

☀️ BEST PRACTICE ☀️

Haach...war das wieder ein schöner Abend!

Wir danken allen, die mit offener Haltung, vielen guten Ideen und interessanten Fragen an unseren Club Talks teilnehmen! Lieben Dank wie immer auch an die Crew vom [://about blank](https://aboutblank.com), die dazu beiträgt, dass wir so kuschelige Atmosphäre erzeugen können.

Da wir bei diesem Club Talk ein riesiges Bündel an sehr speziellen Tipps zusammengetragen haben, sparen wir uns heute die allgemeine Vorrede zum Thema und servieren euch direkt eine Liste all dieser Schätze, um sie ins kollektive Wissen einzuspeisen.

#PartyAusstattung:

💡 Profi-Tipp: Eine extra Party-Tasche haben, die immer bestückt ist mit den wichtigsten Essentials, die du zum Wohlfühlen und safer Feiern brauchst ...z.B. Ohrenstöpsel, Tampon, Kondom, Ziehpapier, Lippenpflege, Lippenstift usw.

#NotfallMoneten:

Packe soviel Geld ein, wie denkst du zu brauchen bzw. wieviel du ausgeben möchtest.

💡 Profi-Tipp: Packe eine kleine Reserve an eine andere Stelle, die du noch übrig hast, wenn es wirklich dringlich ist.

#HandHygiene:

...nach dem Toilettengang, vor UND nach der Menstruationshygiene, VOR dem Konsum und NACH dem Konsum...

💡 Profi-Tipp: Kleines Stück Seife in einer kleinen Plastikdose mitnehmen. Überraschungsei geht zum Beispiel.

#Brausetabletten (Magnesium & Co.):

Apropos Überraschungsei...

💡 Profi-Tipp: Standard-Brausetabletten passen da genau rein. Vorteile: Wer viel Wasser trinkt (wegen low budget oder aus Durst), hat so auch mal Geschmack im Wasser und führt sich außerdem Mineralien zurück, die der Körper durch vieles Trinken und Schwitzen verliert uuuund... es flouresziert im Schwarzlicht 🤪

#Konsumtagebuch:

Bei vielen Partydrogen ist eine Pause zwischen den Konsummomenten empfohlen, damit der Körper sich regeneriert und die erwünschte Wirkung wieder eintreten kann (z.B. bei MDMA). Davon abgesehen, sind selbst gesetzte Pausen gut, um die Selbstbestimmung über den Konsum zu behalten - manche Substanzen haben ein stärkeres Abhängigkeitspotential als andere.

💡 Profi-Tipp: Notiere dir, wann du was konsumierst. Helfen kann dabei eine App wie [Sober Time](#).

#Stoppuhr:

Wer im Club eine Armbanduhr mit Stoppuhr-Funktion trägt, braucht kein Handy, um die Zeit im Blick zu halten.

💡 Profi-Tipp: Bei Einnahme einer Substanz einfach "Start" drücken und Zeit laufen lassen. Ab und an draufschauen, wenn du wissen willst, wie lange der Trip noch geht oder ob schon genügend Zeit vergangen ist, um nachlegen zu können.

So kannst du dein Handy einfach mal an der Garderobe abgeben und musst dich nicht einmal mit der Uhrzeit konfrontieren!

#DrugChecking:

Jaaaa...wenn es in Berlin dann einmal losgeht - unbedingt hin dort!

Bis dahin gibt es Drug-Checking Services, bei denen man Proben zur Analyse einsenden kann, z.B. bei [Energy Control](#) oder bei [Wedinos](#). Der Service ist entgeltlich, aber lohnt sich definitiv!

💡 Profi-Tipp: Für eine Person mag die Analyse kostspielig sein. Zu mehreren sieht das schon anders aus. Wenn du mit deinem Freund*innenkreis gemeinsam den gleichen Stoff konsumierst (oder konsumieren möchtest), legt doch zusammen, um eine Probe davon im Labor testen zu lassen!

