

SAFER USE

Risiken minimieren
beim Drogengebrauch



IMPRESSUM

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Internet: www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

4., überarbeitete Auflage, 2012

Bestellnummer: 022002

Textgrundlage: Jan-Hendrik Heutlass, Imke Sagrudny
Redaktion: Holger Sweers, Dirk Schäffer,
Berthold Groß, Bernhard Gliwitzky
Bearbeitung: Holger Sweers

Gestaltung und Illustration: Die Goldkinder GmbH, Berlin
Druck: schöne drucksachen GmbH, Berlin

DAH-Spendenkonto:
Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXXX
Online: www.aidshilfe.de

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de oder bei der DAH. Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

Wichtiger Hinweis: „Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch“ wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Die DAH übernimmt keine Haftung für Schäden, die auf irgendeine Art aus der Nutzung der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen entstehen. Die Nennung von Produktnamen bedeutet keine Werbung.



INHALT

ÜBER DIESE BROSCHÜRE	05
HEROIN & CO.: SNIEFEN, RAUCHEN, DRÜCKEN, ... ?	06
Heroin	06
Kokain	10
Crack	13
Tabletten	14
Ein Wort zum Mischkonsum	15
... und zu Substituten	16
„Up your bum!“ – die nadelfreie Alternative	18
RISIKEN BEIM SPRITZEN	20
Needle-Sharing	21
Drug-Sharing	22
Work-Sharing	23
RISIKEN MINIMIEREN BEIM DRÜCKEN	24
Gute Argumente für gutes Zubehör	25
Tipps zum Desinfizieren/Reinigen des Spritzbestecks	32
Richtig spritzen	37
Wohin mit gebrauchten Spritzen, Nadeln und Tupfern?	41
Einstichstellen: von möglich bis unmöglich	42
NOTFÄLLE UND ÜBERDOSIERUNGEN	48
Was tun bei Notfällen?	48
Das Märchen von der Kochsalzlösung	54

ÜBER DIESE BROSCHÜRE

„Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch“ will dir zeigen, wie du Infektionen (zum Beispiel mit HIV und Hepatitis) vermeiden und deine Gesundheit erhalten kannst.

Im Mittelpunkt stehen Tipps zum Drücken, denn Heroin wird in Deutschland meistens gespritzt („intravenös“ konsumiert = in die Venen gespritzt), und hier lauern die größten Gefahren.

Wir informieren dich aber auch über „Risiken und Nebenwirkungen“ von Heroin, Kokain, Crack und Tabletten und über andere Konsumformen wie Sniefen, Rauchen oder die „Po-Injektion“ („Up your bum!“, siehe S. 18).



HEROIN & CO.:

SNIEFEN, RAUCHEN, DRÜCKEN, ... ?

HEROIN

In Deutschland wird Heroin meistens gespritzt, vor allem wegen der schlechten Stoffqualität. Benutze dazu nur dein eigenes, sauberes Werkzeug, um dich selbst und andere vor einer HIV- oder Hepatitis-Infektion zu schützen (siehe S. 24).

Deutlich weniger riskant sind das Sniefen (durch die Nase ziehen) und das Rauchen von Folie (siehe S. 08). Und dann gibt's da noch die nadelfreie Alternative „Up your bum!“ („Po-Injektion“) – mehr dazu findest du auf S. 18. Wichtig ist aber auch hier, dass du auf Hygiene achtest und nur dein eigenes Werkzeug verwendest.

→ Heroin sniefen (durch die Nase aufnehmen)

Das Heroinpulver wird auf einem festen, glatten und vor allem sauberen Untergrund (Glasplatte, Spiegel) mit einer Rasierklinge oder einem Messer zerkleinert. Je feiner es ist, desto besser lässt es sich mit einem Röhrchen durch die Nase ziehen, damit alles dort ankommt, wo es hin soll.

Überdosierungen sind hierbei fast ausgeschlossen, da das Heroin nur langsam in den Blutkreislauf gelangt; außerdem werden die Venen geschont.

+ Safer Use

Um keine Hepatitis-Viren zu übertragen, nur das eigene Röhrchen verwenden, und zwar eins mit stumpfen oder abgerundeten Rändern. Einige Einrichtungen haben „Safer-Snief-Kits“ im Angebot (Taschentuch, Röhrchen, Wattestäbchen mit Öl zur Nasenpflege). Frag einfach nach!



VORSICHT

Häufiges Sniefen greift die Nasenschleimhäute und die Nasenscheidewand an. Es kann zu Geschwüren und Entzündungen kommen.

→ Heroin rauchen

Aluminiumfolie (ca. 10 x 15 cm) glatt streichen, in der Mitte leicht knicken. Heroin auf die Alufolie legen, Folie leicht schräg halten und von unten mit kleiner Flamme vorsichtig erhitzen (sonst brennst du Löcher in die Folie, und das Heroin verbrennt). Es entsteht eine hellbraune, ölige Flüssigkeit. Dem Rauch mit dem Röhrchen folgen und ihn inhalieren. Die harzähnliche, harte Substanz, die beim Erkalten entsteht, kannst du wieder erhitzen und rauchen, bis schließlich auf der Alufolie nur noch ein schwarzer Punkt zu sehen ist.

Auch hier ist eine Überdosierung kaum möglich, das Risiko einer HIV- oder Hepatitisinfektion durch unsteriles Spritzbesteck ist ausgeschlossen. Es gibt kein Danebendrücken und keine Abszessgefahr.

+ Safer Use

Um keine Hepatitis-Viren zu übertragen, nur das eigene Röhrchen verwenden, und zwar eins mit stumpfen oder abgerundeten Rändern. Manche Einrichtungen bieten unbeschichtete Folien an, die speziell zum Heroinrauchen hergestellt wurden – frag einfach deine Aids- oder Drogenhilfe.

