

## Oraler Konsum

Wirkungs-  
Eintritt



Diese Grafik dient der groben Orientierung. Die Stärke der Wirkung kann individuell stark abweichen. Negative Effekte werden wahrscheinlicher bei Dosierungen ab:

- \*\* 1,3mg/kg Körpergewicht bei Frauen
- \*\* 1,5mg/kg Körpergewicht bei Männern

Bei nasalem Konsum sollte geringer dosiert werden, da die Wirkung schneller und intensiver einsetzt.



Nicht nur was du nimmst, wie viel und wie oft, beeinflusst die Wirkung. Auch wie es dir geht, mit wem und wo du bist, trägt dazu bei!

### WEITERE INFORMATIONEN



Weitere Informationen zu MDMA befinden sich auf unserer Website.

**checkit!**  
SUBSTANZINFORMATION

Diese Information stellt keine Anleitung oder Aufforderung zum Konsum von psychoaktiven Substanzen dar, sondern dient der Sensibilisierung. Substanzkonsum ist immer mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Checkit! rät vom Konsum der beschriebenen Substanz und anderer riskanter Stoffe ab. Wir weisen auch darauf hin, dass der Besitz, Verkauf und Konsum der beschriebenen Substanzen strafbar ist. Irrtümer sind nicht ausgeschlossen. Checkit! übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch die Nutzung der Informationen entstehen können.

**checkit!**  
SUBSTANZINFORMATION

**MDMA**

3,4-Methylendioxy-  
methamphetamin

aka: Ecstasy, XTC,  
Molly, E, X

## Wirkdauer

**3-6**

Stunden\* (oral)

\*abhängig von konsumierter Menge

## Verfügbar als

Üblicherweise als Pillen  
(Ecstasy) oder in Kristallform

## Wirkungen

MDMA wirkt *entakto- und empathogen*, das heißt es kommt zu einem verstärkten Zugang zu den eigenen Gefühlen und Gedanken und zu einem erhöhtem Einfühlungsvermögen. Stimmungen wie Glück und Euphorie können verstärkt werden. Die Körperwahrnehmung kann gesteigert und Hemmungen herabgesetzt werden. Hunger, Durst und Müdigkeit können unterdrückt werden. Die Körpertemperatur kann, besonders bei hohen Mengen, stark ansteigen, was zu einem Kreislaufkollaps bis hin zum völligen Kreislauf- und Organversagen führen kann.

An den Tagen nach dem Konsum können Müdigkeit, Erschöpfung, Verwirrung, Traurigkeit und auch depressive Verstimmungen auftreten („Ecstasy-Kater“).

Bei *regelmäßigem Konsum* können depressive Verstimmungen, Unsicherheit, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Gedächtnisstörungen und Veränderungen des Serotoninsystems auftreten. Eine psychische Abhängigkeit kann sich entwickeln.

## Das Gesetz

MDMA steht im Suchtmittelgesetz und ist illegal.

## Safer Use & Risk Reduction

- Der Wirkstoffgehalt und Streckmittel können stark variieren. **Farbe und Aussehen einer Pille sagen nichts über deren Inhaltsstoffe aus. Nutze Drug-Checking!**
- Wenn das nicht möglich ist, dosiere gering, um die Wirkung anzutesten (bei XTC-Tabletten maximal ein Drittel). Warte ab, bevor du nachlegst – mindestens 90 Minuten.
- **Lege Konsumpausen ein:** Das menschliche Gehirn braucht nach dem MDMA-Konsum ca. 4-6 Wochen, um seinen normalen Serotonin-Spiegel wieder herzustellen.
- **Trinke ausreichend** (alkoholfreie) Flüssigkeit, aber nicht zu viel (ca. 0,5 Liter pro Stunde).
- **Vermeide Mischkonsum** mit anderen psychoaktiven Substanzen (auch Alkohol). Informiere dich vorher über mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten (insbesondere Antidepressiva).
- Konsumiere nur, wenn du **körperlich und psychisch gesund** bist, in einer **angenehmen Umgebung** und mit Menschen, denen du **vertraust**.
- **Vermeide Konsum** bei Leber- und Nierenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Epilepsie.
- **Konsumiere nicht** in der Schwangerschaft und Stillzeit.
- **Achtet aufeinander.** Sprich mit deinen Freund\*innen, wenn es dir nicht gut geht.
- **Nimm nicht am Straßenverkehr teil**, wenn du konsumiert hast.