

Fragen?
Party?
Probleme?
Drogen?

I ♥ METH CRYSTAL

▶ onlineberatung.mindzone.info

▶ Wir beraten online und beantworten
Fragen anonym, zuverlässig und kostenlos!



sauber**drauf!**
mindzone.info

maistraße 5 tel: 089-516 57-533 info@mindzone.info
80337 münchen fax: 089-516 57-532 www.mindzone.info

CRYSTAL

METH

SZENENAMEN

Die Substanz Methamphetamin wird als Crystal, Crystal-Speed, Crystal-Meth oder als Meth bezeichnet.

Weitere Szenenamen sind

„Yaba“ (= verrückte Medizin), „Piko“, „Hard Pep“, „Ice“, „Glass“, „Crank“ oder „Pervitin“.

SUBSTANZ

Crystal bzw. Methamphetamin ist ein starkes Psychostimulans auf Amphetamin-Basis. Im Vergleich zu gewöhnlichem Amphetamin (Speed) wirkt Crystal wesentlich stärker und länger (etwa fünfmal so stark). Eine „normale“ Speed-Line kann bei Crystal bereits eine gefährliche Überdosierung bedeuten. Methamphetamin wird durch die chemische Reduktion von Ephedrin gewonnen und hat in der Regel einen sehr hohen Reinheitsgrad. Dennoch sind auch hier diverse Streckstoffe bzw. Verschnittstoffe zu finden (z.B. Koffein, Paracetamol, Milchzucker etc.).

*Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form verwendet, wobei sowohl männliche wie auch weibliche Personen gemeint sind.

Meist ist die Substanz in kristalliner Form oder in Pulverform erhältlich, manchmal auch in Form von Kapseln. In kristalliner Form erinnert die Substanz an Eiskristalle oder Glassplitter – deshalb auch die Bezeichnung „Crystal“. In Thailand ist Crystal vorwiegend als Tablette im Umlauf (sog. „Thai-Pille“).

Crystal kann gesniffelt, geraucht, gespritzt und geschluckt werden. Besonders riskante Konsumformen sind das Rauchen (sog. „Ice“) und Spritzen (in gelöster Form), da es hier sehr schnell zu akuten Vergiftungen durch Überdosierung kommen kann. Die orale Aufnahme in Form von „Bömbchen“ ist im Vergleich zum Sniefen, Rauchen oder Spritzen zwar die risikoärmste, aber auch die seltenste Konsumform.

Bei längerem, chronischem Konsum ist häufig ein Umstieg auf die noch gefährlicheren Konsumformen wie Rauchen und Spritzen zu beobachten. In Deutschland ist vor allem das Sniefen der Droge verbreitet, in den USA eher das Rauchen und Spritzen.

Methamphetamin unterliegt dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG, Anlage III). Daher sind Herstellung, Handel, Erwerb, Besitz sowie die Abgabe von Crystal strafbare Handlungen. Konsumenten riskieren nicht nur Ärger mit der Polizei und Justiz, sondern auch den Verlust ihres Führerscheins.

ALLGEMEINE WIRKUNG

Die Wirkung ist immer abhängig von der Dosis, dem Wirkstoffgehalt, der individuellen Gewöhnung an die Droge, der Verabreichungsform sowie der körperlichen und psychischen Verfassung des Konsumenten und seinem Umfeld.

Crystal bewirkt eine erhöhte Ausschüttung der Botenstoffe Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin im Gehirn. Es führt dem Körper keine Energie zu, sondern täuscht eine plötzlich auftretende Gefahrensituation vor. Der Organismus steht dann unter Dauerstress.

Warnsignale, wie z.B. Hunger, Durst, Schmerzempfinden und Müdigkeit werden unterdrückt bzw. nicht mehr wahrgenommen. Manche Konsumenten neigen deshalb zur Überschätzung der eigenen Kräfte und der Leistungsfähigkeit bis zum völligen psychischen und körperlichen Zusammenbruch.

