

Amphetamin - Speed

Bei der Einnahme von Speed kommt es zu einer erhöhten Ausschüttung der Botenstoffe Noradrenalin und Dopamin sowie nach Langzeitkonsum zu einem starken Calciummangel, welcher zur Schädigung der Zähne und Knochen führt. Lässt die Wirkung von Speed nach, führt ein aus der zuvor erhöhten Ausschüttung resultierender Mangel zu Erschöpfungszuständen und zum Verlust der Fähigkeit, Lust jeglicher Art zu empfinden. Nachstehende Nahrungsmittel wirken sich, durch bestimmte Inhaltstoffe, positiv auf die Reproduktion der jeweiligen Botenstoffe aus.

Noradrenalin

Paprika, Petersilie, Hagebutte, Brokkoli, Kohlsprossen, Fenchel, Kiwi, Erdbeeren, Kohlrabi, Kartoffeln, Äpfel, Bananen, Citrusfrüchte, Karfiol, Bärlauch

Dopamin

Weißbrot, Cornflakes, Nudeln, Dinkelmehl, Haferflocken, Walnüsse, Entenfleisch, Salami aus Schweinefleisch, Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Schweineleber, Hühnereier, Fisch, Käse, Paranüsse, Hühnerbrust, Rindfleisch, Parmesan, Thunfisch, Joghurt, Eier, weiße Bohnen, Mais, Reis, Erbsen, Linsen, Cashewnüsse, Marzipan, Nougat, Mandeln, Hüttenkäse, Tofu und Sojajoghurt

Calcium

Milchprodukte jeglicher Art, Käse, Kartoffeln, Äpfel, Kirschen, Bananen, Erdbeeren, Milkschokolade, Sardinen, Thymian, Salbei, Melisse, Linsen, Lauch, Eier und Haferflocken

Wenn du Probleme hast, deinen Konsum zu kontrollieren solltest du Rat und Unterstützung bei Mitarbeiter_innen einer Beratungsstelle suchen.

Safer Use - Risk Reduction

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiken. Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken psychoaktive Substanzen konsumieren willst, informiere dich gut über Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren.

Allgemeines

Konsumiere zuerst immer eine geringe Menge der Substanz und warte dann ab, bis du erkennst, wie die Substanz wirkt.

Bei Mischkonsum mit anderen Substanzen, auch mit Alkohol, ist die Wirkung nicht einzuschätzen und stellt eine große Gefahr für Körper und Psyche dar.

Zu Safer Use gehört auch Safer Sex. Deshalb trage beim Sex immer ein Kondom, um dich und deine_n Partner_in vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Freund_innen und/oder Bekannte sollten für den Notfall immer wissen, was und wieviel du konsumiert hast.

Das Gesetz

Amphetamin ist im Suchtmittelgesetz erfasst. Der Erwerb, der Besitz, die Ein- und Ausfuhr, die Überlassung an und Beschaffung für andere (Weitergabe und Verkauf) sind strafbar.

Safer Use Speed

Nimm nicht zu viel auf einmal und vermeide nachzulegen.

Wenn du nasal konsumierst, teile dein Röhrchen nicht mit anderen, denn das kann ein Übertragungsweg für Krankheiten (Herpes, Hepatitis C, ev. HIV) sein. Verwende auch keine Geldscheine (Infektionsgefahr, da diese sehr verschmutzt sind).

Die am wenigsten schädliche Konsumform von Speed ist der orale Konsum.

Trinke regelmäßig (alkoholfreie Getränke), aber nicht mehr als 1/2 Liter pro Stunde.

Lege Ruhepausen ein und achte auf Abkühlung (frische Luft, Kopfbedeckung abnehmen...)

Nimm leichte Speisen (Obst) und Vitamine zu dir.

Überlege dir, wie lange du „Party machen“ willst und beende den Konsum rechtzeitig.

Konsumiere Speed nicht weiter um das Runterkommen hinauszuzögern: Der Hangover kann dadurch nur noch unangenehmer werden.

Lege größere Pausen vor dem nächsten Konsum ein.

Gefährliche Kombinationen

Wenn eine Kombination hier nicht angeführt ist, bedeutet das nicht, dass diese bedenkenlos konsumiert werden kann. Von Mischkonsum wird generell abgeraten.

Speed & Alkohol: starke Austrocknung des Körpers; Wärmestau; Überhitzung, erhöhte Aggression; Alkoholrausch wird unterdrückt - Alkoholvergiftung

Speed & Cannabis: verstärkte Wirkung; starke Herz-Kreislauf-Belastung - Kreislaufkollaps

Speed & andere Uppers wie Kokain oder Ecstasy: extreme Serotonin- und Dopaminkonzentration im Gehirn; erhöhte Gefahr einer Überdosierung; hohe Wahrscheinlichkeit von Gehirnschäden, längerer Hangover; depressive Verstimmung

