



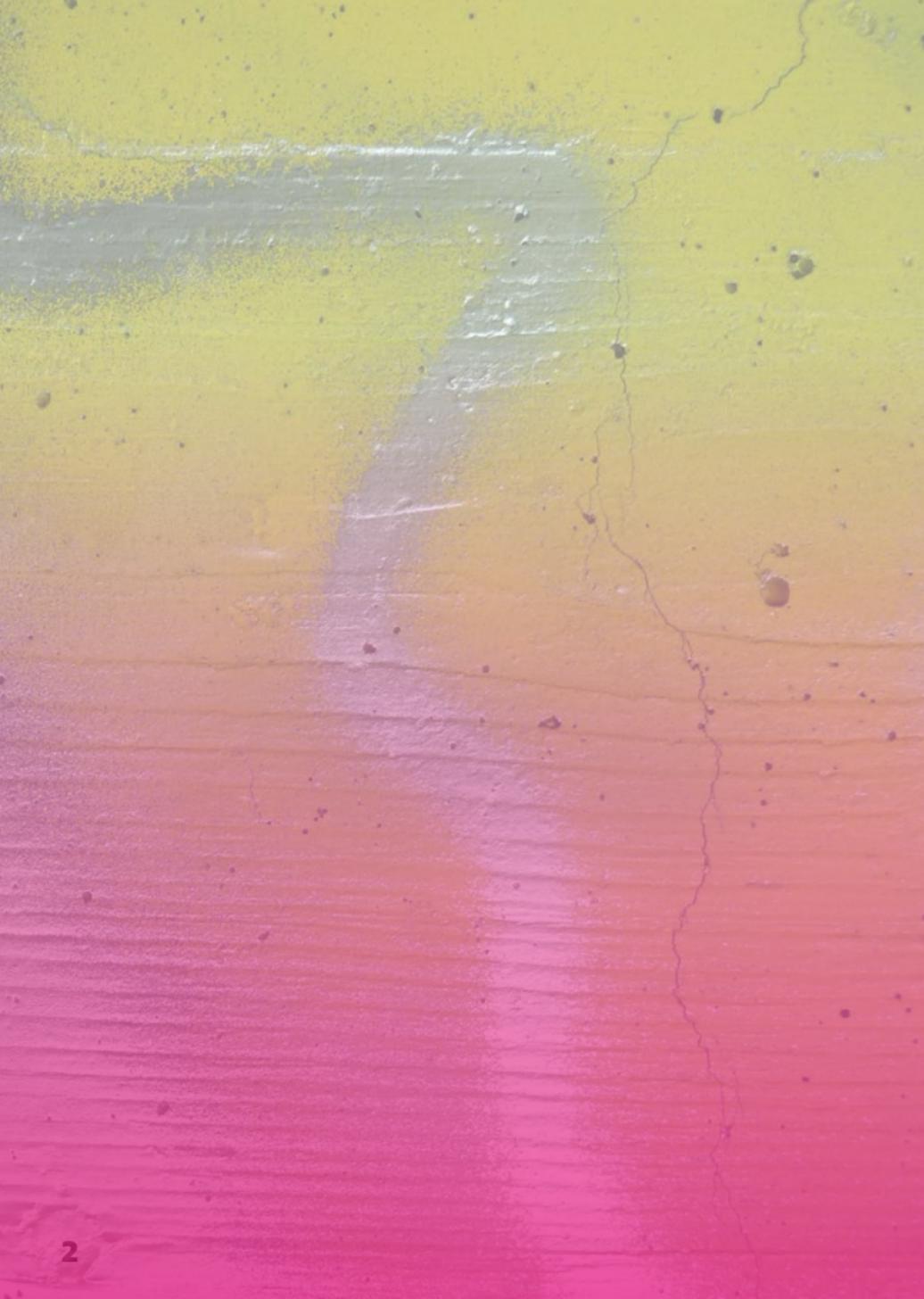
PREP

PREP

**selbstbestimmter
Schutz vor HIV**

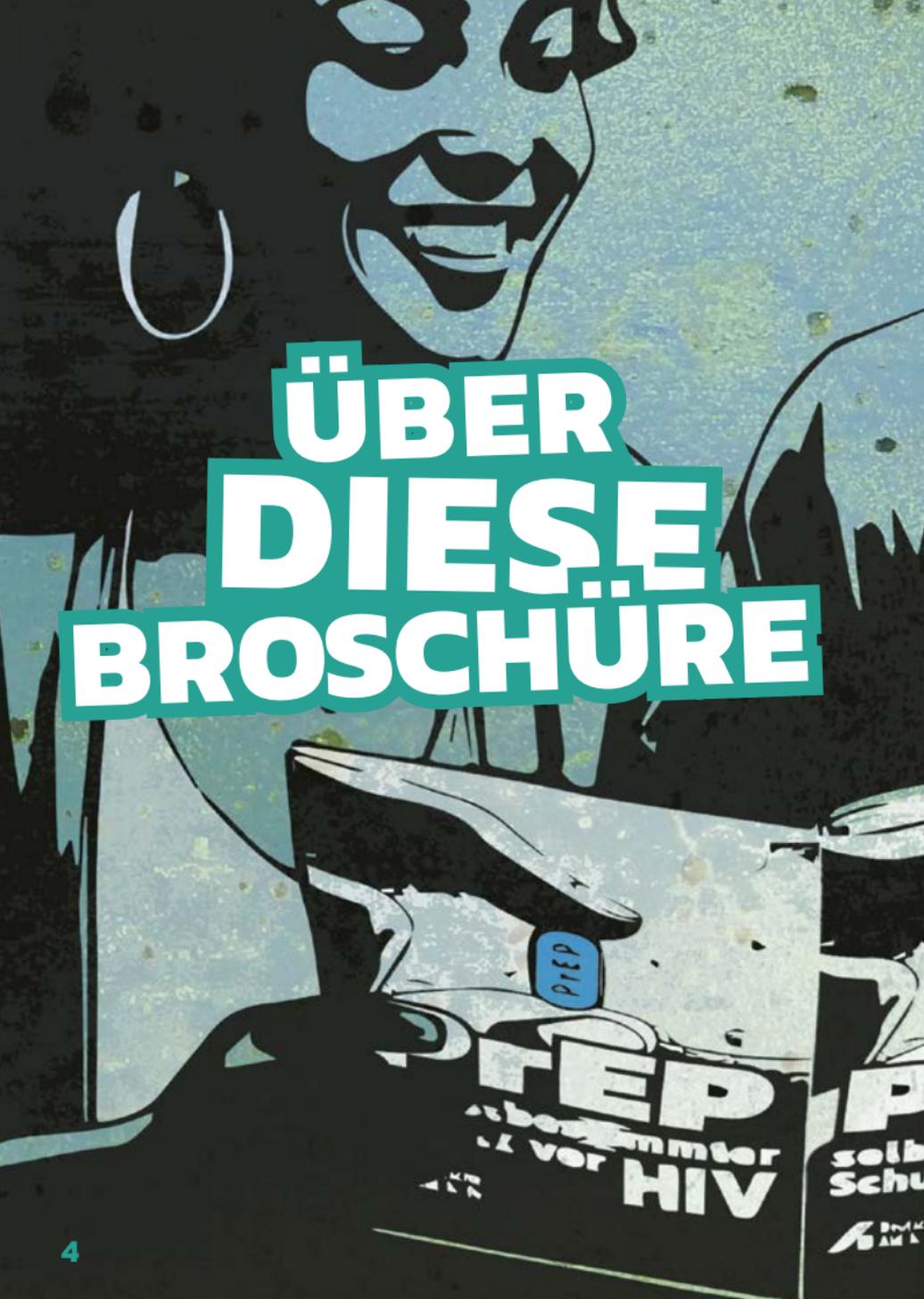
 Deutsche
Aidshilfe

aidshilfe.de



Inhalt

- 4** Über diese Broschüre
- 6** Was ist PrEP?
- 10** Für wen ist die PrEP geeignet?
- 18** Wie bekommt man die PrEP?
- 22** Welche Untersuchungen braucht man für die PrEP?
- 26** Welche Nebenwirkungen hat die PrEP?
- 28** Gibt es Wechselwirkungen mit der PrEP?
- 32** Wie nimmt man die PrEP ein?
 - 34** PrEP-Einnahmeschema
 - 37** PrEP-Start
 - 38** PrEP-Schutzphase
 - 39** PrEP-Schutzabsicherung/-Stopp
- 40** Tipps rund um die PrEP-Nutzung
- 44** Häufig gestellte Fragen zur PrEP
- 46** HIV-PEP
- 48** Weitere Informationen zur HIV-PrEP
- 50** Impressum



ÜBER DIESE BROSCHÜRE



STEP
abgestimmter
Schutz vor
HIV

P
selbst
Schu



PrEP: selbstbestimmter Schutz vor HIV bietet Informationen zur HIV-Prä-Expositions-Prophylaxe, kurz: HIV-PrEP.

