

BERLIN

•

| S |

O

| N |

A

| R |

B

BERATUNG UND INFORMATION

Substanzkonsum

Du gehst gern feiern, konsumierst und willst mehr über bestimmte Substanzen wissen?

Du willst Risiken reduzieren, indem du kontrollierter oder weniger konsumierst?

Du machst dir sorgen um eine*n Freund*in oder Angehörige*n?

WIR INFORMIEREN UND BERATEN DICH!

**DIE BERLINER
DROGEN-
BERATUNGEN
SIND IMMER
FÜR DICH DA!
AM BESTEN
ANRUFEN UND
EINEN TERMIN
VEREINBAREN!**

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



WENN DU SUBSTANZEN KONSUMIERST, KANNST DU IMMER ETWAS TUN, UM NEGATIVE FOLGEN ZU REDUZIEREN.

Zum Beispiel durch Reflexion, wie viel du zu welchen Gelegenheiten konsumieren willst. Und durch Safer-Use-Materialien und -Strategien.

Wir unterstützen dich dabei, deinen Konsum möglichst genussvoll und möglichst risikoarm zu gestalten.

Wir beraten dich auch, wenn du dich einfach nur noch schlauer machen willst oder wenn du dir Sorgen um eine*n Freund*in machst.

Inhalte der Beratung sind immer individuell und werden mit dir im Gespräch abgestimmt. Wir unterstützen dich dabei, deine eigenen Ziele in die Tat umzusetzen. Unser Angebot ist auf Wunsch anonym, vertraulich und kostenfrei.

WIR FÖRDERN KONSUMKOMPETENZ!

- > **Wissen über Substanzen und Informationen zur Risikominimierung**
- > **Persönliche Risikoeinschätzung**
- > **Reflexion deines Konsums und (wenn du es wünschst) Veränderung von Risikoverhalten**

Unsere Haltung ist akzeptierend: Wir bewerten deinen Substanzgebrauch nicht, du bist mit jeder Art von Konsum willkommen.

BERATUNG ZU SAFER USE, REDUKTION, KONSUMPAUSEN UND MEHR:

DROGENNOTDIENST

drogennotdienst.de
Erreichbarkeit 24/7/365: +49 30 19237
sonar@notdienstberlin.de
Genthiner Str. 48 | 10785 Berlin
Mo–Fr. 8:30–21:00 | Wochenende/
Feiertage 14:00–21:00
Wenn du ohne Termin kommst, plane bitte etwas Wartezeit ein.

VISTA BERATUNGSTELLEN

vistaberlin.de

MITTE

Stromstr. 47 | 10551 Berlin
+49 30 224451100 | mitte@vistaberlin.de
Mo. Di. Do. Fr. 10:00–17:00 | Mi. 10:00–19:00

NEUKÖLLN (confamilia)

Lahnstr. 84 | 12055 Berlin
+49 30 689772900
confamilia@vistaberlin.de
Mo. Di. Mi. 09:00–17:00 | Do. 09:00–18:00
Fr. 09:00–15:00

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG (misfit)

Muskauer Str. 24 | 10997 Berlin
+49 30 6981400 | misfit@vistaberlin.de
Mo. Mi. Do. 10:00–17:00 | Di. 13:00–17:00
Fr 10:00–16:00

PANKOW | GREIFSWALDER

Str. 87 | 10409 Berlin
+49 30 4471110 | pankow@vistaberlin.de
Mo. Di. Do. 11:00–17:00 | Mi. 10:00–17:00
Fr. 10:00–15:00

MARZAHN-HELLERSDORF

Allee der Kosmonauten 47 | 12681 Berlin
+49 30 290278181
marzahn@vistaberlin.de
Mo. Di. Do 10:30–17:00 | Mi 13:30–18:00

TREPTOW-KÖPENICK

Müggelheimer Str. 55 | 12555 Berlin
+49 30 616741900
treptow@vistaberlin.de
Mo. Di. Do. 10:30–16:30 | Mi. 14:00–18:00

HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



KOKAIN

KOKS, COKE, CHARLY, SCHNEE

Upper (Stimulans,
Aufputschmittel) und
lokales Anästhetikum
(örtliches Betäubungsmittel).

Weißes kristallines Pulver
(Kokainhydrochlorid).

Crack und Freebase sind
chemisch aufbereitete,
rauchbare Kokainprodukte.

BERLIN • | S | O | N | A | R)

KOKAIN

Kokain wird (als Salz) meist gesnift, kann aber auch gespritzt oder (als Freebase oder Crack) geraucht werden. Es wirkt als positiver Verstärker. Es hemmt die Wiederaufnahme von ausgeschüttetem Dopamin, Serotonin und Noradrenalin und erhöht so die Konzentration dieser Botenstoffe im Gehirn. Hunger- und Müdigkeitsgefühle sowie Schmerzempfinden werden unterdrückt.

➤ **WIRKT** nach ca. 2-3 min (nasal)

➤ **DAUERT** meist 30-90 min. (bei Dauerkonsum deutlich kürzer)

**KOKAIN KANN STIMMUNGS-
AUFHEBEND,
ANGSTLÖSEND,
EUPHORISIEREND,
KONZENTRATIONS-
UND LEISTUNGS-
STÄRKERND WIRKEN
UND LUST AUF SEX
MACHEN.
JE REGELMÄSSIGER
KONSUMIERT WIRD,
DESTO EHER NEHMEN
GESUNDHEITLICHE
PROBLEME ZU.**

DESIGN GONDORDE



SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R)

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

➤ **NACHWEISBAR**

bis 3 Tage (Blut), bis 6 Tage (Urin)

➤ **NEBENWIRKUNGEN**

Erhöhung von Puls, Blutdruck und Körpertemperatur. Herzrhythmusstörungen, Unruhe, Brustschmerzen, Schlaflosigkeit, gesteigerte Aggressivität, Desorientierung, Sinnestäuschungen möglich.

➤ **BESONDERE RISIKEN BEI**

Herzfehlern, Herz-Kreislaufproblemen, Bluthochdruck, Epilepsie, Schilddrüsenüberfunktion, Depression, Angst/Panik, Schizophrenie, Diabetes, Asthma, Leber-/Nierenerkrankungen.

➤ **MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN**

Nasenbluten; Krämpfe; Angst, Paranoia; Starke Überdosierung kann zu Herzinfarkt/Hirnschlag oder Organversagen führen.

➤ **NACHWIRKUNGEN/FOLGEN:**

Infektionsanfälligkeit, depressive Verstimmungen, sexuelle Funktionsstörungen, Risiko einer psychischen Abhängigkeit. Herz- und andere Organschäden möglich. Bei Dauerkonsum Schäden der Nasenscheidewand.

Kokainpulver ist oft mit anderen psychoaktiven/stimulierenden Substanzen (z.B. Koffein, Phenacetin) und/oder örtlich betäubenden Stoffen (z.B. Lidocain, Tetracain) gestreckt. Eine betäubende Wirkung heißt deshalb nicht, dass das Kokain besonders rein ist! Zudem ist oft Levamisol beigemischt, das eine amphetaminartige Wirkung entfaltet.

Diese Zusätze stellen eine starke zusätzliche Belastung für den Körper dar, besonders bei Dauerkonsum.

SAFER USE

Mach dich so schlau wie möglich über Deinen Stoff. Nutze Drugchecking, wenn möglich.

Dosierungsangaben sind auf Grund der schwankenden Reinheit und der schnellen Toleranzentwicklung mit besonderer Vorsicht zu betrachten. Als mittlere Dosis kann in etwa 50 mg hochwertiges Kokain gelten.

Der Wirkstoffgehalt bei Kokain unterliegt starken Schwankungen. Taste dich an die wirksame Dosis heran. Warte bei nasalem Konsum immer mind. 30 min., bevor du nachziehst.

Setze dir vor jedem Konsumerlebnis deine Höchstmenge. Wenn du nachziehst, nimm zunehmend kleinere Mengen. Akute Überdosierungen treten vor allem bei mehrfachem Nachziehen auf.

Zerhacke immer so klein wie möglich. Benutze eine saubere, desinfizierte Unterlage und dein eigenes Ziehrohrchen (keinen Geldschein).

Vermeide Mischkonsum mit Alkohol und anderen Substanzen, die den Blutdruck steigern.

Kokain überdeckt die Wirkung vieler anderer Drogen (z.B. Alkohol, MDMA) und verstärkt deren Toxizität – erhöhte Vergiftungsgefahr!

Nimm ausreichend Flüssigkeit und Mineralstoffe zu dir. Wenn Alkohol, beschränke ihn auf kleine Mengen.

Gut erholen und viel schlafen, erst nach großem Abstand wieder konsumieren.

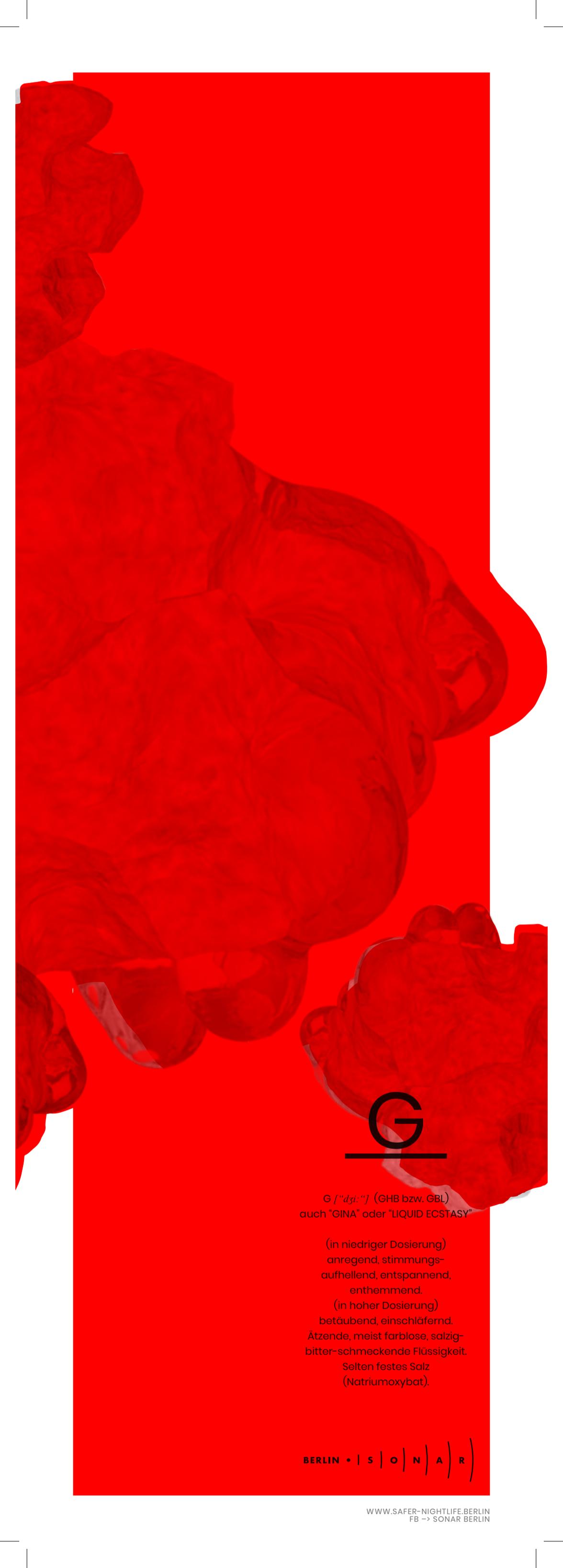
SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



G

G [*ˈdʒiː*] (GHB bzw. GBL)
auch "GINA" oder "LIQUID ECSTASY"

(in niedriger Dosierung)
anregend, stimmungs-
aufhellend, entspannend,
enthemmend.

(in hoher Dosierung)
betäubend, einschläfernd.
Ätzende, meist farblose, salzig-
bitter-schmeckende Flüssigkeit.
Selten festes Salz
(Natriumoxybat).

BERLIN • | S | O | N | A | R)

G

Durch Einnahme von GHB (Gamma-Hydroxy-Buttersäure), GBL (Gamma-Butyrolacton) oder BDO (1,4-Butandiol) wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet und die GABA-Wirkung verstärkt. GABA ist ein körpereigener Botenstoff, der den Wach-/Schlafrythmus reguliert.

GHB, GBL und BDO ätzen, sie müssen immer stark verdünnt geschluckt werden. GBL und BDO wirken deutlich schneller und stärker als GHB und müssen viel geringer dosiert werden! Meist wird GBL vertrieben und als «G» angeboten — frag aber immer genau nach!

► **WIRKT** nach 10–20 min. (GHB) bzw. 5–10 min. (GBL)
Dauert ca. 1,5–4 h

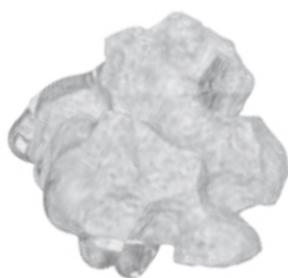
► **NACHWEISBAR**
bis 6h (Blut), bis 12h (Urin). Je früher eine Urinprobe abgegeben wird, desto eher eine Nachweismöglichkeit!

IN NIEDRIGER DOSIERUNG

**ANREGEND, STIMMUNGS-
AUFHELLEND, ENTSPANNEND
UND ENTHEMMEND. DAS
SCHMERZEMPFINDEN SINKT.**

IN HOHER DOSIERUNG

**WIRKT G BETÄUBEND, EIN-
SCHLÄFERND UND FÜHRT ZU
BEWUSSTLOSIGKEIT UND DA-
MIT AUCH WEHRLOSIGKEIT.
DESHALB IST ES AUCH ALS
»K.O.-TROPFEN« BEKANNT.
GETRÄNKE NICHT UNBEAUF-
SICHTIGT LASSEN.
HOHE DOSIERUNGEN UND
MISCHKONSUM KÖNNEN ZU
ANHALTENDEN BRECHANFÄL-
LEN UND INS KOMA FÜHREN.
ATEMLÄHMUNGEN (AUCH MIT
TODESFOLGE) MÖGLICH!**



DESIGN GONDORDE

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R)

**Counseling on safer use, reduction,
use breaks, and more:**

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



► **NEBENWIRKUNGEN**

Schwindel, Brechreiz, Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Atembeschwerden, Gleichgewichts-, Gedächtnisstörungen, Bewegungsunfähigkeit, Muskelzuckungen, Krämpfe.

