Let's talk about ECSTASY

Hallo,

der Konsum von Ecstasy bringt große Risiken mit sich. Diese Broschüre wendet sich an alle, die sich über die Wirkung von und die Gefährdung durch Ecstasy informieren wollen. Sie richtet sich auch an Leute, die ab und zu oder regelmäßig Ecstasy nehmen. Und an Personen, die sich deswegen um diese Menschen Sorgen machen.

Am besten: Finger weg von Ecstasy – aber wer es tut, sollte wenigstens Bescheid wissen.

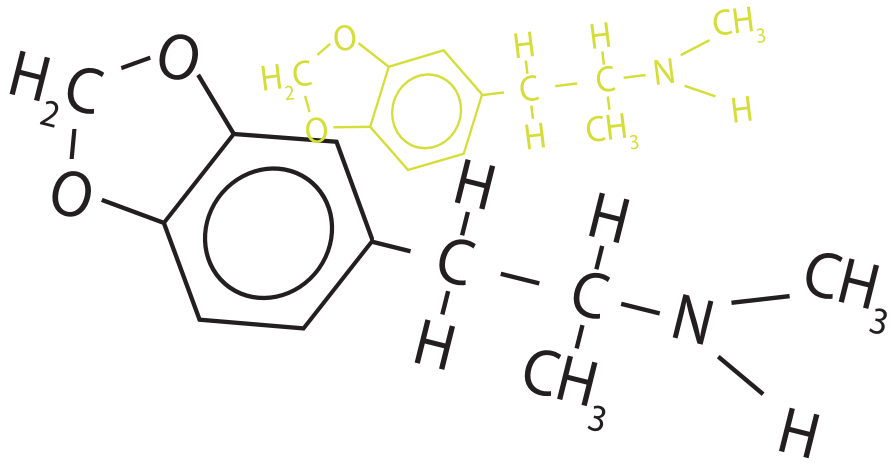
Sophie M.,:
„Am Anfang war alles unglaublich toll – wir haben jedes Wochenende gefeiert… Pillen eingeworfen, die Musik in uns gespürt – alles, was stört, war weit weg…“

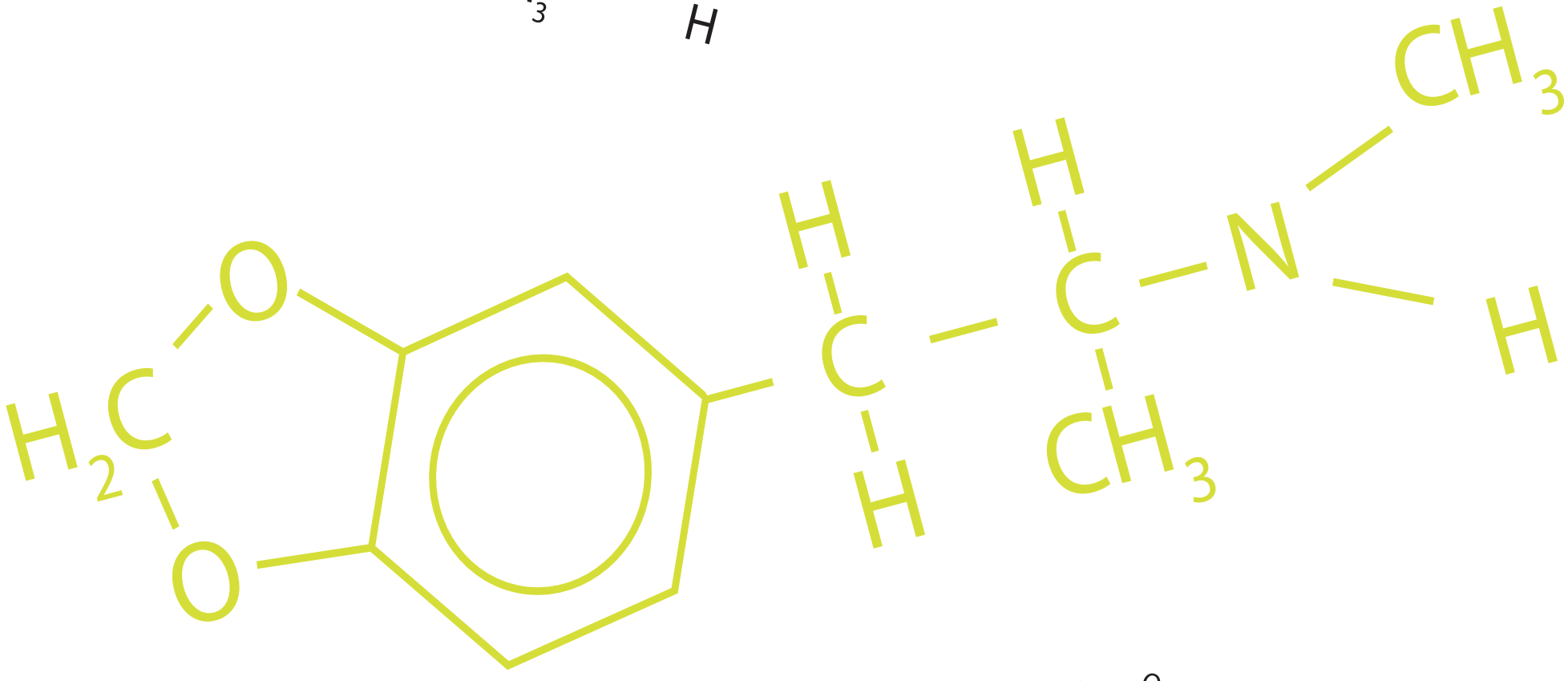
Louis T.:
„Ich wollte zuerst nicht – aber ich hab die Anderen gesehen, wie gut drauf die waren – und da dachte ich, kann doch nicht so schlimm sein. Man muss nur aufpassen…“

