



Gsund und zwäg Woche

Schutz vor Aids bleibt für alle ein Thema

Die Zahl der Neuanssteckungen mit HIV war bis Ende 2005 leicht rückläufig, ausser in der homosexuellen Bevölkerungsschicht. Ein Ausbruch in die Allgemeinbevölkerung ist bei Nachlassen des Schutzverhaltens aber weiterhin möglich. Dies zu verhindern, ist ein zentrales Ziel der Aidsprävention.



Prävention lohnt sich

Nach wie vor gültig sind bei der HIV/Aids-Arbeit drei Hauptaufgaben: HIV-Infektionen durch Prävention zu verhindern, den Betroffenen Beratung und Therapie zu ermöglichen und die Diskriminierung von Betroffenen wegen HIV zu verhindern und die Solidarität zu fördern. Fokussiert weitergeführt werden muss die Prävention bei Bevölkerungsgruppen mit hohem Ansteckungsrisiko wie bei Homosexuellen, Migrantinnen und Migranten aus Afrika, injizierenden Drogenkonsumierenden, Sexarbeiterinnen und ihren Kunden. Eine Zunahme von Neuanssteckungen ist vor allem bei homosexuellen Männern feststellbar.

Ratgeberin

Karin Gloor
Geschäftsleiterin
AIDS-HILFE AARGAU

Die Schweiz hat es geschafft, die HIV-Infektion im Stadium einer Epidemie, die sich auf einzelne Bevölkerungsgruppen konzentriert, in Schach zu halten. Die HIV-Infektion ist von einer tödlichen zu einer behandelbaren, wohl aber nicht heilbaren Krankheit geworden. Dadurch werden die Präventionsbotschaften für die sexuell aktive Bevölkerung heute mit Argumenten der Gesundheitsförderung vermittelt: Aus der Kam-

pagne «Stop Aids» ist «Love Life» geworden.

Stimmen werden lauter, es werde bei HIV/Aids zu viel Aufwand betrieben, es könne gespart werden. Ist Präventionsarbeit im Jahr 2006 überflüssig? Wo und wie finden heute die meisten Infizierungen statt?

Safer Sex verhindert Ansteckung

Die meisten Ansteckungen mit dem HI-Virus erfolgen durch

sexuelle Kontakte. Das Kondom ist und bleibt im Zentrum beim Schutz vor einer Ansteckung. Beim sexuellen Abenteuer, beim «One-Night-Stand» ist es ratsam, immer Safer Sex zu praktizieren, d.h. bei eindringendem Verkehr (vaginal oder anal) Kondome zu benutzen und beim Oralverkehr kein Sperma oder Menstruationsblut in den Mund aufzunehmen.

Safer Sex ist aber auch wichtig am Anfang einer neuen Beziehung. In dieser Situation können beide nach drei Monaten Safer

Sex einen HIV-Test durchführen. Wenn dieser für beide negativ ausfällt und beide sich treu sind, kann danach auf einen Schutz verzichtet werden. Kommt es in einer Beziehung zum Seitensprung, dann wird Safer Sex wiederum ein wichtiges Thema.

Männer, die Sex mit Männern haben, schützen sich ebenfalls durch Safer Sex. Sie verwenden beim Analverkehr Kondome und achten beim Oralverkehr darauf, dass kein Sperma in den Mund gelangt.

Wenn HIV-Infizierte auch nur fünf Jahre lang Medikamente zu heutigen Preisen benötigen, lohnt sich ein Präventionsaufwand von 100 000 Franken pro verhindertem Fall. Darin sind volkswirtschaftliche Verluste, menschliches Leid und vorzeitig verlorene Lebensjahre nicht mitberechnet. Staatliche Gelder und Spenden werden am effizientesten und wirksamsten in die Aufklärung der Gesamtbevölkerung und in die Prävention für bestimmte Zielgruppen investiert.

