



# Künstliche Drogen sind riskant

Ein Heft über Crystal Meth in Leichter Sprache



## Inhalt

Was ist Crystal Meth?	Seite 2
Wie nehmen Menschen Crystal Meth?	Seite 5
Wie wirkt Crystal Meth?	Seite 8
Gründe, warum Menschen Crystal Meth nehmen	Seite 12
Warum ist Crystal Meth gefährlich?	Seite 14
Das sagt das Gesetz	Seite 21
Haben Sie ein Problem mit Crystal Meth?	Seite 22
Hier bekommen Sie Hilfe	Seite 27
Wer hat dieses Heft gemacht?	Seite 30

## Was ist Crystal Meth?

Crystal Meth ist ein englisches Wort.

Es wird gesprochen: Kris-tel Mess.

Das ist eine Abkürzung.

Auf Deutsch heißt das lange Wort:

kristallines Methamphetamin.

Gesprochen: Met-am-fe-ta-min.

Crystal Meth ist eine gefährliche Droge.

Denn sie macht stark abhängig.

Die Droge ist ein Aufputsch-Mittel.

Das bedeutet:

Sie regt die Nerven an.

Sie macht extrem wach und aktiv.



Crystal Meth wird im Labor künstlich hergestellt.  
Die meisten Labore sind in Ost-Europa.  
Zum Beispiel in Tschechien und in der Slowakei.  
Es gibt auch Labore in Asien und Mexiko.  
Die Droge kann man leicht herstellen.  
Deshalb kostet sie wenig Geld.  
Die Herstellung der Droge ist aber verboten.

Meist wird Crystal Meth als kleine Kristalle oder als Pulver verkauft.

Crystal Meth riecht nicht.

Es schmeckt aber bitter.

Und es ist meistens weiß.

Das Pulver entsteht,

wenn man die Kristalle ganz klein reibt.

Die Kristalle erinnern an Eis oder kleine Glas-Splitter.

Darum wird Crystal Meth auch manchmal

Ice oder Glas genannt.

Oft ist die Droge auch bekannt als:

Meth, Crystal, C oder Piko.

Einige Menschen nehmen Crystal Meth.

Die nennen wir im Heft:

Meth-Nutzer und Meth-Nutzerinnen.



## Wie nehmen Menschen Crystal Meth?

Crystal Meth gibt es in verschiedenen Formen.

Die Droge gibt es als kleine Kristalle.

Oder noch feiner: als Pulver.

Manchmal gibt es Crystal Meth  
auch als Kapsel oder Pille.

Je nach Form wird es geschnupft, geraucht,  
geschluckt oder gespritzt.

In Deutschland wird es meistens geschnupft:

Das Pulver wird durch die Nase eingeatmet.

Die Kristalle werden erst zerkleinert.

Und dann auch durch die Nase eingeatmet.

Die Droge wird auch in anderer Form genommen:  
Die Kristalle oder das Pulver werden geraucht.  
Die Pillen werden geschluckt.  
Die Kapseln werden geöffnet.  
Das Pulver darin wird in Wasser aufgelöst.  
Danach wird die Flüssigkeit gespritzt.

Das Rauchen oder Spritzen ist besonders riskant.  
Denn schnell kann man eine zu große Menge nehmen.  
Dazu sagt man: Überdosis.  
Es kann zu einer Vergiftung kommen.  
Daran kann man sterben.





Manchmal wird über Crystal Meth berichtet.

Dann wird gesagt:

Die Droge ist in ganz Deutschland ein großes Problem.

Das stimmt aber nicht.

Das Problem ist vor allem in den Grenz-Gebieten.

Besonders viele Meth-Nutzer und Meth-Nutzerinnen gibt es an der Grenze zu Tschechien.

Denn in Tschechien gibt es viele Labore.

Dort wird die Droge hergestellt.

Obwohl es auch dort verboten ist.

In letzter Zeit kommt die Droge auch über die Grenze aus den Niederlanden.

## Wie wirkt Crystal Meth?

Crystal Meth regt die Nerven an.

Die Nerven schicken Informationen zum Gehirn.

Crystal Meth täuscht eine gefährliche Situation vor.