Die PrEP ist eine hochwirksame Methode, um HIV-Infektionen zu verhindern. HIV-Negative schützen sich dabei mit einem HIV-Medikament vor einer Ansteckung.

Diese Broschüre **informiert darüber**,

- was die PrEP ist und wie sie wirkt
- für wen die PrEP besonders geeignet ist
- wie man die PrEP bekommt und welche Kosten entstehen können
- welche Untersuchungen wichtig sind
- welche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen die PrEP hat
- wie man die PrEP startet, einnimmt und wieder beendet.



Außerdem nennen wir wichtige **Adressen**,

- wo man weitere Informationen zur PrEP bekommt und
- wo man sich zur PrEP beraten lassen kann.

WAS IST PrEP?



Bei einer HIV-PrEP nimmt man **vor, während und nach einem möglichen Kontakt mit HIV** (in der Regel beim Sex) ein **HIV-Medikament** ein. So ist man **vor einer HIV-Infektion geschützt, falls HIV in den Körper gelangt. Gestartet** wird mit einer **Doppeldosis** 24 bis spätestens 2 Stunden vor dem Risiko. **Anschließend** nimmt man **täglich 1 Tablette**, solange man sich vor HIV-Risiken schützen will. **Nach dem letzten HIV-Risiko** nimmt man noch **einige Tage 1 Tablette täglich**.

Man kann die PrEP **dauerhaft** oder **rund um Risiken** täglich einnehmen.

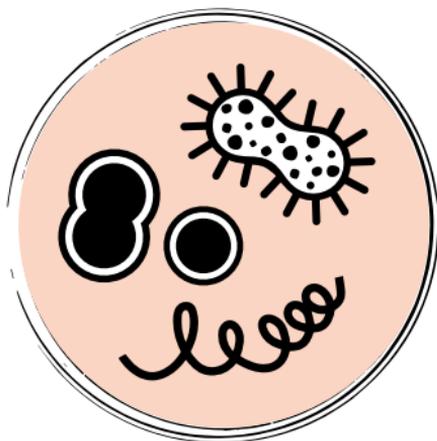
Die PrEP ist eine **hochwirksame** und **selbstbestimmt anwendbare Methode zum Schutz vor HIV:**

- Man ist nicht darauf angewiesen, dass der*die Partner*in für den Schutz sorgt, zum Beispiel ein Kondom nimmt. Das ist vor allem für Menschen wichtig, die aufnehmenden Sex haben („Bottoms“ beim Analverkehr, Frauen und andere Menschen mit Vagina oder Neovagina).
- Man ist auch in Situationen vor HIV geschützt, in denen man nicht oder nicht so gut für den eigenen Schutz sorgen kann, zum Beispiel unter dem Einfluss von Drogen und Alkohol.

Die PrEP schützt so zuverlässig wie Kondome oder der Schutz durch eine HIV-Therapie vor HIV.

(Infos zu diesen drei Safer-Sex-Methoden unter www.aidshilfe.de/safer-sex.)

Die **PrEP schützt nicht vor anderen sexuell übertragenen Infektionen** wie Syphilis, Gonorrhö oder Chlamydien. Daher werden bei einer PrEP regelmäßige Checks auf Geschlechtskrankheiten empfohlen, damit man sich bei einer Infektion schnell behandeln lassen kann.



Kondome können das Risiko für Syphilis, Gonorrhö und Chlamydien senken, bieten aber keinen vollständigen Schutz.

Kondome schützen außerdem vor ungewollter Schwangerschaft.

Übrigens: Es gibt auch eine **Prophylaxe nach einem Kontakt mit HIV**. Diese Prophylaxe heißt **PEP**. Hierbei nimmt man **vier Wochen** lang HIV-Medikamente ein, um eine Infektion zu verhindern. Die PEP ist für **Notfälle** gedacht – wenn es öfter zu solchen Notfällen kommt, bietet sich eine **HIV-PrEP** an.

Weitere Infos zur HIV-PEP gibt es auf → **Seite 46**.





FÜR WEN IST DIE PrEP GEEIGNET?



Mit der PrEP können sich **grundsätzlich alle Menschen** vor HIV schützen, unabhängig von der geschlechtlichen Identität und der sexuellen Orientierung.

Laut den Deutsch-Österreichischen PrEP-Leitlinien von 2024 ist die PrEP **besonders geeignet für Menschen mit einem substanziellen (erhöhten) HIV-Risiko.**

Das sind zum Beispiel

- Personen, die Analverkehr ohne Kondom mit wechselnden Partner*innen haben
- Personen, die in den letzten 12 Monaten eine sexuell übertragene Infektion wie Gonorrhö oder Syphilis hatten
- Personen mit HIV-positiven Partner*innen, bei denen die Zahl der HIV-Kopien im Blut noch nicht mindestens sechs Monate unter 200 pro Milliliter liegt (z. B. in der Anfangsphase einer HIV-Therapie).

Ein Sonderfall sind **Menschen, die intravenös Drogen konsumieren und keinen Zugang zu sterilem Spritzenbesteck haben**, zum Beispiel in Haft. Mehr Informationen dazu finden sich auf → Seite 15.





Die **PrEP** kann **in vielen Situationen sinnvoll sein**, zum Beispiel bei ungeschütztem Sex mit Partner*innen, bei denen eine nicht diagnostizierte HIV-Infektion wahrscheinlich ist.

Es lohnt sich, sich zu **informieren** und **beraten zu lassen!**

Das gilt zum Beispiel für Frauen mit hohem HIV-Infektionsrisiko, die die Prep bisher noch so gut wie gar nicht nutzen.

Viele Frauen haben noch nie von der PrEP gehört oder denken, sie wäre nur etwas für Männer, die Sex mit Männern haben. Informationen zur PrEP sollten deshalb auch in **gynäkologischen Praxen** angeboten werden.

Für **Sexarbeiter*innen** kann die PrEP ebenfalls eine sinnvolle Methode zum Schutz vor HIV sein.

Ein Thema ist die PrEP auch für **Reisende** mit sexuellen Kontakten in Ländern, in denen HIV weit verbreitet ist.

Links und **Adressen**, unter denen man **Informationen und Beratung zur HIV-PrEP** bekommt, finden sich auf → Seite 21.





HIV-PrEP für Menschen, die intravenös Drogen konsumieren

Die PrEP schützt auch vor HIV, wenn man beim **intravenösen Drogenkonsum Spritzen oder Nadeln mit anderen teilt.**

Sie schützt aber nicht vor Hepatitis C. Diese Lebererkrankung ist bei injizierenden Drogengebraucher*innen weit verbreitet und kann zu schweren Leberschäden führen.

Für Menschen, die intravenös Drogen gebrauchen, ist daher **Safer Use** wichtig – **Safer Use schützt nämlich vor HIV und Hepatitis C.**



Safer Use heißt vor allem: Immer nur das eigene, sterile Spritzbesteck (Spritze und Nadel) verwenden und das Spritzbesteck nicht mit anderen teilen.

In vielen Städten bekommt man sterile Spritzbestecke kostenlos oder für einen sehr niedrigen Preis oder kann alte Spritzen gegen neue tauschen. Spritzenautomaten ermöglichen den Zugang rund um die Uhr. Standorte findet man unter www.spritzenautomaten.de.

Wenn man kein steriles Spritzbesteck bekommt, kann eine Notfalldesinfektion mithilfe einer Chlor-Tablette Infektionen mit HIV und Hepatitis-Viren verhindern. Infos: www.aidshilfe.de/notfalldesinfektion.

