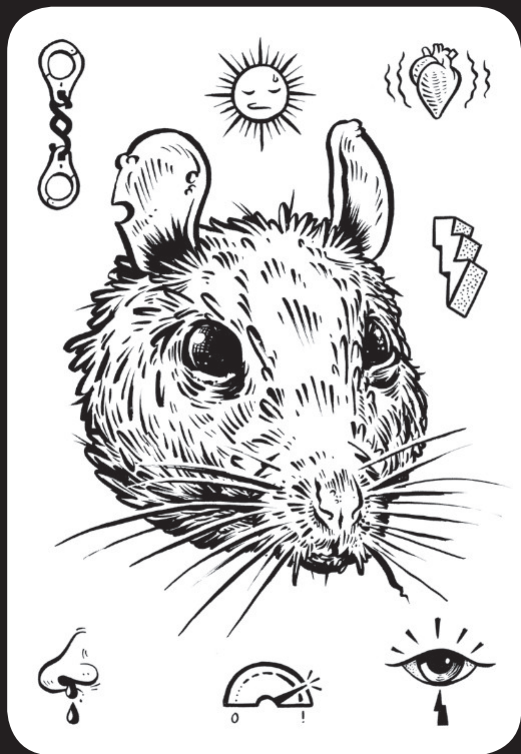


**CRYSTAL METH**



## 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 CRYSTAL

Crystal enthält den Wirkstoff Methamphetamin, was um ein Vielfaches wirkungsintensiver ist als Amphetamin (Speed) und einen wesentlich höheren Wirkstoffgehalt (ca. 90-100 %) vorweist. Methamphetamin wird aus (Pseudo-)Ephedrin hergestellt und hat in dieser Form meist einen hohen Reinheitsgrad. Salze oder Ephedrin gelten als bekannte Streckmittel, jedoch kann Crystal auch besonders gesundheitsschädliche Stoffe aus dem Herstellungsprozess enthalten.

**DROGERIE**

Drogenaufklärung & Beratung

## Szenenamen und Formen von CRYSTAL

Es wird häufig in kristalliner Form oder als weißes, aber auch gefärbtes Pulver mit einer salzähnlichen Struktur verkauft. Seltener wird Crystal auch in Pillen (Thai-Pillen) oder Kapseln bzw. Dragees verkauft. Methamphetamin wird meist unter dem Namen „Meth“ angeboten, weitere Bezeichnungen sind „Crystal-Meth“, „C“, „Ice“, „Yaba“ oder „Piko“. Am häufigsten wird Crystal gesnieft oder als „Bömbchen“ geschluckt. Auch das Rauchen in Zigarettenpapier oder Pfeifen bzw. Verdampfen und Inhalieren ist eine verbreitete, aber deutlich riskantere Konsumform. Seltener wird Crystal intravenös konsumiert. Von dieser Konsumpraxis ist dringend abzuraten.

**VORSICHT: Crystal ist nicht nur die übliche Bezeichnung für Methamphetamin, sondern auch in unterschiedlichen Regionen die Bezeichnung für PCP („Angel Dust“), dessen Wirkung völlig anders ist.**

## Wirkung von CRYSTAL

Der Wirkungseintritt und die eigentliche Wirkung sind abhängig von der Dosierung, der Konsumform, dem Wirkstoffgehalt, eventuellen Streckstoffen und dem Set & Setting (der eigenen körperlichen und seelischen Verfassung und dem Umfeld). Der Wirkungseintritt beim Sniefen und bei gerauchtem bzw. inhaliertem Crystal ist nach ca. 3 bis 10 Minuten, beim Schlucken nach etwa 30 bis 40 Minuten. Beim Spritzen tritt die Wirkung nach wenigen Sekunden ein. Die Wirkung hält zwischen 4 und 12 Stunden an. Bei hoher Dosierung sind auch Wirkdauern von bis zu 30 Stunden bekannt.

## Folgende Wirkungen sind zu erwarten:

- Beschleunigung von Puls und Atmung
- Appetitlosigkeit
- Schlaflosigkeit
- erhöhter Blutdruck
- gesteigertes Selbstbewusstsein
- starker Bewegungsdrang
- gesteigertes sexuelles Lustempfinden
- subjektive Leistungssteigerung, bei der Denkprozesse beschleunigt und viele Dinge logisch und einfacher erscheinen

DROGERIE

Drogenaufklärung & Beratung

## Nebenwirkungen

- Übelkeit & Schwindel
- Kopfschmerzen
- Halluzinationen (durch lange Wachheit)
- Schlafstörungen & Nervosität
- Zittern
- Herzrhythmusstörungen
- paranoide Wahnvorstellungen
- Persönlichkeitsveränderungen
- gesteigertes Aggressionspotenzial
- **Ansteigen der Körpertemperatur und daraus resultierende Überhitzung (Hyperthermie) und Austrocknung des Körpers**
- Kreislaufkollaps
- **Schlaganfälle durch Überanstrengung**
- Sauerstoffmangel
- Nieren-, Leber- und Herzversagen

Durch den hohen Wirkstoffgehalt kann es schnell zu Überdosierungen kommen. Beim Sniefen kommt es zu einem brennenden Schmerz und ggf. zu Verletzungen in der Nasen- und Rachenregion.

