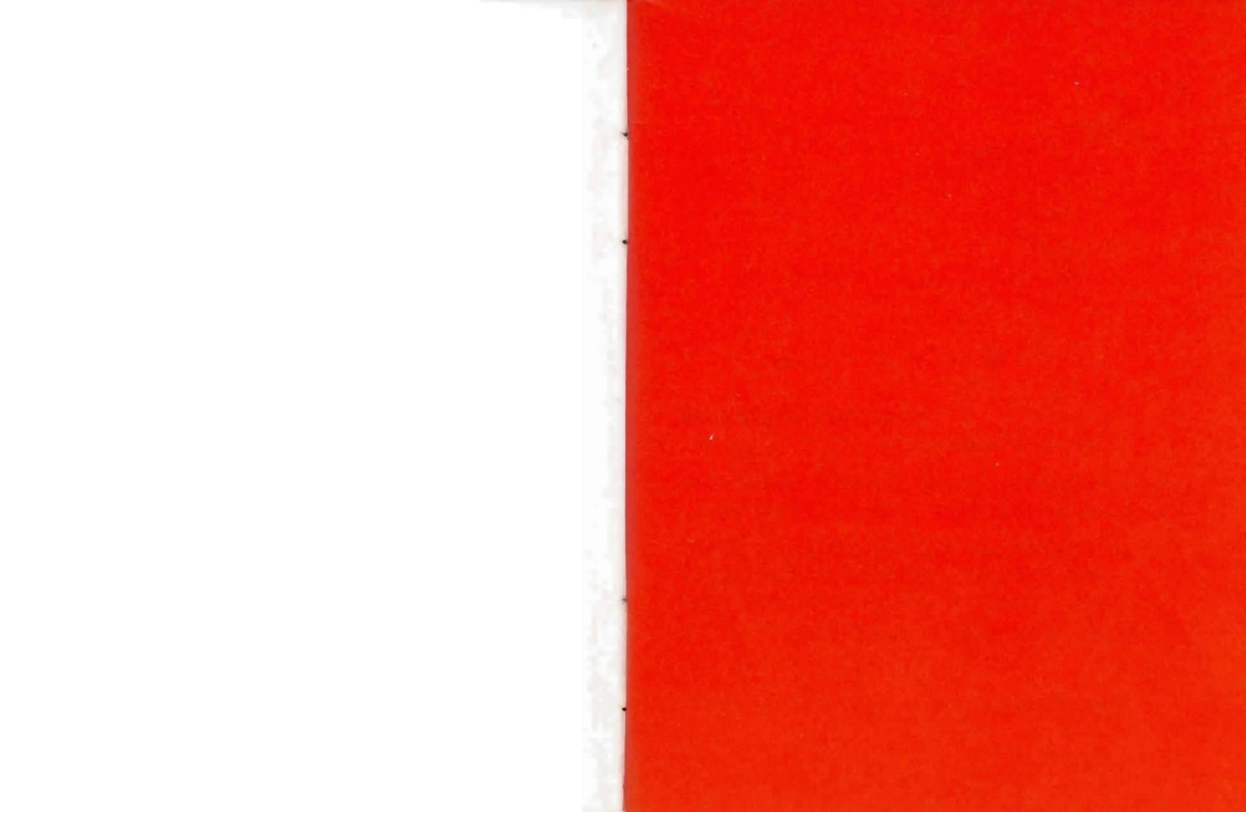




Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.







Richtiges Spritzen

kann man lernen...

Millionen zuckerkranker Menschen sind
der Beweis: Sie injizieren sich

täglich Insulin. Und vermeiden dabei
Gesundheitsrisiken, die mit dem
Spritzen verbunden sein können.

Zuckerkranke müssen injizieren.

Lrogengebraucher nicht unbedingt.