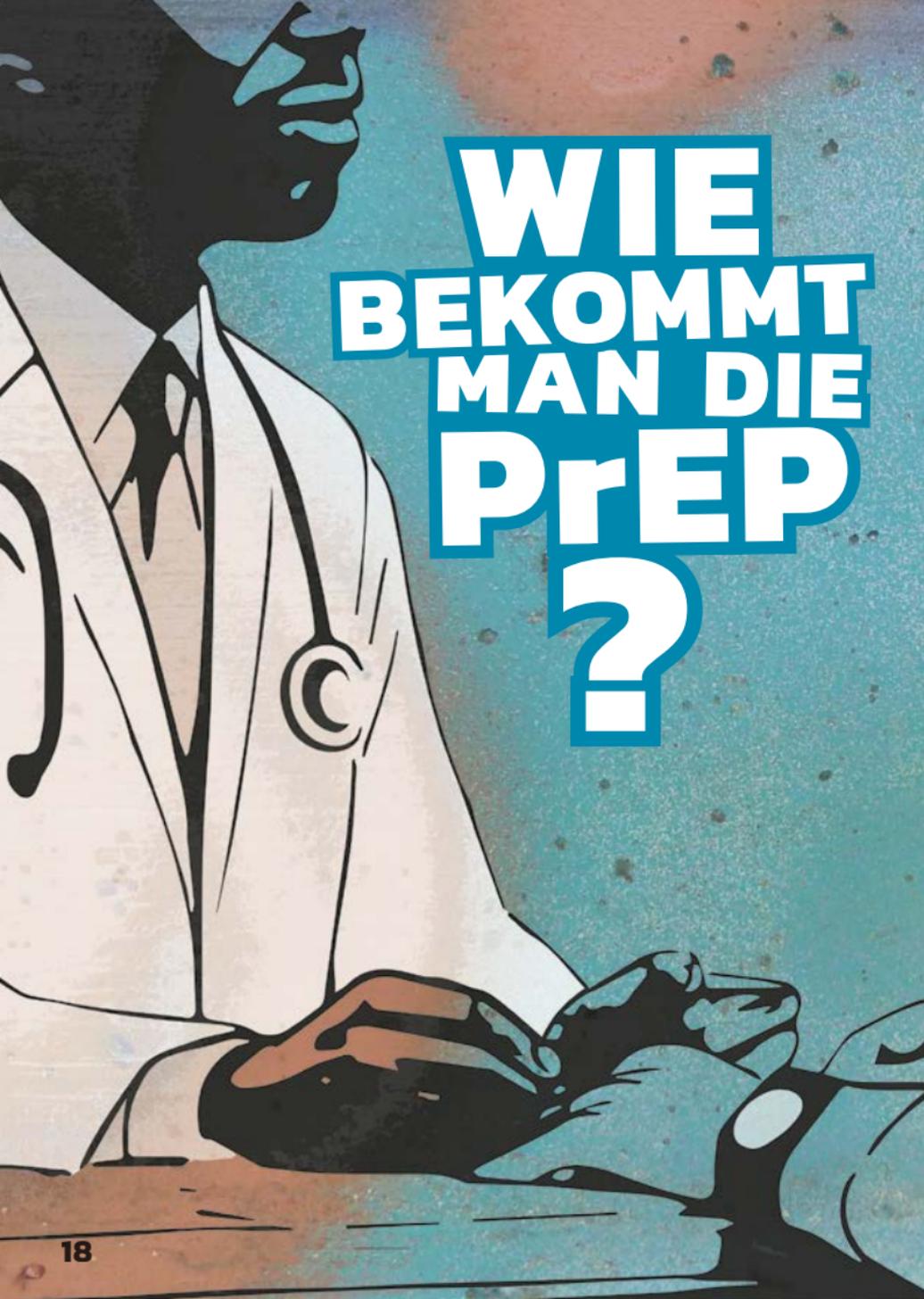
Die HIV-PrEP ist vor allem dann eine Option für Menschen mit intravenösem Drogenkonsum, wenn sie **keinen Zugang zu Schutzmöglichkeiten haben**, zum Beispiel **in Haft**.

Dann bietet es sich an, die PrEP dauerhaft einzunehmen (siehe ab → Seite 32).

Die PrEP zum Schutz vor HIV für Menschen ohne Gebrauch von sterilem Spritzbesteck wird in den Deutsch-Österreichischen Leitlinien ausdrücklich angesprochen.

Inhaftierte sollten ihre Anstaltsärztin* ihren Anstaltsarzt ansprechen.





WIE BEKOMMT MAN DIE PrEP ?

PrEP für Menschen mit gesetzlicher Krankenversicherung

Die PrEP wird von den **gesetzlichen Krankenkassen** für **Menschen ab 16 Jahren** bezahlt, die ein **substanzielles HIV-Risiko** haben (mehr Infos dazu auf → Seite 11 bis 13). Sie darf in diesem Rahmen nur von **besonders geschulten Ärzt*innen** verschrieben und begleitet werden.

Die Kassen übernehmen die Kosten für die ärztliche Beratung, die Untersuchungen und die PrEP-Medikamente.

Die Versicherten müssen nur in der Apotheke ihren **gesetzlichen Eigenanteil** bezahlen. Das sind in der Regel 10 Euro für eine Packung mit 90 Tabletten.

PrEP-Ärzt*innen findet man unter aidshilfe.de/hiv-prep – dort bis etwa zur Mitte der Seite scrollen und einen **Ort oder eine Postleitzahl** eingeben.

PrEP auf Privat Rezept

Die PrEP kann **von allen Ärzt*innen** auf **Privatrezept** verschrieben werden. Das kann eine Option sein, wenn man keine gesetzliche Krankenversicherung hat, in einer

Region mit schlechter PrEP-Versorgung lebt oder nur selten HIV-Risiken hat, z. B. bei Reisen mit sexuellen Kontakten in Ländern, in denen HIV weit verbreitet ist. Die **PrEP-Kosten muss man dann selbst übernehmen.**

Die **PrEP-Beratung** kann je nach Beratungsdauer **ca. 10 bis 20 Euro** kosten. Außerdem kommen **Kosten für HIV-Tests und Untersuchungen** hinzu – am besten klärt man das in einem Vorgespräch.

HIV-Tests und Untersuchungen sind auch in vielen **Aidshilfen, Checkpoints** und **Gesundheitsämtern** möglich. Die wichtigsten Untersuchungen vor dem PrEP-Start kosten oft **um die 50 Euro, in vielen Gesundheitsämtern sind sie sogar kostenlos.**

Das **PrEP-Medikament** kostet etwa **40 bis 70 Euro für 30 Tabletten.**

Vorsicht: Angebliche PrEP-Tabletten von Menschen, die man nicht gut kennt, oder aus dem Internet könnten Fälschungen sein. Sicher sind nur Tabletten aus Apotheken und von Ärzt*innen.

Informationen und Beratung

Um sich über die HIV-PrEP zu **informieren**, empfehlen wir aidshilfe.de/hiv-prep.

Auf magazin.hiv finden sich viele **Beiträge zur PrEP**, unter anderem **Erfahrungsberichte** von PrEP-Nutzer*innen. Dazu in der Suche einfach „PrEP“ eingeben.

Wo man sich gut **zur PrEP beraten lassen** kann, wissen die Mitarbeiter*innen der **Aidshilfen**. Sie können auch sagen, wo HIV-Tests und PrEP-Untersuchungen in der Nähe möglich sind.

- **Aidshilfen:** www.aidshilfe.de/aidshilfen
- **Telefonberatung: 0180 33 19411**
(Mo–Fr 9 bis 21 Uhr, Sa–So 12 bis 14 Uhr,
9 Cent/Minute aus allen Netzen)
- **Onlineberatung:** www.aidshilfe-beratung.de
(per E-Mail oder Chat).

Infos für schwule und bisexuelle cis und trans Männer sowie andere Männer, die Sex mit Männern haben, bietet www.iwwit.de/gesundheitsafer-sex/prep.



Die Seite www.prepjetzt.de ist ein Community-Projekt mit Infos von PrEP-Nutzern für PrEP-Nutzer (vor allem für cis Männer, die Sex mit Männern haben).

WELCHE UNTER- SUCHUNGEN BRAUCHT MAN FÜR DIE **PrEP**?