VORSICHT

Beim Heroinrauchen kann es zu Reizungen der Atemwege kommen. Probleme gibt es vor allem dann, wenn Bronchien oder Lunge schon geschädigt sind, z. B. bei Bronchialasthma.



→ Heroin drücken (spritzen, injizieren)

Da du weder Qualität noch Konzentration des Stoffs kennst, besteht beim „Drücken“ (Spritzen) ein hohes Risiko von Überdosierungen. Je konzentrierter der Stoff ist, desto vorsichtiger muss gespritzt werden. Außerdem ist beim Drücken die Gefahr groß, dass du dich über gebrauchtes Spritzbesteck mit HIV oder Hepatitis ansteckst – von Abszessen, Venenentzündungen und „Shakes“ durch schmutzige Ware ganz zu schweigen.

+ Safer Use

Wie du das Risiko möglichst gering hältst, erfährst du im Kapitel „Risiken minimieren beim Drücken“ auf S. 24.



KOKAIN

→ Kokain sniefen

Kokain („Koks“) wird meistens gesnief, also mit einem Röhrchen über die Nase aufgenommen.

+ Safer Use

Um keine Hepatitis-Viren zu übertragen, nur das eigene Röhrchen verwenden, und zwar eins mit stumpfen oder abgerundeten Rändern. Einige Einrichtungen haben „Safer-Snief-Kits“ im Angebot (Taschentuch, Röhrchen, Wattestäbchen mit Öl zur Nasenpflege).
Frag einfach nach!

VORSICHT

Langfristig lädiert du mit dem Sniefen deine Nasenschleimhäute, und es kann zu Geschwüren und Entzündungen kommen.



→ Kokain rauchen

Um Kokain rauchen zu können, wird es vorsichtig kurz zusammen mit Magensalz (Bullrichsalz) erwärmt. Das Pulver wird so in rauchbare Kristalle umgewandelt, die dann in einer „Purpfeife“ oder von Alufolie geraucht werden (wie beim Heroin).



+ Safer Use

Auch beim Kokainrauchen gilt: Nur das eigene Röhrchen oder die eigene Pfeife verwenden. Bei gemeinsamer Benutzung besteht die Gefahr, dass Hepatitis-Viren übertragen werden.

VORSICHT

Das Rauchen von Kokain strapaziert deine Atemwege. Keinesfalls Ammoniak zur Erzeugung der Kristalle verwenden! Ammoniak verätzt, verursacht Übelkeit und greift das Gehirn an.

→ Kokain spritzen



VORSICHT

Kokain zu spritzen ist die riskanteste Form des Gebrauchs. Über gemeinsam benutztes, unsteriles Spritzbesteck kannst du dich schnell mit HIV oder Hepatitis anstecken. Außerdem betäubt Kokain die Einstichstelle und die Umgebung, und du spürst oft gar nicht, wenn du danebendrückst – egal, ob du in Venen, Fettgewebe oder Muskeln spritzt. Später merkst du es dann umso mehr, denn so bilden sich besonders leicht Abszesse.

+ Safer Use

Wie du das Risiko beim Spritzen möglichst gering hältst, erfährst du im Kapitel „Risiken minimieren beim Drücken“ auf S. 24.



CRACK

Crack wird entweder in einer „Purpfeife“ geraucht (siehe „Kokain rauchen“, S. 11) oder gedrückt.

VORSICHT

Crack zu drücken, ist ziemlich riskant (wie das Spritzen von Heroin und Kokain): Da man nur kaltes Wasser und Ascorbinsäure zum Auflösen verwendet, werden Viren und Bakterien nicht abgetötet. Infektionen sind also beinahe vorprogrammiert.



TABLETTEN



VORSICHT

Es ist so einfach wie wahr: Tabletten (auch Buprenorphin oder Suboxone®) sind zum Schlucken gemacht und nicht zum Spritzen! Die Wirkstoffe sind meist durch Talkum gebunden. Wenn das in den Körper gespritzt wird, kann es heftige Probleme geben: Ablagerungen im Gewebe und in den Venen führen früher oder später zu Entzündungen und Verstopfungen (Thrombosen) – im schlimmsten Fall droht sogar eine Amputation. Außerdem besteht das kaum kalkulierbare Risiko einer Überdosierung, die bis zur Atemlähmung führen kann.

... wenn's aber gar nicht anders geht:

Führt kein Weg am Spritzen vorbei, dann zerstoße die Tabletten wenigstens zu sehr feinem Pulver. Das kochst du auf einem Löffel besonders lange auf und filterst es mehrmals – je öfter, desto besser –, um eine möglichst klare Flüssigkeit in der Spritze zu haben.



EIN WORT ZUM MISCHKONSUM ...

Möglichst nicht mehrere Drogen und Substanzen gleichzeitig konsumieren, z. B. neben Heroin oder Kokain auch noch Benzoes, Barbiturate, Substitutionsmittel oder Alkohol.



VORSICHT

Mischkonsum ist die häufigste Ursache von Drogenotfällen und Drogentodesfällen! Die Risiken des Mischkonsums sind unkalkulierbar, da sich die Wirkungen der eingenommenen Substanzen sowohl gegenseitig verstärken als auch abschwächen können.

... UND ZU SUBSTITUTEN

Wie viele andere Substanzen werden auch Substitute („Ersatzstoffe“ wie z. B. Methadon oder Buprenorphin/Suboxone®) auf dem Schwarzmarkt angeboten. Anders als das Straßenheroin sind diese Substitute nicht mit Streckmitteln versetzt.

VORSICHT

Wenn man sich nicht in einer regulären Substitutionsbehandlung befindet, kann der Konsum von Substituten – insbesondere in hohen Dosen – lebensbedrohliche Folgen haben (Atemdepression, Atemlähmung), da der Körper dann an das mit Streckmitteln versetzte Straßenheroin gewöhnt ist.



→ L-Polamidon®/Methadon

VORSICHT

Methadon und L-Polamidon® sind Trinklösungen, die Sirup und andere Substanzen enthalten. Beim Spritzen drohen Herzklappenentzündungen, Venenverstopfungen und Abszesse.