Inhaltsverzeichnis



- 4 Snieren
- 6 Chasing the dragon
/von Folie rauchen
- 7 Jeder Stoff hat seine Macken
- 8 z.B. Heroin
- 9 z.B. Kokain
- 10 z.B. Tabletten
- 11 Spritzen und Nadeln im Test
- 12 Zweiteilige Spritzbestecke
+ Spritzen mit Gummikolben
- 13 Lange, dicke Nadeln
- 14 Rotkäppchen/Insulinspritzen
- 16 Viren, Bakterien und Pilze
- 18 ... wo sie sich verstecken



- 19 ... wie sie in den Körper gelangen
- 21 Provisorische Desinfektion



- 25 Drogen gerecht teilen
- 28 Richtig spritzen: eine
Herzessache

30 Riskante Einstichstellen

- 33 Wenn du die Vene nicht findest
- 34 Richtiges Spritzen
- 36 Arterie getroffen! Was tun?
- 37 Muskeln ...



41 Notfall!



福徳

Heroin z.B.
kannst du auch

sniefen

: Eine kleine Menge Heroinpulver wird auf eine Glasplatte oder ähnliches gegeben. Man zermahlt es rein, legt es in Linien und nimmt es über die Nase auf. Die Wirkung kommt langsamer, hält aber länger an als beim Spritzen.

Der Vorteil: keine

Risiken durch unsteriles Spritzbesteck, z.B. HIV-Infektion,

Hepatitis, Spritzenabszesse, die Venen werden geschont. Sniefen kann auf Dauer aber Schleimhäute und

Nasenscheidewand schädigen.



oder auch
 von Folie rauchen
 („blechen“ oder „chinesen“)

: Das Heroinpulver wird auf einer
 Alufolie vorsichtig erhitzt. Es
 gerinnt zu einer öligen Flüssigkeit
 und geht dann in Rauch über. Der wird
 über ein Röhrchen inhaliert. Diese

Technik ist den chinesischen

Opiumrauchern
 abgeschaut. Der Rauch kringelt
 sich spiralförmig und ähnelt

einem Drachen. Daher spricht man von

„Chasing the dragon“ - den Drachen
 jagen. Der Vorteil: siehe „snieren“.

Komplikationen kann es geben, wenn
 Bronchien oder Lunge schon geschädigt
 sind, vor allem bei Asthma. Und wer
 beim „Chinesen“ noch ungeübt ist,
 dem verdampft das

Heroin ungenutzt in der Luit. Das
 passiert vor allem, wenn es zu
 schnell erhitzt wird.

Snieren, „chinesen“ - in Holland und
 der Türkei machen es viele so. Und

haben gemerkt, daß es auch gut kommt,
 wenn man's kann.

Wenn du unbedingt beim Spritzen
 bleiben willst, können dir die folgenden
 Tips dabei helfen, einige Komplikationen
 zu vermeiden und fit zu bleiben.

Jeder Stoff hat seine Macken.

Was tun?

Eigentlich sind sie gar nicht zum
 Injizieren gemacht: nicht Heroin und
 Kokain, schon gar nicht Tabletten.

Opium wird andernorts seit
 Jahrhunderten geraucht, Koka-Blätter
 gekaut. Tabletten sind zum Schlucken
 gedacht.

Das Spritzen solcher Stoffe bringt
 also unweigerlich Probleme mit sich.
 Man kann sie nur begrenzen, aber
 nicht ganz vermeiden.

Z.B. Heroin

Gut geiltert ist halb gewonnen. Das
 hält groben Schmutz von den Venen
 fern. Was provisorische Filter angeht,
 eignen sich Zigarettenfilter am
 besten. Viren, Bakterien und Pilze
 kommen aber auch da gut durch.

Auch auf die Qualität des Stoffs
 kommt es an: Je weniger Säure
 du zum Auflösen brauchst, desto
 reiner ist die Ware. Das gilt nicht,
 wenn sie schon vorher mit .Asco.
 verlängert wurde. Zuviel Säure
 verursacht Brennen, schmutzige Ware
 Schmerzen in den Venen und führt zu
 Shakes und Entzündungen.

Je konzentrierter der Stoff, desto
 vorsichtiger muß injiziert werden.



