

JUNKFOOD

© Lisa Bebek und Franziska Syme



Informations- und Rezeptheft

Im folgenden Heft werden Kurzinformationen zu den Wirkungen der verschiedenen Suchtmittel gegeben. Hauptsächlich wollen wir dir aber damit Rezepte bereitstellen, die dir dabei helfen sollen, deinen Vitamin- und Botenstoffhaushalt nach dem Drogenkonsum wieder auf Vordermann zu bringen und somit deinen Körper beim Regenerieren zu unterstützen.

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	4
Die wichtigsten Botenstoffe im Zusammenhang mit Suchtmittelmissbrauch	6
<i>Der Botenstoff Dopamin</i>	6
<i>Der Botenstoff Serotonin</i>	6
<i>Der Botenstoff Noradrenalin</i>	7
<i>Der Botenstoff Acetylcholin</i>	7
Sedativa	8
<i>Alkohol</i>	8
<i>Benzodiazepine</i>	8
<i>Opioide – Schmerzmittel</i>	9
Stimulanzien	10
<i>Kokain</i>	10
<i>Amphetamin (Speed)</i>	10
<i>Methamphetamin</i>	11
<i>Ecstasy/MDMA</i>	11
Rezepte	12
<i>Rezepte zur Unterstützung des Taurin- und Zinkgehalts (bei Alkoholkonsum)</i>	12
Pasta mit Thunfischsoße	12
Chili con Carne (Faschiertes vom Rind)	13
Hühnerkeulen mit Erbsenreis	14
Serbische Bohnensuppe.....	15
Erbsenschaumsuppe.....	16
„Steirerspeis“ (Eierspeise mit Käse, Kürbiskernen und Brotwürfel).....	17
Haferflocken-Walnuss-Kekse	18
<i>Rezepte zur Unterstützung des Acetylcholinhaushalts (bei Benzodiazepinkonsum)</i>	19
Karfiol-Brokkoli-Auflauf.....	19
Erbsen-Schinken-Nudeln	20
Karfiolcremesuppe	21
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf	22

<i>Rezepte zur Unterstützung des Serotoninhaushalts (bei Opioidkonsum)</i>	23
Quinoa mit Erbsen	23
Hirse-Apfel-Auflauf.....	24
Thunfisch-Avocado-Aufstrich	25
Gefüllte Tomaten.....	26
Ananas-Tiramisu.....	27
Mediterrane Gemüsepfanne mit Reis oder Ebly	28
<i>Rezepte zur Unterstützung des Dopaminhaushalts (bei Stimulanzienkonsum)</i>	29
Parmesansuppe	29
Rindfleisch mit Zwiebeln aus dem Wok.....	30
Palatschinken mit Topfenfülle	31
Eieraufstrich	32
Champignon-Rahm-Geschnetzeltes	33
<i>Rezepte zur Unterstützung des Noradrenalinhaushalts (bei Stimulanzienkonsum)</i>	34
Spinat mit weißen Bohnen.....	34
Kohlrabi-Petersilie-Suppe.....	35
Frischkäse-Paprikaschiffchen im Speckmantel	36
Paprika-Geschnetzeltes mit Brokkoli	37
Ratatouille mit Quinoa oder Zartweizen	38
Himbeer-Orangen-Smoothie.....	39
<i>Rezepte zur Unterstützung des Calciumhaushalts (vorwiegend für den Konsum von Amphetamin – Speed)....</i>	40
Avocado-Hüttenkäse-Salat.....	40
Topfenjoghurt mit Früchten in Gläsern	41
Topfenaufstrich mit Kürbiskernöl	42
Liptauer-Aufstrich	43
Lachsaufstrich	44
<i>Literaturverzeichnis</i>	45

Vorwort

Das Projekt „Junkfood“ stellt vor allem Rezepte vor, die dir nach dem Konsum von Suchtmitteln dabei helfen sollen, die dadurch verlorenen Vitamine und/oder Botenstoffe in deinem Körper wiederherzustellen und somit deine Regenerationsphase zu unterstützen. Dieses Rezeptheft soll dich keinesfalls dazu bewegen, legale und/oder illegale Drogen zu konsumieren oder deinen Konsum zu erhöhen.

Die nachfolgenden Informationen wurden unter Zuhilfenahme entsprechender Literatur und medizinischer Beratung mit größter Sorgfalt ausgearbeitet. Hinsichtlich der Komplexität des Themas kann jedoch keinerlei Gewährleistung von uns übernommen werden. Die Verfasserinnen erklären, dass sie keinerlei Haftung hinsichtlich der Richtig- und Vollständigkeit übernehmen und empfehlen hinsichtlich medizinischer Belange eine_n Mediziner_in aufzusuchen.

Wir haben die Substanzen aufgrund der Wirkungsweise in zwei Gruppen geteilt, und zwar in Sedativa (Downer) und Stimulanzen (Upper). Nach genauerer Recherche haben wir uns dazu entschieden, die Gruppe der Halluzinogene (LSD, Ketamin, PCP, ...) in dieser Arbeit nicht näher zu betrachten, da die genauen Wirkungsweisen auf das Gehirn und dessen Botenstoffe noch nicht hinreichend erforscht sind.

Vorab möchten wir dich kurz darüber informieren, welchen Einfluss die unterschiedlichen Substanzen auf deinen Körper, insbesondere auf dein Gehirn, haben. Dafür ist es allerdings notwendig, dass wir kurz und in vereinfachter Form auf die Funktionsweise unseres Gehirns eingehen.

Bei jeder Wahrnehmung, also was immer du siehst, hörst oder auch spürst, wird dein Hirn aktiviert. Eine richtige Zuordnung all dieser Sinneswahrnehmungen ist nur durch die Umwandlung genau dieser Wahrnehmungen in elektrische Signale möglich, welche von den Nervenzellen vorgenommen werden. Dadurch ist es dir erst möglich, Emotionen zu verspüren oder aber auch ein bestimmtes Objekt, wie zum Beispiel einen Tisch als Tisch zu erkennen, ohne im Vorfeld alle möglichen Formen von Tischen gelernt haben zu müssen.

Bei der Einnahme von Drogen verändern sich deine Wahrnehmungen. Deine Gefühle erlebst du viel intensiver oder du kannst gewisse Emotionen für die Dauer der Wirkung gar nicht wahrnehmen. Dies liegt daran, dass die konsumierte Substanz in den natürlichen Arbeitsprozess deines Gehirns eingreift und diesen verändert. Dadurch erscheinen dir deine Emotionen und deine Umgebung viel intensiver. Je nach Substanz werden auch Farben anders wahrgenommen, Musik wird viel lebendiger erlebt und jegliche deiner Emotionen können sich verstärken.

Es gibt unzählige Nervenzellen und Neuronen im Gehirn, von welchen jede eine eigene Aufgabe übernimmt und je nachdem, welche Neuronen gerade aktiv sind, verstärkt sich eine andere Wahrnehmung. Die aktiven Nervenzellen schütten Botenstoffe aus und diese finden ihre Wirkung im sogenannten synaptischen Spalt im Gehirn. Anhand des Botenstoffes Serotonin möchten wir dir nun den Zusammenhang zwischen den Botenstoffen und deinen Wahrnehmungen genauer erklären und gehen danach auf andere wichtige Botenstoffe, die vor allem beim Drogenkonsum eine große Rolle spielen, ein. Serotonin ist ein Botenstoff, welcher für das Glücksgefühl verantwortlich ist. Je länger das Serotonin in dem synaptischen Spalt wirken kann,

umso intensiver und länger fühlst du dich glücklich. (checkit!, o.D.) Leider sind diese Botenstoffe aber nicht unbegrenzt in unserem Körper vorhanden und müssen von unserem Gehirn erst mühevoll wieder nachproduziert werden. Wenn du zum Beispiel MDMA konsumierst, so setzt dein Gehirn bis zu 80% des gesamten Serotoninvorrats frei, was dazu führt, dass du nach der Wirkung der Droge in ein tiefes Loch fällst und dich schlecht und traurig fühlst. (Arbeitsgruppe Drugs 04, 2018b)

Je nachdem, welche Empfindungen du während des Konsums hast, wirst du nach der Wirkung mit den gegenteiligen Empfindungen kämpfen müssen. Fühlst du dich nach der Einnahme von Amphetaminen unermüdlich, so wirst du nach der Wirkung in ein Leistungstief fallen. Um genau diesen unangenehmen Gefühlen ein wenig entgegenzuwirken beziehungsweise diese einzudämmen, haben wir für dich dieses Rezeptheft erstellt.

Die wichtigsten Botenstoffe im Zusammenhang mit Suchtmittelmissbrauch

Der Botenstoff Dopamin

Das Dopamin wird auch als der Botenstoff des Vergnügens bezeichnet. Mit jeder Hirnaktivität, bei der es zu einer Ausschüttung von Dopamin kommt, verbindest du ein Gefühl der Entspannung und des Vergnügens. Die Hauptfunktion des Dopamins hängt mit der Lernfähigkeit zusammen, es spielt aber auch bei deiner Entscheidungsfindung eine große Rolle. Vom Dopamin außerdem beeinflusst werden deine Motivation und deine Neugierde. Dieser Botenstoff sorgt für eine Regulierung deiner angenehmen Funktionen. Konsumierst du Drogen, welche einen starken Einfluss auf den Dopaminwert in deinem Körper haben, kommt es zu einem sehr angenehmen und entspannten Gefühl, was auch eine schnelle Abhängigkeit der jeweiligen Substanzen zur Folge hat. (Kahl, 2016)

Ein langanhaltender Missbrauch von Suchtmitteln, die auf Dopaminrezeptoren wirken, verursachen im Gehirn einen starken Dopaminmangel. Dieser äußert sich durch depressive Verstimmungen und der damit verbundenen Unfähigkeit, jegliche Lust zu empfinden. Weiterhin kann es auch zu einer dauerhaften Veränderung der Motorik kommen, welche sich in Hyperaktivität, nervösen Ticks und stereotypen (immer gleichbleibenden, wiederholenden) Bewegungen äußert. (Keller, 2008, S. 4)

Dopamin entsteht aus den Aminosäuren Phenylalanin und Methionin, dies aber auch nur wenn gleichzeitig ausreichend Vitamin C und Magnesium vorhanden sind. Fördernde Nahrungsmittel hierfür sind beispielsweise Hüttenkäse, Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt, Beeren und Citrusfrüchte, Kiwi, Bananen und Nüsse. (Weber, 2002, S. 60)

Der Botenstoff Serotonin

Serotonin ist ein Botenstoff, der für die Regulierung deiner Körpertemperatur und Verdauung verantwortlich ist. Es wird auch Einfluss auf deinen Schlafrhythmus und auf deine Traumaktivitäten genommen. Ein Ungleichgewicht des Serotoninhaushaltes ist oftmals auch die Ursache für psychische Störungen wie Depressionen und Schizophrenie. Nimmst du Drogen, welche Einfluss auf deinen Serotoninhaushalt nehmen, so bewirken diese eine verstärkte Ausschüttung dieses Botenstoffes und dein Körper registriert einen zu hohen Serotoninspiegel, was zur Folge hat, dass er die Produktion des Serotonins drosselt. (Keller, 2008, S. 5-6)

