

A vertical rainbow background with horizontal stripes of red, orange, yellow, green, blue, and purple. A dynamic splash of water is centered on the right side, overlapping the stripes. The text 'MISCH KONSUM' is overlaid on the orange and red stripes.

MISCH KONSUM

sauber**drauf!**

mindzone.info

Dieses Info-Booklet richtet sich in erster Linie an Konsumenten. Es ist nicht zum primärpräventiven Einsatz in Schulen und ähnlichen Einrichtungen geeignet.

Drogenkonsum ohne Risiko gibt es nicht

Wenn du dich entscheidest, Drogen zu konsumieren, solltest du wissen, dass damit erhebliche Gesundheitsrisiken verbunden sind und du dich strafbar machst. Folgende Hinweise zum Drogenmischkonsum sollen dir dabei helfen, die auftretenden Risiken sowie körperlichen und seelischen Schäden möglichst gering zu halten. Schließlich liegt die Verantwortung für deine Gesundheit bei dir selbst.

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiko. Wenn du diese Risiken ganz vermeiden willst, dann verzichte auf Drogen!

Bedenke, dass Erwerb, Handel, Besitz sowie die Abgabe von illegalen Drogen laut BtMG strafbar sind. Da illegale Drogen auf dem Schwarzmarkt gehandelt werden, gibt es für alle diese Substanzen keinerlei Qualitätskontrollen.

Check dein Risiko!

Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken Drogen konsumierst, informiere dich vor dem Konsum über Risiken und Nebenwirkungen, Dosierungen und Gegenanzeigen von Drogen. Informationen hierzu findest du im Info-Booklet zu Partydrogen und auf der Homepage www.mindzone.info

Bei Fragen oder Problemen kannst du dich an das mindzone-Team wenden.

Unter www.beratung.mindzone.info beraten wir anonym, vertraulich und kostenlos.

Was bedeutet Mischkonsum?

Mischkonsum bezeichnet den gleichzeitigen oder zeitnahen Konsum mehrerer Suchtmittel, so dass sich deren Wirkspektren überlappen. Dabei entspricht die Wirkung in der Regel nicht der Summe der Einzelwirkungen. Je nach Substanz potenzieren oder verstärken sich die jeweiligen Effekte mitunter erheblich.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form verwendet, wobei sowohl männliche wie auch weibliche Personen gemeint sind.

Mischkonsum ist besonders riskant!

Der Mischkonsum von unterschiedlichen Drogen ist grundsätzlich bedenklich und sogar lebensgefährlich. Die Risiken und gegenseitigen Wechselwirkungen lassen sich nicht abschätzen. Du gehst dabei ein unkalkulierbares Risiko ein. Die Wirkung, die eine Kombination von zwei oder mehr Substanzen auslöst, ist schwer einzuschätzen und kann sich in gefährlicher Weise wechselseitig beeinflussen. Oder Körper und Psyche werden in verschiedene Richtungen beeinflusst. Das Mischen von Drogen bedeutet immer eine extreme Belastung für den Körper. Die Gefahr für lebensbedrohliche Drogennotfälle ist extrem erhöht.

Die meisten Todefälle durch Partydrogen sind auf Mischkonsum zurückzuführen!

Keine Fahrt im Rausch!

Beim Lenken eines Fahrzeuges unter Alkohol- und/oder Drogeneinfluss ist deine Fahrtüchtigkeit stark eingeschränkt und das Unfallrisiko deutlich erhöht. Daher gilt:

Hände weg vom Steuer! Wer sich unter Einfluss von Alkohol und/oder Drogen hinter Steuer setzt, gefährdet nicht nur sich selbst, sondern setzt auch leichtfertig das Leben anderer aufs Spiel. Zudem musst du mit strafrechtlichen Konsequenzen und dem Entzug der Fahrerlaubnis rechnen.

Achtung Mädels!

Aufgrund des meist niedrigeren Körpergewichts bei Frauen kommt es in aller Regel bei gleicher Dosis zu einer stärkeren Wirkung als bei Männern.

