

2026

SAFER USE

**RISIKEN MINIMIEREN
BEIM DROGENGEBRAUCH**

 **Deutsche
Aidshilfe**



aidshilfe.de

IMPRESSUM

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

6., überarbeitete Auflage, 2026

Bestellnummer: 022348

Redaktion: Dirk Schäffer, Claudia Schieren
Bearbeitung: Christina Laußmann

(Textgrundlage der 1. Auflage: Jan-Hendrik Heudtlass, Imke Sagrudny)

Gestaltung und Illustration: Die Goldkinder GmbH, Berlin
Foto S. 08: Maria Kuban
Druck: Pinguin Druck GmbH, Marienburger Str. 16, 10405 Berlin

DAH-Spendenkonto:

Landesbank Berlin, Kontonr.: 220 220 220, BLZ: 100 500 00
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXX
Online: aidshilfe.de

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter 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.

SAFER USE

**RISIKEN MINIMIEREN
BEIM DROGENGEBRAUCH**

INHALT

ÜBER DIESE BROSCHÜRE	05
SNIEFEN, RAUCHEN, DRÜCKEN ...?	06
Heroin	07
Kokain	12
Ecstasy	16
„Up your bum!“ – die nadelfreie Alternative	18
Ein Wort zum Mischkonsum	20
Gute Argumente für gutes Zubehör	21
Notfalldesinfektion mit Chlortablette	26
Wohin mit gebrauchten Konsumutensilien?	28
HIV UND HEPATITIS C – EIN TEST SCHAFFT KLARHEIT	30
NOTFÄLLE UND ÜBERDOSIERUNGEN	32
5 MASSNAHMEN	38

ÜBER DIESE BROSCHÜRE

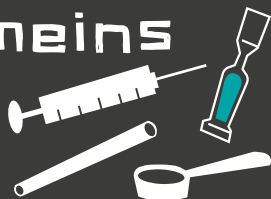
Der Konsum von illegalisierten Substanzen ist nie ohne Risiko.

„Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch“ will dir zeigen, wie du Risiken beim Konsum von Drogen (insbesondere vom illegalen Markt) und anderen Substanzen minderst, Infektionen (zum Beispiel mit Hepatitis oder HIV) vermeidest und deine Gesundheit schützt.

In dieser Broschüre werden alle gängigen Konsumformen thematisiert.

SNIEFEN, RAUCHEN, DRÜCKEN

meins



**NUR DEINE EIGENEN
UTENSILIEN BENUTZEN!**

HEROIN

Opiate wie Heroin werden aus dem Milchsaft des Schlafmohns gewonnen.



Wirkung

Heroin dockt an die Opiatrezeptoren im zentralen Nervensystem an. Eine Aktivierung dieser Rezeptoren mindert in erster Linie das Schmerzempfinden. Heroin bewirkt gleichzeitig entspannende und euphorisierende Gefühle. Wird es häufiger konsumiert – egal ob gespritzt, gesniffelt oder geraucht (auf Folie) –, entsteht eine körperliche Abhängigkeit.

Um Infektionsrisiken zu vermeiden, solltest du bei **allen Konsumformen nur deine eigenen Utensilien benutzen** und diese **nicht an andere weitergeben**.

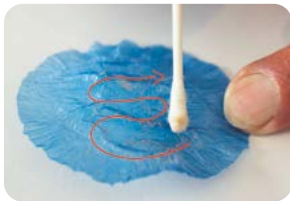
Heroin drücken (spritzen, injizieren)

Da du weder Qualität noch Konzentration des Stoffs kennst, besteht beim „Drücken“ ein hohes Risiko von Überdosierungen. Außerdem ist 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.

Aus verschiedenen Städten gibt es Berichte, wonach Heroin mit synthetischen Opioiden wie Nitazen oder Fentanyl versetzt wird. Diese Substanzen wirken um ein Vielfaches stärker als Heroin – das Risiko für lebensgefährliche Überdosierungen ist hoch.

Immer mehr Drogenkonsumräume und andere Einrichtungen bieten Schnelltests an. Die Teststreifen können innerhalb von Minuten anzeigen, ob dem Heroin Fentanyl oder Nitazen beigemischt wurde. Sie können nicht sagen, wie viel davon enthalten ist.