👉 Nachtrag: Mehr findet ihr nun auch in der [Zusammenfassung von Club Talk VI What's in your sh**?!](#)

#DrogenDosieren:

💡 Profi-Tipp 1: Die Konsumeinheiten schon VOR der Party vorbereiten - kein Stress, keine Angst erwischt zu werden, besseres Licht, bessere Hygiene.

💡 Profi-Tipp 2: Wenn du Bömbchen vorbereitest, markiere sie farblich, um unterschiedliche Dosierungen zu unterscheiden - bei Papierbömbchen kannst du am Zipfel einen Strich machen. Bei Gelatine-/Cellulose-Kapseln kannst du auch mit Lebensmittelfarbe arbeiten oder z.B. bunte Zuckerstreusel einfüllen in den Kapseln mit der höheren/ niedrigeren Dosis.

💡 Profi-Tipp 3: Was für Omas Heim-Apotheke taugt, erfüllt auch seinen Zweck für den/ die herkömmliche*n Raver*in: Willst du Pillen glatt teilen, besorge dir einen [Pillen-Teiler](#).

💡 Profi-Tipp 4: Willst du sichergehen, dass alle Inhaltsstoffe der Pille gleichmäßig auf alle Konsument*innen verteilt werden, zermahle die Pille in einem Mörser, dosiere dann und fülle die Einheiten in eine leere Kapsel. Hierzu am besten eine Feinwaage verwenden.

#Zahnpflege:

Jede*r weiß es: Zwischendurch die Zähne putzen im Club ist der Hammer! Denn Zähne wachsen bekanntlich nicht nach. Vorsorge lohnt sich in jedem Fall.

💡 Profi-Tipp 1: Nimm eine Einwegzahnbürste mit und am besten gleich zwei mehr - jemand anderes wird es dir danken! Willst du die Umwelt schonen, nimm halt nur deine eigene Zahnbürste mit und teile sie nicht 😊

💡 Profi-Tipp 2: Wem Zähneputzen in bestimmten Zuständen schwerfällt, kann alternativ auf Mundspülung (Reisegröße passt auch in die Clubtasche) oder zuckerfreie Zahnpflegekaugummis ausweichen.

💡 Profi-Tipp 3: Kauschiene bei Zahnärzt*in besorgen und anlegen, wenn der Kieferkasper losgeht. Während des Schlafens nach einer durchfeierten Nacht auch sehr zu empfehlen - häufig knirschen wir da mit den Zähnen, ohne es zu merken.

#SiffigeClubToiletten:

Du stehst im Klo und willst dir eine Line durch die Nase ziehen, schaust beim Herabblicken aber direkt in den Schlund des Toilettenbeckens. Nun, immerhin lässt sich gegen den Geruch was tun...

💡 Profi-Tipp: Streichholz anzünden. Alternativ ein bisschen Klopapier anzünden und ins Klobecken werfen (Achtung Achtung - Feuer und so!) .

#PartyNahrung:

Wie ernähre ich mich am besten vor, während, nach der Party, um meinem Körper wichtige Nährstoffe zurückzugeben? Darüber lässt sich extrem viel sagen. Bis dahin hier super Tipps...

💡 Profi-Tipp 1: Vor dem Feiern einkaufen gehen! Für Fortgeschrittene: Vor dem Feiern schon etwas kochen/ vorbereiten, was du danach richtig gerne essen möchtest.

💡 Profi-Tipp 2: Gefrorene Bananen lutschen. Und ansonsten sowieso alles mit Bananen!

💡 Profi-Tipp 3: Snacks, die gut für eine Club-Nacht taugen sind z.B. gesalzene Erdnüsse, Schokoriegel oder Müsliriegel, Apfel, Banane, Studentenfutter.

💡 Profi-Tipp 4: Partyfood! Schaut doch mal [hier](#) rein für wertvolle Anregungen.

💡 Profi-Tipp 5: Wem es schwer fällt, nach der Party eine gesunde Mahlzeit zu essen oder sich grundlegend ausgewogen zu ernähren, kann in Erwägung ziehen, ein Nahrungsergänzungsmittel als Unterstützung anzuwenden.