→ Buprenorphin, Suboxone®

Auch für Buprenorphin und Suboxone® gilt: Wer nicht regulär damit substituiert wird, sollte die Finger davon lassen. Außerdem führt Buprenorphin, wenn man nebenher Heroin nimmt, nach der Einnahme zu Entzugserscheinungen. Und auch bei Suboxone® bekommt man Entzugserscheinungen, wenn man es spritzt oder snieft, anstatt es wie vorgesehen unter der Zunge aufzulösen.

„UP YOUR BUM!“ – DIE NADELFREIE ALTERNATIVE

Um deine Venen zu schonen, gibt es neben dem Sniefen oder Rauchen auch noch eine andere nadelfreie Methode: „Up your bum!“, die „Po-Injektion“. Hierbei wird die Substanz mit einer Spritze – natürlich ohne Nadel! – in den After eingeführt. Die Schleimhäute des Enddarms sorgen für eine schnelle Aufnahme ins Blut – wie z. B. bei einem Zäpfchen gegen Fieber.

→ Und so wird's gemacht:

- Die Hände gründlich waschen.
- Die Substanz auf die übliche Weise vorbereiten, wobei nicht mehr als 1,5 ml Flüssigkeit hinzugefügt werden sollten.
- Substanz abkühlen lassen.
- After gegebenenfalls mit Gleitmittel einreiben, die Spritze ohne Nadel etwa 1 cm tief einführen und **langsam abdrücken**. Die Muskeln sorgen dafür, dass die Substanz nicht herausläuft.
- Hände waschen.

+ Safer Use

Wenn du die Safer-Use-Regeln befolgst (sauberes, eigenes Werkzeug), besteht kein Risiko für die Übertragung von HIV und Hepatitis.

VORSICHT

Da die Substanzen bei der Po-Injektion eine ähnlich starke Wirkung wie beim intravenösen Konsum haben, schützt „Up your bum!“ nicht vor Überdosierungen.



RISIKEN BEIM SPRITZEN

VORSICHT



Sie sind da, auch wenn du sie nicht siehst: Viren, Bakterien und Pilze. Sie verkriechen sich in Blutresten in gebrauchten Spritzen oder Nadeln, in gebrauchten Filtern, auf schmutzigen Löffeln und so weiter. Kommen sie in die Blutbahn, können solche Erreger zusammen mit irgendwelchen Beimengungen im Stoff die unangenehmen „Shakes“ – Schüttelfrost, Krämpfe usw. – oder Abszesse verursachen. Eine Reihe von Bakterien und Pilzen kann in Herz und Lunge geraten, sich dort festsetzen und zu manchmal lebensbedrohlichen Komplikationen führen.

Und dann sind da auch noch **HIV** und **Hepatitis**. HIV ist ein Virus. Es schwächt das Immunsystem, mit dem der Körper Krankheiten abwehrt. Wenn man die Infektion nicht rechtzeitig feststellt und behandelt, kann man Aids bekommen. Hepatitis-Infektionen können die Leber schwer angreifen. Wird eine Hepatitis chronisch, kann es zu Leberzirrhose, Leberversagen und Leberkrebs kommen.

NEEDLE-SHARING

VORSICHT



Am gefährlichsten ist das Needle-Sharing, wenn also Nadel und/oder Spritze von mehreren benutzt werden. Über Blutreste, die man mit bloßem Auge oft nicht mehr erkennt, können Viren, Bakterien und Pilze in die Blutbahn gelangen.

+ Safer Use

Für jeden Druck die eigene sterile Spritze und Nadel, den eigenen Löffel und Filter, das eigene Wasser und Feuerzeug benutzen. Steriles Spritzbesteck und Zubehör bietet einen optimalen Schutz vor Infektionen.

Wenn es aber mal gar nicht anders geht ...

... und du gebrauchtes Spritzbesteck benutzen musst, dann desinfiziere es wenigstens oder koche es aus (siehe „Tipps zum Desinfizieren/Reinigen des Spritzbestecks“, S. 32)!

SAFER USE

DRUG-SHARING

VORSICHT

Wird der gesamte Stoff mit einer Spritze aufgezogen und dann, nach Teilstrichen bemessen, an die anderen weitergeben, ist das ziemlich riskant. Zwar benutzt jeder die eigene Spritze, doch wenn die erste Spritze oder Nadel, das Wasser oder der Filter bereits benutzt waren, können Bakterien, Pilze, Viren und somit Infektionen weitergetragen werden.



+ Safer Use

Um Stoff gerecht zu teilen, gibt es nur eine saubere Lösung: Man teilt das Pulver, und jeder sucht sich seine Portion aus. Dann benutzt du den eigenen Löffel, das eigene Wasser, das eigene Feuerzeug, den eigenen Filter und die eigene Spritze.



WORK-SHARING

VORSICHT

Auch beim gemeinsamen Benutzen von Werkzeug werden Krankheitserreger übertragen: Gebrauchte Filter, verunreinigte Löffel und Gläser, sogar abgestandenes Wasser sind „Verstecke“ von Krankheitserregern und ein idealer Nährboden für Pilze und Bakterien. Übrigens: Benutztes, unsteriles Werkzeug ist „ideal“ für die Übertragung von Hepatitis-Viren!



MEINS



DEINS

RISIKEN MINIMIEREN BEIM DRÜCKEN

Grundsätzlich gilt: Ein sauberer Druck ist der beste Schutz.

Das gilt vor allem für das Werkzeug, aber auch für deine Umgebung: Je weniger Stress und Hektik rund um den Konsum, desto weniger Unfälle.