Die folgenden Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Falls eine Substanzkombination hier nicht aufgeführt ist, bedeutet dies nicht, dass sie bedenkenlos konsumiert werden kann! **Bedenke, dass auch der Konsum einer einzelnen Substanz gesundheitliche Risiken mit sich bringen kann.** Hinzu kommt, dass viele Mischkombinationen noch nicht genügend erforscht sind. Somit besteht die Wahrscheinlichkeit eines sehr hohen gesundheitlichen Risikos.

Mischkonsum mit Alkohol:

Der Mischkonsum von einer illegalen Droge und Alkohol ist sehr weit verbreitet.

Alkohol in Mischung mit anderen Drogen gehört mit zu den gefährlichsten Substanzkombinationen überhaupt. Deshalb beziehen sich die folgenden Informationen v.a. auf den Mischkonsum mit Alkohol.

Cannabis und Alkohol:

Cannabis und Alkohol ist die am meisten verbreitete Substanzkombination. Die gleichzeitige Einnahme von Cannabis und Alkohol führt zu einer Abnahme der motorischen Leistungsfähigkeit. Höhere Alkoholmengen in Kombination mit Cannabis mindern verstärkt das Reaktionsvermögen wie auch die geistige Leistungsfähigkeit. Deshalb werden wichtige Warnsignale des Körpers nicht mehr richtig wahrgenommen. Es kann leicht passieren, dass einem das Gefühl für das richtige Maß verloren geht und man deshalb innerhalb kurzer Zeit zu viel Alkohol trinkt und/oder zu viel

Cannabis raucht. Dies führt nicht selten zu Schwindel, Übelkeit, Erbrechen bis hin zum Kreislaufkollaps. Der Kater am nächsten Tag ist dann noch intensiver und oft mit starken Kopfschmerzen verbunden.

Amphetamin (Speed) bzw. Metamphetamin (Crystal) und Alkohol:

Der Konsum von Speed oder Crystal mit Alkohol ist äußerst tückisch, da unter dem Einfluss dieser Substanzen die Warnsignale des Körpers ausgeschaltet sind. Die Wahrnehmung der Alkoholkwirkung wird durch Speed/Crystal stark vermindert. Somit besteht die Gefahr, eine Alkoholvergiftung zu erleiden. Selbst nach hohen Alkoholmengen fühlt man sich noch relativ nüchtern, da der Rauscheffekt des Alkohols nicht bemerkt und daher unterschätzt wird. Dennoch ist das Reaktionsvermögen durch den Alkohol erheblich beeinträchtigt.

Ecstasy (MDMA) und Alkohol:

Ecstasy (MDMA) in Kombination mit Alkohol beschleunigt die Austrocknung des Körpers und führt zu einer großen Belastung von Leber und Nieren. Es besteht ein erhöhtes Risiko für schwere Leberschäden. Besonders bei lang anhaltendem Tanzen in überhitzten Räumen kann es durch übermäßiges Schwitzen zu einem gefährlichen Wärmestau, akuten Kreislaufproblemen oder gar zu einem Hitzschlag kommen. Deshalb sollten sowohl vor wie auch nach der Einnahme von Ecstasy nur alkoholfreie Getränke konsumiert werden. Alkohol entzieht dem Körper zusätzlich Flüssigkeit.

Ebenso wie bei der Kombination von Speed und Alkohol macht auch Ecstasy die Alkoholkwirkung weniger spürbar. Nicht selten führt Ecstasy mit Alkohol kombiniert zu Übelkeit und Erbrechen.

Kokain und Alkohol:

Bei der Kombination von Kokain mit Alkohol wird die Austrocknung des Körpers zusätzlich beschleunigt und dies kann zu einer gefährlichen Überhitzung führen.

Zugleich wird die Alkoholkwirkung unterdrückt, wodurch es schlimmstenfalls zu einer Alkoholvergiftung kommen kann. Auch hier ist das Reaktionsvermögen stark eingeschränkt, obwohl man sich noch relativ nüchtern fühlt. Zudem neigen Konsumenten dazu, sich selbst zu überschätzen und es kommt häufig zu rücksichtslosem und aggressivem Verhalten (erhöhte Gewaltbereitschaft).