**Eine Überdosis kann durch folgende Symptome gekennzeichnet sein:**

- Fieber
- Schwitzen
- trockener Mund
- plötzlicher Blutdruckabfall
- Schwindelgefühl
- Zittern
- Kollaps
- Angstzustände

Bei exzessivem Gebrauch über mehrere Tage hinweg kann es zu psychotischen Zuständen, Paranoia und Angst- oder Wahnvorstellungen kommen. Grund hierfür ist der akute Schlafmangel und die damit einhergehende Reizempfindlichkeit. Auch Sinnestäuschungen (visuelle und akustische Halluzinationen) sind nicht ausgeschlossen.

**Beim Nachlassen der Wirkung:**

- Erschöpfung
- Muskelschmerzen
- Gereiztheit
- depressive Verstimmungen
- Konzentrationsmangel
- großes Schlafbedürfnis  
(20- bis 30-stündiger tiefer Schlaf möglich)

Die Symptome können mehrere Tage anhalten.

## Langzeitfolgen von CRYSTAL

Die Nebenwirkungen können sich bei häufigem, hoch dosiertem Konsum sehr schnell verstärken, da Crystal den Körper stark auszehrt. Durch verschiedene Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass Crystal bei dauerhaftem Konsum eine neurotoxische Wirkung besitzt. Nervenzellen sterben ab. Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin werden vom Nervensystem nicht mehr in ausreichendem Maße produziert, was zur Folge haben kann, dass sich eine lang anhaltende und unter Umständen irreversible (nicht mehr behebbare) Depression ausbildet. Ebenso ist eine Zersetzung der Nasenscheidewand möglich, da Crystal die Nasenschleimhaut und Nasenscheidewand stark angreift.

**Die Toleranzentwicklung geschieht sehr schnell bei Crystal, sodass die Dosis stark erhöht werden muss, um die gleiche Wirkung zu erzielen.**

Somit ist das Risiko der Entwicklung einer psychischen Abhängigkeit enorm hoch.

### Mögliche Langzeitfolgen sind:

- Schlafstörungen
- Depressionen
- Gewichtsverlust & Abmagerung aufgrund von Mangelernährung
- Kalziummangel im Körper / spröde Knochen und Zahnerkrankungen / Zahnausfall
- **paranoide Wahnvorstellungen (selbst nach dem Rausch)**
- Magenbeschwerden
- Leber- und Nierenschäden
- Herz-Kreislaufstörungen bis zum Herz- bzw. Kreislaufversagen mit Todesfolge
- **chronischer Konsum begünstigt Hirnblutungen und Schlaganfälle mit plötzlichen Lähmungen**

## Safer Use

Um das entstehende Risiko beim Konsum von Crystal zu reduzieren, solltest du unbedingt einige Hinweise beachten. Personen mit folgenden körperlichen und psychischen Problemen sollten aufgrund des deutlich höheren Gesundheitsrisikos auf den Konsum von Crystal verzichten:

- Bluthochdruck
- Epilepsie
- Krampfleiden
- Schilddrüsenüberfunktionen
- Herzerkrankungen
- psychische Probleme

Oft kannst du nicht mit bloßem Auge erkennen, welche Substanz als Line vor dir liegt.

**Wenn dir etwas angeboten wird, frag nach, um welche Substanz es sich handelt.**

Aus Versehen eine Line Ketamin zu ziehen, kann die Party für dich auf sehr unangenehme Weise frühzeitig beenden. Solltest du normalerweise Speed konsumieren, dann dosiere Crystal viel geringer.

Da Methamphetamin deutlich potenter als Amphetamin (Speed) ist, reduzierst du dadurch das Risiko einer Überdosierung.

## Achte auf dein Set (innerer Zustand)!

- Fühlst du dich gut oder schlecht?
- Bist du gesund oder hast du Schmerzen?
- Bist du müde oder wach?
- Bist du gestresst oder ausgeruht?

Dein Set beeinflusst die Drogenwirkung dementsprechend im positiven oder negativen Sinn.

## Achte auf dein Setting!

- **Du solltest nach der Einnahme von Crystal auf keinen Fall aktiv am Straßenverkehr teilnehmen!**
- Vermeide den Mischkonsum mit anderen legalen und illegalen Substanzen! Es können unberechenbare und gesundheitsschädigende Wechselwirkungen auftreten.