Kommt es zu einem Serotoninmangel in deinem Körper, so fehlt dir jede Motivation, etwas zu unternehmen oder dich zu bewegen. Wenn du an einem dauerhaften Serotoninmangel leidest, wirst du sehr schnell zu einem Einzelgänger und du wirst oft als introvertiert bezeichnet. (Zehentbauer, 2015, S. 159)

Serotonin kann nicht durch Lebensmittel aufgenommen werden, denn unser Gehirn stellt dieses selbst her. Damit sein Gehirn Serotonin herstellen kann, benötigt es die Aminosäure L-Tryptophan. Es kann allerdings

nicht ausreichend L-Tryptophan nur durch Lebensmittel aufgenommen werden, um eine dauerhaft positive Grundstimmung zu erreichen. Quinoa, Hafer, Hirse, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Reis, Kiwi, Cranberries, Zwetschken, Pfirsiche können bei der Bildung von L-Tryptophan behilflich sein. Milchprodukte, Fleisch und Koffein sind nicht förderlich. (Zentrum der Gesundheit, 2018)

Der Botenstoff Noradrenalin

Noradrenalin ist ein Botenstoff, der es uns ermöglicht, unsere Reaktionen unter Stress und extremen Belastungen zu regulieren. Ist in unserem Gehirn genügend Noradrenalin vorhanden, so können wir aufkommende Probleme besser meistern. Menschen mit einem ausgeglichenen Noradrenalinhaushalt haben ein besseres Selbstwertgefühl, können sich in andere Menschen besser hineinfühlen und sind in der Lage dem Leben mit seinen herausfordernden Situationen optimistischer gegenüberzustehen. (Zehentbauer, 2015, S. 82 und S. 119)

Hast du einen Noradrenalinmangel kann es zu Müdigkeit und apathischen Zuständen kommen, deine Entschlusskraft vermindert sich und deine Körperhaltung wird schlaff. Auch eine Depression kann die Folge davon sein. (Zehentbauer, 2015, S. 122)

Noradrenalin kann nur dann gebildet werden, wenn dem Körper ausreichend Dopamin zur Verfügung steht und zeitgleich auch genügend Vitamin C vorhanden ist. (Brunner, 2017, S. 12-13)

Vitamin-C-reichhaltige Lebensmittel sind beispielsweise Paprika, Petersilie, Hagebutte, Brokkoli, Kohlsprossen, Fenchel, Kiwi, Erdbeeren, Kohlrabi, Kartoffel, Äpfel, Bananen, Citrusfrüchte. (Weber, 2002, S. 57)

Der Botenstoff Acetylcholin

Acetylcholin wirkt auf unseren Körper ebenfalls beruhigend, mehr noch nimmt dieser Botenstoff Einfluss auf unsere Konzentrations-, Lern- und Merkfähigkeit sowie auf alle Bewegungsabläufe des Körpers. Die Leistungsfähigkeit unserer gesamten Muskulatur hängt stark vom Acetylcholingehalt in unserem Gehirn ab. Ein dauerhafter Mangel an Acetylcholin im Gehirn kann zu einer Alzheimererkrankung führen, was zur Folge hat, dass auch die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin gestört wird. (Zehentbauer, 2015, S. 71-80)

Acetylcholin kann man sich aus Eigelb, Leber, Blumenkohl, Brokkoli, Sojaprodukten und Bohnenschoten holen. (Elmadfa & Leitzmann, 2004, Seite 503)

Sedativa

Unter dem Begriff „Sedativa“ – auch Beruhigungsmittel genannt – sind alle Medikamente zu verstehen, die beruhigend und sedierend auf den menschlichen Körper wirken. Teilweise wirken sie auch angstlösend und schlaffördernd. (PharmaWiki, Medikamente und Gesundheit, 2018) Zu dieser Gruppe zählen alle Benzodiazepine wie etwa Praxiten oder Xanor und alle Opiate bzw. Opioide wie Heroin oder Codein. (Thema Drogen, 2018)

Da Alkohol vorwiegend auch eine beruhigende Wirkung hat, haben wir diesen auch in der Gruppe der Sedativa behandelt.

Alkohol

Alkohol wirkt im Allgemeinen sehr anregend, entspannend, enthemmend und euphorisch. Konsumiert man Alkohol in größeren Mengen, führt dies zu einer Verminderung der Reaktionsfähigkeit und man neigt dazu, sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu überschätzen. Es erhöht sich außerdem das Aggressionspotenzial. Nach dem ersten alkoholischen Getränk dauert es circa 60 Minuten bis der völlige Wirkungseintritt erreicht wird. Die Wirkung des Alkohols hält bis zu mehreren Stunden an. Das hat zur Folge, dass große Mengen an Alkohol, konsumiert in kurzer Zeit, oftmals zu komatösen Zuständen führen können. Ein dauerhafter erhöhter Alkoholkonsum kann zu Schädigungen aller Organe des Körpers, zur Störung des Nervensystems und zur Störung der Gedächtnisfunktionen führen. (Arbeitsgruppe Drugs 04, 2018a)

Damit der Körper Alkohol abbauen kann, entzieht er dem Körper Taurin und Zink. Außerdem werden auch die beiden Aminosäuren Cystein und Methionin entzogen. Viel Taurin kann durch Muscheln, Thunfisch, Schweinefleisch, Lammkeulen, Hühnerschenkel, Dorsch und Vollmilch wieder aufgenommen werden. Cystein und Methionin finden sich in Lebensmitteln wie Brokkoli, Blumenkohl, Spinat und Erbsen wieder. Zink lässt sich mittels weißer Bohnen, Gerste, Haferflocken, Kürbiskerne, Rindfleisch, Linsen, Mais und Hühnereier aufnehmen. (Mänz et. al, 2002, S. 659f)

Benzodiazepine

Benzodiazepine wirken im Allgemeinen angstlösend, einschläfernd, beruhigend und muskelentspannend. Konsumiert man Benzodiazepine in größeren Mengen kann es auch zu Gedächtnislücken, Schläfrigkeit und Verlangsamung kommen. Der erste Wirkungseintritt ist nach circa 15 Minuten zu erwarten und die Wirkungsdauer hängt stark von dem jeweiligen konsumierten Benzodiazepin ab und bewegt sich im Zeitraum zwischen 1,5 bis 48 Stunden. Alle Benzodiazepine haben ein hohes Suchtpotenzial und führen somit zu einer schnellen Abhängigkeit. (Arbeitsgruppe Drugs 04: Drugs – JUST SAY KNOW, 2004, S. 42)

Die regelmäßige Einnahme der Benzodiazepine nimmt starken Einfluss auf den Botenstoff Acetylcholin, der wiederum auf eine Vielzahl der Körperfunktionen Einfluss nimmt und eine Vielzahl von Krankheiten können mit einem gestörten Acetylcholinhaushalt zusammenhängen. (drugcom.de, o.D.)

Opioide – Schmerzmittel

Opioide sind Medikamente, die aus Rohopium gewonnen werden. Sie werden in der Schmerztherapie verwendet, dienen auch als Narkosemittel oder Hustenstiller und werden in der Drogensubstitution verwendet. Bekannte Opioide sind vor allem Fentanyl, Oxycodon, Tramal, Tramabene, Morphin, Subutex und Methadon. Die Wirkung der eingenommenen Opioide kann sehr unterschiedlich sein und reicht von einer schmerzstillenden Wirkung bis hin zur Euphorie. Außerdem wirken sie beruhigend, angstmindernd und vermitteln ebenso ein Gefühl von Sicherheit. Ein Wirkungseintritt erfolgt je nach Präparat und Art der Einnahme zwischen wenigen Sekunden bei intravenösem Konsum und 90 Minuten bei oraler Einnahme. Bei rektaler oder nasaler Einnahme ist der Wirkungseintritt nach circa zehn Minuten zu erwarten. Je nach Präparat ist mit einer Wirkungsdauer von zwei bis zwölf Stunden zu rechnen. Auch Heroin zählt zur Gruppe der Opioide, hingegen unterscheidet sich hier die Wirkungsdauer von der Qualität des Stoffes und des Reinheitsgehalts. Opioide haben auch ein hohes Suchtpotenzial und führen demnach zu einer schnellen Abhängigkeit. In höherer Dosierung oder aber auch in Kombination mit anderen Sedativa kann es durch eine atemdepressive Wirkung zu einem Atemstillstand kommen. (Arbeitsgruppe Drugs 04, 2018e)

Bei Einnahme von Opioiden kommt es zu einer erhöhten Ausschüttung von Serotonin. Dies ist oft der Grund dafür, dass sich Menschen nach dem Konsum von Opioiden depressiv fühlen. (Beubler, 2016, S. 144)

Stimulanzien

Unter Stimulanzien werden Stoffe verstanden, die alle miteinander aufputschend und stimmungsaufhellend wirken und zudem den Antrieb sehr steigern und psychisch anregend wirken. Es gibt sie sowohl in natürlicher Form, darunter zählen etwa Koffein und Ephedrin, als auch in synthetischer Form, in welcher das Amphetamin den bekanntesten Stoff darstellt. Außerdem zählen unter anderen noch Metamphetamin, Kokain und Ecstasy zu der Gruppe der Stimulanzien. Sie wirken, sowie fast alle anderen Suchtmittel, auf das Nervensystem und dadurch werden vor allem die Botenstoffe Noradrenalin, Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. (Drugscouts, 2018)

Kokain

Kokain wird aus den Blättern des Kokastrauches gewonnen und ist ein starkes Stimulanz mit hohem Abhängigkeitspotenzial. Durch den Konsum von Kokain kommt es zu einer Unterdrückung von Müdigkeit, Hunger und Durst. Dadurch kommt es weitergehend zu starken körperlichen Mangelerscheinungen. Man fühlt sich leistungsfähiger, ist risikobereiter, hat ein gesteigertes Selbstvertrauen. Wenn die Wirkung nachlässt, kommt es zur Erschöpfung, zu depressiven Verstimmungen und Angstgefühlen und diese Gefühle führen zu einem starken Drang, wieder zu konsumieren. Der Wirkungseintritt ist je nach Konsumform – geraucht oder gespritzt bereits nach einigen Sekunden und bei nasaler Einnahme nach circa zwei bis drei Minuten – zu erwarten. Auch die Wirkungsdauer hängt von der Einnahmeart ab. So ist beim Rauchen beziehungsweise beim Spritzen mit einer Wirkungsdauer von fünf bis 20 Minuten und bei nasaler Einnahme von 30 bis 90 Minuten zu erwarten. Kokain wirkt sich auf die Botenstoffe Dopamin, Noradrenalin und Serotonin aus, was dazu führt, dass beim Herunterkommen ein Mangel genau dieser Botenstoffe in den Nervenzellen vorherrscht. (Arbeitsgruppe Drugs 04, 2018c)

Amphetamin (Speed)

