



PrEP - DIE PILLEN DAVOR

Vorbeugende Maßnahmen – wie der Gebrauch von Kondomen beim Sex – haben bis heute allein nicht ausgereicht, die Verbreitung von HIV & Aids zu beenden. Mit PrEP gibt es eine weitere, hoffentlich bald auch bei uns zugelassene Möglichkeit, sich durch die Einnahme eines Arzneimittels in Pilleform gegen das Virus zu schützen. Das ist eine gute Information für Leute, die sich leichter mit HIV anstecken könnten, da sie nun mehr Optionen haben, sich zu schützen. Ob und in welcher Form PrEP für Dich geeignet sein könnte, behandelt dieses Faltblatt. Auch wenn Dich das Thema einfach nur interessiert, erhältst Du hier einführende Infos.

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
Vorbeugung
(also Verhinderung
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. Eine sehr verbreitete Wirkstoff-Kombi ist momentan Truvada®, das zwei Wirkstoffe in einer Filmtablette vereint und selten relevante Nebenwirkungen verursacht.

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.

Im Moment ist in der EU und der Schweiz kein Präparat für die PrEP zugelassen oder beantragt. In den USA schätzen Gesundheitsbehörden und einige Krankenkassen PrEP als wirksam ein, bewerben sie entsprechend und übernehmen auch die Kosten. Die Arzneimittelbehörde hat dort Truvada® 2012 offiziell als Mittel der Prävention zugelassen.

Auch wenn das in der EU noch auf sich warten lässt, nutzt eine kleine, wachsende Zahl von Leuten hierzulande bereits PrEP. Zugleich ist das Wissen darum nicht sehr hoch. Mit Sicherheit wird – auch ohne Zulassung – 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 richtig geschützt, wenn Du die PrEP alle 24h einnimmst. Eine „Wochenend-PrEP“, also die geplante, kurzzeitige Einnahme vor einer Risikosituation, kann ein praktikabler und auch bezahlbarer Schutz sein. Für beide Arten der PrEP gilt: Jede vergessene Pille-Einnahme verringert die Schutzwirkung!

READY
FOR
PrEP!
medikamente als prävention



BEFOLLE

WER WIR SIND

Love Lazers gibt es seit 2015. Das sind im Moment sechs Leute in Berlin, Zürich und Leipzig. Wir sind im elektronischen Tag- und Nachtleben unterwegs, leben teils in schwulen, diskordanten Partnerschaften (hiv+ und -) und sind soziologisch/medizinisch/juristisch ausgebildet. Einige von uns haben lange für Prävention und Drogenarbeit gearbeitet. Wir haben uns vernetzt, gehören aber keiner Institution an. Wenn Du Lust hast, kannst Du bei uns mitmachen.

info@lovelazers.org

Demnächst erscheinen von uns Infos zu „PEP – die Pillen danach“, „Schutz durch Therapie“, „Slamming“ sowie zu „Kondome heute“. Wir kooperieren dazu mit dem Projekt **701 anyway - HIV prevention today**, das Fashion Design und neues Wissen um Safer Sex verbindet.

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 – also denen, die ein erhöhtes HIV-Risiko haben ebenso wie allen Interessierten – zugänglich gemacht werden müssen.

Alle Studienlinks und Quellen findest Du auf unserer Webseite lovelazers.org

WO FINDE ICH WEITERE INFORMATIONEN?

Zu empfehlen: aidsmap.com, preforex.org, blog.aidsilfe.de, wasistprep.de und das pdf „PrEP 2015: Wirksamkeit & Verfügbarkeit“ auf hivreport.de (02/2015) sowie alles im Netz zu den Studien PROUD, IPERGAY und IPREX.

Wenn Du mit jemandem über PrEP sprechen willst, wende Dich an:

Mancheck in Berlin
+49 30 44668870
mancheck-berlin.de

Checkpoint in Zürich
+41 44 455 59 10
checkpoint-zh.ch

oder Deine örtliche Aids-Hilfe.