HIV-Tests

Vor dem PrEP-Start und **4 Wochen nach PrEP-Beginn** wird ein HIV-Test gemacht, um eine HIV-Infektion auszuschließen. Sollte eine Infektion festgestellt werden, kann man sofort mit einer HIV-Therapie anfangen.

Wenn man HIV-infiziert ist und nur die PrEP nimmt, wird die Infektion mit den PrEP-Wirkstoffen unzureichend behandelt und es können sich Resistenzen bilden.

Wenn man die PrEP über einen **längeren Zeitraum** einnimmt, macht man **regelmäßig** HIV-Tests.

6 Wochen nach dem Stopp einer PrEP folgt ein abschließender Test.

Hepatitis-B-Test

Vor dem PrEP-Start wird auch ein Test auf Hepatitis B gemacht. Hintergrund: Beide Wirkstoffe in den PrEP-Tabletten wirken auch gegen Hepatitis-B-Viren. Wenn man die Tabletten mit Unterbrechungen nimmt, können die Viren resistent werden. Außerdem kann eine Hepatitis B nach dem Absetzen einer PrEP wieder „aufflammen“. Liegt keine Hepatitis B vor, sollte man klären, ob man einen **ausreichenden Impfschutz gegen Hepatitis B** hat.

Nierenfunktion

Vor dem PrEP-Start und anschließend regelmäßig während der PrEP sollte man die Nierenwerte überprüfen lassen. Die Wirkstoffe der PrEP-Pille verringern nämlich die Leistung der Niere leicht. Bei normaler Nierenleistung spricht nichts gegen eine PrEP. Bei stark verringerter Nierenleistung (z. B. durch einen Diabetes) sollte man aber keine PrEP beginnen.

Problematisch kann die Nebenwirkung auch sein, wenn zeitgleich mit der PrEP weitere Medikamente oder Drogen eingenommen werden, die „an die Nieren gehen“.

Wie oft man bei einer PrEP die Nierenfunktion untersucht, bespricht man am besten mit der Ärztin*dem Arzt.

Nach dem Absetzen einer PrEP kehrt die Niere in der Regel nach einiger Zeit wieder zu der Leistung zurück, die sie vor dem PrEP-Beginn hatte.

Wichtig: Wenn man Eiweiß- oder Kreatinpulver einnimmt, sollte man mit der Ärztin*dem Arzt darüber sprechen, weil das die Ergebnisse einer Nierenfunktions-Untersuchung beeinflussen kann.

Geschlechtskrankheiten/ Hepatitis C

Die Leitlinien empfehlen die folgenden regelmäßigen Untersuchungen auf Geschlechtskrankheiten und die Leberentzündung Hepatitis C, weil Menschen mit erhöhtem HIV-Risiko meistens auch ein erhöhtes Risiko für diese Infektionen haben:

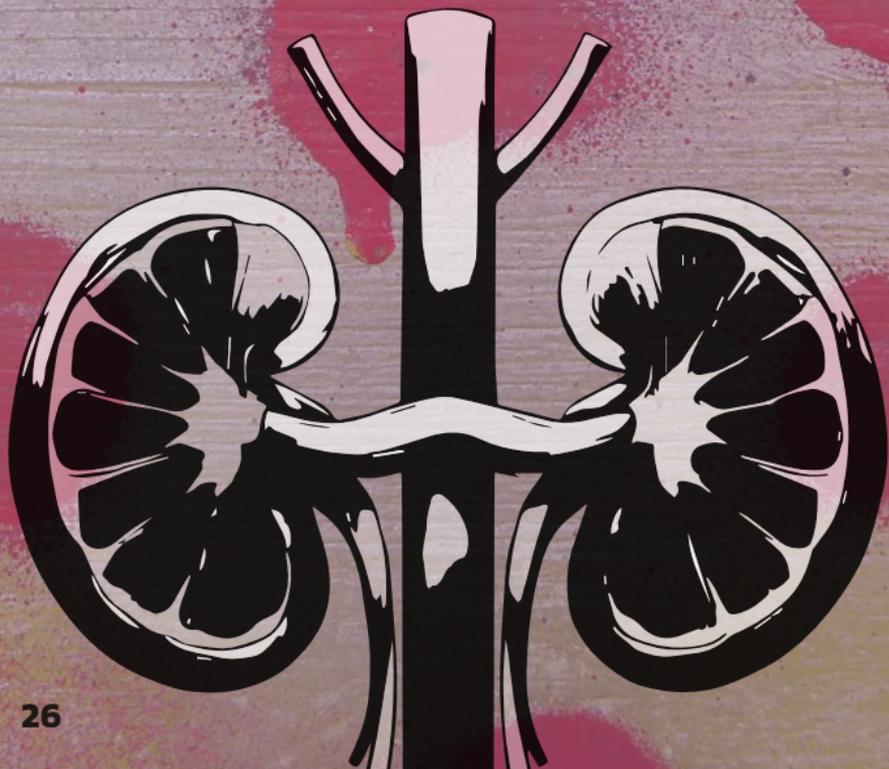
- **Syphilis:** alle 3 Monate
- **Gonorrhö:** mindestens alle 12 Monate
- **Chlamydien:** mindestens alle 12 Monate
- **Hepatitis C:** alle 6 bis 12 Monate.

Die **Deutsche Aidshilfe empfiehlt**

- für Männer, die Sex mit Männern haben, und Sexarbeiterinnen: Untersuchung auf **Syphilis** alle 6 Monate
- für Menschen mit intravenösem oder intranasalem Drogenkonsum oder blutigen Sexualpraktiken (z. B. Fisten): regelmäßige Untersuchungen auf **Hepatitis C**.

Welche Untersuchungen wie häufig sinnvoll sind, bespricht man am besten in einer Beratung und mit der Ärztin*dem Arzt.

WELCHE NEBEN- WIRKUNGEN HAT DIE PrEP?



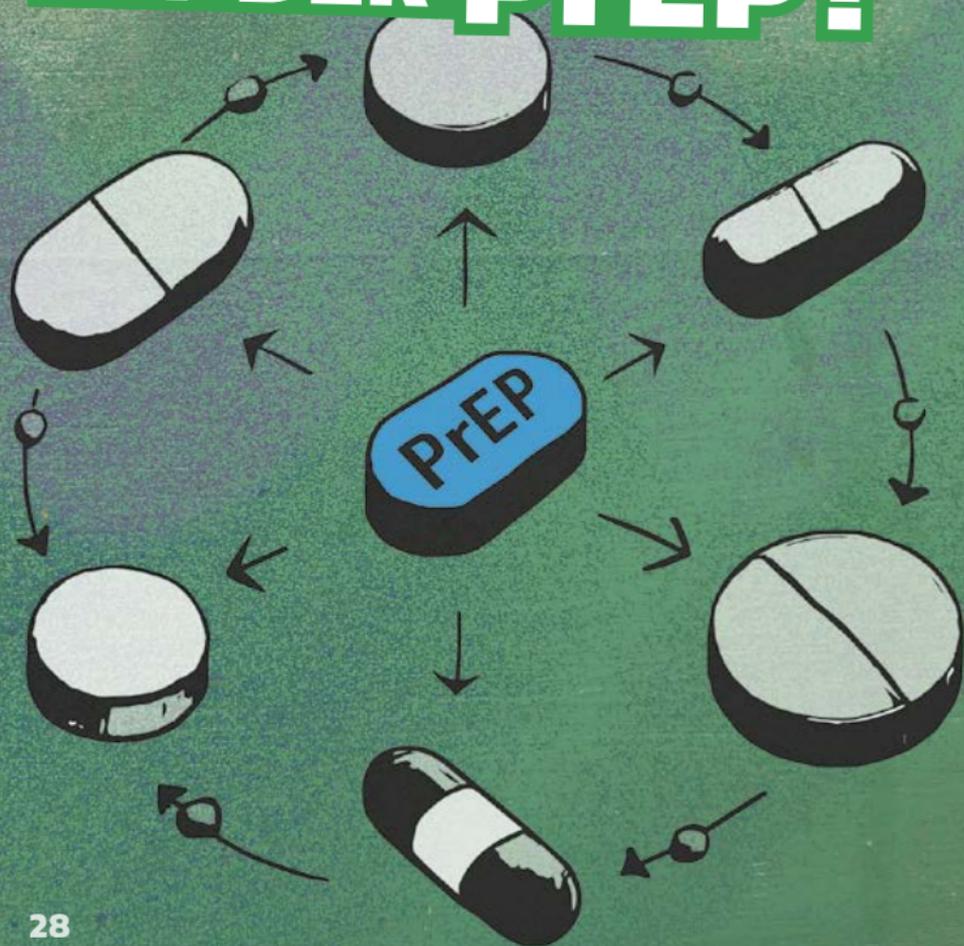
Die **meisten Menschen vertragen das PrEP-Medikament gut**. Manche klagen in der ersten Zeit über Übelkeit, Durchfall, Kopf-, Bauch- und Gelenkschmerzen sowie Müdigkeit oder Schlafstörungen. Das gibt sich aber meistens spätestens nach etwa einem Monat.