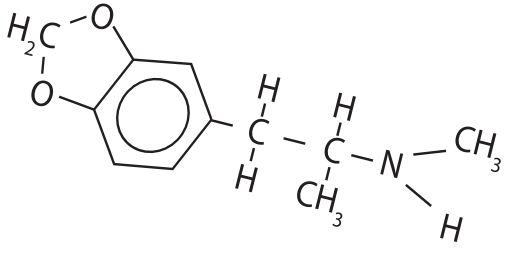
Jana D.:
„Ich hab so viele Pillen geschluckt – wollte mein Leben genießen – und jetzt habe ich das Gefühl, ich kann gar nicht mehr glücklich und zufrieden sein. Ich hab mich in ein emotionales Wrack verwandelt.“

Lars W.:
„Damit ließ sich schnelles Geld verdienen. Ich hatte die großen Scheine in der Tasche. Ich hab alles verkauft, was irgendwie wie Pillen aussah – auch Medikamente oder einfach nur Fakes. Damals war es mir egal, was mit den Leuten passiert. Die waren doch selbst schuld. Heute schäme ich mich dafür.“

Anna-Lena E.:
„Mein Herz fing wie wild an zu schlagen, ich hatte keine Spucke mehr im Mund. Von wegen gut drauf – ich bekam Angst, was mit mir passiert. Voll die Paranoia…“







Ecstasy

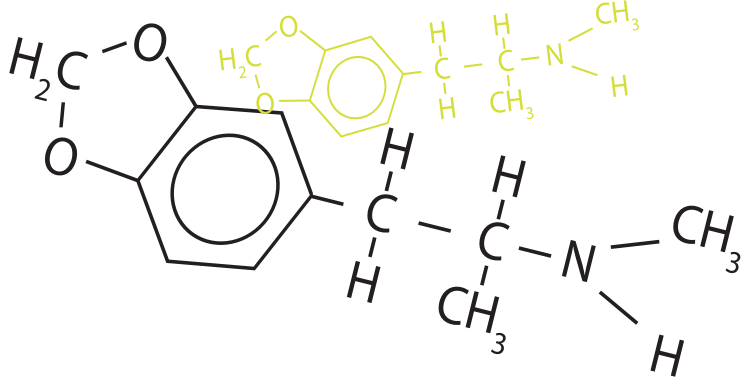
ist ein Sammelbegriff für verschiedene Substanzen. Hauptsächlich handelt es sich um MDMA (3,4 Methylendioxy-N-methylamphetamin), eine vollsynthetische Droge.