Z.B. Kokain

Macht die größten Probleme beim
 Spritzen - ob in die Venen, das Fett
 gewebe oder die Muskeln. Außerdem
 betäubt Kokain die Einstichstelle und
 die Umgebung; du merkst es deshalb
 oft gar nicht, wenn du daneben
 spritzt. Später merkst du es um so
 mehr: es bilden sich besonders
 leicht Abszesse. Snieien ist weniger
 schädlich, lädiert aber die Nasen-
 schleimhäute, wo es über kurz oder
 lang zu Entzündungen und Geschwüren
 kommt.

Was am wenigsten schädlich ist und am besten vor Überdosierungen schützt:

Kokain nach dem Waschen mit Ammoniak ("basen") rauchen - solange die

Atemwege noch mitmachen.

Noch schonender für die Atemwege:

statt Ammoniak mit **Magensalz**

(Bullrichsalz o.ä.) „waschen“.

Z.B. Tabletten

Tabletten sind zum Schlucken gemacht.

Ihre Wirkstoffe sind oft durch Talkum gebunden, das gespritzt im Körper

besondere Probleme macht:

Ablagerungen in Gewebe und Venen führen früher oder später zu Verstopfungen und Entzündungen. Wenn auf's

Spritzen gar nicht verzichtet werden kann, müssen Tabletten so fein wie möglich zu Pulver zerstoßen werden.

Lanach muß es auf dem Löffel besonders lange aufgeköcht werden. Und einmal filtern reicht auf keinen

Fall. Je öfter, desto besser!



Spritzen und Nadeln im Test.

Gute Argumente für gutes Werkzeug

Jeder Handwerker legt Wert auf gutes Werkzeug - um das Material zu schonen, um möglichst sauber arbeiten zu können.

Warum sollte das beim Spritzen anders sein? Dein Körper hat Schonung und Pilege verdient.

Sterile Spritzen und

Nadeln sind
der beste Schutz.



Ein kleiner Vorrat macht es möglich,

bei jedem Druck eine neue Spritze, eine neue Nadel zu verwenden.

Da drückt mittlerweile sogar das Betäubungsmittelgesetz ein Auge zu.



Zweiteilige Spritzbestecke eignen sich besser als einteilige. Die Nadeln sind nicht fest mit dem Spritzenkörper verbunden.

Der Stoff wird also ohne

Nadel in die Pumpe aufgezogen, weshalb die Nadel bis zur Injektion steril bleibt. Und ist die Nadel verschmutzt oder sogar verstopft, ist es einfach, sie zu reinigen. Mehr dazu unter dem Stichwort "Notfall".

Spritzen mit Gummikolben gleiten besser beim Abdrücken. Dadurch fällt es leichter, die Spritze mit einer

Hand zu benutzen. Spritzen, auch Insulinspritzen, gibt es mit und ohne Gummi um die Stempel.

Längere und dickere Nadeln schonen die Venen. Das klingt merkwürdig,

ist aber so. Sie liegen nämlich besser im Venenkanal, rutschen nicht so schnell heraus. Es gibt zig Nadeln in allen möglichen Längen und Durchmesser. Für den intravenösen Konsum (= in die Vene)

eignen sich am besten die blauen 16er und die orangefarbenen 18er Nadeln.

Für das Spritzen unter die Haut (= subkutan) sind kürzere und dünnere Nadeln besser.



Ein Wort zu Insulinspritzen

Die Insulinspritzen mit den roten Nadelenschutzkappen werden mitunter „Rotkämpchen“ genannt. Bei manchen DrogengebraucherInnen sind sie beliebt, weil der Kauf weniger problematisch ist: sie könnten ja auch wegen Zuckerkrankheit benötigt werden. Für den intravenösen Gebrauch taugen

solche Nadeln aber wenig. Sie sind nämlich nicht scharf genug und strapazieren beim Einstich die Venenwände

mehr als nötig: sie werden aufgerissen statt aufgeschnitten. Weil die Nadeln außerdem zu kurz sind, liegen sie schlecht in den Venen und rutschen leichter wieder heraus. Und wenn die Nadel beim Einspritzen verstopft, geht möglicherweise kostbarer Stoff verloren...

Wenn du deinen Venen also etwas Gutes

tun willst, dann steige um auf stabilere Nadeln und auf zweiteilige Spritzen.