Die Einnahme des PrEP-Medikaments **verringert die Leistungsfähigkeit der Niere** etwas. Wer an einer Erkrankung der Niere leidet, sollte keine PrEP einnehmen. Wichtig ist, die **Nierenwerte** bei einer PrEP **regelmäßig kontrollieren** zu lassen. Die Nierenfunktion kehrt in der Regel wieder zu ihren Normalwerten zurück, wenn man das Medikament absetzt (siehe → Seite 24).

Die PrEP-Medikamente können auch die **Knochendichte leicht senken**. Das Thema ist besonders für trans Frauen wichtig, bei denen eine Orchiectomie (Entfernung der Hoden) vorgenommen wurde, oder zum Beispiel für cis Frauen nach der Menopause. Sie sollten mit ihrer Ärztin*ihrem Arzt über ihre Knochengesundheit sprechen.



GIBT ES WECHSEL- WIRKUNGEN MIT DER PrEP?



Wenn man die PrEP nimmt oder nehmen möchte, **sollte man mit der Ärztin*dem Arzt auch über die anderen Medikamente** oder **Substanzen** wie **Drogen oder pflanzliche Mittel** sprechen, die man einnimmt. Wie alle Medikamente kann nämlich auch das PrEP-Medikament mit anderen Stoffen **„wechselwirken“**.

„Wechselwirkung“

kann zum Beispiel heißen:

Ein Wirkstoff führt dazu, dass ein anderer Stoff schneller oder langsamer vom Körper aufgenommen wird. Eine andere Wechselwirkung ist, wenn eine Substanz dafür sorgt, dass eine andere schneller oder langsamer vom Körper abgebaut wird. Eine Folge kann dann sein, dass **mehr Wirkstoff** im Körper ist (mit stärkeren Wirkungen und Nebenwirkungen) oder **weniger** (und die gewünschte Wirkung nicht erreicht wird).

Die PrEP „verträgt“ sich mit fast allen anderen Medikamenten und Drogen.

Manche Medikamente sollte man aber **möglichst vermeiden** oder **besonders vorsichtig** einsetzen:

- Entzündungshemmer und Schmerzmittel können sich zusammen mit der PrEP negativ auf die Niere auswirken. Die Kontrolle der Nierenfunktion ist dann besonders wichtig.
- Auch antivirale Mittel, zum Beispiel gegen Hepatitis C, können zusammen mit einer PrEP die Niere schädigen.
- Das Hepatitis-B-Medikament Adefovir sollte nicht zusammen mit der PrEP eingenommen werden.



Genauere Informationen zu Wechselwirkungen der PrEP mit anderen Medikamenten bietet
→ [www.hiv-druginteractions.org/
prescribing_resources/hiv-
guidance-prep](http://www.hiv-druginteractions.org/prescribing_resources/hiv-guidance-prep).

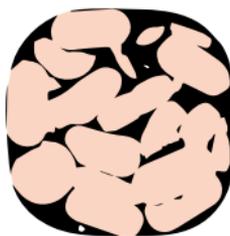
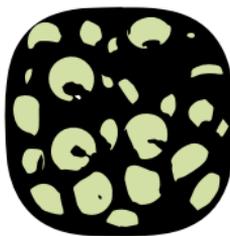
Keine Wechselwirkungen mit der PrEP:

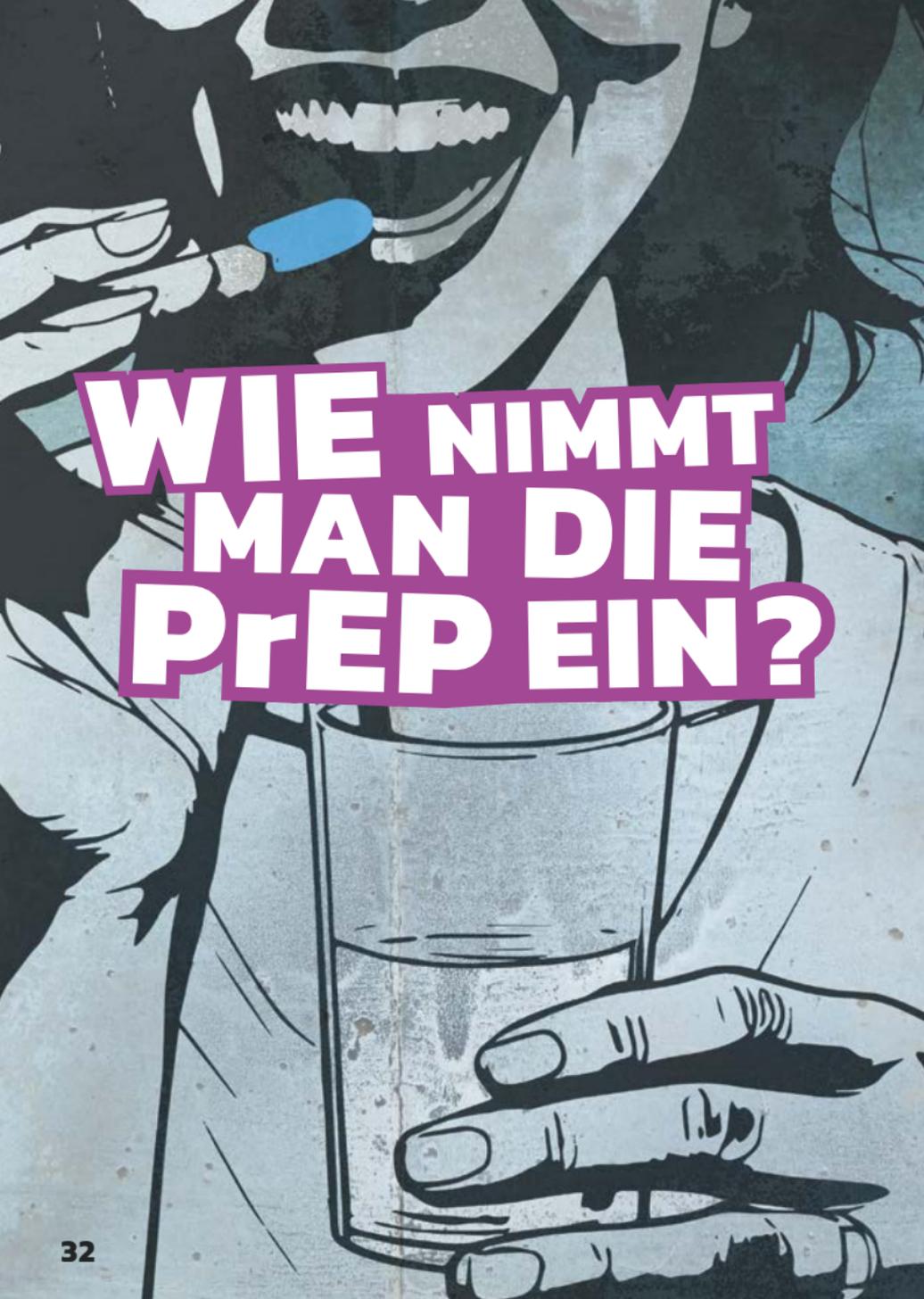
Zwischen dem PrEP-Medikament und **hormonellen Verhütungsmitteln** wie der Pille, dem Ring oder dem Pflaster gibt es **keine bekannten Wechselwirkungen**.

Auch feminisierende Hormone und eine Hormonersatztherapie, Androgenblocker, Testosteron oder anabole Steroide kann man **zusammen mit der PrEP** einnehmen.

