READY FOR PrEP!

medikamente als prävention

3.0 UPDATE 2016

PrEP – DIE PILLEN DAVOR

Die bisherigen vorbeugenden Maßnahmen – wie der Gebrauch von Kondomen beim Sex – haben bis heute allein nicht ausgereicht, die Verbreitung von HIV und Aids zu beenden. Mit PrEP gibt es eine weitere, hoffentlich bald für alle zugängliche Möglichkeit, sich durch die Einnahme eines Arzneimittels in Pillenform gegen das Virus zu schützen. Leute, die sich leichter mit HIV anstecken könnten, haben nun mehr Optionen, sich effektiv zu schützen.

Ob und in welcher Form PrEP für Dich geeignet sein könnte, behandelt dieses Faltblatt. Es ist geschrieben für Männer, die Sex mit Männern haben (sei es, dass sie sich als inter, trans*, bi, cis, pan, schwul, hetero, queer oder anders bezeichnen) sowie für alle, die sich für das Thema interessieren. Es ist verfasst in der festen Überzeugung, dass alle Menschen – die PrEP brauchen und wollen – schnellstens Zugang dazu bekommen müssen.

WAS IST PrEP?

PrEP ist die vorbeugende Einnahme antiviral wirksamer Substanzen, um eine Infektion mit HIV zu verhindern (und zwar bisher mit dem in Europa und den USA fast ausschließlich vorkommenden Subtyp HIV-1). PrEP steht für:

PRÄ davor

EXPOSITION
ausgesetzt sein
(dem HI-Virus)

PROPHYLAXE
Vorbeug. der Ansteckung

Bei einer PrEP werden regelmäßig oder anlassbezogen Substanzen vor einem möglichen Risikokontakt eingenommen. Und zwar eine Kombination der gleichen Substanzen, die sonst in der Therapie von Menschen mit HIV als Medikamente eingenommen werden.
In der BRD sind mehrere Präparate für die PrEP zugelassen (CH: Verschreibung nur Off-Label). Sie enthalten zwei Wirkstoffe in einer Filmtablette und verursachen selten relevante Nebenwirkungen.
PrEP ist keine Morning-After-Pille, keine Impfung gegen HIV und kein Mittel zur Heilung. Es ist nicht zu verwechseln mit der Postexpositionsprophylaxe PEP, welche **nach** einer ungeschützten Situation eingenommen wird, um noch nachträglich eine Infektion zu verhindern (LINK9).

In den USA schätzen Gesundheitsbehörden und einige Krankenkassen PrEP seit 2012 als wirksam ein, bewerben sie entsprechend und übernehmen auch die Kosten. Auch hierzulande nutzt eine kleine, wachsende Zahl von Leuten bereits PrEP. Zugleich ist das Wissen darum nicht sehr hoch. Mit Sicherheit wird – auch ohne Kostenübernahme – PrEP in nächster Zeit verstärkt genutzt, um sich individuell vor HIV zu schützen, ob nun statt oder in Kombination mit dem Kondom.

PrEP kann man regelmäßig (täglich) oder für einige Tage lang einnehmen. Studien haben gezeigt: Beides ist wirksam. Du bist dabei dann am besten geschützt, wenn Du die PrEP alle 24h einnimmst. Eine „Wochenend-PrEP“, also die geplante, kurzzeitige Einnahme vor einer Risiko-Situation, kann ein praktikabler und auch bezahlbarer Schutz sein. Für beide Arten der PrEP gilt: Jede vergessene Pillen-Einnahme verringert die Schutzwirkung!

PREP FÜR ALLE, DIE ES BRAUCHEN!

Helge im Steinbruch Holzberg
Shirt (Druck): 701 anyway
(Caroline-Sophie Frett
und Dorothée Krings)
Foto: Whit Forrester 2016

FORTSETZUNG
VON SEITE 1

WIE GENAU FUNKTIONIERT PrEP?

Damit sich das Virus ununterbrochen im Körper vermehren kann, muss es seine Erbsubstanz RNA ständig in die Erbinformation menschlicher Zellen (DNA) kopieren. Dazu muss das Virus seine Erbinformation zunächst in die menschliche Form umschreiben. Das erfolgt mit einem von HIV mitgebrachten Werkzeug: dem Enzym Reverse Transkriptase.
Dieser Vorgang wird nun durch die PrEP-Wirkstoffe blockiert, indem sie falsche Bausteine in die DNA einbauen. Das führt zu einem Abbruch der Virusvermehrung. Da sich die Wirkstoffe über eine längere Zeit in einer gewissen Konzentration u.a. in Blut und Analschleimhaut befinden, kann das HI-Virus seine Erbsubstanz nicht mehr in die menschlichen Zellen einbauen und verschwindet aus dem Körper.

