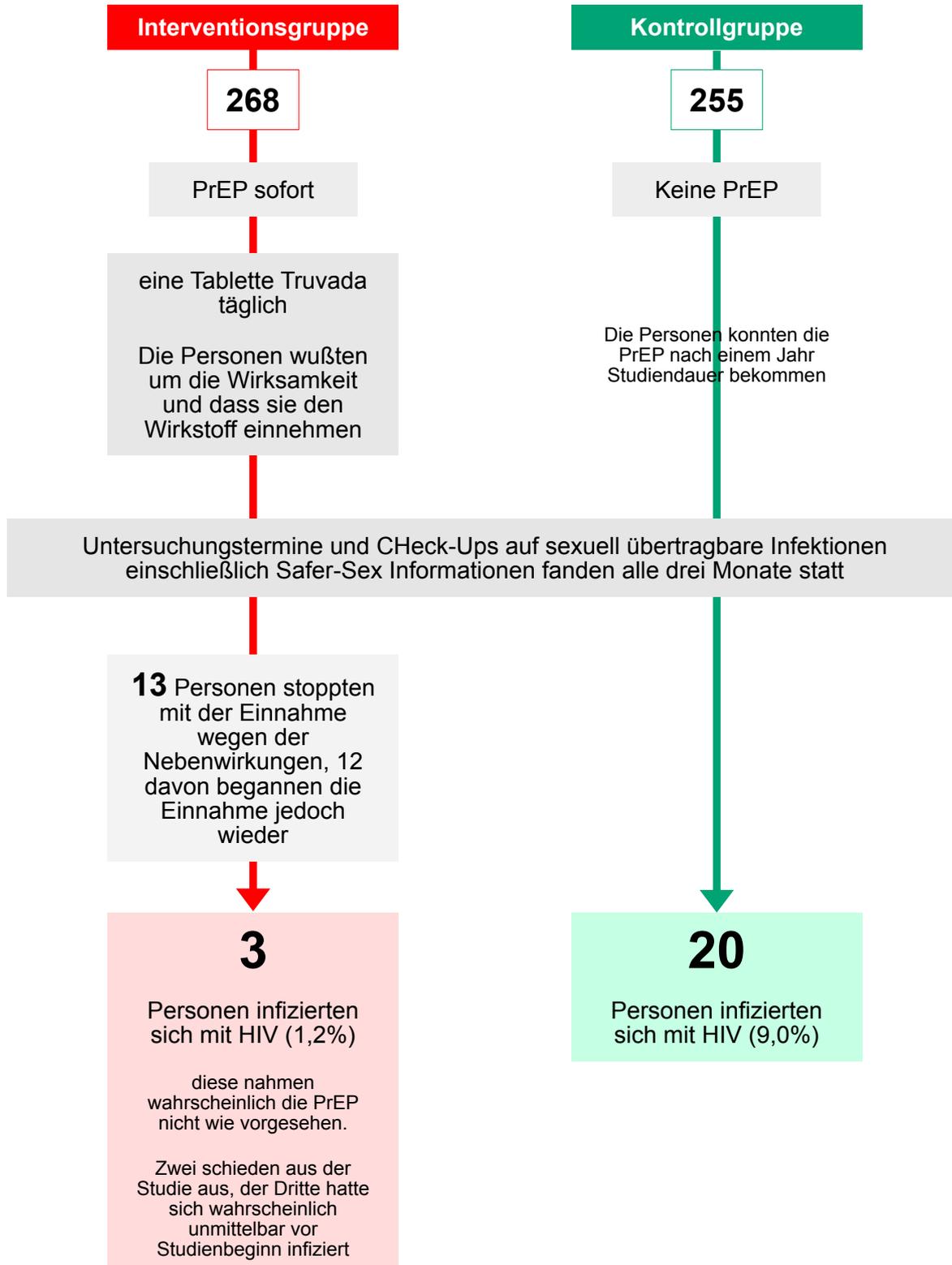
¹Wer Lust hat kann den Originaltext der Studie (in Englisch) in der Fachzeitschrift „The Lancet“ nachlesen: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)00056-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)00056-2/fulltext)





544 Männer, die Sex mit Männern haben, wurden an 13 englischen Kliniken angesprochen. Viele aber nicht alle gaben an, beim Sex Kondome zu verwenden. Viele hatten mehrere Sexualpartner und hatten somit ein hohes Risiko, sich mit HIV zu infizieren.

523 von ihnen wurden nach dem Zufallsprinzip zwei Gruppen zugewiesen





In der PROUD-Studie (2015) nahmen 544 Männer, die Sex mit Männern haben (MSM), teil. Sie wurden ausgewählt, weil sie angaben, mit mehreren Partner Sex zu haben, unregelmäßig Kondome zu benutzen, Drogen einzunehmen, sowie schon sexuell übertragbare Infektionen und auch schon mindestens eine Postexpositionsprophylaxe (PEP) hinter sich hatten.

Die Männer wurden zufällig auf zwei Gruppen aufgeteilt (Randomisierung): Eine Interventionsgruppe und eine Kontrollgruppe. Die Interventionsgruppe begann sofort mit der Einnahme von einer Tablette Truvada® täglich. Die Teilnehmer wussten darüber Bescheid, dass die Wirkstoffe effektiv waren und dass sie zur Interventionsgruppe gehörten. Die Kontrollgruppe bekam keine Tabletten. (Die Teilnehmer konnten sie allerdings je nach Studienergebnis nach einem Jahr auch bekommen, wenn sie wollten). Der Vergleich beider Gruppen bezog sich demnach auf die sofortige vs. die verzögerte Einnahme der PrEP. Beide Gruppen wurden im dreimonatigen Abstand auf sexuell übertragbare Infektionen untersucht und bekamen Informationen über Safer-Sex, ihnen wurden Kondome und Gleitmittel nach Bedarf gegeben.

Während der Studie wurde festgestellt, dass sich in der Interventionsgruppe insgesamt 3 Männer mit HIV infiziert hatten, in der Kontrollgruppe waren es hingegen 20! Aus diesem Grund wurde die Studie vorzeitig vor dem Ende abgebrochen.

Als Ergebnis wurde berichtet, dass die PrEP (mit Truvada®) das Risiko einer HIV-Infektion um 86% zu reduzieren vermag. Wenn man davon ausgeht, dass das Sexualverhalten in beiden Gruppen annähernd gleich gewesen ist, konnten also mit der PrEP 17 Neuinfektionen verhindert werden. Die Teilnehmer der Interventionsgruppe berichteten über sehr wenige Nebenwirkungen (von 268 Männern hörten deswegen nur einer mit der Einnahme auf, 12 unterbrachen die Einnahme, begannen jedoch wieder damit). Die Rate der Infektionen mit anderen Erregern blieb in beiden Gruppen gleich hoch.

Mit anderen Worten bedeutete das Ergebnis der PROUD-Studie, dass man 13 Männern mit hoch riskantem Sexualverhalten ein Jahr lang die PrEP verabreichen muss, um eine Neuinfektion zu verhindern. Das ist eine Kennzahl in der Medizin, die man mit „Anzahl der nötigen Behandlungen“ bezeichnet. Je niedriger die Zahl ist, desto wahrscheinlicher ist der Nutzen der Intervention. (Zum Vergleich: nach einem Herzinfarkt müssten 187 Personen ein Jahr lang mit einer Dosis Salicylsäure (z.B. Aspirin®) behandelt werden, um einen Todesfall zu verhindern).





Zu ähnlich „guten“ Ergebnissen kam auch die französische IPERGAY-Studie (2015)¹, etwas niedriger lagen die Ergebnisse der TDF-2-Studie (2011) aus dem afrikanischen Botswana (siehe Tabelle auf Seite

2). Das Versagen der Intervention in Studien aus Afrika 2011 (Fem-PrEP), 2012 (VOICE) und 2015 (FACTS 001) kann dadurch erklärt werden, dass es den Studienteilnehmern nicht konsistent und konsequent gelungen ist, sich an die Einnahmeverpflichtungen zu halten. Das ist natürlich auch für PrEP insgesamt wichtig, denn die Wirksamkeit der PrEP ist nur dann gegeben, wenn die Anwender die Medikamente auch wirklich konsequent und regelmäßig einnehmen. Unter diesen Voraussetzungen gilt die PrEP inzwischen als sehr effektiv, um eine Infektion mit HIV zu verhindern. Eine offene Frage ist allerdings noch, was unter „regelmäßiger Einnahme“ zu verstehen ist: Regelmäßig im Sinne von täglich oder im Sinne von „immer dann, wenn ich Sex haben will“? Etwas Licht in diese Angelegenheit bringen die Ergebnisse der französisch/kanadischen IPERGAY-Studie (2015). Hier war im Studiendesign nicht die regelmäßige, tägliche Einnahme vorgesehen, sondern die sogenannte „anlassbezogene Einnahme“. Trotzdem kommt auch diese Studie zu den gleichen guten Ergebnissen wie die englische PROUD-Studie (siehe Tabelle auf Seite 2). Wirklich gesicherte Aussagen über die Wirksamkeit der PrEP können zurzeit allerdings einzig über die tägliche Einnahme gemacht werden.

¹Die Ergebnisse der IPERGAY-Studie wurden auf der CROI 2015 veröffentlicht (CROI steht für „Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections“). Hier ist der Link zur audio-visuellen Präsentation auf dieser Konferenz: <https://www.croiwebcasts.org/console/player/25540?mediaType=audio&>

■ **Wie schneidet die PrEP im Vergleich zu anderen Methoden der Prävention ab?**

Eine 86%-ige Risikoreduktion der PrEP übertrifft mit Ausnahme der Option „Prävention durch Therapie“ alle anderen Präventionsmaßnahmen (von der Enthaltbarkeit einmal abgesehen). Eine gut funktionierende Therapie einer HIV-positiven Person reduziert das Risiko um fast 96%. Der Gebrauch von Kondomen wurde in unserem Zusammenhang noch nicht durch randomisierte Studien untersucht.



■ Ist die PrEP bei heterosexuellen Männern und Frauen genauso effektiv?

Die Studien mit MSM haben durchgehend zu guten Ergebnissen geführt. Die Studien mit heterosexuellen Menschen führten dagegen zu widersprüchlichen, wenn nicht gar



zu ziemlich ernüchternden Resultaten. Besonders in den afrikanischen Ländern, in denen HIV unter den Heterosexuellen am meisten verbreitet ist, hat es den Anschein, als ob die PrEP überhaupt keine Wirksamkeit hat. Es handelt sich jedoch dabei um Untersuchungen, bei denen der Wirkstoff als Vaginalgel verabreicht wurde. Hier gehen die Forscher davon aus, dass das Medikament nicht konsequent (wenn überhaupt) angewendet worden ist. In den Studien aus Afrika (2011, Partners PrEP, und 2011, TDF-2) und bei Drogengebrauchern in Thailand (2013, Bangkok te-

nofovir study) lagen die Raten der Risikoreduktion zwischen 44% und 75%. Hier wurde der Wirkstoff durch eine Pille verabreicht. Man kann davon ausgehen, dass es einfacher ist, einmal am Tag eine Pille zu sich zu nehmen, als sich im Ernstfall eine Tube Gel in die Vagina zu drücken. Entscheidend scheint demnach zu sein, wie gewissenhaft und konsequent die PrEP angewendet wird. Es gibt aber offensichtlich biologische Faktoren, die die Wirkung einer PrEP bei Frauen weniger wirksam machen: Die Konzentration von Tenofovir ist in der Schleimhaut der Vagina und im Rektum nach einer Einzeldosis geringer als bei Männern. Frauen müssten damit nahezu 100% konsequent bei der Einnahme der Medikamente sein.

■ Wie lange dauert es, bis die PrEP nach Beginn wirksam wird?



Eine ausreichende Konzentration von Truvada® im Blut und der Rektalschleimhaut wird normalerweise nach drei Tagesdosen erreicht (besonders wichtig für Männer, die Sex mit Männern haben). Bei den oben erwähnten niedrigeren Konzentrationen bei Frauen wird eine ausreichende Konzentration vermutlich erst nach sieben Tagen täglicher Einnahme erreicht. Bei einem analen Sexkontakt wird jedoch auch von einer ausreichenden Schutzwirkung 2-24 Stunden nach der Einnahme von zwei Tabletten ausgegangen. Wegen des langsameren Ausbaus eine ausreichenden Wirkstoffspiegels in der Vaginalschleimhaut wird eine anlassbezogene PrEP für vaginale Sexkontakt nicht empfohlen.

Und wenn man mit der PrEP begonnen hat:

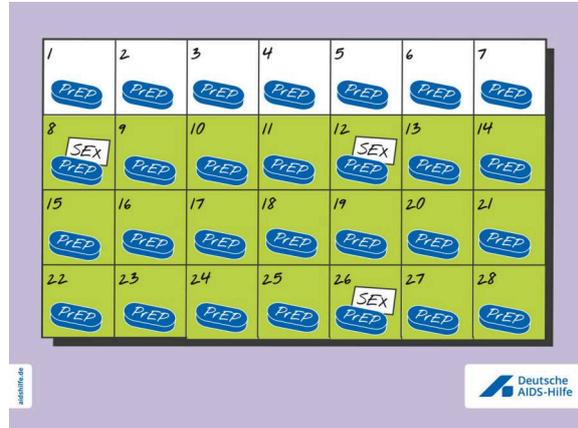
Wie konsequent muss man sie einnehmen, damit sie effektiv bleibt?

Man unterscheidet die kontinuierliche von der anlassbezogenen Einnahme der PrEP.

Nur für die kontinuierliche Einnahme gibt es in Deutschland eine Zulassung. Das Einnahmeschema ist hierfür recht einfach.



Schema für die kontinuierliche Einnahme bei Analverkehr.



Schema für die kontinuierliche Einnahme bei Vaginalverkehr.

Für Sexkontakte mit Analverkehr werden an den zwei Tagen vor dem (geplanten) ersten Sex unter PrEP jeweils eine Tablette eingenommen. Danach eine Tablette täglich.

Für Sexkontakte mit Vaginalverkehr sollen die Frauen(!) an den sieben Tagen vor dem ersten Sexkontakt jeweils eine Tablette einnehmen, da sich der Schutz in der Schleimhaut der Vagina nur langsam aufbaut.

In der iPrEX-Studie (2010)¹ wurde die Wirkstoffkonzentration (von Truvada®) in regelmäßigen Abständen gemessen. Daraus versuchten die Forscher, die Anzahl der Dosen zu errechnen, die die Versuchspersonen tatsächlich eingenommen hatten, und verglichen diese mit den Anzahl der HIV-Infektionen, die theoretisch dadurch vermieden werden konnten:

Anzahl der Dosen pro Woche	durchschnittliche Risikoreduktion in %	Vertrauensintervall
weniger als 2	44	31-77
2-3	86	21-99
mehr als 4	100	86-100

Da in der iPrEX-Studie MSM und Transgenderfrauen untersucht wurden, gelten diese Resultate streng genommen nur für Analverkehr und nicht für eine HIV-Exposition bei Vaginalverkehr und sollten deshalb mit Vorsicht interpretiert werden (auch die angegebene Risikoreduktion bei mehr als 4 Tabletten pro Woche liegt in einem Bereich von 86-100% und nicht bei 100%, auch wenn es unter diesen Bedingungen bei der Studie zu keiner HIV-Infektion gekommen war).