► **BESONDERE RISIKEN BEI**

psychischer Labilität, Epilepsie, Herz-/Leberfunktionsstörungen, Succinat-Semi-Aldehyd-Dehydrogenase-Mangel, Behandlung mit Valproat.

► **MÖGLICHE FOLGEN**

Gedächtnisverlust, Schlafstörungen, Zittern, Ängstlichkeit, depressive Verstimmungen. Hohe Toleranzentwicklung, psychische und körperliche Abhängigkeit. Entzugserscheinungen nach wenigen Tagen Konsum möglich.

SAFER USE

Konsumiere nur mit Menschen, denen du vertraust. Lass sie wissen, was du konsumierst! Sorge für Begleitung, die dir im Notfall hilft. Mach dich schlau – schon kleine Unterschiede in der Dosierung erhöhen das Risiko deutlich!

Die wirksame Dosis variiert stark von Person zu Person. Nimm eine kleine Menge (nicht über 0,6ml GBL), warte mind. 90 min und beobachte die Wirkung.

Dosiere unverdünntes G mit einer Spritze (ohne Kanüle) oder einer skalierten Pipette. In alkalisches Getränk mischen, gut umrühren. Notiere genommene Menge und Zeitpunkt (z.B. per Screenshot).

DOSIERUNGEN

ab 1,2 ml GBL bzw. 3–4 ml GHB oder Mischkonsum mit Alkohol und anderen Downern erhöhen das Risiko für komatöse Zustände. Vorsicht: Jede*r reagiert anders, nicht auf »übliche Mengen« verlassen!

Vorsicht bei Mischkonsum mit Up-tern. Sie überlagern G, so dass dessen Wirkung schwerer abzuschätzen ist – Gefahr der Überdosierung.

Nachlegen führt leicht zu Überdosierung. Warte mindestens 2, am besten 4 Stunden, bis du erneut konsumierst. Dosiere dann viel niedriger als vorher. Kläre vor dem Konsum, ob und welchen Sex du willst.

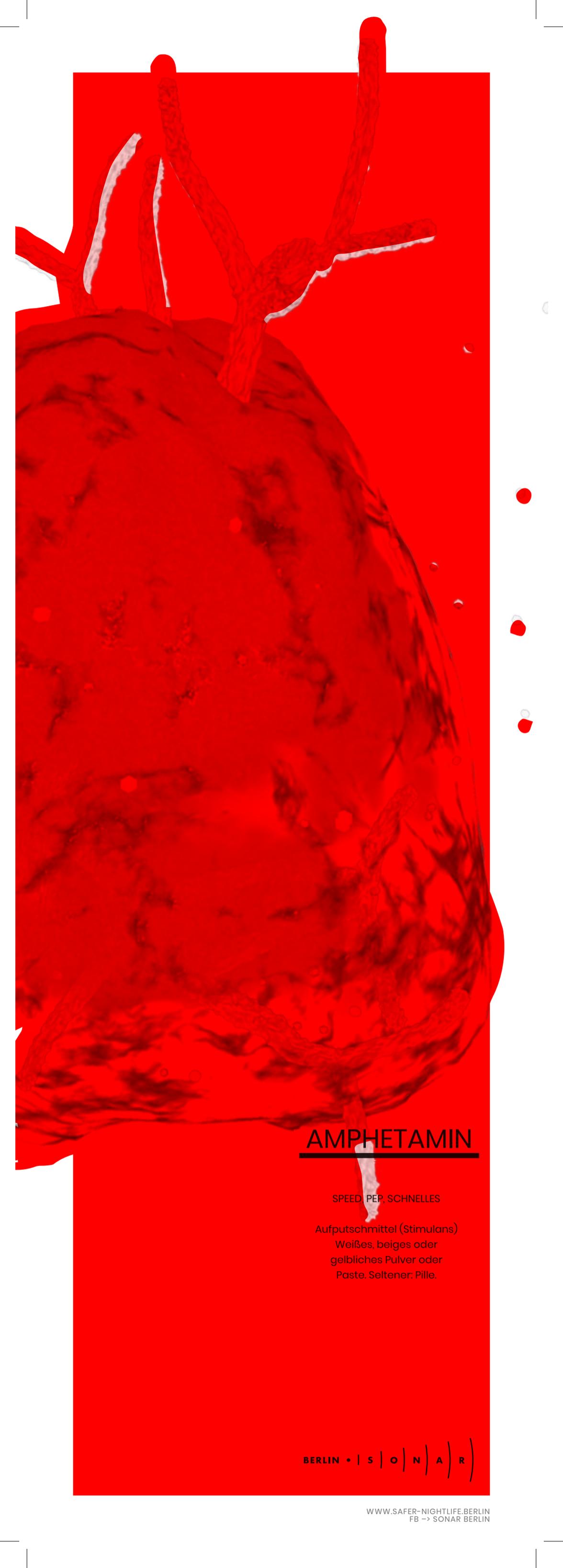
Begrenze Deinen Konsum auf besondere Anlässe. Plane lange Konsumpausen zur Erholung. Professionell entgiften, lebensgefährliche Entzugserscheinungen möglich!

Falls du vielleicht gegen deinen Willen G eingenommen hast (oder zu viel davon), informiere sofort eine Vertrauensperson.

HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



AMPHETAMIN

SPEED, PEP, SCHNELLES

Aufputschmittel (Stimulans)
Weißes, beiges oder
gelbliches Pulver oder
Paste. Seltener: Pille.

BERLIN • | S | O | N | A | R |)

AMPHETAMIN (Speed)

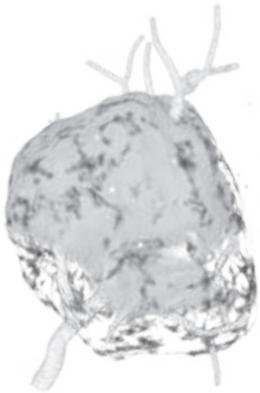
Synthetisches Stimulans, meist mit Milchzucker, oft zusätzlich mit anderen psychoaktiven Substanzen wie Koffein oder Ephedrin gestreckt. Gesnift oder geschluckt, kann auch gespritzt werden.

► **WIRKT** nach ca. 2–10 min. (nasal) bzw. ca. 30–60 min. (oral)

Dauert individuell unterschiedlich und dosisabhängig, meist ca. 4–6 Stunden (ggf. auch deutlich länger)

► **NACHWEISBAR** bis 48 Stunden (Blut), bis 1 Woche (Urin)

SPEED SETZT DOPAMIN UND NORADRENALIN FREI, DIE DEN KÖRPER IN EINEN AUSNAHMEZUSTAND VERSETZEN (»FIGHT OR FLIGHT«). GRUNDBEDÜRFNISSE WIE ESSEN, TRINKEN UND SCHLAFEN WERDEN AUSGEBLENDET, ES KOMMT ZU GESTEIGERTER LEISTUNGSFÄHIGKEIT. DABEI WERDEN DIE ENERGIERESERVEN DES KÖRPERS AUFGEBRAUCHT.



DESIGN GONDOR.DE

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R)

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



► **NEBENWIRKUNGEN**

erweiterte Pupillen, trockener Mund, erhöhter Blutzucker, Übelkeit, Kopfschmerzen; Herzrasen, Blutdruckanstieg, Ansteigen der Körpertemperatur, Schwitzen; Krampfen, Kiefermahlen; Bauch- und Gelenkschmerzen, Unruhe, gesteigerte Aggressivität, erhöhte Risikobereitschaft möglich.

► **BESONDERE RISIKEN**

Die Wirkung von Alkohol wird nicht mehr so stark wahrgenommen (Vergiftungsgefahr); Mischen mit anderen Stimulanzen und Cannabis belastet den Kreislauf besonders stark; erhöhtes Risiko bei Menschen mit Glaukom, Herz-Kreislauf-Problemen, Epilepsie und psychischen Anfälligkeiten.

► **MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN**

Halluzinationen, Psychosen; Herz-Kreislaufversagen, Schlaganfälle möglich.

► **NACHWIRKUNGEN**

Erschöpfung, großes Schlafbedürfnis, depressive Verstimmung, Gereiztheit, Heißhunger.

► **MÖGLICHE LANGZEITFOLGEN**

Schädigung der Nasenschleimhaut, Hautentzündungen, Schlafstörungen, Gewichtsverlust, Schwächung des Immunsystems aufgrund Schlafmangels und unzureichender Ernährung, Bluthochdruck, Paranoia/Psychosen, Abhängigkeit.

SAFER USE

Überlege vorher, wie lange du wach sein und wann du das letzte Mal konsumieren willst.

Speed ist meistens gestreckt, Dosierungangaben sind daher nur schwer möglich. Dosierungen ab etwa 40 mg gelten als stark, aber unter 25 mg reinem Amphetamins können bereits gefährlich sein. Nutze Drugchecking, wenn möglich. Ansonsten schlucke eine kleinstmögliche, fein gehackte Menge, warte mind. 90 min. Taste dich in kleinen Schritten an die wirksame Dosis heran.

SNIEFEN

Zerkleinere das Pulver so gut wie möglich. Teile dein Röhrchen nicht (Infektionsrisiko). Pflege deine Schleimhäute mit Kochsalzlösung und Nasensalbe.

ORAL

Um deine Nase zu schonen, nimmst du Speed besser in eine Kapsel oder ein Paper gefüllt ein. Wirkt deutlich später – genügend warten! Trinke ausreichend Wasser/Saftschorle (nicht maßlos! Richtwert: 0,5 Liter pro Stunde). Vermeide Alkohol. Nutze Kaugummis bei einem »Kaufflash«.

VERMEIDE KRÄMPFE UND ÜBERHITZUNG

Mache regelmäßig Pausen, kühle dich runter. Schlafe und iss ausreichend, um deine Reserven wieder aufzufüllen. Informiere dich über Wechselwirkungen mit Medikamenten.

Kein Speed in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Bei anhaltendem Unwohlsein, zunehmenden Krämpfen und Überhitzung: Sofort 112!

HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



MDMA

(Methylendioxy-N-methylamphetamin)
ECSTASY, XTC, M, EMMA, MOLLY

Amphetamin-Derivat
(Abkömmling)
Empathogen (»mitfühlend«),
entaktogen (»das Innere
berührend«) und stimulierend.

Pille, Kristalle oder Pulver.

BERLIN • | S | O | N | A | R)

MDMA

Die Farbe sagt nichts über die Qualität des Stoffes aus. Pillen/Pulver enthalten sehr unterschiedliche Mengen MDMA und z.T. andere, deutlich risikoreichere Substanzen! Wirkt gesnift viel schneller und intensiver als geschluckt – deutlich niedriger dosieren! Sniefen schädigt die Nasenschleimhaut und erhöht das Risiko für Infektionen!

➤ WIRKT nach ca. 20–45 min. (oral) bzw. 4–15 min. (nasal)

➤ DAUERT ca. 4–6 h (oral) bzw. 1–4 h (nasal)

MDMA SETZT IM GEHIRN SEROTONIN UND NORADRENALIN, DANEBEN AUCH DOPAMIN FREI. ES HEMMT DIE SEROTONIN-WIEDERAUFNAHME UND –BIOSYNTHESE. DEM KÖRPER STEHT DANACH FÜR MEHRERE WOCHEN WENIGER »GLÜCKSHORMON« ZUR VERFÜGUNG.

DESIGN GONDORDE



SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R)

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



➤ NACHWEISBAR

im Blut bis ca. 24 h; im Urin 1–4 Tage

➤ NEBENWIRKUNGEN

Anstieg von Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur, trockener Mund, Krämpfe, Kiefermahlen, »Kau-flash«, Kopfschmerzen, Schwitzen, Übelkeit. Pupillenerweiterung (dadurch gestörte Hell-Dunkel-Anpassung).

➤ BESONDERE RISIKEN BEI

Bluthochdruck, Kreislauf-/Herzproblemen, Schilddrüsenüberfunktion, Leber-/Nierenerkrankungen, Asthma, Epilepsie, geboosterter HIV-Therapie.

➤ VORSICHT

Einige Menschen reagieren deutlich empfindlicher auf MDMA als die meisten anderen! Frauen bekommen auch unabhängig vom Körpergewicht bei hohen Dosierungen öfter gefährliche körperliche Probleme.

➤ MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN

Lungenschädigungen, Krampfanfälle, »Wasservergiftung«, Durchblutungsstörungen, plötzlicher Herztod; Konzentrations-/Wahrnehmungsstörungen, Angst, Paranoia, Halluzinationen.

➤ NACHWIRKUNGEN

Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Abgespanntheit, Müdigkeit, Unkonzentriertheit möglich.

➤ MÖGLICHE LANGZEITFOLGEN

Störungen des (Kurzzeit-) Gedächtnisses, körperliche Auszehrung, Konzentrations-/Schlafstörungen, Schädigung von Magenschleimhaut, Herz, Niere, Leber. Toleranzausbildung und psychische Abhängigkeit.

SAFER USE

Mach dich so schlau wie möglich über die Dosierung deiner Pille, nutze Drugchecking. Bei neuem Stoff, teste eine kleinstmögliche Menge an und beobachte für möglichst 2h, was passiert.

Wenn du nicht genau über die Inhalte deiner Pille bescheid weißt, nimm nicht mehr als ein Viertel.

Wenn du nachlegst, warte vorher mind. 2 Stunden.

BESONDERS RISIKOREICH

Mehr als 1,2 mg pro kg deines Körpergewichts und mehr als 120 mg insgesamt. Eine sichere Dosis gibt es aber nicht – generell und ganz besonders beim ersten Konsum sehr viel niedriger dosieren!