Amphetamin verhält sich in der Wirkungsweise ähnlich wie Kokain und ist ein stark stimulierendes Mittel. Speed ist meist eine Mischung aus Amphetamin und Koffein, wobei der Amphetamingehalt sehr unterschiedlich ist, wodurch es sehr schnell zu einer gefährlichen Überdosierung kommen kann. Der Wirkungseintritt von Speed ist bei nasalem Konsum nach zwei bis zehn Minuten zu erwarten, wird Speed jedoch geschluckt nach 30 bis 45 Minuten. Die Dauer der Wirkung liegt zwischen sechs bis zwölf Stunden. Die Einnahme von Speed führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Noradrenalin und Dopamin. Unter dem Einfluss von Speed kommt es zu einer Erhöhung der Körpertemperatur, einer gesteigerten Leistungsfähigkeit, zu einer erhöhten Risikobereitschaft und zu einem starken Bewegungsdrang. Die Erhöhung der Körpertemperatur ist eine meist unterschätzte Nebenwirkung, da diese bis zu 41 Grad ansteigen kann. Dies kann eine Überhitzung und eine Austrocknung des Körpers zur Folge haben. Bei dauerhafter Einnahme und der dadurch unterdrückten Hunger- und Durstgefühle

kann es zu einem starken Calciummangel und dadurch zu Knochen- und Zahnschädigungen kommen. (Arbeitsgruppe Drugs 04, 2018f)

Methamphetamin

Metamphetamin ist in seiner Struktur dem Amphetamin sehr ähnlich, hat allerdings eine stärkere Wirkung und somit auch ein noch höheres Suchtpotenzial. Der Wirkungseintritt ist je nach Konsumart – geschnupft nach circa zehn Minuten, geschluckt nach circa 30 Minuten und geraucht innerhalb von wenigen Sekunden – zu erwarten. Die Wirkungsdauer bewegt sich zwischen sechs bis zwölf Stunden, kann jedoch nach Nachdosierung auf 24 Stunden verlängert werden. Die Reaktionen des Körpers sind die gleichen wie bei der Einnahme von Amphetamin. Durch die viel stärkere Wirkung als Amphetamin zeigen sich auch die Nebenwirkungen in einer viel stärkeren Weise und das Herunterkommen wird für den Konsumenten viel schlimmer, was zu dem Drang einer schnellen Wiedereinnahme führt. Auch hier wirkt die Substanz auf die Botenstoffe Noradrenalin und Dopamin. (Arbeitsgruppe 04, 2018d)

Ecstasy/MDMA

MDMA zählt auch zur Gruppe der Amphetamine und wirkt sich hauptsächlich auf den Botenstoff Serotonin aus. Wie bei allen anderen Amphetaminen kommt es auch bei der Einnahme von MDMA zu einer Unterdrückung von dem Hunger- und Durstgefühl. Die Einnahme macht euch wacher, erhöht eure Körpertemperatur und den Blutdruck und verstärkt eure Sinne (Berührungen und Musik werden intensiver empfunden). Ein Wirkungseintritt ist nach circa 30 Minuten zu erwarten und die Wirkung hält in etwa vier bis sechs Stunden an. Nach dem Konsum von MDMA kommt es zu einem extremen Stimmungstief und zu Depressionen, was an dem fehlenden Serotonin liegt. (Arbeitsgruppe Drugs 04, 2018b)

Rezepte

Rezepte zur Unterstützung des Taurin- und Zinkgehalts (bei Alkoholkonsum)

Pasta mit Thunfischsoße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Olivenöl zum Braten
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
- 1 große Zwiebel gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 4 EL Sauerrahm
- 250 Gramm Tomaten gewürfelt
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken
- ca. 500 Gramm Nudel



Zubereitung:

Die Zwiebel in Öl glasig anbraten, gewürfelte Tomaten hinzugeben und kurz mitrösten. Danach den gepressten Knoblauch und den Thunfisch untermengen. Alles gut anschwitzen lassen und danach den Sauerrahm unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Soße noch ein paar Minuten köcheln lassen. Je nach Belieben kannst du auch noch Kapern hinzufügen. In der Zwischenzeit die Nudeln bissfest kochen und danach mit der Soße vermischen.

Chili con Carne (Faschiertes vom Rind)

Zutaten für 4 Personen:

800 Gramm Faschiertes vom Rind

3 große Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

2 EL Öl zum Braten

1 Paprika rot

2 EL Tomatenmark

1 Dose Tomaten gewürfelt

1 Dose Kidneybohnen

1 Dose Mais

500 ml Gemüsebrühe

Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Salz, Zucker und Tabasco



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einem tiefen Topf in Öl goldgelb anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und solange mit den Zwiebeln anbraten bis es etwas Farbe bekommt. Die Paprika putzen, in Würfel schneiden und zum Fleisch hinzugeben. Das Tomatenmark hinzufügen und etwas anrösten. Die Tomaten aus der Dose und den gepressten Knoblauch sowie sämtliche Gewürze zugeben. Anfangs etwas vorsichtiger würzen und dann abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Die Brühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze das Chili con Carne circa 60 Minuten köcheln lassen. Zehn Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen und den Mais abspülen und dem Chili con Carne hinzufügen. Dazu kannst du ein knuspriges Baguette oder Semmeln servieren.

Hühnerkeulen mit Erbsenreis

Zutaten für 4 Personen:

4 Hühnerkeulen

2 TL getrockneter Rosmarin

Salz, Pfeffer

20 Gramm Butter

1 große Tasse Reis und 2 große Tassen Wasser

200 Gramm Erbsen



Zubereitung:

Die Hühnerkeulen gründlich waschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter zerlassen und den Rosmarin für kurze Zeit darin schwenken. Danach die Keulen mit der Rosmarinbutter bestreichen. Die übriggebliebene Rosmarinbutter einfach in die Bratform geben. Die gewürzten Hühnerkeulen nun für circa eine Stunde bei 180 Grad Unter- und Oberhitze braten. Während dem Braten die Hühnerkeulen öfters mit dem eigenen Saft übergießen, damit diese saftig werden. Während die Keulen im Ofen braten, ein wenig Öl in einem Topf erhitzen und eine Tasse Reis hinzugeben und umrühren bis der Reis glasig ist. Danach die beiden Tassen Wasser dazugeben, Salz hinzufügen und das Ganze für etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Der Reis ist dann fertig, wenn das gesamte Wasser verkocht ist. Fünf bis zehn Minuten vor Ende der Kochzeit kannst du dann die Erbsen hinzufügen.

Serbische Bohnensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Scheiben Speck durchwachsen (Bauchspeck)
- 2 Cabanossi
- Salz, Pfeffer
- Öl und Butter zum Braten
- Paprikapulver edelsüß



Zubereitung:

Zuallererst die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Diese dann in einem Gemisch aus Öl und Butter anbraten. Den Speck in kleine Stückchen schneiden und dazugeben. Mit viel Paprikapulver anstauben und darauf achten, dass dieses nicht anbrennt. Danach alles mit den geschälten Tomaten ablöschen und die weißen Bohnen samt der Flüssigkeit dazugeben. Die Cabanossi in kleine Stückchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Das Tomatenmark in die Suppe einrühren und wenn notwendig noch etwas Wasser hinzufügen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken und das Ganze dann etwa 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Erbsenschaumsuppe

Zutaten für 4 Personen:

450 Gramm Erbsen tiefgekühlt

250 Gramm Kartoffeln

1 mittelgroße Zwiebel

750 ml Gemüsebrühe

100 Gramm Kräuterfrischkäse

Salz, Pfeffer

Majoran

Olivenöl



Zubereitung:

Die Kartoffel und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden und beide Zutaten im Olivenöl kurz anbraten. Die Erbsen hinzugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe für circa 30 Minuten leicht köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe pürieren und anschließend den Frischkäse unterrühren.

„Steirerspeis“ (Eierspeise mit Käse, Kürbiskernen und Brotwürfel)

Zutaten für 4 Personen:

Butter für die Pfanne

8 Eier

Käse nach Belieben

2 EL Kürbiskerne gehackt

Brotwürfel (Brot nach Wahl)

4 EL Kürbiskernöl



Zubereitung:

Die Eier mit Salz und Pfeffer in einem Gefäß gut verrühren. Das Kürbiskernöl in einer Pfanne erhitzen. Die Eiermasse in das erhitzte Öl geben und warten bis das Ei gestockt ist und dabei immer wieder umrühren. Danach den geschnittenen Käse, die angebratenen Brotwürfel und die gehackten Kürbiskerne hinzugeben und nochmals kurz mitrösten.

Haferflocken-Walnuss-Kekse

Zutaten für ca. 50 Stück Kekse:

50 Gramm Mehl

1 TL Backpulver

100 Gramm Zucker

1 Packung Vanillezucker

1 Ei

125 Gramm Butter

100 Gramm Walnüsse gemahlen

150 Gramm Haferflocken grob

125 Gramm Kuchenglasur geschmolzen



Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben. Zucker, Vanillezucker, Ei und Butter (in kleinen Stückchen) dazugeben. Die Zutaten verkneten und zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach die Nüsse und die Haferflocken unterkneten. Den Teig mit zwei Teelöffeln in walnussgroße Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Dabei unbedingt auf genügend Abstand zwischen den Teigplättchen achten. Die Kekse im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für zehn bis 15 Minuten backen. Anschließend die abgekühlten Kekse mit der geschmolzenen Kuchenglasur verzieren.

Rezepte zur Unterstützung des Acetylcholinhaushalts (bei Benzodiazepinkonsum)

Karfiol-Brokkoli-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 1 großer Karfiol
- 500 Gramm Brokkoli
- 2 Karotten
- 200 Gramm Schinken
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 100 Gramm Gouda gerieben
- 50 Gramm Butter
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen



Zubereitung:

Den Karfiol und den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Karotten schälen und würfeln. Den Schinken ebenfalls würfeln und den Backofen auf 200 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Den Karfiol in reichlich kochendem Salzwasser fünf Minuten garen und anschließend den Brokkoli und die Karotten hinzugeben und weitere fünf Minuten garen lassen. Das Gemüse danach abgießen und abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin bei schwacher Hitze und unter ständigem Rühren goldgelb braten. Die Sahne und die Milch langsam unter ständigem Rühren in das Mehl-Butter-Gemisch geben und kurz aufkochen lassen. Anschließend den Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, mit Schinken überstreuen und die Käsesoße darüber gießen. Danach im vorgeheizten Backofen für circa 15 Minuten überbacken.

Erbsen-Schinken-Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

400 Gramm Nudeln

250 Gramm Erbsen tiefgekühlt

200 Gramm Schinken

300 ml Schlagobers

2 Eigelb

Salz, Pfeffer

Butter



Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Den Schinken in kleine Stückchen schneiden. Die noch gefrorenen Erbsen kurz mit heißem Wasser im Sieb übergießen. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und die Erbsen und den Schinken darin kurz anbraten. Das Eigelb mit einem Schuss Sahne verrühren und den Rest der Sahne zu den Erbsen und dem Schinken hinzugeben. Wenn die Sahne mit den Erbsen bereits kocht die restliche Ei-Sahne-Mischung zur Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Soße über die Nudel geben und servieren.

Karfiolcremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Karfiol
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ¼ Zitrone
- 2 Eigelb
- 250 Gramm Schlagsahne
- Muskatnuss gerieben
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Den Karfiol waschen und die Blätter und den Strunk entfernen und danach mit dem Kopf nach unten in kaltes Salzwasser legen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Karfiol mit der Spitze nach oben hineinlegen und einen Teelöffel Salz und die ¼ Zitrone hinzugeben. Das Ganze etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, sodass der Karfiol weich wird. Dabei aber darauf achten, dass er nicht zu weich wird. Während des Kochens kann die Gemüsebrühe in einem anderen Topf aufgekocht werden und das Eigelb mit der Sahne verrührt werden. Alle Gewürze und auch die Eigelb-Sahne-Mischung können dann in die Gemüsebrühe gegeben werden und anschließend können auch die Röschen vom Karfiol zur Suppe gegeben werden. Danach die Suppe pürieren und servieren. Je nach Belieben kannst du auch Brot- oder Semmelwürfel anbraten und mit der Suppe servieren.

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

6 große Kartoffeln

2 Köpfe Brokkoli

1 Liter Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 EL Margarine

2 EL Mehl

250 ml Sojasahne

Muskatnuss gemahlen

Paprikapulver edelsüß

Salz, Pfeffer, Chilipulver

geriebener Käse zum Überbacken



Zubereitung:

Die Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und in der Brühe garkochen. Währenddessen den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Sobald die Kartoffeln gargekocht sind, diese mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen und danach die Brokkoliröschen in der gleichen Brühe garkochen. Das fertig gekochte Gemüse in eine große Auflaufform geben. Für die Soße die Zwiebel würfeln und in der Margarine andünsten. Danach das Mehl darüber streuen und unter ständigem Rühren etwas braun werden lassen. Danach einen halben Liter von der Gemüsebrühe, in der die Kartoffeln und der Brokkoli gekocht wurden, zu den Zwiebeln geben und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Sojasahne hinzufügen und mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili nach Belieben würzen. Die abgeschmeckte Soße in die Auflaufform geben und alles mit dem geriebenen Käse bestreuen. Danach bei 180 Grad Ober- und Unterhitze den Auflauf für circa 20 Minuten überbacken.

Rezepte zur Unterstützung des Serotoninhaushalts (bei Opioidkonsum)

Quinoa mit Erbsen

Zutaten für 4 Personen:

2 Tassen Quinoa

4 Tassen Wasser

1 TL Kräutersalz

2 TL Gemüsebrühe

400 Gramm Erbsen tiefgekühlt

4 Zwiebel

2 TL Kreuzkümmel

4 TL Kurkuma

Sahne oder Butter

geriebener Parmesan



Zubereitung:

Zuerst den Quinoa mit Wasser abspülen. Danach den Quinoa im selben Wasser zusammen mit der Gemüsebrühe kochen und ausquellen lassen. Etwas vor Ende der Garzeit (etwa zehn Minuten) die klein geschnittenen Zwiebeln anbraten, den Kreuzkümmel und den Kurkuma zu den Zwiebeln hinzugeben und kurz mitanbraten. Danach die noch gefrorenen Erbsen hinzugeben. Nach weiteren fünf Minuten den bereits weich gewordenen Quinoa unter die Zwiebelmasse mischen und je nach Geschmack anschließend etwas Sahne oder Butter dazugeben. Mit Salz abschmecken und mit geriebenen Parmesan servieren.

Hirse-Apfel-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

200 Gramm Hirse

500 ml Wasser

500 Gramm Äpfel

100 Gramm Rosinen

200 Gramm Speisetopfen

1 Ei (getrennt)

1 TL Zimt

2 EL Honig

etwas Zitronenabrieb

125 Gramm Sahne

etwas Butter für die Form

2 EL Mandelblätter

1 EL Butter



Zubereitung:

Die Hirse mit 500 ml Wasser bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Nach dem Aufkochen weitere 15 Minuten quellen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen sowie grob aufreihen. Die Äpfel danach mit den Rosinen, dem Topfen, dem Eigelb, dem Zimt, dem Honig und dem Zitronenabrieb mit der Hirsemasse vermischen. Eiweiß und Sahne steif schlagen und nacheinander unter die Masse heben. Die fertige Masse in eine eingefettete Auflaufform geben und mit Mandelblättchen und Butterflöckchen bestreuen. Danach im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 30 bis 40 Minuten backen. Der Auflauf kann beispielsweise gemeinsam mit einem Pfirsichkompott serviert werden.

Thunfisch-Avocado-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:

2 Stück Avocado

2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft

2 EL Zitronensaft

4 EL Sauerrahm

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerquetschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit der Avocadomasse vermischen. Zum Schluss den Sauerrahm und den Zitronensaft dazugeben und abschmecken. Gegebenenfalls kann auch noch nachgewürzt werden.

Gefüllte Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

8 große Tomaten

300 Gramm Rinderfaschiertes

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

1 EL Margarine

1 EL Mehl

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Schlagobers

etwas Butter für die Form

Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian



Zubereitung:

Die Zwiebel und die Petersilie fein hacken und zusammen mit dem Fleisch in heißem Fett gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen. Das Mehl dann überstäuben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze so lange köcheln lassen bis sich die Flüssigkeit ein wenig reduziert hat. Zum Schluss noch mit dem Schlagobers verfeinern. Den Deckel von den Tomaten abschneiden und diese sorgfältig aushöhlen und mit der Fleischmasse füllen. Den Deckel wieder aufsetzen und die gefüllten Tomaten in eine Auflaufform stellen. Den Rest der Fleischfüllung zwischen den Tomaten verteilen, noch etwas Fleischbrühe hinzugeben und die Tomaten anschließend zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten braten lassen. Anschließend kannst du die Tomaten auch mit Reis servieren.

Ananas-Tiramisu

Zutaten für 6 Personen:

100 Gramm Biskotten

100 ml Ananassaft

4 Scheiben Ananas

250 Gramm Mascarpone

250 Gramm Speisetopfen

120 Gramm Zucker

½ Packung Vanillezucker

200 ml Schlagobers



Zubereitung:

Die Biskotten in einer flachen Form auslegen und den Ananassaft darüber leeren und auf den Biskotten verteilen. Dann die Ananasscheiben klein schneiden und auf den Biskotten verteilen. Anschließend Mascarpone, Topfen, Zucker und Vanillezucker gut vermischen. Das Schlagobers steif schlagen und unter die Mascarponemischung mischen. Danach die Masse in der Form verteilen und circa zwei Stunden kühlstellen. Je nach Geschmack kannst du das Tiramisu auch mit Kokosflocken bestreuen.

Mediterrane Gemüsepfanne mit Reis oder Ebly

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroße Zucchini

5 Tomaten

3 Stück Paprika (rote und gelbe)

400 Gramm Champignons

125 Gramm Creme Fraiche

2 große Tassen Reis

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Knoblauch



Zubereitung:

Das gesamte Gemüse kleinwürfelig schneiden und die Champignons vierteln. Danach das Olivenöl in einer Pfanne etwas erhitzen und das Gemüse darin dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zum Schluss den Knoblauch hineinpresse und mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen den Reis oder aber auch den Zartweizen garkochen. Vor dem Anrichten alles in eine große Schüssel geben und mit der Creme Fraiche verrühren.

Rezepte zur Unterstützung des Dopaminhaushalts (bei Stimulanzienkonsum)

Parmesansuppe

Zutaten für 4 Personen:

200 Gramm Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Liter Gemüsebrühe

150 Gramm Parmesan frisch gerieben

150 Gramm Creme Fraiche

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Kartoffel- und Zwiebelwürfel etwa 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren und den geriebenen Käse und die Creme Fraiche mit einem Schneebesen unterrühren. Die Suppe nochmals kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rindfleisch mit Zwiebeln aus dem Wok

Zutaten für 4 Personen:

500 Gramm Rindfleisch (Steakfleisch)

4 bis 5 große Zwiebel

1 Bund Frühlingszwiebel

3 Zehen Knoblauch

3 EL Sojasoße

1 EL Sambal Oelek (mildes)

3 EL Öl

250 Gramm Sojasprossen

circa 1/2 Faust Erdnüsse

250 ml Gemüsebrühe

1 EL Stärkemehl



Zubereitung:

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und mit dem Öl, der Sojasoße, dem gepressten Knoblauch und dem Sambal Oelek vermengen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Die Zwiebel halbieren und in sehr dünne Ringe schneiden. Den heißen Wok mit Öl ausschwenken und das überschüssige Öl abgießen. Die Zwiebel darin anbraten, bis sie anfangen braun zu werden und nach Röstzwiebel riechen. Die Zwiebel nach dem Anbraten aus dem Wok nehmen und das Rindfleisch-Gemisch scharf im Wok anbraten. Das Stärkemehl mit ein bis zwei Esslöffel Brühe anrühren, damit es nicht klumpt, und danach mit der restlichen Brühe zum Fleisch geben und aufkochen lassen. Danach die Zwiebel und das Grün der Frühlingszwiebel, die Sojasprossen und die Erdnüsse hinzugeben. Noch einmal alles kurz aufkochen lassen und mit Reis servieren.

Palatschinken mit Topfenfülle

Zutaten für 4 Personen:

Teig:

200 Gramm Mehl

350 ml Milch

3 Eier

1 Brise Salz

2 EL Öl

Öl zum Backen

Fülle:

500 Gramm Speisetopfen

Saft von einer Zitrone

2 Packungen Vanillezucker

2 EL Staubzucker

je nach Geschmack eine Hand voll Rosinen



Zubereitung:

Das Mehl mit der Milch, den Eiern, Salz und Öl zu einem dünnen Teig rühren. Das Ganze etwa eine Stunde ruhen lassen und danach nochmals durchrühren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und einen Schöpfer von dieser Masse in der Pfanne fertigbacken, dies möglichst dünn. Für die Füllung den Topfen mit den restlichen oben angeführten Zutaten gut vermischen und damit danach die fertigen Palatschinken füllen. Mit Staubzucker bestäuben und servieren.

Eieraufstrich

Zutaten für 4 Personen:

10 EL weiche Butter

3 TL milder Senf

10 EL Mayonnaise

12 hartgekochte Eier

1 kleine Zwiebel fein gehackt

3 EL Schnittlauch fein gehackt

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die weiche Butter mit dem Senf, der Mayonnaise dem Salz und dem Pfeffer gut vermischen. Die zwölf gekochten Eier fein gehackt zu dieser Buttermasse geben und gut verrühren. Den Schnittlauch dazugeben und nochmals abschmecken.

Champignon-Rahm-Geschnetzeltes

Zutaten für 4 Personen:

500 Gramm Schnitzfleisch (Schwein oder Huhn)

500 Gramm Champignons

1 Zwiebel

400 ml Gemüsebrühe

200 ml Schlagobers

200 Gramm Frischkäse mit Kräutern

200 Gramm Cocktailtomaten

Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch, Senf, Speisestärke



Zubereitung:

Das Fleisch in dünne Streifen oder kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein hacken, die Champignons und die Cocktailtomaten putzen und vierteln. Das Fleisch in heißem Öl kurz anbraten und herausnehmen. Die Zwiebeln in der gleichen Pfanne anschmoren und danach die Champignons dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen würzen und anschließend mit der Gemüsebrühe und dem Schlagobers ablöschen und aufkochen lassen. Den Frischkäse einrühren und die Tomaten und das Fleisch hinzufügen. Die gesamte Soße noch einmal kurz aufkochen lassen und sollte sie zu dünn sein mit etwas Speisestärke (Maizena) verdicken. Als Beilage kannst du Reis, Spätzle, einen grünen Salat oder Nudel servieren.