BEFOLLE

WIE WIRD ES MIT PrEP WEITERGEHEN?

Grundlagenforschung und Studien mit Medikamenten eröffnen sicher schon bald neue Möglichkeiten. So wird es vielleicht schon in einigen Jahren eine injizierbare PrEP als monatliche oder vierteljährliche Spritze geben. Geforscht wird ebenso an einer lokalen PrEP, die als Gel dort aufgetragen wird, wo das Virus eintreten könnte (Vaginal-, Analbereich). Zu erwarten ist, dass noch effektivere und nebenwirkungsärmere Substanzen auf den Markt kommen (die sicher auch teurer sein werden).

Weil PrEP ein wichtiger Baustein ist, um die HIV-Krise wirklich zu beenden, fordern wir die sofortige Zulassung geeigneter Medikamente!

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 soll das Recht haben, seine Optionen für mehr persönliche Freiheit zu erweitern.

BEFOLLE

Vielleicht hat Dich das Thema Safer Sex bisher belastet, hattest Du Schwierigkeiten, das anzusprechen und bist möglicherweise 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 spannender!? 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 und damit ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. So empfehlen auch viele Institutionen die Einführung von PrEP, wie die Weltgesundheitsorganisation WHO, das European Center for Disease Prevention and 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). Im Falle von Truvada® reicht die alleinige Gabe des Präparats, das ja zwei Wirkstoffe kombiniert, für

WAS SPRICHT FÜR UND WAS GEGEN PrEP?

Wenn Du überlegst, eine PrEP einzunehmen, musst Du eine ganz individuelle Entscheidung treffen.

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 Verliebtseinsgefühls 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 (beim Oralverkehr oder bei Schmierinfektionen) nicht vor allen STIs. 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). So können sie früh erkannt und behandelt werden.

Du hast mit PrEP 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.

schen Apotheken. Tenvir EM® wird im Internet für 60EUR bestellt und in westeuropäische Länder versandt, aber Achtung: Wegen des Patentschutzes kann es am Zoll auch bei Eigenbedarfsmengen Probleme geben. Ebenso werden unzulässigerweise verschriebene PEP als PrEP eingenommen oder Pillen bei Bekannten besorgt (was dazu führen kann, dass sie ihre HIV-Medikamente nicht regelmäßig einnehmen). Neben der Gefahr von Placebo-Erwerb, Betrug und Zollkontrollen („unerlaubte Medikamenteneinfuhr“) bleibt das grundsätzliche Problem: Pillen für eine dauerhafte Einnahme sind kaum in der benötigten Menge zu beschaffen. Medikamente für PrEP sofort zuzulassen und die Kostenübernahme zu klären, hieße, dass sich auch Menschen mit durchschnittlichem oder geringem Einkommen für eine PrEP entscheiden könnten.

WAS WÜRDE DAS EIGENTLICH KOSTEN?

Der Aufwand für eine PrEP setzt sich zusammen aus den Kosten für ärztliche Beratung, Labortests und das Präparat selbst. Letzteres kostet allein pro Monatspackung (für die dauerhafte PrEP) in Deutschland ca. 820 EUR und in der Schweiz ca. 900 Sfr. Wenn Gilead seinen Patentschutz für Truvada® demnächst verliert, könnten die Preise um 20% sinken, was für den privaten Erwerb immer noch viel zu teuer wäre. Die Einsparungen für die Krankenkassen bei Finanzierung der PrEP wären für bestimmte Zielgruppen dennoch enorm: Man denke nur an die Kosten einer lebenslangen HIV-Behandlung.

dichte 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 Truvada® nicht kombiniert werden.

Alkohol und andere Drogen schränken die Wirkung einer PrEP mit Truvada® 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.

WOHER BEKOMME ICH ÜBERHAUPT PrEP?