Bei länger andauerndem und hoch dosiertem Mischkonsum von Kokain und Alkohol ist bei Konsumenten nicht selten eine emotionale Verhärtung (seelische Kälte) zu beobachten.

GHB/GBL (auch in geringer Dosierung) und Alkohol:

Der Konsum von Alkohol vor, während oder nach der Einnahme von GHB/GBL ist besonders riskant. Hierbei verstärken sich die jeweiligen Effekte. Schon bei geringen Mengen GHB oder GBL kann es zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen wie z.B. Atemstillstand, Bewusstlosigkeit sowie epileptischen Anfällen. Es besteht die Gefahr einer Atemlähmung, die sogar tödlich enden kann. Schlimmstenfalls kann eine Atemlähmung zum Erstickungstod führen. Da häufig starke Übelkeit und Erbrechen auftritt, besteht bei aufkommender Schläfrigkeit das Risiko, am Erbrochenen zu ersticken.

Achtung Lebensgefahr!

Medikamente und Alkohol:

Wer Medikamente einnehmen muss, sollte keinen Alkohol trinken. Alkohol und manche Medikamente werden über das gleiche Entsorgungssystem der Leber abgebaut. Dieses ist aber mit dem Alkoholabbau schon so stark beschäftigt, dass der Arzneistoff weiter im Körper kreist und nicht ausgeschieden wird. Dadurch verstärken und verlängern sich die Wirkungen, aber auch die Nebenwirkungen des Medikaments. Sogar lebensgefährliche Vergiftungen sind möglich.

Arzneistoffe wirken teilweise an den gleichen Angriffspunkten im Körper wie Alkohol. Somit verstärken sich ihre Wirkungen und Nebenwirkungen. Zu dieser Gruppe zählen vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel, Antidepressiva und andere Psychopharmaka. Bei diesen Medikamenten ist dringend vom Alkoholkonsum abzuraten. Beruhigende Medikamente oder Schlafmittel werden nicht selten zum „Runterkommen“ missbraucht. Das Risiko eine Abhängigkeit zu entwickeln, ist hierbei sehr hoch!

Heroin (Opiate) und Alkohol:

Diese Substanzen verstärken sich gegenseitig. Es kann zu Bewusstlosigkeit bis hin zu komaösen Zuständen kommen. Außerdem besteht die Gefahr, einen lebensgefährlichen Atemstillstand zu erleiden. **Achtung Lebensgefahr!**

Weitere Beispiele für gefährlichen Mischkonsum

Ecstasy (MDMA) + Speed/Kokain

- unkalkulierbare Verstärkung des aufputschenden Effekts
- starke Belastung des Herz-Kreislaufsystems
- erhöhter Flüssigkeitsverlust, der zur Überhitzung führen kann
- erhöhte Vergiftungsgefahr und erhöhtes Risiko einer Überdosierung
- erhöhte Wahrscheinlichkeit für Gehirnschäden

Ecstasy (MDMA) + LSD (und andere Psychedelika)

- Angst- und Panikzustände
- starke Halluzinationen
- erhöhte Körpertemperatur
- Hitzschlag/Kreislaufkollaps

Ecstasy (MDMA) + Antidepressiva/MAO-Hemmer

- Krampfanfälle
 - epileptische Anfälle
 - Kreislaufkollaps
- Achtung Lebensgefahr!**

Kokain + Speed/Crystal

- starke Belastung des Herz-Kreislaufsystems
- bedrohliche Erhöhung von Herzschlag und Blutdruck
- Atembeeinträchtigung

Cannabis + Ecstasy/Speed

- Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen
- Kreislaufkollaps

Cannabis + LSD (und andere Psychedelika)

- verstärkende Wirkung
- Übelkeit, Erbrechen
- erhöhte Gefahr des Auslösens einer Psychose