GENIESS DAS NACHLASSEN DER WIRKUNG

»what goes up, must come down.«

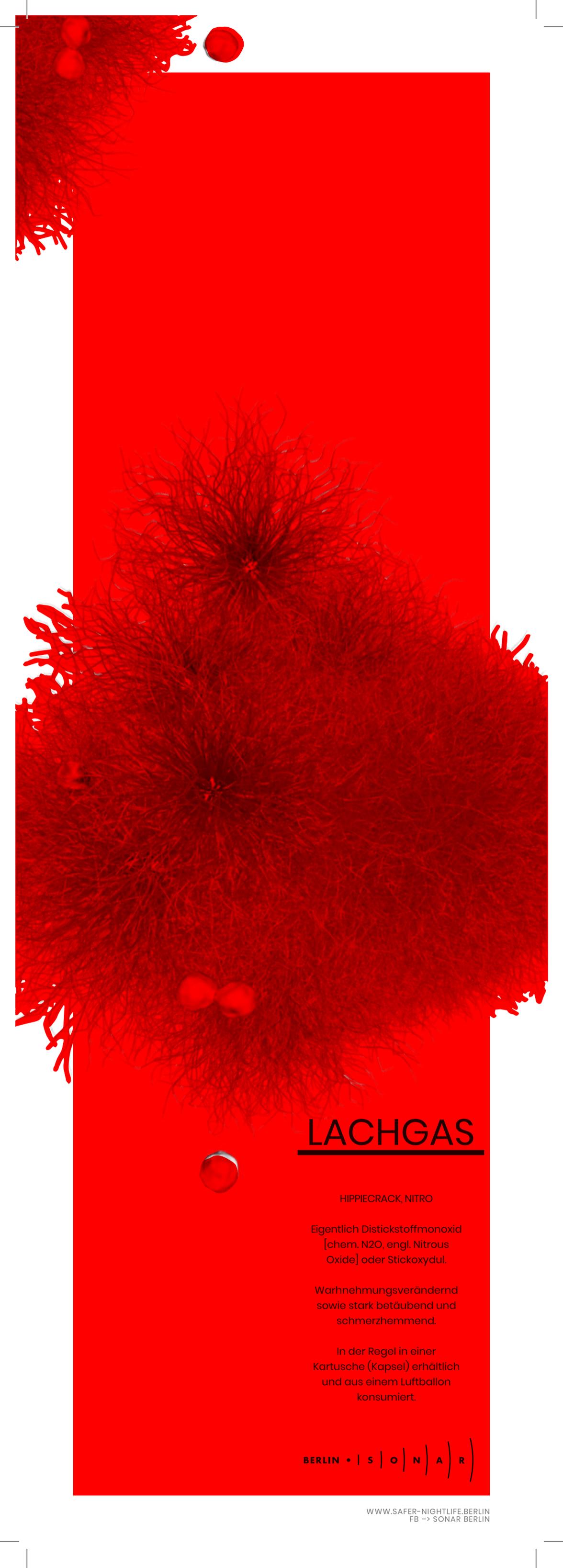
Trinke eine angemessene Menge Wasser in kleinen Schlucken (Richtwert 0,5 Liter pro Stunde). Vermeide Alkohol. Sei sehr vorsichtig bei Mischkonsum, insbesondere mit anderen aufputschenden Drogen, Opiaten, Lachgas oder Alkohol. Informiere dich vor dem Konsum über Wechselwirkungen mit Medikamenten. Mache regelmäßig Pausen, vermeide Überhitzung, kühle dich ab (aber kühle nicht aus). Gut erholen und viel schlafen, mehrere Wochen warten vor dem nächsten Mal.

BEI ANHALTENDEM UNWOHLSEIN, ZUNEHMENDEN KRÄMPFEN UND ÜBERHITZUNG:
HOLE SOFORT MEDIZINISCHE HILFE!

HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



LACHGAS

HIPPIECRACK, NITRO

Eigentlich Distickstoffmonoxid
[chem. N₂O, engl. Nitrous
Oxide] oder Stickoxydul.

Wahrnehmungsverändernd
sowie stark betäubend und
schmerzhemmend.

In der Regel in einer
Kartusche (Kapsel) erhältlich
und aus einem Luftballon
konsumiert.

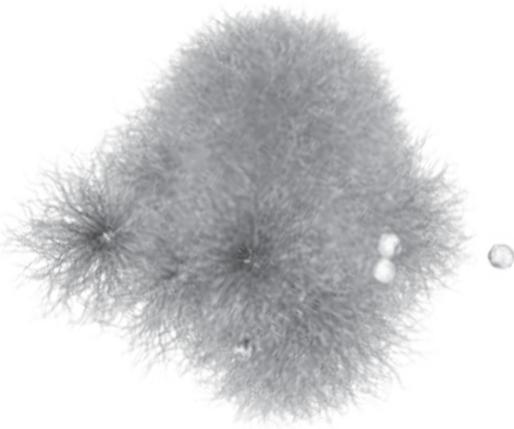
BERLIN • | S | O | N | A | R)

LACHGAS

Lachgas ist ein farbloses Gas mit schwach süßlichem Geschmack. Es ist als Lebensmittelzusatzstoff (E 942) zugelassen, gehört zu den Treibgasen und wird z.B. zum Aufschäumen von Schlagsahne verwendet. Es wird unter hohem Druck in Gasflaschen oder Kartuschen abgefüllt und beim Entweichen sofort gasförmig. Die Umgebung kühlt dabei extrem stark ab. Lachgas hemmt NMDA-Rezeptoren und aktiviert Kappa-Opioid-Rezeptoren im Gehirn. Medizinisch wird es zur Ergänzung anderer Narkosemittel und zur kurzzeitigen Behandlung von Schmerzen eingesetzt. Der Rausch setzt unmittelbar nach dem Inhalieren ein und hält einige Sekunden bis 2 Minuten an.

ZU RAUSCHZWECKEN WIRD LACHGAS IN LUFTBALLONS ABGEFÜLLT UND DARAUS INHALIERT. ES BESITZT ANTIDEPRESSIVE WIRKUNGEN, IST ANGSTLÖSEND UND KANN ZU EUPHORIE, VERBESSERTER EINFÜHLSAMKEIT UND HEITERKEIT FÜHREN. SINNESEINDRÜCKE WERDEN VERZERRT UND INTENSIVIERT WAHRGENOMMEN. DIE STIMME KLINGT TIEFER.

DESIGN GONDOR.DE



SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogenotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

> NACHWEISBARKEIT

Lachgas wird vollständig und unverändert durch die Lungen ausgeatmet.

> NEBENWIRKUNGEN

Verringerung der Kontraktionskraft des Herzmuskels, Verlust von Kehlkopfflexen, eingeschränktes Kurzzeitgedächtnis, verminderte Aufmerksamkeit, Kreislaufbeschwerden, Schläfrigkeit, Schwindel, Ohnmacht (selten), Übelkeit/Erbrechen, Druckanstieg z.B. im Mittelohr.

> KONTRAINDIKATION

Überempfindlichkeit, Lungenerkrankungen, eingeschränkte Atemfunktion, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Kopfverletzungen, erhöhter Schädeldruck, Mittelohr-Probleme, Darmschäden, Tauchunfall, Vitamin-B12- und Folsäure-Mangel, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit.

> MÖGLICHE LANGZEITFOLGEN

(selten) physische Abhängigkeit; Inaktivierung von Vitamin B12, Hemmung des Folsäure-Stoffwechsels. Bei Konsum großer Mengen Knochenmarks- und Nervenschädigungen.

SAFER USE

Kontakt von Haut, Schleimhäuten, Augen und Lippen mit flüssigem Lachgas oder Auslassventilen unbedingt vermeiden (Erfrierungen und Augenschäden). Regelmäßige Konsumpausen einlegen, um Toleranzentwicklung und Abhängigkeit vorzubeugen. Daueranwendung oder hochfrequenter Konsum von reinem Lachgas können zu einer lebensgefährlichen Sauerstoffunterversorgung des Gehirns und anderer Organe führen. Nur Lachgas in Arznei- oder Lebensmittelqualität verwenden. Im Sitzen oder Liegen konsumieren (Sturzgefahr). Aus talkumfreien Luftballons inhalieren, zwischendurch Luft holen, den Luftballon mehrmals absetzen und keine größeren Volumina reinen Lachgases inhalieren. Ggf. Sauerstoffsättigung des Blutes mit einem Pulsoximeter überwachen.

VORSICHT BEI MISCHKONSUM

Lachgas verstärkt die Wirkung vieler anderer Substanzen. Mischen von Lachgas und Ketamin erhöht das Risiko für Nervenschädigungen.

Bei Taubheitsgefühl in den Fingern, Ärzt*in aufsuchen – erste Anzeichen einer Nervenschädigung!

Räume gut Belüften.

Lachgas nicht über 36°C lagern, von offenem Feuer und Zündquellen fern halten, niemals mit brennbaren Gasen mischen.

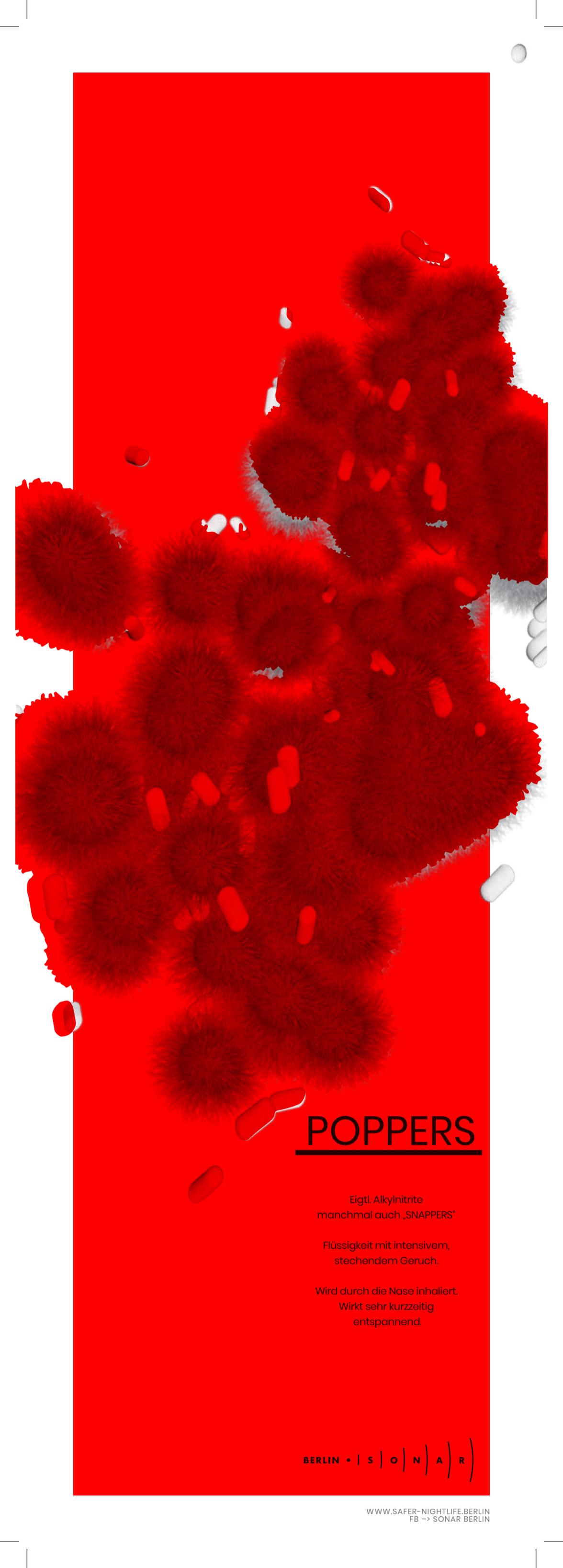
SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



POPPERS

Eigtl. Alkylnitrite
manchmal auch „SNAPPERS“

Flüssigkeit mit intensivem,
stechendem Geruch.

Wird durch die Nase inhaliert.
Wirkt sehr kurzzeitig
entspannend.

BERLIN • | S | O | N | A | R)

POPPERS

Poppers ist ein Sammelbegriff für Schnüffelstoffe aus der Gruppe der Alkyl-nitrite. Die Flüssigkeiten sind farblos oder gelblich, leicht verdampfbar und entzündlich und werden üblicherweise in kleinen Fläschchen in Sexshops oder übers Internet verkauft (oft falsch deklariert).

- WIRKT nach ca. 15 sek.
- DAUERT max. ca. 3 min.

**ALKYLNITRITE
SETZEN IM KÖRPER
STICKSTOFFMO-
NOXID (NO) FREI,
DAS MUSKELENT-
SPANNEND, BLUT-
DRUCKSENKEND,
SCHMERZHEM-
MEND UND SEXUELL
STIMULIEREND
WIRKT. POPPERS
SCHÄDIGEN BEI
DIREKTEM KONTAKT
DIE HAUT, SCHLEIM-
HÄUTE UND AUGEN!**

DESIGN GONDORDE

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

**Counseling on safer use, reduction,
use breaks, and more:**

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

➤ NACHWEIS

Es gibt keine routinemäßigen Nachweisverfahren.

➤ NEBENWIRKUNGEN

Blutdruckabfall, Herzrasen, vorübergehende Sehstörungen, erhöhter Augeninnendruck; Hitzegefühle, Kopfschmerzen, Schwindel, Ohnmacht, Übelkeit, Erbrechen. Beeinträchtigung von Gedächtnis und Motorik. Konzentrationsprobleme und eingeschränkte Leistungsfähigkeit auch am Folgetag. Sauerstoffunterversorgung möglich.

➤ KONTRAINDIKATIONEN

Kein Konsum bei Vorbelastungen des Herz-Kreislauf-Systems, Herzrhythmusstörungen, -klappenfehler, geschwächtem Herzmuskel, Hirnerschütterungen/Schädelhirntraumata, Arterienverengungen und Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase-Mangel. Erhöhte Risiken bei Blutarmut, niedrigem Blutdruck, Epilepsie, grünem Star.

➤ MÖGLICHE LANGZEITFOLGEN

Belastung des Immunsystems. Bleibende Sehverschlechterungen durch Netzhautschädigung. Schädigungen der Erbsubstanz, Auftreten von Adenomen und Krebs (je mehr konsumiert wird, desto höher die Wahrscheinlichkeit).

SAFER USE

Nicht direkt an der Flasche schnüffeln, sondern ein paar Tropfen auf ein Tuch geben und vorsichtig inhalieren (Hautschädigungen möglich). Zwischendurch ausreichend Sauerstoff einatmen. Bei Kontakt mit Haut, Schleimhäuten und Augen betroffene Stellen mindestens 20 Minuten mit kaltem Wasser spülen, Ärzt*in aufsuchen.

Sollten Poppers versehentlich getrunken werden, sofort Wasser trinken. Nicht zum Erbrechen bringen (Verätzung der Speiseröhre). Sofort Notarzt*in rufen! Abstand halten mit Feuerzeugen, Zigaretten etc.

Bei Erstkonsum oder unbekannter Sorte besonders vorsichtig inhalieren. Auf viele User wirkt der Konsum sexuell stimulierend, die Selbstkontrollfähigkeit wird eingeschränkt. Achtet auf Safer Sex und eure Grenzen. Habt Sex auch ohne Poppers – Abhängigkeitsgefahr! Poppers nie mit PDE-5-Hemmern wie Viagra, Cialis etc. nehmen – starker Blutdruckabfall, tödliches Herz-Kreislauf-Versagen möglich. Ebenso bei Medikamenten gegen Bluthochdruck, Epilepsie, Angina Pectoris, Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen!

