

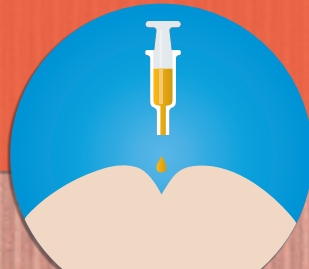
Abszesse vermeiden

Abszesse entstehen meist, wenn Bakterien oder Fremdkörper in den Körper eingedrungen sind. Daher solltest du möglichst hygienisch konsumieren: mit sauberen Händen, sterilen Spritzen und Nadeln und sauberem Zubehör.

Je länger man Drogen spritzt, desto schwieriger wird es, geeignete Venen zu finden. Alternativen sind das Rauchen von Folie, Sniefen und die Po-Injektion (→ aidshilfe.de/safer-use).

UP YOUR BUM – DIE „PO-INJEKTION“

Bereite deinen Stoff wie gewohnt vor. Führe die Spritze – ohne Nadel! – vorsichtig in den After ein und drück langsam ab. Die Darmschleimhäute sorgen für eine schnelle Aufnahme der Substanz ins Blut. Auch bei dieser Methode gilt: saubere Hände und sterile Spritze!



1 Venen pflegen – Abszesse vermeiden

© Deutsche Aidshilfe e.V.
Wilhelmstr. 138 | 10963 Berlin
Tel.: 030/69 00 87-0
www.aidshilfe.de | dah@aidshilfe.de

2. Auflage, 2020
DAH-Bestellnummer: 042112

Konzept: Dirk Schäffer
Textgrundlage: Fixpunkt e.V.
Bearbeitung: Christine Höpfner,
Holger Sweers
Illustrationen: Caja
Layout: Carmen Janiesch
Druck: X-Press Grafik & Druck GmbH
Nunsdorfer Ring 13, 12277 Berlin

1 Venen pflegen – Abszesse vermeiden

Wenn du deinen Stoff spritzt, solltest du deine Venen pflegen und Abszessen vorbeugen. Hierzu geben wir dir die wichtigsten Tipps.



Grundsätzlich: Safer Use

Mit Safer Use schützt du dich und andere vor HIV und Hepatitisviren, aber auch vor anderen Krankheitserregern, z. B. Bakterien. Safer Use heißt vor allem: Für jeden Druck die eigene sterile Spritze und Nadel und das eigene saubere Zubehör (Filter, Löffel, Wasser usw.) verwenden. Benutzte Spritzen, Nadeln und Zubehör nicht an andere weitergeben – teilen ist hier nicht angesagt!

Venen pflegen

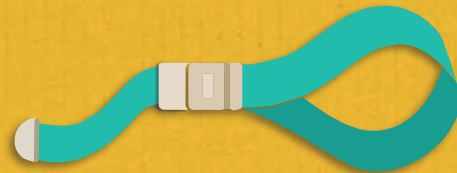
REINIGEN

Wasch dir zuerst gründlich die Hände – was nützen steriles Spritzbesteck und Zubehör, wenn du an den Fingern Krankheitserreger, Schmutz oder Blut hast? Wisch die Einstichstelle mit einem Alkoholtupfer ab. Warte mit der Injektion, bis die Haut wieder trocken ist, damit es beim Einstechen nicht brennt.



STAUEN

Verwende einen Staugurt (Abbinder): Damit erhöhst du den Blutdruck in den Venen, sodass du sie besser fühlen und sehe kannst. Staugurte kannst du in der Apotheke kaufen; in manchen Drogenkonsumräumen bekommst du sie gegen einen geringen Kostenbeitrag.



STECHE

Stich die Nadel vorsichtig ein, damit du die Vene nicht durchstichst. Versuche, gleich die „richtige“ Stelle zu treffen. Musst du mehrmals einstechen, jedes Mal die Einstichstelle wechseln. Drücke nach der Injektion einen trockenen, sauberen Tupfer auf die Einstichstelle: So stillst du den Blutfluss und vermeidest Blutergüsse.

PFLEGEN

Um Verhärtungen der Venen zu vermeiden, kannst du sie regelmäßig mit Salben einreiben, die zum Beispiel Heparin oder Echinacin enthalten. Auch eine beginnende Entzündung kann dadurch zurückgehen.

