



Polytoxicity – Mischkonsum – fängt, streng genommen, schon bei Kaffee und Kippe am Morgen oder Sekt auf Eis mit Joint beim Vorglühen an. Natürlich gibt es Menschen, die gar keine oder nur einzelne Drogen (Mono-Konsum) konsumieren bzw. Menschen, die das bei bestimmten Gelegenheiten so tun. Trotzdem wissen wir, dass Mischkonsum in der Club-Szene sehr verbreitet ist.

Letztlich gilt dabei wie sonst auch: Wenn du dich zum Konsum entscheidest, achte auf dich und befolge die wichtigsten Safer Use-Regeln, damit du den maximalen Genuss und die geringsten Risiken dabei erlebst. Auch beim Mischkonsum gibt es also ein paar Basics, die du einhalten kannst...

Viele Kombinationen bergen in sich schon erhobene Risiken, wie z.B.

[MDMA+MAO-Hemmer](#) (Gefahr: Serotoninsyndrom)*

[GHB+Alkohol](#) (Gefahr: Atemdepression)

[Poppers+Potenzmittel](#) (Gefahr: Blutsturz).

Einfach zu merken sind grundlegende Risiken, die mit der Kombination von Substanzen aus bestimmten Wirkgruppen einhergehen:

DOWNER + DOWNER:

Als am gefährlichsten (und auch als häufigste Ursache von drogenbezogenen Todesfällen) gilt die Kombination von zwei oder mehreren Substanzen aus der Gruppe der Downer (klassischerweise Opiate/ Opiode, Alkohol, Beruhigungsmittel wie Benzodiazepine, GHB/ GBL). Es kann zu einer Atemdepression kommen.

UPPER + UPPER:

Werden mehrere Stimulanzen miteinander kombiniert, ist die Herzbelastung sehr hoch, Überhitzung und Dehydrierung wahrscheinlich.

Kombiniert man UPPER + DOWNER, ist die Kreislaufbelastung extra erhöht.

PSYCHEDELIKA + PSYCHEDELIKA:

Die Wirkung einer psychedelischen Substanz allein kann schon sehr herausfordernd sein. Häufig ist der Verlauf des Trips nicht vorhersehbar. Werden dann verschiedene Substanzen aus der Gruppe miteinander gemischt, ist das Potenzial für mentale Belastung und psychische/ emotionale Überforderung erhöht.

Psychedelika kombiniert mit anderen Substanzen schaffen zur körperlichen Belastung auch noch psychische Herausforderung.

💡 Grundsätzlich gilt: Mono-Konsum ist Safer als Mischkonsum – es kommt weniger zu Wechselwirkungen (außer durch Verunreinigungen) und es ist leichter, den Überblick über die konsumierten Mengen zu behalten. Ab drei Substanzen im Organismus ist die genaue Wirkung selbst für Expert*innen nicht mehr gut vorhersagbar.

Trotzdem ist nie die Substanz(kombination) allein ursächlich für die Wirkung bzw. das Risiko, welche/s entsteht. Neben der Substanzwirkung sind das Set, also die physischen und mentalen Voraussetzung des/der Konsument*in, mind. ebenso bedeutend wie die Umgebungsfaktoren (Setting), z.B. die Umgebungstemperatur oder die Lautstärke der Party.

Das Portfolio an konsumierten Substanzen in der Szene ist üppig. Viele von ihnen werden illegal bezogen und sind somit nicht kontrolliert, d.h. genaue Inhaltsstoffe und Dosierung sind nicht verlässlich ermittelbar (Augen und Ohren auf für das Berliner Drugchecking-Projekt, was noch in diesem Jahr starten soll!) und somit auch nicht die genaue Wirkung und Nebenwirkungen.

Dennoch hat die Club Talk-Runde viele wichtige Tipps hervorgebracht, die du beachten kannst, um trotzdem die Risiken beim Mischkonsum so gering wie möglich zu halten:

☀️ Recherchiere die Substanz/en, die du planst zu konsumieren, so genau wie möglich. Ausführliche Vorinformationen sind unersetzlich. Nutze z.B. die kostenlose App [KnowDrugs](#) oder die Website der [Drug Scouts](#).

☀️ Nur um es nochmal zu erwähnen: Mono-Konsum ist safer als Mischkonsum. Du vermeidest Wechselwirkungen und behältst leichter den Überblick über die konsumierte Menge.

☀️ Kombiniere keine Substanzen, die du noch nicht kennst. Ist dir eine Droge neu, probiere sie zuerst einzeln und frage dich zu einer anderen Gelegenheit, ob du sie mischen willst.