Rezepte zur Unterstützung des Noradrenalinhaushalts (bei Stimulanzenkonsum)

Spinat mit weißen Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

570 Gramm weiße Bohnen gekocht

250 Gramm Spinat

4 EL Olivenöl

50 Gramm getrocknete Tomaten

60 Gramm Sonnenblumenkerne

2 EL Zitronensaft

2 TL Zitronenschale gerieben

4 TL Thymian

2 EL Hefeflocken

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die gekochten Bohnen waschen und dann abgießen. In einer Pfanne die Sonnenblumenkerne circa vier Minuten anrösten und immer wieder durchrühren. Einen großen Topf auf den Herd stellen und das Öl darin erwärmen. Danach die Bohnen und die getrockneten Tomaten dazugeben und anbraten. Dann den Spinat dazugeben und das Ganze zugedeckt für etwa sechs bis sieben Minuten dünsten lassen. Die Sonnenblumenkerne, den Zitronensaft, die Hefeflocken, den Thymian, Salz und Pfeffer zugeben und gut miteinander verrühren. Du kannst diese Speise dann beispielsweise mit Brot oder Reis servieren.

Kohlrabi-Petersilie-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebel

2 TL Pflanzenöl

2 Kohlrabi

800 Gramm Kartoffel

1 Liter Gemüsebrühe

150 Gramm Frischkäse mit Kräutern

1 Bund Petersilie

Muskat, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und im erhitzten Pflanzenöl glasig anbraten. Kohlrabi und Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und zu den Zwiebel geben. Mit der Brühe übergießen und circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die Suppe danach mit dem Mixstab pürieren und anschließend den Käse hinzugeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Die Petersilie fein hacken, zur Suppe geben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Frischkäse-Paprikaschiffchen im Speckmantel

Zutaten für 4 Personen:

4 Paprikaschoten

300 Gramm Frischkäse

2 EL Creme Fraiche

2 kleine Knoblauchzehen

16 Scheiben Speck fein geschnitten

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Paprikaschoten putzen und der Länge nach vierteln, sodass kleine Schiffchen entstehen. Frischkäse, Creme Fraiche und Knoblauch in einer Schüssel zu einer cremigen Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaviertel mit der Frischkäsecreme befüllen, sodass nichts an der Seite überläuft. Die Paprikaschiffchen mit dem Speck umwickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze circa 35-45 Minuten backen, bis der Speck schön knusprig ist. Als Beilage kannst du einen Salat machen.

Paprika-Geschnetzeltes mit Brokkoli

Zutaten für 4 Personen:

400 Gramm Brokkoli

2 rote Paprika

1 mittelgroße Zwiebel

500 Gramm Geschnetzeltes vom Huhn oder Schwein

4 EL Öl

2 EL Speisestärke

2 Knoblauchzehen

3 EL Sojasoße

125 ml Gemüse- oder Fleischbrühe

100 Gramm Cashewkerne

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Paprika in kleine Stücke schneiden und die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Danach das Fleisch pfeffern und die Speisestärke dazugeben und einmassieren. Danach das Fleisch kurz im heißen Öl gut anbraten und zugedeckt beiseitestellen. Die Zwiebel, die Paprika und den Brokkoli im verbleibenden Fett anbraten und den Knoblauch dazupressen. Die Sojasoße und die Brühe angießen, aufkochen und danach ungefähr fünf Minuten köcheln lassen. Das Fleisch und die Cashewkerne unter das Gemüse mischen und nochmals circa fünf Minuten garen lassen. Mit Pfeffer und ein wenig Zucker abschmecken. Die Speise kann mit Reis oder Quinoa serviert werden.

Ratatouille mit Quinoa oder Zartweizen

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Tomatenmark

100 ml Wasser

2 Paprikaschoten

1 Aubergine

2 Zucchini

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

Rosmarin, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zucchini, Knoblauch und Paprika in Würfel schneiden und zum Schluss die Aubergine würfeln, da sie sehr schnell braun wird. Das Gemüse nacheinander anbraten (also jedes Gemüse nach dem Braten aus der Pfanne entfernen und in eine Schüssel geben) und auch dabei darauf achten, dass die Aubergine zuletzt mit dem Rosmarin angebraten wird. Die Zwiebel kurz anbraten und das Tomatenmark mit einem kleinen Schuss Wasser zu den Zwiebel geben. Nun kann das restliche Gemüse wieder in die Pfanne gegeben werden und sollte nochmals kurz erwärmt werden. Das Ganze dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Himbeer-Orangen-Smoothie

Zutaten für 4 Personen:

250 Gramm Himbeeren frisch oder tiefgekühlt

200 Gramm Naturjoghurt

300 ml frisch gepresster Orangensaft

Zucker nach Belieben



Zubereitung:

Die Himbeeren mit dem Joghurt in einen Mixer geben und alles schön pürieren, bis das Ganze cremig ist. Danach den Orangensaft dazugeben und alles noch einmal durchmischen.

Rezepte zur Unterstützung des Calciumhaushalts (vorwiegend für den Konsum von Amphetamin – Speed)

Lebensmittel, in denen sehr viel Calcium enthalten ist, sind beispielsweise Vollmilch, Topfen, Joghurt, Emmentaler, Gouda, Parmesan, Kartoffel, Apfel, Kirsche, Banane und Erdbeere. (Schöfl, 2002, S. 124)

Avocado-Hüttenkäse-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 Avocados

400 Gramm Hüttenkäse (Cottagecheese)

1 Zwiebel

10 Kirschtomaten

2 Eier hartgekocht

1 Bund Rucola

Currypulver, Kräutersalz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Zwiebel ganz fein hacken und mit dem Hüttenkäse vermischen. Die hartgekochten Eier und auch die Tomaten klein schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem Currypulver abschmecken. Die Avocados entkernen, schälen, in Scheiben oder Würfel schneiden und auch unter die Hüttenkäsemischung untermengen. Den Rucola waschen und auf eine Platte als Unterlage anrichten. Als Beilage würde sich ein Vollkornbrot gut eignen.

Topfenjoghurt mit Früchten in Gläsern

Zutaten für 4 Personen:

2 Packungen Erdbeeren tiefgekühlt oder frisch

500 Gramm Speisetopfen

500 Gramm Naturjoghurt

10 Kiwis

Zucker, Puderzucker



Zubereitung:

Die geputzten beziehungsweise aufgetauten Beeren in ein Gefäß geben und pürieren und mit Zucker abschmecken. Das Erdbeerpüree gleichmäßig in die Gläser aufteilen, sodass circa ein Drittel des Glases befüllt ist. Dann den Topfen mit dem Joghurt glattrühren und mit Puderzucker abschmecken. Die Creme mit einem Löffel vorsichtig auf dem Erdbeerpüree verteilen. Die Kiwis schälen, pürieren und bei Bedarf noch süßen. Zum Abschluss das Kiwipüree vorsichtig auf der Topfen-Joghurt-Mischung verteilen.

Topfenaufstrich mit Kürbiskernöl

Zutaten für 4 Personen:

250 Gramm Topfen

4 EL Kürbiskernöl

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zuerst den Topfen zusammen mit dem Kürbiskernöl glatt verrühren. Danach die Zwiebel schälen, sehr klein hacken und in den Aufstrich einrühren. Danach je nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Essen mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Der Aufstrich kann auch noch mit ganzen Kürbiskernen garniert werden.

Liptauer-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:

50 Gramm weiche Butter

250 Gramm Topfen

½ Zwiebel sehr fein geschnitten

50 Gramm Gewürzgurken sehr fein geschnitten

1 ½ EL Paprikapulver edelsüß

1 TL Senf

½ Knoblauchzehe gepresst

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Butter und den Topfen gut verrühren, sodass keine Butterklümpchen mehr übrigbleiben. Den Zwiebel, die Essiggurken und den Senf dazugeben und alles gut durchmischen. Danach das Paprikapulver nach und nach hinzugeben, bis die Masse richtig schön orange ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsaufstrich

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Lachs geräuchert

1 Becher Creme Fraiche

¼ Zwiebel ganz fein gehackt

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Den Räucherlachs und die Zwiebel ganz fein hacken. Den Lachs und die Zwiebel danach mit der Creme Fraiche gut verrühren, sodass ein glatter Aufstrich entsteht. Danach das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei



Literaturverzeichnis:

Arbeitsgruppe Drugs 04 (2004). Drugs – Just say know. Zugriff am 12.04.2018 unter <https://www.eve-rave.net/download.sp?file=bericht115.pdf>

Arbeitsgruppe Drugs 04 (2018a). Substanz Infos. Alkohol. Zugriff am 19.05.2018 unter <https://de.know-drugs.ch/substanzen/alkohol/3>

Arbeitsgruppe Drugs 04 (2018b). Substanz Infos. Ecstasy (MDMA). Zugriff am 27.05.2018 unter <https://de.know-drugs.ch/substanzen/ecstasy-mdma/4>

Arbeitsgruppe Drugs 04 (2018c). Substanz Infos. Kokain. Zugriff am 12.05.2018 unter <https://de.know-drugs.ch/substanzen/kokain/13>

Arbeitsgruppe Drugs 04 (2018d). Substanz Infos. Methamphetamin. Zugriff am 13.03.2018 unter <https://de.know-drugs.ch/substanzen/methamphetamin/18>

Arbeitsgruppe Drugs 04 (2018e) Substanz Infos. Schmerzmittel/Opioide. Zugriff am 15.03.2018 <https://de.know-drugs.ch/substanzen/schmerzmittel-opioide/20>

Arbeitsgruppe Drugs 04 (2018f). Substanz Infos. Speed. Zugriff am 16.04.2018 unter <https://de.know-drugs.ch/substanzen/speed/23>

Beubler, Eckhard (2016). Kompendium der medikamentösen Schmerztherapie. Wirkungen, Nebenwirkungen und Kombinationsmöglichkeiten. 6. Auflage. Springer Verlag: Berlin, Heidelberg.

Brunner, Mirjam (2017). Die Wirkungsweise von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin im Gehirn am Beispiel von Depression. München: Grin Verlag, 12-14.

checkit! (o.D.). Substanzen. Drogen und Gehirn. Zugriff am 11.05.2018 unter <https://checkit.wien/infos/drogen-gehirn/>

Drugcom.de (o.D.). Drogenlexikon. Buchstabe B. Benzodiazepine. Zugriff am 18.05.2018 unter <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-b/benzodiazepine/>

Drugcom.de (o.D.). Home. Drogenlexikon. Halluzinogene. Zugriff am 24.02.2018 unter <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-h/halluzinogene/>

Drugscouts (2018). Home. Lexikon. Stimulanzien. Zugriff am 10.05.2018 unter <https://drugscouts.de/de/lexikon/stimulanzien>

Elmadfa, Ibrahim & Leitzmann Claus (2004). Ernährung des Menschen. Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer, 503.

