Zerkleinere das Pulver so fein wie möglich auf einer sauberen Unterlage, schnäuze deine Nase vor dem Konsum und säubere ca. 10 Minuten nach dem Konsum die Nase mit einem feuchten Taschentuch, um übrig gebliebene Streckstoffe zu entfernen.

Gönne deiner Nase zeitnah nach dem Konsum eine Nasenspülung mit einer Kochsalzlösung und danach Salbe oder Nasenöl gegen die Trockenheit.

WAS UNS SONST NOCH WICHTIG IST

Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr an nicht-alkoholischen Getränken; wenn du tanzt und stark schwitzt solltest du entsprechend mehr trinken.

Lege bei Partys regelmäßig Tanzpausen ein und tanke frische Luft, um einer Überhitzung vorzubeugen.

Sollte dich der Konsum sexuell stimulieren, beachte die Safer Sex – Regeln und benutze immer ein Kondom!

Setze dich unter Drogeneinfluss nicht ans Steuer. Du gefährdest dich und andere, da deine Wahrnehmung für Gefahrensituationen getrübt und deine Reaktionen beeinträchtigt sind.

Plane nach dem Konsum genügend Zeit zum Ausruhen ein. Da viele Substanzen den Körper auslaugen, solltest du genug essen, um Gewichtsverlust vorzubeugen. Achte dabei auf vitaminreiche Kost und genügende Mineralienzufuhr (z.B. über Milchprodukte, Nüsse, etc.).

Lege mehrwöchige Konsumpausen ein, damit sich dein Körper regenerieren kann.

HERAUSGEGEBEN VON

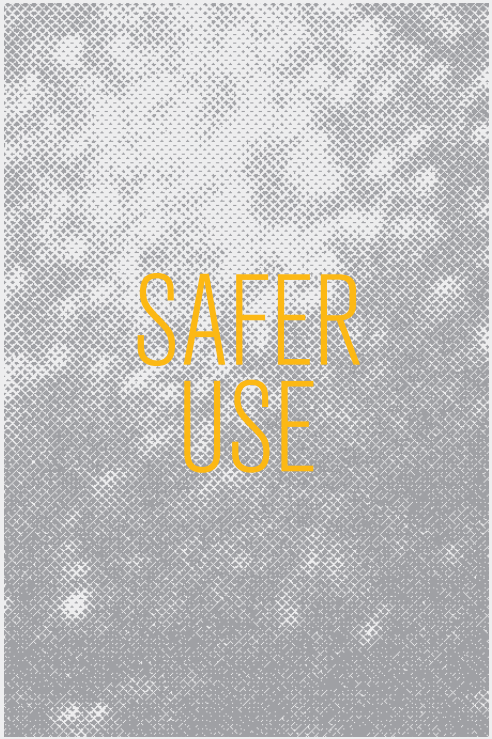
Fixpunkt e.V.
Ohlauer Straße 22
10999 Berlin

Fixpunkt e.V.

3. Auflage (2019)

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieser Flyer ist keine Aufforderung oder Anregung zum Konsum von Betäubungsmitteln und auch keine Aufforderung zum Drogengebrauch nach § 29 Abs. 1 Nr. 12 BtmG



WIRKUNG

Die Wirkung psychoaktiver Substanzen (umgangssprachlich häufig „Drogen“ genannt) ist von verschiedenen Faktoren abhängig. So spielen nicht nur die Droge und deren Dosierung eine wichtige Rolle, sondern auch deine Stimmung, deine persönliche Einstellung und deine Erwartungen sowie die Umgebung, in der du dich befindest.

Unser Tipp

Konsumiere nur an Orten, an denen du dich wohl fühlst, mit vertrauten Personen und nur, wenn es dir seelisch und körperlich gut geht.

SCHWARZMARKT

Bei einer auf dem Schwarzmarkt erhältlichen Substanz ist nicht sicher, dass sie das ist, was du haben möchtest. Schwarzmarkt-Substanzen haben einen schwankenden Wirkstoffgehalt und enthalten zudem oft unbekannte Streckstoffe.

