



# Informationen zur Therapie Treue, oder anders „Wie nehme ich meine HIV-Medikamente richtig ein?“

Holger Pfister

Überarbeitet Februar 2009

## **Was ist eigentlich Therapie-Treue?**

Kurze und einfache Erklärung:

Therapie-Treue meint die Einhaltung eines gemeinsam mit dem Arzt oder Ärztin erarbeiteten Therapieplans

In der richtigen Dosierung, mit oder ohne Nahrung, Einhaltung evtl. notwendiger Wartezeiten vor/nach Nahrungsaufnahme, sowie es im jeweiligen Beipackzettel beschrieben wird

Gerade bei einer chronischen Erkrankung wie der HIV-Infektion ist die Wirksamkeit der Behandlung und damit auch der Verlauf der Krankheit ganz erheblich davon abhängig, wie die gut die Therapietreue (auch Compliance oder Adherence genannt) der Betroffenen ist

Nahezu jeder HIV-Patient muss häufig jahrzehntelang mehrmals am Tag drei, vier oder mehr Medikamente in der richtigen Dosierung und zum richtigen Zeitpunkt einnehmen

Das erfordert ein hohes Maß an Genauigkeit und Selbstdisziplin - was zu Anfang oft als mühsam und lästig empfunden wird

Doch nur so ist die Therapie letztlich wirkungsvoll, und die Chance auf eine lange Wirksamkeit der einzelnen Medikamente gegeben

## **Wie richtig?**

Tabletten in der vom Arzt verordneten Dosierung und zum richtigen Zeitpunkt einnehmen

**Niemals** eine Tablette mehr oder weniger nehmen



Die vom Arzt verordnete Tagesdosis **unbedingt** einhalten

**Falls einmal eine Einnahme vergessen wurde, nicht am nächsten Tag die doppelte Dosis einnehmen!**

### **Falsche Einnahme & die Folgen?**

Falsche und unregelmäßige Einnahme Ihrer Medikamente hat oft unbemerkte, jedoch u. U. lebensbedrohliche Folgen:

- Schnelle Resistenzbildung, d. h. die antiretroviralen Medikamente
- wirken nicht mehr
- Verschlechterung Ihres Immunsystems, bzw. Ihres Gesundheitszustands
- Mögliches oder vermehrtes Auftreten opportunistischer Infektionen

### **Spiegelmessung (PK)**

Es ist möglich, mit einer Spiegelmessung die optimale Dosis einer HIV-Therapie festzustellen

**Vorteil:** Gibt genaue Auskunft, ob die Dosierung der einzelnen Medikamente für einen wirksamen Blutspiegel ausreicht

**Nachteil:** Umständliches und unbequemes Verfahren, Dauer zwischen 12 - 24 Stunden (abhängig von Medikamenten), häufige Blutentnahmen

### **Ihr Arzt & Sie**

- Wenn Sie mit der Einnahme Ihrer Medikamente überfordert sind,
- sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Probleme
- Evtl. Neueinstellung auf andere Medikamente möglich!
- Ihr Arzt weiß, wie Sie mit den Nebenwirkungen besser umgehen können

Sagen Sie ihm auch, wenn Sie noch andere Medikamente einnehmen (**z. B. Viagra (Cialis, Levitra), Herz- und Diabetesmedikamente, Blutfettsenker, etc.**)!!!

Ihr Arzt kann Ihnen nur helfen, wenn er über alle sonstigen eingenommenen Medikamente Bescheid weiß

Auch diese können Schuld an Nebenwirkungen haben!

**Außerdem gibt es eine ganze Reihe von Medikamenten, die NICHT zusammen mit bestimmten antiretroviralen Medikamenten eingenommen werden dürfen**

**Diese stehen IMMER im Beipackzettel Ihrer Medikamente. Auch wenn es Ihnen schwer fällt, sollten Sie diesen (besonders zu Beginn einer Therapie) aufmerksam lesen!**

### **Alternative Mittel**

- Das Immunsystem stimulierende Mittel wie Echinacea, etc. sollten NICHT eingenommen werden, da dadurch die Virusvermehrung angeregt wird
- Der [Wirkspiegel](#) von Protease Inhibitoren kann durch Johanniskraut beeinflusst werden
- Außerdem kann Johanniskraut (besonders im Sommer) eine Überempfindlichkeit auf Sonnenlicht hervorrufen. Diese kann zu schweren Verbrennungen führen

### **Tipps & Tricks**

- Die Tabletten immer zur gleichen Zeit einnehmen (z. B. nach dem Aufstehen/vor dem Schlafengehen)
- Bei Nebenwirkungen nehmen Sie diese am Besten vor dem Schlafengehen ein
- Nicht ständig an evtl. mögliche Nebenwirkungen denken!

