

# DIE MISCUNG

# MACHT'S

Chems  
Sex  
Party

Pass gut auf dich auf!

 ICH WEISS  
WAS ICH TU

[www.iwwit.de](http://www.iwwit.de)

# PASS GUT AUF DICH AUF: MISCHKONSUM KANN

## GEFÄHRLICH SEIN – GEH KEIN RISIKO EIN



Drogen lassen sich grob in zwei Klassen einteilen: „Upper“ (aufputschend) und „Downer“ (beruhigend). Die Kombination zweier Downer, zum Beispiel Alkohol mit GHB/GBL oder Ketamin, kann lebensgefährlich sein. Aber auch die Mischung zwischen Upper und Downer kann große gesundheitliche Risiken mit sich bringen, zum Beispiel die Herabsetzung der Atmung bis hin zur Atemlähmung.

Wenn du verschiedene Substanzen zusammen konsumieren willst, informiere dich vorher über mögliche Wechselwirkungen (auch mit Medikamenten, die du nimmst), zum Beispiel unter [drugscouts.de](https://www.drugscouts.de) → **Drogen & Info** oder unter [partyack.de](https://www.partyack.de). Außerdem solltest du Erfahrungen mit der Wirkung der einzelnen Substanzen haben.

Generell gilt: Die Wirkungen, die eine Kombination von zwei oder mehr Substanzen auslöst, sind schwer einzuschätzen und entsprechen in der Regel nicht der Summe der Einzelwirkungen.

Mischkonsum erhöht die Wahrscheinlichkeit unangenehmer oder gefährlicher Wirkungen und Folgen, riskante Kombinationen sind sogar lebensgefährlich.

Um Wechselwirkungen zumindest zu verringern, solltest du verschiedene Substanzen nicht zeitgleich konsumieren.

## TIPPS ZUM MISCHKONSUM

- Wenn du Drogen mischen willst, informiere möglichst deine Freunde oder Begleiter, damit im Notfall gezielt geholfen werden kann.
- Warte die Wirkung einer Substanz ab, bevor du die nächste konsumierst – vielleicht ist die erste Wirkung ja schon stark genug.
- Trink zwischendurch genug Wasser – Leber und Nieren werden es dir danken.
- Auf die besonders gefährliche Kombination von Downern wie GHB/GBL oder Ketamin plus Alkohol solltest du verzichten.
- Nimm kein Poppers, wenn du Potenzmittel genommen hast.
- Auch Medikamente wie Blutdrucksenker oder Antidepressiva und Krankheiten wie Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Probleme können zu gefährlichen Wechselwirkungen mit Drogen führen. Informier dich und sprich mit deinem Arzt.
- Bei Einnahme von HIV-Medikamenten können Drogen länger und stärker wirken – Drogen deshalb (zumindest erst mal) niedriger dosieren.
- Nimmst du zwei Upper gleichzeitig, addieren sich die Nebenwirkungen – mindestens. Dosiere darum entsprechend niedriger.
- Wenn du Speed, Crystal oder Koks nimmst, unterschätzt du deinen Alkoholkonsum deutlich, und es droht eine Alkoholvergiftung.



Ausführliche Infos zum Thema Drogen, Sex und Gesundheit findest du unter [iwwit.de](http://iwwit.de) oder direkt unter diesem QR-Code:

Wenn du merkst, dass dein Drogenkonsum dein Leben zu sehr beeinflusst, wende dich an eine Schwulenberatung, Suchtberatungsstelle, deinen Hausarzt oder eine Aidshilfe in deiner Nähe.



**Chems  
Sex  
Party**

**Pass gut auf dich auf –  
damit du auch weiterhin  
Spaß haben kannst!**

#### **Impressum**

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V. | Wilhelmstraße 138 | 10963 Berlin  
Tel.: 030/690087-0 | [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) | [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

1. Auflage, 2012 | Bestellnummer: 171134

Textgrundlage: Thomas Schwarz, Tibor Harrach, Florian Winkler-Ohm  
Redaktion: Matthias Kuske, Holger Sweers

Fotos: Thomas Schwarz, [pixelbliss/123rf.com](http://pixelbliss/123rf.com) | Layout: Carmen Janiesch  
Druck: schöne drucksachen GmbH, Bessemerstraße 76a, 12103 Berlin

Haftungsausschluss: Diese Informationen sind keine Anleitung oder Motivierung zum Drogenkonsum! Der Text wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst (Stand: Juni 2012). Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Die Deutsche AIDS-Hilfe übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch irgendeine Art der Nutzung dieser Informationen entstehen.