→ **Hygiene: Einfach wichtig!**

Vor und nach dem Drogenkonsum ist Händewaschen angesagt – das verringert das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis- und anderen Krankheitserregern. Gegenstände, die mit Blut in Berührung kommen können, nicht mit anderen teilen. Das gilt für Spritzbesteck und Zubehör wie Feuerzeuge oder Löffel, aber z. B. auch für Röhrrchen zum Sniefen, Zahnbürsten, Rasierer oder Nagelknipser.



GUTE ARGUMENTE FÜR GUTES ZUBEHÖR

Alles, was du brauchst, sollte griffbereit sein:

→ **Löffel**

→ **Safer Use**

Immer den eigenen, sauberen Löffel benutzen. Vor dem Gebrauch mit heißem Wasser reinigen und am besten mit einem Alkoholtupfer nachwischen.

Ein Tipp: Viele JES-Gruppen, Aidshilfen und Drogenberatungsstellen bieten „Stericups“ an, sterile Aufkochpfännchen mit Filter.

VORSICHT

Von selbst gebastelten Löffeln (z. B. aus Getränkedosen) können wir nur abraten. Beim Erhitzen können sich gefährliche Schwermetalle aus den Lackierungen lösen, und die drückst du anschließend mit in die Vene. Das kann zu fürchterlichen „Shakes“ führen.



→ Feuerzeug

+ Safer Use

Zum Aufkochen immer dein eigenes Feuerzeug benutzen.

VORSICHT

Kerzen sind nicht geeignet, weil sich Wachspartikel auf dem Löffel niederschlagen können.



→ Wasser

+ Safer Use

Zum Aufkochen des Stoffs steriles Wasser benutzen – kaltes, frisches Leitungswasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure tun's auch. Steriles Wasser bekommst du in kleinen Mengen in Apotheken, Drogenberatungsstellen und Reformhäusern.

VORSICHT

Abgestandenes Wasser ist verschmutzt, auch wenn du das nicht sehen kannst.



→ Ascorbinsäure

+ Safer Use

Benutze ausschließlich Ascorbinsäure, und zwar nur in Maßen, da sie auf Dauer die Venen porös macht. (Je weniger Säure du brauchst, desto reiner ist übrigens der Stoff – es sei denn, er wurde vorher schon mit Asco gestreckt ...)

VORSICHT

Zitronensaft, Zitronensaftkonzentrat und Essig sind zum Aufkochen völlig ungeeignet. Der Saft enthält winzige Fruchtfleischstückchen, die zu Arterienverschlüssen (Embolien) führen können, und er ist auch nicht frei von Pilzen und Bakterien. Außerdem brennt das Zeug beim Abdrücken.



→ Spritzen und Nadeln

+ Safer Use

Ein kleiner Vorrat macht es dir möglich, bei jedem Druck eine neue Spritze/eine neue Nadel zu verwenden. In vielen Städten gibt es Einrichtungen, wo du (auch kostenlos) sterile Spitzen bekommst, und Spritzenautomaten, die dir rund um die Uhr anonymen Zugang zu sterilen Spritzen, Nadeln und anderem Zubehör ermöglichen.

→ Generell gilt:

- Zweiteilige Spritzbestecke eignen sich besser als einteilige.

Der Stoff wird ohne Nadel in die Pumpe aufgezogen, und die Nadel bleibt bis zur Injektion steril. Außerdem kannst du eine verstopfte Nadel abnehmen und austauschen, ohne dass Stoff verloren geht.

- Spritzen mit Gummikolben lassen sich leichter abdrücken, weshalb du sie besser mit einer Hand benutzen kannst.

Nadeln gibt es von vielen verschiedenen Herstellern, in unterschiedlichen Längen und mit verschiedenen Durchmessern. Um herauszufinden, welche Nadel und welche Spritze am besten zu dir passen, probier am besten verschiedene Längen und Stärken aus.

→ Ein Wort zu Insulinspritzen...

Die besonders leichtgängigen **Insulinspritzen** (auch als „Rotkäppchen“ bekannt und beliebt) sind für deine Zwecke **nicht geeignet**.

Die Nadeln sind nicht scharf genug und strapazieren die Venen unnötig stark: sie werden aufgerissen statt aufgeschnitten. Außerdem sind die Nadeln sehr dünn und können bei einer verhärteten Vene abbrechen. Und nicht zuletzt: Wenn einmal eine Nadel verstopft, kannst du sie nicht abnehmen und austauschen.



→ Filter

+ Safer Use

Filter nur einmal benutzen. Frag beim Spritzentausch nach Einmalfiltern (Sterifilt). Diese Filter sind medizinisch geprüft und besonders sicher. Gegen Viren, Bakterien und Pilze können aber auch Filter nichts ausrichten!

Wenn du keine medizinischen Filter bekommst, kannst du auch unbenutzte Zigarettenfilter nehmen. Sie halten zumindest grobe Schwebstoffe zurück.

VORSICHT



Solltest du gebrauchte Filter „für den Morgen danach“ oder „für schlechte Zeiten“ sammeln, trockne sie wenigstens, bevor du sie – z. B. in einer Dose – aufbewahrst. Feuchtigkeit ist nämlich der ideale Nährboden für Fäulnis, Pilze und Bakterien.

Auf keinen Fall Filter nehmen, die schon jemand anders benutzt hat: Hier besteht ein hohes Risiko einer Hepatitis-Infektion!

→ Staugurte

Mit einem Staugurt kannst du die Vene stauen. Wenn du alleine konsumierst und keinen Staugurt zur Hand hast, achte darauf, dass der Abbinder sich leicht mit dem Mund oder „einhändig“ wieder öffnen lässt.

→ Venensalbe

Nach dem Spritzen kannst du, wenn kein Blut mehr kommt, spezielle Venensalbe auftragen, z. B. eine mit Blutegelextrakten. Diese Salben können auch eine beginnende Entzündung zurückgehen lassen, was dir unter Umständen den Weg zum Arzt erspart. Dazu die Salbe mehrmals täglich in die entzündete Einstichstelle einmassieren.



