

# Warnung: Kreuz

Dezember 2012

Name	<b>Kreuz</b>
Gewicht	269.52 mg
Durchmesser	8 mm
Dicke	4 mm
Bruchrille	ja
Farbe	rot
Inhaltsstoffe	<b>MDMA 85.4 mg, Coffein 1.9 mg</b>
Getestet in	Zürich, Dezember 2012



## Risikoeinschätzung

**MDMA+Coffein:** Die Kombination beider Substanzen verstärkt die Wirkung. Dies führt zu einer höheren Belastung für das Herz-Kreislauf System. Es besteht zudem eine erhöhte Gefahr des Austrocknens, da Coffein dem Körper zusätzlich Wasser entzieht.

## Info zu MDMA

**Allgemeine Infos:** MDMA (3,4-Methylenedioxyamphetamin) ist ein synthetisches Amphetaminderivat. Erscheinungsformen: vor allem Pillen, seltener in Pulver- oder kristalliner Form oder in Kapseln abgefüllt. Konsumformen: MDMA wird meist geschluckt, seltener geschnupft.

**Dosierung:** Max. 1,5 mg MDMA pro kg Körpergewicht für Männer, max. 1,3 mg pro kg Körpergewicht für Frauen.

**Wirkung:** Wirkungseintritt: nach ca. 30 Min. Achtung, manche verspüren die Wirkung erst nach bis zu 90 Minuten! Wirkdauer: 4-6 Std. MDMA bewirkt eine vermehrte Freisetzung des Neurotransmitters Serotonin. Hunger- und Durstgefühl sind reduziert, Wachheit und Aufmerksamkeit erhöht, Körpertemperatur und Blutdruck steigen an. Auf MDMA fühlst du dich leicht und unbeschwert, ein wohliges Körpergefühl breitet sich aus. Seh- und Hörvermögen verändern sich, Berührungen und Musik werden intensiver empfunden, Hemmungen werden abgebaut und das Kontaktbedürfnis wird gesteigert.

**Nebenwirkungen:** Kieferkrämpfe, Muskelzittern, Übelkeit/Brechreiz und erhöhter Blutdruck. Herz, Leber und Nieren werden besonders stark belastet. Es besteht auch die Gefahr eines Hitzschlags, da die Körpertemperatur erhöht wird.

**Langzeitrisiken:** Der lange und intensive Konsum von Ecstasy kann zu einer Veränderung des Serotoninsystems führen. Bei wiederholten hohen Dosierungen und nach zu kurzen Pausen steigt die Wahrscheinlichkeit für eine bleibende Schädigung der intellektuellen Leistungsfähigkeit.

## Info zu Coffein

**Allgemeine Infos:** Alkaloid in Kaffeebohnen, Tee- und Mateblättern, Kolanüssen und Guaranasamen. Erscheinungsformen: in Cola-Getränken, Kaffee, Energydrinks; als Coffeinetabletten oder als reines (synthetisches) Coffein in Pulverform. Konsumformen: getrunken, geschluckt oder geschnupft.

**Wirkung:** Coffein macht wach, beschleunigt den Herzschlag und steigert vorübergehend die geistige

# Warnung: Kreuz

Dezember 2012

Leistungsfähigkeit. In höheren Dosen (ca. 300-600 mg = ca. 8 Tassen Kaffee) erzeugt es Euphorie. Wirkungseintritt: nach 10-60 Min. Wirkdauer: 2-3 Std.

**Nebenwirkungen:** Coffein entzieht dem Körper Flüssigkeit (Dehydration). Bei sehr hohen Dosen: Schweissausbrüche, Herzflattern, Harndrang, Herzrhythmusstörungen, starke Wahrnehmungsstörungen, Zittern, Nervosität und Schlafstörungen.

**Langzeitrisiken:** Bei dauerhaftem, regelmässigem Coffeinkonsum (auch bei Kaffee!) besteht die Gefahr einer Abhängigkeit mit körperlichen Symptomen. Mögliche Entzugssymptome: Kopfschmerzen, Nervosität, Müdigkeit, Erbrechen bis hin zu Bewegungs- und Konzentrationsstörungen. Der Säuregehalt des Kaffees fördert zudem langfristig die Bildung von Magengeschwüren. Der Dauerkonsum von Coffein mit Schmerzmitteln kann zu schweren Nierenschäden mit lebensbedrohenden Komplikationen führen.

## Safer Use Regeln

- Falls du keine Möglichkeit hast Substanzen analysieren zu lassen, teste immer eine halbe Pille an, warte nach der Einnahme 2 Stunden und erfahre die Wirkung.
- Überlege dir gut, ob es wirklich nötig ist nachzulegen.
- Denke daran: trinke alkoholfreie Getränke (3dl/Stunde), mach von Zeit zu Zeit Pausen an der frischen Luft und vergiss nicht: jede Party hat einmal ein Ende.