WIRKUNGSEINTRITT

Beim Sniefen:
nach 5 bis 15 Minuten

Beim Rauchen:
innerhalb weniger Sekunden

Beim Spritzen:
sofort nach der Injektion

Beim Schlucken:
nach ca. 30 bis 45 Minuten,
dafür längere Wirkung

Die Wirkung kann zwischen 6 und 48 Stunden anhalten! Crystal wird im Körper nur sehr langsam abgebaut.

NACHWEISBARKEIT

Im Blut: bis zu einem Tag

Im Urin: 2 Tage bis zu einer Woche

In den Haaren: mehrere Monate

Hinweis: Diese Daten sind nur ungefähre Anhaltspunkte, da die Nachweisbarkeit von einer Vielzahl an Faktoren abhängig ist. Auch in der Literatur gibt es hierzu unterschiedliche Angaben.

Crystal Meth gilt als eine der gefährlichsten Substanzen überhaupt! Warum?

HOHES ABHÄNGIGKEITSPOTENTIAL

Der Konsum von Crystal führt sehr schnell zu einer schweren psychischen Abhängigkeit!

Das Methamphetamin erreicht schneller als „normales Speed“ hohe Konzentrationen im Körper und besonders im

Gehirn. Zugleich verspürt der Konsument bei Crystal deutlich weniger Nebenwirkungen (z.B. Herzrasen), die ihn sonst davor warnen, dass er eine gefährliche Substanz in zu hoher Dosis eingenommen hat. Crystal kann also höher dosiert werden als „herkömmliches Speed“. Je schneller und stärker eine Substanz im Hirn anflutet - je mehr sie also „kickt“ - desto höher ist das Abhängigkeitspotential. So kann aus der Gewohnheit, gemeinsam mit anderen auf Partys zu konsumieren („gute Laune erzeugen auf Knopfdruck“) oder auch im Alltag, um zu „funktionieren“ bzw. um bestimmte Gefühle hervorzurufen, sich schnell eine Abhängigkeit entwickeln.

Hinzu kommt, dass sich der Körper – im Vergleich zu „herkömmlichem Speed“ und Kokain - schneller an Methamphetamin gewöhnt.

Die Dosis muss dann erhöht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung).

NEUROTOXIZITÄT

Crystal gilt als ein starkes Nervengift. Es gibt wissenschaftlich kaum noch Zweifel, dass Crystal die Ausläufer der Nervenzellen zerstört und zu Schädigungen im Gehirn führen kann! Durch die massiv überhöhten Dopamin-Spiegel in den Zell-Zwischenräumen und eben auch in der Nervenzelle, produziert ein Enzym (MAO) vermehrt Sauerstoff-Radikale, die die Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) schädigen und die Nerven-ausläufer zum Absterben bringen.

Chronische Crystal-Konsumenten mit riskanten Konsummustern (Rauchen, Spritzen) bauen mit der Zeit nicht nur körperlich, sondern v.a. auch geistig ab. Eine vollständige Regeneration der Gehirnzellen ist manchmal erst ab einer Abstinenzphase von über einem Jahr festzustellen.

RISIKO FÜR ÜBERDOSIERUNGEN

Das Wirkpotential von Crystal ist in der Regel um ein Vielfaches stärker als bei „herkömmlichem Speed“. Im Vergleich zu „normalem Speed“ (ist zumeist nur stark gestreckt auf dem Schwarzmarkt erhältlich) hat Crystal einen sehr hohen Wirkstoffgehalt (bis zu 90%). Bei Verwechslung der beiden Substanzen kann es zu lebensgefährlichen Vergiftungen durch Überdosierung kommen.