Bei einem Schnelltest musst du nichts von dem Heroin abgeben, da nur die Verpackung abgestrichen wird.



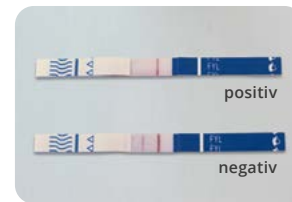
1. Verpackung mit Wattestäbchen abstreichen



2. Wattestäbchen mit etwas Wasser abspülen



3. Teststreifen in die Lösung halten



4. Ergebnis abwarten

Heroin rauchen

Das in Deutschland vorkommende beige-braune Heroin kann geraucht werden.

Aluminiumfolie (ca. 10 x 15 cm) glattstreichen, in der Mitte leicht knicken. Heroin auf die Alufolie legen, Folie leicht schräg halten (Abb. 1) und von unten mit kleiner Flamme vorsichtig erhitzen (sonst brennst du Löcher in die Folie oder das Heroin verbrennt). Es entsteht eine hellbraune, ölige Flüssigkeit. Dem Rauch mit dem Röhrchen folgen und ihn inhalieren (Abb. 2). Eine Überdosierung ist bei dieser Konsumform kaum möglich, das Risiko einer HIV-Infektion ist ausgeschlossen.



Abb. 1



Abb. 2

HCV

Damit du dich nicht mit Hepatitis C infizierst, nur das eigene Röhrchen verwenden und es nicht an andere weitergeben. Manche Einrichtungen bieten Folien an, die speziell zum Heroinrauchen hergestellt wurden. Sie sind dicker, müssen vor dem Konsum nicht abgebrannt werden und haben bereits die passende Größe. Frag einfach deine Aids- oder Drogenhilfe.

WARNUNG ⚠

Beim Heroinrauchen kann es zu Reizungen der Atemwege kommen. Wenn deine Bronchien oder die Lunge bereits geschädigt sind oder bei dir sogar eine COPD (chronisch fortschreitende Erkrankung der Lunge) diagnostiziert wurde, solltest du eine schonendere Konsumform wählen: Sniefen oder den Po-Konsum.

Eine Video-Anleitung zum Rauchen von Folie findest du bei YouTube unter SMOKE IT (youtu.be/kvBymcfOoTs).

Du kannst auch diesem QR-Code folgen:



Heroin sniefen (über die Nase aufnehmen)

Das Heroinpulver wird auf einem festen, glatten und vor allem sauberen Untergrund (Glasplatte, Spiegel) zerkleinert, am besten mit einer Hackkarte. Je feiner das Pulver ist, desto besser lässt es sich mit einem Röhrchen durch die Nase ziehen.

Überdosierungen sind hierbei nahezu ausgeschlossen, da das Heroin nur langsam in den Blutkreislauf gelangt. Außerdem werden die Venen geschont.

HIV wird beim Sniefen nicht übertragen.

HCV

Damit du dich nicht mit Hepatitis C infizierst, solltest du nur das eigene Röhrchen verwenden, und zwar eins mit stumpfen oder abgerundeten Enden. Einige Einrichtungen haben „Safer-Snief-Kits“ im Angebot (Taschentuch, Röhrchen, Hackkarte, Wattestäbchen mit Öl zur Nasenpflege). Frag einfach nach!

WARNUNG ⚠

Häufiges Sniefen greift die Nasenschleimhaut und die Nasenscheidewand an. Es kann zu Hautreizungen und Entzündungen kommen.

TIPP

Weitere Infos und ein Video zum Sniefen findest du unter aidshilfe.de/sniffit. Du kannst auch diesem QR-Code folgen:



KOKAIN

Kokain ist der Hauptwirkstoff verschiedener Cocastraucharten und ein starkes Stimulans. Meist liegt es in kristalliner Form oder als weißes Pulver (Kokainhydrochlorid) vor.



Wirkung

Kokain wirkt stark stimulierend und führt zu einem Gefühl von Euphorie und gesteigerter Kommunikationsfreude. Da die euphorisierende Wirkung nach relativ kurzer Zeit wieder nachlässt, ist der Drang nachzulegen groß. Kokainkonsum kann auch zu Ängsten und Panikzuständen führen und birgt ein hohes Risiko für eine psychische Abhängigkeit.

