



ECSTASY (MDMA)



## Info Booklet

### **Die Informationen in dieser Broschüre sind keine Aufforderung zum Drogenkonsum!**

Der Gebrauch von Drogen ist stets mit Risiken verbunden, die man nur ausschließen kann, indem man auf den Konsum gänzlich verzichtet. Entschließt du dich trotzdem zum Konsum, solltest du einige Dinge beachten, um die entstehenden Risiken zu minimieren.

*Eure Drogerie*

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

## Die Substanz ECSTASY

Der ursprüngliche Wirkstoff von Ecstasy (im Folgenden XTC genannt) ist das Amphetaminderivat MDMA. Es werden aber auch andere Derivate wie MDA, MDBD, MDE und MDEA, bzw. Kombinationen mehrerer Derivate und Wirkstoffe als XTC gehandelt. Amphetamine, Halluzinogene (z. B. DOB), Koffein und andere toxische Substanzen wie PMA und Atropin können als Beimengungen oder auch als Hauptwirkstoffe in den Pillen fungieren. So tauchen beispielsweise immer wieder Pillen auf, die das starke Halluzinogen 2C-B als (Haupt-)Wirkstoff beinhalten. Die Wirkung von 2C-B kann unvorbereitete Userinnen und User schnell überfordern.

**Form und Aussehen geben dabei keinen sicheren Rückschluss auf vorhandene Inhaltsstoffe.**

## Szenenamen und Formen von ECSTASY

Früher noch weitestgehend bekannt unter den Namen „Adam“ (für MDMA) oder „Eve“ (für MDEA), sind heute übliche Szenebezeichnungen „E“, „Teile“, „Pille“, „Emma“ usw. MDMA wird meist oral in Pillenform mit unterschiedlichsten Druckmotiven bekannter (popkultureller) Logos konsumiert. Eine weitere Darreichungsform bilden Kristalle, welche in sogenannten „Bömbchen“ geschluckt oder zermahlen in Getränken aufgelöst konsumiert werden.

Drogenaufklärung & Beratung

## Die Wirkung von ECSTASY

Der Wirkungseintritt und die eigentliche Wirkung sind abhängig von der Dosierung, der Konsumform, dem Wirkstoffgehalt, eventuellen Streckstoffen sowie dem Set & Setting (der eigenen körperlichen und seelischen Verfassung und dem Umfeld). Wirkungseintritt bei oralem Konsum ist nach etwa 30 bis 45 Minuten zu erwarten – bei manchen Produktformen aber auch erst nach 90 Minuten. **Nasaler Konsum ist ebenfalls möglich, angesichts des erhöhten Verletzungsrisikos der Schleimhäute ist davon jedoch dringend abzuraten.**

Beim Sniefen der Substanz kann die Wirkung bereits nach wenigen Minuten eintreten. Die Wirkungsdauer variiert je nach Wirkstoff und Wirkstoffgehalt. Es sind Wirkdauern von 2 bis 8 Stunden möglich.

## Folgende Wirkungen sind zu erwarten:

- bei geringer Dosierung stimulierend und/oder entspannend
- abhängig vom Wirkstoff aufputschend oder leicht halluzinogen
- Gefühle von Offenheit und verstärktem Einfühlvermögen („Liebesdroge“)
- entaktogene Wirkung (eigene Emotionen und Berührungen werden intensiver wahrgenommen)
- Unterdrücken des Schlaf- und Hungergefühls
- Euphorie

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

## Die Nebenwirkungen von ECSTASY

- Erhöhung von Blutdruck, Herzfrequenz, Atmung, Motorik und Körpertemperatur
- Schwindelgefühle und Herzrasen
- Übelkeit
- Schweißausbrüche
- erweiterte Pupillen
- verkrampfte Kiefermuskulatur (Zähneknirschen)
- auftretende Halluzinationen können zu Panikattacken führen
- Kreislaufkollaps durch Überanstrengung
- Sauerstoffmangel
- Nieren- und Lebersversagen
- **Gefahr einer Überhitzung und Austrocknung des Körpers - kann unter Umständen zum Tod führen**

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

Beim Abklingen der Wirkung setzt meist der „XTC-Kater“ ein (depressive Verstimmungen, niedrige Frustrationstoleranz, Angst). Das liegt darin begründet, dass MDMA die Serotonausschüttung im Gehirn stark stimuliert. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der im Belohnungszentrum des Gehirns wirkt und Glücksgefühle auslöst. Nach dem XTC-Rausch können die Serotoninreserven stark erschöpft sein. Es dauert ein paar Tage, um diese Reserven wieder aufzufüllen. Aus diesem Grund werden ausgedehnte Konsumpausen empfohlen.