Fachstelle für HIV/AIDS und sexuell übertragbare Krankheiten

AIDS-HILFE AARGAU
Entfelderstrasse 17
5000 Aarau
www.safersex.ch

Telefon 062 824 44 50
Anonyme Beratung
062 824 30 50



Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau

Nichtraucher-Porträt



Ruedi Wolfensberger
8964 Rudolfstetten
Ex-Raucher seit
22. Januar 2006

Wie lange und wie viel haben Sie geraucht?

Während 40 Jahren habe ich täglich zwischen 20 und 60 Zigs

geraucht. Die erste rauchte ich schon vor dem Frühstück.

Wie haben Sie aufgehört?

Sechs Mal habe ich versucht mit dem Rauchen aufzuhören. Stress, Nervosität und schlechte Laune führten jedes Mal zum Misserfolg, weil ich mich unter Druck setzte: «Ich darf keine mehr rauchen». So änderte ich einfach meine Erwartungshaltung an mich: «Wenn ich wollte, könnte ich rauchen, aber **ich will nicht** rauchen. So kam ich Knall auf Fall von der Tabaksucht los.

Wie waren die Erfahrungen danach?

Der Nikotinentzug ist vergleichbar mit dem Hungergefühl. Kontrolliert essen verhindert Übergewicht, mit der richtigen Einstellung klappt auch beim

Rauchstopp. Ich habe lediglich ein Kilogramm an Gewicht zugenommen, mein Hausarzt ist sehr zufrieden mit mir und staunte nicht schlecht, als er feststellte, dass meine Bronchien wieder schleimfrei sind. Ich habe immer noch den gleichen Bekanntenkreis, ob Rauchende oder Nicht-rauchende.

Persönliche Tipps

Es ist nie zu spät mit dem Aufhören. Kurse, Bücher oder Heiler können helfen – wichtig ist die Änderung der persönlichen Einstellung.

Haben Sie einen rauchfreien Arbeitsplatz?

In meinem Büro wird seit zwei Jahren nicht mehr geraucht. Die Rauchenden gehen während der Pause auf den Balkon.

Neuer Kurs

Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Entspannungs-Techniken aus der «Progressiven Muskelrelaxation» und dem «Autogenen Training»

Auf der Basis der «Progressiven Muskelrelaxation» und des «Autogenen Trainings» lernen die Teilnehmenden Übungen zur körperlich-mental-Entspannung und zur Achtsamkeit. Weitere Themen: Entlastungsmöglichkeiten im Alltag und die Förderung persönlicher Ressourcen.

Kursdaten: 14. November bis 5. Dezember 2006
Zeit: 19.30 bis 21 Uhr (4x)
Ort: Heilpädagogische Schule, Girixweg 20, 5000 Aarau
Kursleiter: Dr. phil. Urs Peter Lattmann, Psychotherapeut FSP, 5000 Aarau
Kurskosten: 240 Franken
Anmeldung: Bis 31. Oktober an: Aarau eusi gesund Stadt
Telefon 062 822 32 61, Fax 062 824 20 51
info@aaraeusiggesundstadt.ch

Aufruf

Erfolgreicher Rauchstopp!

Wir suchen weitere Leute, die innerhalb der letzten drei Jahre mit Rauchen aufgehört haben. Alle Teilnehmenden werden mittels Porträt gezeigt. Anmeldung und Auskunft bei der Lungenliga Aargau, Silvia Loosli, Kasinostrasse 15, 5000 Aarau, Telefon 062 832 40 14, E-Mail silvia.loosli@llag.ch. Fürs Mitmachen gibt es zwei Kinogutscheine.

Dank

Die Aktion «Gsund und zwäg Woche» wird ermöglicht dank der Unterstützung von:

- Aargauer Woche
- Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
- Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau
- Hirslanden Klinik Aarau
- Kantonsspital Aarau AG
- Kantonsspital Baden AG
- Raiffeisenbank
- Spital Zofingen
- Visana



Mehr Wohlbefinden

Geschäftsstelle Aarau, Rain 35
Tel. 062 832 52 80, gs_aarau@visana.ch
www.visana.ch