Das solltest du beachten

- Trinke wegen der hohen Belastung von Leber und Nieren immer viel, z.B. Mineralwasser, Säfte, Tee. Aber: keinen Alkohol – er trägt nur dazu bei, den Körper auszutrocknen.
- Freunde und Bekannte sollten immer wissen, was du gemischt hast. So kann, falls es zu Komplikationen kommt, ein Arzt schneller reagieren.
- Wenn du Medikamente nimmst, solltest du aufgrund möglicher riskanter Wechselwirkungen (z.B. Beeinträchtigung der Wirksamkeit, schwere Komplikationen etc.) generell auf Mischkonsum verzichten.
- Auch bei Ecstasy-Pillen wird meist Mischkonsum betrieben, da diese i.d.R. verschiedene psychoaktive Substanzen und giftige Verschnittstoffe enthalten. Ähnliches gilt auch für Speed, das ebenfalls häufig mit Streckmitteln versehen ist.
- Grundsätzlich solltest du zuerst die Wirkung der Substanzen einzeln kennenlernen ohne Wechselwirkungen mit anderen Substanzen.
- Erstmal nur kleine Mengen „antesten“ und die volle Wirkung der Substanz abwarten. Danach kannst du immer noch entscheiden, ob es wirklich nötig ist, noch etwas nachzulegen.
- Beim Ausbleiben der Wirkung nicht nachlegen! Denk daran, dass verschiedene Substanzen unterschiedlich lange benötigen, bis sie ihre maximale Wirkung entfalten.

Was tun im Notfall?

Im Zweifelsfall sofort den Notarzt (112) rufen! Dem Notarzt vor Ort unbedingt mitteilen, welche und wie viel Drogen die betroffene Person konsumiert hat. Diese Informationen sind äußerst wichtig für die weitere (not-)ärztliche Behandlung. Wird dem Notarzt die Drogeneinnahme verschwiegen, kann durch die Auswahl falscher Notfallmedikamente weiterer Schaden angerichtet werden.

Ärzte unterliegen der Schweigepflicht. Rechtzeitiges Handeln kann Leben retten!

- Generell Ruhe bewahren und das Sicherheitspersonal informieren
- Person an einen ruhigen, geschützten Ort bringen und für Frischluft sorgen
- Beruhigend auf die Person einwirken und sie nicht alleine lassen
- Körperkontakt kann hilfreich sein, wenn die Person es will
- Vitamin C- oder mineralstoffhaltige Getränke verabreichen – keinen Alkohol!
- Bei Kreislaufproblemen: Beine hochlegen
- Bei Muskelkrämpfen: Traubenzucker und Magnesium

Bei Symptomen einer Atemlähmung (blaue Lippen, stockende und schwere Atmung) oder akuten Vergiftungserscheinungen (z.B. Bewusstlosigkeit) sofort den Notarzt (112) rufen und Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten.

Abschließend noch einige Fragen, die du dir stellen solltest:

Wenn du regelmäßig Drogen konsumierst, ist es ratsam, deinen Konsum zu hinterfragen. Folgende Fragen können dir dabei helfen:

- Wie lange nimmst du schon Drogen?
- Wie häufig nimmst du Drogen?
- Hast du dich verändert, seitdem du Drogen nimmst? (psychisch/körperlich)
- Nimmst du Drogen, wenn du Probleme hast?
- Hat dich jemand schon mal darauf angesprochen, dass du zu viel bzw. zu häufig Drogen konsumierst?
- Hat sich dein Freundeskreis verändert?
- Kannst du auch ohne Drogen feiern und Spaß haben?
- Hast du neben dem Feiern auch noch andere Interessen?

Weiterführende Informationen zum Thema Mischkonsum findest du auf unserer Homepage unter:

www.mindzone.info/drogen/mischkonsum

MISCHKONSUM

MISCH KONSUM

Diese Informationen sollen keinesfalls als Aufforderung oder
Anleitung zum Drogenkonsum verstanden werden.
Sie sollen das Risiko für Konsumenten verringern.
Nicht nur Mischkonsum, sondern auch der Konsum einzelner
Substanzen ist mit gesundheitlichen Risiken verbunden.
Es gibt grundsätzlich keinen Drogenkonsum ohne Risiko.
Wer gesund leben will, der verzichtet auf Drogen!

sauber**drauf!**

mindzone.info

lessingstrasse 1 tel: 0176-67 48 57 32 info@mindzone.info
80336 münchen fax: 089-516 57-532 www.mindzone.info

design: schillerer wagner © 2010 www.szw.com