WELCHE PRÄPARATE GIBT ES?

Erhältlich sind derzeit Tabletten für die PrEP, die die Wirkstoffe Emtricitabin FTC und Tenofovir TDF kombinieren (**kurz: FTC/TDF**).
Das sind Truvada® (Hersteller Gilead) sowie dessen Generika, also wirkstoffgleiche Präparate. Von diesen haben Emtricitabin/Tenofovirdisoproxil HEXAL® und Emtricitabin-Tenofovirdisoproxil-ratiopharm® eine Zulassung in der BRD. Ob der Truvada®-Nachfolger Descovy® für PrEP geeigneter ist als die Kombi FTC/TDF, wird gerade erforscht.

WIE SICHER IST PrEP?

Die dauerhafte – sprich tägliche – und korrekt eingenommene PrEP hat sich in Studien als mindestens so sicher erwiesen wie ein richtig angewendetes Kondom oder "Schutz durch Therapie" (Nichtinfektiösität bei effektiver HIV-Therapie (LINK10)). Auch verschiedene Einnahmeschemas der Kurzzeit-PrEP bieten – mit Abstufungen – einen hohen Schutz (LINK11). Als Faustregel gilt bei der Kurzzeit-PrEP: Je mehr Tage mit täglicher Medikamenteneinnahme vorm Sex liegen, desto höher ist auch die Schutzwirkung. Viele HIV-erfahrene Ärztinnen und Ärzte raten zu einem Beginn 4 bis 5 Tage vorher. (LINK12).
Bei nur einer Einnahme vor einer Risikosituation gilt das so nicht, dennoch verringert sich auch dann das HIV-Übertragungsrisiko beachtlich.
Es mag sein, dass Dir das als Schutz nicht ausreicht. Wenn Du Kondome nicht oder nicht immer benutzt, ist das aber immer noch eine bessere Option als gar kein Schutz gegen HIV. Auch ist eine Ansteckung mit wirkstoffresistentem HIV unter PrEP zwar grundsätzlich möglich, aber extrem unwahrscheinlich (bisher vier dokumentierte Ansteckungen weltweit, davon zwei auf Resistenzen zurückzuführen). Keine Safer-Sex-Methode kann kompletten Schutz vor HIV garantieren.
Wichtig bei PrEP ist: **Jede vergessene Pilleneinnahme mindert den Schutz und macht eine PrEP weniger wirksam.**

WIE WIRD PrEP EINGENOMMEN?

Für Truvada® gibt es bei einer dauerhaften PrEP folgende Empfehlung vom Hersteller (gilt genauso für die Generika): Du nimmst einmal täglich zur gleichen Zeit eine Tablette ein:

Bei einer Kurzzeit-PrEP haben die Studienteilnehmer der IPERGAY-Studie 24h bis 2h vor einer Situation mit möglicher HIV-Übertragung 2 Pillen und dann jeweils 1 Pille im Abstand von 24h bis zwei Tage nach der Situation eingenommen.

Einnahmeschema für Truvada®, Kurzzeit-PrEP, IPERGAY-Studie. (Gilt für Anal- und nicht für Vaginalschleimhäute.)

Der "Schnell-Start" bei IPERGAY ist umstritten. Ob die Einnahme von zwei Tabletten zwei Stunden vor dem Sex ausreichend ist, ist nicht ganz klar. Sicher ist aber, je länger Du die PrEP vor dem Sex einnimmst, desto größer wird der Schutz. Idealerweise fängst Du die PrEP ein paar Tage vorher an.

Vor Beginn einer PrEP musst Du Dir sicher sein (testen!), dass Du nicht bereits HIV-infiziert bist. Auch eine Hepatitis B muss wegen möglicher Komplikationen vorher ausgeschlossen werden. Außerdem ist es sinnvoll, dass Du vorher und dann alle drei Monate Deine Blutwerte checkst. Am wichtigsten ist der Kreatininwert als Maß für die Filtrationsleistung der Niere, siehe Nebenwirkungen (LINK13).
Lass Dich parallel auch gleich auf sexuell übertragbare Infektionen (STIs sexually transmitted infections) testen. Wenn Du die Tablette zu Deinen Mahlzeiten einnimmst, verbessert sich die Aufnahmemenge von Tenofovir in Deinen Körper um ca. ein Drittel.