TIPPS ZUM DESINFIZIEREN/REINIGEN DES SPRITZBESTECKS

Nur ungebrauchte, sterile Spritzbestecke sind wirklich sicher!

Wenn du aber mal absolut keins bekommst (z. B. im Knast), kannst du erst einmal sniefen oder rauchen, um den „Affen“ zu vermeiden. Das gibt dir Zeit, sauberes Spritzbesteck zu besorgen. Wenn das nicht geht, solltest du dein Spritzbesteck auf jeden Fall **provisorisch desinfizieren**.

TIPP!

**100%IG SICHER IST
DAS ABER NICHT!**

Am einfachsten und sichersten ist noch die

→ Desinfektion mit Haushaltsbleichmitteln

Dieses Verfahren dauert etwa 5 Minuten.

Hinweise:

- Achte darauf, dass Natriumhypochlorit im Bleichmittel enthalten ist (das ist z. B. bei Danklorix der Fall).
- Bleichmittel sind ätzend; das Spritzbesteck daher sehr gründlich ausspülen.
- Bleichmittel sind nur begrenzt haltbar. Wenn sie mit Sauerstoff in Berührung kommen, verlieren sie nach 3 – 4 Wochen ihre Desinfektionswirkung.

Fülle zwei Tassen oder Becher mit kaltem, sauberem Wasser. Gib dann etwas Haushaltsbleichmittel (z. B. Danklorix) in ein kleines Gefäß, z. B. einen Flaschenverschluss. Zieh Wasser aus dem ersten Gefäß in deine Spritze und entleere die Spritze wieder (Abfluss, Toilette). Anschließend das Bleichmittel in die Spritze aufziehen und wieder ausspritzen. Zum Schluss Wasser aus dem zweiten Gefäß aufziehen und ausspritzen. Die kurze Formel lautet: 1 x Wasser, 1 x Bleichmittel, 1 x Wasser. Restliches Wasser und Bleichmittel weggießen.



VORSICHT

Die folgenden Verfahren sind sehr viel unsicherer als die Desinfektion mit Haushaltsbleichmitteln – aber immer noch besser, als gar nichts zu tun!



→ Auskochen mit Wasser

Dieses Verfahren dauert etwa 15 – 20 Minuten.

Hinweis:

Spritzbestecke sollten höchstens dreimal ausgekocht werden, danach kann das Material beschädigt sein.

Zweimal frisches, kaltes Wasser durch die Nadel in die Spritze aufziehen und wieder ausspritzen (am besten in den Abfluss oder die Toilette). Danach das Spritzbesteck in Einzelteile zerlegen und 15 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser desinfizieren. Nach dem Auskochen die Einzelteile wieder zusammensetzen und dabei den Kolben möglichst nur hinten anfassen.



→ Reinigen mit medizinischem Alkohol

Dieses Verfahren dauert etwa 5 Minuten.

Hinweise:

- Tuberkulose(Tb)-Erreger werden durch dieses Verfahren nicht zu 100 % abgetötet.
- Der Alkohol kann die Beschichtung der Spritzeninnenseiten angreifen, sodass der Kolben nicht mehr gut gleitet.
- Für diese Methode brauchst du medizinischen Alkohol oder Alkohol, der für den menschlichen Verzehr ungeeignet ist, wie Ethanol oder Isopropanol.

Das Spritzbesteck zweimal mit kaltem Wasser ausspülen, dann den Alkohol mit der Nadel aufziehen. Mindestens zwei Minuten einwirken lassen. Anschließend die Spritze gut schütteln, bevor du den Alkohol wieder aus der Spritze herausdrückst. Zum Schluss das Besteck zweimal mit kaltem Wasser gründlich ausspülen.



→ Babyflaschendesinfektionsmittel

Dieses Verfahren dauert etwa 5 Minuten.

Das Spritzbesteck zweimal mit kaltem Wasser ausspülen und das Desinfektionsmittel mit der Nadel aufziehen. Zwei Minuten einwirken lassen, dann gut schütteln. Desinfektionsmittel ausspritzen, das Ganze wiederholen und Spritzbesteck anschließend mindestens zweimal mit kaltem Wasser gründlich ausspülen.



RICHTIG SPRITZEN

- Such dir möglichst einen Ort, an dem du ohne Stress und Hektik konsumieren kannst – wenn's geht, nicht allein, damit du in Notfällen schnell Hilfe bekommst. Am besten ist es, einen Drogenkonsumraum aufzusuchen.
- Wasch dir, bevor du anfängst, gründlich die Hände. Denn was nützt dir steriles Spritzbesteck und Zubehör, wenn du an den Fingern Krankheitserreger, Schmutz oder Blut hast?
- Wähle am besten eine große, gut sichtbare Vene aus. Wichtig ist, die Einstichstelle regelmäßig zu wechseln (siehe S. 43)!
- Findest du keine Vene, bade den Arm oder das Bein ca. 10 Minuten in möglichst heißem Wasser. Du kannst auch versuchen, durch heftiges Kreisen des Armes Blut in den Arm oder in die Hand zu pumpen, oder die Hand mehrmals zur Faust ballen.
- Mit einem Staugurt kannst du die Venen stauen.
- „Rollvenen“ müssen mit einem Finger fixiert werden, sonst geht's ins Gewebe. Falls ihr zu zweit seid, könnt ihr euch gegenseitig helfen.



- Reinige die vorgesehene Einstichstelle mit einem Alkohol tupfer. Warte danach einen kleinen Moment, damit es beim Einstechen nicht brennt.
- Der Schliff der Nadel muss beim Einstechen nach oben zeigen, damit die Nadel schmerzfrei und glatt in die Vene geht.
- Nach dem Einstechen ziehst du den Kolben der Spritze ein wenig zurück. Ist das Blut in deiner Spritze dunkel, liegst du richtig.