¹ Für die Interessierten: der Link <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1011205>



Für viele heute interessanter ist die anlassbezogene Einnahme: Also immer dann, wenn Sexkontakte nicht regelmäßig stattfinden.

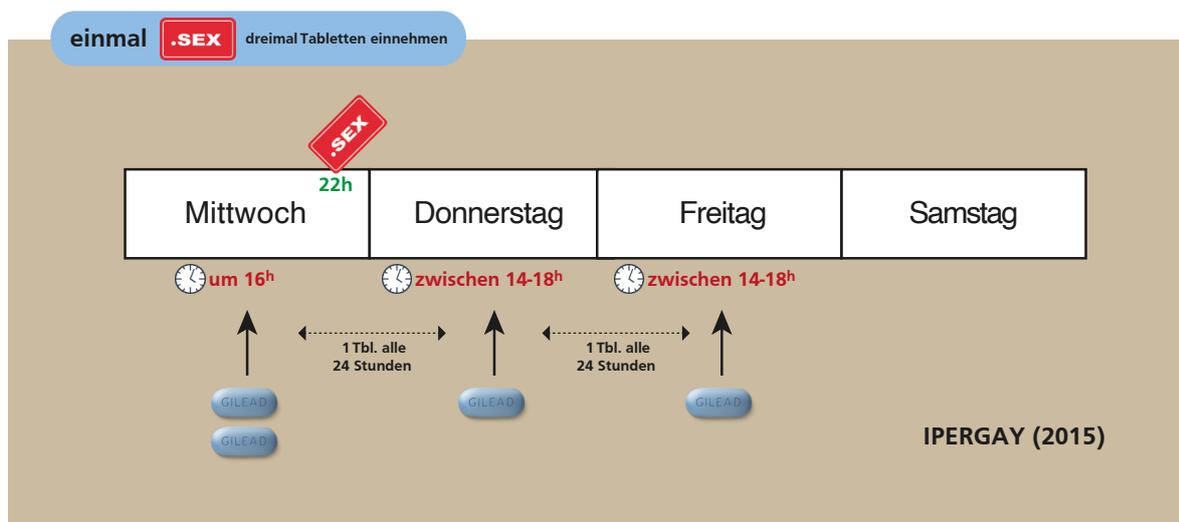
Wenn sich Personen sicher sind, dass sie über mehrere Tage oder einen längeren Zeitraum keinen Sex haben werden, kann es sein, dass sie auf die Einnahme der Tabletten verzichten. Sie müssen dabei bedenken, dass es unter Umständen nach Beginn der erneuten Einnahme wieder einige Tage dauern kann, bis eine ausreichende Konzentration des Wirkstoffs im Blut und den Schleimhäuten erreicht ist.

Gerade für diesen Fall wurde in der IPERGAY-Studie (2015) danach geschaut, ob es auch eine Schutzwirkung geben kann, wenn die Tabletten nach Bedarf und nicht regelmäßig (also im Idealfall täglich) eingenommen werden.

■ Muss die PrEP täglich eingenommen werden, oder ist auch eine anlassorientierte Einnahme wirksam?

In der IPERGAY-Studie sollten die Personen der Interventionsgruppe 2 bis 24 Stunden vor dem „möglichen“ Geschlechtsverkehr zwei Tabletten Truvada® zu sich nehmen, danach alle 24 Stunden jeweils eine Tablette. In der Interventionsgruppe kam es zu einer Rate von 0,9% an HIV-Infektionen, in der Kontrollgruppe waren es 6,8% (woraus sich eine Risikoreduktion von 86% errechnet, ein Ergebnis wie in der PROUD-Studie, in der die Teilnehmer die Tabletten täglich nehmen mussten).

Das anlassbezogene Einnahmeschema sah unter unterschiedlichen Bedingungen folgen-

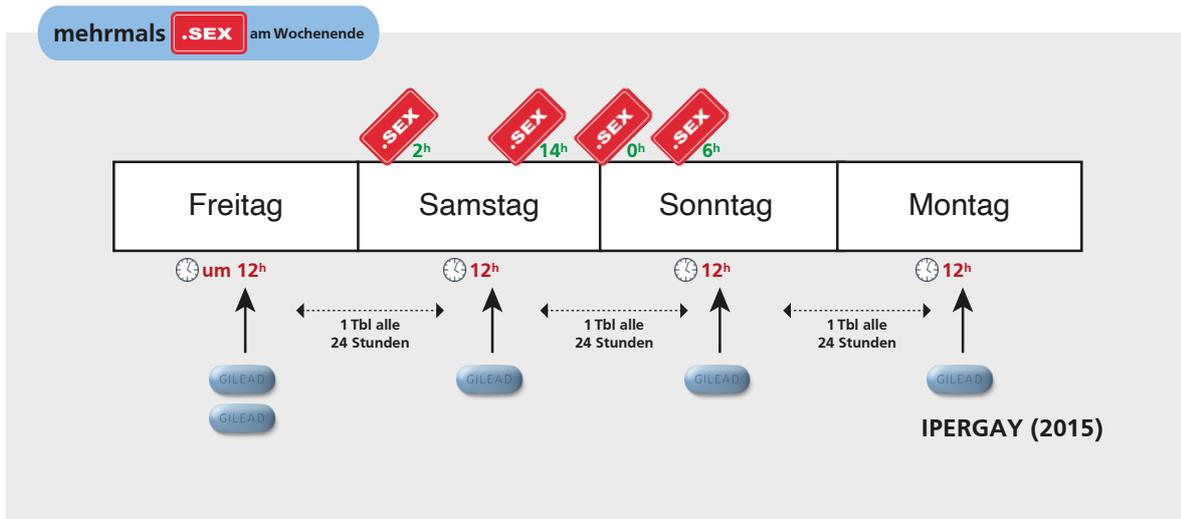


dermaßen aus:

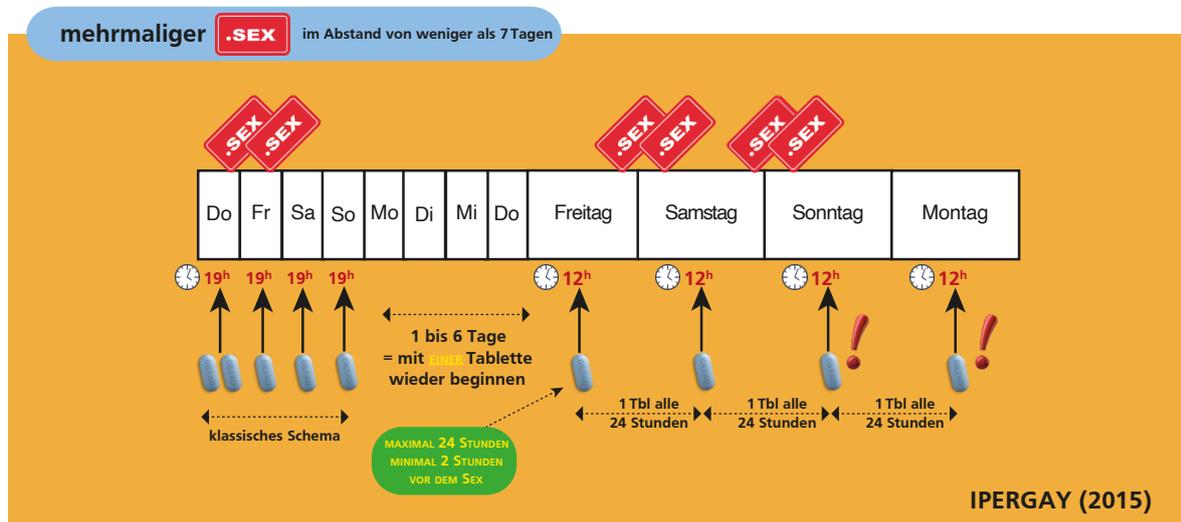
Für manche Menschen ist es einfacher, sich immer dann an ein Einnahmeschema zu halten, wenn es notwendig ist, das heißt, wenn sie tatsächlich beabsichtigen Sex zu haben. Anderen wiederum fällt es leichter die Tablette jeden Tag zu schlucken, damit sie bei ei-

nem recht komplizierten Schema (siehe unten) keine Einnahme übergehen. Es gilt zu bedenken: Bei Einnahme nach einem anlassbezogenen Schema fällt eine Dosis, die ausgelassen oder vergessen wird, viel schwerer ins Gewicht. Auf der anderen Seite spart man mit der Einnahme von weniger Tabletten immer dann, wenn sie tatsächlich auch gebraucht werden, insgesamt Geld und das Risiko von Nebenwirkungen sinkt.

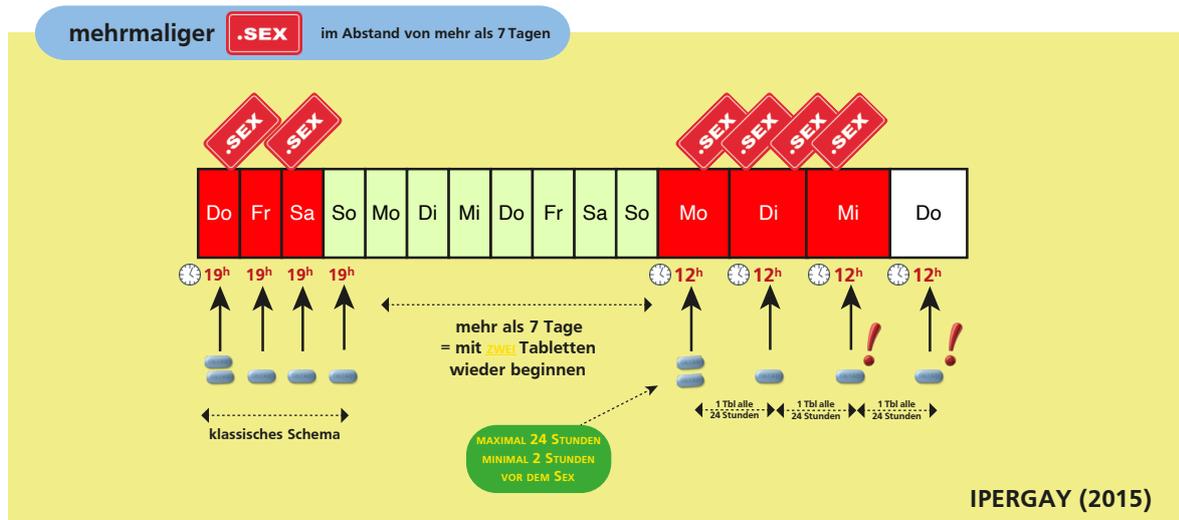
Wenn am Wochenende Sex an mehr als einem Tag geplant ist:



Wenn es innerhalb von sieben Tagen wieder zum Sex kommt:



Wenn dazwischen mehr als sieben Tage liegen:



■ Können sich Resistenzen gegen die PrEP entwickeln?

Unter der Therapie der HIV-Infektion kommt es im Laufe der Zeit dazu, dass das Virus gegen den einen oder anderen Wirkstoff eine Resistenz entwickelt. Das Medikament wirkt dann nicht mehr oder nicht mehr so effektiv. Da die PrEP verhindern soll, dass eine Person HIV-positiv wird, sollte sich in ihrem Körper auch kein Virus befinden, das das Zusammentreffen mit dem Medikament überlebt. Aus diesem Grund sollten sich bei Menschen, die eine PrEP einnehmen, auch nie Resistenzen entwickeln können.

Menschen, die sich trotz PrEP infizieren (u.a. weil sie die Medikamente nicht konsequent eingenommen haben), können allerdings schon Resistenzen entwickeln. Diese Resistenz entwickelt sich eher gegen den Wirkstoff Emtricitabin als gegen das Tenofovir. Aus diesem Grund muss vor Beginn der PrEP sorgfältig überprüft werden, ob nicht bereits eine HIV-Infektion vorliegt.

■ Wirkt die PrEP gegen HI-Viren, die bereits dagegen resistent sind?

HI-Viren, die Resistenzen gegen HIV-Medikamente aufweisen, können beim Sex übertragen werden. Beim gegenwärtigen Stand der Forschung sei dies jedoch bisher ein eher theoretisches Problem. Zwar gäbe es einen Virenstamm, der Resistenzen gegen Tenofovir aufweist (K65R), aber nach Schätzungen werde dieser Stamm nur bei einer von 1000 Übertragungen weitergegeben. In den bisherigen Studien versagte die PrEP kein einziges Mal wegen dieser Möglichkeit. Generell gibt es bisher erst einen dokumentierten Fall einer HIV-Infektion mit einem multiresistenten Virus unter regelmäßig eingenommener PrEP.

■ Welche Nebenwirkungen hat die PrEP mit Truvada®?

Wie bei allen Medikamenten gegen HIV können auch bei der PrEP Nebenwirkungen auftreten.

Kurzzeitig auftretende Beschwerden (bei etwa einer von zehn Personen während der ersten Wochen der Einnahme):

- Übelkeit
- Müdigkeit
- Magen-Darm-Beschwerden und
- Kopfschmerzen.

Truvada® wurde für die PrEP gewählt, da es sich bereits bei der Behandlung der HIV-Infektion als wirksam erwiesen und nur sehr wenig Nebenwirkungen hat.

Zur Erinnerung: Truvada® ist ein Kombinationspräparat (bestehend aus Tenofovir und Emtricitabin). Die Tenofovir-Komponente kann bei längerer Einnahme und bei älteren Menschen zu Einschränkungen der Nierenfunktion und zu einer verminderten Knochendichte führen. Bei jüngeren Menschen, die die PrEP nicht über einen längeren Zeitraum (also wohl nicht lebenslang) einnehmen müssen, stehen diese Nebenwirkungen nicht unbedingt im Vordergrund, sollten aber in den kommenden Jahren sorgfältig beobachtet werden. In Studien, die sich über mehrere Jahre hinzogen, wurde bei 2% der Personen eine Einschränkung der Nierenfunktion festgestellt, die sich allerdings nach Absetzen des Medikaments wieder normalisierte. Auch eine Verminderung der Knochendichte erwies sich nach dem Absetzen als reversibel.

■ Hilft die PrEP gegen andere sexuell übertragbare Infektionen?

Während Kondome gegen eine ganze Armee von Viren, Bakterien und unappetitlichen Ein- und Mehrzellern schützen, bietet die PrEP **allein gegen HIV einen wirksamen Schutz**. Untersucht wird zur Zeit noch, ob nicht auch ein gewisser Schutz gegen Herpes Simplex- und Hepatitis-B-Viren vorliegt. Aber das ist bisher unklar.



■ **Verändert die PrEP das sexuelle Verhalten?**

Eine Kritik an der PrEP besteht darin, anzunehmen, Menschen würden sich nun einzig und allein auf die PrEP bei der Vermeidung einer HIV-Infektion verlassen und alle anderen Präventionsmethoden vernachlässigen. Es war wiederum die PROUD-Studie, die ansatzweise versucht hat, diese Frage zu beantworten. Wir erinnern uns: Die Personen in der Interventionsgruppe wussten, dass sie das Medikament mit dem Wirkstoff bekamen, sie waren auch über das Ziel und die Fragestellung der Studie aufgeklärt. Zu Beginn der Studie berichteten diese Männer, mit durchschnittlich zehn anderen Männern in einem Zeitraum von drei Monaten Sex gehabt zu haben. Die meisten benutzen dabei Kondome, aber nicht immer und nicht immer konsequent. Einige hatten kürzlich eine PEP (Postexpositionsprophylaxe) hinter sich und berichteten über sexuell übertragbare Infektionen. Sie gehörten (entsprechend dem Studiendesign) zu einer Gruppe von MSM, die über hochriskantes sexuelles Verhalten berichteten. Sie waren sich darüber im Klaren und wollten auch aus diesem Grund an der Studie teilnehmen.