Kokain sniefen

Kokain („Koks“) wird meistens gesniffet, also mit einem Röhrchen über die Nase aufgenommen. HIV wird dabei nicht übertragen.

HCV

Damit du dich nicht mit Hepatitis C infizierst, solltest du nur dein eigenes Röhrchen verwenden und es nicht an andere weitergeben.



Sniefröhrchen mit abgerundetem Ende

Snief-Paper

WARNUNG ⚠

Durch häufiges Sniefen von Kokain kann es zu Reizungen der Nasenschleimhaut und Entzündungen in der Nase kommen.

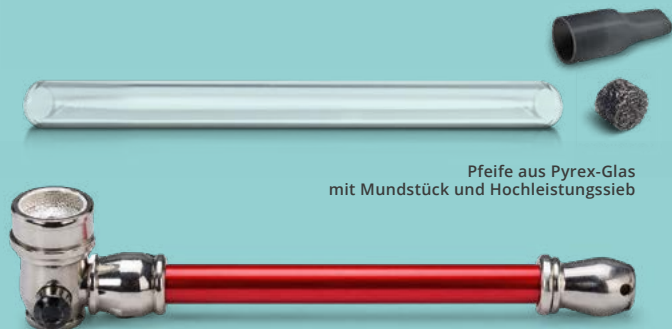
TIPP

Weitere Infos und ein Video zum Sniefen findest du unter aidshilfe.de/sniffit. Du kannst auch diesem QR-Code folgen:



Kokain (Crack) rauchen

Um Kokain rauchen zu können, wird das Kokainpulver zusammen mit Natriumhydrogencarbonat (Natron) und Wasser erhitzt. Die dabei entstandenen Steine werden getrocknet und anschließend in einer Pfeife geraucht.



Pfeife aus Pyrex-Glas
mit Mundstück und Hochleistungssieb

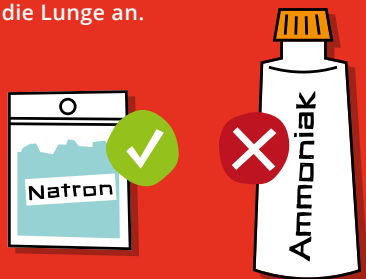
alternativ: Crack-Pfeife

HCV

Damit du dich nicht mit Hepatitis C infizierst, gilt auch beim Crackrauchen: Nur die eigene Pfeife verwenden und die Pfeife nicht weitergeben.

WARNUNG ⚠

Das Rauchen von Kokain strapaziert deine Atemwege. Keinesfalls Ammoniak zur Erzeugung der Kristalle verwenden! Ammoniak ist stark ätzend, verursacht Übelkeit und greift die Lunge an.



TIPP

Der JES-Bundesverband bietet sogenannte Crack-Packs an, bestellbar unter diesem QR-Code:



Kokain spritzen

Kokain zu spritzen ist die riskanteste Form des Gebrauchs, da es dabei zu einem starken Anstieg von Herzschlag und Blutdruck kommt. Kokain betäubt zudem die Einstichstelle und Umgebung, so spürst du oft nicht, wenn du die Vene nicht triffst, und es bilden sich besonders leicht Abszesse.

Um HIV- und Hepatitis-Infektionen zu verhindern, solltest du nur deine eigenen sauberen Konsumutensilien wie Spritze, Nadel, Löffel und Filter benutzen.



ECSTASY

Wirkung

Hauptinhaltsstoff von Ecstasy ist MDMA – eine Substanz mit stimulierenden und empathiefördernden Eigenschaften. Häufig im Partykontext verwendet, beeinflusst sie Stimmung und Wahrnehmung. Ecstasy wird vor allem in Pillenform gehandelt.



Konsumformen

Ecstasy wird entweder geschluckt oder, wenn es sich um MDMA-Pulver handelt, auch gesnift. Wie bei allen anderen Substanzen gilt auch hier: Nur die eigenen Utensilien benutzen und das Snief Röhrchen nicht teilen.

Dosierung

Als Richtwerte für eine orale Dosierung (Obergrenze) für MDMA-Hydrochlorid gelten 80 bis 110 mg.