UPPER + POPPERS

starke Herz-Kreislaufbelastung

ALKOHOL/CANNABIS + POPPERS

Kreislaufprobleme, Schwindelgefühle, Übelkeit möglich.

DOWNER, BENZOCAIN, SULFONAMIDE + POPPERS

Sauerstoffunterversorgung, Bewusstseinsstrübung, Ohnmacht möglich. Beim Auftreten von Sehstörungen den Konsum einstellen, Augenärzt*in aufsuchen. Bei Überdosierungen und Kreislaufbeschwerden frische Luft zuführen. Bei starker Überdosierung (Verfärbung der Haut, Kreislaufkollaps, Ohnmacht usw.) unbedingt 112!

Möglichst selten und wenig Poppers konsumieren. Während Schwangerschaft und Stillzeit keine Poppers schnüffeln.

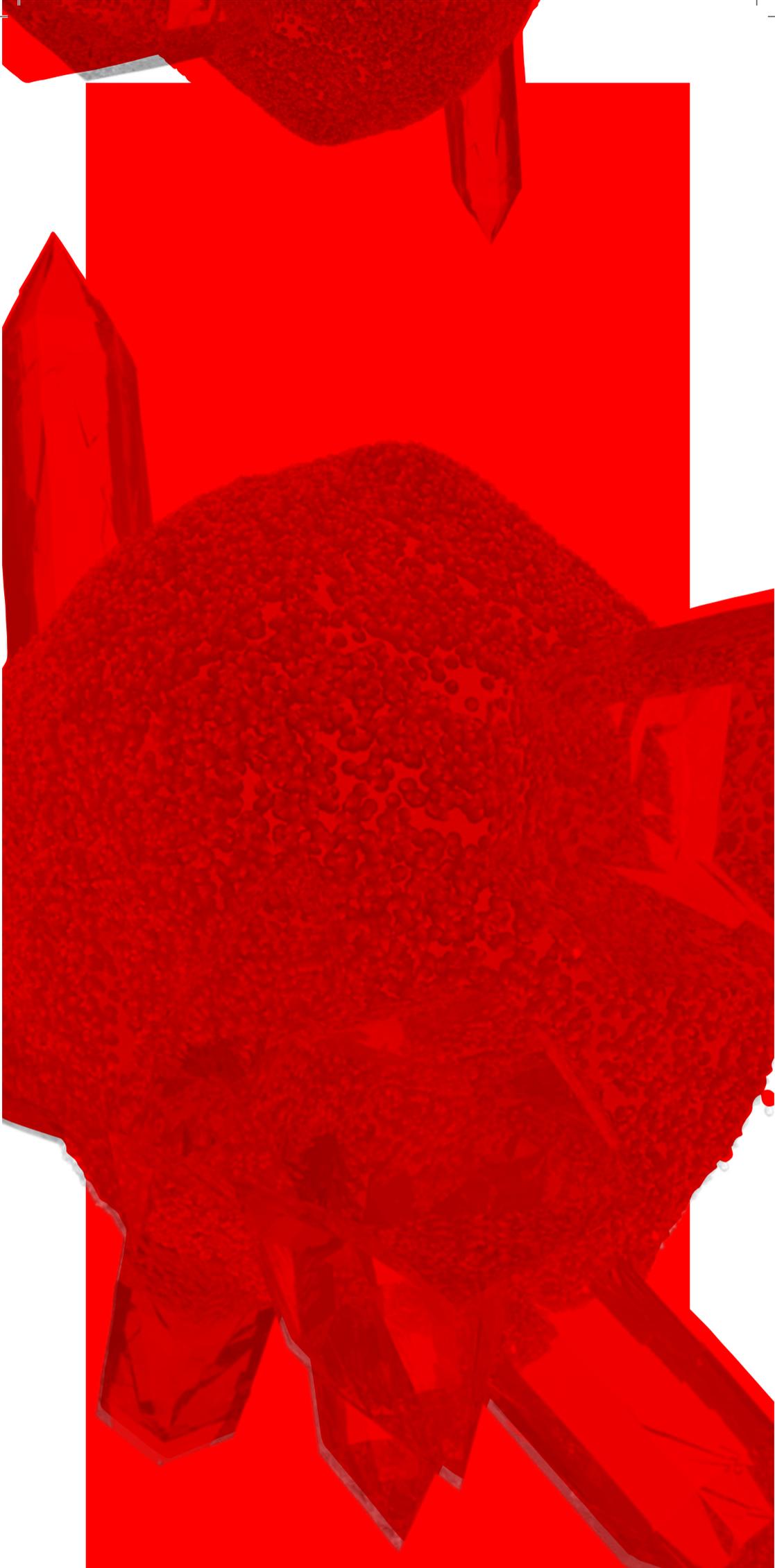
SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



**HOLE HILFE, WENN DU
ODER ANDERE SIE
BRAUCHEN!
PERSONAL UND
RETTUNGSDIENSTE
SIND DAZU DA, EUCH
ZU HELFEN!**

**RISIKOFREIEN KONSUM
GIBT ES NICHT. SONAR
STEHT FÜR GESUND-
HEITSFÖRDERUNG UND
RISIKOMINDERUNG
BEIM KONSUM.**

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



ALKOHOL

(Ethanol, Ethylalkohol)
[arabisch für
,Geist des Weines']
ALK, BOOZE, SPRIT

Entspannend, angstlösend,
stimmungsaufhellend und
enthemmend. Betäubend.
Verfügbar als Bier, Wein/Sekt,
Likör und Spirituose
(Branntwein/Schnaps).

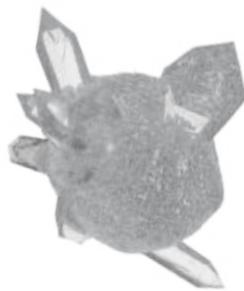
BERLIN • | S | O | N | A | R)

ALKOHOL

Alkohol ist in vielen Ländern weit verbreitet und kulturell integriert. Er ist ein Zell- und Nervengift und gilt als die Droge, die die höchsten gesellschaftlichen Schäden verursacht.

In Deutschland ist die Abgabe von Bier, Sekt und Wein an Jugendliche ab 16 Jahren erlaubt; Likör (weine), Spirituosen und deren Mischgetränke ab 18 Jahren.

SCHON IN NIEDRIGEN DOSIERUNGEN VERMINDERT ER DIE REAKTIONS- UND KOORDINATIONS-FÄHIGKEIT. DANEBEN KANN ALKOHOL DIE KONTAKTFREUDE STEIGERN, TATENDRANG UND SEXUELLES VERLANGEN AUSLÖSEN UND RISIKOBE-REITSCHAFT UND AGGRESSIONEN ERHÖHEN. IN HÖHEREN DOSIERUNGEN STÖRT ER STARK KONZENTRATION UND KOORDINATION UND WIRKT BERUHIGEND UND BETÄUBEND. BEI STARKER ÜBERDOSIERUNG SIND ALKOHOLVERGIFTUNG, KOMATÖSE ZUSTÄNDE UND TOD DURCH ATEM-LÄHMUNG MÖGLICH.



DESIGN GONDOR.DE

> WIRKUNGSEINTRITT

Abhängig von der einzelnen Person, dem Getränk, der aufgenommenen Menge und dem Füllstand des Magens.

> WIRKDAUER/NACHWEIS

Stark abhängig von aufgenommener Menge. Faustregel: Pro Stunde Abbau von ca. 0,1%.

> BESONDERE RISIKEN BEI

psychischen Problemen, Nieren-, Magen- oder Lebererkrankungen, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen. Junge Menschen sollten keinen oder sehr wenig Alkohol trinken.

> NACHWIRKUNGEN

Schlappheit, Gereiztheit, Übelkeit, Kopfschmerzen (»Kater«).

> MÖGLICHE FOLGEN

Schädigungen an Leber, Magen-Darm-Trakt, Herz, Bauchspeicheldrüse, erhöhtes Krebsrisiko, Schwächung des Immunsystems; ggf. verminderte geistige Fähigkeiten, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Impotenz/Unfruchtbarkeit; körperliche und psychische Abhängigkeit mit Entzugserscheinungen wie Zittern, Schwitzen, Unwohlsein, Unruhe, Angstzustände etc. Ein kalter Entzug kann lebensgefährlich sein!

SAFER USE

ORIENTIERUNGSHILFE FÜR EINEN RISIKOARMEN KONSUM

Als Höchstgrenze gilt ein Standardgetränk (z.B. kleines Bier, 0,3 l) für Frauen bzw. zwei davon für Männer pro Tag. Nicht täglich trinken. Alk kann enthemmen oder dich hilflos werden lassen – vorher überlegen, was, wie viel, mit wem und in welcher Situation du trinken möchtest. Du entscheidest! Trink nur, wenn du es willst. Lass dich nicht überreden. Vor dem Trinken ausreichend essen schon die Magenschleimhaut. Erst nach ca. einer Stunde wirkt Alkohol am stärksten – trink nicht zu schnell zu viel auf einmal.

Alk entzieht dem Körper Wasser (erhöht Absturzgefahr, macht Kopfschmerzen).

FAUSTREGEL

Auf jedes Glas Alkohol ein alkoholfreies Getränk – am besten Wasser ohne Kohlensäure. Tabakrauch verschlimmert den Kater. Schon nach einem Bier ist deine Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit deutlich vermindert – Sorge für einen sicheren Heimweg!

MISCHKONSUM MIT DOWNERN

beruhigende Wirkungen werden verstärkt – Gefahr der Atemlähmung!

MIT UPPERN

Die Stimulanzienwirkung überdeckt die betäubende Alkoholwirkung – Gefahr einer Alkoholvergiftung durch unbemerkte Überdosierung!

MIT CANNABIS

oft verstärktes Unwohlsein und Kreislaufüberlastung. Gut erholen, erst nach einiger Zeit wieder konsumieren. Nicht am nächsten Tag wieder Alkohol trinken.

Flüssigkeits- (Wasser), Energie- (Nahrung) und Mineralien- (Salze) Haushalt auffüllen.

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R)

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogenotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.

CANNABIS

DOPE, POT, BHANG, GANJA, KIF
Blüten: GRAS, WEED,
MARIJUANA, MARY JANE;
oft auch Sortenbezeichnungen,
wie PURPLEHAZE, WHITEWIDOW,
SUPERSKUNK, ORANGEBUD
Harz: HASCHISCH, HASCH, SHIT;
oft auch Sortenbezeichnungen,
wie SCHWARZER AFGHANE,
ZERO-ZERO.

CANNABIS

Cannabis (Hanf)

› WIRKSTOFFE

THC (macht high), CBD (nicht psychoaktiv, aber entkrampfend, entzündungshemmend, angstlösend, antipsychotisch) und viele mehr.

› WIRKUNG

Je nach Dosis / Stoff-Qualität: 1–5 Std. (geraucht) bzw. bis 10 Std. (gegessen).

Vor dem Essen müssen Cannabinoide durch Erhitzen aktiviert werden.

CANNABIS VERSTÄRKT DIE EIGENE GRUNDSTIMMUNG UND KANN JE NACH SORTE, DOSIS, SET UND SETTING ENTSPANNUNG, BERUHIGUNG UND GELASSENHEIT ERZEUGEN, ABER AUCH LEICHT STIMULIEREN, EUPHORISIEREN UND DIE STIMMUNG HEBEN. JE NACH SORTE UND DOSIERUNG KÖNNEN STARK WAHRNEHMUNGS-VERÄNDERNDE (PSYCHEDELISCHE) ANTEILE HINZUKOMMEN. ALLGEMEIN GILT ES AUCH ALS DEN APPETIT ANREGEND UND LUST STEIGERND.

› NACHWEISBAR

(je nach Konsumhäufigkeit und -menge) bis 24h, manchmal auch länger (aktives THC im Blut), einige Tage bis (in Einzelfällen) 12 Wochen (THC-COOH im Urin)

› MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Anstieg von Herzschlag und Pulsfrequenz, Kreislaufkollaps möglich. Müdigkeit. Konzentration und Merkfähigkeit oft deutlich beeinträchtigt. Paranoide Zustände und Ausbruch von Psychosen möglich, insbesondere bei THC-reichen Sorten. Um dem vorzubeugen, wird ein 1:1-Verhältnis von THC zu CBD empfohlen.

› MÖGLICHE LANGZEITFOLGEN

Toleranzentwicklung, Abhängigkeit, Lungenschäden. Langfristige Beeinträchtigungen der Gedächtnisleistung umstritten, aber möglich; in selteneren Fällen Realitätsverlust und Persönlichkeitsstörungen bis hin zur Entwicklung einer Schizophrenie.

SAFER USE

GENUSSORIENTIERT UND VERANTWORTUNGSVOLL KONSUMIEREN
Konsum auf selbstbestimmte Zeiten und Freizeitsituationen begrenzen. Regelmäßig längere Konsumpausen einlegen. Nicht-Raucher*innen schützen.

- › Gut Informieren über die Sorte und den Wirkstoffgehalt.
- › Möglichst pur rauchen, toxische Stoffe im Tabak vermeiden.
- › Vorsichtig an die eigene Dosis herantasten.
- › Vaporisieren statt verbrennen reduziert die Schadstoffbelastung enorm!

THC-haltige Liquids nicht selber herstellen oder auf dem Schwarzmarkt kaufen. Essen ist die gesündeste Konsumform, dabei aber sehr vorsichtig dosieren und nicht zu schnell nachlegen (volle Wirkung ist manchmal erst nach 3h erreicht)!

Besonders tiefes Inhalieren vermeiden, Rauch nicht besonders lange in der Lunge behalten – das ist erwiesenermaßen nicht besonders wirksam, schädigt aber deutlich mehr. Sicher gehen, dass es sich nur um (natürliches) Cannabis handelt. Räuchermissionen enthalten in der Regel synthetische Cannabis-Analoga, die deutlich stärker wirken und ein sehr viel größeres Gesundheitsrisiko bedeuten – bei Überdosierung Lebensgefahr!

- › Streckmittelcheck machen.
- › Vorsicht bei Mischkonsum, insbesondere bei Alkohol und anderen Downern und mit Psychedelika.
- › Aktivkohlefilter filtern einen Teil der Schadstoffe. Zellulose-Blättchen rußen weniger.
- › Share with care. Genau überlegen, mit wem du ein Mundstück oder einen Joint teilst.