Die meisten dieser Männer änderten ihr Verhalten während der Studie nicht (das gleiche galt auch für die Personen in der Kontrollgruppe). Dies deutet darauf hin, dass die meisten Männer die PrEP zum Repertoire ihrer bereits angewandten Strategien eine Infektion zu vermeiden hinzufügten. Sie ersetzten also Kondome nicht mit der PrEP. Nur für eine kleine abgrenzbare Gruppe von MSM konnte gezeigt werden, dass sie vom Schutz der PrEP so überzeugt waren, dass sie beim rezeptiven Analverkehr auf Kondome verzichteten, was sich aber nicht in einer höheren Rate an anderen sexuell übertragbaren Infektionen niederschlug.

■ **Wie lange werden Menschen die PrEP einnehmen?**

Man geht davon aus, dass Menschen, so sie denn die PrEP als Präventionsmethode benutzen wollen, diese nicht ihr ganzes Leben einnehmen. In Ländern, in den die PrEP schon seit einigen Jahren zur Verfügung steht (beispielsweise in den USA), hören die Menschen mit der PrEP auf, sobald sie nicht mehr das Gefühl haben, einem Risiko ausgesetzt zu sein, über einen längeren Zeitraum eine Zunahme der Nebenwirkungen befürchten oder der reglementierten Einnahmeverordnungen überdrüssig werden und die Check-Ups beim Arzt mehrmals im Jahr zu belastend sind.

Die PrEP eignet sich am besten für eine Einnahme über Monate bzw. längstens ein paar Jahre, nämlich dann, wenn das Risiko einer HIV-Infektion besonders hoch ist: Für junge Erwachsene, die ihre ersten Erfahrungen beim Sex machen, nach Trennungen auf der Suche nach einem neuen Partner / einer neuen Partnerin, oder wenn man beim Sex nicht auf den Gebrauch von Drogen verzichten kann oder will.



ZUSAMMENGEFASST!

Tägliche PrEP

Die tägliche PrEP (tägliche Einnahme einer Tablette) bedeutet, dass man seinen Sex nicht planen muss.

Wenn man jede Woche Sex hat, ist die tägliche PrEP empfehlenswert.

Der Schutz beginnt bei Männern / Cismännern am 2. Tag nach dem Start, bei Frauen / Transmännern am 7. Tag nach dem Start

Wenn man schon vor dem 2. Tag nach Beginn der PrEP Sex haben wird, sollte man am ersten Tag 2 Tabletten einnehmen.

Nach der ersten Woche schützen mindestens 4 und mehr Tabletten pro Woche bei Analsex. Das ist wichtig zu wissen, falls man einmal die Einnahme vergessen hat.

Wenn man die tägliche PrEP beenden will, sollte man mindestens 2 Kalendertage nach dem letzten Sex weiter einnehmen.

PrEP bei Bedarf

Hier muss man vor und nach dem Sex Tabletten einnehmen. Das ist nur sinnvoll, wenn man selten ungeschützten Sex hat und wenn weiß, wann man Sex haben wird.

Mindestens 2 bis 24 Stunden vor dem Sex 2 Tabletten einnehmen.

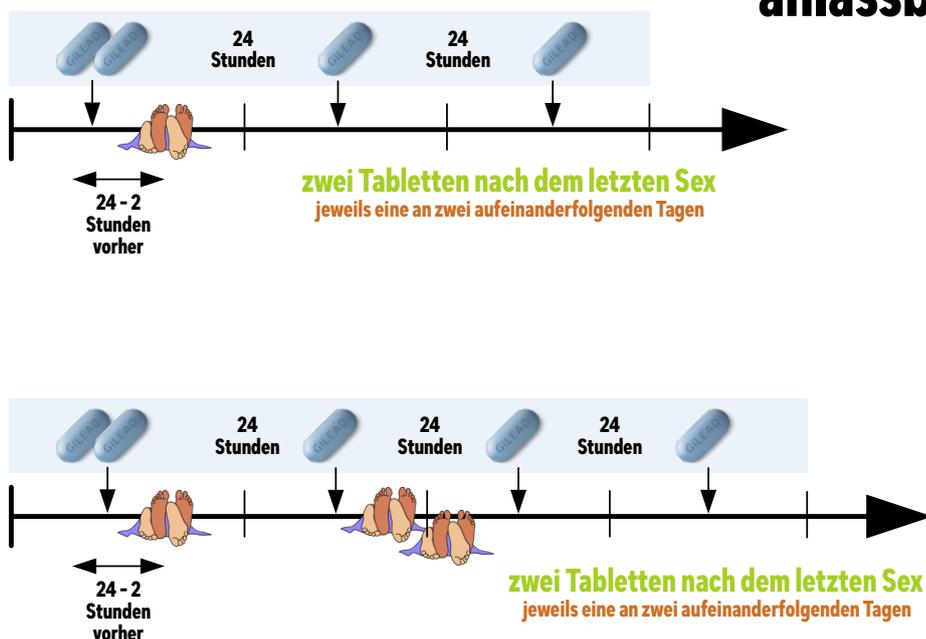
Für vaginale Sexkontakt NICHT EMPFOHLEN!

24 Stunden nach der ersten Einnahme wieder eine Tablette einnehmen.

24 Stunden nach der zweiten Einnahme einer Tablette wieder eine Tablette einnehmen.

NICHT empfehlenswert bei chronischer Hepatitis B.

anlassbezogene PrEP



Tabletten vergessen

Wenn man 1 oder 2 Tabletten pro Woche vergisst, ist das kein Problem. Dies gilt jedoch den Studien zufolge ausschließlich für Männer/Cismänner.

Wenn man drei und mehr Tabletten pro Woche vergessen hat, sollte man mit seinem Arzt/Ärztin sprechen.

Nie mehr als 7 Tabletten pro Woche nehmen.

Wenn man eine Woche oder länger Pause gemacht hat, sollte man die tägliche PrEP wie die erste PrEP beginnen.

Nie mehr als 2 Tabletten zum Start einnehmen.

Frauen und trans*Männer

Bei Vaginal- (Fronthole¹-) Sex sollte folgendes auf alle Fälle beachtet werden:

- kontinuierliche PrEP
 - die PrEP beginnt mit einer Tablette täglich für sieben Tage, damit sich genug Wirkstoff in der Vagina anreichern kann.
 - danach nimmt man eine Tablette täglich
 - will man die kontinuierliche PrEP absetzen sollte man sieben bis maximal 28 Tage nach dem letzten Vaginalsex noch täglich eine Tablette nehmen (dafür die Ärztin / den Arzt befragen!)
- Anlassbezogene PrEP
 - Eine anlassbezogene PrEP wird für den Vaginalsex nicht empfohlen

Für Cis-Frauen und Transpersonen, die keinen Vaginalsex sondern ausschließlich analsex haben gelten die bereits oben dargestellten Einnahmeschemata.

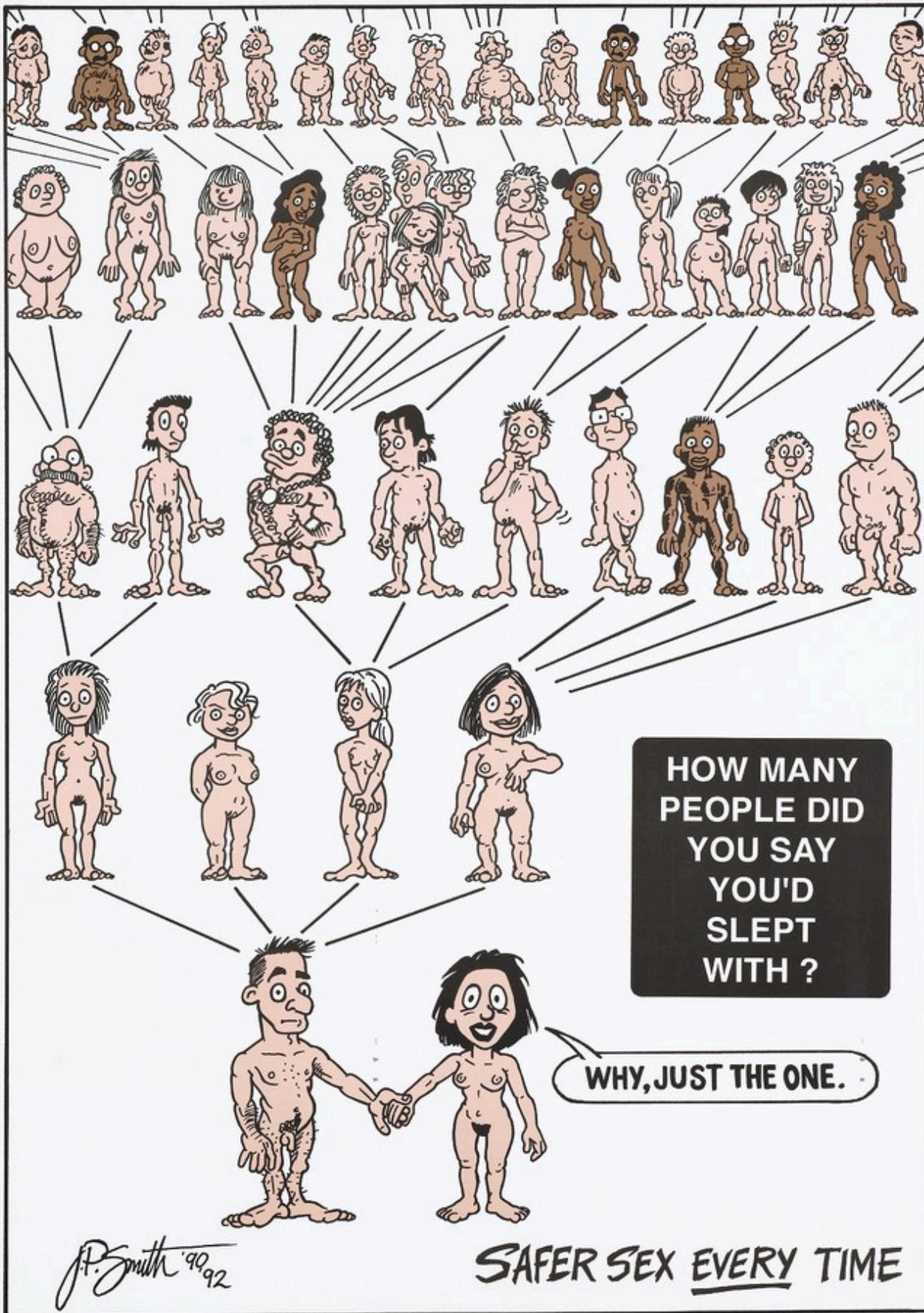
Nach bisherigem Stand der Wissenschaft (2020) gibt es keine relevanten Wechselwirkungen der PrEP mit einer Hormonbehandlung.

¹Fronthole: („vorderes Loch“) Eine von vielen trans*-Männern gewählte Bezeichnung für das nicht operativ angeglichene Geschlechtsorgan.



Caspar Tate spricht als Trans*Mann über seine Erfahrungen mit der PrEP





**HOW MANY
PEOPLE DID
YOU SAY
YOU'D
SLEPT
WITH ?**

WHY, JUST THE ONE.

J.P. Smith '90 '92

SAFER SEX EVERY TIME

© J. Smith 1990, 1992
All rights reserved
031 229 9612

Scottish AIDS Memorial
SAM
Scottish AIDS Memorial

NATIONAL OFFICE
26 Anderson Place
EDINBURGH EH6 5NP
Tel: 031 555 4850
Fax: 031 555 4857

HIGHLAND OFFICE
28 Huruly Street
INVERNESS

TAYSIDE OFFICE
SAM c/o Social Work Training Dept.
Northern College, Gardyne Road
BROUGHTY FERRY, DUNDEE
Tel: 0382 461167

STRATHCLYDE OFFICE
22 Woodside Terrace
GLASGOW G3 7XH
Tel: 041 353 3133
Fax: 041 353 1699

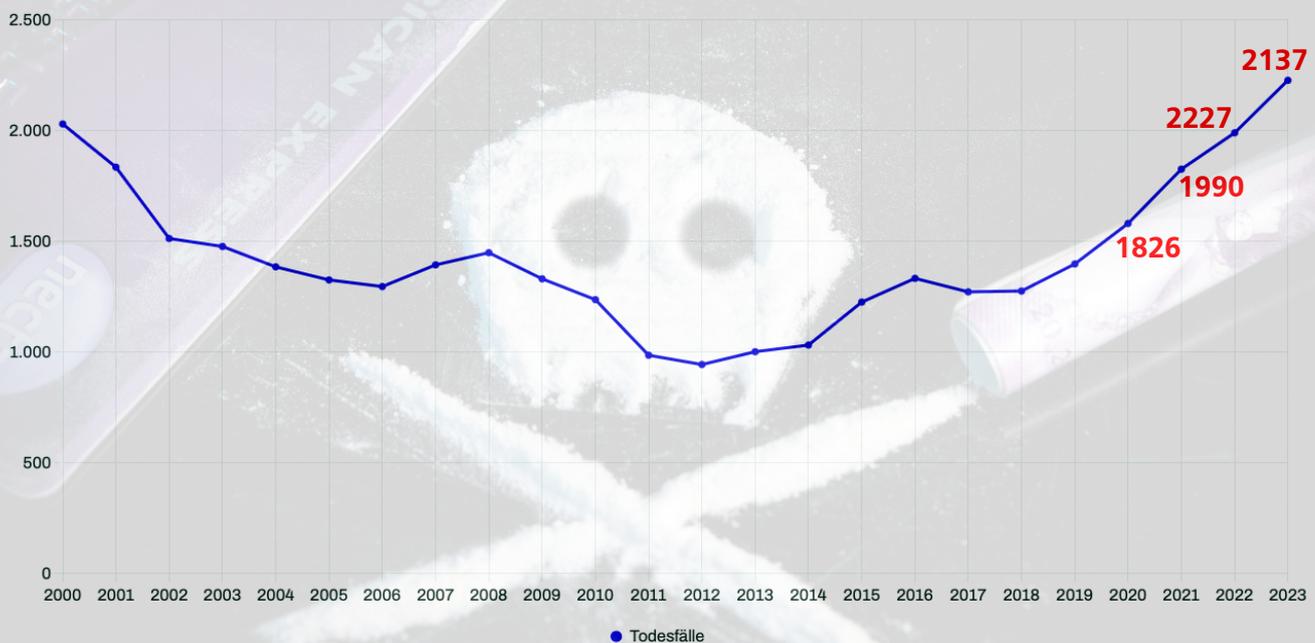
**NATIONAL AIDS
HELPLINE**
Freephone
0800 567 123
24 hours a day



Hilfe beim Drogennotfall

Laut einer Statistik des Bundeskriminalamtes starben im Jahr 2024 insgesamt 2137 Menschen an den Folgen ihres Drogenkonsums. Im Durchschnitt waren diese Menschen noch nicht einmal 30 Jahre alt. Man kann über den Gebrauch von gefährlichen Substanzen geteilter Meinung sein (illegal werden sie erst durch einen politischen Konsens!), aus der Gesellschaft sind sie trotz intensiver Bemühungen nicht mehr wegzudenken.