Viren, Bakterien und Pilze

Liese Erreger sind Genußkiller,
zumindest auf längere Sicht. Sie
schaden den Venen, führen zu

Entzündungen und langwierigen

Erkrankungen. Infektionen mit dem
Virus HIV können zu .AIDS. führen,
und
AIDS ist nicht heilbar.

Auch Hepatitis-Infektionen sind keine
Bagatelle. Sie können zu schweren
Leberfunktionsstörungen führen und -
was die wenigsten DrogengebraucherIn-
nen wissen - in seltenen Fällen auch
tödlich verlaufen. Bei Schwanger-
schaft stellen Infektionen eine

zusätzliche Belastung dar. Eine Reihe
von Bakterien und Pilzen kann über
die Blutbahn in Herz und Lunge
gelangen und sich dort festsetzen.
Als Folge kann es zu schweren bis
lebensbedrohlichen Herz- und

Lungenkomplikationen kommen.



Wo sie sich verstecken

Sie sind da, auch wenn du sie nicht
siehst. Daß sich Viren, z.B.
Hepatitis oder HIV, in den Blutresten

gebrauchter Spritzen und Nadeln
verkriechen (und das tagelang!), hat
sich inzwischen wohl herumgesprochen.
Aber auch die anderen Werkzeuge

dienen als Versteck: gebrauchte
Filter, verunreinigte Löffel und

Wassergläser. Sie sind außerdem
ideale Nährböden für Bakterien.

Einmal in
der Blutbahn, können solche Erreger
zusammen mit irgendwelchen Beimengun-
gen im Stoff die unangenehmen Shakes
- Schüttelfrost, Krämpfe usw. - oder
Abszesse verursachen.

**Deshalb Sauberkeit. Damit vermeidest
du unnötige Schmerzen und andere böse
Folgen.**



Wie sie "am besten" in den Körper gelangen

Über **Needle-sharing**, wenn also Nadel
und Spritze von mehreren Leuten
nacheinander benutzt werden. Über
versteckte Bluteiweiß-Reste werden
Viren in die Blutbahn befördert.

Über **Drug-sharing**, wenn also eine -
hier: gebrauchte - Spritze zum
Teilen von Shore, Koks und anderen
Drogen gebraucht wird, um die Dosis
gerechter zu teilen.

Auf diese Weise können Blutreste
von Spritze zu Spritze transportiert
werden.

Über **Work-sharing**, wenn also das "Werkzeug" gemeinsam benutzt

wird. Schmutziges, abgestandenes Wasser, gebrauchte Filter, verunreinigte Löffel oder Wassergläser sind

mindestens genauso gute "Verstecke" für Krankheitserreger wie Spritzen und Nadeln.

Ein sauberer Druck ist der beste

Schutz

Und bringt zugleich den höchsten Genuß. Weil du so die erwünschte Wirkung optimieren und unerwünschte

Nebenwirkungen vermeiden kannst.

Wichtig ist eine möglichst saubere und ruhige Umgebung. Je weniger Streß und Hektik rund um den Konsum, desto weniger Unfälle.

alles, was du benötigst, sollte

griffbereit sein:



Spritzen und Nadeln

Ungebrauchte Spritzbestecke sind optimal. Wenn keines verfügbar ist:

Erst einmal "blechen" oder sniefen, um den "Affen" zu vermeiden. Das gibt dir Zeit für den Kauf neuer Spritzbestecke. Wenn das auch nicht

geht, bleibt nur die **provisorische Desinfektion** von Spritze und Nadel:

Zweimal kaltes Wasser durch die Nadel in die Spritze aufziehen, in Abfluß

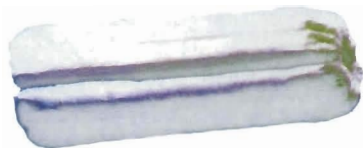
oder Toilette ausspritzen. Kolben und Nadel abziehen. Alle Bestandteile 20 Minuten in sprudelnd-

kochendes Wasser einlegen (das nennt man "thermische Desinfektion").

Wasser

Steriles Wasser (kann man in kleinen Packungen in Drobs oder Apotheken bekommen) oder fließendes aus dem Hahn verwenden. Kein abgestandenes Wasser verwenden: es ist besonders

schmutzig, auch wenn du das nicht immer sehen kannst.