Khal, Yana (2016). Neurotransmitter: Welche gibt es? Welche Funktionen erfüllen sie? Zugriff am 30.05.2018 unter <https://blog.cognifit.com/de/arten-von-neurotransmittern/>

Keller, Niklaus (2008). Drogen und Gehirn. Zugriff am 02.05.2018 unter http://www.samariter-solothurn.ch/upload/cms/user/OVKW_2008_Drogen_und_Gehirn.pdf

Mänz, Constantin, Dedner, Christopher, Buchkremer, Gerhard & Mundle Götz (2002). Alkoholabusus. In: Biesalski, Hans Konrad, Köhrle, Josef & Schümann, Klaus (Hrsg.), Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Prävention und Therapie mit Mikronährstoffen. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 651-660.

PharmaWiki (2018). Medikamente und Gesundheit. Zugriff am 10.05.2018 unter <http://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Sedativa>

Schöfl, Christof (2002). Calcium. In: Biesalski, Hans Konrad, Köhrle, Josef & Schümann, Klaus (Hrsg.), Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Prävention und Therapie mit Mikronährstoffen. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 124-131.

Thema Drogen (2018). Sedativa. Zugriff am 15.04.2018 unter <http://www.thema-drogen.net/drogen/einteilung-der-drogen/einteilung-der-drogen-nach-wirkung/sedativa/>

Weber, Peter (2002). Vitamin C. In: Biesalski, Hans Konrad, Köhrle, Josef & Schümann, Klaus (Hrsg.), Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Prävention und Therapie mit Mikronährstoffen. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 57-66.

Zehentbauer, Josef (2015). Körper eigene Drogen. Garantiert ohne Nebenwirkungen. 8. Auflage. Patmos Verlag: Ostfildern

Zentrum der Gesundheit. Neosmart Consulting AG (2018). Gesundheit. Serotonin - Werden Sie zum Meister Ihres Seelenlebens. Zugriff am 11.05.2018 unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/serotonin-ia.html>

MDMA - Ecstasy

MDMA zählt zur Gruppe der Amphetamine, allerdings kommt es während der Wirkung zu einer enormen Ausschüttung des Botenstoffs Serotonin, was zur Folge hat, dass nach dem Konsum von MDMA die Serotoninspeicher leer sind und sich der_die Konsument_in motivationslos und depressiv fühlt. Serotonin selbst kann nicht durch Lebensmittel aufgenommen werden, sondern kann nur, mithilfe der Aminosäure L-Tryptophan, vom Gehirn selbst produziert werden. Es muss gesagt werden, dass eine Ernährung mit Lebensmitteln, welche einen hohen Gehalt an L-Tryptophan aufweisen, den Körper bei der Reproduktion von Serotonin zwar unterstützen kann, allerdings eine generelle positive Grundstimmung, einzig durch Ernährung, nicht erzielt werden kann. Nachstehend werden Lebensmittel angeführt, welche einen sehr hohen Gehalt der benötigten Aminosäure aufweisen.

L-Tryptophan

Quinoa, Hafer, Hirse, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Reis, Kiwi, Cranberries, Zwetschke, Pfirsich, Thunfisch, Walnüsse, Kürbiskerne, Buchweizen, Schweinefleisch, Eier

Wenn du Probleme hast, deinen Konsum zu kontrollieren solltest du Rat und Unterstützung bei Mitarbeiter_innen einer Beratungsstelle suchen.

Safer Use - Risk Reduction

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiken. Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken psychoaktive Substanzen konsumieren willst, informiere dich gut über Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren.

Allgemeines

Konsumiere zuerst immer eine geringe Menge der Substanz und warte dann ab, bis du erkennst, wie die Substanz wirkt.

Bei Mischkonsum mit anderen Substanzen, auch mit Alkohol, ist die Wirkung nicht einzuschätzen und stellt eine große Gefahr für Körper und Psyche dar.

Zu Safer Use gehört auch Safer Sex. Deshalb trage beim Sex immer ein Kondom, um dich und deine_n Partner_in vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Freund_innen und/oder Bekannte sollten für den Notfall immer wissen, was und wieviel du konsumiert hast.

Das Gesetz

MDMA unterliegt dem Suchtmittelgesetz. Der Erwerb, der Besitz, die Erzeugung, Ein- und Ausfuhr, Überlassung (Weitergabe) an und Beschaffung für andere ist gerichtlich strafbar und kann Geld- oder Freiheitsstrafen nach sich ziehen.

Safer Use MDMA

Nimm MDMA nicht direkt nach den Mahlzeiten ein. Da MDMA die Magenschleimhaut angreift, solltest du einige Stunden zuvor allerdings leichte und gut verträgliche Speisen zu dir nehmen. Durch einen regelmäßigen Konsum von MDMA, sowie bei hohen Dosierungen, steigt das Risiko einer schädlichen Wirkung für das Gehirn. Halte daher lange Pausen, zumindest aber einen 4 bis 6-wöchigen Abstand zwischen den einzelnen Einnahmen ein und dosiere nicht höher als 1,5 mg/kg (Männer) bzw. 1,3 mg/kg (Frauen) Körpergewicht.

Gefährliche Kombinationen

Wenn eine Kombination hier nicht angeführt ist, bedeutet das nicht, dass diese bedenkenlos konsumiert werden kann. Von Mischkonsum wird generell abgeraten.

Ecstasy & Alkohol: starke Austrocknung des Körpers; Wärmestau; Überhitzung, erhöhte Aggression; Alkoholrausch wird unterdrückt - Alkoholvergiftung

Ecstasy & Antidepressiva: extreme Serotoninkonzentration im Gehirn, kann zu Krampfanfällen und Kreislaufkollaps führen

Ecstasy & andere Uppers wie Speed oder Kokain: Verstärkung der Wirkung – Gefahr von Überdosierung; extremer Flüssigkeitsverlust; erhöhtes Risiko für Gehirnschäden; längerer Hangover, depressive Verstimmungen

Ecstasy & Halluzinogene: extreme Serotoninkonzentration im Hirn; starke Halluzinationen; Angst; Anstieg der Körpertemperatur – Hitzeschlag und Kreislaufkollaps

Ecstasy & Cannabis: starke Belastung für den Körper - Kreislaufkollaps; verlängert den Hangover; kann zu Angstzuständen und erschreckenden Halluzinationen führen



Kokain

Bei der Einnahme von Kokain kommt es zu einer erhöhten Ausschüttung der Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Lässt die Wirkung von Kokain nach, führt ein aus der zuvor erhöhten Ausschüttung resultierender Mangel zu Erschöpfungszuständen, depressiven Verstimmungen und Angstgefühlen sowie zu einem starken Drang, Kokain erneut zu konsumieren. Nachstehende Nahrungsmittel wirken sich durch bestimmte Inhaltsstoffe positiv auf die Reproduktion der jeweiligen Botenstoffe aus und wirken sich somit auch unterstützend auf den Körper aus.

Serotonin

Quinoa, Hafer, Hirse, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Reis, Kiwi, Cranberries, Zwetschke, Pfirsich, Thunfisch, Walnüsse, Kürbiskerne, Buchweizen, Schweinefleisch, Eier

Noradrenalin

Paprika, Petersilie, Hagebutte, Brokkoli, Kohlsprossen, Fenchel, Kiwi, Erdbeeren, Kohlrabi, Kartoffeln, Äpfel, Bananen, Citrusfrüchte, Karfiol, Bärlauch

Dopamin

Weißbrot, Cornflakes, Nudeln, Dinkelmehl, Haferflocken, Walnüsse, Entenfleisch, Salami aus Schweinefleisch, Hühnerfleisch, Schweineleber, Hühner Eier, Fisch, Käse, Paranüsse, Schweinefleisch, Hühnerbrust, Rindfleisch, Parmesan, Thunfisch, Joghurt, Eier, weiße Bohnen, Mais, Reis, Erbsen, Linsen, Cashewnüsse, Marzipan, Nougat, Mandeln, Hüttenkäse, Tofu und Sojajoghurt

Wenn du Probleme hast, deinen Konsum zu kontrollieren solltest du Rat und Unterstützung bei Mitarbeiter_innen einer Beratungsstelle suchen.

Safer Use - Risk Reduction

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiken. Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken psychoaktive Substanzen konsumieren willst, informiere dich gut über Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren.

Allgemeines

Konsumiere zuerst immer eine geringe Menge der Substanz und warte dann ab, bis du erkennst, wie die Substanz wirkt.

Bei Mischkonsum mit anderen Substanzen, auch mit Alkohol, ist die Wirkung nicht einzuschätzen und stellt eine große Gefahr für Körper und Psyche dar.

Zu Safer Use gehört auch Safer Sex. Deshalb trage beim Sex immer ein Kondom, um dich und deine_n Partner_in vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Freund_innen und/oder Bekannte sollten für den Notfall immer wissen was und wieviel du konsumiert hast.

Das Gesetz

Kokain und Crack unterliegen dem Suchtmittelgesetz. Der Erwerb, der Besitz, die Erzeugung, Ein- und Ausfuhr, Überlassung (Weitergabe) an und Verschaffung (Verkauf) für andere ist gerichtlich strafbar und kann Geld- oder Freiheitsstrafen nach sich ziehen.

Safer Use Kokain

Kokain ist wegen des hohen Preises häufig mit Streckmitteln verschnitten. Ohne chemische Analyse kannst du daher nicht genau wissen, was und wieviel du gerade einnimmst. Nimm wenig und vermeide nachzulegen.

Wenn der Konsum regelmäßig wird, solltest du längere Pausen einlegen, um keine psychische Abhängigkeit zu entwickeln.

Die gesundheitlich schädlichste Methode Kokain zu nehmen ist es, sich die Substanz zu spritzen, vor allem wenn es mit Heroin („Speedballs“) kombiniert ist.

Beim i.v.-Gebrauch solltest du wegen der Infektionsgefahren mit Hepatitis B und C sowie HIV sauberes Spritzbesteck verwenden.

Die am wenigsten schädliche Methode Kokain einzunehmen ist das Schnupfen: die Wirkung setzt allmählich ein und hält länger an als bei anderen Gebrauchsformen.

Gefährliche Kombinationen

Wenn eine Kombination hier nicht angeführt ist, bedeutet das nicht, dass diese bedenkenlos konsumiert werden kann. Von Mischkonsum wird generell abgeraten.

Kokain & Alkohol: Kokain unterdrückt die Wahrnehmung über die Wirkung des Alkohols – Gefahr einer Alkoholvergiftung

Kokain & andere Uppers wie Speed oder Ecstasy: extreme Serotonin- und Dopaminkonzentration im Gehirn; erhöhte Gefahr einer Überdosierung; hohe Wahrscheinlichkeit von Gehirnschäden, längerer Hangover; depressive Verstimmung

Kokain & Downer wie GHB, Benzodiazepine oder Opioid: führt zu einer extremen Belastung für das Herz-Kreislaufsystem.- Kollapsgefahr; hohes Abhängigkeitsrisiko



Cannabis

THC ist einer der Hauptwirkstoffe von Cannabis und wirkt vor allem an den Cannabinoid-Rezeptoren, welche sich im Gehirn befinden. Diese Rezeptoren steuern Gehirn- und Körperfunktionen wie Merkfähigkeit, Zeitwahrnehmung, Koordination und Bewegungen sowie das Hungergefühl und werden durch den Konsum von Cannabis so beeinflusst, dass es zu einer Störung dieser Funktionen kommt, was wiederum z.B. eine verzerrte Zeitwahrnehmung oder Heißhungerattacken s.g. „Fressflashes“ zur Folge hat. Durch diese Heißhungerattacken kommt es zu einer unkontrollierten Nahrungsaufnahme und durch die Wirkung von THC im Belohnungszentrum entsteht zeitgleich der Effekt, dass die aufgenommene Nahrung besonders gut schmeckt. Um den Körper, durch die unkontrollierte Aufnahme der meist ungesunden Lebensmittel während der Wirkung von Cannabis nicht dauerhaft zu schädigen, sollten bereits vor dem Konsum gesunde Alternativen vorbereitet werden. Nachstehend findet ihr einige Anregungen dazu.