DROGERIE  
Drogenaufklärung & Beratung

## Langzeitfolgen von ECSTASY

- Leber- und Nierenschäden
- Herzfunktionsstörungen
- Neurotoxizität  
(kann Nervenschädigungen auslösen)
- Gedächtnisstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Sprachstörungen
- Persönlichkeitsveränderungen

XTC kann psychisch abhängig machen, bei missbräuchlichen Konsummustern findet neben möglichen körperlichen Schäden eine Toleranzentwicklung gegenüber der Substanz statt.

DROGERIE  
Drogenaufklärung & Beratung

## Safer Use

Um das entstehende Risiko durch die Einnahme von XTC zu reduzieren, solltest du unbedingt einige Hinweise beachten. Personen mit folgenden körperlichen Beschwerden sollten auf keinen Fall XTC konsumieren:

- Asthma
- Zuckerkrankheit
- Epilepsie
- Bluthochdruck mit Störungen der Herz-Kreislauf-Regulation
- Menschen mit psychischen Problemen bzw. Menschen, die sich in psychischen Belastungssituationen befinden

## Achte auf dein Set (innerer Zustand)!

- Wie fühlst du dich?
- Bist du gesund genug, besorgt dich etwas oder geht es dir einfach nicht gut?
- Fühlst du dich gestresst oder bist du ausgeruht?

All dies beeinflusst die Wirkung im positiven wie auch im negativen Sinne. Benutze deshalb XTC niemals zur Stimmungsaufhellung oder zur Problemlösung!

## Achte auf dein Setting!

- Benutze XTC nur, wenn du dich mit den Menschen und in deiner Umgebung wohlfühlst.
- **Am besten ist es, keine Pillen nachzuwerfen. Wenn die Wirkung nachlässt, ist das in Ordnung, denn jeder Rausch geht irgendwann zu Ende!**

- Nimm lieber erst einen kleinen Teil der Pille (1/4, maximal 1/3), um dich vor Überdosierungen oder kontaminierten Pillen zu „schützen“. Die jährlich erscheinenden Berichte von Drug Checking Projekten zur Substanzanalyse (z. B. von *CheckIt!* oder *saferparty*) weisen darauf hin, dass die Dosierung von MDMA in XTC-Pillen in den letzten Jahren zwar rückläufig war, allerdings hat die Anzahl von unerwarteten Ergebnissen (Kontaminierung mit mind. einer weiteren Substanz) wieder zugenommen (Stand 2024).
- **Trinke ausreichend Flüssigkeit.**
- Beim Gebrauch von XTC musst du auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und die Aufnahme von Vitaminen achten. Dies kann unter Umständen Risiken reduzieren.
- Da koffeinhaltige Getränke neben den sowieso schon z.T. gefährlichen Wechselwirkungen mit MDMA und anderen Derivaten dem Körper zusätzlich Wasser entziehen, solltest du besser

Mineralwasser oder Säfte trinken.

- Vermeide es beim Tanzen eine Kopfbedeckung zu tragen, da dies zum Wärmestau und im Extremfall zum Hitzschlag führen kann.
- **Vermeide den Mischkonsum mit anderen legalen und illegalen Substanzen! Gesundheitliche Risiken werden verstärkt, weil es zu unberechenbaren Wechselwirkungen kommen kann.**
- Lege zusätzlich Tanzpausen ein und geh an die frische Luft, aber denke auch an die dich umgebenden Temperaturen!
- **Lege immer wieder Konsumpausen ein (min. 4 bis 6 Wochen), damit dein Körper die nötige Zeit bekommt, sich zu regenerieren.**
- Gegen den XTC-„Kater“ nach dem Runterkommen helfen neben vitaminreichem, fettreduziertem Essen, Tee und dem Verzicht auf Koffein und Alkohol außerdem eine heiße Dusche, frische Klamotten und ausreichend Schlaf.