VORSICHT



Ist das angezogene Blut hell und drückt in die Spritze oder daran vorbei und/oder pulsiert es, hast du eine Arterie getroffen. Nicht abdrücken! Dieser Druck verschafft dir keinen Genuss, sondern verursacht nur überwältigende Schmerzen und Gliederschwellungen, oft über mehrere Stunden. Stattdessen den Staugurt lösen und die Spritze aus der Arterie ziehen. Arm oder Bein hochhalten und Einstichstelle 10 Minuten fest zudrücken, gegebenenfalls länger.

- Musst du mehrmals einstechen, jedes Mal die Einstichstelle wechseln und mindestens 2 cm Abstand halten. Besser ist es, vom linken Arm auf den rechten zu wechseln, vom Bein zum Handrücken usw.
- Löse nun den Staugurt und drücke den Kolben der Spritze langsam und vorsichtig ab – sonst können die Venen platzen. Prüfe dabei durch leichtes Anziehen des Kolbens, ob du immer noch richtig liegst.
- Sei vorsichtig mit der Dosierung, vor allem, wenn du längere Zeit nicht gespritzt hast oder den Stoff nicht kennst. Am besten erst einmal die Hälfte abdrücken und den Rest dann, wenn du nach einigen Momenten die Wirkung einschätzen kannst.

Schliff der Nadel
muss beim Einstechen
nach oben zeigen!



→ Nach dem Spritzen

Zieh die Nadel nach dem Abdrücken vorsichtig aus der Vene heraus und steck die Kappe wieder fest auf die Nadel. Mit einem sauberen Zellstofftuch für einige Minuten auf die Einstichstelle drücken. So vermeidest du Blutungen unter der Haut und pflegst deine Venen.

→ À propos Venenpflege:

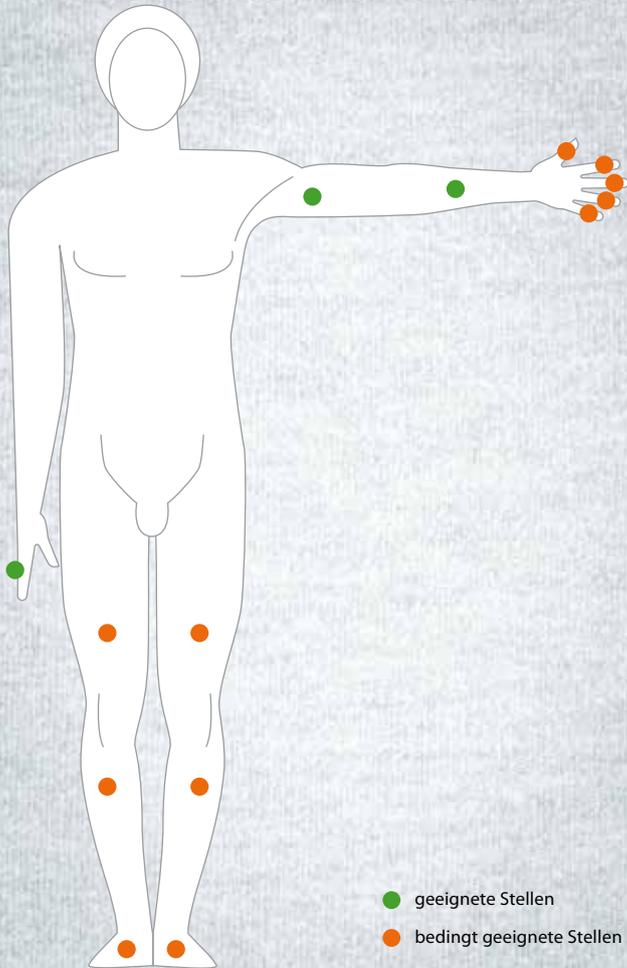
Verhärtungen der Venen kannst du vermeiden, wenn du die Venen regelmäßig mit heparinhaltigen Salben oder solchen mit Echinacin einreibst. Auch eine beginnende Entzündung kann dadurch zurückgehen, was dir unter Umständen den Weg zum Arzt oder zur Ärztin erspart.



WOHIN MIT GEBRAUCHTEN SPRITZEN, NADELN UND TUPFERN?

Gebrauchte Spritzen, Nadeln und Tupfer sicher entsorgen, am besten in einem festen Behälter, für Kinder unerschbar. In den Blutresten halten sich Viren, Bakterien und Pilze tagelang! In vielen Städten gibt es Spritzenvergabeprojekte und/oder Automaten, wo du deine benutzten Spritzen abgeben und neue bekommen kannst. Auch Apotheken, Krankenhäuser oder Ärztinnen und Ärzte nehmen gebrauchte und sicher verpackte Spritzbestecke und Utensilien zur Entsorgung an. Erkundige dich bei anderen Gebraucher(inne)n oder wende dich an eine Drogenselbsthilfe, Drogenhilfe oder Aidshilfe.





EINSTICHSTELLEN: VON MÖGLICH BIS UNMÖGLICH

→ Geeignete Stellen

Venen an den **Unter- und Oberarmen** eignen sich am besten zum Drücken. Auch Venen auf dem **Handrücken** sind gut geeignet.

Bei der „Po-Injektion“ wird die Substanz mit einer Spritze – natürlich ohne Nadel! – in den **After** eingeführt (siehe „Up your bum! – Die nadelfreie Alternative“ auf S. 18).

Wichtig: Einstichstellen regelmäßig wechseln!

→ Nur bedingt geeignete Stellen

Venen auf den **Füßen** und an den **Fingern** sind dünn und empfindlich. Sie platzen leicht (daher langsam abdrücken!), und das Drücken kann ziemlich wehtun.

In die Venen am **Oberschenkel** und an den **Beinen** solltest du nicht spritzen, weil sie schnell platzen.

Wenn es gar nicht anders geht ...

... kannst du auch in die Muskeln spritzen – das ist immer noch besser als in die Venen am Hals, in der Leistengegend oder in den Handinnenflächen und Fußsohlen. Wie du das Risiko hier möglichst klein hältst, erfährst du im Abschnitt „Muskeln – nicht gerade das Stärkste am Menschen“ auf S. 46.