Filter

Möglichst nur einmal benutzen, auf keinen Fall aber solche, die schon jemand anders benutzt hat: der "Gilb" ist dir sonst einigermäßen sicher.



Löffel und Gläser

Mehrmals gründlich ausspülen. Noch besser: zusätzlich mit Alko-Tupfern gründlich nachwischen.

Ascorbin und andere Säuren

Je weniger Säure, desto besser. Das ist zugleich der zuverlässigste Test dafür, wie rein die Ware ist.

Zitronensaft oder -konzentrat sind

nicht zu empfehlen: der Saft enthält oft Fruchtfleischstückchen, die zu Arterienverschlüssen (Embolie) führen können; im Konzentrat sind womöglich krebserregende Stoffe.

Nichts ist komplizierter als das:



Drogen gerecht teilen

Wenn ein Pack zwischen mehreren aufgeteilt werden soll, ist der Streß oft schon vorprogrammiert. Und damit häufig auch die Bereitschaft, Risiken einzugehen, ^{bewußt} oder - wohl häufiger - unbewußt.

Eigentlich gibt es nur eine saubere Lösung: einer teilt das Pulver, der

andere sucht sich seine Portion aus. Zum Aufbereiten nimmt jeder seinen eigenen Löffel. Jeder benutzt auch seine eigene Spritze, seinen eigenen

Filter zum Aufziehen. Nur so wird verhindert, daß Viren, Bakterien und Pilze unter die Leute gebracht werden.

Das größte Risiko besteht beim

Needle-sharing

Die Shore wird, nach Teilstrichen gemessen, vom Löffel in die Spritze aufgezogen und gespritzt. Und der nächste macht mit derselben Spritze

das Gleiche. Es liegt auf der Hand: So werden Bluteiweiß-Reste weitergegeben. **Die Infektionsgefahr ist sehr hoch.** Besser sind da eigene Spritze, eigene Nadel, eigener Filter. Und

wenn nicht für jeden eine sterile Spritze oder Nadel verfügbar ist, hilft nur eine behelfsmäßige Desinfektion (siehe S.41).

Drug-sharing

Das Infektionsrisiko ist hier weniger offensichtlich als beim Needle-sharing, aber fast genauso hoch.

Die gesamte Shore wird vom Löffel in die Spritze aufgezogen.

Anschließend wird, nach Teilstrichen bemessen, der gerechte Anteil in die zweite - noch saubere - Spritze gespritzt.

Jeder macht dann mit der eigenen Spritze seinen Druck. Wenn aber auch nur eine der eingesetzten Spritzen gebraucht war, besteht bereits ein

Infektionsrisiko:

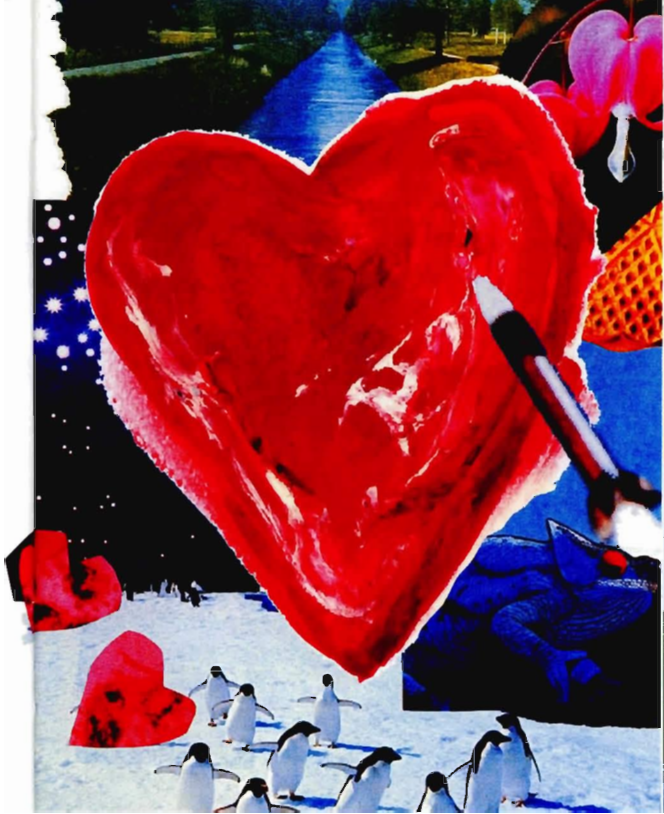
so können winzige Blutreste weitergegeben werden und damit Bakterien, Pilze und Viren.