Chips und Nachos sollten durch Salzstangen, Salzbrezen oder salziges Popcorn ersetzt werden.

Man sollte versuchen Vollmilkschokolade durch Schokolade mit hohem Kakaanteil z.B. 80% zu ersetzen.

Eistee oder andere stark zuckerhaltige Getränke sollten durch ungesüßte Tees oder Leitungswasser - eventuell mit ein wenig Sirup – ersetzt werden. Selbstgemachter Eistee ist eine gesunde Alternative, sollte aber rechtzeitig vorbereitet werden.

Auch ein im Vorfeld zubereiteter Obstsalat ist eine gute Wahl, um für eine Heißhungerattacke gerüstet zu sein.

Wichtig ist vor allem, dass man sich vor dem Konsum bewusst auf die Heißhungerattacke vorbereitet und somit nicht in die Falle tappt, alles in sich hineinzustopfen, was man gerade findet.

Wenn du Probleme hast, deinen Konsum zu kontrollieren solltest du Rat und Unterstützung bei Mitarbeiter_innen einer Beratungsstelle suchen.

Safer Use - Risk Reduction

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiken. Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken psychoaktive Substanzen konsumieren willst, informiere dich gut über Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren.

Allgemeines

Konsumiere zuerst immer eine geringe Menge der Substanz und warte dann ab, bis du erkennst wie die Substanz wirkt.

Bei Mischkonsum mit anderen Substanzen, auch mit Alkohol, ist die Wirkung nicht einzuschätzen und stellt eine große Gefahr für Körper und Psyche dar.

Zu Safer Use gehört auch Safer Sex. Deshalb trage beim Sex immer ein Kondom, um dich und deine_n Partner_in vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Freund_innen und/oder Bekannte sollten für den Notfall immer wissen, was und wieviel du konsumiert hast.

Das Gesetz

Cannabis ist im Suchtmittelgesetz erfasst. Der Erwerb, der Besitz, die Ein- und Ausfuhr, die Überlassung an und Beschaffung für andere (Weitergabe und Verkauf) sind strafbar. KonsumentInnen, die gegen das SMG verstoßen, haben mit einem verpflichtenden Besuch beim Amtsarzt zu rechnen. Dieser kann in Folge gesundheitsbezogene Maßnahmen anordnen. Hält man sich an diese Vorgaben, kommt es zu keinem Gerichtsverfahren. Bei Cannabis gibt es, wie bei anderen illegalen Substanzen auch, keine geringe Menge für den Eigenbedarf, die legal und straffrei ist. Nach dem Gesetz muss die Polizei immer reagieren, d.h. auch bei kleinen Mengen kommt es zu einer Anzeige.

Safer Use Cannabis

Beim Rauchen kannst du das Risiko von Lungen- und Atemwegserkrankungen reduzieren indem du gute Filter benutzt oder einen Vaporizer verwendest. Oraler Konsum belastet die Lunge nicht. Bei oralem Konsum setzt die Wirkung erst verzögert nach max. 1 Stunde ein. Die Wirkung ist stärker und dauert länger als beim Rauchen. Daher kommt es häufiger zu Überdosierungen. Warte also die volle Wirkung ab, bevor du ans „Nachlegen“ denkst.

Konsumiere möglichst nur in der Freizeit und wenn du dich gut fühlst, da negative Stimmungen verstärkt werden können.

THC beeinflusst deine Aufmerksamkeit, Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Vermeide daher möglichst den Konsum bei der Arbeit, in der Schule, beim Lernen, Autofahren usw.

Regelmäßiger Cannabiskonsum führt zu einer psychischen Abhängigkeit.

Gefährliche Kombinationen

Wenn eine Kombination nicht angeführt ist, bedeutet das nicht, dass diese bedenkenlos konsumiert werden kann. Von Mischkonsum wird generell abgeraten.

Cannabis & Uppers wie Ecstasy, Speed oder Kokain: starke Belastung für den Körper - Kreislaufkollaps; verlängert den Hangover; kann zu Angstzuständen und erschreckenden Halluzinationen führen



Alkohol

Damit Alkohol abgebaut werden kann, entzieht er dem Körper Taurin und Zink. Außerdem werden auch die beiden Aminosäuren Cystein und Methionin entzogen. Um dem Körper, die durch den Abbau entzogenen Stoffe wieder zuzuführen, sollte auf nachstehende Lebensmittel zurückgegriffen werden, um den Körper in der Regenerationsphase zu unterstützen.

Taurin

Muscheln, Thunfisch, Schweinefleisch, Lammkeulen, Hühnerschenkel, Dorsch und Vollmilch

Zink

weiße Bohnen, Gerste, Haferflocken, Kürbiskerne, Rindfleisch, Linsen, Mais und Hühnereier

Cystein

Haferflocken, Dinkelmehl, Mandeln, Erdnüsse, Cashewnüsse, Steinpilze, Erbsen, Linsen, Schweinefleisch, Schweineleber, Edamer, Emmentaler und Hühnereier

Methionin

Paranüsse, Schweinefleisch, Hühnerbrust, Rindfleisch, Parmesan, Thunfisch, Joghurt, Eier und weiße Bohnen

Wenn du Probleme hast, deinen Konsum zu kontrollieren solltest du Rat und Unterstützung bei Mitarbeiter_innen einer Beratungsstelle suchen.

Safer Use – Risk Reduction

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiken. Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken psychoaktive Substanzen konsumieren willst, informiere dich gut über Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren.

Allgemeine Safer Use Regeln

Konsumiere zuerst immer eine geringe Menge der Substanz und warte dann ab, bis du erkennst, wie die Substanz wirkt.

Bei Mischkonsum mit anderen Substanzen, auch mit Alkohol, ist die Wirkung nicht einzuschätzen und stellt eine große Gefahr für Körper und Psyche dar.

Zu Safer Use gehört auch Safer Sex. Deshalb trage beim Sex immer ein Kondom, um dich und deine_n Partner_in vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Freund_innen und/oder Bekannte sollten für den Notfall immer wissen, was und wieviel du konsumiert hast.

Das Gesetz

In Kärnten ist jeder Konsum von Alkohol bis zum 16. Lebensjahr verboten. Zwischen dem 16. und 18. Lebensjahr sind Getränke mit einem Alkoholgehalt von max. 12 % Vol. erlaubt, wobei es aber zu beachten gilt, dass du keinen höheren Alkoholgehalt als 0,5 Promille im Blut haben darfst.

Safer Use Alkohol

Trinke nicht aus Langeweile oder wenn es dir schlecht geht, sondern nur mit Genuss und lass dir Zeit dabei.

Trinke nicht auf leeren Magen und vermeide Mischkonsum verschiedener alkoholischer Getränke. Du solltest immer ein Glas Wasser zwischen den alkoholischen Getränken trinken.

Vorsicht mit Mischgetränken (z.B. Alcopops oder Selbstgemischtes)! Aufgrund der Süße schmeckt man den Alkohol kaum heraus – die Gefahr einer ungewollten Überdosierung ist hoch.

Wer trinkt, fährt nicht – benutze öffentliche Verkehrsmittel, nimm ein Taxi oder geh zu Fuß.

Gefährliche Kombinationen

Wenn eine Kombination hier nicht angeführt ist, bedeutet das nicht, dass diese bedenkenlos konsumiert werden kann. Von Mischkonsum wird generell abgeraten.

Alkohol & Cannabis: verstärkt die Wirkung von Alkohol; stark verminderte Reaktionsfähigkeit; eingeschränkte motorische Leistungsfähigkeit; Belastung für den Kreislauf – kann zu Bewusstlosigkeit führen

Alkohol & Uppers wie Ecstasy, Speed oder Kokain: starke Austrocknung des Körpers; Wärmestau; Überhitzung; erhöhte Aggression; Alkoholrausch wird unterdrückt – Alkoholvergiftung

Alkohol & andere Downer wie GHB, Benzodiazepine oder Opioid: plötzliche Senkung der Herzfrequenz; starker Abfall des Blutdrucks; verstärkt die Wirkung, erhöhte Gefahr einer Atemdepression oder eines Atemstillstandes – **Lebensgefahr!**



Opioide

Bei Einnahme von Opioiden kommt es zu einer erhöhten Ausschüttung des Botenstoffs Serotonin, was zur Folge hat, dass nach dem Konsum von Opioiden die Serotoninspeicher leer sind und sich der_die Konsument_in motivationslos und depressiv fühlt. Serotonin selbst kann nicht durch Lebensmittel aufgenommen werden, sondern kann nur mithilfe der Aminosäure L-Tryptophan vom Gehirn selbst produziert werden. Es muss gesagt werden, dass eine Ernährung mit Lebensmitteln, welche einen hohen Gehalt an L-Tryptophan aufweisen, den Körper bei der Reproduktion von Serotonin zwar unterstützen kann, allerdings eine generelle positive Grundstimmung, einzig durch Ernährung, nicht erzielt werden kann. Nachstehend werden Lebensmittel angeführt, welche einen sehr hohen Gehalt der benötigten Aminosäure aufweisen.

L-Tryptophan

Quinoa, Hafer, Hirse, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Reis, Kiwi, Cranberries, Zwetschke, Pfirsich, Thunfisch, Walnüsse, Kürbiskerne, Buchweizen, Schweinefleisch, Eier

Wenn du Probleme hast, deinen Konsum zu kontrollieren solltest du Rat und Unterstützung bei Mitarbeiter_innen einer Beratungsstelle suchen.

Safer Use – Risk Reduction

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiken. Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken psychoaktive Substanzen konsumieren willst, informiere dich gut über Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren.

Allgemeines

Konsumiere zuerst immer eine geringe Menge der Substanz und warte dann ab, bis du erkennst, wie die Substanz wirkt.

Bei Mischkonsum mit anderen Substanzen, auch mit Alkohol, ist die Wirkung nicht einzuschätzen und stellt eine große Gefahr für Körper und Psyche dar.

Zu Safer Use gehört auch Safer Sex. Deshalb trage beim Sex immer ein Kondom, um dich und deine_n Partner_in vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Freund_innen und/oder Bekannte sollten für den Notfall immer wissen, was und wieviel du konsumiert hast.

Das Gesetz

Opiode unterliegen dem Suchtmittelgesetz. Der Erwerb, der Besitz, die Erzeugung, Ein- und Ausfuhr, Überlassung (Weitergabe) an und Verschaffung (Verkauf) für andere ist gerichtlich strafbar und kann Geld- oder Freiheitsstrafen nach sich ziehen.

