

SAFER DANCING

KEINE DROGEN OHNE RISIKO:

JUST MIX
DON'T MIX DRUGS
MUSIC

**Drogenkonsum ohne Risiko gibt es nicht!
Wer auf Nummer sicher gehen will,
nimmt also keine Drogen.**

*Wenn doch...
kann man die Risiken höchstens
mit Safer-use-Regeln vermindern.*

Tipps um Risiken des Drogenkonsums zu vermindern und Schäden zu begrenzen

- Keine Drogen bei schlechter Stimmung! Drogen verändern die Gefühlslage vor dem Konsum nicht: Wer schlechte Laune hat, ist nach dem Drogenkonsum noch schlechter drauf.
- Man weiss nie, was wirklich in einer Pille drin ist! Farbe und Motiv der Pille lassen keine Rückschlüsse auf Inhalt und Qualität zu. Darum: Nimm erst nur eine halbe Pille und warte die Wirkung ab. Du schützt dich damit vor einer Überdosis und unerwarteten Wirkungen.
- Niemals zu früh nachdosieren! Je nachdem, was du vorher gegessen hast, kann die Wirkung verzögert einsetzen. Darum: Warte mindestens eine Stunde, bevor du „nachspickst“.
- Genügend Alkoholfreies trinken! Die Kombination von Musik, Light-Show und Ecstasy kann zu einem Trancezustand führen: Mit dem Tanzen und Schwitzen kann leicht ein Flüssigkeitsmangel im Körper entstehen. Darum: Trinke jede Stunde ein alkoholfreies Getränk, mach Pausen beim Tanzen und schnappe immer wieder frische Luft.
- Verschiedene Drogen niemals mischen! Das heisst auch nicht mit Alkohol.
- Nie alleine konsumieren! In Gesellschaft anderer, kann ein Freund im Notfall Hilfe holen.
- Nach dem Drogenkonsum nicht ans Steuer oder aufs Mofa sitzen! Die Fahrtüchtigkeit ist eingeschränkt. Darum: Sei keine Gefahr für dich selbst und/oder andere und lass das Fahren bleiben!
- Chill-out: Gönn dir Ruhe! Nach dem Abklingen der Wirkung brauchst du Entspannung und keine anderen Drogen. Nimm dir am nächsten Tag genügend Zeit, um dich zu erholen und richtig auszuschlafen.

ERSTE HILFE BEI NOTFÄLLEN

Führe diese Person am besten an einen ruhigen Ort. Bei panischen Reaktionen können beruhigende Worte helfen. Bei Atemschwierigkeiten ist frische Luft wichtig, die Person sollte sich hinlegen, die Beine hoch lagern und den Kopf in Seitenlage bringen. Besteht die Gefahr, dass die Person zusammenbricht (Schweissausbrüche, Herzflattern, Erbrechen, Krämpfe), sollte die Sanität benachrichtigt werden: Telefonnummer 144.

MISCHKONSUM

Drogen mischen ist gefährlich, weil die Wirkungen und Nebenwirkungen in keiner Weise voraussehbar sind. Mischkonsum ist ein zusätzliches Risiko und kann lebensgefährlich sein. Die Einzelwirkungen der Drogen verändern sich, und es entsteht insgesamt eine neue Wirkung, welche das Risiko eines unkalkulierbaren Rauschzustands in sich birgt. Die Gefahr gesundheitlicher Schädigungen ist stark erhöht, da sich die einzelnen Risiken potenzieren. Deshalb: just mix music, don't mix drugs!

Was geschieht beim Mischen mit Partydrogen?

- **Ecstasy und Alkohol:** Der Mischkonsum mit einer beträchtlichen Menge Alkohol verstärkt die Austrocknung des Körpers. Durch die starke Erhöhung der Körpertemperatur und den Flüssigkeitsverlust, besteht die Gefahr den Körper zu überhitzen. Dies ist eine starke Belastung für die Organe und kann Übelkeit und Erbrechen hervorrufen.
- **Ecstasy & Cannabis:** Cannabis wirkt dämpfend und vermindert die aktivierende Wirkung von Ecstasy. Werden Ecstasy und Cannabis gemischt konsumiert, kommt es zu einer starken austrocknenden Wirkung. Hitzschlag- und Herzinfarktgefahr.
- **Ecstasy & Speed:** Die einfühlsame Wirkung von Ecstasy wird durch Speed vermindert oder gar verhindert. Die aufputschende Wirkung der einzelnen Substanzen wird verstärkt. Dadurch ist der Herzkreislauf stark belastet und neben der Überdosierung riskiert man Flüssigkeit zu verlieren und einen Kollaps zu erleiden.
- **Ecstasy & Medikamente:** Der Mischkonsum mit vielen Medikamenten erhöht die gesundheitlichen Risiken. Das gilt insbesondere für Antidepressiva und Anti-HIV-Medikamente.
- **GHB und Alkohol:** Die Kombination von Alkohol mit GHB (Gamma-Hydroxy-Butyrat oder auch „Liquid Ecstasy“ genannt) verstärkt auch in kleinen Mengen die atemlähmende Wirkung, die zu völliger Bewusstlosigkeit und sogar zum Tod führen kann.

Daneben gibt es viele andere Kombinationen, die gefährlich sind. Deshalb: Verzichte auf den Mischkonsum verschiedener Drogen!

Und noch etwas: Die meisten Partydrogen fallen unter die Bestimmungen des Betäubungsmittelgesetzes (BtmG). Der Konsum dieser Substanzen ist damit strafbar.

Für weitere Informationen: www.sfa-isp.ch