Wie viele Personen sterben im Zusammenhang mit dem Konsum illegaler Drogen 2000-2023?



Datenquelle: Bundeskriminalamt.

Foto © von [Colin Davis](#) auf [Unsplash](#)

Und immer wieder sterben Menschen an einer Überdosierung. Freunde und Bekannte, mit denen die Drogen konsumiert werden sind oft überfordert, wissen nicht was zu tun ist oder haben schlicht Angst, Hilfe zu rufen, um keine unangenehmen Fragen bezüglich ihres eigenen Konsums beantworten zu müssen. Drogenkonsumräume schaffen einen Rahmen, in dem Drogen kontrolliert und mit bei Bedarf erreichbarer Hilfe konsumiert werden kann, außerdem bieten viele dieser Einrichtungen Drogenchecks an, mit denen die Qualität der Drogen geprüft werden kann. Jedoch hat nicht jeder Konsument Zugang zu einem Drogenkonsumraum. Als letzte und jederzeit gut einsetzbare Hilfe wurde im Februar 2025 in Deutschland Naloxon als Nasenspray zugelassen. Grundlage hierfür war ein Modellprojekt an jeweils fünf Standorten ausgerechnet im konservativen Bayern (Bayern - THN: Take-Home-Naloxon in Bayern). Von 2018 bis 2021 wurden insgesamt 450 drogengebrauchende Personen im Umgang mit Naloxon Nasenspray geschult. Während der Projektlaufzeit konnten elf Leben durch den gezielten und sofort-



tigen Einsatz des Medikaments gerettet werden. Eine Hürde für den Einsatz im „wirklichen Leben“ besteht zur Zeit noch darin, dass Nyxoid™ verschreibungspflichtig ist. Viele Konsumenten haben kein Vertrauen zu ihrem Arzt oder wollen sich nicht als Drogengebraucher zu erkennen geben, ganz besonders wenn es gleichzeitig der substituierende Arzt ist. Ein Ausschuss von unabhängigen Sachverständigen des Bundesinstituts für Arzneimittel- und Medizinprodukte (BfArM) hat sich dafür ausgesprochen, Nyxoid aus der Rezeptpflicht zu nehmen¹. Ob es dann allerdings noch von den Krankenkassen übernommen wird bleibt eine offene Frage. Im Moment kosten die in einer Packung enthaltenen Spraybehälter 45,62 €. Auf Rezept müssen nur 5 Euro zugezahlt werden. Als Alternative bietet sich ein Naloxonspray aus Norwegen an (Ventizolve™). Dort ist schon längere Zeit rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Der Hersteller hat für Deutschland die Zulassung ohne Rezept beantragt, sodass es in Apotheken ohne Rezept erhältlich ist (aber dennoch vom Arzt auch verordnet werden kann). Die Entscheidung hierüber steht aber noch aus. Ebenso liegt ein Entwurf zur Änderung der Verschreibungsverordnung vor: Das Notfallmedikament soll auch für Einrichtungen der Drogenhilfe verschreibungsfähig werden.



Ventizolve™

Leider reicht es nicht aus, das Notfallmedikament bei sich zu führen. Wer alleine ist und in eine Notlage gerät, dem nutzt das Spray auch nichts. Das Mitführen des Sprays gibt aber helfenden Personen die Möglichkeit, sofort einzugreifen und damit auch Leben zu retten. Das Projekt „NALtrain“ in Frankfurt wurde durchgeführt, um Mitarbeitende in Drogeneinrichtungen im Umgang mit dem Nasenspray auszubilden. Diese sollten anschließend ihr Wissen an Drogengebraucher weitergeben.



<https://www.aidshilfe.de/de/shop/leben-retten-naloxon>

Die Deutsche Aids-Hilfe bietet auf ihrer Webseite auch Videoschulungen über die Maßnahmen, die im Falle eines Notfalls zu ergreifen sind, an.



<https://youtu.be/G1xNlclAb6g>

¹ <https://www.forum-substitutionspraxis.de/recht-gesetz/gesetze-verordnungen/naloxon-bfarm-ausschuss-unabhaengeriger-sachverstaendiger-stimmt-fuer-entlassung-von-naloxon-aus-der-verschreibungspflicht>



Rat & Tat Koblenz e.V.



Als ich vor 10 Jahren bei RAT&TAT Koblenz e.V. mein erstes Orientierungspraktikum machte, wurden dort bereits begleitete HIV-Tests angeboten. Als mehr oder weniger gut geschulter und vorbereiteter Praktikant, hatte ich keinerlei Ahnung von den Menschen, die dort auf-

schlagen würden und den Abläufen mit denen ich konfrontiert werden würde. Ich hatte meine Vorstellungen, aber einfach keine Erfahrungen zu anderen sozialen Strukturen außerhalb meiner sozialen Blase. Ich war weder prüde noch ignorant, sondern einfach nur mit meiner Sicht auf die Dinge zufrieden und der Horizont schien mir weit genug. Als es dann am zweiten Tag des Praktikums hieß, „Pack deinen Rucksack, wir ziehen um in die Ambulanz und machen da heute Tests!“, wurde mir schon etwas mulmig. Ich hatte mir am Vortag zwar bereits ein paar Akten angesehen, ein wenig in der Projekt Information und dem LZG Flyer zum Thema Infektion und

STIs geschmökert, hatte auch zwei drei Beratungstelefonate belauschen dürfen, aber jetzt sollte es zu echten Menschen gehen und ich sollte dabei sein, wenn sie wortwörtlich bis aufs Blut analysiert werden sollten.

Also setzte ich mich mit meiner Praxisanleitung hin und machte einen solchen Test erst mal bei mir selbst. Es war nicht mein erster und daher kannte ich das Gefühl noch gut. Zuerst eine leicht überhebliche Selbstsicherheit gepaart mit ein wenig Unsicherheit: „Nun ja, eigentlich kann der Test nur negativ sein, aber vielleicht ja auch nicht?“ Und je näher der Termin und der „Pieks“ dann kam, desto unsicherer und ungeduldiger wurde ich und desto schneller wollte ich das Ergebnis nun endlich hören. Der „Pieks“ in die Fingerbeere, das Abtupfen des Tropfens mit Hilfe des Kapillarröhrchens und das Aufbringen auf den Teststreifen. Dann warten... Das Ergebnis war negativ... Erleichterung.

Erleichterung aber nicht nur von mir, sondern auch von meinem Gegenüber. Als testende Person hat man ebenfalls eine Anspannung. Was, wenn dort das nicht gewollte Ergebnis steht? Dann muss ich das erklären! Wie gehe ich dabei vor? Wie nimmt der Mensch das Ergebnis auf?

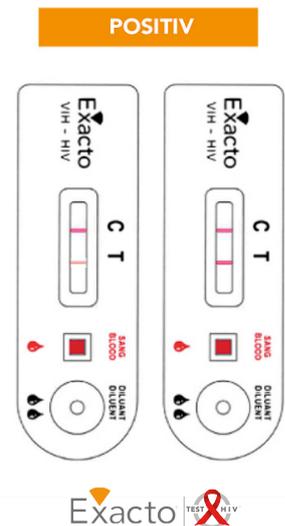


Zum Glück. Irgendwann war das Praktikum vorbei, ein Nebenjob war dabei herausgesprungen, ich hatte ein tolles Team gewonnen und einen sehr guten treuen Freund und Mentor kennengelernt. Der regelmäßige Umgang mit dem Thema nahm mir die Unsicherheiten, ich besuchte Schulungen und wurde dann irgendwann in die Beratungsstelle integriert.

Und die Tests, sie sahen dann auch erst mal weiter so aus wie mein eigener. Die Kolleginnen wechselten und ich lernte verschiedene Methoden, um den Zugang zu den Klienten zu bekommen. Die eine machte erst mal Kaffeekonzversation zur Auflockerung, die andere zog den Test in 20 Minuten durch und schob die Leute dann aus der Türe. Meistens so, wie es die Zeit gerade zuließ. Aber die Tests waren glücklicherweise immer negativ.



Bis ich dann irgendwann einmal einen Test vor mir liegen hatte, der positiv war. Ich sah den zweiten Streifen auf dem Test, erklärte dem Patienten die Lage, meldete die Situation dem Team der Ambulanz nebenan und bat um einen spontanen Termin und einen Bestätigungstest. Dann ging ich schnellstens zurück zu dem Patienten und wir warteten gemeinsam, bis der Arzt Zeit für uns hatte. Beruhigende Worte oder eine Hand auf die Schulter oder ein warmes Lächeln beruhigten, glaube ich, mehr mich als ihn und als man uns nach gar nicht so langer Wartezeit dann in Sprechzimmer holte, realisierte ich mit Erleichterung, dass der Facharzt zwar in etwas anderen Worten, aber inhaltlich dann doch nahezu die gleichen Informationen an den Patienten gab. Eine gute Schulung hatte sich ausgezahlt. Ich übergab den Patienten in die Fachpraxis und zog nach Hause. Der Patient ist heute noch in der Praxis, wir grüßten uns letztens dort und er scheint mit der Situation gut klar zu kommen.



Ein anderes Mal klingelte unser Telefon und eine Frauenstimme machte einen Termin für einen Test aus. Ich bereitete also an dem Tag alles vor und wartete im Büro auf sie. Es klingelte etwa 5 Minuten vor dem Termin und eine Nonne trat in vollem Ornat ein. Wir hatten zu der Zeit eine Stelle ausgeschrieben und in dem Film, den ich in meinem Kopfkino abspielte, wollte diese sich jetzt in einem Initiativbewerbungsgespräch bei uns einpitchen. AIDS-Hilfen stehen natürlich allen Menschen open mind gegenüber, dennoch hatte ich die Sorge, dass eine Nonne als Beraterin eventuell nicht die richtige Atmosphäre in einer STI Beratungsstelle verbreiten würde. Nur wie erkläre ich ihr das jetzt würdevoll, ehe mein „Test“ in 5 Minuten kommt? Aber die Dame erklärte mir dann, dass SIE für den Test komme, denn der Mann, mit dem sie regelmäßig Kontakt habe, käme jetzt nach zwei Jahren auf Mission zurück und sie selbst sei in der Zwischenzeit kein Kind von Traurigkeit gewesen und wolle sich und ihn mit dem Test absichern. Ich war begeistert, der Pitch hätte gesessen. So viel Verantwortungsbewusstsein imponierte mir. An einer Bewerbung hatte die Frau dann aber doch kein Interesse.



Ein anderes Mal stand ein Mann im Motorradoutfit vor mir. Die Tattoos zeigten klare Affinität zu Badboyverhalten und die Statur davon, dass er dieses auch ausüben konnte. Er wolle jetzt einen Test, wie das alles ablaufe? Ich erklärte ihm alles und wir führten den Test durch. Als er das negative Ergebnis bekam, fiel mir der Mann um den Hals, hob mich hoch und presste mich an sich, als sei ich ein 120 kg leichter Teddybär. Er zahlte den Test, quetschte noch 100€ in die Spendendose und verschwand.



An einem anderen Tag meldete sich eine Dame an. Sie sei aus dem Westerwald, 89 Jahre alt, seit 12 Jahren verwitwet. Sie wisse bereits, dass sie HIV-positiv sei, habe auch bereits die richtigen Medikamente, aber brauche Tipps für den Umgang mit ihrer Infektion. Wie soll sie das ihrem Hausarzt erklären? Wir tranken Kaffee, aßen Kekse und sie erzählte mir ihre Geschichte. Im letzten Jahr habe sie die Nase voll gehabt vom „Jungferndasein“ und habe beschlossen, ins Ausland zu fahren, in ein Hotel, in dem junge Männer den Damen noch mal das Gefühl geben, ein junges Mädchen zu sein. Dort sei es passiert und sie bereue nichts. „Dann nehm‘ ich jetzt halt noch eine Pille mehr am Morgen!“



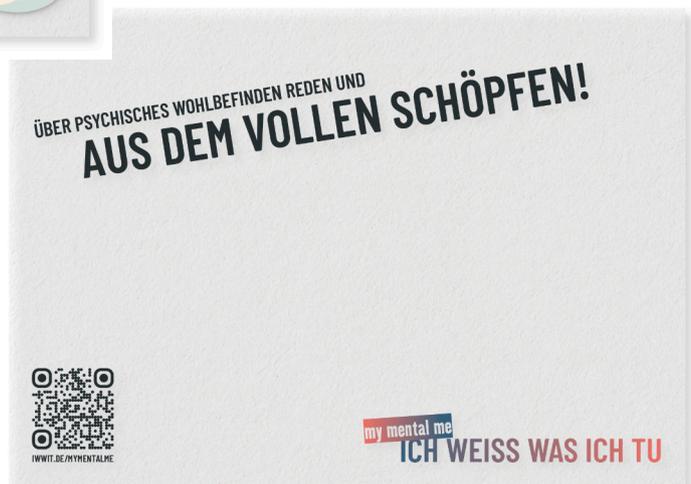
An einem Montagmorgen komme ich ans Büro und eine Frau steht mit einem Kinderwagen vor der Tür. Sie wolle einen Test. „Jetzt schnell!“ gibt sie mir in einer Mischung aus Deutsch, Englisch und Arabisch zu verstehen. Wir setzen uns ins Büro, nutzen einen Simultanübersetzer aus dem Internet und ich erklärte ihr die Situation. Ich sagte ihr, dass der Risikokontakt länger als 12 Wochen her sein muss, wenn ich den Test machen soll und sie unterbricht mich: Der Test sei nicht für sie, sondern ihre dreijährige Tochter. Sie und das Jugendamt hätten den Verdacht, dass diese in der „Krippe“ missbraucht worden sei. Ein dreijähriges Kind zu testen und die Situation waren überfordernd. In der Immunologischen Ambulanz sorgte Dr. med. Rieke umgehend für einen Termin in der Kinderklinik des Kemperhofs und Mutter und Kind wurden nach einiger Wartezeit dort weiter versorgt.



Ein anderer Mann hockte in unserer Sitzbank. Er wirkte unausgeschlafen, klug und überarbeitet. Er hatte einen positiven Selbsttest dabei und wollte diesen von mir bestätigt haben. Das Ergebnis war ebenfalls positiv und so wollte ich mich mit ihm auf dem Weg zur Ambulanz machen. Aber der Mann hatte nur eine eingeschränkte Krankenversicherung. Er war Arzt, machte gerade einen Sprachkurs, um in Deutschland als solcher arbeiten zu dürfen. Um ihn behandeln zu lassen, mussten wir erst seinen Krankenversicherungsstand upgraden.