- Beim Gebrauch von Methamphetamin musst du auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Aufnahme von Vitaminen achten, da Crystal deinem Körper Flüssigkeit und damit auch wichtige Mineralstoffe und Vitamine entzieht.
- Trinke Mineralwasser oder Säfte, da koffeinhaltige Getränke dem Körper zusätzlich Wasser entziehen. Vitamin C (Frischobst), Tanzpausen und Frischluft verringern weiterhin das Risiko gesundheitlicher Schäden.
- Der Konsum von Methamphetamin führt bei vielen Usern und Userinnen zu einer verstärkten Aktivität der Gesichtsmuskulatur. Ein Kaugummi kann helfen, Zähne und Zahnfleisch zu schonen. Zur Bekämpfung des (Kau-)Muskelkaters empfehlen einige User:innen Magnesium und Kalzium zur Muskelentspannung.

- Vermeide es, beim Tanzen eine Kopfbedeckung zu tragen, da dies zum Wärmestau und im Extremfall zum Hitzschlag führen kann.
- Crystal ist kein geeignetes Mittel zur Gewichtsreduktion! Zwar kannst du in kurzer Zeit viel Gewicht verlieren, allerdings auf sehr ungesunde Art und Weise und nach Beendigung des Konsums ist eine Gewichtszunahme garantiert.
- **Lege möglichst lange Konsumpausen ein, damit sich Körper und Psyche ausreichend regenerieren können.**  
Gerade beim Konsum über längere Zeit nehmen die Nährstoff- und Kraftreserven in deinem Körper immer weiter ab.

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

- Säubere nach dem Konsum stets die Nasenlöcher. Am besten ist eine Spülung mit einer milden Kochsalzlösung geeignet.
- 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. Je feiner die Substanz ist, umso geringer ist das Risiko, die Nasenschleimhäute zu schädigen.
- Statt Geldscheinen o. Ä., welche durch viele Hände gegangen und evtl. mit viel Schmutz und Krankheitserregern behaftet sind, solltest du besser bei jedem Konsum ein neues und sauberes Stück Papier oder im besten Fall ein steriles Ziehrohrchen verwenden!

- Stecke das Röhrchen hoch in die Nase hinauf und vermeide dabei möglichst, die Nasenschleimhäute zu verletzen.
- Teile das Röhrchen nie mit anderen, da auch auf diesem Weg ein Infektionsrisiko für HIV, Hepatitis und andere Infektionskrankheiten besteht.

#### **Beim Schlucken:**

- Wenn Crystal geschluckt wird (als Kapsel, Pille, Dragee, Bömbchen), können Nasenschleimhäute verletzt werden.
- Infektionen können vermieden werden und wasserunlösliche Stoffe gelangen nicht in die Blutbahn.
- Die Wirkung setzt zwar sanfter ein als bei anderen Konsumformen, hält jedoch auch deutlich länger an und kann somit zu einer stärkeren psychischen Belastung führen.

**Wichtig: abwarten, nicht gleich nachlegen!**

- Um Magen und Speiseröhre zu schonen, ist es ratsam, die Substanz in ein Zigarettenpapier oder in eine Kapsel zu füllen.

#### **Beim Spritzen:**

- Achte stets auf sauberes, steriles Spritzbesteck und teile dieses auch nicht mit anderen, um Abszesse und Infektionen (HIV, Hepatitis, bakterielle Endokarditis) zu vermeiden.

#### **Beim Rauchen:**

- Vermeide zu häufigen Konsum, wenn du Crystal rauchst oder inhalierst. Die Folgen von inhaliertem Crystal sind Verätzungen der Lungenbläschen, Kurzatmigkeit und eine Verkleinerung des Lungenvolumens.

## Rechtslage

Erwerb, Handel und Herstellung von Crystal/Methamphetamin ist laut BtMG verboten.

## Nachweisbarkeit von CRYSTAL

Je nach Häufigkeit und Intensität des Konsums kann Crystal bei Einzelkonsum bis zu 24 Stunden im Blut nachgewiesen werden, bei Mehrfachkonsum auch länger. Im Urin ist Crystal 1 bis 7 Tage nachweisbar. In den Haaren ist die Substanz theoretisch unbegrenzt nachweisbar.

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

## Konsum während der Schwangerschaft

Der Konsum von Crystal kann (und wird bei häufigem Konsum) eine Veränderung deines Hormonhaushalts bewirken.

Das heißt, Menstruationsbeschwerden können verstärkt, der Monatszyklus gestört (unregelmäßige oder ausbleibende Periode) und die Fruchtbarkeit beeinträchtigt werden.

Dennoch kannst du schwanger werden.

Konsumierst du (häufig) Crystal und nimmst die Anti-Baby-Pille, ist es außerdem denkbar, dass die empfängnisverhütende Wirkung der Pille abgeschwächt wird. Der Konsum von Crystal kann zu Erbrechen führen. Passiert das bis zu 4 Stunden nach Einnahme der Pille, gelangt u. U. zu wenig Wirkstoff der Pille in den Blutkreislauf. Es besteht das Risiko von Fehlbildungen beim Neugeborenen, wie z. B. Defekte des Zentralnervensystems, 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.

## **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/)

