

MDMA - Ecstasy

MDMA zählt zur Gruppe der Amphetamine, allerdings kommt es während der Wirkung zu einer enormen Ausschüttung des Botenstoffs Serotonin, was zur Folge hat, dass nach dem Konsum von MDMA die Serotoninspeicher leer sind und sich der_die Konsument_in motivationslos und depressiv fühlt. Serotonin selbst kann nicht durch Lebensmittel aufgenommen werden, sondern kann nur, mithilfe der Aminosäure L-Tryptophan, vom Gehirn selbst produziert werden. Es muss gesagt werden, dass eine Ernährung mit Lebensmitteln, welche einen hohen Gehalt an L-Tryptophan aufweisen, den Körper bei der Reproduktion von Serotonin zwar unterstützen kann, allerdings eine generelle positive Grundstimmung, einzig durch Ernährung, nicht erzielt werden kann. Nachstehend werden Lebensmittel angeführt, welche einen sehr hohen Gehalt der benötigten Aminosäure aufweisen.

L-Tryptophan

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

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

MDMA unterliegt dem Suchtmittelgesetz. Der Erwerb, der Besitz, die Erzeugung, Ein- und Ausfuhr, Überlassung (Weitergabe) an und Beschaffung für andere ist gerichtlich strafbar und kann Geld- oder Freiheitsstrafen nach sich ziehen.

Safer Use MDMA

Nimm MDMA nicht direkt nach den Mahlzeiten ein. Da MDMA die Magenschleimhaut angreift, solltest du einige Stunden zuvor allerdings leichte und gut verträgliche Speisen zu dir nehmen. Durch einen regelmäßigen Konsum von MDMA, sowie bei hohen Dosierungen, steigt das Risiko einer schädlichen Wirkung für das Gehirn. Halte daher lange Pausen, zumindest aber einen 4 bis 6-wöchigen Abstand zwischen den einzelnen Einnahmen ein und dosiere nicht höher als 1,5 mg/kg (Männer) bzw. 1,3 mg/kg (Frauen) Körpergewicht.

Gefährliche Kombinationen

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

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

Ecstasy & Antidepressiva: extreme Serotoninkonzentration im Gehirn, kann zu Krampfanfällen und Kreislaufkollaps führen

Ecstasy & andere Uppers wie Speed oder Kokain: Verstärkung der Wirkung – Gefahr von Überdosierung; extremer Flüssigkeitsverlust; erhöhtes Risiko für Gehirnschäden; längerer Hangover, depressive Verstimmungen

Ecstasy & Halluzinogene: extreme Serotoninkonzentration im Hirn; starke Halluzinationen; Angst; Anstieg der Körpertemperatur – Hitzeschlag und Kreislaufkollaps

Ecstasy & Cannabis: starke Belastung für den Körper - Kreislaufkollaps; verlängert den Hangover; kann zu Angstzuständen und erschreckenden Halluzinationen führen