Truvada® für PrEP gibt es in der EU nur auf Privatrezept (Off-Label-Use), Krankenkassen erstatten die Kosten nicht. Ärztinnen und Ärzte verschreiben wegen der fehlenden Zulassung PrEP im Moment auf eigene Verantwortung (und damit oft nur ungern). Ungeachtet dessen blüht die Beschaffungskreativität: Truvada® bzw. nachgebaute Medikamente mit den gleichen Wirkstoffen („Generika“) werden billig aus dem Urlaub mitgebracht, so als Tenvir EM® (lizenziert von Gilead) für angeblich unter 10EUR für die Monatspackung aus indi-



Einnahmeschema für Truvada®, Kurzzeit-PrEP (nach der IPERGAY-Studie mit Männern, die Sex mit Männern haben)

Vor Beginn einer PrEP musst Du Dir sicher sein (Testen!), dass Du nicht bereits HIV-infiziert bist. Außerdem ist es sinnvoll, dass Du vorher und dann alle drei Monate Deine Blutwerte checkst. Am wichtigsten ist der Kreatininwert (Maß für die Filtrationsleistung der Niere, siehe Nebenwirkungen). Lass Dich parallel auch gleich auf sexuell übertragbare Infektionen (STIs sexually transmitted infections) testen. Wenn Du Truvada® 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 Truvada® als PrEP genommen wird, können Übelkeit, Schwächegefühl und Kopfschmerzen auftreten. Nach Absetzen des Präparats bilden sich diese Nebenwirkungen vollständig zurück. Truvada® kann in seltenen Fällen die Knochen-

WIE SICHER IST PrEP?

Die dauerhafte PrEP hat sich als sicher erwiesen. Bei dauerhafter, täglicher Einnahme verringert sich das HIV-Übertragungsrisiko **statistisch** um 90% bis 99% (bezogen auf das durchschnittliche Ansteckungsrisiko bei unsaftigem Analverkehr). Dieser Wert schwankt je nach Studie etwas, bedeutet aber, dass eine richtig eingenommene PrEP genauso viel Schutz vor HIV bieten kann wie ein richtig angewandtes Kondom (Risikoreduktion von etwa 95%) oder Schutz durch Therapie (Virus unter Nachweisgrenze: 96% Risikoreduktion). Wichtig bei PrEP: Jede vergessene Pilleneinnahme mindert den Schutz und macht eine PrEP weniger wirksam. Eine Kurzzeit-PrEP (Einnahme-Schema unten) verringert das HIV-Übertragungsrisiko **statistisch** um 86%, was immer noch einen beachtlichen Wert darstellt. Es mag sein, dass Dir das als Schutz persönlich zu wenig ist. Wenn Du Kondome nicht oder nicht immer benutzt, ist das aber immer noch eine bessere Option als gar kein Schutz gegen HIV.

WIE WIRD PrEP EINGENOMMEN?

Für Truvada® gibt es bei einer dauerhaften PrEP folgende Empfehlung vom Hersteller: Du nimmst einmal täglich zur gleichen Zeit eine Pille 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.

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.

WARUM REDEN BEI PrEP ALLE VON TRUVADA®?

Derzeit ist Truvada®, das die Wirkstoffe Emtricitabin FTC und Tenofovir TDF (Hersteller Gilead) enthält, das verbreitetste Mittel für eine PrEP. Da alle Studien bisher nur mit diesem Medikament durchgeführt wurden, liegen Informationen auch nur dazu vor. Ohne für ein bestimmtes Pharma-Produkt zu werben, beziehen wir uns hier auf diese Ergebnisse.

In den nächsten Jahren wird wohl Truvada® (oder generische, also pharmazeutisch nachgebaute Pillen) genutzt werden, auch wenn andere Kombipräparate (Medikamente mit mehr als einem Wirkstoff), die in der Therapie wirksam gegen HIV sind, vermutlich als PrEP funktionieren würden.

© LoveLazers 2015. Für Fehler keine Gewähr.

Danke für Kommentare, Hilfe und Anregungen: Koenraad, Renate, Caro & Doro, Sandra, Tibor, Ivanka, Philipp, Francine, Dario, Barbara, Jérémy, Mancheck, Armin, Nick, Sven, Frenky und Sheena. Outfit by Diashi.