**Beim Sniefen solltest du außerdem Folgendes beachten:**

- Säubere nach dem Konsum stets die Nasenlöcher, am besten ist eine Spülung mit einer milden Kochsalzlösung.
- Der Gebrauch von Nasensprays sollte möglichst vermieden werden, da die Schleimhäute dadurch zusätzlich ausgetrocknet werden.
- Zerkleinere die Droge auf einer trockenen, glatten Oberfläche zu einem möglichst feinen Pulver.
- **Gerade bei kristallinem MDMA solltest du jedoch vom Sniefen absehen, da die Schleimhäute einem unverhältnismäßigem Verletzungsrisiko ausgesetzt sind.**

- Als „risikoärmste“ Konsumform gilt die orale Einnahme von **genau dosierten** (abgewogenen) „Bömbchen“ oder Getränken.
- Benutze bei jedem Konsum ein neues und sauberes Stück Papier oder ein steriles Röhrchen ohne scharfe Kanten statt einem Geldschein o. Ä.
- Geldscheine gehen durch viele Hände und sind somit mit viel Schmutz und Krankheitserregern behaftet.

## **Konsum während der Schwangerschaft**

Es besteht das Risiko von Fehlbildungen beim Neugeborenen, wie z. B. Defekte des Zentralnervensystems, Herzfehler wie Herzrhythmusstörungen, Gefäßverengungen und Fehlbildungen im Bereich des Urogenitaltrakts (Nieren, Harnableitungen, Geschlechtsorgane). Akute Hypertonie (Bluthochdruck) bei der Schwangeren kann zu einer vorzeitigen Plazentalösung führen, welche eine lebensbedrohliche Gefahr für Mutter und Kind darstellt. Entwicklungs- und Wachstumsstörungen des Fötus können auftreten. Weiterhin besteht die Gefahr einer akuten und chronischen Leistungsschwäche der Plazenta.

**Einige dieser Folgen können zum Verlust des Ungeborenen führen. Die Einnahme von Drogen während Schwangerschaft und Stillzeit sollte unbedingt vermieden werden.**

Bei Unsicherheiten, ob die Substanz einfach so abgesetzt werden kann, ist es ratsam, den Arzt/die Ärztin oder eine Suchtberatungsstelle zu konsultieren. Diese unterliegen der Schweigepflicht.

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

## Rechtslage

Erwerb, Handel und Herstellung von XTC ist, laut BtMG, verboten.

## Nachweisbarkeit von ECSTASY

Je nach Häufigkeit und Intensität des XTC-Konsums kann es bis zu 24 Stunden im Blut und zwischen 1 und 4 Tagen im Urin nachgewiesen werden.

In den Haaren ist die Droge theoretisch zeitlich unbegrenzt nachweisbar.

## Verhalten bei Notfällen

**Achtung:** Mitarbeiter:innen der Notrufzentrale unterliegen nicht der Schweigepflicht!

Sprecht am Telefon nicht von einem Drogennotfall, sonst könnte es passieren, dass neben dem Rettungsdienst auch die Polizei informiert wird. Redet erst mit dem Notarzt/der Notärztin über die mögliche Einnahme illegaler Substanzen.

Wenn jemand neben euch zusammenbricht, solltet ihr keinesfalls panisch reagieren. Das Wichtigste ist, Ruhe zu bewahren und so gut es geht, Hilfe zu leisten, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Damit ihr wisst, was in einer solchen Situation zu tun ist, haben wir euch hier ein paar Punkte zusammengestellt, die ihr bei einem Notfall unbedingt beachten solltet:

- **Ruhe bewahren und zunächst die Notlage analysieren.**
- Muss ich den Rettungsdienst rufen oder kriegen wir die Sache selbst in den Griff?
- **Aber Vorsicht vor der Selbstüberschätzung**  
- lieber den Rettungsdienst einmal zu viel als einmal zu wenig rufen!

Lasst die Person keinen Moment aus den Augen. Solltet ihr zu der Ansicht kommen, dass medizinische Hilfe benötigt wird, muss immer jemand bei der Person bleiben, während Hilfe geholt wird. Falls es notwendig ist, leistet Erste Hilfe! Infos dazu findet ihr in unserer Broschüre „Drogennotfall“.

## Vorgehen bei Notrufen

### Wichtige Infos für die Notrufzentrale:

- Wo hat der Notfall stattgefunden?
- In welchem Zustand befindet sich die in Not geratene Person?
- Gebt bei einem Notruf an, dass es sich um eine bewusstlose, orientierungslose, krampfende oder ängstliche Person ohne Fremdeinwirkung handelt.

