

- **Verzichte auf Mischkonsum**, insbesondere mit Kokain, Speed oder LSD!
- Konsumiere weder auf nüchternen noch auf vollen Magen! Iss während der Wirkphase leichte Speisen (Obst).
- **Trinke alkoholfreie Getränke** (ca. 0,5l pro Stunde, keine koffeinhaltigen Getränke)!
- **Mach beim Feiern regelmäßig Pausen**, am besten an der frischen Luft!
- Nimm dir Zeit dich in Ruhe zu erholen und **mach regelmäßig Konsumpausen von 4-6 Wochen!**
- **Bei Überdosierungen:** Bringe die Person in eine ruhige **Umgebung** (z.B. an die frische Luft). Bleibe bei ihr und versuche sie zu beruhigen. Wenn keine Besserung eintritt, rufe die **Rettung**. Sag den Sanitäter*innen was er/sie konsumiert hat. Sanitäter*innen haben Schweigepflicht und rufen nicht die Polizei.

ANONYM • VERTRAULICH • KOSTENLOS

Kontakte

Drogenarbeit Z6

Dreiheiligenstraße 9
6020 Innsbruck
zentrale@drogenarbeitz6.at
www.drogenarbeitz6.at

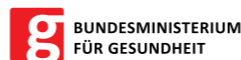
Für persönliche Beratung:

0699 131 433 16
0680 306 60 75
0680 128 97 12

Für Substanzfragen, Drug Checking, Partywork (MDA basecamp):

0699 11 86 96 76
0676 36 59 118

Du kannst dich auch online an uns wenden
www.onlinedrogenberatung.at



XTC | MDMA



MDMA - 3,4-Methylenedioxy-N-methylamphetamin (Ecstasy, XTC, md, Tabsen, Emd, Emma) ist ein Amphetaminderivat, das durch kleine Änderungen der chemischen Struktur von Amphetamin abweicht. MDMA wird als Pille (Ecstasy), Kapsel, Pulver oder in kristalliner Form angeboten und oral oder nasal eingenommen. Vom nasalen Konsum ist aufgrund der kristallinen Struktur abzuraten, da die scharfen Kanten die Nasenschleimhäute verletzen können.

WIRKUNG

Die Wirkung von MDMA setzt nach ca. 30–90 Minuten ein und dauert bei normaler Dosierung 4–6 Stunden.

Neben der Dosierung ist die Wirkung stark von deiner Gefühlslage und der Umgebung abhängig.

MDMA bewirkt eine vermehrte Freisetzung des Neurotransmitters Serotonin. Hunger- und Durstgefühle sind reduziert, Wachheit und Aufmerksamkeit erhöht. Auf MDMA fühlst du dich leicht und unbeschwert, ein wohlige Körpergefühl breitet sich aus. Du findest leichter Zugang zu deinen Gefühlen und fühlst dich anderen näher. Seh- und Hörvermögen verändern sich, Berührungen und Musik werden intensiver empfunden, Hemmungen werden abgebaut und das Kontaktbedürfnis wird gesteigert.

RISIKEN UND LANGZEITFOLGEN

Muskelzittern, Dehydrierung, Übelkeit / Brechreiz und erhöhter Blutdruck. **Herz, Leber und Nieren werden besonders stark belastet.** Es besteht die **Gefahr eines Hitzschlags**, da die Körpertemperatur erhöht wird. Es kann außerdem zu Orientierungsschwierigkeiten, Schreckensvisionen und Ängstlichkeit kommen. An Folgetagen, nach der Einnahme von MDMA, treten vermehrt Depressionen, Erschöpfung, Konzentrationsschwächen, Schlafstörungen und Appetitlosigkeit auf.

Überdosierungen verstärken die negativen Wirkungen. Hohe Dosen können zu „Kiefer mahlen“, Nervenzucken, Krampfanfällen und unangenehmen Halluzinationen führen.

Bei einer regelmäßigen hoch dosierten Einnahme von MDMA ist die Wahrscheinlichkeit, dass irreparable Hirnschäden entstehen, größer. Bleibende Schäden der intellektuellen Leistungsfähigkeit und dauerhafte Veränderungen des eigenen Serotoninsystems sind möglich.

SAFER USE

- **Konsum ohne Risiko gibt es nicht!**
- **Konsumiere kein MDMA bei:** Herz- oder Kreislaufproblemen, Bluthochdruck, Leber- oder Nierenschädigungen, Schwangerschaft, Epilepsie oder Diabetes!
- **Lass´ deine XTC/dein MDMA bei der Drogenarbeit Z6 testen!** Der MDMA-Gehalt in XTC Tabletten und in Pulvern/Kristallen variiert sehr stark. Logos, Pillenfarbe, Geschmack oder Geruch sagen nichts über den Wirkstoffgehalt aus! Gewissheit über die Reinheit deiner Substanz kann dir nur ein Labortest geben – nichts und niemand sonst!
- **Konsumiere nur, wenn es dir gut geht und du dich in deiner Umgebung wohl fühlst!**
- **Konsumiere nur mit Leuten, denen du vertraust!**
- **Dosiere niedrig und entscheide nach 2 Stunden, ob du nachlegen willst.** Der Körper kann nur beschränkt Serotonin ausschütten und aufnehmen. Bei Überdosierung nehmen nur die ungewollten Nebenwirkungen zu, nicht aber die als positiv empfundene Wirkung.
- Für **Frauen** gilt maximal **1,3 mg** pro kg Körpergewicht und für **Männer** maximal **1,5 mg** pro kg Körpergewicht. Das heißt, eine Frau mit 60 kg sollte maximal 78 mg MDMA konsumieren und ein Mann mit 80 kg maximal 120 mg.
- **Akzeptiere, wenn die Wirkung zu Ende geht.** Nachlegen führt oft zu einer unangenehmen „**Verpeiltheit**“ und erhöht die giftige Wirkung von MDMA.