Noch einmal: Die Regelmäßigkeit der Einnahme entscheidet über die Wirksamkeit!
Die tägliche wird für viele bestimmt die praktikablere und damit effektivere (also sicherere) Form der PrEP sein. Was besser für Dich ist, kannst nur Du selbst herausfinden.

NEBENWIRKUNGEN WECHSELWIRKUNGEN

Wenn PrEP-Wirkstoffe eingenommen werden, können Übelkeit, Schwächegefühl und Kopfschmerzen auftreten. Nach Absetzen des Präparats bilden sich diese Nebenwirkungen vollständig zurück.
PrEP kann (in seltenen Fällen) die Knochendichte herabsetzen oder die Niere schädigen. Du darfst es keinesfalls ohne ärztliche Begleitung einnehmen, wenn Du eine vorgeschädigte Niere hast.
Außerdem kann die enthaltene Lactose bei einer Unverträglichkeit problematisch sein.
Informiere Dich über Wechselwirkungen mit Medikamenten in einem ärztlichen Gespräch oder im Beipackzettel. Mit Adefovirdipivoxil (Hepsera®) darf FTC/TDF nicht kombiniert werden.

Alkohol und andere Drogen schränken die Wirkung einer PrEP nicht ein. Der gleichzeitige Konsum kann aber Deinen Stoffwechsel, Leber und Niere zusätzlich belasten.

Manchmal hört man, dass HIV bei Vorliegen einer STI leichter übertragen wird. PrEP verhindert auch in diesem Fall die Übertragung von HIV effektiv.

PrEP IN DER BRD – WIE IST DER STAND?

Seit Okt. 2017 kann FTC/TDF von Hexal in der BRD für 50EUR/28 Tabletten in bestimmten Apotheken erworben werden (innerhalb eines Pilotprojekts, Liste: LINK26). Dafür ist ein Privatrezept einer HIV-Schwerpunktpraxis oder anderen niedergelassenen Ärztinnen/Ärzten, die an dem Programm teilnehmen, notwendig. Sie müssen die Begleitung, also den HIV-Test vorab, Beratung und Aufklärung, regelmäßige Blut- und Urintests durchführen. PrEP von Ratiopharm kostet dagegen 70EUR, kann aber von jeder Ärztin/jedem Arzt verschrieben werden (auch Rezepte aus EU, CH + Norwegen!). Die Kosten werden von der Krankenkasse derzeit nicht übernommen. Zumindest für begleitende Maßnahmen kann jedoch oft ein Weg der Abrechnung gefunden werden (bei Ärztin/Arzt nachfragen). Einige Checkpoints (Gesundheitszentren für schwule und andere Männer) bieten die Begleitung an.

GEHT DAS AUCH GÜNSTIGER?

Trotz der jetzt niedrigeren Preise kommt man (bei tägl. Einnahme) jährlich auf 650EUR allein für die Tabletten. Man spart davon mehr als die Hälfte, wenn man sie aus dem Urlaub im nicht-europäischen Ausland mitbringt (drei Monatspackungen für Eigenbedarf erlaubt). Manche bestellen Generika im Internet bei bestimmten Online-Apotheken (z.B. in Thailand oder Swaziland). Hier bekommt man 3 Monatspackungen schon für 90EUR inkl. Versand. Dies ist immer noch deutlich günstiger als die Hexal-PrEP.
Aufgrund von Einfuhrbestimmungen werden Direktsendungen allerdings oft vom Zoll beschlagnahmt. Soweit wir wissen, ist eine Bestellung an eine private Postadresse in UK und der Weiterversand an eine deutsche Postadresse aber unkompliziert möglich. In der Schweiz wiederum ist der Bezug einer Monatsration erlaubt und online direkt beziehbar.
Zum Thema Online-Bestellungen haben wir ein paar Informationen zusammengetragen und auf unserer Website veröffentlicht (LINK14).