Generell sehe ich die Leute nach diesen Beratungen mit Testangebot oft nur selten wieder. Eine HIV-Diagnose ist für die Menschen meist weniger belastend, wenn sie medizinisch in guten Händen sind und die Brüche in den beruflichen Lebensläufen sind bei weitem nicht mehr so gravierend wie vor 20 oder 30 Jahren. Entgegen der in den Köpfen feststeckenden Erwartungen aus den Trends der Neuinfektionszahlen geht aus den Studien des RKI hervor, dass zwar die Männer, die Sex mit Männern haben, immer noch einen großen Prozentsatz der Neuinfizierten in Deutschland ausmachen, die auf heterosexuellem Weg Neuinfizierten aber seit Beginn der 1980er Jahre im Jahr 2023 auf einem Rekordhoch liegen. Und auch bei den durch RAT&TAT Koblenz e.V. durchgeführten Tests, haben wir diesen Trend in den letzten Jahren festgestellt. Hinzu kommt, dass die Menschen ihre Diagnose in einem Alter zwischen 25 und 35 Jahren bekommen und dann in den Untersuchungen festgestellt wird, dass sie sich bereits im Stadium AIDS befinden, also als Latepresenter in die Statistik eingehen. Wenn man vermutet, dass die meisten Menschen gerade in den jungen Jahren ihre Sexualität entdecken und ausprobieren, wird man sich bewusst, wie notwendig regelmäßige HIV-Tests und unsere Präventionsveranstaltungen sind. Auszeichnen kann uns AIDS-Hilfen dabei unsere offene und positive Einstellung zu Sexualität im Allgemeinen aber auch zu den mannigfaltigen Lebenswelten der Menschen, die zu uns kommen.



Aids-Hilfe Landau

Time to Grow: Raum für Wandel, Stärke und Leichtigkeit	29
Das metabolische Syndrom im Fokus	31
Austausch, Achtsamkeit & neue Wege	32
„Frauen leben mit HIV“ on the long run	33
Warum sind solche Angebote so wichtig?.....	34
„Vielfalt sichtbar machen – Gemeinsam stark gegen Queerfeindlichkeit“	35
IDAHOBITA 2025 in Landau setzt kraftvolles Zeichen	35
Workshop - 30.09.25 - Gesunder Umgang mit Ängsten.....	37
Workshop - 20.11.25 - Laborwerte: richtig lesen und verstehen	38



Time to Grow: Raum für Wandel, Stärke und Leichtigkeit

Am 1. Juli fand ein besonderer Workshop für Frauen statt, die mit HIV leben – „Time to grow“. Unter der einfühlsamen und kompetenten Leitung von Annette Piecha kamen sieben von neun angemeldeten Teilnehmerinnen zusammen. Zwei Frauen mussten leider krankheitsbedingt absagen, wurden aber in Gedanken mitgetragen.



Schon beim Ankommen war spürbar, dass dieser Tag etwas Besonderes werden würde – nicht nur wegen der inspirierenden Inhalte, sondern auch aufgrund der extrem sommerlich-heißen Temperaturen. Umso mehr wurde die gemeinschaftliche Atmosphäre geschätzt – und die leckere Eiserfrischung, die zwischendurch für willkommene Abkühlung sorgte.

Nach einer ausführlichen Vorstellungsrunde, die besonders wichtig war, da auch neue Teilnehmerinnen dabei waren, stärkten sich die Frauen mit einem Fitnesssalat und einem mediterranen Salatbuffet – eine leichte, gesunde Stärkung, die Raum für Austausch und Ankommen bot.

In einer offenen, warmen und vertrauensvollen Atmosphäre entstand ein intensiver Austausch. Dabei wurde einmal mehr spürbar, wie viel jede einzelne Frau bereits gemeistert und getragen hat

– mit HIV, im Leben allgemein, mit all ihren Erfahrungen. Die Erkenntnis, dass Resilienz in jeder steckt – und dass sie es verdient, sich auch einmal leicht wie eine Feder zu fühlen – hat viele Teilnehmerinnen tief berührt.

Die Rückmeldungen waren durchweg positiv: Der Workshop wurde als bereichernd, stärkend und inspirierend erlebt. Das entstandene Vertrauensverhältnis und der ehrliche Austausch wurden von allen sehr geschätzt – und die Vorfriede auf eine nächste Veranstaltung ist bereits jetzt groß.





Ein Highlight war der von Annette Piecha mitgebrachte bunte Büchertisch, der viele Impulse zum Schmökern, Nachdenken und Weiterlernen bereithielt. Im Zentrum des Workshops stand das Thema Wechseljahre – ein bedeutender Lebensabschnitt, der nach wie vor viel zu wenig Beachtung findet. Besonders deutlich wurde, wie stark die medizinische Wahrnehmung noch immer auf männliche Bedürfnisse fokussiert ist, während die Veränderungen im weiblichen Körper oft bagatellisiert oder übersehen werden.

Ein ganz besonderer Dank gilt der Firma Gilead, der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) sowie dem „Soroptimist International Club“ Landau, die mit ihrer finanziellen Unterstützung diesen Workshop überhaupt erst möglich gemacht haben. - Herzlichen Dank für Ihr Engagement!



Gut informiert – besser leben

Das metabolische Syndrom im Fokus

Am 19. Mai fand ein informativer und gut besuchter Workshop für Menschen statt, die mit HIV leben – diesmal zum wichtigen Thema „Das metabolische Syndrom“. In einer offenen und angenehmen Atmosphäre erhielten die Teilnehmenden von Ernährungsberaterin Silvia Becker-Pröbstel umfassende Informationen rund um die Diagnostik, Therapie und vor allem die Prävention dieses komplexen Krankheitsbildes.

Das metabolische Syndrom umfasst mehrere Risikofaktoren: Bauchbetontes Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte sowie eine gestörte Blutzuckerregulation. Besonders für Menschen mit HIV ist dieses Thema von Bedeutung, denn Studien zeigen, dass das Risiko für die Entwicklung eines metabolischen Syndroms in dieser Gruppe deutlich erhöht ist. Gründe dafür sind unter anderem die chronische Entzündungsaktivität im Körper, aber auch mögliche Nebenwirkungen antiretroviraler Therapien sowie ein zunehmend höheres Durchschnittsalter.

Silvia Becker-Pröbstel machte deutlich, wie wichtig regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind – dazu zählen unter anderem die Messung von Blutdruck, Taillenumfang, Blutzucker und Blutfetten. Sie zeigte praxisnah auf, welche Möglichkeiten der Prävention bestehen: eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine mögliche Gewichtsreduktion können viel bewirken. Auch der bewusste Umgang mit Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln wurde thematisiert.

Ein besonderer Dank gilt Annette Piecha, die mit viel Empathie und Kompetenz durch die Veranstaltung moderierte. Die Teilnehmenden lobten sowohl die wertvollen Inhalte als auch die klare und verständliche Art der Präsentation durch die Referentin. Nicht zuletzt möchten wir uns bei ViiV Healthcare für die freundliche finanzielle Unterstützung bedanken, die diesen Workshop möglich gemacht hat.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt: Bei belegten Brötchen gab es Gelegenheit zum Austausch in entspannter Runde – ein wichtiger Teil des Tages, der von allen sehr geschätzt wurde.

Der Workshop war ein voller Erfolg – informativ, motivierend und gemeinschaftlich stärkend. Das Thema wird uns sicher weiter begleiten, denn die rechtzeitige Prävention und ein bewusster Lebensstil sind entscheidende Bausteine für eine gesunde Zukunft – gerade auch mit HIV.

Austausch, Achtsamkeit & neue Wege

Rückblick auf zwei besondere Veranstaltungen im April



Im April 2025 fanden zwei besondere Veranstaltungen für Frauen statt, die mit HIV leben – zwei Nachmittage, die ganz im Zeichen von Austausch, Selbstfürsorge und gegenseitiger Stärkung standen. Dank der freundlichen Unterstützung von ViiV konnten diese Angebote kostenfrei stattfinden und boten Raum für Begegnung, neue Impulse und innere Stärkung.

„Entspannung neu finden – mit Hypnose zur inneren Ruhe“

am 08.04.2025

Dieser Workshop lud sechs Frauen dazu ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und neue Wege der Entspannung zu entdecken. In einem geschützten Rahmen lernten die Teilnehmerinnen Grundtechniken der Selbsthypnose kennen – eine Methode, mit der Körper und Geist gezielt zur Ruhe gebracht werden können.

Die Referentin Ulrike Bischoff vermittelte auf einfühlsame Weise, wie Selbsthypnose nicht nur bei seelischer Anspannung helfen, sondern auch das Immunsystem positiv beeinflussen kann. Die Frauen erfuhren, wie sie ihr Unterbewusstsein mit positiven inneren Bildern nähren und dadurch besser mit alltäglichen Herausforderungen umgehen können – ein wichtiger Schritt hin zu mehr Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden im Leben mit HIV.



Zwischen den Einheiten gab es Raum für Gespräche, kleine Pausen und die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen. Für das leibliche Wohl war liebevoll gesorgt: Eine bunte Auswahl an frischen, hausgemachten Salaten sorgte für eine gesunde Stärkung und rundete den Nachmittag auf angenehme Weise ab.

Moderiert wurde der Workshop von Annette Piecha, die mit ihrer ruhigen und strukturierten Art sowie ihrem respektvollen Umgang für eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre sorgte. Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen waren durchweg positiv – viele gingen mit dem Gefühl nach Hause, neue Kraftquellen entdeckt zu haben.

„Frauen leben mit HIV“ on the long run – gemeinsam lernen und wachsen“ am 28.04.2025 -

Nur wenige Wochen später folgte ein weiterer Workshop mit dem Fokus auf Austausch und gegenseitige Unterstützung. Vier Frauen kamen zusammen, um über ihre Erfahrungen im Leben mit HIV zu sprechen – ehrlich, offen und ohne Tabus.

In einer vertrauensvollen Gesprächsrunde wurden zentrale Themen wie Partnerschaft, der Umgang mit der chronischen Infektion, medizinische Behandlungsmöglichkeiten und das Leben mit und trotz HIV reflektiert. Die Frauen fanden sowohl Gemeinsamkeiten als auch individuelle Unterschiede in ihren Lebensrealitäten – und genau das machte den Austausch so wertvoll.



Der Workshop trug entscheidend dazu bei, die eigenen Ressourcen und die individuelle Resilienz bewusst wahrzunehmen. Die gegenseitige Bestärkung, das Gefühl von „Ich bin nicht allein“ und das Teilen von praktischen Erfahrungen wirkten motivierend und stärkend – für viele ein wichtiger Schritt zu einem selbstbestimmteren und erfüllten Leben mit der chronischen Erkrankung.

Auch bei dieser Veranstaltung wurde das Miteinander durch eine wohltuende Verpflegung unterstützt: Ein abwechslungsreiches Buffet mit frischen Salaten und kleinen Köstlichkeiten lud zum Verweilen und Genießen ein – ein Moment zum Durchatmen und Wohlfühlen.

Die Leitung übernahm erneut Frau Annette Piecha, die nicht nur durch ihr fundiertes Wissen rund um HIV überzeugte, sondern vor allem durch ihre empathische und wertschätzende Art. Sie ermöglichte einen Austausch auf Augenhöhe, in dem sich alle Frauen angenommen, gesehen und gestärkt fühlten.



Warum sind solche Angebote so wichtig?



Foto von AbsolutVision auf [Unsplash](#)

Für viele Frauen, die mit HIV leben, ist der Alltag mit Unsicherheiten, gesellschaftlichen Vorurteilen oder gesundheitlichen Belastungen verbunden. Umso bedeutender sind geschützte Räume, in denen sie sich austauschen, voneinander lernen und neue Kraft schöpfen können – ohne sich erklären oder rechtfertigen zu müssen.

Die beiden Workshops im April haben gezeigt, wie wichtig es ist, solche Gelegenheiten zu schaffen: zur Stärkung der seelischen Gesundheit, zur Förderung von Gemeinschaft und zur Unterstützung auf dem individuellen Lebensweg mit HIV. Sie waren ein Ort des gegenseitigen Zuhörens, des Verständnisses – und vor allem des Wachsens.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Teilnehmerinnen für ihre Offenheit, dem Organisationsteam – und ganz besonders ViiV, deren Unterstützung diese beiden Veranstaltungen möglich gemacht hat.

 **Aids-Hilfe**
Aids-, Drogen- & Jugendhilfe Landau e.V.

Queichheimer Hauptstraße 28
76829 Landau
☎ 06341 88688

Mo-Mi und Fr 13-16^h
und nach Vereinbarung

<https://www.aidshilfe-rlp.de/landau/>



Café Regenbogen
ein Treffpunkt für alle
Mo-Mi und Fr 13-16^h



„Vielfalt sichtbar machen – Gemeinsam stark gegen Queerfeindlichkeit“

IDAHOBITA 2025 in Landau setzt kraftvolles Zeichen



Am 17. Mai 2025 fand anlässlich des internationalen Tages gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit (IDAHOBITA) eine bunte und engagierte Aktion auf dem Marktplatz in Landau statt. Gemeinsam mit verschiedenen lokalen Akteuren gestalteten wir einen vielseitigen Infostand, der zahlreiche Besucherinnen und Besucher anlockte und Raum für Austausch, Information und kreative Beteiligung bot.



Besonderes Highlight war unsere Fotoaktion, bei der Menschen ihre Solidarität mit queeren Communities sichtbar zeigen konnten. Buttons konnten individuell gestaltet werden – ein Angebot, das vor allem bei jüngeren Besucher*innen großen Anklang fand. Ein süßer Beitrag kam von der Patisserie Rebmann, die eigens für diesen Anlass handgemachte Pralinen zur Verfügung stellte – ein echter Hingucker und Gaumenschmaus!

Darüber hinaus standen eine breite Auswahl an Infomaterialien zur Verfügung, die über queere Lebensrealitäten, Unterstützungsangebote und aktuelle Herausforderungen informierten. Parallel zur Infostand-Aktion zog eine Demonstration durch die Innenstadt, die lautstark und sichtbar für Vielfalt und gegen Diskriminierung eintrat.

Besonders erfreulich war der große Zulauf: Viele Menschen nutzten die Gelegenheit für persönliche Gespräche, stellten Fragen, hörten zu und zeigten echtes Interesse. Auch regionale Politikerinnen und Politiker kamen vorbei, informierten sich und bekundeten durch ihre Anwesenheit ihre Solidarität mit der queeren Community – ein wichtiges Zeichen in einer Zeit, in der Akzeptanz noch längst nicht selbstverständlich ist.





Ein gelungener Tag fand seinen krönenden Abschluss am Abend bei der IDAHOBITA-Party im Gloria Kulturpalast. Bei guter Musik, toller Stimmung und zahlreichen Gästen wurde gefeiert, getanzt und die queere Vielfalt in all ihren Facetten gewürdigt – ein kraftvoller und fröhlicher Ausklang eines bewegenden Tages.

Denn auch im Jahr 2025 ist der IDAHOBITA wichtiger denn je: Queerfeindliche

Einstellungen, Diskriminierung und Gewalt gegen LSBTIQ*-Personen sind weiterhin Realität – auch in Deutschland. Der IDAHOBITA erinnert uns daran, dass Vielfalt keine Selbstverständlichkeit, sondern ein gesellschaftlicher Auftrag ist. Sichtbarkeit, Aufklärung und Zusammenhalt sind zentrale Pfeiler im Kampf für gleiche Rechte und Anerkennung.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle beteiligten Organisationen und Mitwirkenden, ohne deren Engagement diese Aktion nicht möglich gewesen wäre. Gemeinsam sind wir mehr – und gemeinsam setzen wir ein starkes Zeichen für eine offene, solidarische und diskriminierungsfreie Gesellschaft.