Aber es werden auch andere Stoffe unter dem Namen Ecstasy verkauft – Speed, MDEA, MBDB usw. Da die Herstellung und der Handel illegal geschehen, unterliegen sie auch keinerlei Kontrolle.

MDMA führt dazu, dass der körpereigene Botenstoff Serotonin (verantwortlich für Glücksempfinden) in hoher Dosis ausgeschüttet wird.

Er ist aber auch an der Steuerung der Temperaturregulierung, des Sexualverhaltens, des Hunger- und Durstgefühls und des Schlaf-Wach-Rhythmus' beteiligt.

Serotonin ist im Körper nicht unbegrenzt vorhanden. Nach der hohen Ausschüttung infolge von Ecstasykonsum dauert es mehrere Tage/Wochen bis die „Vorratsspeicher" wieder gefüllt sind.



Recht

Ecstasy ist eine illegale Droge. Besitz, Erwerb, Handel und sämtlicher anderer Umgang damit sind in Deutschland verboten und unterliegen dem Betäubungsmittelgesetz (BTMG).

Konsum

Ecstasy wird in Form von weißen oder bunten Pillen oder als Tabletten mit Motiv- oder Schriftprägungen geschluckt. Seltener ist Ecstasy auch in Kapsel- oder Pulverform erhältlich. Farbe und Aufmachung geben keinen Hinweis auf die tatsächliche Zusammensetzung.

Rausch

Die Wirkung setzt 20 bis 60 Minuten nach der Einnahme ein. Die Dauer kann sehr unterschiedlich ausfallen. Von 2 bis 8 Stunden ist alles drin. Dies hängt sehr stark vom Gewicht und der körperlichen und seelischen Verfassung des Konsumenten sowie der tatsächlichen Wirkstoffzusammensetzung der Pille ab.

High

- erhöhtes Einfühlungsvermögen
- Stimulation, d.h. man fühlt sich wach und fit, keine Müdigkeit, kein Durst
- Euphorie, Hochgefühl
- verstärktes Gefühl für Musik
- gesteigerte Enthemmung
- erhöhte Kontaktbereitschaft und Lust, sich mit anderen zu unterhalten
- erhöhte Selbstsicherheit, Angstminderung
- aktiver und anerkannter Teil der Feiergemeinschaft sein, „Party machen“
- leichte Halluzinationen

Low

- Wirkung ist sehr stark stimmungs- und situationsabhängig
- natürliche Warnsignale des Körpers (Müdigkeit, Durst, Hunger) sind ausgeschaltet. Bei großer körperlicher Anstrengung, z.B. Tanzen, besteht die Gefahr der Überhitzung bis hin zum Hitzekollaps/ Tod durch Hitzschlag
- Krämpfe, Herzrasen, Schwindelgefühle, Schweißausbrüche
- hohe psychische Abhängigkeit möglich, keine körperliche Abhängigkeit
- Organschäden, z.B. an Leber, Nieren, Herz, Gehirn
- Ecstasy-Kater: Depressionen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Erschöpfung
- Langzeitschäden, wie z.B. bleibende Schädigungen des Nervensystems/ der Nervenzellen können nicht ausgeschlossen werden.

safer use

Einen „sicheren“ Konsum von Ecstasy gibt es nicht. Nochmal: Keiner weiß, was in der Pille wirklich enthalten ist. Man kann die Pillen zwar vorher anonym in einem Labor testen lassen – aber mal ehrlich, wer tut das schon, wenn man die Pille jetzt in der Tasche hat. Deshalb lieber Finger weg von Ecstasy. Wer trotzdem meint, er muss, der sollte wenigstens ein paar Aspekte beachten:

- kein Mischkonsum mit anderen Drogen/Medikamenten
- genügend Wasser trinken – auch wenn kein Durst spürbar ist
- genügend Ruhepausen während des Feierns einlegen
- gering dosieren, d.h. nur eine ¼ oder ½ Pille nehmen und auf die Wirkung warten (kann bis zu einer Stunde dauern)
- kein regelmäßiger Konsum – nicht jedes Wochenende
- wenn die Wirkung nicht (mehr) eintritt, nicht höher dosieren – Konsumpausen von mindestens einem Monat einlegen
- Pillenwarnungen beachten

Verhalten im Notfall

- die Person nicht alleine lassen
- Zuwendung geben und mit der Person reden
- Wasser oder Tee zu trinken geben
- an die frische Luft oder an einen ruhigen, kühlen Ort bringen
- wenn nicht mehr ansprechbar – in stabile Seitenlage bringen
- im Zweifel immer frühzeitig den Arzt rufen – Tel: 112
- wenn Mischkonsum vorliegt, herausfinden, was zusätzlich zu Ecstasy konsumiert wurde

Probleme durch Ecstasy-Konsum?

Bei gesundheitlichen Problemen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Wenn Ihnen der Gedanke kommt, dass Ihr Leben nur im Ecstasy-Rausch „das wahre Leben“ ist, dann läuft gewaltig etwas schief. Hören Sie am besten ganz auf damit oder legen Sie eine lange Konsumpause ein. Machen Sie sich Gedanken, wie Sie Ihre Probleme lösen können. Ecstasy ist keine Lösung.

Wenn Sie damit aufhören wollen, Ecstasy zu konsumieren, dann kann das ganz schön schwer werden. Oft bedeutet das, Abstand von „auslösenden“ Situationen und Personen zu nehmen. Sie verlieren dadurch erstmal etwas, aber Sie haben auch die Chance, die negativen Auswirkungen abzustellen und neue Wege zu gehen.

Suchen Sie sich Unterstützung bei einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Tipps für Freunde und Angehörige

Wenn Sie sich Sorgen wegen des Ecstasykonsums eines Menschen machen, der Ihnen viel bedeutet, dann können Sie auch etwas tun.

Die Beratung is

Es ist vielleicht nicht leicht, weil Sie auf Unverständnis und Ablehnung stoßen – aber viel schlimmer wäre es, nicht zu reagieren und wegzuschauen.

Machen Sie keine Schuldzuweisungen und verurteilen Sie nicht („Du bist doch völlig bescheuert“), sondern versuchen Sie, sich in die Person hineinzuversetzen und sprechen Sie von Ihren eigenen Wahrnehmungen, Gefühlen und Befürchtungen. Laden Sie zu gemeinsamen Aktivitäten ohne Drogenkonsum ein.

Leisten Sie keine Mitarbeit beim Vertuschen von konsumbedingten Vorfällen, erledigen Sie nicht die Aufgaben der Person;

schonen Sie den Betroffenen nicht, weil es ihm gerade schlecht geht.

Ziehen Sie Grenzen in den Bereichen, in denen der Ecstasykonsum der Person Sie ängstigt und Ihr eigenes Leben beeinträchtigt.

Lassen Sie sich in einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen.

t vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht!

Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist ver

Suchtberatungsstellen
in ihrer Nähe unter **www.bzga.de**
➔ Service ➔ Beratungsstellen

Sucht & Drogen Hotline **01805 – 313031**
(anonym, rund um die Uhr besetzt)

Notarzt/ Rettungsdienst **112**

Die fünf „W-Fragen“ für Notrufe

Welche Art des Notfalls bzw. der Verletzung liegt vor? Wie viele Personen sind betroffen? Wo geschah es? Was geschah? Warten auf Rückfragen!

release U21
Prävention Information Beratung

PAUL LECHLER STIFTUNG

Stempel

Diese Broschüre wurde gefördert durch die Paul Lechler Stiftung

© release Stuttgart e.V.

Villastrasse 11, 70190 Stuttgart
0711/60173730
release-villa@release-drogenberatung.de
www.release-drogenberatung.de

Design und Foto Marlene Zimsak