

### Vorsichtig dosieren

Über den Wirkstoffgehalt von illegalen Substanzen kannst du dir nie sicher sein. Daher gilt: Teste die Substanz zuerst an. Warte einige Minuten, bis du die Wirkung einschätzen kannst, bevor du nachlegst.

Sei dir ganz sicher darüber, was du konsumierst – besonders wenn die Lichtverhältnisse schlecht sind. Ketamin anstelle von Speed zu sniefen kann lebensbedrohlich sein.

### Mischkonsum vermeiden

Das Mischen verschiedener Substanzen in einer „Line“ macht die Rauschwirkung schwer kalkulierbar und kann zum lebensbedrohlichen Notfall führen. Das gilt auch für den gleichzeitigen Konsum von Alkohol und anderen Drogen.



### Nach dem Konsum

Etwa zehn Minuten nach dem Konsum solltest du deine Nase schnäuzen, um wasserunlösliche Streckstoffe loszuwerden und ein Verkleben deiner Nasenhärchen zu verhindern.

### Nasenpflege ist angesagt

Die Nase ist dein Riechorgan und sehr sensibel. Sniefen ist für deine Nase eine Extremsituation, da fast alle Substanzen die Nasenschleimhäute reizen und austrocknen. Um keine defekten Schleimhäute oder sogar Riechprobleme zu bekommen, solltest du deine Nase sehr gut pflegen.

Bei regelmäßigem Konsum können Nasenspülungen mit Meersalz sinnvoll sein. Nasensalben oder -öle helfen gegen das Austrocknen und pflegen die Schleimhaut. Herkömmliche Anti-Schnupfen-Sprays oder Nasentropfen dagegen trocknen die Schleimhäute noch weiter aus.

### Konsumpausen einlegen

Wenn irgendwie möglich, setze dir eigene Konsumregeln (z. B. nur am Wochenende). Der Dauerkonsum von Kokain und/oder Amphetaminen kann zu erheblichen psychischen Problemen wie z. B. Depressionen und Angstzuständen führen.

Schau dir den Film zum Sniefen an!  
[aidshilfe.de/sniffit](http://aidshilfe.de/sniffit)



### Impressum

© Deutsche Aidshilfe e.V. 2019  
Wilhelmstr. 138 | 10963 Berlin  
Telefon: 030/69 00 87-0  
[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) | [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)  
DAH-Bestellnummer: 042054  
Konzept: Dirk Schäffer  
Text: Dirk Schäffer, Christina Laußmann  
Gestaltung: dia° | [diaberlin.de](http://diaberlin.de)  
Fotos: Barbara Dietl | [diatlb.de](http://diatlb.de)  
Druck: Druckteam, Gustav-Holzmann-Str. 6  
10317 Berlin



HIV UND HEPATITIS  
VERMEIDEN

# Sniff it!

[aidshilfe.de](http://aidshilfe.de)

 Deutsche  
Aidshilfe

**Durch Safer Use und risikoärmere Konsumformen wie Sniefen (Konsum von z. B. Kokain, Amphetaminen oder Heroin durch die Nase) lassen sich HIV- und Hepatitis-Infektionen sowie Überdosierungen vermeiden. Allerdings gibt es auch beim Sniefen Risiken. Die folgenden Safer-Use-Tipps zeigen dir, wie du sie deutlich reduzierst.**

### Wie wirken psychoaktive Substanzen in der Nase?

Werden die kristallinen oder pulverigen Substanzen in die Nase gezogen, bleiben sie an der Nasenschleimhaut kleben. Dort lösen sie sich sehr schnell auf und gelangen durch feine Adern direkt ins Blut. Das Blut transportiert die Wirkstoffe ins Gehirn, wo sie ihre Wirkung entfalten.

### Auf das Werkzeug kommt es an

Im Mittelpunkt steht dein Sniefröhrchen, also das „Werkzeug“, das du in deine Nase steckst und das dort mit sensibler Schleimhaut in Kontakt kommt.

Dein Röhrchen muss daher dein Röhrchen bleiben. Teilen oder Weitergeben ist hier nicht angesagt, denn dadurch können z. B. Hepatitis-B-, Hepatitis-C- oder Herpes-Viren und Bakterien übertragen werden.

Wenn du deiner Nase und dir etwas Gutes tun willst, solltest du dir ein „Profi-Werkzeug“ anschaffen, das keine scharfen Kanten, sondern abgerundete Ränder hat. Es sollte stabil und leicht zu reinigen sein wie z. B. die hier abgebildeten Röhrchen aus Aluminium oder Pyrexglas.



Auf keinen Fall Geldscheine verwenden! Sie sind voller Keime und haben scharfe Kanten. Auch Strohhalme sind, wenn sie scharfe Kanten haben, ungeeignet.

Einige Einrichtungen haben sogenannte Snief-Papers in Form von Abreißblöcken im Sortiment. Wenn du keine Konsumutensilien mit dir herumtragen willst, ist ein mitgebrachtes dickeres Papier (z. B. sauberer Flyer) eine Alternative. Indem du den Rand des Papiers, der in die Nase soll, zuerst umschlägst und dann das Röhrchen rollst, vermeidest du Verletzungen durch scharfe Kanten.

**Ein eigenes Röhrchen zu benutzen, bedeutet nicht, allein zu konsumieren. Das gemeinsame „Ziehen von Lines“ leidet nicht, wenn jede\_r dabei das eigene Sniefröhrchen nimmt.**



### Vor dem Konsum

Hygiene ist cool und wichtig. Vor dem Sniefen solltest du dir deine Hände waschen und deine Nase schnäuzen.

### Substanz vorbereiten

Verwende eine widerstandsfähige Unterlage zum Vorbereiten der Substanz, z. B. einen Taschenspiegel, den du vorher säuberst. Nutze auf keinen Fall den versifften Toilettendeckel im Club oder Ähnliches für deine „Lines“.

Sogenannte Hackkarten im EC-Kartenformat bergen deutlich weniger Verletzungsrisiken als Klingen. Zermahlen ist übrigens besser als Hacken: Nutze dafür die Vorder- oder Rückseite der „Hackkarte“.

Je feiner du die Substanz zermahlst, desto besser. Größere Kristalle können deine Schleimhaut verletzen; es kann dann zu Entzündungen und Geschwüren kommen.



# safer sniefen