KONSUMVERZICHT BEI VERANTWORTLICHEN TÄTIGKEITEN (STRASSENVERKEHR, SCHULE UND ARBEIT), SCHWANGERSCHAFT ODER STILLZEIT UND SCHIZOPHRENIE UND PSYCHOSEN IN DER EIGENEN FAMILIE.

DESIGN GONDORDE



SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R)

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

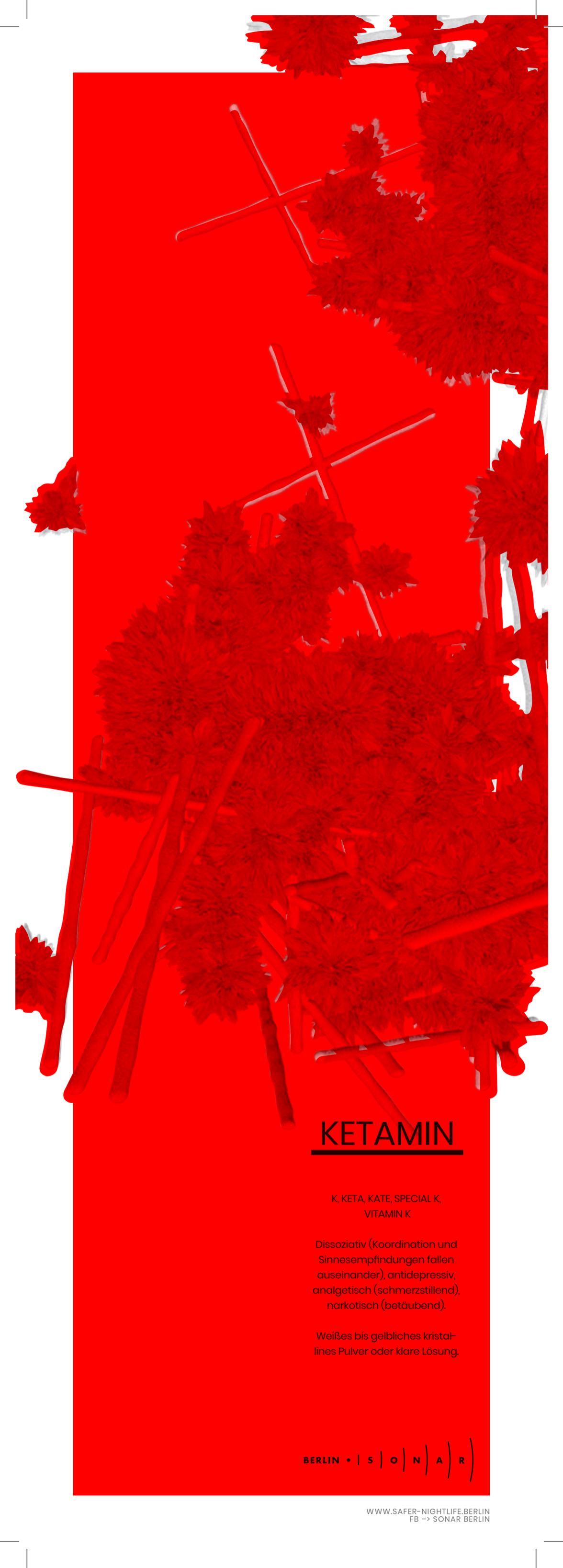
SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



KETAMIN

K, KETA, KATE, SPECIAL K,
VITAMIN K

Dissoziativ (Koordination und
Sinnesempfindungen fallen
auseinander), antidepressiv,
analgetisch (schmerzstillend),
narkotisch (betäubend).

Weißes bis gelbliches kristal-
lines Pulver oder klare Lösung.

BERLIN • | S | O | N | A | R)

KETAMIN

Keta kommt in zwei Formen vor: »Normales« (50:50 R-/S-) Ketamin und S-Ketamin.

Es gibt zahlreiche ketamin-analoge Stoffe, z.B. Methoxetamin (MXE, »Metha-Keta«). Diese sind zum Teil potenter und wirken länger. Immer genau informieren, um was es geht!

› WIRKUNG

nach ca. 5–15 min. (nasal), 2–4 min (i.m.) bzw. 5–20 min. (oral)

› DAUERT

ca. 45–60 min. (nasal), 30–60 min (i.m.) bzw. 90 min. (oral)

DOSISABHÄNGIG LEICHTE BIS SEHR STARKE VERÄNDERUNGEN VON WAHRNEHMUNG UND KÖRPERLICHEM EMPFINDEN MIT TRAUMÄHNLICHEN, FRAGMENTARISCHEN HALLUZINATIONEN MÖGLICH.

IM »K-HOLE« AUCH DAS GEFÜHL, AUS DEM KÖRPER HERAUSZUTRETEN (ICH-ENTGRENZUNG/-AUFLÖSUNG). MIT ZUNEHMENDER DOSIS AUSSCHALTUNG VON GESCHMACKS- UND GERUCHSSINN, ES FÄLLT SCHWER ZU SPRECHEN UND KOMMT ZU BEWEGUNGSUNFÄHIGKEIT. BEI SEHR HOHEN DOSEN BEWUSSTLOSIGKEIT (HÄLT IN DER REGEL ETWA 45 MINUTEN AN).

› NEBENWIRKUNGEN

Sehstörungen, Schwindel, Gedächtnis-, Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen, Bewegungsunfähigkeit, eingeschränktes Reaktionsvermögen; Störung der Motorik (auch des Mund-Rachen-Raumes), Übelkeit/Erbrechen; erhöhter Puls, Blut-/Hirn-/Augeninnendruck; motorische Unruhe und Angst möglich.

Bei Überdosis Bewusstlosigkeit, Lähmungen, Krampfanfälle, Herzrhythmusstörungen und Koma möglich. Auch Atemstillstände sind möglich.

› BESONDERE RISIKEN BEI

Bluthochdruck, Herzstörungen, Grünem Star, Epilepsie, Schilddrüsenüberfunktion, Angina Pectoris; Psychoseerfahrung.

› MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN

bei besonders hohen Dosierungen und Mischkonsum mit anderen Downern: Gefahr der Atemlähmung. Bei Mischkonsum mit Uppern Verstärkung der Belastung des Herz-Kreislaufsystems. Toleranzentwicklung, Abhängigkeit. Nachwirkungen: Schwindel-/Schwächegefühl, Benommenheit, ggf. Gedächtnisverlust.

› MÖGLICHE LANGZEITFOLGEN

Nieren-/Hirn-/Nervenschäden; Erinnerungslücken, Psychosen; Inkontinenz, Schmerzen beim Pinkeln (sofort vom Arzt checken lassen!).

SAFER USE

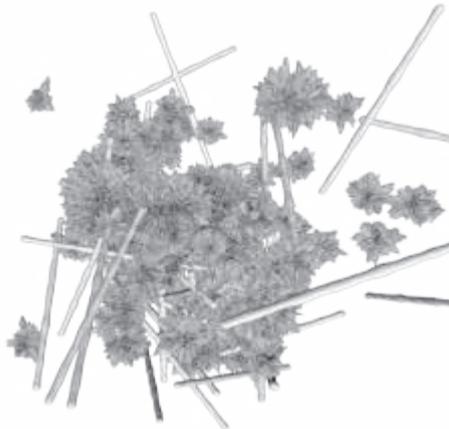
Ketamin nasal kann ab einer Dosis von ca. 0,2 mg pro kg Körpergewicht wirken (bei 60 kg ca. 12mg). Bei ca. 1,5mg (90mg bei 60 kg Körpergewicht) bis 2,0 mg/kg kann eine volle Dosis (Bewusstlosigkeit) erreicht sein. Jede*r reagiert anders, immer vorsichtig dosieren!

S-Ketamin muss nur etwa halb so hoch dosiert werden wie »normales« Ketamin! Wer bislang nicht oder selten konsumiert, braucht eine viel niedrigere Dosis. Gespritzt muss deutlich geringer dosiert werden. Mach dich so schlau wie möglich über deinen Stoff. Nutze Drugchecking, wenn möglich.

Schließe Verwechslungen aus, kennzeichne Keta-Päckchen eindeutig. Teste immer eine kleine Menge an und warte mind. 90 min. Konsumiere nur an sicheren Orten und mit mind. einer nüchternen Person, die im Notfall Hilfe leisten kann. Halte Gefahrenquellen fern. Vorsicht beim Bewegen und Aufstehen (Unfallgefahr) sowie beim Verzehr (Verbrennungs-, Verschluckungs-, Erstickungsgefahr).

Extreme Vorsicht bei Mischkonsum mit anderen Downern (Alkohol, GHB/GBL, andere Schmerz-/Beruhigungsmittel), sehr vorsichtiger Mischkonsum mit Stimulanzien!

Konsumpausen einhalten - erst nach großem Abstand wieder konsumieren.



DESIGN GONDOR.DE

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogenotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: DIESER FLYER IST KEINE AUFFORDERUNG ODER ANREGUNG ZUM KONSUM VON BETÄUBUNGSMITTELN UND AUCH KEINE AUFFORDERUNG ZUM DROGENGEBRAUCH NACH § 29 ABS. 1 NR. 12 BTMG
2. AUFLAGE 2023



LSD

(Lysergsäure-Diethylamid)
TRIP, ACID

Psychedelisch.

Farb-, geruch- und geschmacklose Flüssigkeit; auf bedrucktem Papier aufgetragen ("Pappe") oder in einer Lösung ("Liquid"), selten auch sehr kleine Pille ("Mikro").

BERLIN • | S | O | N | A | R)

LSD

LSD ist ein höchst wirksames Psychedelikum und wird meist geschluckt. Eine wirksame Dosis liegt bereits im Bereich von etwa 25 µg = 25 Millionstel Gramm.

- › **WIRKT** nach ca. 20–60 min.; volle Entfaltung nach ca. 1–2 h (oral)
- › **DAUERT** bei mittlerer Dosis 6–12 h, bei hoher Dosis bis ca. 24 h

DURCH LSD WERDEN VISUELLE UND AKUSTISCHE REIZE, TAST- UND GERUCHSSINN, KÖRPER- UND GEFÜHLSWAHRNEHMUNGEN VERÄNDERT INTERPRETIERT UND INTENSIVIERT.

(PSEUDO-)HALLUZINATIONEN KÖNNEN AUFTRETEN (Z.B. MORPHEN / INEINANDERFLIESSEN VON GEGENSTÄNDEN, TÖNE ALS FARBEN ETC.). DADURCH KANN EINE BISLANG UNENTDECKTE WAHRNEHMUNG ODER EIN NEUER BEZUG ZUR REALITÄT ENTSTEHEN, DER TRIP KANN ABER AUCH ANGSTVOLL ERLEBT WERDEN. DAS ERLEBNIS IST BESONDERS STARK ABHÄNGIG VON SET (INNERER ZUSTAND) UND SETTING (UMFELD).

› **NACHWEISBAR**

bis 12h (Blut),
bis 5 Tage (Urin)

› **NEBENWIRKUNGEN**

Anstieg von Blutdruck, Puls-/Atemfrequenz und Körpertemperatur. Geweitete Pupillen, Übelkeit, Schwindel, Schweißausbrüche; Desorientierung, veränderte Reaktionszeit, ggf. verminderte Fähigkeit zur Risikoeinschätzung. Gefühl von Reizüberflutung, Angstzustände/Paranoia, Schlaflosigkeit möglich. Schlechte oder traumatische Erlebnisse, die bisher verdrängt wurden, können ins Bewusstsein treten, bisher verborgene psychische Erkrankungen können ausgelöst werden. Hohe Toleranzentwicklung. Besondere Risiken bei psychischen Erkrankungen, Bluthochdruck.

› **NACHWIRKUNGEN UND MÖGLICHE FOLGEN**

Die LSD-Wirkung klingt sehr langsam ab und kann sich auch nach dem Höhepunkt »wellenartig« wieder verstärken; die Sinneswahrnehmungen normalisieren sich ggf. zeitlich versetzt; es braucht ggf. einige Stunden bis Tage, um das Erlebte zu verarbeiten; Auftreten psychischer Störungen/Psychosen möglich (auch langanhaltend, »Hängenbleiben«) – ggf. ist psychologische/ärztliche Betreuung notwendig.

SAFER USE

Konsumiere nicht, wenn Du Dich körperlich oder psychisch unwohl fühlst! Achte auf ein gutes Setting – konsumiere nur an Orten, an denen Du Dich wohlfühlst und mit Leuten, denen Du vertraust. Am besten bleibt eine Person nüchtern, die im Notfall Ruhe bewahren, Hilfe leisten und / oder holen kann. Mach Dich so schlau wie möglich über die Dosierung Deines Stoffes! Als Orientierung für den Übergang zu einer hohen Dosis kann etwa 1 µg pro kg Körpergewicht gelten. Beachte: Eine intensive Erfahrung hängt nicht unbedingt mit einer hohen Dosierung zusammen. Auch geringe Dosierungen können zu schwierigen Erlebnissen und zu psychischen Notfällen führen!

Plane genug Zeit zum Runterkommen ein. LSD überdeckt in den meisten Fällen die Wirkung anderer Substanzen – Gefahr der Überdosierung! Höheres Risiko für einen »Bad Trip« und für Krampfanfälle! Nimm Dir genug Zeit, das Erlebte zu verarbeiten – erst nach großem Abstand wieder konsumieren. Kommt eine Person nicht mehr klar, erlebt Angstzustände oder einen »Bad Trip«, bringe sie in eine möglichst reizarme Umgebung und versuche mit ihr den Fokus auf Vertrautes und Beruhigendes zu legen (z.B. Atmung, Körperwahrnehmung, Grundbedürfnisse, etc.)

BEI PSYCHOSEN ODER KRAMPFANFALL:
Hole sofort medizinische Hilfe!