Unsere Tipps

Wenn du etwas angeboten bekommst, frage immer nach, um welche Substanz es sich handelt und teste vorsichtig an.

Teste erstmal eine niedrige Dosis an und warte den Wirkungseintritt ab. Nachlegen kannst du immer noch.

Kaufe möglichst nur bei Personen, denen du vertraust, damit du kein böses Erwachen erlebst.

Lass die Substanz testen, wenn du die Möglichkeit dazu hast. Apotheken können eine „unbekannte Substanz“ auf ihre Inhaltsstoffe untersuchen bzw. in ein spezialisiertes Labor schicken.

Ob eine Apotheke in deiner Nähe dazu bereit ist, dir qualifizierte Informationen zu geben und dich auch fachkundig aufklären und beraten kann, musst du herausfinden. Je nach Untersuchungsmethode wird dich das mindestens 20 Euro kosten. Im Internet erhältliche Substanzschnelltests können wir derzeit nicht empfehlen, da sie ungenau und unzuverlässig sind.

HOHE DOSIERUNG

Bei vielen Substanzen führt schon eine geringfügig höhere Dosierung zu anderen bzw. unerwünschten Wirkungen.

Unsere Tipps

Dosiere möglichst nicht nach Augenmaß, sondern benutze geeignete Hilfsmittel, z. B. eine Feinwaage oder eine Spritze ohne Kanüle zum Abmessen.

Konsumiere möglichst nicht alleine und achte auf deine FreundInnen. Lass bei Problemen niemanden allein und rufe im Notfall einen Krankenwagen.

BEI ERKRANKUNGEN

Menschen mit psychischen oder körperlichen Erkrankungen (u.a. Depressionen, Psychosen, Schizophrenie, Sucht sowie Herz-Kreislaufproblemen, Leber- und Nierenerkrankungen oder Diabetes) gehen beim Konsum psychoaktiver Substanzen ein erhöhtes Risiko ein.

Unsere Tipps

Informiere dich vor dem Konsum über mögliche Risiken und verzichte im Zweifelsfall auf den Konsum.

Überlege vor allem im Hinblick auf psychische Erkrankungen wie Schizophrenie, ob es eine familiäre, erblich begünstigte Vorbelastung geben könnte.

MISCHKONSUM

Bei einer Kombination mehrerer Substanzen ist die Wirkung nur schwer einzuschätzen. Der Mischkonsum birgt deshalb besondere gesundheitliche Risiken. Je nach Substanz verstärken sich die jeweiligen Effekte oder sie beeinflussen Körper und Psyche in verschiedene Richtungen. Beides kann für dich extrem belastend sein.

Unser Tipp

Vermeide den Mischkonsum, besonders auch mit Alkohol! Dieser ist ebenfalls eine Droge.

Achte besonders bei der Einnahme von Medikamenten, die MAO-Hemmer enthalten (z.B. Antidepressiva) auf die möglichen Wechselwirkungen. Im schlimmsten Fall kann ein lebensbedrohliches Serotoninsyndrom ausgelöst werden.

SNIEFEN

Beim Sniefen mit scharfkantigen Röhrchen können Verletzungen an der Nasenschleimhaut entstehen. Benutzen dann mehrere Leute dasselbe Röhrchen können Schadstoffe und Infektionen wie Virusgrippe oder Hepatitis B und C über deine Schleimhäuten oder offene Hautstellen übertragen werden.

Unsere Tipps

Benutze beim Sniefen immer nur dein eigenes Röhrchen oder auch ein sauberes Stück Papier.

Verwende keine Geldscheine zum Sniefen; diese sind mit Bakterien und Viren belastet und enthalten teilweise giftige Farbstoffe.

Die Nasenschleimhäute werden durch Sniefen stark belastet.