Safer Use Opiode

Bei Opioid-Überdosierung kann es zu Bewusstlosigkeit, Ersticken an Erbrochenem, Atemlähmung und Herzstillstand kommen. Betroffene müssen daher in die stabile Seitenlage gebracht werden und dürfen niemals alleine gelassen werden. Rufe bei Bewusstlosigkeit sofort die Rettung. Bei Atem- und Herzkreislaufstillstand musst du oder eine andere Person mit Grundkenntnissen in erster Hilfe die_den Betroffene_n sofort erstversorgen.

Die körperliche Toleranz gegenüber Opium & anderen Opioiden führt zu einer Toleranz gegenüber allen anderen natürlichen und synthetischen Opioiden. Das heißt, dass Personen, die regelmäßig Opiode konsumieren, die Dosis steigern müssen, um die gesuchten Effekte zu verspüren, wodurch sich zeitgleich auch die Gefahr einer Überdosis erhöht.

Die gesundheitlich schädlichste Methode Heroin zu nehmen ist es, die Substanz zu spritzen, vor allem wenn es mit Kokain („Speedballs“) kombiniert wird.

Beim i.v.-Gebrauch solltest du wegen der Infektionsgefahren mit Hepatitis B und C sowie HIV sauberes Spritzbesteck verwenden.

Gefährliche Kombinationen

Wenn eine Kombination hier nicht angeführt ist, bedeutet das nicht, dass diese bedenkenlos konsumiert werden kann. Von Mischkonsum wird generell abgeraten.

Opiode & Uppers wie Speed, Kokain oder Ecstasy: führt zu einer extremen Belastung für das Herz-Kreislaufsystem.- Kollapsgefahr; hohes Abhängigkeitsrisiko, verlängert den Hangover; depressive Verstimmungen

Opiode & andere Downer wie Benzodiazepine, GHB oder Alkohol: plötzliche Senkung der Herzfrequenz; starker Abfall des Blutdrucks; verstärkt die Wirkung, erhöhte Gefahr einer Atemdepression oder eines Atemstillstandes – **Lebensgefahr!**



Benzodiazepine

Die regelmäßige Einnahme der Benzodiazepine nimmt starken Einfluss auf den Botenstoff Acetylcholin, der auf eine Vielzahl der Körperfunktionen Einfluss nimmt. Somit können viele Krankheiten entstehen, welche mit einem gestörten Acetylcholinhaushalt zusammenhängen. Acetylcholin wirkt auf unseren Körper ebenfalls beruhigend, aber mehr noch nimmt dieser Botenstoff Einfluss auf unsere Konzentrations-, Lern- und Merkfähigkeit sowie auf alle Bewegungsabläufe des Körpers. Die Leistungsfähigkeit unserer gesamten Muskulatur hängt stark vom Acetylcholingehalt in unserem Gehirn ab. Ein dauerhafter Mangel an Acetylcholin hat weiters zur Folge, dass auch die Ausschüttung der beiden Botenstoffe Serotonin und Dopamin gestört wird. Dopamin wird auch als „Botenstoff des Vergnügens“ bezeichnet und führt unter anderem, bei einem ausgeglichenen Dopaminhaushalt im Gehirn, zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit und sorgt für ein allgemeines Wohlbefinden. Serotonin beeinflusst unter anderem unseren Schlafrythmus und nimmt starken Einfluss auf unsere Psyche. So kann ein gestörter Serotoninhaushalt zu psychischen Störungen wie Depressionen und Schizophrenie führen.

Acethylcholinreiche Lebensmittel

Eigelb, Leber, Karfiol, Brokkoli, Sojaprodukte jeglicher Art, Bohnenschoten, Schweine-, Hühner- und Rindfleisch

Wenn du Probleme hast, deinen Konsum zu kontrollieren solltest du Rat und Unterstützung bei Mitarbeiter_innen einer Beratungsstelle suchen.

Safer Use - Risk Reduction

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiken. Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken psychoaktive Substanzen konsumieren willst, informiere dich gut über Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren.

Allgemeines

Konsumiere zuerst immer eine geringe Menge der Substanz und warte dann ab, bis du erkennst, wie die Substanz wirkt.

Bei Mischkonsum mit anderen Substanzen, auch mit Alkohol, ist die Wirkung nicht einzuschätzen und stellt eine große Gefahr für Körper und Psyche dar.

Zu Safer Use gehört auch Safer Sex. Deshalb trage beim Sex immer ein Kondom, um dich und deine_n Partner_in vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Freund_innen und/oder Bekannte sollten für den Notfall immer wissen, was und wieviel du konsumiert hast.

Das Gesetz

Benzodiazepine unterliegen als Medikament dem Arzneimittelgesetz und erfordert eine ärztliche Verschreibung. Wer dieses Medikament einfach weitergibt oder verkauft, verstößt gegen das Arzneimittelgesetz und zwar auch dann, wenn es ursprünglich von einem Arzt verschrieben wurde. Einige Benzodiazepine sind vignettenpflichtig und unterliegen somit dem Suchtmittelgesetz. Der Erwerb, der Besitz, die Erzeugung, Ein- und Ausfuhr, Überlassung (Weitergabe) an und Verschaffung (Verkauf) von vignettenpflichtigen Medikamenten für andere ist gerichtlich strafbar und kann Geld- oder Freiheitsstrafen nach sich ziehen.

Safer Use Benzodiazepine

Benzodiazepine, egal in welcher Form, sind nicht für den intravenösen Konsum geeignet, da die Ablagerung der Bindemittel in den Venen zu einer Verstopfung führen kann.

Durch die muskelentspannende und einschläfernde Wirkung erhöht sich die Unfallgefahr.

Benzodiazepine haben ein enormes Abhängigkeitspotential und führen sehr schnell zu einer körperlichen und psychischen Abhängigkeit.

Gefährliche Kombinationen

Wenn eine Kombination hier nicht angeführt ist, bedeutet das nicht, dass diese bedenkenlos konsumiert werden kann. Von Mischkonsum wird generell abgeraten.

Benzodiazepine & andere Downer wie GHB, Opiode oder Alkohol: plötzliche Senkung der Herzfrequenz; starker Abfall des Blutdrucks; verstärkt die Wirkung, erhöhte Gefahr einer Atemdepression oder eines Atemstillstandes – **Lebensgefahr!**

Benzodiazepine & Uppers wie Kokain, Speed oder Ecstasy: extreme körperliche Belastung durch „Up-Down-Effekt“



Amphetamin - Speed

Bei der Einnahme von Speed kommt es zu einer erhöhten Ausschüttung der Botenstoffe Noradrenalin und Dopamin sowie nach Langzeitkonsum zu einem starken Calciummangel, welcher zur Schädigung der Zähne und Knochen führt. Lässt die Wirkung von Speed nach, führt ein aus der zuvor erhöhten Ausschüttung resultierender Mangel zu Erschöpfungszuständen und zum Verlust der Fähigkeit, Lust jeglicher Art zu empfinden. Nachstehende Nahrungsmittel wirken sich, durch bestimmte Inhaltstoffe, positiv auf die Reproduktion der jeweiligen Botenstoffe aus.

Noradrenalin

Paprika, Petersilie, Hagebutte, Brokkoli, Kohlsprossen, Fenchel, Kiwi, Erdbeeren, Kohlrabi, Kartoffeln, Äpfel, Bananen, Citrusfrüchte, Karfiol, Bärlauch

Dopamin

Weißbrot, Cornflakes, Nudeln, Dinkelmehl, Haferflocken, Walnüsse, Entenfleisch, Salami aus Schweinefleisch, Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Schweineleber, Hühnereier, Fisch, Käse, Paranüsse, Hühnerbrust, Rindfleisch, Parmesan, Thunfisch, Joghurt, Eier, weiße Bohnen, Mais, Reis, Erbsen, Linsen, Cashewnüsse, Marzipan, Nougat, Mandeln, Hüttenkäse, Tofu und Sojajoghurt

Calcium

Milchprodukte jeglicher Art, Käse, Kartoffeln, Äpfel, Kirschen, Bananen, Erdbeeren, Milkschokolade, Sardinen, Thymian, Salbei, Melisse, Linsen, Lauch, Eier und Haferflocken

Wenn du Probleme hast, deinen Konsum zu kontrollieren solltest du Rat und Unterstützung bei Mitarbeiter_innen einer Beratungsstelle suchen.

Safer Use - Risk Reduction

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiken. Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken psychoaktive Substanzen konsumieren willst, informiere dich gut über Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren.

Allgemeines

Konsumiere zuerst immer eine geringe Menge der Substanz und warte dann ab, bis du erkennst, wie die Substanz wirkt.

Bei Mischkonsum mit anderen Substanzen, auch mit Alkohol, ist die Wirkung nicht einzuschätzen und stellt eine große Gefahr für Körper und Psyche dar.

Zu Safer Use gehört auch Safer Sex. Deshalb trage beim Sex immer ein Kondom, um dich und deine_n Partner_in vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Freund_innen und/oder Bekannte sollten für den Notfall immer wissen, was und wieviel du konsumiert hast.

Das Gesetz

Amphetamin ist im Suchtmittelgesetz erfasst. Der Erwerb, der Besitz, die Ein- und Ausfuhr, die Überlassung an und Beschaffung für andere (Weitergabe und Verkauf) sind strafbar.

Safer Use Speed

Nimm nicht zu viel auf einmal und vermeide nachzulegen.

Wenn du nasal konsumierst, teile dein Röhrchen nicht mit anderen, denn das kann ein Übertragungsweg für Krankheiten (Herpes, Hepatitis C, ev. HIV) sein. Verwende auch keine Geldscheine (Infektionsgefahr, da diese sehr verschmutzt sind).

Die am wenigsten schädliche Konsumform von Speed ist der orale Konsum.

Trinke regelmäßig (alkoholfreie Getränke), aber nicht mehr als 1/2 Liter pro Stunde.

Lege Ruhepausen ein und achte auf Abkühlung (frische Luft, Kopfbedeckung abnehmen...)

Nimm leichte Speisen (Obst) und Vitamine zu dir.

Überlege dir, wie lange du „Party machen“ willst und beende den Konsum rechtzeitig.

Konsumiere Speed nicht weiter um das Runterkommen hinauszuzögern: Der Hangover kann dadurch nur noch unangenehmer werden.

Lege größere Pausen vor dem nächsten Konsum ein.

Gefährliche Kombinationen

Wenn eine Kombination hier nicht angeführt ist, bedeutet das nicht, dass diese bedenkenlos konsumiert werden kann. Von Mischkonsum wird generell abgeraten.

Speed & Alkohol: starke Austrocknung des Körpers; Wärmestau; Überhitzung, erhöhte Aggression; Alkoholrausch wird unterdrückt - Alkoholvergiftung

Speed & Cannabis: verstärkte Wirkung; starke Herz-Kreislauf-Belastung - Kreislaufkollaps

Speed & andere Uppers wie Kokain oder Ecstasy: extreme Serotonin- und Dopaminkonzentration im Gehirn; erhöhte Gefahr einer Überdosierung; hohe Wahrscheinlichkeit von Gehirnschäden, längerer Hangover; depressive Verstimmung