DESIGN GONDORDE



SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

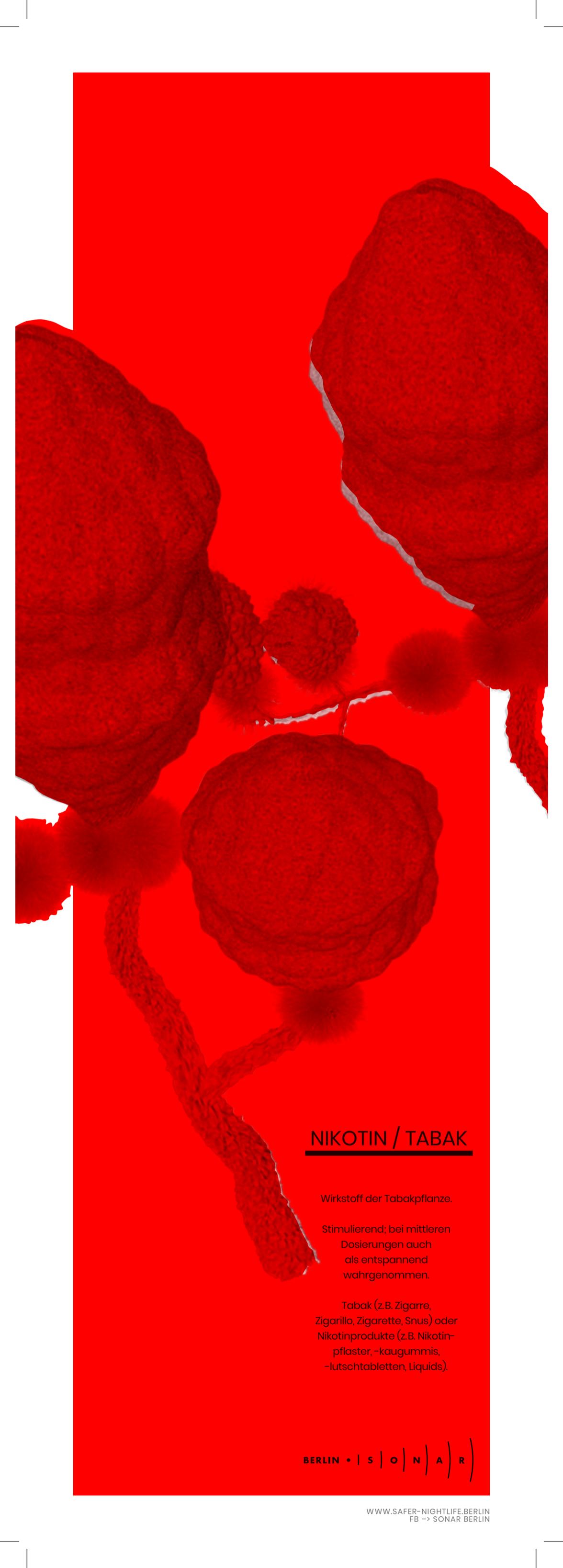
drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN! RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



NIKOTIN / TABAK

Wirkstoff der Tabakpflanze.

Stimulierend; bei mittleren Dosierungen auch als entspannend wahrgenommen.

Tabak (z.B. Zigarre, Zigarillo, Zigarette, Snus) oder Nikotinprodukte (z.B. Nikotin-pflaster, -kaugummis, -lutschtabletten, Liquids).

BERLIN • | S | O | N | A | R)

NIKOTIN / TABAK

Nikotin ist der Hauptwirkstoff des Tabaks. Tabakprodukten sind viele Zusatzstoffe wie Zucker, Glycerin, Mineralöl, Aromen und Lösungsmittel zugesetzt. Beim Verbrennen entstehen Teer, Kohlenmonoxid, Benzol, Cadmium, Nitrosamine, Cyan-Wasserstoff, Stickstoff oder Blausäure.

Verkauf und Abgabe unterliegen dem Jugendschutzgesetz und sind an Minderjährige verboten. Das Nichtraucherschutzgesetz verbietet das Rauchen an vielen Orten.

- › WIRKT nach ca. 5–60 sek. (geraucht)
- › DAUERT ca. 10–30 min. (geraucht)

NIKOTIN SETZT ADRENALIN, DOPAMIN, SEROTONIN, BETA-ENDORPHIN UND VASOPRESSIN FREI. BLUTDRUCK UND HERZFREQUENZ WERDEN ERHÖHT, GEDÄCHTNISLEISTUNG UND KONZENTRATION, PSYCHOMOTORISCHE FÄHIGKEITEN, AUFMERSAMKEIT UND STRESSTOLERANZ KURZFRISTIG GESTEIGERT. ES KOMMT ZU EINEM ERHÖHTEN BLUTZUCKERSPIEGEL UND BESCHLEUNIGTEN STOFFWECHSEL. DADURCH WERDEN HUNGERGEFÜHLE VERRINGERT.

› KURZZEITNEBENWIRKUNGEN

Blutdruckabfall, herabgesetzte Körpertemperatur, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühle. Bei Dauerkonsum Verengung der Blutgefäße, schlechte Durchblutung, erhöhte Aktivität des Magen-Darm-Trakts, Kurzatmigkeit.

› LANGZEITNEBENWIRKUNGEN

Schädigungen der Atemwege, Lungenkrebs; nach einem Rauchstopp kann sich die Lunge meist (teilweise) regenerieren. Erektionsstörungen, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Magengeschwüre, chronische Gastritis möglich. Einschränkung des Geruchs-/Geschmackssinns, Verfärbung der Zähne. Teerablagerungen in den Gefäßen, dadurch erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombose. Entstehung eines »Raucherbeins« möglich. Eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit, Nervosität, herabgesetztes Immunsystem, Parodontitis, Abhängigkeit. Der körperliche Nikotin-Entzug dauert wenige Tage. Der psychische Entzug kann Monate dauern und bringt oft Verstimmungen, Angstgefühle, Schlaflosigkeit sowie Unruhe und Gewichtszunahme mit sich.

› BESONDERE RISIKEN

Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen und Herzinfarkttrisiko, Lungen-/Atembeschwerden (Asthma, Bronchitis).

SAFER USE

Rauche bewusst und versuche, deinen Konsum zu kontrollieren!

Nicht auf leeren Magen konsumieren!

E-Zigaretten und Tabakverdampfer reduzieren die Schadstoffbelastung um ein Vielfaches.

Shishas/Wasserpfeifen sind am schädlichsten, nicht regelmäßig konsumieren.

Durch die verbrannte Kohle entsteht Kohlenmonoxid, unbedingt Lüften!

Aktivkohlefilter filtern einen Teil der Schadstoffe! Ganz ohne Filter ist's am schädlichsten.

Nutze dünne Blättchen (»Typ A«-Blättchen), dann inhalierst du weniger Teer.

Gesteigertes Infarkt- und Schlaganfallrisiko beim Mischen mit Uppern. Minderung der beruhigenden und schmerzlindernden Wirkung von Downern. Überdecken der Cannabis-Wirkung.

Mitmenschen nicht dem Passivrauchen auszusetzen. Vor allem Kinder, Allergiker*innen und Asthmatiker*innen leiden stark darunter.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

Zigaretten immer gut ausdrücken. Brandgefahr! Kippen und Tabakreste schädigen die Umwelt extrem und gehören daher konsequent in den Restmüll.

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogenotdienst.de +49 30 19237

vistaberlin.de +49 30 6981400

fixpunkt.org +49 30 616755887

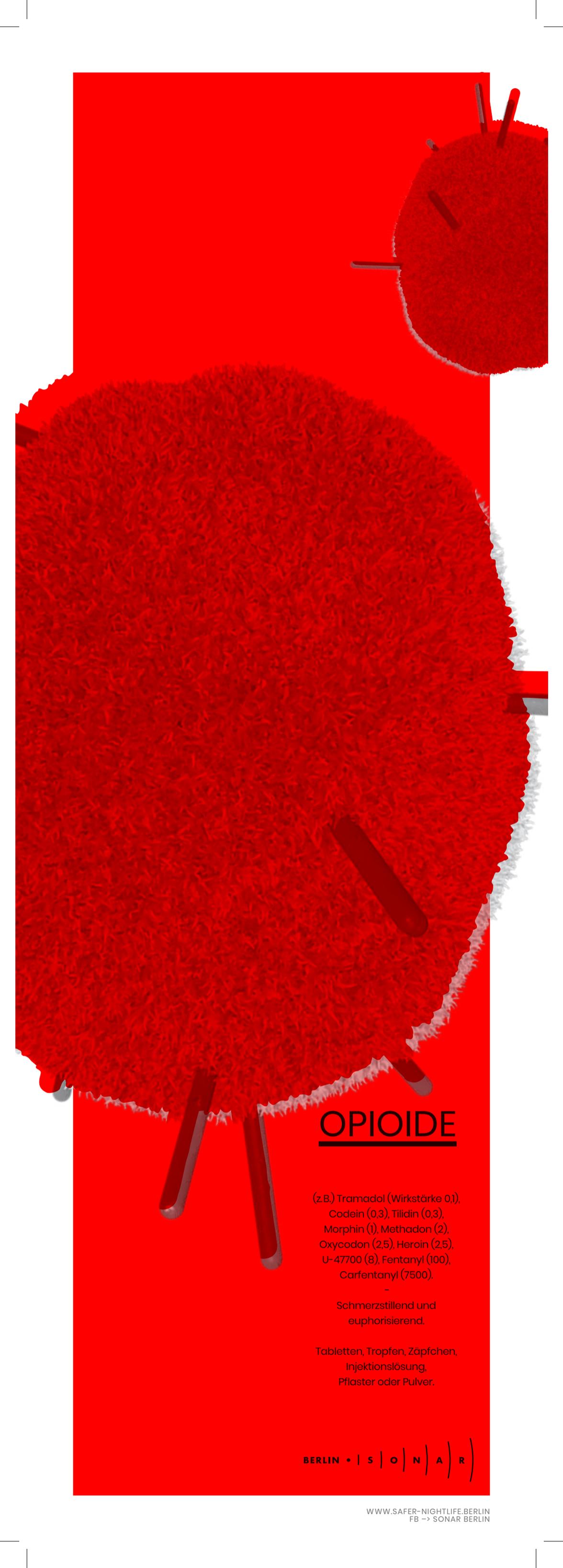
SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



OPIOIDE

(z.B.) Tramadol (Wirkstärke 0,1),
Codein (0,3), Tilidin (0,3),
Morphin (1), Methadon (2),
Oxycodon (2,5), Heroin (2,5),
U-47700 (8), Fentanyl (100),
Carfentanyl (7500).

-
Schmerzstillend und
euphorisierend.

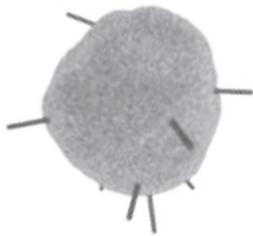
Tabletten, Tropfen, Zäpfchen,
Injektionslösung,
Pflaster oder Pulver.

BERLIN • | S | O | N | A | R)

OPIOIDE

Unter Opioiden werden alle natürlichen und synthetischen Substanzen zusammengefasst, die im Körper Opiod-Rezeptoren aktivieren. In der Medizin werden sie hauptsächlich wegen ihrer schmerzlindernden und hustenreizlindernden Eigenschaften eingesetzt. Opiate wie Morphin oder Heroin sind natürliche Opioide und werden aus Opium (dem getrockneten Milchsaft des Schlafmohns) hergestellt. Verschiedene Opioide unterscheiden sich extrem stark in ihrer Potenz. Überdosierungen können zu einer Atemdepression bis hin zum Atemstillstand führen!

DER KONSUM VON OPIOIDEN EUPHORIERT UND LINDERT SCHMERZEN. ES GIBT EINE SCHNELLE UND STARKE TOLERANZAUSBILDUNG UND EIN SEHR HOHES ABHÄNGIGKEITSRISIKO. BEI REGELMÄSSIGEM KONSUM TRETEN NACH ABSETZEN STARKE PSYCHISCHE UND KÖRPERLICHE ENTZUGSERSCHEINUNGEN AUF.



DESIGN GONDORDE

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogenotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

› **Nachweisbar**
einige Stunden (Blut); 1–4 Tage (Urin).
Unterscheidet sich für einzelne Substanzen stark!

› **Nebenwirkungen**
Übelkeit, Erbrechen, Hyperthermie, Harnverhalt, Verstopfungen, Verwirrtheit, Halluzinationen, Schläfrigkeit, Benommenheit, Pupillenverengung, Juckreiz, niedriger Blutdruck, Zyklusstörungen bei Frauen, Toleranzentwicklung, psychische und physische Abhängigkeit, Atemdepression.

› **Kontraindikation**
Überempfindlichkeit, Therapie mit MAO-Hemmern, Ateminsuffizienz, schwere chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, eingeschränkte Atemfunktion und Atemstörung, Gallen- oder Nierenkoliken, Schädel-Hirn-Trauma.

› **Mögliche Langzeitfolgen**
Psychische und physische Abhängigkeit; körperliche Entzugssymptome, heftiges Verlangen nach der Substanz (Symptome können bis zu zwei Wochen andauern).

SAFER USE

OPIOIDE SIND KEINE PARTYDROGEN. SOLLTEST DU SIE TROTZDEM KONSUMIEREN WOLLEN, MACHE DICH IM SPEZIELLEN SCHLAU UND HOLE MÖGLICHST VERLÄSSLICHE INFORMATIONEN ZU SUBSTANZ, POTENZ UND DOSIERUNG EIN.

Sorge für eine sichere Umgebung und konsumiere nicht allein, damit dir jemand im Falle einer Atemdepression helfen kann. Lege regelmäßige Konsumpausen ein, um Toleranzentwicklung und Abhängigkeit vorzubeugen.

Wenn du nach einer längeren Pause wieder konsumierst, ist das Überdosierungsrisiko besonders hoch. Ganz niedrig dosieren! Extreme Vorsicht bei Mischkonsum! Opioide nie mit Substanzen kombinieren, die ebenfalls dämpfend und atemdepressiv wirken, z.B. Benzos, GHB/GBL, Ketamin, Alkohol. Mischen mit Uppern überdeckt zeitweise die Opioidwirkung – Überdosierungsgefahr! Bei bestimmten Substanzen wie Tramadol können Wechselwirkungen mit serotoninerger Stoffen (z.B. MDMA, Kokain) bestehen. Gefahr eines Serotonin-Syndroms!

Verschriebene Opioide nur nach ärztlicher Anweisung einnehmen. Tabletten nicht zerstoßen, Überdosierungsgefahr.

Intravenöser Konsum (Spritzen) ist die risikoreichste Konsumform. Benutze immer eigenes, sauberes und neues Besteck (Spritze, Nadel, Filter, Löffel).

Nutze Drogenkonsumräume, damit dir bei einer Atemdepression geholfen werden kann. Steige, soweit möglich, auf Rauchen oder Sniefen um (weniger risikoreich).