Wechselwirkungen zwischen dem **PrEP**-Medikament und **Drogen** – einschließlich „Partydrogen“ wie Ecstasy, Ketamin oder Mephedron – sind **nicht bekannt** und nicht zu erwarten.

Die PrEP **kann zusammen mit „Potenzmitteln“** (Mittel gegen erektile Funktionsstörungen) und auch mit **Antibiotika genommen werden**.





WIE NIMMT MAN DIE PREP EIN?

Bei der HIV-PrEP mit den in Deutschland verfügbaren Medikamenten **nimmt man täglich eine Tablette ein – entweder über einen längeren Zeitraum (Dauer-PrEP) oder rund um Kontakte mit einem HIV-Risiko (Kurz-PrEP).**

Die Deutsche Aidshilfe empfiehlt auf Grundlage von Studien und in Anlehnung an internationale Leitlinien das folgende einfache PrEP-Schema, unabhängig von der geschlechtlichen Identität und der sexuellen Orientierung (Informationen zur PrEP bei intravenösem Drogenkonsum finden sich auf → Seite 15):

PrEP-Start: Doppeldosis = 2 Tabletten auf einmal 24 bis spätestens 2 Stunden vor dem HIV-Risiko

PrEP-Schutzphase: im Zeitraum mit einem HIV-Risiko 1 Tablette täglich, alle 24 h (+/- 2 h) nach der Doppeldosis

PrEP-Schutzabsicherung/-Stopp: nach dem letzten HIV-Risiko 1 Tablette täglich für 2 Tage (bei **eindringendem Sex und aufnehmendem Analverkehr**) oder **7 Tage** (bei **aufnehmendem Vaginalverkehr** oder **Neovaginalverkehr** sowie bei intravenösem Drogenkonsum)

Hat man in dieser Phase doch noch mal ein HIV-Risiko, fangen die 2 oder 7 Tage von vorne an.

PrEP-Einnahmeschema

DX2 für eindringenden Sex und aufnehmenden Analverkehr

Doppeldosis

24–2 h vor dem HIV-Risiko

X Tage mit HIV-Risiko



DX7 für aufnehmenden Vaginalverkehr oder Neovaginalverkehr

Doppeldosis

24–2 h vor dem HIV-Risiko

X Tage mit HIV-Risiko



Schutz absichern =
2 Tage ohne HIV-Risiko



Schutz ist aktiv



Schutz wird beendet

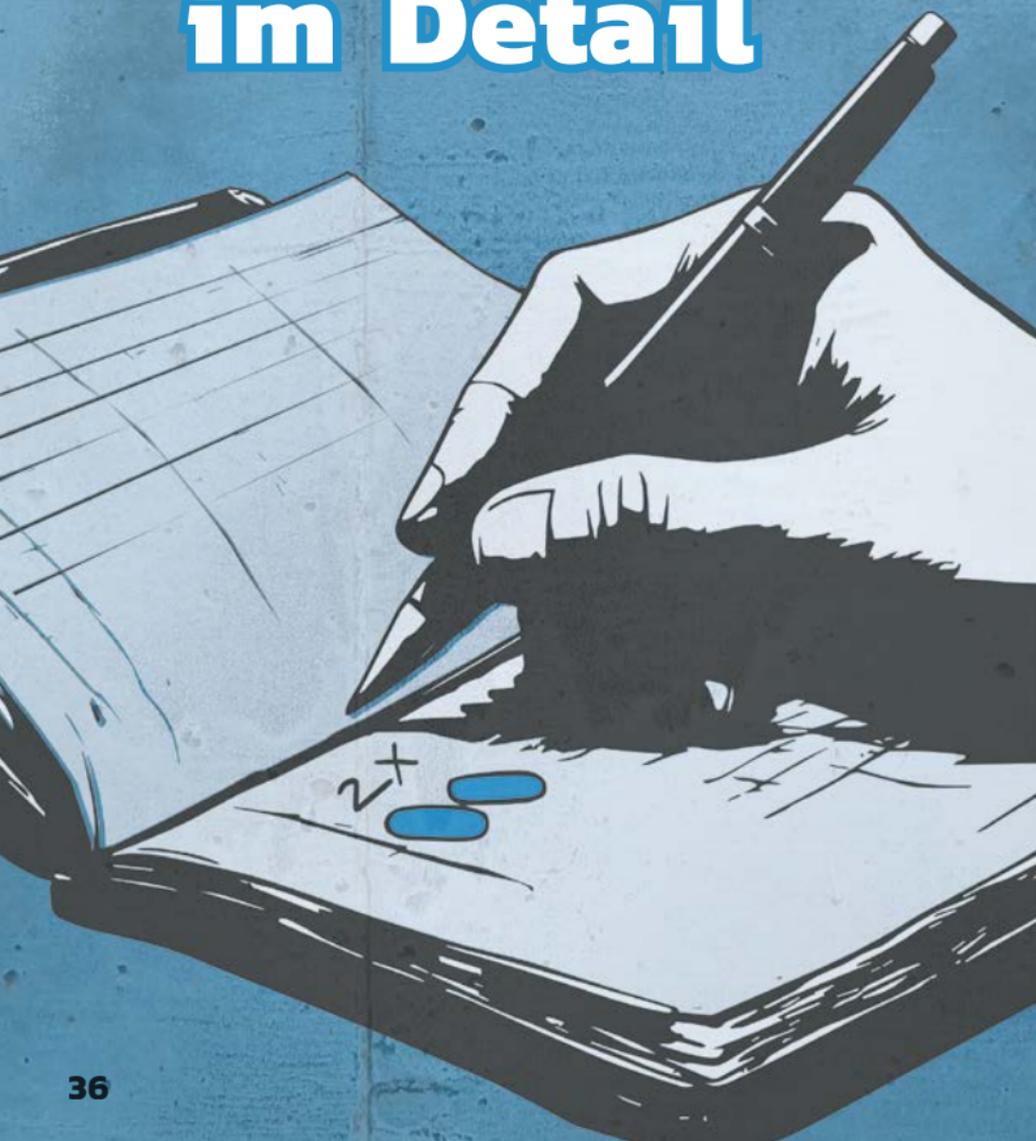
Bei HIV-Risiko in der
Absicherungsphase
fangen die 2 oder 7
Tage von vorne an

D = Doppeldosis,
X = Tage mit HIV-Risiko,
2/7 = 2 bzw. 7 Tage
Schutzabsicherung

Schutz absichern =
7 Tage ohne HIV-Risiko



PrEP- Einnahme im Detail



PrEP-Start

Doppeldosis = 2 Tabletten auf einmal 24 bis spätestens 2 Stunden vor dem HIV-Risiko

Um den PrEP-Beginn möglichst einfach zu machen, empfiehlt die Deutsche Aidshilfe eine **Doppeldosis = 2 Tabletten auf einmal frühestens 24 Stunden bis spätestens 2 Stunden vor dem ersten möglichen HIV-Kontakt.**

Dies wird mittlerweile in mehreren internationalen Leitlinien empfohlen, unabhängig von der geschlechtlichen Identität und der sexuellen Orientierung (weitere Informationen dazu unter → www.aidshilfe.de/hiv-prep).

Mit einer Doppeldosis kann man auch eine Dauer-PrEP zum Schutz vor HIV bei intravenösem Drogenkonsum beginnen (siehe → Seite 15).

Die Deutsch-Österreichischen Leitlinien von 2024 erwähnen den PrEP-Start mit einer Doppeldosis nur für den Analverkehr. Für den Start einer dauerhaften PrEP empfehlen sie, an 2 Tagen vor dem ersten Risiko und für aufnehmenden Vaginal- und Neovaginalverkehr an 7 Tagen vor dem ersten Risiko je 1 Tablette täglich zu nehmen.

PrEP-Schutzphase

Im Zeitraum mit einem HIV-Risiko
1 Tablette täglich, alle 24 h (+/- 2 h)
nach der Doppeldosis

Dauer-PrEP

Wenn man ein dauerhaftes HIV-Risiko hat, wenn man seine Sexkontakte nicht gut planen kann oder will oder wenn man mit der Schutzabsicherungsphase (siehe → Seite 39) nicht gut zurechtkommt, sollte man die PrEP über einen längeren Zeitraum täglich einnehmen.