KÖRPERLICHE WIRKUNG

- Ansteigen der Körpertemperatur und des Blutdrucks
- Puls und Atmung sind beschleunigt
- Schmerzempfinden und Schlafbedürfnis werden unterdrückt
- Hunger und Durstgefühl sind herabgesetzt
- starker Bewegungsdrang
- starkes Schwitzen
- kalte Hände und Füße
- aufgerissene Augen, Zähne knirschen und Grimassieren („Gesichtsfasching“)
- starker Rededrang („Laberflash“)

PSYCHISCHE WIRKUNG

- starke Euphorie (Stimmungshoch)
- übersteigertes Selbstbewusstsein
- Allmachtsgefühle und Größenwahn
- erhöhte Risikobereitschaft
- erhöhte Kontaktbereitschaft
- luststeigernde, enthemmende Wirkung (Safer Sex nicht vergessen!)
- sinnlose Aktivitäten machen Spaß
- „Laberflashes“ mit Gedankenflucht (Gedanken-Sprünge)
- Wortfindungsstörungen
- „Verspult sein“
- gestörtes Zeitempfinden



NEBENWIRKUNGEN

- Herzrasen
- Schweißausbrüche
- Zittern
- Muskelkrämpfe
- Mundtrockenheit
- Appetitlosigkeit
- Schwindel
- Hautjucken
- Verdauungsstörungen
- Halluzinationen und Paranoia (anfangs durch Übermüdung)

Noradrenalin-Speichern im Gehirn, die sich nur sehr langsam wieder auffüllen. Die Nachwirkungen werden von den Konsumenten oftmals als Entzugerscheinungen empfunden und führen zu erneutem Konsum.

Das bringt die Gefahr mit sich, dass der gelegentliche Wochenend-Konsum sich zu einem alltäglichen Konsum entwickelt.

- depressive Verstimmung, erhöhte Ängstlichkeit
- starke Müdigkeit, Erschöpfungs- und Katerstimmung
- Lethargie, Antriebs- und Interessenlosigkeit
- Schlafstörungen (können Tage bis Wochen andauern)
- Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisbeeinträchtigungen

Da es sich bei Crystal um eine hochpotente Substanz handelt, ist das Risiko einer lebensgefährlichen Überdosierung sehr groß. Anzeichen einer Überdosierung sind:

- Hyperthermie (Überhitzung): roter Kopf und Fieber
- starkes Schwitzen
- starke Kopfschmerzen
- trockener Mund
- Atemnot bis hin zur Atemlähmung (Vorsicht Erstickungsgefahr!)
- Schwindelgefühle
- Übelkeit und Erbrechen
- Zittern, Krämpfe
- plötzlicher Blutdruckabfall
- Lähmungserscheinungen
- Bewusstlosigkeit
- Intoxikationspsychose, d.h. Realitätsverlust und Angst

Bei einer Überdosierung durch Crystal kann es im schlimmsten Fall zum Herzstillstand kommen - Vorsicht Lebensgefahr!

Falls es jemandem nicht gut geht und sein/ihr gesundheitlicher Zustand nicht richtig eingeschätzt werden kann, immer sofort einen Notarzt rufen (112) – da bleiben bis der Arzt eintrifft und mitteilen, welche Substanz und wie viel davon die betroffene Person konsumiert hat. Diese Informationen sind äußerst wichtig für die weitere (not) - ärztliche Behandlung.

Ärzte unterliegen der Schweigepflicht! Rechtzeitiges Handeln kann Leben retten!

RUNTERKOMMEN UND NACHWIRKUNGEN

Nach dem Crystal-Konsum kommt es zu ausgeprägten Nachwirkungen, die mehrere Tage anhalten können. Diese stehen vermutlich im Zusammenhang mit den leeren Dopamin- und

WAS TUN IM NOTFALL?

