

Kokain

Bei der Einnahme von Kokain kommt es zu einer erhöhten Ausschüttung der Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Lässt die Wirkung von Kokain nach, führt ein aus der zuvor erhöhten Ausschüttung resultierender Mangel zu Erschöpfungszuständen, depressiven Verstimmungen und Angstgefühlen sowie zu einem starken Drang, Kokain erneut zu konsumieren. Nachstehende Nahrungsmittel wirken sich durch bestimmte Inhaltsstoffe positiv auf die Reproduktion der jeweiligen Botenstoffe aus und wirken sich somit auch unterstützend auf den Körper aus.

Serotonin

Quinoa, Hafer, Hirse, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Reis, Kiwi, Cranberries, Zwetschke, Pfirsich, Thunfisch, Walnüsse, Kürbiskerne, Buchweizen, Schweinefleisch, Eier

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, Schweineleber, Hühner Eier, Fisch, Käse, Paranüsse, Schweinefleisch, Hühnerbrust, Rindfleisch, Parmesan, Thunfisch, Joghurt, Eier, weiße Bohnen, Mais, Reis, Erbsen, Linsen, Cashewnüsse, Marzipan, Nougat, Mandeln, Hüttenkäse, Tofu und Sojajoghurt

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

Kokain und Crack unterliegen dem Suchtmittelgesetz. Der Erwerb, der Besitz, die Erzeugung, Ein- und Ausfuhr, Überlassung (Weitergabe) an und Verschaffung (Verkauf) für andere ist gerichtlich strafbar und kann Geld- oder Freiheitsstrafen nach sich ziehen.

Safer Use Kokain

Kokain ist wegen des hohen Preises häufig mit Streckmitteln verschnitten. Ohne chemische Analyse kannst du daher nicht genau wissen, was und wieviel du gerade einnimmst. Nimm wenig und vermeide nachzulegen.

Wenn der Konsum regelmäßig wird, solltest du längere Pausen einlegen, um keine psychische Abhängigkeit zu entwickeln.

Die gesundheitlich schädlichste Methode Kokain zu nehmen ist es, sich die Substanz zu spritzen, vor allem wenn es mit Heroin („Speedballs“) kombiniert ist.

Beim i.v.-Gebrauch solltest du wegen der Infektionsgefahren mit Hepatitis B und C sowie HIV sauberes Spritzbesteck verwenden.

Die am wenigsten schädliche Methode Kokain einzunehmen ist das Schnupfen: die Wirkung setzt allmählich ein und hält länger an als bei anderen Gebrauchsformen.

Gefährliche Kombinationen

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

Kokain & Alkohol: Kokain unterdrückt die Wahrnehmung über die Wirkung des Alkohols – Gefahr einer Alkoholvergiftung

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

Kokain & Downer wie GHB, Benzodiazepine oder Opiode: führt zu einer extremen Belastung für das Herz-Kreislaufsystem.- Kollapsgefahr; hohes Abhängigkeitsrisiko