Diese Angaben sind keine Konsumempfehlungen. Die Verträglichkeit hängt auch von der gesundheitlichen Verfassung, Körpergewicht, Alter und Toleranzentwicklungen ab.

Schadensminderung

Wir empfehlen die Nutzung von Drug-Checking-Angeboten, falls diese verfügbar sind. Auf dem Markt sind hochdosierte Ecstasy-Tabletten, die bis zu 250 mg MDMA enthalten, sehr verbreitet. Darum sollte zu Beginn nicht mehr als ein Drittel einer Tablette genommen werden.

Um Austrocknung und Überhitzung insbesondere im Partykontext zu vermeiden, solltest du auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (kein Alkohol) achten.

WARNUNG ⚠

Unter dem Begriff „Liquid Ecstasy“ wird fälschlicherweise oft von einer MDMA-haltigen Flüssigkeit ausgegangen. Es handelt sich dabei jedoch fast immer um die Substanzen GHB (Gamma-Hydroxybuttersäure) oder GBL (Gamma-Butyrolacton). GHB und GBL wirken einschläfernd, betäubend und können zu Bewusstlosigkeit führen. Zudem besteht ein hohes Risiko für eine Atemdepression.

„UP YOUR BUM!“ – DIE NADELFREIE ALTERNATIVE

„Up your bum!“, „Po-Applikation“ oder „Po-Konsum“ bedeutet, dass eine flüssige Substanz mit einer Spritze **ohne Nadel** in den Po eingeführt wird. 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 in der Spritze sein sollte.
- Substanz abkühlen lassen.
- Die Spritze mit etwas Gleitmittel versehen und ohne Nadel etwa 1 cm tief einführen und langsam „abdrücken“. Die Muskeln sorgen dafür, dass die Substanz nicht herausläuft.
- Hände waschen.



HCV

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

WARNUNG ⚠

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

EIN WORT ZUM MISCHKONSUM

Mischkonsum bezeichnet den gleichzeitigen oder zeitnahen Gebrauch von zwei oder mehr psychoaktiven Substanzen, was erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich bringt. Mischkonsum ist die häufigste Ursache für Drogentodesfälle.

WARNUNG ⚠

Möglichst nicht mehrere Substanzen gleichzeitig konsumieren, z. B. neben Heroin oder Kokain auch noch Benzos, Substitutionsmittel oder Alkohol.

Die Risiken des Mischkonsums sind unkalkulierbar, da sich die Wirkungen der eingenommenen Substanzen sowohl gegenseitig verstärken als auch abschwächen können.



GUTE ARGUMENTE FÜR GUTES ZUBEHÖR

Alle Utensilien, die du zum Drogenkonsum benötigst, sollten hochwertig und griffbereit sein:

Einmallöffel (Cooker, Pfännchen)

Verschiedene Hersteller haben unterschiedliche Einmallöffel entwickelt, die auf die unterschiedlichen Bedarfe von Konsument*innen abgestimmt sind.



Informier dich in deiner Aids- und Drogenhilfe über die verfügbaren Einmallöffel.

WARNUNG ⚠

Von selbst gebastelten Löffeln (z. B. aus Getränkedosen) können wir nur abraten. Beim Erhitzen können sich gefährliche Metalle und Lackierungen lösen. Das kann zu schmerzhaften „Shakes“ führen.

Ascorbinsäure

Benutze ausschließlich Ascorbinsäure oder zum Drogenkonsum zugelassene Zitronensäure – und zwar nur in Maßen. Je weniger, desto besser.



WARNUNG ⚠

Zitronensaft, Zitronensaftkonzentrat und Essig sind zum Aufkochen völlig ungeeignet.

Spritze und Nadel

Generell gilt:

- **Zweiteilige Spritzbestecke eignen sich besser als ein-teilige.** So kann der Stoff ohne Nadel aufgezogen werden, 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** und darum **besser mit einer Hand benutzen.**
- Solltest du sogenannte „**Rotkäppchen**“ favorisieren (Nadeln mit rotem Verbindungsstück, die normalerweise nur für Injektionen unter die Haut gefertigt sind), sieh auf der Verpackung nach, **ob sie zum intravenösen Konsum zugelassen sind.**

Um Spritzen und Einweglöffel nicht versehentlich zu vertauschen, frag nach Utensilien mit unterschiedlichen Farben.