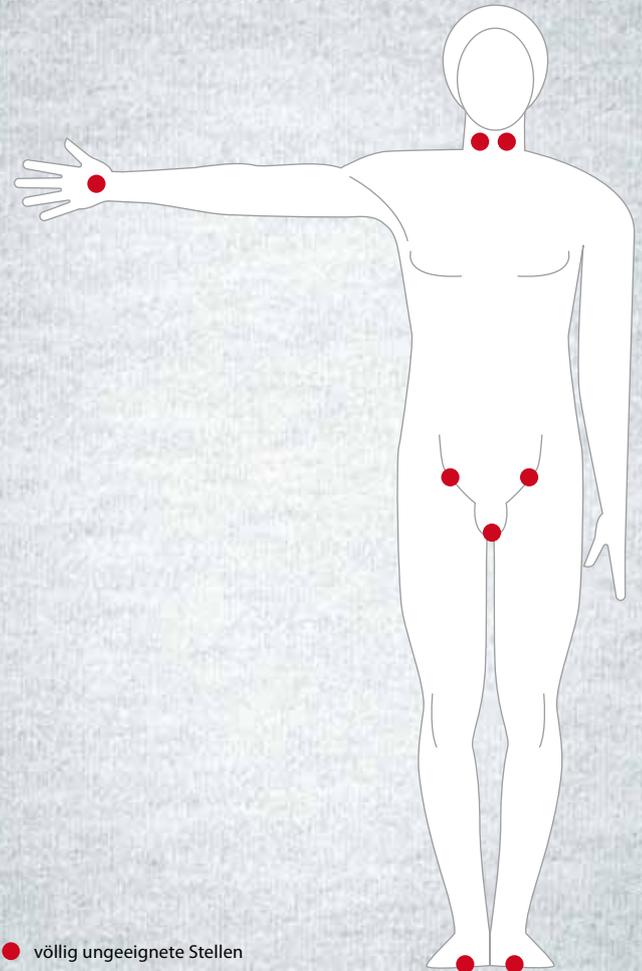
→ **Völlig ungeeignete Stellen**

Auf keinen Fall in die Venen am **Hals** drücken! Arterien und Venen liegen hier sehr dicht nebeneinander. Danebenzuspritzen oder sich einen Abszess einzuhandeln hätte katastrophale Folgen (Erstickungsgefahr!). Außerdem macht die Nähe zum Gehirn Entzündungen sehr gefährlich.

In den **Leisten** liegen die Venen sehr tief und sehr dicht neben den Arterien und Nerven, ein Abszess führt hier leicht zu Nervenschäden (Lähmungen).

Venen in den **Handinnenflächen** und **Fußsohlen** sind extrem dünn und empfindlich und platzen sehr schnell. Das Drücken tut hier höllisch weh.

Der **Penis** sollte zum Drücken für dich tabu sein. Abszesse und Entzündungen können schlimme Folgen haben.



● völlig ungeeignete Stellen

→ **Muskeln – nicht gerade das Stärkste am Menschen ...**

... jedenfalls nicht, wenn's ums Spritzen geht. In die Muskeln zu spritzen, ist nämlich ganz schön gefährlich: Weil das hier erhältliche Straßenheroin nie sauber genug ist, kommt es leicht zu äußerst schmerzhaften Entzündungen. Die können auch auf die Knochenhaut übergreifen und sogar deine Bewegungsfähigkeit bedrohen. **(Auch Tabletten und Kokain gehören übrigens auf keinen Fall in die Muskeln!)**

Wenn du aber dennoch in die Muskeln spritzen willst, solltest du wenigstens folgende Tipps beachten:



- Noch am wenigsten riskant ist das Spritzen in den **Oberschenkel**, und zwar etwa 15 cm unterhalb des Hüftgelenks und 15 cm oberhalb des Knies. Dort befindet sich das meiste Muskelgewebe.
- Am besten kann man in **entspannte Muskeln** spritzen. Versuch deshalb, dir eine bequeme Position zu verschaffen.
- Benutze **keine zu kurzen und dünnen Nadeln**, sie können leicht im Muskel abbrechen.
- Die Nadel **fast senkrecht, zügig und tief (ca. 1 cm) einstechen**. Kommt Blut, hast du eine Vene getroffen und musst die Nadel wieder ein bisschen herausziehen und erneut ansaugen, bevor du einspritzt.
- Die Flüssigkeit braucht viel Zeit, um sich im Gewebe zu verteilen, daher **langsam abdrücken**, um schmerzhaft, große Schwellungen zu vermeiden.



NOTFÄLLE UND ÜBERDOSIERUNGEN

WAS TUN BEI NOTFÄLLEN?

Generell gilt: Dein Eingreifen kann Leben retten!

Über Drogennotfall- und Erste-Hilfe-Kurse für Drogengebraucher/-innen kannst du dich bei Selbsthilfe- oder Drogenberatungsstellen und Aidhilfen informieren.



→ Shake

Der „Shake“ („Schütteln“) ist eine Abwehrreaktion des Körpers gegen Verunreinigungen, Bakterien oder Pilze und äußert sich in Schüttelfrost, Krämpfen, Zittern, starken Schmerzen und Übelkeit. Diesen äußerst unangenehmen Zustand kann der Körper in der Regel aber selbst überwinden.

→ Epilepsie (Krampfanfälle)

Krampfanfälle treten vor allem dann auf, wenn du über längere Zeit gleichzeitig Benzodiazepine („Benzoes“) und andere Substanzen nimmst. Sie äußern sich durch plötzliches Umfallen, Verkrampfungen der Muskulatur, Muskelzucken und Schaum vor dem Mund. Versuche die krampfende Person aufzufangen und auf den Boden zu legen. Wenn der Mund offen ist, schiebe ihr ohne Gewalt einen weichen Gegenstand (z. B. Ledergürtel oder Portemonnaie) zwischen die Zähne, damit sie sich nicht in die Zunge beißt. Räume mögliche Verletzungsquellen aus dem Weg oder zieh die Person aus dem Gefahrenbereich und **ruf 112 an**.