Stadt Landau in der Pfalz
Gleichstellungsstelle



Engagement-Landau.de
AKTIV | VIELFÄLTIG | LEBENDIG



QUERNET-RLP
PROJEKT FAMILIENVIELFALT

Gleichstellungsbüro
Landkreis Südliche Weinstraße



Gesunder Umgang mit Ängsten

Angst annehmen und integrieren - Unsere Beziehung zur Angst verbessern

Referent

W. Schaub-Niederdraesing

Dipl.-Sportwissenschaftler
Kinesiologe, Energy Balancer

Moderatorin

Annette Piecha

HIV/Hepatitis Contact
Kompetenznetz HIV/Aids

**Für alle interessierten HIV-positiven Menschen
und ihre Angehörigen**

Dienstag, 30. September 2025
18 - 21 Uhr

Projektcafé „Regenbogen“



Queichheimer Hauptstraße 28, Landau

Der Eintritt ist frei
Für einen Imbiss ist gesorgt

Mit freundlicher Unterstützung durch



Anmeldung erbeten unter
06341 - 88688

Edvard Munch, „Der Schrei“ (1893)
Norwegische Nationalgalerie, Oslo

Munch 1893

Angst ist unsere prägendste Emotion und begleitet uns unser ganzes Leben. Leider haben wir aufgrund unserer Erziehung und dem gesellschaftlichen Bild von Angst die Beziehung zu dieser Emotion verloren. Wir machen alles Mögliche, um Angst zu vermeiden und zu unterdrücken. Wenn wir bei unseren Mitmenschen Angst erkennen, wollen wir diesen häufig die Angst nehmen oder sind der Meinung, die betreffende Person bräuchte keine Angst zu haben. Oftmals lehnen wir sie auch bei uns und anderen ab.

Ich möchte Ihnen die negativen Folgen dieses gut gemeinten Verhaltens aufzeigen und möchte Sie einladen und ermutigen, eine gesunde Verbindung zu Ihren Ängsten zu bekommen, damit Sie diese integrieren können.



Laborwerte richtig lesen und verstehen

Referent

PD Dr. Med. N. von Hentig

*Goethe Universität Frankfurt
Sachsenhäuser Praxis für Allgemeinmedizin,
HIV Schwerpunktpraxis*

Moderatorin

Annette Piecha

*HIV/Hepatitis Contact
Kompetenznetz HIV/Aids*

**Für alle interessierten Menschen, die mit HIV leben
Ihre Angehörigen und andere Interessierte**

**Donnerstag, 20. November 2025
18 - 21 Uhr**

Projektcafé „Regenbogen“



Queichheimer Hauptstraße 28, Landau



*Der Eintritt ist frei
Für einen Imbiss ist gesorgt*

**Anmeldung erbeten unter
06341 - 88688**

Foto von mymind auf Unsplash

Der Facharzt spricht nicht mit Ihnen, der Hausarzt ist zu gestresst für eine längere Erklärung? Sie haben trotzdem noch Fragen? Wer Laborwerte besser versteht, kann auf Augenhöhe mit Ärztinnen und Ärzten kommunizieren, gezielter Fragen stellen und mitdiskutieren, und fühlt sich der Medizin weniger ausgeliefert.

- Wir werden Grundsätzliches, Abkürzungen, verschiedene Laborgrößen, Grenzwerte, Leitlinien etc. durchgehen und besprechen.
- Die Zusammenfassung gibt es als Handout.



Aids-Hilfe AK Ludwigshafen

Die AIDS-Hilfe, Arbeitskreis Ludwigshafen e.V. bietet neben der telefonischen sowie persönlichen Beratung mit Schwerpunkt HIV/AIDS, STI und Safer-Sex zusätzlich Rechtsbeihilfe. Außerdem sind wir Anlaufstelle für Neuinfizierte und bieten Betreuung und Begleitung für Menschen mit HIV/AIDS an. Zusätzlich leistet das Präventionsteam Schulaufklärung zum Thema HIV/AIDS. Darüber hinaus ist der Verein mit Informationsständen an der Mannheimer CSD und dem Welt-AIDS-Tag präsent. Für die Mitglieder und die allgemeine Bevölkerung gibt es folgende Angebote:

Jeden Donnerstag findet das gesellige Regenbogencafé statt. Neben kühlen und heißen Getränken sowie selbst gebackenen Kuchen, findet in gemütlicher Runde ein intensiver Austausch statt. Parallel zum Café gibt es einmal im Monat eine „Tafel“: Lebensmittel werden kostenlos für Bedürftigen zum Mitnehmen angeboten. Donnerstags am Ende jeden Monats kochen die Ehrenamtlichen ein leckeres Abendessen welches im Anschluss vom Café stattfindet. Der beliebte Spieleabend findet immer am 3. Samstag des Monats statt. Neben Karten- und Würfelspiele werden ebenfalls eifrig Gesellschaftsspiele gespielt. Davor gibt es einen warmen Imbiss zur Stärkung. Auch diese Angebote sind kostenlos – Spenden sind immer willkommen. Wir bitten um telefonische oder schriftliche Anmeldung.

REGENBOGEN
CAFÉ

07.08.25

14.08.25

15-17 Uhr
MIT TAFEL

04.09.25

11.09.25

18.09.25

25.09.25

02.10.25

09.10.25

16.10.25

23.10.25

30.10.25

SPIELEABEND

28.09.25

18.10.25

ab 17 Uhr

INFOSTÄNDE

01.08.25

19.10.25

24.10.25

im Rhein-Neckar Theater

Jeden 1. Mittwoch im Monat: Stammtisch vom VdK

02.08.25 - Regenbogenfest

VERANSTALTUNGEN

16.08.25 - Tag der offenen Tür

01.11.25 - Festival der Travestie



Aids-Hilfe Trier

Queer gewickelt – Kreativität, Gemeinschaft und ganz viel Spaß	41
HIV und PrEP - Trans* in der Sexarbeit	43
Rückblick auf den CSD Trier 2025 – Gemeinsam sichtbar, gemeinsam stark!	44
Benefiz-Aktion am 30.8.2025 in Grimburg	46
Nacht der Solidarität	47
Anonyme und kostenlose Testaktion am 8.9.2025	47





Rückblick

Queer gewickelt – Kreativität, Gemeinschaft und ganz viel Spaß

Im Vorfeld des Christopher-Street-Days Trier haben wir gemeinsam mit PiA (profamilia in Action) und vielen freiwilligen Unterstützer*innen eine ganz besondere Aktion auf die Beine gestellt: „Queer gewickelt“ – ein Kreativtreffen zum Basteln, Häkeln und Vorbereiten für den CSD-Stand.

Ein riesiges Dankeschön geht an das Travel's, das uns dafür nicht nur seine Türen, sondern auch seine gemütliche Kneipenatmosphäre geöffnet hat – ganz exklusiv für uns! Bei Musik, Getränken und tollen Gesprächen wurde gewickelt, gehäkelt, geknotet und gelacht.



Dabei sind viele liebevoll handgemachte Kleinigkeiten entstanden:- Deko und Giveaways- Häkel-Anhänger, Armbänder und kleine Überraschungen- Sachen zum Mitnehmen, Tauschen oder gegen Spende am CSD-Stand

Die Stimmung war durchweg warm, offen und kreativ – ein echtes Gemeinschaftsgefühl, das zeigt, wie stark unsere Community ist, wenn wir zusammenkommen.

„Queer gewickelt“ war mehr als nur Vorbereitung – es war gelebte Solidarität, Empowerment und ein wunderbarer Vorgeschmack auf den CSD. Wir sagen danke an alle, die mitgemacht, mitgehäkelt, mitgebastelt oder einfach vorbeigeschaut haben. Ihr habt diesen Tag besonders gemacht!

Wir freuen uns schon aufs nächste Mal – und bis dahin: bleibt bunt, bleibt verbunden.



HIV UND PREP

TRANS* IN DER SEXARBEIT

Am 15.07.2025 fand in den Trier eine gut besuchte Veran-

15.07.25

Räumen der Aidshilfe staltung zum Thema

„HIV und PrEP - Trans in der Sexarbeit“* statt. Der Abend bot differenzierte Einblicke in Lebensrealitäten, medizinische Aspekte und gesellschaftliche Herausforderungen – und

schuf einen Raum für Austausch, der sichtbar und spürbar gebraucht wurde.

Zentrales Thema war die Situation von trans Personen in der Sexarbeit*, insbesondere im Spannungsfeld von gesellschaftlicher Marginalisierung, Gesundheit und Selbstbestimmung. Dabei standen auch HIV-Prävention, der Zugang zu medizinischer Versorgung sowie Informationen rund um die PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe) im Fokus.

Nach einem einführenden Vortrag und einer Podiumsdiskussion mit Experten vom Schmit-Z ging es im zweiten Teil des Abends um persönliche Erfahrungen: Ein bewegendes Interview mit einer trans* Sexarbeiterin, das anonym geführt und

vor Ort vorgelesen wurde, gab sehr persönliche, ehrliche und eindrucksvolle Einblicke in den Alltag, die Herausforderungen und die Resilienz hinter der oft unsichtbaren Realität.

Zum Abschluss bot eine offene Diskussions- und Austauschrunde allen Anwesenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Perspektiven zu teilen und sich miteinander zu vernetzen – in einem geschützten und respektvollen Rahmen. Danach konnte sich in lockerer Atmosphäre weiter ausgetauscht und die Infomaterialien zu HIV, PrEP und Sexarbeit, welche zur Genüge zur Verfügung standen, angesehen werden.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitwirkenden, Teilnehmenden und besonders bei der trans* Sexarbeiterin, die ihre Geschichte mit uns geteilt hat. Veranstaltungen wie diese zeigen: Aufklärung, Sichtbarkeit und Solidarität sind wichtiger denn je.



Rückblick auf den CSD Trier 2025 – Gemeinsam sichtbar, gemeinsam stark!



Am 19.07.2025 wurde beim CSD Trier wieder ein starkes Zeichen für Vielfalt, Akzeptanz und queere Sichtbarkeit gesetzt – und wir waren mittendrin! Zusammen mit vielen engagierten Menschen konnten wir einen Tag voller Austausch, Freude und politischem Statement erleben. Dieses Jahr fand der Trierer Christopher Street Day unter dem Motto ‚Our pride fights for rights #niewiederstill‘ statt.

Ein besonderes Highlight war unser Infostand im Rahmen der Pride-Veranstaltung direkt im Anschluss an die Demo. Mit Unterstützung sowie in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Trier-Saarburg haben wir außerdem wieder eine niedrigschwellige Testaktion für sexuelle Gesundheit anbieten können. Diese wurde durch Gilead Sciences finanziert – ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle! Wie in den vergangenen Jahren durften wir dafür wieder das Gebäude der Kreisverwaltung Trier-Saarburg nutzen – eine große Unterstützung, für die wir sehr dankbar sind.

CSD Trier
14-17 Uhr Anmeldung: Infostand Aidshilfe

Schnelltests auf HIV & Syphilis

mit freundlicher Unterstützung durch eine Spende der Gilead Sciences GmbH



Auch bei der Demo waren wir wieder dabei, genau wie mit unserem Stand später im Pride Village, mit lieber Unterstützung von Jan und Andreas von IWWIT, die uns tatkräftig geholfen haben.

An unserem gemeinsamen Stand von Aidshilfe Trier, ara und iwwit war richtig was los:

- Glücksrad mit kleinen Gewinnen
- Statement-Karten zum Beschriften
- Selbst gehäkelte und gebastelte Kleinigkeiten gegen Spende, liebevoll vorbereitet in unserer Häkelaktion vor dem CSD
- Bunte Polaroidbilder als kleine Erinnerung an einen schönen Tag
- Und natürlich ganz viel Infomaterial, Kondome und andere Sachen zum mitnehmen

Die Stimmung war durchweg positiv, solidarisch und bunt. Besonders erfreulich: Eine angekündigte Gegen-demonstration bestand letztlich nur aus vier Personen – ein klares Zeichen dafür, dass Vielfalt in Trier mehr Rückhalt hat als Ausgrenzung!

Wir sagen Danke an alle Helfer*innen, Unterstützer*innen, Besucher*innen und Kooperationspartner*innen – ohne euch wäre dieser Tag nicht möglich gewesen.

Bis zum nächsten CSD – bleibt laut, bleibt sichtbar, bleibt ihr selbst!



Benefiz-Aktion am 30.8.2025 in Grimburg

Wir freuen uns, gemeinsam mit der Elterninitiative krebskranker Kinder zu den Begünstigten einer Benefizveranstaltung in Grimburg zu gehören. Der Erlös des Abends kommt sozialen Zwecken zugute – wir sind dankbar, Teil dieses Engagements sein zu dürfen!

Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Musikprogramm unter freiem Himmel: Von Schlager über Neue Deutsche Welle, Rock, Pop bis hin zu Hits der 80er und 90er Jahre ist für viele Musikgeschmäcker etwas dabei.

Für die passende Stimmung sorgen DJ Herzbeat sowie die Band Party on the Rocks.

Ein Abend mit Musik, Begegnung und einem gemeinsamen Ziel: Gutes tun und Hilfe dort ankommen lassen, wo sie gebraucht wird. Die Aidshilfe Trier wird mit einem Infostand vor Ort sein, um mitzufeiern und natürlich mit Rat, Tat und Infomaterial sowie Give-Aways zur Verfügung zu stehen. Wir freuen uns über jeden, der mit uns diesen Abend feiern möchte oder einfach auf einen kleinen Plausch zu uns an den Stand kommt.

SCHLAGER - NDW - ROCK - POP - 80ER/90ER

BENEFIZ OPEN-AIR GRIMBURG

LIVE ON STAGE
-PARTYBAND-

MIT SCHLAGER DJ...
DJ HERZBEAT

SA. 30.08. - AM BÜRGERHAUS GRIMBURG
TICKET: 15€ | EINLASS: 17 UHR | VORVERKAUFSTELLEN: EIDEN DORFTREFF & GRIMBURGER HOF • GETRÄNKEMARKT GUSENBURG

ERLÖSE ZUGUNSTEN FOLGENDER INITIATIVEN...
Elterninitiative krebskranker Kinder im Saarland e.V.

MIT FREIWILLIGER UNTERSTÜTZUNG VON UNSEREN HAUPTSPONSOREN...
RÖMER STROM
TD EVENT GBR
Sparkasse Trier

Nacht der Solidarität

20.09.25

Dieses Jahr fallen die Nacht der Solidarität und die Nacht der offenen Kirchen in Trier zusammen und wir sind auf die Einladung von sredna hin wieder zu Gast in der Herz-Jesu-Kirche am 20.9.2025. Zusammen mit den engagierten Menschen von sredna unter dem Motto ‚Unglaublich – Ich glaube‘ lesen wir verschiedene Gedanken vor, wie die Werke der Barmherzigkeit sich in unseren Lebens-, Arbeits- und Alltagswelten zeigen und gesehen werden können. Außerdem wird es wieder musikalische Unterstützung geben. Die Kollekte wird wieder zu gleichen Teilen an die AIDS-Hilfe Trier und unsere langjährigen Partner*innen vom HOPE Projekt gehen.