Wasser

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.



Einmalfilter

Filter sollten nur einmal benutzt werden. Frag beim Spritzen-tausch nach Hochleistungs-Einmalfiltern. Diese Filter sind medizinisch geprüft und besonders sicher. Die neueste Generation ist sogar in der Lage, Bakterien zu filtern. Das reduziert das Risiko für Abszesse. Gegen HIV oder Hepatitis-Viren können aber auch Filter nichts ausrichten!



WARNUNG ⚠

Wir raten davon ab, Filter zu sammeln, denn feuchte eingepackte Filter sind ein Nährboden für Pilze und Bakterien.

Staugurt

Mit einem Staugurt kannst du die Venen stauen. Wenn du alleine konsumierst und keinen Staugurt zur Hand hast, achte darauf, dass sich der „Abbinde“ leicht mit nur einer Hand wieder öffnen lässt.

Staugurt für Einmalgebrauch



Staugurt für Mehrfachgebrauch

WARNUNG ⚠

Risiken durch Bakterien und Pilze

An gebrauchten Konsumutensilien, z. B. Spritzen und Nadeln, Filtern und Löffeln, auf der Haut und an Oberflächen können sich Bakterien und Pilze befinden. Geraten sie in die Blutbahn, können solche Erreger unter anderem unangenehme „Shakes“ (Schüttelfrost, Krämpfe), Abszesse oder auch Blutvergiftungen verursachen.

Hygiene ist daher wichtig: Vor der Zubereitung die Hände waschen, auf eine saubere Umgebung achten, nur saubere Utensilien verwenden und die Einstichstelle vorher mit einem Alkoholtupfer gründlich desinfizieren.

NOTFALLDESINFEKTION MIT CHLORTABLETTE

Sterile Konsumutensilien sind leider nicht überall und jederzeit verfügbar. Dennoch muss nicht einfach so auf gebrauchte Spritzen und Nadeln zurückgegriffen werden. Es gibt die Möglichkeit, sie zu desinfizieren.



Klar ist aber auch: Nur unbenutzte, sterile Spritzbestecke sind wirklich sicher!

TIPP

Wenn du absolut kein steriles Spritzbesteck bekommst, kannst du auch erst einmal sniefen oder rauchen, um den „Entzug“ zu vermeiden.

Nur die Desinfektion mit Chlortablette ist empfehlenswert:

Fülle drei kleine saubere Gefäße (Tasse, Becher, Trinkglas von max. 200 ml) mit kaltem, sauberem Wasser.

Löse zuerst eine **Chlortablette in Becher 2** auf.

Zieh **Wasser aus Becher 1** über die Nadel in deine Spritze und entleere die Spritze wieder, z. B. ins Waschbecken.

Zieh anschließend das **Chlorwasser aus Becher 2** über die Nadel in die Spritze auf. Die Spritze schütteln, damit alle Bereiche und auch die Nadel desinfiziert werden. Danach Spritze wieder entleeren.

Zum Schluss **Wasser aus Becher 3** aufziehen, gut schütteln und wieder ausspritzen.

Es sollte kein Chlor in der Spritze zurückbleiben. Gegebenenfalls **noch mal Wasser aus Becher 3** aufziehen, schütteln und wieder entleeren.



1.

2.

3.

WOHIN MIT GEBRAUCHTEN KONSUMUTENSILIEN?

Spritzen und Nadeln können über den Hausmüll entsorgt werden – auch wenn du eine HIV- oder Hepatitis-Infektion hast.

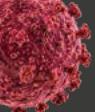
Hierfür gelten folgende Sicherheitsvorschriften:

- Benutzte Nadeln (Kanülen) und Spritzen in einer durchstichsicheren und bruchfesten Entsorgungsbox sammeln.
- Entsorgungsbox in einem undurchsichtigen Müllsack aus Plastik verpacken, diesen gut zubinden oder verknoten.
- Müllsack mit Entsorgungsbox in die Restmülltonne!

