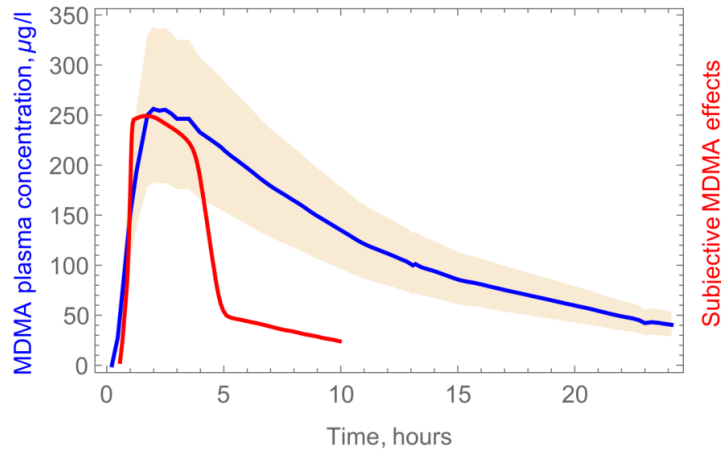
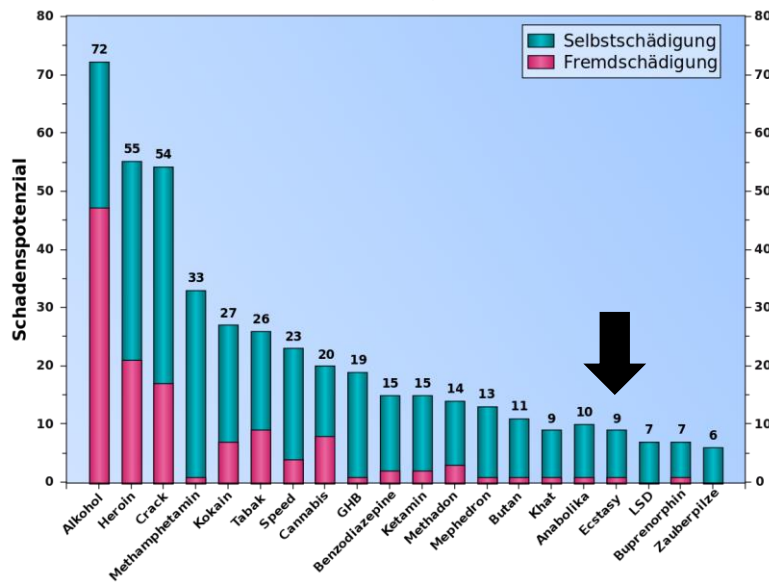


Der Guide zur sicheren MDMA-Nutzung

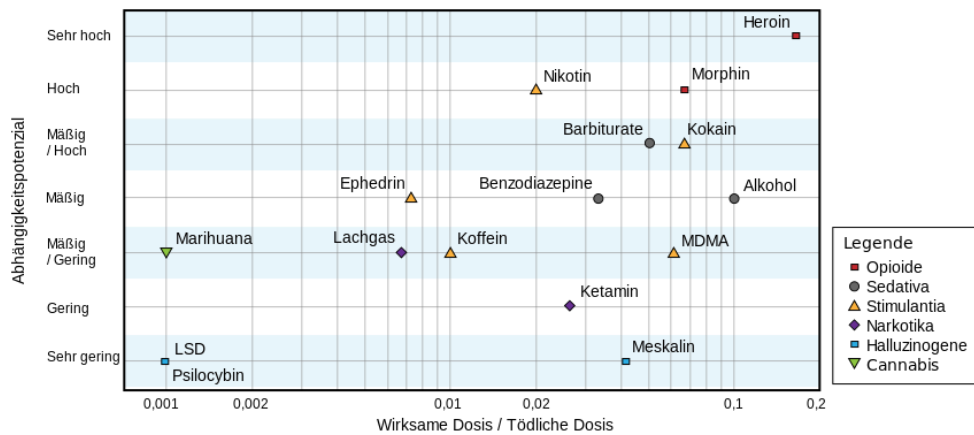


Schadenspotenzial geläufiger Drogen

nach David Nutt, 2010



Verhältnis wirksame / tödliche Dosis und Abhängigkeitspotenzial von Drogen



10 Schritte zur sicheren MDMA Nutzung *nach rollsafe.org*

Keine Zeit dich vorzubereiten?

Last-Minute-Zettel

Das wichtigste: Der Konsum sollte vermieden werden, wenn Krankheiten/Kontraindikationen vorliegen. Ausreichende Hydrierung (nicht zu viel, nicht zu wenig) und Abkühlungsmöglichkeiten müssen vorhanden sein (Temperatursteigerung und Entwässerung sind Wirkungen von MDMA).

Informiert euch ausführlich durch mehrere Quellen über eine Substanz vor dem ersten Konsum!

Kein Konsum bei: Einnahme von MAO-Hemmern innerhalb der letzten 2 Wochen, Ritonivar (HIV Medikament), Codein (Schmerzmittel, Hustenstiller), DXM (oft in Erkältungsmedizin), Alkohol, Beruhigungsmittel, Herzbeschwerden, Neigungen zu Krämpfen, vergangene Meningitis, Veranlagung zur Hitzeempfindlichkeit, chronische Erkrankungen, bekannte psychische Erkrankungen in der Verwandtschaft

Nicht zu viel Flüssigkeit. 1-2 Gläser Wasser in der Stunde ist angemessen. MDMA lässt dich durstiger fühlen als du bist. Ein elektrolythaltiges Getränk verhindert Hyponatriämie.

Abkühlung. Gesundheitsschäden durch MDMA sind sehr selten. Wenn sie passieren, entstehen sie meistens durch Hyperthermie (Überwärmung) oder Tachykardie (Herzrasen).

Um das neurotoxische Risiko zu minimieren, sind die richtige Dosis und Nahrungsergänzungen sehr wichtig.

Dosis. Einem Familienmitglied würde ich nicht mehr als 125mg, optional eine 60mg Nachdosierung nach 2,5 Stunden, empfehlen. Frauen brauchen bedingt durch einen unterschiedlichen Stoffwechsel weniger. Faustregel: 1,5mg/kg beim Mann, 1,3mg/kg bei einer Frau. Niemals vorm Peak/Höhepunkt nachdosieren à la: „*Ich fühle es nicht, vielleicht sollte ich mehr nehmen*“.

Iss Obst, die einfachste, natürliche Quelle von Antioxidantien.

Du hast die Zeit? Bereite dich vor!

Schritt 1: Bekomm echtes MDMA. Je reiner, desto sicherer.

Kauf es nicht bei einem Dealer. Auch wenn er nett ist, es scheint als wüsste er wovon er redet und er sagt er hätte es getestet, kann es sein das er a) nicht richtig getestet hat, es reine Verkaufsstrategie ist und das einfache Tests nur aussagen ob MDMA vorhanden ist, nicht wie rein es ist, b) auf der Straße Substanzen oft verunreinigt/gestreckt/überdosierte sind.

Kauf es im Darknet. Wenn es von einem angesehenen Verkäufer kommt ist es sehr wahrscheinlich, ein sicheres/nahezu reines Produkt zu bekommen. Weitere Informationen und Anleitungen dazu gibt es im Internet z.B. auf reddit.com oder deepdotweb.com.

Schritt 2: Bestell rechtzeitig Nahrungsergänzungen

Warum sollte man Nahrungsergänzungen mit MDMA nehmen?

„Ich mache es jedes Mal wenn ich MDMA nehme. Ich habe fantastische 6 Stunden, wenn ich nach 1,5 Stunden nachdosiere. Ich habe einen großartigen Schlaf, ungefähr 6 Stunden. Wenn ich dann aufwache, fühle ich mich wie 1 Millionen Dollar. Alles was ich am nächsten Tag esse schmeckt absolut köstlich, und ein gutes Bier weitet meine Pupillen wie verrückt. Dann habe ich 2 Wochen lang ein Nachglühen. Ich bin fröhlicher und verstehe die Gefühle von anderen Leuten für eine Weile besser. Jemand anderes hat meine Nahrungsergänzungsempfehlung an Silvester genommen. Er schrieb mir ein paar Tage später das er noch nie so hart gerollt ist [Anm. d. Red: „rolling“ ist im englischen ein Begriff für MDMA-Konsum, vgl. „tripping“ bei LSD] und das er kein negatives Runterkommen hatte. Er war sehr begeistert, dass es funktioniert hat. Probiere es aus und du wirst sehen.“ - Reddit Nutzer auf /r/DrugNerds

Wenn ich zu einem Familienmitglied sprechen würde, würde ich Ihnen sagen, dass sie Ergänzungsmittel aus Gesundheits- und Sicherheitsgründen nehmen sollten. Man kann aus vielen Studien schließen, dass sie MDMA sicherer machen.

Option 1: All-In-One

Für ungefähr 15€ inkl. Versand gibt es ein Komplettpaket: www.ravebox.org (Rabattcode: ROLLSAFE). Da es viele Ergänzungen nur in großen Mengen gibt, ist das Paket gerade bei einmaligem Konsum günstiger.

Option 2: Ergänzungen einzeln kaufen

Unterstrichen und kursiv ist optional, Links finden sich auf rollsafe.org (englische Originalwebseite)

- Magnesiumglycinat
- Na-R-ALA
- Vitamin C
- EGCCG (Epigallocatechingallat), Grüner Tee-Extrakt
- Melatonin
- Traubenkernextrakt
- Acetylcarnitine
- CoQ10
- 5-HTP

Schritt 3: Teste deine Substanz

Falls es doch nicht aus dem Darknet kommt, teste die Substanz mit einem Testkit.

Man sollte auch eine Substanz aus dem Darknet testen, man sollte Musik auch nicht illegal runterladen, man sollte Erledigungen auch nicht aufschieben. Realistisch betrachtet, würde ich niemanden anbetteln, wenn ich weiß dass es von einem angesehenen Verkäufer aus dem Darknet kommt.

Wenn gepresste Pillen konsumiert werden, checkt vorher auch Seiten wie pillreports.net, ecstasydata.org und im europäischen Raum vor allem saferparty.ch. Dort findest du viele Pillen die aktuell im Umlauf sind und auf ihre Inhaltsstoffe getestet wurden.

Schritt 4: Wenn du konsumierst, tu es am besten an einem Freitag.

Ecstasy/MDMA sollte als zweitägige Erfahrungen betrachtet werden.

>8 Stunden Schlaf in der Nacht davor, dann der große Tag, dann wieder >8 Stunden Schlaf (der nicht immer direkt/in dem Ausmaß möglich ist), dann den nächsten Tag zur Entspannung/Erholung nutzen.

Ein Ruhetag ist wichtig, sowohl für die seelische als auch die körperliche Gesundheit.

Schritt 5: Wenn du konsumierst, überlege es lieber zu Hause (eine MDMA-Party) als auf einer Veranstaltung zu tun

Warum ich es stark empfehlen würde zu Hause zu konsumieren?

Wenn du zu Hause bist, hast du die Möglichkeit häufige Abkühlungspausen einzulegen.

Wenn du zu Hause bist, ist es einfach alle Ergänzungsmittel einzunehmen.

Wenn du zu Hause bist, kannst du einfacher Wasser bekommen.

Zu Hause zu sein kann angenehmer als unterwegs sein. Du kannst so verrückt sein wie du willst, du bestimmst welche Musik läuft, du kannst tanzen, rumsitzen und reden ohne das es um euch rum zu laut ist, es gibt keine fremden oder aggressiven Leute um dich herum die dir ein unbehagliches Gefühl bereiten, etc.

Schritt 6: Kauf dir Elektrolyte

Warum? Sie verhindern Hyponatriämie, die durch einen zu geringen Natriumgehalt im Körper verursacht wird. Durch übermäßige Wasserzunahme verringert sich dieser, was schon zu Unfällen geführt hat. Für den Körper wichtige Elektrolyte sind zum Beispiel Magnesium, Calcium, Natrium, Kalium, Chloride und Phosphat.