Weiterhin werden Generika für andere billig aus dem Ausland mitgebracht, verschriebene PEP als PrEP eingenommen oder Pillen bei Bekannten besorgt. Diese Beschaffungskreativität ist Ausdruck dafür, dass sich PrEP schlicht nicht alle leisten können. Sie sich selbst zu organisieren, birgt auch die Gefahr (da nicht immer ein Rezept verlangt wird), an der ärztlichen Begleitung und den regelmäßigen Tests zu "sparen". Die halten wir bei PrEP jedoch für unabdingbar.

© LoveLazers. Fünfte, korrigierte Auflage. Stand Dez 2017. Für Fehler keine Gewähr.
Danke für Kommentare, Hilfe und Anregungen: Koenraad, Caro & Doro, Sandra, Tibor, Ivanka, Philipp, Andi, Dario, Jérémy, Armin, Nick, Sven und Sheena. Unterstützt von: mikrodisko boombox, Tuntenhaushoffest, les amies du futur, Dr. Gay Schweiz und mancheck Berlin.

manCheck männer. sex. gesundheit

ACT UP! PrEP NOW!

WAS SPRICHT FÜR UND WAS GEGEN PrEP?

Wenn Du überlegst, eine PrEP einzunehmen, triffst Du eine ganz individuelle Entscheidung.
Die PrEP wirkt nur richtig, wenn Du sie auch wirklich regelmäßig einnimmst. Aber auch Kondome wirken nur, wenn Du sie benutzt. Allerdings: Kondome wirken gar nicht, wenn Du sie mal vergisst. Wenn Du bei einer PrEP eine Einnahme auslässt, verringert sich die Schutzwirkung nicht komplett.
Unter dem Einfluss von Alkohol, anderen Drogen oder schwerem Verliebtseinsgefühl werden Kondome möglicherweise schon einmal weggelassen – eine zuvor bei klarem Verstand eingenommene PrEP wirkt dagegen permanent!
PrEP schützt – anders als Kondome – außer vor HIV nicht vor weiteren STIs. Allerdings schützen auch Kondome vor STIs nicht oder nicht vollständig, so z.B. nicht bei Oralverkehr und nicht bei Schmierinfektionen. Und PrEP ist ja eine gute Maßnahme für Leute, die jetzt schon keine oder nur manchmal Kondome nutzen, die also auch jetzt schon nicht gegen STIs geschützt sind. Einen Vorteil hat eine dauerhafte PrEP hier allerdings: Bei den regelmäßigen Labortests (alle 3 Monate) kann gleich auch auf STIs getestet werden (das passiert nicht automatisch zusammen). Sie können dann früh erkannt und behandelt werden.
Das gilt auch für Hepatitis C. Bei allem, was wir wissen, wird das Virus bei Sex, v.a. bei heftigeren Praktiken (bei denen z. B. Blut im Spiel ist) übertragen. Wer hier sicher gehen will, braucht dafür spezielle Safer-Sex-Regeln, PrEP- oder Kondomgebrauch reichen hier allein nicht.

Mit PrEP hast Du die Kontrolle über Deinen Schutz vor HIV, weil Du es bist, die/der die Pille richtig anwenden muss. Weiterhin bleibt das Reden über Safer Sex wichtig.
Vielleicht hat Dich das Thema Safer Sex bisher belastet, hattest Du Schwierigkeiten, das anzusprechen und bist dann ohne Schutz Risiken eingegangen. Du kannst ausprobieren, ob Du mit PrEP angstfreieren, genussvolleren Sex ohne Schuldgefühle haben kannst. Eine psychische Entlastung führt vielleicht auch dazu, generell offener über Schutz vor HIV und STIs sprechen zu können. Vielleicht wird es dann in einigen Situationen auch mit Kondomen wieder entspannter?!
Verschiedene Safer-Sex-Optionen sollten jedenfalls nicht in Konkurrenz zueinander stehen. Sie lassen sich kombinieren, in den meisten Situationen reicht eine allein aus.

Es gibt keinen Grund, weder einen politischen, finanziellen, noch einen anderen, Menschen davon abzuhalten, sich für eine PrEP zu entscheiden. So empfehlen viele Institutionen PrEP, wie die Weltgesundheitsorganisation WHO, das European Center for Disease Prevention + Control ECDC, die Vereinigung deutscher Aids-Behandler_innen dagnä und die Deutsche Aids-Hilfe, um nur einige zu nennen.

WAS, WENN ICH UNWISSENTLICH HIV-POSITIV BIN UND PrEP NEHME?