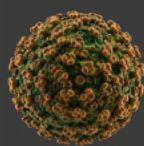
TIPP

Die Deutsche Aidshilfe hat eine Kurzinformatio zum Thema „Konsumutensilien sicher entsorgen“ veröffentlicht. Du findest sie unter aidshilfe.de > Service > Material bestellen („Konsumutensilien sicher entsorgen“ ins Suchfeld eingeben). Du kannst auch diesem QR-Code folgen:

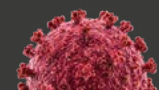
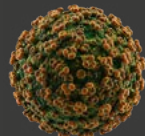




HIV UND HEPATITIS C – EIN TEST SCHAFFT KLARHEIT



**SCHÜTZ DEINE GESUNDHEIT
DURCH REGELMÄSSIGE HIV-
UND HEPATITIS-TESTS.**



HIV

In den letzten Jahren infizierten sich wieder deutlich mehr drogengebrauchende Menschen mit HIV. Das Virus schwächt das Immunsystem, mit dem der Körper Krankheiten abwehrt. Gegen HIV gibt es sehr wirkungsvolle Medikamente. Sie verhindern die Vermehrung des Virus im Blut, können es aber nicht wieder aus dem Körper entfernen. Bei rechtzeitigem Behandlungsbeginn haben Menschen mit HIV gute Chancen auf eine normale Lebenserwartung bei guter Lebensqualität.

Hepatitis C

Die Hepatitis C ist eine Leberentzündung, die durch das Hepatitis-C-Virus (HCV) ausgelöst wird. Auch eine Hepatitis C ist gut behandelbar und sogar heilbar. Eine Hepatitis-C-Behandlung ist auch für Drogengebraucher*innen verfügbar – unabhängig davon, ob du aktuell konsumierst oder substituiert wirst. Sie dauert acht bis zwölf Wochen, hat kaum Nebenwirkungen und eine Erfolgsquote von über 95 Prozent.

Am besten lässt du dich mindestens einmal im Jahr auf HIV und Hepatitis C testen. Ein Test ist zudem immer angesagt, wenn du eine Risikosituation hattest – du zum Beispiel von anderen gebrauchte Utensilien benutzt hast.

Frag in der Aids- oder Drogenhilfe deiner Stadt nach Testangeboten. In vielen Städten gibt es „Checkpoints“, die du ebenfalls aufsuchen kannst.

Wenn du den HIV- und Hepatitis-Check machst, lass direkt nachsehen, ob du gegen Hepatitis B geimpft bist. Die Kosten für die Hepatitis-B-Impfung übernimmt die gesetzliche Krankenkasse.

NOTFALL UND ÜBER- DOSIERUNGEN



IMMER ZUERST: 112

**NALOXON-NASENSPRAY
ZUR HAND HABEN**

**HILFLOSE PERSONEN
NIEMALS ALLEINE LASSEN!**

DEIN EINGREIFEN IN NOTFÄLLEN KANN LEBEN RETTEN!

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

Shake

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

Krampfanfall

Krampfanfälle können verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel eine Überdosierung von Kokain oder einen Drogenentzug. Sie äußern sich durch plötzliches Umfallen, Verkrampfungen der Muskulatur, Muskelzucken und Schaum vor dem Mund. Versuch, die krampfende Person aufzufangen und auf den Boden zu legen. Räume mögliche Verletzungsquellen aus dem Weg und ruf die 112 an.

WARNUNG ⚠

Halte eine krampfende Person nicht fest und steck ihr nichts zwischen die Zähne. Sowohl Helfer*innen als auch die betroffene Person könnten sonst verletzt werden. Zudem könnten bei unbeabsichtigten Bissverletzungen Infektionen übertragen werden.

Erkennen einer (Opioid-)Überdosierung

Opioide wie Heroin, Oxycodon oder Fentanyl sind an mehr als 60 % der Drogentodesfälle beteiligt.

