

Opioide

Bei Einnahme von Opioiden kommt es zu einer erhöhten Ausschüttung des Botenstoffs Serotonin, was zur Folge hat, dass nach dem Konsum von Opioiden 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

Opiode 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 Opiode

Bei Opioid-Überdosierung kann es zu Bewusstlosigkeit, Ersticken an Erbrochenem, Atemlähmung und Herzstillstand kommen. Betroffene müssen daher in die stabile Seitenlage gebracht werden und dürfen niemals alleine gelassen werden. Rufe bei Bewusstlosigkeit sofort die Rettung. Bei Atem- und Herzkreislaufstillstand musst du oder eine andere Person mit Grundkenntnissen in erster Hilfe die_den Betroffene_n sofort erstversorgen.

Die körperliche Toleranz gegenüber Opium & anderen Opioiden führt zu einer Toleranz gegenüber allen anderen natürlichen und synthetischen Opioiden. Das heißt, dass Personen, die regelmäßig Opiode konsumieren, die Dosis steigern müssen, um die gesuchten Effekte zu verspüren, wodurch sich zeitgleich auch die Gefahr einer Überdosis erhöht.

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

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

Gefährliche Kombinationen

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

Opiode & Uppers wie Speed, Kokain oder Ecstasy: führt zu einer extremen Belastung für das Herz-Kreislaufsystem.- Kollapsgefahr; hohes Abhängigkeitsrisiko, verlängert den Hangover; depressive Verstimmungen

Opiode & andere Downer wie Benzodiazepine, GHB oder Alkohol: plötzliche Senkung der Herzfrequenz; starker Abfall des Blutdrucks; verstärkt die Wirkung, erhöhte Gefahr einer Atemdepression oder eines Atemstillstandes – **Lebensgefahr!**