Richtig spritzen ist auch eine Herzens sache

Warum? Weil alles, was in die Venen kommt, letztlich über die Blutbahn in alle Körperorgane und damit auch ins

Herz wandert. Das Herz ist besonders gefährdet, und zwar durch Krankheits-
erreger, die inrolge risikoharter Techniken rund um den Drogenkonsum in den Körper kommen. Aber auch den Venen selbst wird zugesetzt, ebenso dem Gewebe um die Einstichstellen, den gefährlich nah liegenden Arterien, Nervenbahnen, Knochen.



:Besonders riskant:

: Venen am Hals:
die Nähe zum Gehirn
macht Entzündungen
sehr gefährlich.

**: Blutgefäße
an Fingern,
Handinnenseite.....**

**: Venen in
der Leiste:**

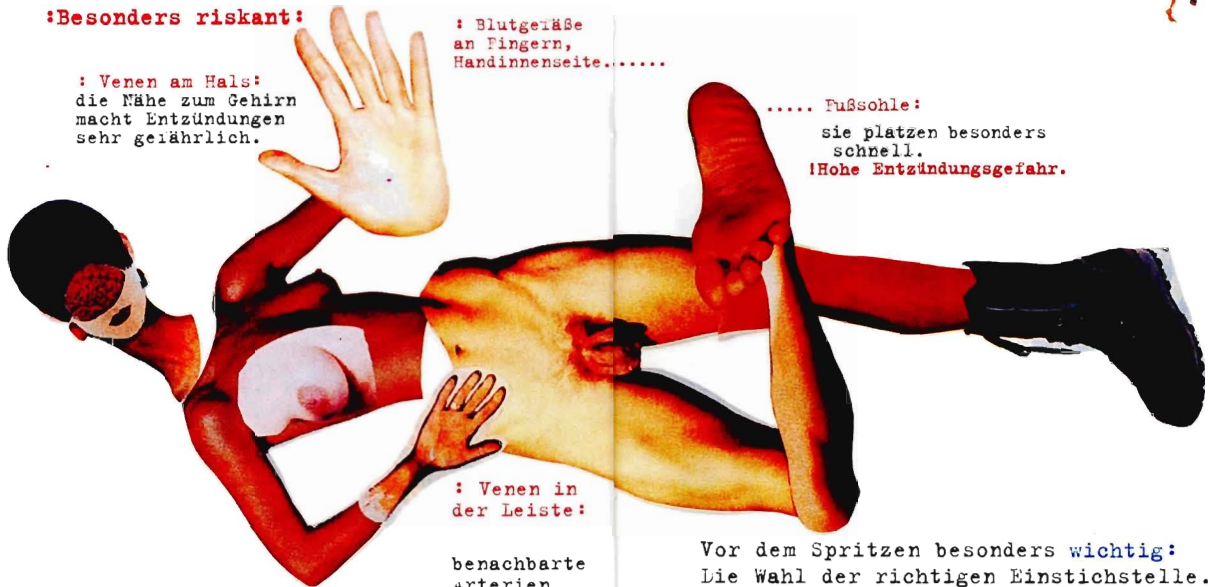
benachbarte
Arterien
und Nerven
werden
leicht
verletzt.



..... Fußsole:

sie platzen besonders
schnell.
!Hohe Entzündungsgefahr.

Vor dem Spritzen besonders wichtig:
Die Wahl der richtigen Einstichstelle.





Wenn du die Vene nicht findest...

- den Einsticharm ein paarmal kräftig kreisen lassen oder
- eine Viertelstunde in warmes Wasser tauchen oder
- wiederholt die Hand zu r Faust ballen.