- generell Ruhe bewahren und das Sicherheitspersonal informieren.
- Person an einen ruhigen, geschützten Ort bringen und für Frischluft sorgen.
- beruhigend auf die Person einwirken und sie nicht alleine lassen.
- Körperkontakt kann hilfreich sein, wenn die Person es will.
- Vitamin C- oder mineralstoffhaltige Getränke verabreichen – keinen Alkohol!
- bei Kreislaufproblemen: Beine hochlegen!
- bei Muskelkrämpfen: Traubenzucker und Magnesium verabreichen!
- Puls und Atmung müssen überwacht werden.
- Finger weg von Selbstmedikation, z.B. Beruhigungsmitteln (Valium). Hier kann es zu schweren Herz-Kreislaufstörungen kommen!

Bei Symptomen einer Atemlähmung (blaue Lippen, stockende und schwere Atmung) oder akuten Vergiftungserscheinungen (z.B. Bewusstlosigkeit) sofort den Notarzt (112) rufen und Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten.

KÖRPERLICHE LANGZEITWIRKUNGEN

- starker Gewichtsverlust
- Hirnschädigungen, z.B. langfristig beeinträchtigte Konzentrations- und Merkfähigkeit
- chronische Hautentzündungen („Crystal Akne“)
- Schädigungen der Zähne bis Zahnausfall
- Magenschmerzen, Magen Erkrankungen (Magengeschwür bis hin zu Magendurchbruch)
- Kreislaufstörungen
- Herzrhythmusstörungen
- Herzversagen
- Schäden an der Nasenscheidewand (Löcher bis hin zur kompletten Auflösung)
- Störungen des Monatszyklus bei Frauen (Ausbleiben der Periode)
- Schwächung des Immunsystems mit erhöhter Infektionsanfälligkeit
- beschleunigter, vorzeitiger Alterungsprozess
- Nieren- und Leberschäden
- Hirninfarkt durch Blutdruckkrisen
- Risse in den Hauptschlagadern mit Organblutungen

PSYCHISCHE LANGZEITWIRKUNGEN

- Depressionen (beim Runterkommen und längerfristig bei Entzug)
- Angstzustände und Panikattacken
- aggressives Verhalten gegen sich selbst und andere
- Paranoia bis hin zu Psychose
- Verfolgungswahn
- Halluzinationen (z.B. „fremde Stimmen hören“)
- Zwangsgedanken, Zwangshandlungen
- starke Persönlichkeitsveränderungen
- seelisches Abstumpfen, Gefühlskälte
- ständige körperliche Unruhe
- Schlafstörungen
- schnelle Toleranzentwicklung, zunehmend verkürzte Wirkdauer (Dosis muss immer wieder erhöht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen)
- starkes „Craving“ (hoher Suchtdruck)
- rasche Abhängigkeitsentwicklung
- Essstörungen
- erhöhtes Suizidrisiko

MISCHKONSUM

Der Mischkonsum von Drogen ist grundsätzlich bedenklich und sogar lebensgefährlich. Die Risiken und die gegenseitigen Wechselwirkungen lassen sich nicht abschätzen. Du gehst dabei ein unkalkulierbares Risiko ein. Die meisten Todesfälle durch Partydrogen sind auf Mischkonsum zurückzuführen. Wir raten daher dringend vom Mischkonsum ab.

Mischkonsum ist Mist!

CRYSTAL UND ALKOHOL

- Alkoholwirkung ist kaum spürbar. Erhöhtes Risiko für eine Alkoholvergiftung!
- Reaktionsvermögen ist stark eingeschränkt. Erhöhte Unfallgefahr!
- verstärkt aggressives Verhalten
- Selbstüberschätzung

CRYSTAL UND CANNABIS

- Cannabis wird häufig zum Runterkommen eingesetzt
- starke Herz- Kreislaufbelastung!
- Gefahr einer drogeninduzierten Psychose!
- Gefahr einer kombinierten Abhängigkeit (Crystal zum Wachsein, Cannabis zum Runterkommen!)

CRYSTAL UND MDMA (ECSTASY)

- Crystal schwächt die Ecstasy-Wirkung ab, vor allem die emphatische (sich in andere einfühlende) Wirkung = absolut sinnlose Kombination!
- hohe Kreislaufbelastung, hoher Flüssigkeitsverlust!