Informiere dich z.B. in einer Drogenberatungsstelle über die Anwendung des Antidots Naloxon (als Nasenspray erhältlich).

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



PSILOCYBIN

PSILOS, ZAUBERPILZE,
MAGIC MUSHROOMS

FrISChe oder getrocknete Pilze,
auch zu Pulver gemahlen und
in Kapseln abgefüllt oder
z.B. in Schokolade
verarbeitet erhältlich.

BERLIN • | S | O | N | A | R |)

PSILOCYBIN

Es sind mehr als 180 Arten von psilocybinhaltigen Pilzen bekannt. Der Psilocybingehalt schwankt je nach Art und Anbaubedingungen und liegt bei getrockneten Pilzen zwischen 0,1 und 2%, bei frischen Pilzen wegen des Wasseranteils in etwa ein Zehntel davon. Die Wirkung ist stark abhängig von Set, Setting und Menge des konsumierten Psilocybins.

ORIENTIERUNG

Bei 10–20 mg Psilocybin Halluzinationen bei offenen Augen; ab ca. 20mg starke Bewusstseinsveränderung, Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen, Tanzen kaum möglich.

- › WIRKT nach ca. 30–60 min.
- › DAUERT ca. 4–8 h

PSILOCYBIN WIRD IM KÖRPER ZU PSILOCIN ABGEBAUT, DIESES BINDET UND AKTIVIERT DEN 5-HT_{2A}-REZEPTOR IM GEHIRN. DADURCH GELANGEN SINNESEINDRÜCKE UNGEFILTERT INS BEWUSSTSEIN UND DIE GRENZE ZWISCHEN BEWUSSTSEIN UND UNTERBEWUSSTSEIN BEGINNT SICH AUFZULÖSEN (PSYCHEDELISCHE, DIE SEELE OFFEN LEGENDE WIRKUNG).

› **Nachweisbar**
einige Stunden (Blut), 2–4 Tage (Urin)

› **Nebenwirkungen**
Erweiterte Pupillen; Anstieg der Körpertemperatur, der Herz-/Atemfrequenz, des Blutdrucks. Orientierungsprobleme, eingeschränktes Urteilsvermögen, Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelzuckungen, Zittern, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Übelkeit/Erbrechen. Der Rausch kann durch Angst bestimmt sein und als anstrengend empfunden werden. Panikattacken möglich.

› **Wechselwirkungen**
Mischkonsum von psilocybinhaltigen Pilzen mit anderen psychoaktiven Substanzen bedeutet eine besondere Belastung der Psyche. Deutlich niedriger dosieren. Mischkonsum mit Alkohol führt häufig zu psychischen und körperlichen Problemen.

› **Kontraindikationen**
Psychische Probleme, Behandlung mit MAO-Hemmern, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Epilepsie, Schwangerschaft, Stillzeit.

› **Mögliche Langzeitfolgen**
Auslösen (»triggern«) psychischer Störungen wie Flashbacks, Psychosen und (selten) anhaltende Wahrnehmungsstörungen (HPPD).

› **Besonders risikoreich**
Konsum bei starker psychischer Belastung, in unübersichtlichen Situationen, verdorbener (nicht getrockneter) Pilze, Verwechslung mit giftigen Pilzen.

SAFER USE

ERKUNDIGE DICH, WELCHEN WIRKSTOFFGEGHALT DEINE PILZE BESITZEN. DIESER KANN ABER INNERHALB EINER ART STARK SCHWANKEN!

Konsumiere nur, wenn es dir seelisch und körperlich gut geht und du dich in einer sicheren Umgebung befindest. Lass dich von einer nüchternen Person begleiten, auf die du dich verlassen kannst.

Überlege dir vor dem Konsum, wie intensiv dein Rausch werden soll und dosiere entsprechend.

Laute Musik, Lichteffekte und Menschenmassen können sehr anstrengend werden und zum Verlust von Orientierung und Panikattacken führen. Deinen ersten Trip nicht auf einer Party unternehmen und generell in solchen Situationen eine niedrige Dosierung wählen.

Nicht auf vollen Magen konsumieren. Esse etwa 2–3 Stunden vor der Einnahme und während dem Rausch leichte Kost. Psychedelische Substanzen beeinflussen dein Orientierungsvermögen und deine Risikobereitschaft. Riskante Situationen (z.B. Straßenverkehr) meiden.

Wenn du Hilfe brauchst, scheue dich nicht, diese zu suchen, am besten von einer dir vertrauten Person. Wenn dein Zustand anhält, ziehe professionelle Hilfe hinzu.

DESIGN GONDOR.DE



SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R)

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogenotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN! RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: DIESER FLYER IST KEINE AUFFORDERUNG ODER ANREGUNG ZUM KONSUM VON BETÄUBUNGSMITTELN UND AUCH KEINE AUFFORDERUNG ZUM DROGENGEBRAUCH NACH § 29 ABS. 1 NR. 12 BTMG
2. AUFLAGE 2023

DMT

N,N-Dimethyltryptamin
Dimitri, »The Spirit Molecule«

Als freie Base oder (seltener)
wasserlösliches Salz oder Changa
geraucht (seltener: gespritzt).
Oral nur mit MAO-Hemmer wirksam
(z.B. Ayahuasca). Intensive
psychedelische und halluzinogene
Wirkungen.

BERLIN • | S | O | N | A | R)

DMT

Weit verbreitet in Pflanzen- und Tierwelt ist DMT auch im menschlichen Körper zu finden. Neben DMT existieren verschiedene andere Tryptaminderivate wie 5-MeO-DMT, DET & DPT. Als freie Base kann DMT auch pur geraucht werden. Verbreitet sind außerdem Changa (Rauchmischungen aus Kräutern & DMT-Base) und Ayahuasca (ein Pflanzentrink, der DMT-Salze & MAO-Hemmer enthält).

› WIRKUNG

Stark abhängig von Dosis, Set und Setting und schwer vorhersehbar. Bei niedrigen Dosen meist stimulierend, euphorisierend. Bei hohen Dosen visuelle Illusionen und Halluzinationen. Dabei Verzerrungen des Körperbilds, Sprachstörungen und starke Stimmungsschwankungen von Euphorie bis Angst möglich.

TOLERANCE

IM GEGENSATZ ZU ANDEREN PSYCHEDELIKA NACH DMT-GEBRAUCH KAUM TOLERANZENTWICKLUNG. KEINE KREUZTOLERANZ ZU LSD, MESKALIN U. PSILOCYBIN.

EINNAHME UND DOSIERUNG

GERAUCHT: MITTLERE DOSIS BEI CA. 20 BIS 50 MG ALS FREIE BASE. DIE SCHWELLE ZU EINER HOHEN DOSIS LIEGT BEI CA. 0,5–0,7 MG/KG KÖRPERGEWICHT.

ORAL: DMT WIRD DURCH MAO-ENZYME SO SCHNELL ABGEBAUT, DASS ES ALLEINE KEINE HALLUZINOGENE WIRKUNG ERZEUGT. AYAHUASCA ENTHÄLT NEBEN DMT-SALZEN PFLANZLICHE MAO-HEMMER UND WIRKT SEHR VIEL LÄNGER ALS GERAUCHTES DMT (MEHRERE STUNDEN, ABHÄNGIG VON DEN ZUTATEN). ÜBLICHE

DOSIERUNG: 0,6–0,85 MG/KG. SPRITZEN: I.M.: 0,2–1 MG/KG DES DMT-SALZES (I.V.: 0,1 BIS 0,4 MG/KG).

› NEBENWIRKUNGEN

KÖRPERLICH

Weite Pupillen, erhöhte Herzfrequenz/Blutdruck/Körpertemperatur, Atemschwankungen, Zittern. Bei Ayahuasca-Konsum oft Übelkeit, Erbrechen, Durchfall.

PSYCHISCH

Angstzustände & visuelle Verzerrungen möglich.

BESONDERS RISIKOREICH

Especially in persons with histories of psychosis or bipolar disorder. Mixed use with MAO inhibitors.

SAFER USE

Verwechslungen ausschließen (Drugchecking nutzen, Substanzen gut kennzeichnen). Informiere dich stets über Substanz, Dosierung & Neben-/Wechsel-Wirkungen. Gebrauche DMT nur wenn du dich psychisch gut fühlst. Kleine Menge antesten und mind. 90 min. mit dem Nachdosieren warten. Konsumiere nur an sicheren Orten und mit Personen, denen Du vertraust. Sorge für eine nüchterne Begleitperson, die im Notfall Hilfe leisten kann. Vorsicht beim Bewegen sowie beim Verzehr von Speisen & Getränken.

Vapen kann deutlich weniger schädlich als Rauchen sein. Verwende nur Vaporizer und Basisliquids aus dem Fachhandel.

Gespritzt muss deutlich geringer dosiert werden. Immer eigenes, sauberes Spritzbesteck nutzen. Konsumpausen einhalten, erst nach angemessenem Abstand wieder konsumieren.

Jeder Mischkonsum macht den Trip unberechenbarer. Besondere Vorsicht mit Substanzen, die auch auf das Serotonin-System wirken (MDMA, Speed, Tramadol, SSRIs etc.). Gefahr des Serotonin-Syndroms.

Vermeide Mischkonsum mit MAO-Hemmern (Beipackzettel deiner Medis sichten).

Beim oralen Konsum mit MAO-Hemmern (Ayahuasca etc.) kein Verzehr von Tyramin-haltigen Lebensmitteln, z.B. Rotwein & best. Fleisch-/Käseprodukte, ansonsten lebensgefährlicher Bluthochdruck möglich. Liste im Netz checken!

DESIGN GONDOR.DE

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R)

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:

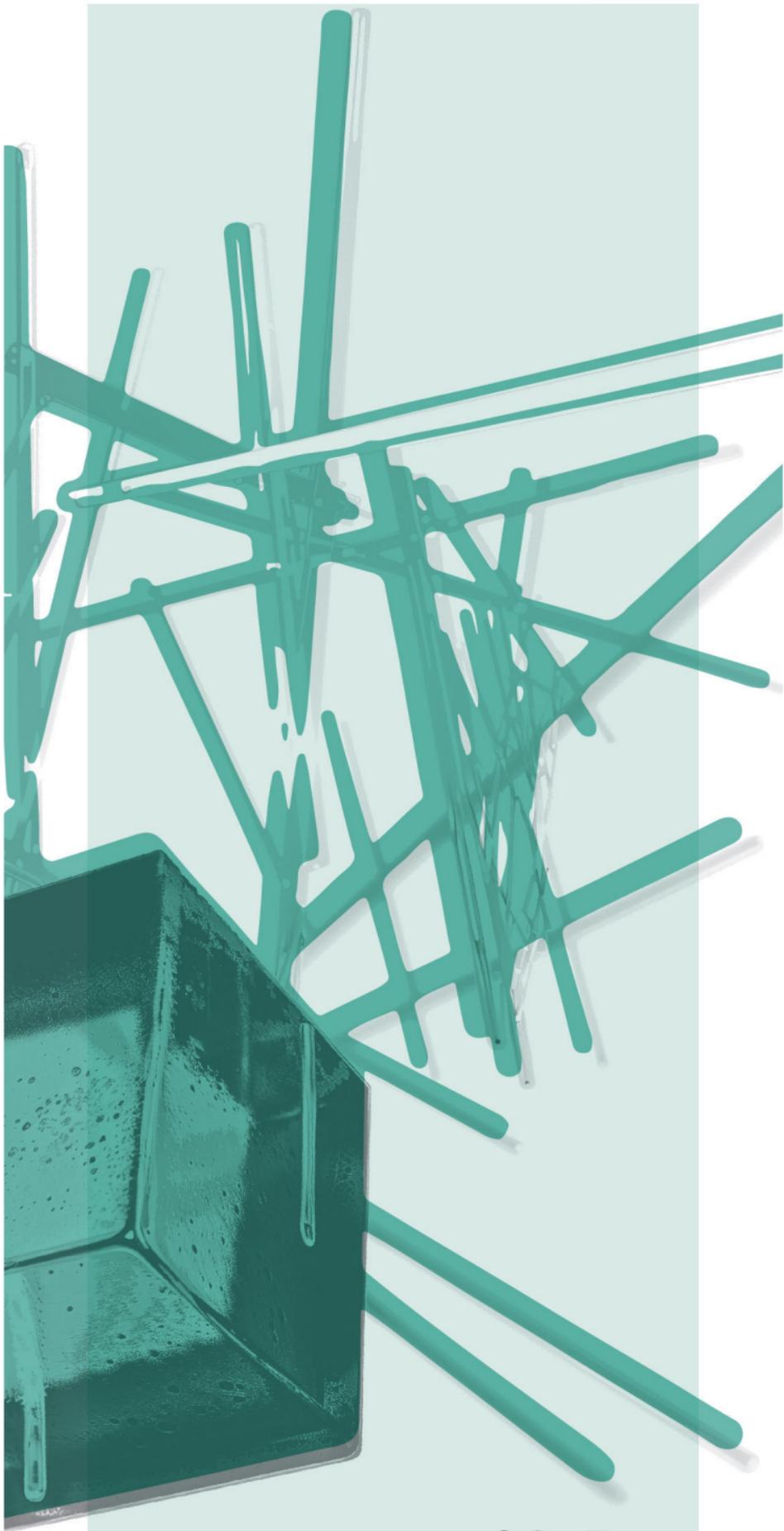


HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: DIESER FLYER IST KEINE AUFFORDERUNG ODER ANREGUNG ZUM KONSUM VON BETÄU-
BUNGSMITTELN UND AUCH KEINE AUFFORDERUNG ZUM DROGENGEBRAUCH NACH § 29 ABS. 1 NR. 12 BTMG
2ND EDITION 2023



2C-B

2,5-dimethoxy-4-bromophenethylamine.

Nexus, Venus, Bees, Erox, Bromomeskalin.

Psychedelisch, Halluzinogen, Empathogen.

Bitteres weißes Pulver oder als Pille.

BERLIN • | S | O | N | A | R)

2C-B

ist ein psychedelisch wirkendes Phenethylamin und wird meist geschluckt (als Pille / Bömbchen) oder gesnift. Eine wirksame Dosis bei oralem Konsum liegt bei 10–15mg (niedrig) bis 25mg (hoch). Bei nasalem Konsum ist deutlich weniger Substanz für den gleichen Effekt notwendig – vorsichtig rantasten um Überdosierung zu vermeiden. Achtung: Nasaler Konsum wird oft als besonders schmerzhaft beschrieben.