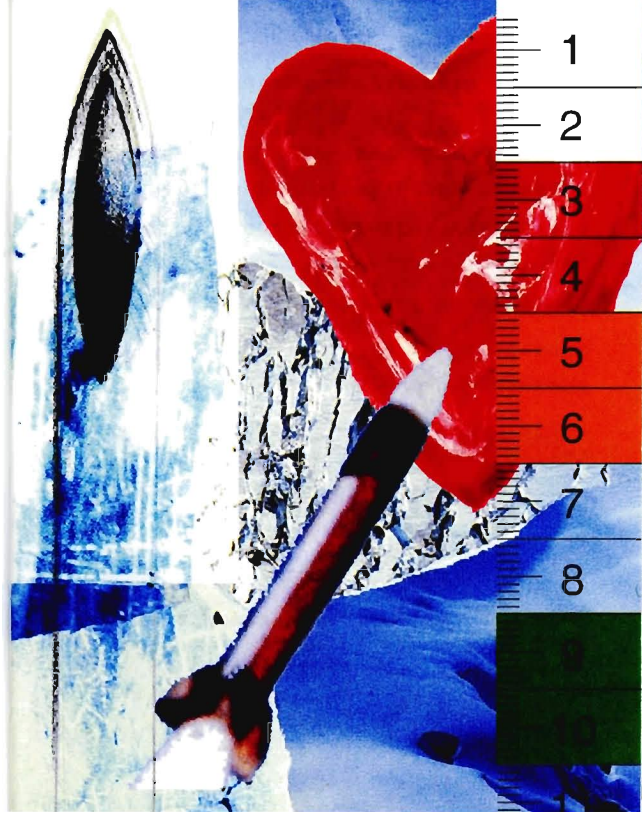
Rollvenen müssen mit einem Finger fixiert werden, sonst geht's daneben ins Gewebe.

Vor dem Einstechen wird die gewählte Stelle mit einem Alko-Tupier gereinigt. Die Vene wird mit einem Gürtel etwas gestaut, damit sie noch stärker hervortritt.



Beim Spritzen

- Der Schluß der Nadel muß immer nach oben zeigen.
- Mußt du mehrmals einstechen:
unbedingt jed esmal die Einstich-
stelle wechseln, dabei
mindestens 2 cm Abstand halten.
Besser ist es, vom linken Arm auf
den rechten, vom Bein zum Handrücken
zu wechseln usw....
- Immer in Richtung Herz einstechen,
sonst schädigst du die Venenklappen!
- Blut anziehen: Ist es dunkel,
liegst du richtig.
- Langsam einspritzen, sonst platzen
die Venen. Und du merkst zu spät,
daß du daneben ge-spritzt hast.



Arterie getroffen - was tun?

Arterien transportieren unter hohem Druck das Blut in alle Körperteile. Ist das angezogene Blut hell und schaumig und drückt in die Spritze oder daran vorbei, dann auf keinen Fall abdrücken. Statt dessen: Nadel rausziehen, Arm oder Bein hochhalten. Einstichstelle kühlen und mindestens 5 bis 10 Minuten fest zudrücken. Wenn möglich, Hilfe holen.

Ein Druck in die Arterie verschafft keinen Genuß, sondern nur überwältigende Schmerzen und Gliederschwellungen, oft über mehrere Stunden.

Nach dem Spritzen

Nadel sofort aus der Vene ziehen und die Blutung stillen. Zum Abdrücken am besten einen sauberen Tupfentupfer benutzen. Ebenso wichtig: gebrauchte Spritzen, Nadeln

und Tupfer sicher entsorgen. Am besten in feste Behälter, für Kinder unerreikbaar. In den Blutresten halten sich Bakterien, Pilze und Viren tagelang.

Verhärtungen der Venen lassen sich am ehesten vermeiden, wenn du die Venen regelmäßig mit heparinhaltigen Salben oder solchen mit Echinacin (Echinacea) einreibst.

Muskeln - nicht gerade das Stärkste am Menschen...