CRYSTAL UND SPEED, KOFFEIN UND ENERGY-DRINKS

- verstärkt Herzrasen und Schwindelgefühle
- erhöhtes Risiko eines Kreislaufzusammenbruchs
- erhöhtes Risiko einer Überhitzung
- schnellere Kariesentwicklung mit zuckerhaltigen Energy-Drinks

CRYSTAL UND KOKAIN

- starke Belastung des Herz-Kreislaufsystems bis hin zu Herzstillstand!
- bedrohliche Erhöhung von Blutdruck und Herzschlag
- Atembeeinträchtigung
- unkontrollierte Handlungen
- gesteigertes Aggressionspotential
- verstärkt das Risiko für Psychosen

CRYSTAL UND LSD

- kann LSD Trip verkürzen
- unangenehme Halluzinationen

CRYSTAL UND HEROIN

- häufig ein Zeichen bereits bestehender Psychosen und Probleme beim Runterkommen
- durch erhöhte Risikobereitschaft ist die Infektionsgefahr (HIV, Hepatitis,...) erhöht!

- Lebensgefahr durch Atemlähmung!

- Gefahr einer kombinierten Abhängigkeit (Crystal zum Wachsein, Heroin zum Runterkommen!).
- gilt als eine der härtesten Konsum-Kombination und ist ein deutliches Warnsignal für eine bereits schwerwiegende Abhängigkeit. Hier sollte auf jeden Fall professionelle, therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.

CRYSTAL UND „DOWNER“ (BENZOS)

- starke Belastung des gesamten Organismus bis hin zu Kreislaufzusammenbruch
- Gefahr einer kombinierten Abhängigkeit (Crystal zum Wachsein, Benzos zum Runterkommen!).

CRYSTAL UND ANTIDEPRESSIVA, MAO- HEMMER, BETA-BLOCKER, SCHLAF- UND BERUHIGUNGSMITTEL

- lebensbedrohliche Komplikationen!

- Lebensgefahr!



MINIMAL-REGELN ZUR RISIKOVERMEIDUNG

Bedenke: einen risikoarmen Konsum gibt es bei Crystal nicht - noch viel weniger als bei den anderen Substanzen!

Crystal-Rauchen gilt hinsichtlich der Hirnschädigungen als die gefährlichste Konsumform. Daher lieber bleiben lassen!

Die folgenden Hinweise können lediglich die Risiken beim Konsum verringern.

- Die orale Einnahme (sog. „Bömbchen“) gilt im Vergleich zum Sniefen, Rauchen und Spritzen als die „harmlosere“ Konsumform.
- Als häufig und riskant gilt bereits einmaliger Konsum pro Woche und jede andere Konsumform als oral („Bömbchen“, Kapseln).
- Die Überlegung Crystal zu „ballern“ (spritzen), ist ein klares Warnzeichen für eine bereits bestehende Abhängigkeit. Deshalb solltest du dir professionelle Hilfe bei therapeutischen Einrichtungen suchen.
- Personen mit psychischen Problemen, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Bluthochdruck, Leber- und Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion und Diabetikern sollten auf den Konsum von Crystal verzichten.
- Konsumiere nur, wenn es dir gut geht.
- Konsumiere nicht alleine, am besten in Anwesenheit einer vertrauten Person, die über dich und deinen Konsum Bescheid weiß und im Falle eines Notfalls, Hilfe holen kann.
- Dosiere niedrig, Crystal ist ein hochpotenter Stoff. Vermeide jegliches Nachlegen.
- Verzichte auf Mischkonsum!
- Zerkleinere das Crystal so klein wie möglich, um deine Nase zu schonen. Benutze stets dein eigenes Ziehröhrchen (ohne scharfe Kanten).
- Mache während dem Feiern/Tanzen regelmäßig Pausen, am besten an der frischen Luft! Damit kannst du das Risiko einer Überhitzung und Überanstrengung verringern.
- Überleg dir vorher, wie lange du wach sein willst (lange Wirkdauer von Crystal berücksichtigen!). Nichts ist unangenehmer, als zu Hause noch lange nicht zur Ruhe zu kommen und nicht schlafen zu können.
- Trinke genügend Wasser oder Fruchtsäfte/ Fruchtschorlen, um den Flüssigkeitsverlust zu kompensieren.
- Verzichte beim Tanzen auf eine Kopfbedeckung, um einer Überhitzung vorzubeugen.
- Safer Sex nicht vergessen! Crystal führt nicht selten zu einem sehr risikoreichen Sexualverhalten. Schütze dich mit Kondomen vor sexuell übertragbaren Krankheiten (erhöhtes Ansteckungsrisiko für HIV, Hepatitis, etc.) und ungewollten Schwangerschaften. Mache dir schon vor dem Konsum Gedanken, wo deine Grenzen beim Sex liegen.

Das hilft dir in der Situation **NEIN** zu sagen.

- Wer Drogen konsumiert, hat im Straßenverkehr nichts zu suchen! Benutze öffentliche Verkehrsmittel, nimm ein Taxi oder gehe zu Fuß.
- Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Konsum von Crystal und anderen Drogen absolut tabu. Das Risiko von Herzfehlern und anderen Missbildungen ist bei Crystal-Konsumentinnen extrem hoch. Falls du es alleine nicht schaffst damit aufzuhören, dann wende dich an eine Suchtberatungsstelle.
- Achte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung (evtl. zusätzlich ein

Vitamin- und Mineralpräparat einnehmen) und ausreichend Schlaf nach dem Konsum und in den konsumfreien Zeiten.

- Achte auf Körperhygiene und Körperpflege (vor allem Zahn- und Zahnfleischpflege, Nasenpflege mit Nasenspülungen: 1TL Meersalz auf ¼ l Wasser).
- Solltest du an deinem Körper Hautentzündungen, Abszesse bemerken, dann suche einen Arzt auf.
- Mache regelmäßig längere Konsumpausen (4-6 Wochen), um deine Kraftreserven wieder aufzutanken und um einer Toleranzentwicklung (ständige Dosissteigerung, um die gewünschte Wirkung zu erzielen) und einer Abhängigkeit vorzubeugen.

BERATUNG, HILFSANGEBOTE UND KONTAKTADRESSEN

Wenn du mit deinem Konsum nicht mehr klar kommst, dann solltest du dich an eine Sucht- und Drogenberatungsstelle wenden. Hier gibt es erfahrene und kompetente Ansprechpartner, die dich vertraulich beraten und mit denen du deine Situation besprechen kannst. Es gibt heutzutage gute Therapie-Möglichkeiten.

Kontaktadressen von Beratungsstellen in deiner Nähe kannst du mithilfe der Datenbank Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS) unter folgendem Link herausfinden:

➡ www.kbs-bayern.de/einrichtungen/

WEITERE INFOS UNTER:
CRYSTAL.MINDZONE.INFO ➡

SUCHT- UND DROGENBERATUNGSSTELLEN:

- haben ambulante Beratungs- und Betreuungsangebote.
- können dich anonym beraten, haben Schweigepflicht sowie Zeugnisverweigerungsrecht.
- sind kostenlos.
- bieten Gespräche nach Terminvereinbarung oder sogenannte „offene Sprechstunden“ an.

Diese Informationen sind keine Aufforderung oder Anleitung zum Drogenkonsum und dürfen nicht als solche missverstanden werden. Sie können lediglich die Risiken beim Konsum verringern.

Es gibt grundsätzlich keinen Drogenkonsum ohne Risiko. Wer gesund leben und diese Risiken vermeiden will, der verzichtet auf Drogen!