- **WIRKT** nach ca. 5–10 min (nasal) bzw 20–30 min. (oral); volle Entfaltung nach ca. 1–1.5 h
 - **DAUERT** bei mittlerer Dosis etwa 4–6 h
- Diese Angaben sind keinesfalls als Konsum-Empfehlungen zu verstehen. Die Verträglichkeit und Wirkung hängt immer von Drug, Set und Setting ab.

WIE BEI ANDEREN PSYCHEDELIKA KÖNNEN VISUELLE UND AKUSTISCHE REIZE, TAST- UND GERUCHSSINN, KÖRPER- UND GEFÜHLSWAHRNEHMUNGEN VERÄNDERT INTERPRETIERT UND INTENSIVIERT WERDEN. (PSEUDO-) HALLUZINATIONEN KÖNNEN AUFTRETEN (Z.B. MORPHEN / INEINANDERFLIESSEN VON GEGENSTÄNDEN, TÖNE ALS FARBEN ETC.). DADURCH KANN EINE BISLANG UNENTDECKTE WAHRNEHMUNG ODER EIN NEUER BEZUG ZUR REALITÄT ENTSTEHEN, DER TRIP KANN ABER AUCH ANGSTVOLL ERLEBT WERDEN.

DESIGN GONDORDE

DAS ERLEBNIS IST BESONDERS STARK ABHÄNGIG VON SET (INNERER ZUSTAND) UND SETTING (UMFELD). BEI 2C-B KANN, ÄHNLICH WIE BEI MDMA, EINE EMPATHOGENE UND SEXUELL STIMULIERENDE WIRKUNG AUFTRETEN.

> NACHWEISBAR

Im Blut nur kurzzeitig, im Urin bis zu 3 Tage.

> NEBENWIRKUNGEN

Anstieg von Blutdruck, Puls-/Atemfrequenz und Körpertemperatur. Vermindertes Hungergefühl. Geweitete Pupillen, Übelkeit, Schwindel, Schweißausbrüche; Desorientierung, veränderte Reaktionszeit, ggf. verminderte Fähigkeit zur Risikoeinschätzung. Gefühl von Reizüberflutung, Angstzustände/Paranoia, Schlaflosigkeit möglich. Unannehme oder traumatische Erlebnisse, die bisher verdrängt wurden, können ins Bewusstsein treten, bisher verborgene psychische Erkrankungen können ausgelöst werden; hohe Toleranzentwicklung.

> BESONDERE RISIKEN

Bei psychischen Erkrankungen, Bluthochdruck.

> NACHWIRKUNGEN UND MÖGLICHE FOLGEN

Je nach Intensivität der Erfahrung braucht es ggf. einige Stunden bis Tage, um das Erlebte zu verarbeiten; Auftreten psychischer Störungen / Psychosen möglich (auch langanhaltend, »Hängenbleiben«) – ggf. ist psychologische / ärztliche Betreuung notwendig. Schädigung der Nasenschleimhaut.

SAFER USE

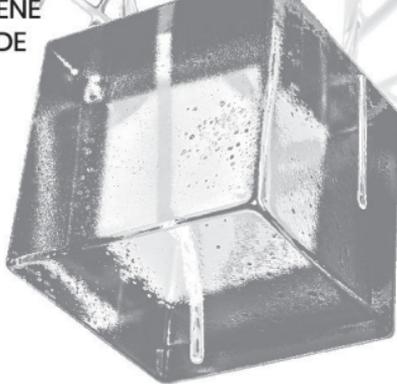
Konsumiere nicht, wenn du dich körperlich oder psychisch unwohl fühlst! Achte auf ein passendes Setting – konsumiere nur an Orten, an denen du dich wohlfühlst und mit Leuten, denen du vertraust – am besten bleibt eine Person nüchtern, die im Notfall Ruhe bewahren, Hilfe leisten und / oder holen kann. Mache dich so schlau wie möglich über die Dosierung deines Stoffes! Auf Grund der Schwankungen beim Wirkstoffgehalt der Substanz kann es schnell zu Überdosierungen kommen. Ab 10 mg oral und 2 mg nasal ist ein Herantasten an die »gewünschte« Dosis in 2-mg-Schritten ratsam.

Beachte: Eine intensive Erfahrung hängt nicht unbedingt mit einer hohen Dosierung zusammen. Auch geringe Dosierungen können zu schwierigen Erlebnissen und zu psychischen Notfällen führen!

Plane genug Zeit zum Runterkommen ein. Nimm dir genug Zeit, das Erlebte zu verarbeiten – erst nach einigen Wochen wieder konsumieren.

Kommt eine Person nicht mehr klar, erlebt Angstzustände oder eine sehr schwierige Erfahrung, bringe sie in eine möglichst reizarme Umgebung und versuche mit ihr den Fokus auf Vertrautes und Beruhigendes zu legen (z.B. Atmung, Körperwahrnehmung, Grundbedürfnisse, etc.)

Bei Psychosen oder Krampfanfall: Hole sofort medizinische Hilfe!



SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Beratung zu Safer Use, Reduktion, Konsumpausen und mehr:
fixpunkt.org +49 30 616755887
drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400

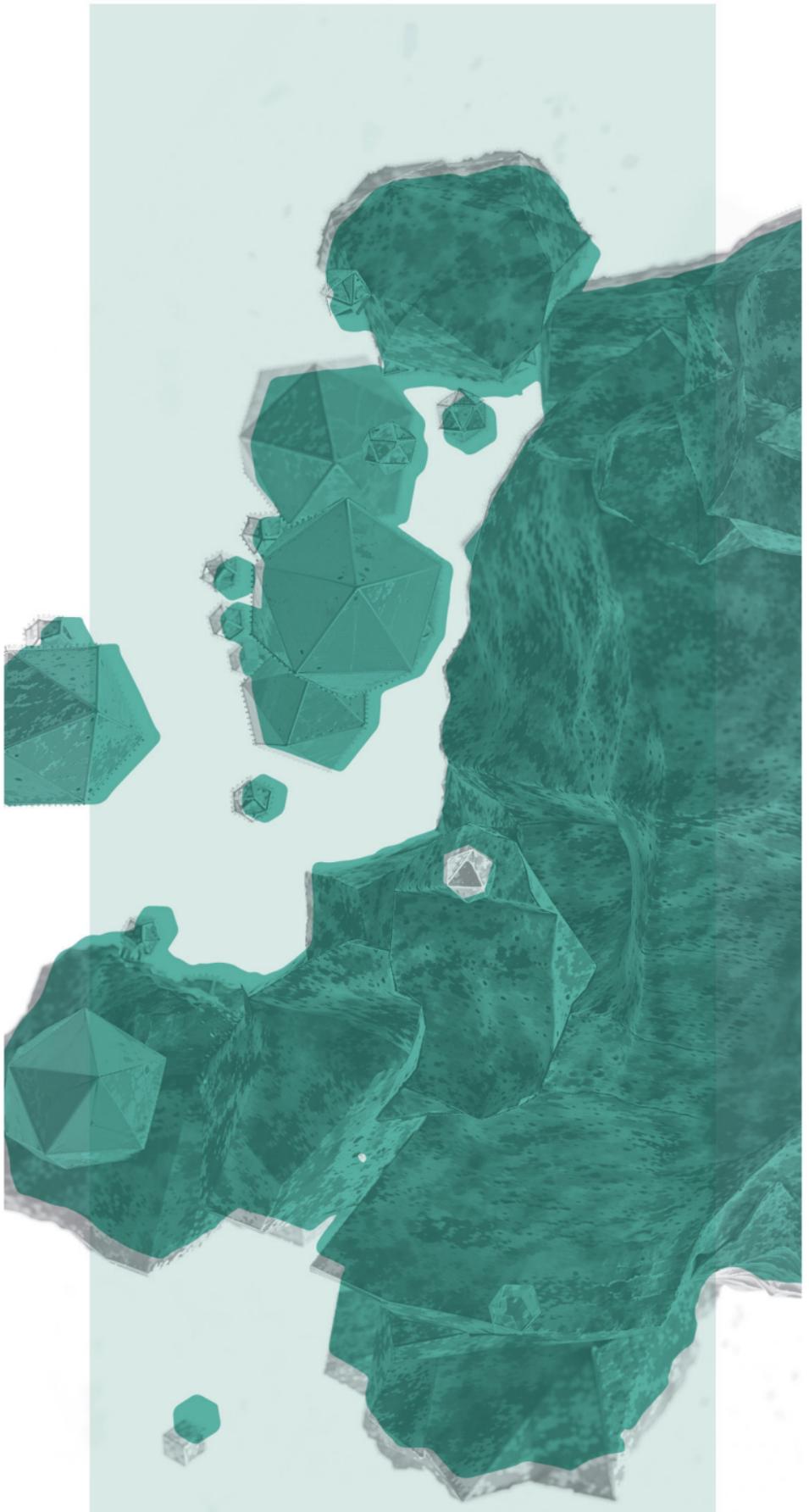
SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



MEPHEDRON

und andere Cathinone.

Mephedron
(4-Methylmethcathinon)
4-MMC, Bubbles, M-CAT, Meow,
Mephe, Badesalz

Andere Cathinone: 3-MMC,
4-CMC, CAT, Methylon, MDPV
Amphetamin-Derivat (-chemi-
sche Struktur der Khat Pflanze)
Stimulanz mit empathogener
(»mitfühlend«), entaktogener
Wirkkomponente (»das Innere
berührend«). Kristalle oder
farbloses/weißes Pulver,
wird auch in Tablettenform
angeboten.

BERLIN • | S | O | N | A | R)

MEPHEDRON UND ANDERE CATHINONE

Die Farbe sagt nichts über die Qualität des Stoffes aus. Wirkt gesnieft viel schneller und intensiver als geschluckt – deutlich niedriger dosieren! Sniefen schädigt die Nasenschleimhaut und erhöht das Risiko für Infektionen! Eine normale Dosis liegt bei 25mg – 150mg (oral), bzw. 15mg – 80mg (nasal).

➤ **WIRKT** nach ca. 10–30 min. (oral) bzw. 5–15 min. (nasal) und dauert ca. 3–5 h (oral) bzw. 1–4 h (nasal). Diese Angaben sind keinesfalls als Konsum-Empfehlungen zu verstehen. Die Verträglichkeit und Wirkung hängt immer von Substanz, Set und Setting ab.

ÄHNLICH WIE MDMA SETZEN CATHINONE IM GEHIRN SEROTONIN UND NORADRENALIN, DANEBEN AUCH DOPAMIN FREI UND HEMMEN DIE SEROTONINWIEDERAUFNAHME UND – BIOSYNTHESE. DEM KÖRPER STEHT DANACH FÜR MEHRERE WOCHEN WENIGER »GLÜCKSHORMON« ZUR VERFÜGUNG. CATHINONE KÖNNEN DIE LIBIDO ANREGEN UND RISIKOBEREITSCHAFT ERHÖHEN UND WEISEN EIN GESTEIGERTES SUCHTPOTENZIAL AUF. WIRKUNGEN KÖNNEN STARKE EUPHORIE, REDEDRANG, VERBUNDENHEITSGEFÜHL MIT ANDEREN MENSCHEN, ERHÖHTE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND VERÄNDERTE SINNESWAHRNEHMUNGEN BEINHALTEN.

➤ **NACHWEISBAR**
Im Urin bis zu 3 Tage.

➤ **NEBENWIRKUNGEN**
Anstieg von Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur, Krämpfe, Kopfschmerzen, Schwitzen, Übelkeit, erweiterte Pupillen, trockener Mund und Kauzwang, Hyperaktivität, unangenehmes Gefühl in der Herzgegend, Appetitlosigkeit.; beim Runterkommen: gelegentlich Nervosität, Verstim-mungen, Craving.

➤ **BESONDERE RISIKEN BEI**
Bluthochdruck, Kreislauf-/Herzproblemen, Schilddrüsenüberfunktion, Leber-/Nierenerkrankungen, Asthma, Epilepsie, geboosterter HIV-Therapie. Vorsicht: Bei erhöhter Körpertemperatur kann sich die Neurotoxizität von Cathinonen erhöhen! Genug trinken und Pausen nehmen!

➤ **MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN:**
Lungenschädigungen, Krampfanfälle, Durchblutungsstörungen, (blaue Verfärbungen von Lippen, Ellenbogen und Knie), Herzprobleme; Konzentrations-/Wahrnehmungsstörungen, Angst, Paranoia, Halluzinationen.

➤ **NACHWIRKUNGEN** Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Abgespanntheit, Müdigkeit, Unkonzentriertheit möglich. Kann mehrere Tage anhalten.

➤ **MÖGLICHE LANGZEITFOLGEN**
Störungen des (kurzzeit-)Gedächtnisses, körperliche Auszehrung, Konzentrations-/Schlafstörungen, Schädigung von Magenschleimhaut, Herz, Niere, Leber, Durchblutungsstörungen. Toleranzausbildung und psychische Abhängigkeit.

SAFER USE

Safer sniffing Regeln beachten!
Mach dich so schlau wie möglich über deine Substanz, nutze Drugchecking. Bei neuem Stoff, teste eine kleinstmögliche Menge an und beobachte was passiert. Wenn du nachdosierst, warte vorher mindestens 2 Stunden. Eine sichere Dosis gibt es nicht – generell und ganz besonders beim ersten Konsum sehr viel niedriger dosieren!

Genieße das Nachlassen der Wirkung: What goes up, must come down. Trinke eine angemessene Menge Wasser (Richtwert 0,5 Liter pro Stunde), dabei nicht maßlos, sondern in kleinen Schlucken. Vermeide Alkohol. Sei sehr vorsichtig bei Mischkonsum, insbesondere mit anderen aufputschenden Substanzen, Opiaten, Lachgas oder Alkohol. Informiere dich vor dem Konsum über Wechselwirkungen mit Medikamenten.

Mache regelmäßig Pausen, vermeide Überhitzung, kühle dich ab (aber kühle nicht aus: Erkältungsgefahr). Gut erholen und viel schlafen, mehrere Wochen warten vor dem nächsten Konsum.

Bei anhaltendem Unwohlsein, zunehmenden Krämpfen und Überhitzung: Hole sofort medizinische Hilfe (112)!

DESIGN GONDORDE

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:

BERLIN • | S | O | N | A | R

Beratung zu Safer Use, Reduktion, Konsumpausen und mehr:
fixpunkt.org +49 30 616755887
drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400

Sensationsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.