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Faltblättern, Broschüren, etc. die von den betreffenden Pharmafirmen herausgegeben werden

Dort finden Sie viele nützliche Hinweise, wie die Einnahme Ihrer Medikamente vereinfacht und besser verträglich gestaltet werden kann

### **Übelkeit & Erbrechen**

- Oft zu Beginn der Therapie (Gewöhnung!)
- Magenirritationen vermeiden (Alkohol, Rauchen, Aspirin)
- häufigere, kleinere Mahlzeiten
- Cracker o. ä. vor den Medikamenten



- „angenehme Essumgebung“, wenig Stress!
- nicht zu den Mahlzeiten trinken, sondern dazwischen
- Pfefferminz, Ingwer (Zintona®), Mittel gegen Reisekrankheit)

## **Durchfall**

- mehr als 50 % der HIV+ (ohne Therapie) haben Durchfall, größeres
- Risiko bei niedriger CD4-Zellzahl
- Ursachen abklären! (Stuhluntersuchung)
- Diät: - Laktose-Intoleranz (Schokolade!)
- weniger unlösliche Ballaststoffe, mehr lösliche Ballaststoffe
- weniger Koffein, Fett, Zucker
- Medikamente: Glutamin, Calcium, Pankreasenzyme, Diätkarotten,
- (Kreon® u. a.), Reiswasser, Apfelpulver (Aplona) Flosamen
- (Metamucil® u. a.), Opiumtinktur, Loperamid (Imodium® u. a.)

**Fragen Sie bei anhaltenden Durchfällen auf jeden Fall Ihren Arzt!**

***Tipps und Ernährungsempfehlungen können helfen***

**Neuer Flyer und Diarrhöe-Hotline bieten Hilfestellung bei HAARTassozierten Durchfällen**

Die Gesellschaft zur Förderung von Ernährungstherapien bei Malnutrition (GEM) e. V. hat wichtige Ernährungsempfehlungen bei HAART-bedingten Durchfällen zusammengefasst und bietet diese zum kostenlosen Download an. In diesem Flyer finden Menschen, die im Rahmen einer hochaktiven antiretroviralen Therapie (HAART) unter Durchfällen leiden, viele Tipps und Ernährungsempfehlungen, die den Durchfall lindern können.

Der Flyer enthält grundlegende Regeln, die bei einem Durchfall beachtet werden sollten. Dazu gehören sowohl Maßnahmen zum Ausgleich von Flüssigkeits-, Nährstoff-, Mineralstoff- und Vitaminverlusten, also auch einen Überblick über eine hilfreiche Lebensmittelauswahl.

Daneben erhalten Betroffene Rezepte und genaue Einnahmeempfehlungen für „altbewährte Hausmittel“ wie z. B. Pektinkost, Schleimsuppen, Gerbstoffe. Außerdem werden neue Präparate (Flohsamen, L-Glutamin, Calcium, probiotische Kulturen) mit genauen Einnahmeempfehlungen vorgestellt, die in Studien ihre Wirksamkeit bei HAART-bedingten Durchfällen bewiesen haben.



Für Betroffene, denen die vorgestellten Hausmittel und Präparate keine Linderung verschaffen, bietet die GEM e.V. eine Durchfall-Hotline an.

**Ihre medikamentenbedingten Durchfälle bessern sich nicht trotz der Tipps aus dem Flyer? Oder Sie haben Rückfragen zu den einzelnen Tipps?**

**Die GEM-Diarrhöehotline hält weitere Tipps für Patienten bereit!  
GEM-Diarröehotline: 0221- 93 11 97 52**

GEM e. V.

Christof Meinhold

Diplom-Oecotrophologe

Geschäftsführender Vorstand

**Kontaktadresse:**

Gesellschaft zur Förderung von Ernährungstherapien bei Malnutrition (GEM) e.V.

Geschäftsstelle Köln

Riehler Tal 2

50735 Köln

Telefon: 0221-93 11 97 51

Telefax: 0221-272 00 85

[www.mangelernaehrung-online.de](http://www.mangelernaehrung-online.de)

**Drogen**

Achtung, wenn Sie **Drogen** (Poppers, Haschisch, Heroin, XTC, Kokain, Speed, etc.) nehmen, denn diese können lebensbedrohliche Nebenwirkungen im Zusammenhang mit einer antiretroviralen Therapie hervorrufen!

**Besonders Norvir/Kaletra und XTC, Kokain, Special K! Auch Drogenkonsum fällt unter die ärztliche Schweigepflicht!!!**