Anzeichen einer Überdosierung:

- keine Reaktion auf Ansprache
- keine Reaktion beim Rütteln an der Schulter
- kaum erkennbare oder nicht erkennbare Atembewegungen
- fahle Gesichtsfarbe
- blaue Lippen (Wichtig: Blaue Verfärbungen der Lippen deuten auf einen schon bestehenden Sauerstoffmangel hin!)
- Utensilien in der Umgebung (herumliegende Spritzen, Fentanylpflaster, Verpackungen)

TIPP

Video zum Thema „Drogennotfall erkennen“:
<https://www.naloxontraining.de/drogennotfall-erkennen/>



Du kannst auch diesem QR-Code folgen:

Bewusstsein überprüfen

Beim Auffinden einer leblos wirkenden Person ist als Erstes zu prüfen, ob die Person noch bei Bewusstsein ist.

- Person laut ansprechen (mit Namen, sofern bekannt) und an der Schulter rütteln
- Schmerzreiz setzen (z. B. ins Ohrläppchen kneifen oder mit den Fingerknöcheln übers Brustbein reiben)



Vorgehen bei Bewusstlosigkeit / fehlenden Reaktionen

Eine bewusste Person befindet sich immer in Lebensgefahr, da die Schutzreflexe nicht mehr vorhanden sind.

Atemkontrolle (max. 10 Sekunden)

- Person auf den Rücken legen und den Kopf leicht nach hinten überstrecken, um die Atemwege frei zu machen.
- Prüfen, ob die Person atmet: Ohr über den Mund der Person halten, Blick zum Bauch, Hand auflegen und auf Atembewegungen achten.

Notruf absetzen

Bei Bewusstlosigkeit oder Atemstillstand **112** wählen.



Naloxon verabreichen

Den Kopf leicht nach hinten überstrecken und Naloxon durch Druck auf den Kolben über die Nase verabreichen (keinen Sprühstoß zur Probe durchführen, weil das Nasenspray nur einen Sprühstoß enthält).



Die stabile Seitenlage

Eine bewusstlose Person, die noch atmet, in die stabile Seitenlage legen.



Vorgehen bei fehlender Atmung oder Herzstillstand

Herzdruckmassage

Druckpunkt: Mitte des Brustkorbes (Hand unter die Achsel der Person, dann mit dem Handballen bis zum Brustbein fahren)

Richtige Handhaltung: beide Hände übereinander und nur mit den Handballen drücken

Richtige Körperhaltung: Arme bleiben durchgestreckt, mit den Schultern über dem Druckpunkt bleiben (eigenes Körpergewicht nutzen)



Drücken: ca. 5 cm tief

Rhythmus/Geschwindigkeit: ca. 100 bis 120 Mal pro Minute, dann Herzschlag und Atmung überprüfen. Wenn keine Atmung und kein Herzschlag feststellbar sind, Herz-Druck-Massage fortsetzen, bis der Rettungswagen eintrifft.



FÜNF MASSNAHMEN FÜR MEHR SICHERHEIT BEIM DROGEN- KONSUM

1

Wenn möglich, ohne Stress und Hektik konsumieren – und am besten in Drogenkonsumräumen. Sie bieten Sicherheit, saubere Utensilien und Hilfe im Notfall. Adressen findest du unter www.aidshilfe.de/drogen/drogenkonsumraeume.

2

Konsumiere nicht allein, damit du im Notfall schnell Hilfe bekommst.

3

Naloxon kann Leben retten. Daher empfehlen wir, beim Opioidkonsum immer Naloxon-Nasenspray zur Hand zu haben. Lass auch andere wissen, dass du es dabei hast.

4

Benutze ausschließlich neue Konsumutensilien.

5

Beim Rauchen und Sniefen besteht kein HIV-Risiko und Übertragungen von Hepatitis C sowie Überdosierungen sind sehr selten. Denk darüber nach, ob Pfeife, Alufolie und Sniefröhrchen eine Alternative für dich sein können.

NOTIZEN

[illegible]

NOTIZEN

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal yellow ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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

Adressen bekommst du hier:

JES-Bundesverband

Wilhelmstr. 138

10963 Berlin

Tel.: 030 / 69 00 87-56

E-Mail: vorstand@jes-bundesverband.de

Internet: jes-bundesverband.de

Deutsche Aidshilfe e.V.

Wilhelmstr. 138

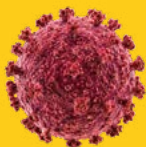
10963 Berlin

Tel.: 030 / 69 00 87-0

E-Mail: dah@aidshilfe.de

Internet: aidshilfe.de/drogen





Überreicht durch:

