

# Sauber drauf!

Es gibt leider kein Patentrezept für Partylaune.  
Eins ist aber auf jeden Fall klar:

**Gute Laune auf Knopfdruck gibt es nicht!**

Wenn du selbst nicht in guter Verfassung bist, dann helfen dir erst recht keine Drogen.

Du solltest dir einmal durch den Kopf gehen lassen, welchen Stellenwert Suchtstoffe, wie Alkohol, Ecstasy und andere Drogen in deinem Partyleben einnehmen.

Wenn du dich entscheidest, Drogen zu konsumieren, solltest du wissen, dass damit erhebliche gesundheitliche Risiken verbunden sein könnten und du dich strafbar machst. Denn schließlich gilt:

**Die Verantwortung für deine Gesundheit liegt bei dir selbst!**

**Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiko.**

**Wenn du diese Risiken ganz vermeiden willst,  
dann verzichte auf Drogen!**

Informieren dich vor dem Konsum über die Drogen. Bedenke, dass der Besitz von illegalen Drogen strafbar ist und all diese Substanzen keiner Qualitätskontrolle unterliegen!

### Weniger ist oft mehr!

- Bei Ecstasy ist es ratsam erst eine viertel oder halbe Pille anzutesten, damit schützt du dich vor einer Überdosis bzw. unerwarteten Nebenwirkungen
- Nimm keine Drogen, wenn du dich psychisch und körperlich nicht gut fühlst. Drogen gelten als gefühlsverstärkend und könnten dich noch schlechter drauf machen
- Meide auf jeden Fall Drogen, wenn für die nächsten Tage etwas wichtiges ansteht, wie z.B. Prüfungen.

### Vermeide das Mixen von Drogen!

- Bei „Drogenkombis“ entstehen unkalkulierbare Wechselwirkungen, da die unterschiedlichen Substanzen sich gegenseitig sowohl verstärken als auch abschwächen können.
- Insbesondere für Alkohol in Wechselwirkung mit XTC, Speed oder Kokain gilt: Sie senken deine Hemmschwelle!
- Drogen unterdrücken körperliche Warnsignale, wie Hunger, Durst, Müdigkeit oder auch Schmerz. Wenn du mehrere Stunden durchfriest, leg Tanzpausen ein, tanke ausreichend Frischluft und nimm ausreichend Flüssigkeit zu dir, in Form von unalkoholischen Getränken.

### Bei häufigem Drogenkonsum

- Der Organismus stellt sich auf die Droge ein. Es kommt zu einem Gewöhnungseffekt. Das heißt die kurzfristig positiv erlebte Rauschwirkung nimmt stetig ab.
  - Eine Erhöhung der Dosis bringt in diesem Fall nichts!
- 
- ✓ Gönn deinem Körper nach dem Abklingen der Wirkung genügend Schlaf und Entspannung und achte besonders auf eine ausgewogene Ernährung.
  - ✓ Falls es jemandem nicht gut geht und du seinen/ihren gesundheitlichen Zustand nicht richtig einschätzen kannst, rufe **immer** einen Notarzt.
  - ✓ Drogen wirken sexuell stimulierend, senken die Hemmschwelle und können leichtsinnig machen. Daher: Benutze Kondome, damit du nicht ungewollt schwanger wirst oder dich mit sexuell übertragbaren Krankheiten, wie Hepatitis oder HIV/AIDS ansteckst.
  - ✓ Auch auf die aktive Teilnahme am Straßenverkehr sollte verzichtet werden.