Kurz-PrEP

Wenn man seine HIV-Risiken auf kurze Zeiträume eingrenzen und seine Sexkontakte in der Regel gut planen kann, bietet sich die Kurz-PrEP rund um diese Kontakte an. Damit spart man Tabletten und auch Nebenwirkungen.

PrEP-Schutzabsicherung/-Stopp

Nach dem letzten HIV-Risiko weiterhin
1 Tablette täglich für 2 oder 7 Tage

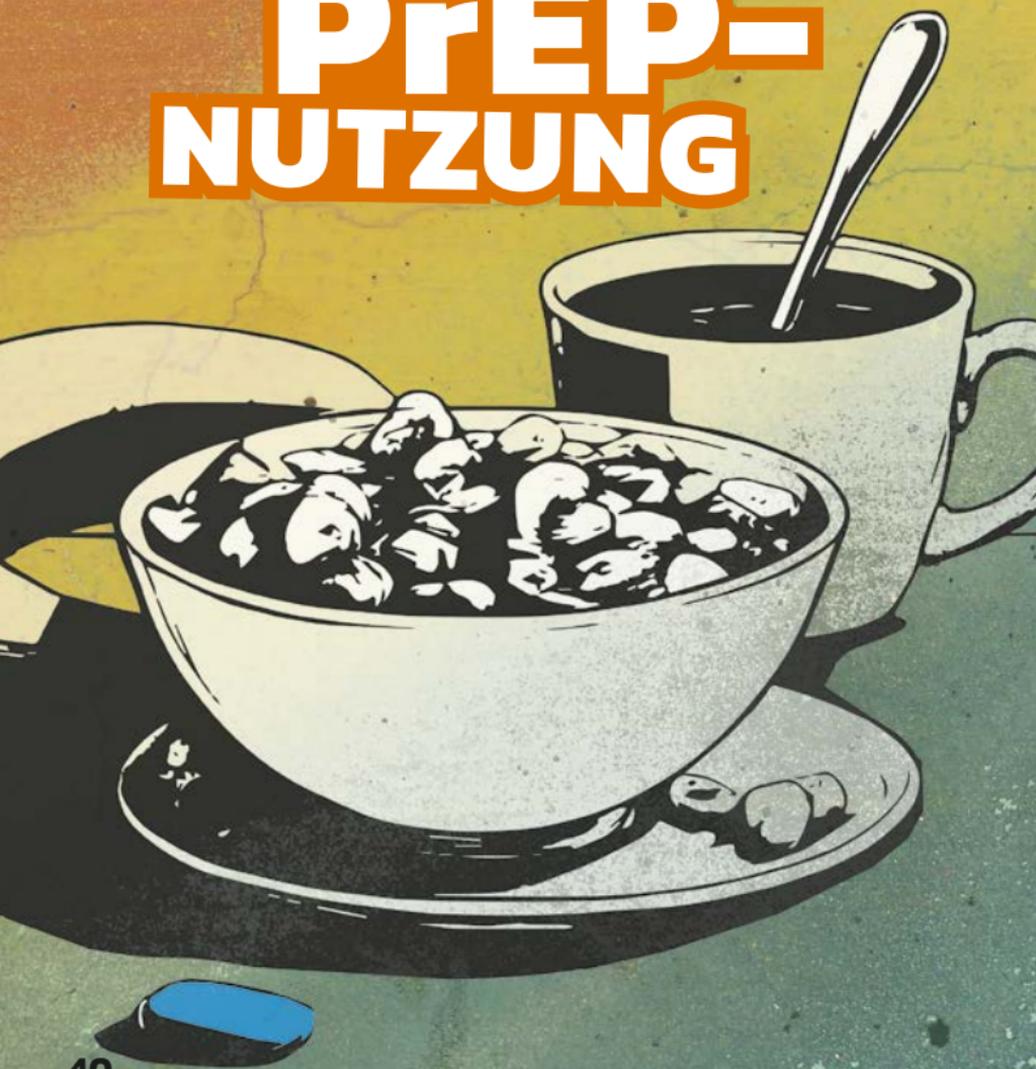
Nach dem letzten HIV-Risiko oder **zum Beenden einer PrEP** nimmt man **bei Analverkehr (eindringend und aufnehmend) und bei eindringendem Vaginal-/Neovaginalverkehr noch an 2 Tagen je 1 Tablette täglich, bei aufnehmendem Vaginalverkehr/Neovaginalverkehr noch an 7 Tagen je 1 Tablette täglich¹**, um den HIV-Schutz abzusichern. In der Schutzabsicherungsphase darf man nicht mit HIV in Kontakt kommen. Hat man in dieser Phase doch noch mal ein HIV-Risiko, fangen die 2 oder 7 Tage von vorne an.

Die Schutzabsicherung ist wichtig, um die HIV-Vermehrung zu verhindern, falls HIV in den Körper gelangt ist. Dafür muss genug Wirkstoff im Körper sein.



1 gilt auch zum Stopp einer Dauer-PrEP bei intravenösem Drogenkonsum

TIPPS RUND UM DIE PrEP- NUTZUNG



Tabletten mit einem Snack oder nach dem Essen einnehmen

Das kann Nebenwirkungen verhindern oder abmildern, besonders bei einer Doppeldosis.

Bei zu starken Nebenwirkungen: Doppeldosis aufteilen

Es kann sein, dass man nach dem Einnehmen von 2 Tabletten zur selben Zeit zu starke Nebenwirkungen hat. Dann kann man die 2 Tabletten im empfohlenen Zeitraum – 24 bis 2 Stunden vor dem Sex – auch getrennt in einem Abstand von 6 bis 12 Stunden nehmen.

PrEP-Einnahme zu einem „Ritual“ machen oder mit etwas verbinden

Wenn man die PrEP-Tablette zum Beispiel immer abends nach dem Zähneputzen oder morgens zum Frühstück nimmt, kann es einem leichter fallen, die Einnahme nicht zu vergessen. Für den Start der PrEP mit einer Doppeldosis kann man dann eine passende Zeit auswählen.

Das Wo und Wie der PrEP-Einnahme bedenken

Vor dem PrEP-Start sollte man darüber nachdenken, wo und wie man die PrEP nehmen will und wo man die Tabletten aufbewahrt: Sollen die Tabletten an einem Ort stehen, wo man sie sieht und nicht vergisst – oder will man eher nicht, dass andere Leute sie sehen?

Bei Dauer-PrEP Tablettenbox, Termin-Erinnerungen oder App nutzen

Bei einer Tablettenbox mit einem Fach für jeden Wochentag sieht man sofort, ob man eine Tablette vergessen hat.

Auch Termin-Erinnerungen oder eine App können dabei helfen, an die PrEP-Einnahme zu denken.

Bei Schluckschwierigkeiten Tabletten mörsern

Man kann sie dann zum Beispiel in Wasser oder Fruchtsaft mischen.

Ungewöhnliche oder zu starke Nebenwirkungen mit der Ärztin*dem Arzt besprechen

Nebenwirkungen kommen vor allem in den ersten Wochen vor. Wenn sie aber zu stark sind und nicht wieder verschwinden, sollte man mit der Ärztin*dem Arzt darüber sprechen.

Bei Reisen die PrEP auch am Urlaubsort zur üblichen Zeit nehmen

Wenn man sie hier um 18 Uhr nimmt, kann man sie auch dort um 18 Uhr nehmen. Sind nach der Ankunft weniger als 12 Stunden nach der letzten Tablette vergangen, lässt man eine Dosis aus.

Andere Ärzt*innen über die PrEP-Einnahme informieren

Es kann sinnvoll sein, mit anderen Ärzt*innen über die PrEP-Einnahme zu sprechen, damit sie sich zum Beispiel mit möglichen Wechselwirkungen auseinandersetzen können.

Informationen zu Wechselwirkungen der PrEP mit anderen Medikamenten:

→ www.hiv-druginteractions.org/prescribing_resources/hiv-guidance-prep



PrEP-Beratung nutzen

Bei der PrEP-Nutzung können viele Fragen auftauchen, die man in einer Broschüre wie dieser nicht beantworten kann. Aidshilfen informieren darüber, wer kompetent zur PrEP berät. Die Adressen findet man unter → www.kompass.hiv (unter „Kategorien“ dann „Aidshilfe“ auswählen).