... jedenfalls nicht, wenn's ums Injizieren geht. Spritzen in die Muskeln ist mit enormen Risiken verbunden, weil das übliche Straßenheroin nie sauber genug ist. Auch Tabletten und Kokain gehören auf kei-

nen Fall in die Muskeln. Sonst kommt es dort leicht zu äußerst schmerzhaften Entzündungen, die größer und gefährlicher sind als Abszesse an den

Armvienen. Entzündungen in den Muskeln können auch auf die Knochenhaut übergreifen. Leine Beweglichkeit ist dann bedroht.

Vielleicht funktionieren deine Venen nicht mehr, und du siehst keine andere Möglichkeit, als in die Muskeln zu spritzen.

Noch am wenigsten riskant sind dann die Oberschenkel, und zwar etwa 15 cm unterhalb des Hüftgelenks und 15 cm oberhalb des Knies. Dort ist das meiste Muskel gewebe.

Gut spritzen läßt sich nur in entspannte Muskeln. Deshalb, wenn's denn unbedingt sein muß:

fast senkrecht, zügig und tief (ca. 1 cm) einstechen. Ansaugen: kommt Blut, hast du eine Ader getroffen. Die Nadel dann wieder ein bißchen herausziehen und erneut ansaugen, bevor du einspritzt.

Außerdem wichtig: benutze lange, dicke Nadeln; kurze, weiche brechen in den Muskeln sehr leicht ab.





Hilfe! Was tun im Notfall?



Unter Notfall kann man vieles verstehen. Etwa, wenn keine Vene mehr funktioniert, aber der **Affe** dir im Nacken sitzt.

Bevor du wild rumstocherst : das Rauchen von Folie ist allemal besser. Der Affe verschwindet, wenn auch langsam. Not ist auch angesagt, wenn keine sterilen Spritzen und Nadeln zu bekommen sind - nachts, wenn die Apotheken geschlossen sind, im Knast oder wenn es weit und breit keinen Spritzenautomaten gibt. Dann hilft nur noch die behelfsmäßige Desinfektion von gebrauchter Spritze und Nadel. Am besten durch **Auskochen: 20 Minuten** die komplett auseinandermontierte Spritze und Nadel in sprudelnd-kochendem Wasser.

Oder - noch unsicherer - durch chemische Mittel wie "bleach" (Haushaltsbleiche, Natriumhypochlorid)

oder konzentrierte Jodverbindungen

(etwa Betaisadonna®-Lösung oder Braunol®). In diesem Fall: zweimal Spritze und Nadel mit kaltem

Wasser aufziehen und aus spülen, zweimal 2 Minuten eine dieser Lösungen aufziehen und wirken lassen - anschließend Spritze und Nadel noch mehrmals mit kaltem Wasser aufziehen und durchspülen.

Das kostet Zeit, ist aufwendig und trotzdem nicht optimal. **Es geht einfach nichts über einen ausreichenden Vorrat an sterilen Spritzen und Nadeln.**

Der schlimmste Notfall ist die Überdosierung. Du hast vielleicht lange

nichts genommen, hast - zwangsweise oder freiwillig - Pause gemacht. Dann besondere Vorsicht: dein Körper verträgt nur noch ganz wenig. Möglichst nicht allein konsumieren.

Die Dosis halb so groß wie früher, besonders bei Shore mit hoher Qualität. Im Zweifelsfall schützt Rauchen von Folie noch am besten vor Überdosierungen.

Wenn du aus dem Drogenkonsum aussteigen willst oder Fragen zu Drogen und AIDS hast, dann wende dich an die Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Dieffenbachstraße 33, 10967 Berlin

oder an die AIDS-Hilfe in deiner Nähe oder die folgende Drogenberatungs-
stelle: bitte umblättern





Impressum:

©:Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin 1996

Text: Jan-Hendrik Heudtlass

Redaktion: Gundula Barsch, Klaus-Dieter Beißwenger, Christine Höpfner

Gestaltung+Illustration: Elo Hüskes

Druck: MEDIALIS, Berlin

Spendenkonto: Berliner Sparkasse,
Konto 220 220 220 (BLZ 100 500 00)

Die D.A.H. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden sind daher steuerabzugsfähig.

Erstellt mit freundlicher Unterstützung der Technikerkrankenkasse (TK).