☀️ Am besten probierst du neue Substanzen oder neue Kombis erst in einer geschützten Umgebung aus, z.B. zuhause mit Freund*innen oder auf einer kleinen Home-Party, wo du dich sicher aufgehoben fühlst.

💡 Tipp: Habe bei neuen Konsum-Erfahrungen eine*n nüchterne*n Buddy dabei, die/ der im Zweifelsfall klar agieren und dich unterstützen kann.

☀️ Suche dir das Setting gut aus. Frage dich vor dem Konsum: Ist das die Umgebung, in der ich so konsumieren/ so drauf sein will?

☀️ Wenn du mischst, dosiere die einzelnen Substanzen geringer als üblich. Nachlegen geht immer, weniger nehmen nicht. Taste dich gemächlich an die richtige Dosis heran.

☀️ Akzeptiere, wenn es mal nicht passt. Manchmal ist das Setting nicht wie erwartet und eine spontane Umentscheidung ist besser. Auch wenn die gewünschte Wirkung nicht eintritt: Entspann dich und genieße den Abend trotzdem. Du kannst es auch zu einem anderen Mal erneut probieren!

☀ Wenn du mischst, nimm zuerst eine Substanz und warte, bis die Wirkung voll entfaltet ist, bevor du eine weitere Substanz drauflegst. Du kannst dich immer umentscheiden.

☀ Beabsichtigst du keinen Mischkonsum, sondern willst verschiedene Substanzen nacheinander einnehmen, warte bis die Wirkung der vorhergehenden Substanz ganz abgeklungen ist. Achtung bei Downern: Evtl. spürst du die Wirkung schon nicht mehr und hast trotzdem noch aktive Bestandteile der Droge im Organismus (z.B. Ketamin). Legst du dann andere Downer (z.B. Benzos) drauf, ist das trotzdem riskant. Informiere dich über [Halbwertszeit](#) der Substanzen, die du konsumierst!

☀ Du bist nicht allein – Involviere Freund*innen! Sagt euch gegenseitig, was ihr konsumiert, wie es euch geht, was ihr heute vorhabt. So könnt ihr euch gegenseitig unterstützen und aufeinander achten. Willst du allein trippen, informiere trotzdem eine Vertrauensperson, die dir im Zweifelsfall helfen kann.

☀ Dokumentiere deinen Konsum, v.a. wenn du im Laufe des Abends mehrfach nachlegst. Mache dir Screenshots, Notizen im Handy, stelle dir Wecker oder nimm Zettel und Stift. Finde heraus, was für dich gut funktioniert, um einen Überblick über deine Konsummengen und –zeiten zu behalten.

☀ Empfehlenswert ist, dich noch nüchtern zu fragen, wo heute deine Grenzen liegen. Erinnerung dich daran, dass du auch Nein sagen kannst und das völlig okay ist. Hast du das im nüchternen Zustand für dich klar, ist es leichter, dich auch unter Substanzeinfluss daran zu erinnern. Wer will schon am nächsten Tag bereuen, die eigenen Grenzen nicht beachtet zu haben?

☀ Manche Menschen empfinden es als hilfreich, gemeinsam mit Freund*innen zu reflektieren. Tauscht euch z.B. darüber aus, wie euer Konsum und euer Partyverhalten so läuft – was gut ist und was nicht so. Seid ihr daran gewöhnt, miteinander solche Themen zu besprechen, fällt es auch leichter, wenn nötig, kritisches Feedback zu geben. Dafür sind Freund*innen ja schließlich auch da.

☀ Manchmal konsumiert man im Laufe der Nacht immer weiter, obwohl man eigentlich gar nicht mehr Drogen will, sondern weil das gemeinsame Konsumritual so verlockend ist. Heißer Tipp der ClubTalker*innen: „Wiesn-Koks“ (Einfach mal selber g**glen!)

Schaut euch auch mal [Drug Combination Chart von TripSit](#) an. Denkt dran, dass diese Übersicht nicht allein aussagekräftig ist – jeder Mensch reagiert anders und ausreichende Vorinformation ist nie ersetzbar!

* Monoamino-Oxidase-Hemmer (auch MAOI) sind in vielen Antidepressiva enthalten. Sie hemmen das Enzym (MAO), welches für den Abbau des Serotonins im Gehirn sorgt. Da einige Partydrogen, wie sehr erheblich MDMA, eine erhöhte Ausschüttung von Serotonin bewirken, kommt es zu einer Art Serotonin-Stau im synaptischen Spalt. Das ist lebensgefährlich.