VORSICHT

Versuche auf keinen Fall, etwas zwischen die zusammengebissenen Zähne des Krampfenden zu pressen, da dies Verletzungs- und Infektionsgefahren für Helfer und Betroffenen mit sich bringt.



→ Hilflöse Personen

Hilflöse Personen niemals alleine lassen!

Hast du es mit einer hilflosen Person zu tun, **ruf 112 an** und bleib bis zum Eintreffen des Notarztes oder der Notärztin da.

Hilflöse Personen, die bei Bewusstsein sind, möglichst wach halten. Am besten wirken frische Luft, Herumlaufen oder nasse Tücher im Nacken.

Bei hilflosen Personen, die man weder durch Ansprache noch durch leichtes Schütteln an den Schultern wecken kann, liegt Bewusstlosigkeit vor. **Hier Sofortmaßnahmen einleiten** (siehe Abb. 01).



Person wenn nötig auf den Rücken legen und Umstehende herbeirufen.

Kopf nach hinten überstrecken und Kinn anheben, damit die Atemwege frei werden (siehe Abb. 02).

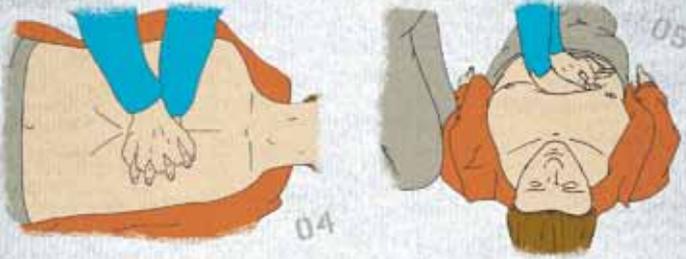


Feststellen, ob genügend Eigenatmung vorhanden ist. Dazu 10 Sekunden lang den Brustkorb beobachten, am Mund hören, ob die Person regelrecht atmet, und prüfen, ob die Ausatemluft an der Wange spürbar ist (siehe Abb. 03).



Sicherstellen, dass der Notruf wirklich abgesetzt wurde.

Bei Atemstillstand oder nur vereinzelt Atemzügen mit Wiederbelebung beginnen! Oberkörper frei machen, beide Handballen auf die untere Brustbeinhälfte setzen und den Brustkorb 30-mal mit einer Geschwindigkeit von etwa zwei Druckmassagen pro Sekunde ca. 5 cm tief eindrücken (siehe Abb. 04 und 05).



Zur Wiederbelebung gehört die Beatmung! Nach den 30 Druckmassagen Kopf wieder nach hinten überstrecken und 2-mal in den Mund oder die Nase einblasen (siehe Abb. 06).



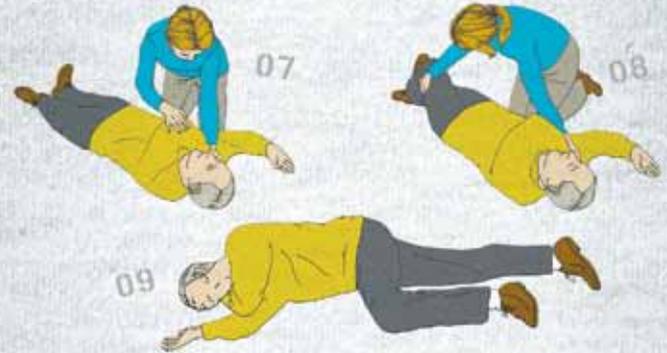
Bei Mund-zu-Mund-Beatmung:

- Nase der Person zuhalten
- eigenen Mund auf Mund der Person pressen und langsam hineinblasen, bis sich der Brustkorb der Person hebt.

Bei Mund zu Nase-Beatmung:

- Mund der Person zuhalten
- eigenen Mund um die Nase und auf das Gesicht der Person pressen und langsam hineinblasen, bis sich der Brustkorb der Person hebt.

30 Druckmassagen und 2 Beatmungen im Wechsel werden fortgesetzt, bis der Rettungsdienst eintrifft oder die Person sich bewegt.



Wenn die **Atmung in Ordnung** ist, in **stabile Seitenlage** bringen und bei der Person bleiben.

- Neben die Person knien und den nahen Arm rechtwinklig auslagern.
- Dann den Handrücken der fernen Hand an die zugewandte Wange der Person legen und dort festhalten (siehe Abb. 07).
- Jetzt das ferne Bein am Knie fassen und die Person zu sich drehen (siehe Abb. 08).
- Die Person soll dann stabil auf der Seite liegen – der Kopf bleibt überstreckt (siehe Abb. 09)!

DAS MÄRCHEN VON DER KOCHSALZLÖSUNG

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass Kochsalzlösung bei einer Überdosierung hilft. Tatsache ist aber: **Eine Injektion mit Kochsalzlösung verursacht starke Übelkeit und Brechreiz.** Das kann zwar dazu führen, dass jemand wieder zu sich kommt – aber auch dazu, dass er sich erbricht und am Erbrochenen erstickt.

Also: Keine Zeit verlieren, sondern den Rettungsdienst alarmieren und gegebenenfalls Sofortmaßnahmen einleiten.



Wenn du Fragen zu Drogen, HIV/Aids und Hepatitis hast oder aussteigen willst: Wende dich an eine Aids- oder Drogenhilfe, eine JES- oder andere Drogenselbsthilfegruppe in deiner Nähe.

Adressen bekommst du beim

JES-Bundesverband
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin

Tel.: 030 / 69 00 87-56

E-Mail: jes-sprecherrat@yahooogroups.de

Internet: jes-bundesverband.de



Überreicht durch:

