

SAFER USE TIPPS

Bei einem dauerhaften, starken Gebrauch von Speed, Kokain... sind körperliche Schädigungen und psychische Probleme sehr wahrscheinlich. Besonders riskant ist es, verschiedene Substanzen innerhalb kurzer Zeit bzw. in einer Nacht zu konsumieren - **Vermeide Mischkonsum!**

Beim Sniefen von Drogen durch die Nase besteht die Gefahr sich zu verletzen und mit Viren zu infizieren. Dieses Risiko lässt sich minimieren, wenn folgende "Safer Sniefen" Hinweise beachtet werden.

1) Informiere Dich - Infos zu verschiedenen Substanzen gibt es am MDA basecamp-Infostand und auf unserer Homepage **www.mdabasecamp.com**

2) Zerhacke das Pulver so fein wie möglich - Dadurch können größere, scharfkantige Kristalle die Nasenschleimhaut nicht verletzen

3) Dosiere vorsichtig - Der Reinheitsgehalt bei illegalisierten Substanzen schwankt

4) Benutze immer dein eigenes Röhrchen - Dadurch kann die Übertragung von Viren (Erkältung, Hepatitis, Herpes...) verhindert werden

5) Vermeide die Benutzung von Geldscheinen - Viele Geldscheine beinhalten schädliche Substanzen und sind verreckt

6) Sniefe möglichst ohne die Schleimhaut zu berühren - Dies verhindert Verletzungen

7) Gönn deinem Körper Erholung - Lege Ruhepausen ein und achte auf deine Ernährung (Vitamine/Mineralien/Wasser und Säfte)

8) Denk mal drüber nach - Wieso und wie oft konsumierst du? Wie wirkst du dabei auf andere?