Sich mit anderen PrEP-Nutzer*innen austauschen

Oft ist es hilfreich, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die die PrEP (vielleicht schon länger als man selbst) nutzen. Ein solches Forum für Männer, die Sex mit Männern haben, bietet eine geschlossene Facebook-Gruppe der Community-Initiative PrEP jetzt (siehe → www.prepjetzt.de).

A stylized illustration of a pregnant woman in profile, facing right. She has long, wavy hair and is wearing a light-colored top. Her hands are resting on her belly. The background is a textured green. The text is overlaid on the right side of the image.

**HÄUFIG
GESTELLTE
FRAGEN
ZUR
PrEP**

Kann ich die PrEP nehmen, wenn ich schwanger werden will, schwanger bin oder stille?

Ja, die PrEP wirkt sich nicht negativ auf die Chancen aus, schwanger zu werden, und schädigt auch nicht das Baby.

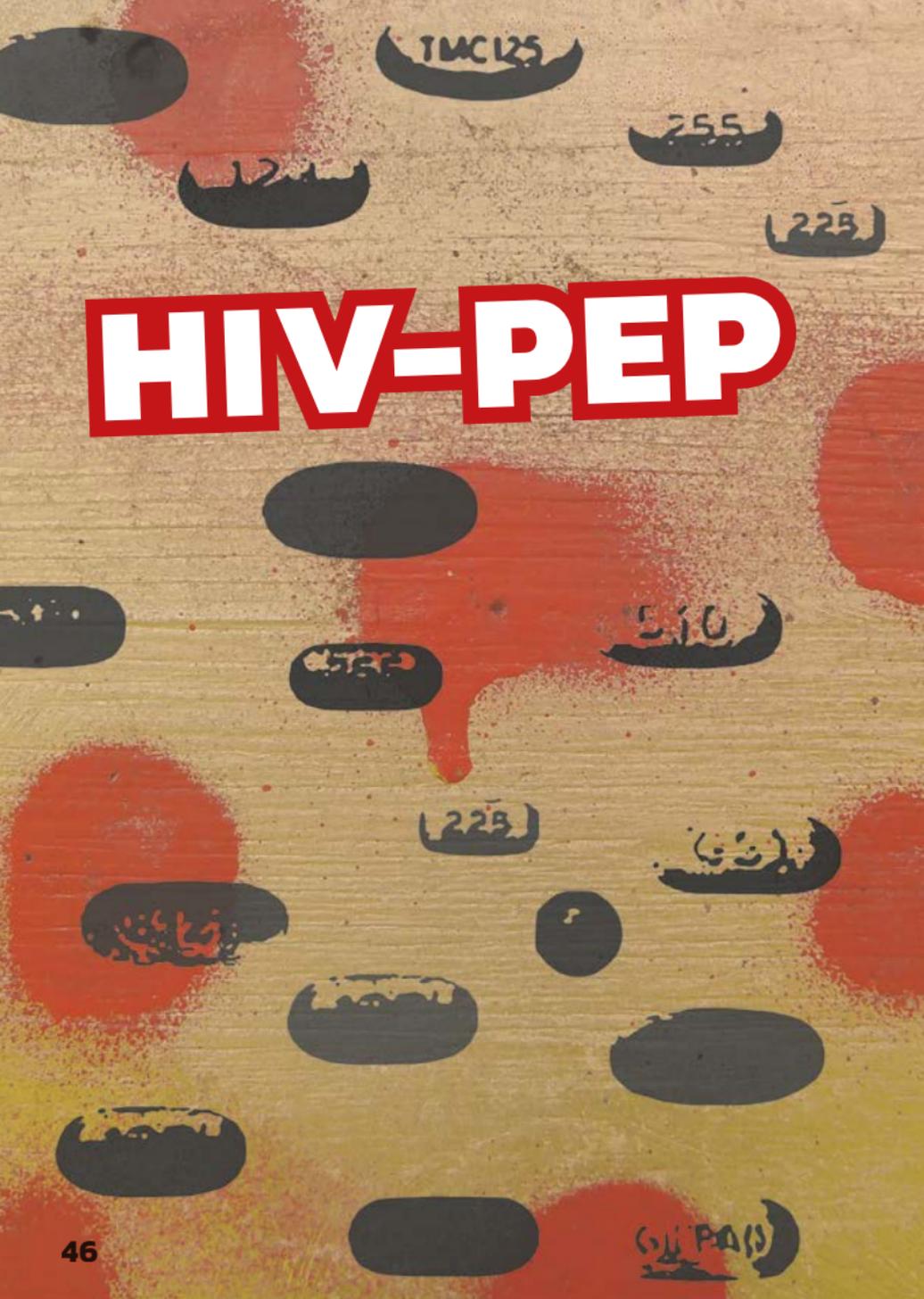
Was mache ich, wenn ich mich nach der PrEP-Einnahme übergeben muss?

Wenn das in der ersten Stunde nach der Einnahme passiert, nimmt man noch mal eine Tablette, sonst macht man nichts.

Ich habe meine Tablette vergessen. Was soll ich tun?

Man sollte die Tablette so bald wie möglich „nachnehmen“. Wurde die Doppeldosis vor dem Sex vergessen, sollte man so schnell wie möglich nach dem Sex 2 Pillen auf einmal nehmen und sich an eine HIV-PEP-Stelle wenden (siehe → Seite 46).

Tipp: PrEP-Tabletten sind HIV-Medikamente. In einige Länder dürfen Menschen mit HIV nicht einreisen. Hier könnte es sinnvoll sein, ein PrEP-Rezept dabei zu haben, um nachzuweisen, dass man HIV-negativ ist, siehe → www.positivedestinations.info.



HIV-PEP

Bei einer PEP nimmt man nach einem wahrscheinlichen Kontakt mit HIV **vier Wochen lang in der Regel drei HIV-Wirkstoffe** ein, um eine Infektion zu verhindern.

Eine HIV-PEP kann zum Beispiel eingenommen werden, wenn medizinisches Personal sich tief mit einem Instrument gestochen oder geschnitten hat und eine größere Menge Blut mit HIV in den Körper gelangt ist.

Man kann die HIV-PEP auch nehmen, wenn man beim ungeschützten Sex wahrscheinlich Kontakt mit HIV hatte.

Wichtig ist, dass man **so schnell wie möglich mit einer PEP anfängt – am besten innerhalb von 2 Stunden, möglichst innerhalb von 24 Stunden und nicht später als 48 Stunden** nach dem HIV-Risiko.

Weitere **Infos und Adressen von PEP-Stellen** findet man unter → www.aidshilfe.de/pep.

Wichtig: Die PEP ist eine Notfallbehandlung. Wenn es häufiger zu solchen Notfällen beim Sex kommt, sollte man über eine HIV-PrEP nachdenken.

WEITERE INFORMATIONEN ZUR HIV-PrEP



Deutsch-Österreichische PrEP-Leitlinien:

t1p.de/r5qla

UK Guide to PrEP (2025):

t1p.de/godcj

HIV-PrEP auf Privatrezept (2025):

t1p.de/mlgc4

PrEP-Infos der englischen Seite aidsmap:

www.aidsmap.com/topic/prep

PrEP-Infos der französischen NGO AIDES

in verschiedenen Sprachen:

www.aides.org/prep

Infos auf Spanisch:

<https://siprep.isciii.es/que-es-la-prep>

IMPRESSUM

Herausgegeben von:

Deutsche Aidshilfe e. V.
Wilhelmstraße 138
10963 Berlin
Tel.: 030 / 69 00 87-0
E-Mail: dah@aidshilfe.de
www.aidshilfe.de

1. Auflage, 2025

Bestellnummer: 025201

Konzept und Text: Holger Sweers

Redaktion: Carlo Kantwerk, Christina Laußmann,
Dr. Axel Jeremias Schmidt, Eléonore Willems

Gestaltung: Carmen Janiesch

Druck: Druckteam Berlin, Gustav-Holzmann-Str. 6, 10317 Berlin

Spenden:

IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20

BIC: BELADEVB33XXX

online: www.aidshilfe.de

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden (Antragsformular unter www.aidshilfe.de/foerdermitgliedschaft).

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.