Wer HIV-positiv ist und PrEP einnimmt, ist damit gegen HIV nur unzureichend behandelt, da das Virus möglicherweise nicht unter Nachweisgrenze gehalten wird (derzeit das Maß einer erfolgreichen Therapie). Die alleinige Gabe von FTC/TDF-Tabletten, die ja zwei Wirkstoffe kombinieren, reicht für eine effektive PrEP aus, für die HIV-Therapie muss jedoch noch ein weiteres Medikament eingesetzt werden.
Ein HIV-Test vor einer PrEP ist also unverzichtbar! Und zwar am besten ein zuverlässiger (und anonymer) Test beim Gesundheitsamt oder bei Test-Kampagnen in der Community. Ein Schnelltest reicht nicht (LINK15).

WER ALSO BRAUCHT PrEP?

PrEP wird Menschen mit einem hohen Risiko für eine HIV-Übertragung empfohlen.
Die Frage, ob Du dazu gehörst, kannst nur Du beantworten: Dann, wenn Du Kondome nicht benutzen willst oder kannst. Wenn Du im letzten Jahr schon mal eine PEP gemacht hast oder eine STI im Arsch hattest. Wenn für Dich das Thema Safer Sex angstbesetzt ist. Wenn Du beim Sex, eventuell in Kombination mit dem Konsum von Drogen, ungewollt Deine eigenen Grenzen immer wieder überschreitest.

– Dann kommt eine PrEP für Dich sicher in Frage. Letztlich lässt sich das nur individuell beantworten: Einfach nur besseren Sex mit mehr Spaß und Genuss – und das auch ohne Kondom – haben zu wollen, reicht aus, um sich für eine PrEP entscheiden zu dürfen. Jede/r hat das Recht, seine Optionen für mehr persönliche Freiheit zu erweitern.

WOHER KOMMEN DIESE INFORMATIONEN?

Die beiden großen europäischen Studien, die englische PROUD-Studie und die französische IPERGAY-Studie, liefern uns erste wichtige Ergebnisse. Nachlesen kannst Du das in unserer Linksammlung. Außerdem haben wir alles, was es zu PrEP im Netz und auf Veranstaltungen gab, mit aufgenommen. Wir haben intensiv diskutiert, was diese neuen Infos für unser Leben und unsere Zukunft bedeuten. Wir finden: Sie sind so wichtig, dass sie allen – v.a. denen, die ein erhöhtes HIV-Risiko haben – zugänglich gemacht werden müssen.

Alle Studienlinks und Quellen findest Du auf unserer Website. Im Text angegebene Links:
lovelazers.org/link9
lovelazers.org/link10
usw.

Wir informieren unabhängig zu „New Safer Sex". Erschienen sind bisher unsere Infoblätter „PrEP", „PEP" und „Undetectable – Schutz durch Therapie". Unsere Flyer versuchen, Aktivismus, Aufklärung und Forschung mit Modedesign und Fotografie zu verbinden.
Wenn Du Lust hast, kannst Du bei uns mitmachen:
info@lovelazers.org

WE ARE LOVE LAZERS!

Zudem ist das Auftreten von Resistenzen gegen das als PrEP eingesetzte Präparat möglich, allerdings in Studien bisher sehr selten beobachtet worden. FTC/ TDF gilt als standhaft gegen Resistenzen.
Bei Nicht-Infizierten ist eine Resistenzbildung aber generell nicht möglich, da kein Virus vorhanden ist, das gegen die Substanz resistent werden könnte.

PrEP NOW!

In den USA sind dank PrEP die Neuinfektionsraten drastisch gesunken.
Und weil PrEP so ein wichtiger Baustein ist, um die HIV-Krise wirklich zu beenden, fordern wir die sofortige Kostenübernahme durch das Gesundheitssystem! Und zwar für alle, die es brauchen – ohne Zuzahlung und auch für die, die keine Krankenkasse haben. Eine Zwei-Klassen-Prävention, in der PrEP nicht für alle zugänglich ist, muss schnell wieder Geschichte werden!

MEHR INFOS

aidsmap.com
prep.jetzt
blog.aidshilfe.de
und das pdf „PrEP 2017" auf hivreport.de, 05/2016

Wenn Du mit jemandem über PrEP sprechen willst, wende Dich an: Mancheck Berlin
+49 30 44668870
mancheck-berlin.de

Checkpoint in Zürich
+41 44 4555 910
checkpoint-zh.ch

oder Deine örtliche Aids-Hilfe.