### Wichtige Infos für den den Notarzt/ die Notärztin:

- Was und wie viel hat die Person konsumiert?
- Gibt es noch Reste der Droge, welche konsumiert wurde? Diese sollten dem Notarzt/der Notärztin zum Testen der Inhaltsstoffe übergeben werden.
- Gibt es Vorerkrankungen, die für den Notfall mitverantwortlich sein könnten?

## Wichtige Notfallnummern in der BRD

### Notrufnummer für sofortige Hilfe:

**112** - Feuerwehr und Rettungsdienst

**110** - Polizei

Überall in Deutschland sind niedergelassene Ärzte/Ärztinnen im Einsatz, die Patienten/Patientinnen in dringenden medizinischen Fällen ambulant behandeln – auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen. Die Nummer funktioniert ohne Vorwahl, gilt deutschlandweit und ist kostenlos – vom Festnetz und mobil.

Den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** erreicht man unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer: **116 117**.

### Giftinformationszentrum der Länder

In jedem Vergiftungsfall sollte so schnell wie möglich ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Giftnotrufzentralen sind rund um die Uhr von Ärzten/Ärztinnen besetzt. Dort erfährst du, wie du dich im Vergiftungsfall zu verhalten hast.

**Notruf für Thüringen**, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen:

**0361.73 07 30**

Das **Informationstelefon zur Suchtvorbeugung** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist unter der Nummer

**0221.89 20 31** erreichbar. Auf Wunsch können hier nähere Informationen zu Beratungsstellen vor Ort vermittelt werden.

**Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline**  
(24 Stunden erreichbar): **01806.313031**  
[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)

Die **Telefonseelsorge** bietet eine kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann an geeignete Beratungsstellen weiterverweisen: **0800.1110111** oder **0800.1110222**

**Nummer gegen Kummer** ist ein schnell erreichbares Gesprächs- und Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche, Eltern und andere Erziehungspersonen  
(14:00–20:00 Uhr): **0800.1110333**

**Elterntelefon** (Nummer gegen Kummer) anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz: **0800.111055**

## **Spezielle Ansprechpartner:innen für Thüringen**

Solltet ihr in Thüringen auf der Suche nach Beratungsstellen sein, ist **Thüringer Landesstelle für Suchfragen e. V.** direkter Ansprechpartner:  
**0361.746 45 85**  
[www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)

Natürlich könnt ihr euch bei Fragen auch direkt an die **Drogerie** wenden. Wir sind in der Regel von Montag bis Freitag zwischen 08:00 und 16:00 Uhr unter folgender Nummer erreichbar: **0361.6020866**

Ihr könnt uns aber auch gerne eine E-Mail an [drogerie@sit-online.org](mailto:drogerie@sit-online.org) senden.

Weitere Infos zu Safer Nightlife, psychotropen Substanzen und Safer Use findet ihr auf [www.drogerie-projekt.de](http://www.drogerie-projekt.de)

## Quellenverzeichnis

Drug Scouts (Safer-Nightlife-Projekt Leipzig)  
[www.drugscouts.de](http://www.drugscouts.de)

DrogenGenussKultur  
(Informationsplattform zu Psychedelika)  
[www.drogenkult.net](http://www.drogenkult.net)

Handbuch Psychoaktive Substanzen  
*Fachbuch von Maximilian von Heyden,  
Hendrik Jungarberle, Tomislav Majić (Hrsg.)*



# DROGERIE

Drogenaufklärung & Beratung

## Impressum

**Herausgeber**  
DROGERIE  
Safer-Nightlife in Thüringen

Ein Projekt des Präventionszentrums der SiT  
- Suchthilfe in Thüringen gGmbH.

[www.drogerie-projekt.de](http://www.drogerie-projekt.de)  
Telefon: 0361.602 08 66  
E-Mail: [drogerie@sit-online.org](mailto:drogerie@sit-online.org)

**Gestaltung**  
Stefan Kowalczyk – [www.kowaly.de](http://www.kowaly.de)

**Förderung**  
Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Arbeit und Familie

**Neuaufgabe 2025**

## DROGERIE Substanzbroschüren

### Substanz-Information zu:

- Ecstasy (MDMA)
- Kokain
- Alkohol
- Crystal
- Heroin
- Kateamin
- Cannabis
- DMT
- GHB / GBL / BDO
- Lachgas
- LSD
- Meskalin
- Nikotin
- Psilos
- Speed



Mehr Infos unter:

[praevention-info.de/drogerie/](http://praevention-info.de/drogerie/)