Impfausweis dabei?

NACH FEIERABEND ZU HIV&STI-CHECK

Gesundheitsamt Trier-Saarburg
 Paulinstraße 60, 54290 Trier

08. September 2025
 von 16:00 bis 19:30

kostenlos/Anonym/ Szenennah/ ohne Termin




Anonyme und kostenlose Testaktion am 8.9.2025

Unsere nächste Testaktion in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Trier-Saarburg steht wieder an und zwar am 8.9.2025, diesmal wieder im Gesundheitsamt in der Paulinstraße 60 in Trier. Wir bieten wieder (Schnell-) Tests an zu HIV, Syphilis, Hepatitis B und C sowie Chlamydien und Tripper (Gonokokken). Die Testaktion geht von 16:00 Uhr bis 19:30 Uhr, eine Anmeldung oder eine Angabe eurer Daten ist nicht erforderlich. Bitte denkt an euren Impfausweis, da wir ohne den Nachweis einer (fehlenden) Hepatitis B-Impfung hier keine Testungen in Auftrag geben können.

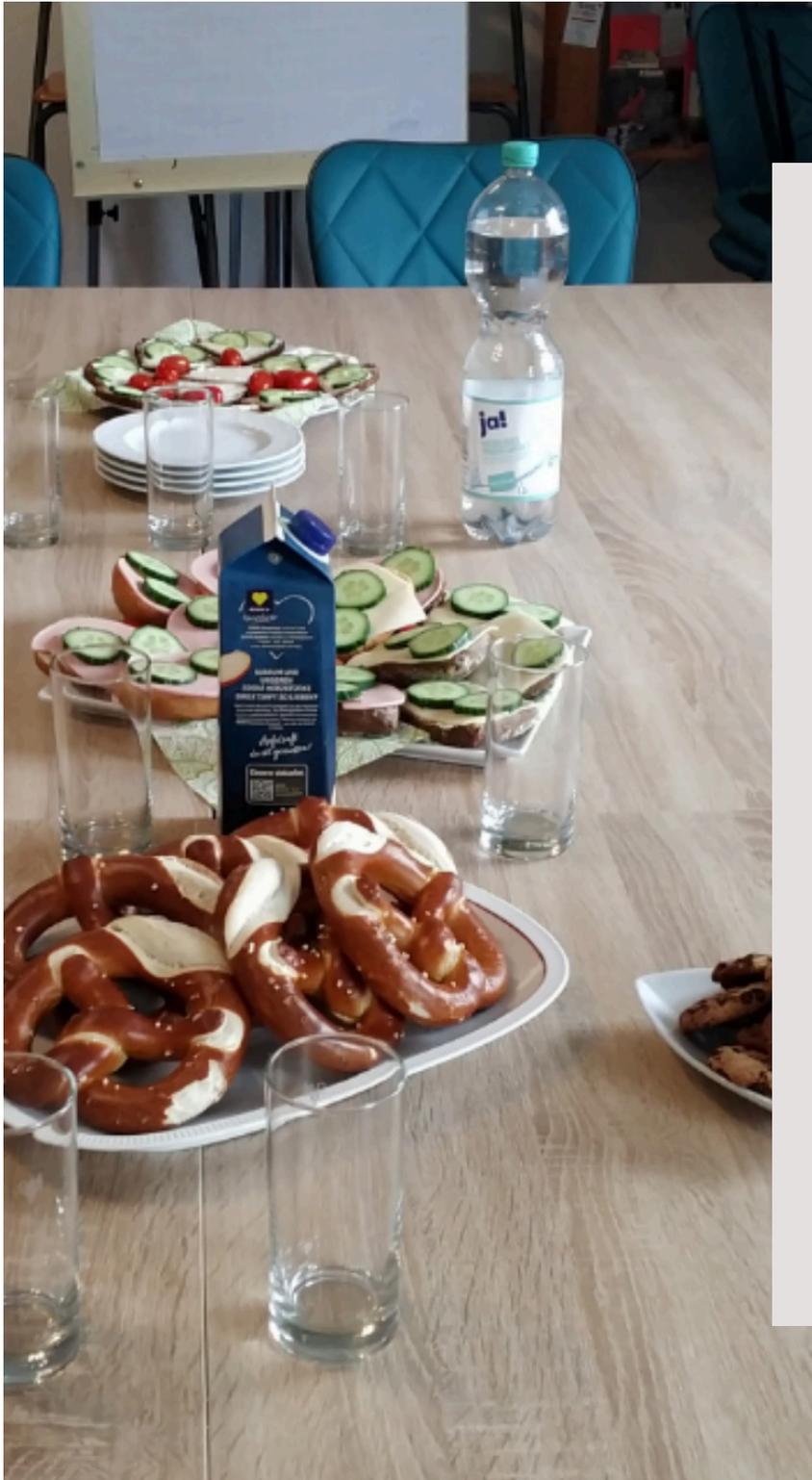
Aids-Hilfe Kaiserslautern

Positiver Raum	49
Positiv alt werden	50
Workshop für Menschen mit HIV	50
Prävention	51
Pride	52
IDAHOBIT & Pride Weeks Kaiserslautern	52
EU Testing Week	54
European Testing Week + Testtag an RPTU	54
HIV-Schnelltestabend	55
Testabend in queerer Bar IYKYK	55
9:30 - 17:00	56
CSD lautre Infostand	56
Medizinische Rundreise	56
CSD Bad Kreuznach	56
Welt-AIDS-Tag	57
Positiver Raum	57



24.03.25

Positiver Raum



Zum Thema „Neues aus San Francisco (CROI) und Wien (DÖAK) mehr Lebensqualität durch Wissen und Empowerment für Menschen, die mit HIV leben“ kam unsere HIV-Selbsthilfegruppe mit Annette Piecha zusammen.

Dankeschön an alle, die teilgenommen haben. Wir sind alle wieder ein bisschen schlauer nach Hause gegangen.

Der nächste Termin ist für den 08.12.2025 vorgesehen.

- Sponsor: Projekt Informationen
- Mit freundlicher Unterstützung: Gilead, MSD, Viiv

02.04.25

Positiv alt werden

Workshop für Menschen mit HIV



Das Projekt "Positiv alt werden" wurde durch die Barmer finanziert.

Räumlichkeiten und Verpflegung wurde durch die AIDS-Hilfe Kaiserslautern e.V. gestellt und durch ein Vorstandsmitglied vorbereitet!

Das Interesse am Workshop war groß, und sowohl Langzeitinfizierte als auch noch relativ frisch mit HIV-lebende Menschen konnten viel Lernen und die eigenen Kenntnisse und Bilder auf den aktuellen Stand bringen.

Durch Rückmeldung der Teilnehmend wissen wir, dass es sich für alle auf jeden Fall gelohnt hat.

- Trainer: Bernd Vielhaber
- Moderation: Ulla Clement-Wachter



Prävention

■ 08.-10.04.2025 - Jugendschutztage 2025 Ramstein (Congress Center Ramstein)

Die Jugendschutztage waren eine rundum erfolgreiche Veranstaltung. Die Schulklassen der Realschule Plus am Reichswald und des Reichswaldgymnasiums waren alle sehr motiviert und interessiert an unserem Themenblock HIV, STI und Schutz.

Die Kondomübung wurde erfolgreich absolviert

2026 sind wir natürlich wieder dabei!

Außerdem fanden viele reguläre Schulpräventionen in Kaiserslautern und der Region statt.



17.05.25

Pride

IDAHOBIT & Pride Weeks Kaiserslautern

In diesem Jahr fand der 13. IDAHOBIT in Kaiserslautern statt, wieder ohne Demo, nachdem diese 2024 ein kleines Comeback hatte.



Erstmals hatten wir auch die Ehre, dass unsere Oberbürgermeisterin Beate Kimmel persönlich vorbeischaute und eine motivierende und positive Rede hielt. Nochmals vielen Dank für den Besuch. Der frühere Schirmherr und OB Weichel hatte es leider an den Aktionstagen nicht persönlich geschafft, seine Unterstützung war dennoch gleichwertig wertvoll für die Community.

Ein weiteres Highlight war die Beteiligung unserer amerikanischen Freunde von KMC Pride, die den gemeinsamen Infostand bereichert haben.

Die Reaktionen der Bevölkerung waren durchgehend positiv, freundlich und offen.

Halbwegs neutral auffassen könnte man Gespräche mit Angehörigen einer nicht näher bestimmten christlichen Glaubensgemeinschaft, die das Gespräch suchte, aber doch auf unseren "sündhaften Lebensstil" aufmerksam machten... Während ein stadtbekannter "Prediger" es sich nicht nehmen ließ Unwahrheiten über Zusammenhänge zwischen HIV/AIDS und queerem Lebensstil, genauer Homosexualität von Männern, von sich zu geben, als wir nach der Veranstaltung an ihm vorbei liefen und er uns entsprechend identifiziert hatte.

Danke an alle Unterstützung und allen, die fleißig am Stand aktiv waren und mit Offenheit und Herzlichkeit die interessierten Menschen an den Stand gebracht haben!



19.-26.05.25

EU Testing Week

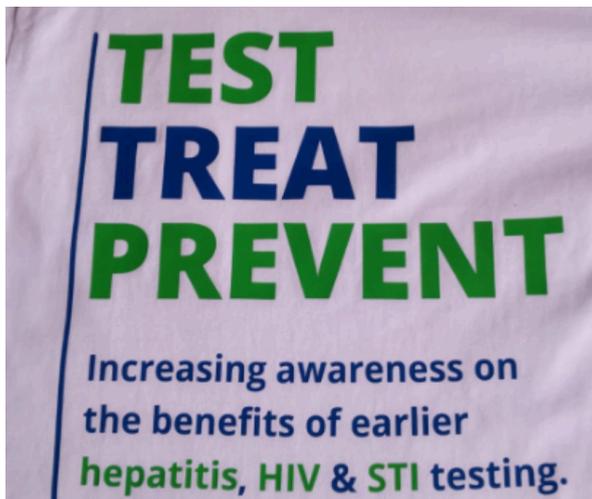
European Testing Week + Testtag an RPTU

■ get tested - know your status & HIV-Schnelltesttag, an der RPTU

Unser erster gemeinsamer Schnelltesttag auf dem Campus war ein voller Erfolg. Die Nachfrage war überwältigend, sodass wir gar nicht alle vor Ort testen konnten, die es gerne gewollt hätten. Kein Problem, da es Teil der European Testing Week von @eurotestweek war, konnten schnell Zusatztermine vereinbart werden;



Größten Dank an die Teams von @asta.tuk und @campuspluskl für die Unterstützung bei der Werbung, der Betreuung des Infostands auf dem Campus der @rptu_kl_id, sowie das zur Verfügungstellen der Räumlichkeiten für die Testung.



Durch die Unterstützung von verschiedenen Ebenen wurde die Woche ein voller Erfolg.

Besten Dank euch allen!

- @asta.tuk
- @campuspluskl
- @studierendenwerk_kl
- @campuspluskl
- @fsrbiologie
- @antennekl
- @swk_stadtwerke_kaiserslautern
- @eurotestweek

Gefördert durch die Deutsche AIDS-Stiftung (@aidsstiftung). Vielen Dank für die Unterstützung!



25.07.25

HIV-Schnelltestabend

Testabend in queerer Bar IYKYK



Im Zuge des Zero HIV Stigma Day, boten wir einen HIV-Schnelltestabend in der queeren Bar IYKYK an. Da dort auch viele amerikanische Angehörige der Community waren, fanden viele Beratungen auch in englischer Sprache statt.



Das Angebot wurde gut von den Anwesenden angenommen.



Ausblick

30.08.25

CSD lautre Infostand



03.09.25

Medizinische Rundreise

9:30 - 17:00

sexuell übertragbare bakterielle Infektionen
im Fokus: Syphilis, Gonokokken, Chlamydien

Medizinische Rundreise
 „Bakterielle STI im Fokus:
 Syphilis, Gonokokken, Chlamydien“

03. September 2025
09:30 Uhr – 17:00 Uhr
 In der AIDS-Hilfe Kaiserslautern e.V.

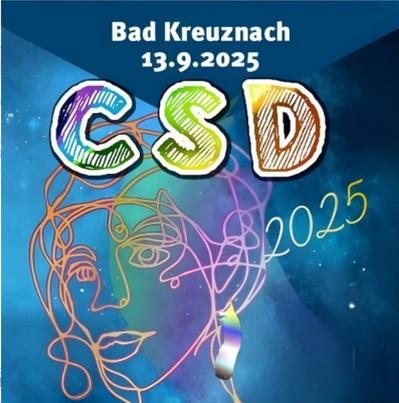
Ein Seminar für Fachpersonal und Mitarbeitende von AIDS-Hilfen, Menschen die mit HIV leben und andere Multiplikator:innen, Fachpersonal sowie Mitarbeitende kooperierender Institutionen.

Ein Projekt der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. in Kooperation mit der AIDS-Hilfe Kaiserslautern e.V.

Deutsche Aidshilfe **AIDS-Hilfe Kaiserslautern**

13.09.25

CSD Bad Kreuznach



Infostand und HIV-Schnelltest

Für den CSD Bad Kreuznach sind wieder in an der Orga beteiligt.

Die Demo beginnt um 14:00 Uhr ab Bahnhof. Nach der Ankunft am Zielort, beginnt um 15:00 Uhr an der Pauluskirche das Bühnenprogramm aus Kundgebung, politischen Beiträgen und Musik.

Für die Moderation konnten wir erneut Janboris Ann-Kathrin Rätz gewinnen.