Die einfachsten Quellen sind z.B. Apfelschorle (Na, K), Orangensaft (Fe, P), Banane (Mg) und Salzige Snacks (Na).

Schritt 7: Sei schlau was die Dosierung angeht

Empfohlen sind 100-120mg.

150mg ist für die meisten Personen immer noch eine sichere Dosis, für andere kann es schon zu viel sein. Andere haben auch mit den Pillen die über 200mg enthalten keine Probleme, andere schon.

Wenn du nachdosieren willst, nimm $\frac{1}{2}$ der Originaldosis ungefähr 1 Stunde nach dem Peak/Höhepunkt (ungefähr 2,5 Stunden nach Einnahme der ersten Dosis). Dosierte niemals vor dem Peak nach.

Schritt 8: Der Roll

Trink genug (1-2 Gläser pro Stunde), aber nicht zu viel. Wenn du nicht ausgiebig tanzst oder dich viel bewegst, reicht 1 Glas pro Stunde.

Während dem Roll müssen Tanzpausen eingelegt werden um den Geist/Körper abzukühlen. Das ist sehr wichtig um Schäden zu vermeiden! Geh zum nächsten Ort um dir Wasser zu besorgen und mach für 5 Minuten Pause. Versuch das mindestens jede Stunde zu machen.

Kombinationen die vermieden werden sollten:

- Koffein: Stärkere Erhöhung der Körpertemperatur, stärkere Herzbelastung
- Amphetamine
- Kokain: verringerte Wirkung von MDMA und stark erhöhtes Risiko
- Alkohol
- 5-HTP während dem Rollen, anschließend ist es hilfreich
- 2C-T7, 2C-T2, 4-MTA, Steppenraute, PMA, Caapi, Ayahuasca, AMT, DXM, MXE, die meisten Opioide, Yohimbe
- MAOIs (Monoaminoxidase-Hemmer)

Weitere Tipps:

- Um die Einnahme der Ergänzungsmittel zu Hause zu vereinfachen, nimm dir einen Zettel und mach darauf Markierungen für die Einnahmezeiten und leg die Ergänzungsmittel daneben.
- Mach dir Notizen. Schreib das Datum, die Dosis und wie du diese Dosis empfindest, auf. Dadurch kannst du dich besser erinnern und weißt was zu tun ist, falls du es nochmal machst.
- Von nüchternen und/oder betrunkenen Leuten umgeben zu sein kann sehr langweilig sein.
- Früchte sind sehr lecker während dem Roll, vor allem Beeren.
- Normale Mahlzeiten sind meistens nicht sehr gut. Essen zu bestellen scheint erst eine gute Idee zu sein, wenn es dann aber ankommt bereust du es vermutlich (auch das ist von Person zu Person unterschiedlich, du kannst es natürlich trotzdem machen).

Schritt 9: Die Nachwirkungen

Plan einen Ruhetag ein, versuch zu schlafen. Warte mindestens 6 Wochen bis du erneut MDMA nimmst. **Nimm MDMA nicht mehrere Tage hintereinander.** Idealerweise sollten mindestens 3 Monate zwischen den Rolls liegen.

„Wir wissen das Langzeitnutzer mental nicht beeinträchtigt sind, durch Missbrauch wird der Spaß an der Droge aber minimiert und das herunterkommen ist wesentlich intensiver. Es scheint also etwas durch häufigen Konsum/hohe Dosen zu passieren.“

Schritt 10: Missionierung

Nach dem Erlebnis wirst du vermutlich denken „das die Welt so viel besser wäre wenn jeder MDMA nehmen würde“.

Das einfachste, was du gegen die Gesetze und Einstellungen der Menschen tun kannst, ist laut und stolz über die eigene Nutzung gegenüber der Familie, Freunden und Kollegen sein. Kläre ihre Fehlinformation, Vorurteile und Mythen mit deinem Wissen auf (z.B. glauben erstaunlich viele Leute, dass MDMA Löcher im Gehirn erzeugt).