Landesstiftung
 Naturwissenschaftliches Museum



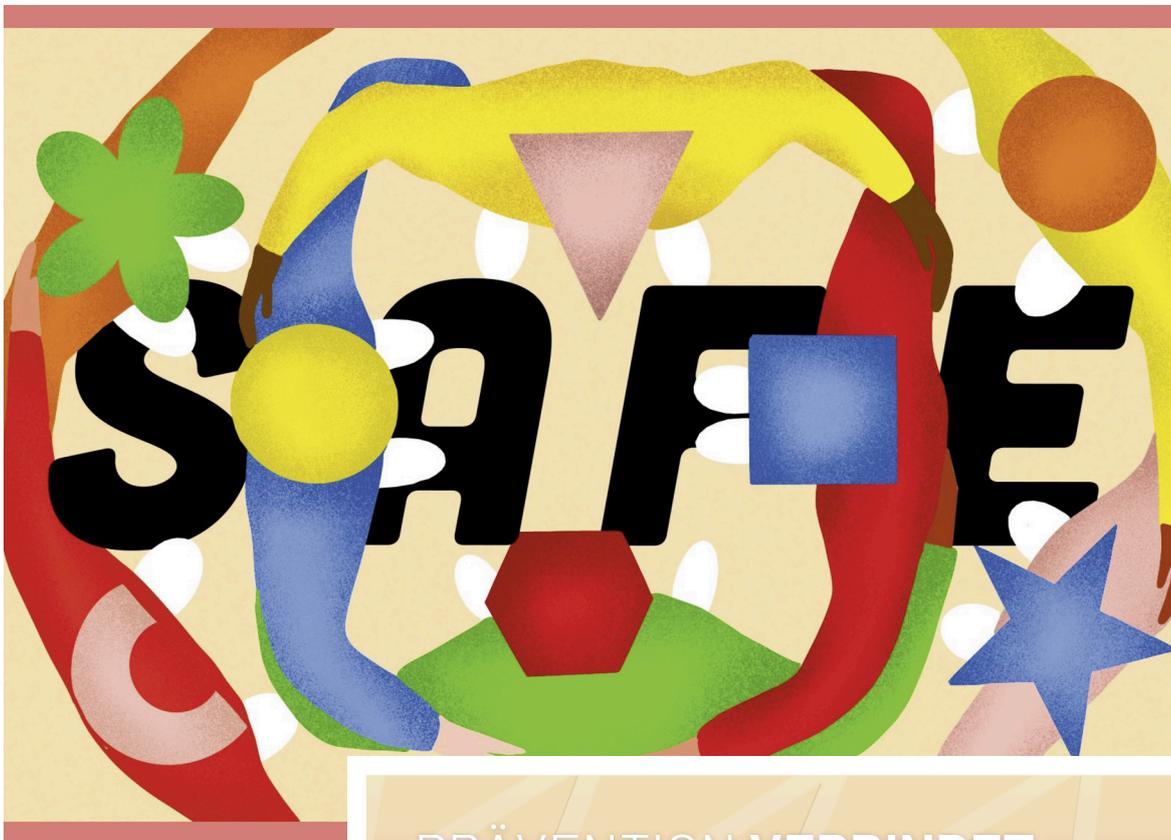
Ausblick**● Welt-AIDS-Tag**

- 29.11.: Infostand in der Fußgängerzone vor der Sparkasse
- 30.11.: Kinoabend im Union-Kino
- 01.12.: Infostand auf dem Campus der RPTU

08.12.25**Positiver Raum****"Gesund leben mit HIV"****- was können wir sonst noch für uns tun? -****Jahresrückblick 2025**

Aids-Hilfe Mainz

Mainzer CSD	59
HIV/STI - Testaktion	60
OPEN OHR MAINZ	61
Schulprävention	62
Männergesundheit	63
Laborwerte	63
Testaktion	63
Aktionstag WAT	64
Zeiten für die Rente	64
17. Schulfilmtage	64



PRÄVENTION VERBINDET.
VERBINDUNG SCHAFFT...

MEHR RAUM!

Illustration: Sofia Peláez



iwvit.de/mehr-raum

iwvit
ICH WEISS WAS ICH TU



26. JUNI 25

Mainzer CSD

Rückblick

Am Samstag, den 26. Juli fand der Mainzer CSD mit Sommerschwüle in der rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt statt.



Das diesjährige Motto lautete

„Nie wieder Still“

Die Sommerschwüle zeigt, was möglich ist, wenn wir uns vernetzen. Wenn wir solidarisch sind. Wenn wir nicht gegeneinander,

sondern miteinander stark sind. Wir sind nicht bereit, uns zurückdrängen zu lassen. Lasst uns „NIE WIEDER STILL“ sein – gemeinsam. Ob du queer bist oder solidarisch, ob du zum ersten Mal dabei bist oder schon viele Jahre: Ich freue mich darauf, mit euch allen am 26. Juli 2025 beim CSD Mainz auf die Straße zu gehen – laut, sichtbar, vielfältig. (Auszug aus queer – Das Magazin zur Sommerschwüle und zum CSD Mainz von Schwuguntia e.V.)

Die Veranstaltung fand auf den Malakoff – Terrassen statt. Dabei war einer der großen Programmpunkte die CSD-Parade, die queer durch die Mainzer Innenstadt führte.

Auch die Aids-Hilfe Mainz nahm an dieser Veranstaltung teil. Gemeinsam mit ihren Präventionspartnern der Iwwit-Kampagne von der Deutschen Aids-Hilfe, war die Beratungsstelle für HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen mit einem Präventions- und Informationsstand vertreten und informierte die Besucher rund um das Thema "Safer Sex 3.0".

Am Abend gab es auch wieder, wie all die Jahre zu vor, eine CSD-Party, die im Alten Postlager in Mainz stattfand.



5. MAI 25**HIV/STI - Testaktion**

HIV-Testaktion *im queeren Zentrum Bar jeder Sicht* mit der Aids-Hilfe Mainz und dem Gesundheitsamt Mainz Bingen

HIV-Testaktion im queeren Zentrum Bar jeder Sicht mit der Aids-Hilfe Mainz und dem Gesundheitsamt Mainz Bingen

Am 5. Mai lief die erste HIV – Testaktion der Aids-Hilfe Mainz mit der HIV-Sprechstunde des Gesundheitsamtes Mainz-Bingen über die Bühne. Das Testing fand in der Zeit von 15.30 – 17.30 Uhr in den Räumen des queeren Zentrums Bar jeder Sicht statt.

Niedrigschwellig und unkompliziert konnte Jede/ Jeder im Testzeitraum vorbeikommen und sich kostenlos auf HIV, Hepatitis und Syphilis testen lassen.

Zum Testen kamen 37 Personen, die von der Aktion über die Medien wie die Homepages der Veranstalter, Facebook, Instagram, Artikel in den queeren Magazinen, Plakataushang und Flyer-Auslage erfuhren. Einige Besucher kamen sogar spontan zur Aktion, weil sie den Plakataufsteller vorm queeren Zentrum stehen sahen.

Die Test-Aktion wurde von der queeren Community als sehr gut befunden, weil ihrer Meinung nach ein zusätzliches Testangebot in der Mainzer Innenstadt fehle. Die Allgemeinbevölkerung war ebenfalls von der Testaktion sehr positiv angetan.

Da die HIV-Testaktion so erfolgreich war, haben die Aids-Hilfe Mainz und die Mitarbeiterinnen der HIV-Sprechstunde vom Gesundheitsamt Mainz-Bingen entschieden, dass es weitere solche Aktionen geben wird. Die nächsten werden am Montag, den 8. September 2025 (siehe Seite 65) und am Montag, den 1. Dezember 2025 jeweils von 14.30 Uhr – 17.30 Uhr sein.



Nähere Infos unter

06131-222275 oder www.aidshilfemainz.de

oder der HIV-Sprechstunde vom Gesundheitsamt Mainz Bingen 06131-693334241



6.-9.06.25

OPEN OHR MAINZ

Präventions- und Informationsstand beim 51. OPEN OHR Festival 202551. OPEN OHR
FESTIVAL

Was wäre Pfingsten ohne das OPEN-Ohr in Mainz? Es würde der Fangemeinde von politischen und kulturellen Festivals was ganz Entscheidendes fehlen. Die Veranstaltung fand in diesem Jahr zum 51. Mal statt. Der Schutz unserer Demokratie stand und steht immer noch in diesem Jahr thematisch im Vordergrund und der Titel lautete dementsprechend „Lauter! Demokrat*innen“.



Bei all den politischen, kulturellen und musikalischen Darbietungen, gab es natürlich auch eine Reihe von Infoständen, in der die Aids-Hilfe Mainz mit einem Informations- und Präventionsstand anzutreffen war. An drei Tagen waren viele Jugendliche und Erwachsene am Stand und zeigten großes Interesse an den ausgelegten Materialien der Beratungsstelle.

Was wäre Pfingsten ohne das OPEN-Ohr in Mainz? Es würde der Fangemeinde von politischen und kulturellen Festivals was ganz Entscheidendes fehlen. Die Veranstaltung fand in diesem Jahr zum 51. Mal statt. Der Schutz unserer Demokratie stand und steht immer noch in diesem Jahr thematisch im Vordergrund und der Titel lautete dementsprechend „Lauter! Demokrat*innen“.

Ausblick

AUGUST 25

Schulprävention

Präventionsveranstaltungen

in der Gustav-Heinemann-Realschule plus in Alzey



Nach den Sommerferien wird es in der Gustav – Heinemann Realschule plus aus Alzey eine Präventionswoche mit dem Thema HIV und sexuell übertragbare Infektionen geben. In dieser Präventionswoche werden 5 Veranstaltungen bzw. Workshops in der Schule stattfinden.

Das Ziel und der Zweck der angebotenen Workshops ist es, den Jugendlichen und heranwachsenden Menschen ein fundiertes Wissen zum Thema HIV, Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen zu vermitteln damit sie sich vor einer Infektion mit diesen schützen können.



Sollten auch Sie Interesse an Präventionsveranstaltungen haben, können Sie sich gerne an die Aids-Hilfe Mainz e.V. wenden.

Tel. 06131-222275 oder per Email an
tbecker@aidshifemainz.de

Vorträge und Aktionen

03.09.25

Männergesundheit

Was kann man selbst dafür tun, gesund und "fit" zu bleiben und aufkommende Probleme (oder sexuelle Funktionsstörungen) in den Griff zu bekommen?

Welche Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig?

Gibt es Wechseljahre beim Mann und sind diese unter HIV-Therapie stärker ausgeprägt?

Für wen kommt eine HIV-PrEP oder STI-PEP in Frage?

08.09.25

Testaktion

Zum zweiten Mal in diesem Jahr findet eine Testaktion (HIV, Hepatitis und Syphilis) in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Mainz-Bingen und der Bar jeder Sicht statt.

30.10.25

Laborwerte

Der Facharzt spricht nicht mit Ihnen, der Hausarzt ist zu gestresst für eine längere Erklärung?

Sie haben trotzdem noch Fragen?

Wer Laborwerte besser versteht, kann auf Augenhöhe mit Ärztinnen und Ärzten kommunizieren, gezielter Fragen stellen und mitdiskutieren und fühlt sich der Medizin weniger ausgeliefert.

Privatdozent Dr. Nils von Hentig wird Grundsätzliches, Abkürzungen, verschiedene Laborgrößen, Grenzwerte, Leitlinien etc. durchgehen und besprechen.



29.11.25

Aktionstag WAT

Wie jedes Jahr ist am 1. Dezember WELT-AIDS-TAG. Auch in diesem Jahr macht die Aids-Hilfe Mainz auf diesen Tag aufmerksam. Wie immer begehen wir diesen Tag am 1. Advent in der Mainzer Fussgängerzone. Auch dieses Mal werden Mainzer Prominente Bürgerinnen und Bürger werden die „Rote Schleife“ verteilen.

02.12.25

Zeiten für die Rente**Zeiten für die Rente - Was zählt?**

Pflichtbeiträge, freiwillige Beiträge, Anrechnungszeiten, Ersatzzeiten, Krankheit Arbeitslosigkeit, Schule, Studium...

Was zählt denn nun und wie für die Rente? Rätselaufklärung auf der Veranstaltung; bringt Eure Unterlagen mit!

Erwerbsminderungsrente

Krankwerden vor dem 67. Lebensjahr, nicht mehr arbeiten können? Was dann? Was gibt es von wem, unter welchen Bedingungen?

In einfachen Worten wird der Zugang zur Erwerbsminderungsrente erläutert.

Altersrente am Horizont

Laufend werden die Altersgrenzen verschoben. Mal Altersrente mit Kürzung, mal ohne Kürzung. Wieviel muss man eingezahlt haben?

Sozialbehörden - Dürfen die das?**Rechte und Pflichten gegenüber Sozialbehörden**

Wer Post von Sozialbehörden bekommt ist nicht immer begeistert. Komplizierte Schreiben mit belastenden Entscheidungen von Jobcenter, Krankenkasse, Pflegeversicherung, Rente und Anderen sind nicht selten. Es stellen sich oft die Fragen "Dürfen die das?", "Was kann ich dagegen tun". Beamtendeutsch zu erklären versucht Andreas Neumann als Diplomverwaltungswirt und ehemaliger "Schreibtischtäter"

08. & 09.12.25

17. Schulfilmtage



mit freundlicher Unterstützung durch:



Vortragsreihe 2025

Männergesundheit

Gesund und fit bleiben!

PD Dr. med. Roger Vogelmann

Facharzt für Innere Medizin, Infektiologie
Mannheimer Onkologie Praxis

Annette Piecha

HIV-Hepatitis Contact / Kompetenznetz HIV/Aids e.V.



Hintere Bleiche 29
55116 Mainz

3. September 2025

19:00 Uhr

06

Bild von GustavoAckles auf Pixabay





anonym, kostenfrei und mitten in der Stadt

Lass dich testen

Tests auf HIV, Hepatitis und Syphilis



Hintere Bleiche 29
55116 Mainz

Montag
08. 09. 2025
14.30 - 17.30 h

Zum Einsatz kommen Labortests -
es werden keine Schnelltests angeboten





Aids-Hilfe
MAINZ

mit freundlicher Unterstützung durch:



Vortragsreihe 2025

Laborwerte richtig lesen und verstehen

PD Dr. med. Nils von Hentig
Facharzt für Innere Medizin
Praxis für Allgemeinmedizin mit HIV-Schwerpunkt, Frankfurt

Annette Piecha
HIV-Hepatitis Contact / Kompetenznetz HIV/Aids e.V.



**30. Oktober 2025
19:00 Uhr**

07



**Aktionstag
29.
NOVEMBER**

**Leben mit HIV.
Anders als Du denkst?**



WELT AIDS TAG

29. NOVEMBER 2024 - AB 10.00 H

Prominente verteilen die Rote Schleife

und

Infostand

im Kirschgarten in der Altstadt

Hintergrund ©:



www.aidshilfemainz.de



Mit freundlicher Unterstützung durch die

LZG Eine gesunde
Zukunft gestalten



Vortragsreihe 2025

mit freundlicher Unterstützung durch:



Zeiten für die Rente

Was zählt?

Andreas Neumann

Diplomverwaltungswirt der Rentenversicherung
seit 1988 Arbeit als Sozialberater bei verschiedenen Aids-Hilfen

Annette Piecha

HIV-Hepatitis Contact / Kompetenznetz HIV/Aids e.V.

2. Dezember 2025
19:00 Uhr



Hintere Bleiche 29
55116 Mainz

08

9. & 10. DEZEMBER 2025

MAINZER SCHULFILMTAGE

LIEBE - FREUNDSCHAFT - SEXUALITÄT

CineStar
So macht Kino Spaß.



Foto von Stormseeker auf Unsplash

Veranstaltet von



und





Eine Empfehlung von der Leseratte

OCEAN VUONG

Der queere Hai, Sohn einer vietnamesischen Mutter, lebt in East Gladness, einem heruntergekommenen Kaff in New England. Auf den Straßen hängen noch die Schilder der Obama-Kampagne »Yes, we can«, doch Hai schluckt Pillen und denkt an Selbstmord. Bis er Grazina aus Litauen kennenlernt, eine Überlebende des Zweiten Weltkriegs, in deren Kopf die unerlösten Geister ihres Lebens schwirren. Hai wird ihr Pfleger und fängt an, in einem Diner zu arbeiten, dessen Belegschaft alles Underdogs sind wie er, die »in dieser angeblich freien Welt aus Arbeit, Schlaf und beschissenen Kuchen gefangen sind.« Poetisch und komisch, eindringlich und mit außergewöhnlicher Intimität erzählt Ocean Vuong von der Freundschaft jenseits aller Grenzen von Identität und Familie.

DER KAISER ROMAN
HANSER DER FREUDE

Bild und Text von Amazon