Deshalb melden die Nerven dem Gehirn: Gefahr!

Damit bringen sie den Körper in einen Stress-Zustand.

Der Körper fühlt Dauer-Stress.

Deshalb unterdrückt er seine Grund-Bedürfnisse.

Hat eine Person Crystal Meth genommen,

spürt sie nicht mehr, was sie braucht.

Sie spürt keinen Hunger und keinen Durst.

Sie spürt nicht, wenn sie müde ist.

Auch Schmerzen werden unterdrückt.

Crystal Meth ist eine sogenannte Aufputsch-Droge.

Das bedeutet:

Sie reizt, steigert oder bestärkt.

Die Droge ändert das Empfinden.

Gefühle von Glück werden stärker gespürt.

Schlechte Gefühle werden schwächer.

Wie stark die Droge wirkt, hängt davon ab:

- Wie rein ist das Crystal Meth?
- Wie viel hat die Person genommen?
- Wann zum letzte Mal?
- Und wie lange schon?

Ist die Wirkung vorbei,  
fühlt sich die Person sehr müde.

Manchmal ist sie auch gereizt.

Die Person wird sehr hungrig.

Sie isst schnell große Mengen.

Die Person vermisst das starke, schöne Gefühl.

Sie wird sehr traurig.

Sie will schnell wieder Crystal Meth nehmen.

Darum wird sie von der Droge so leicht abhängig.

## **Die Neben-Wirkungen von Crystal Meth**

Die Droge hat viele Neben-Wirkungen.

Sie wirkt lange und stark.

Darum belastet sie den Körper.

Auch Empfindungen und Gefühle

verändern sich durch die Droge.

So können psychische Krankheiten entstehen.

Es kann viele körperliche Probleme geben.

Viele Meth-Nutzer und Meth-Nutzerinnen

fühlen sich sehr unruhig.

Sie haben Schlaf-Probleme.

Ihr Kreislauf macht Probleme.

Zum Beispiel:

Durch Flimmern vor den Augen.

Ihnen wird schwindelig.

Oder sie fallen in Ohnmacht.



Es kann auch psychische Probleme geben.  
Manchmal bekommen Meth-Nutzer  
und Meth-Nutzerinnen Angst-Störungen.  
Zum Beispiel bekommen sie Angst vor Dingen,  
die in Wirklichkeit gar nicht da sind.  
Sie haben große Angst davor:  
Jemand verfolgt sie.  
Sie werden betrogen und getäuscht.

## **Gründe, warum Menschen Crystal Meth nehmen**

Crystal Meth sorgt dafür,  
dass schlechte Gefühle schwächer werden.  
Darum nehmen Menschen diese Droge.  
Denn sie wollen sich besser fühlen:  
lebendiger, wacher und fitter.  
Einige nehmen die Droge auf Partys.  
Wenn sie mit vielen Menschen zusammen sind.



Andere nehmen die Droge im Alltag.  
Viele von ihnen, weil sie überfordert sind.  
Das kann eine Überforderung in der Schule,  
in der Ausbildung oder auch bei der Arbeit sein.  
Crystal Meth macht zunächst leistungsstärker.  
Wer die Droge nimmt, denkt:  
Dann schaffe ich mehr.  
Und ich schaffe es besser.

## Warum ist Crystal Meth gefährlich?

Die Droge macht sehr schnell abhängig.

Die Wirkung ist sehr stark.

Und sie hält sehr lange an.

Normalerweise 6 bis 8 Stunden.

Es kann aber auch 24 Stunden dauern.

Regelmäßige Meth-Nutzer und Meth-Nutzerinnen schaffen bald nicht mehr ihren normalen Alltag.

Sie vernachlässigen Freunde und Familie.

Sie schaffen ihre Schule nicht mehr.

Oder ihre Ausbildung.

Oder sie können ihre Arbeit nicht mehr gut machen.

Sie waschen und pflegen sich nicht.

Denn solche Dinge werden einfach vergessen.





Nehmen sie sehr viel Crystal Meth,  
bekommen sie immer mehr Neben-Wirkungen.  
Meth-Nutzer und Meth-Nutzerinnen sind unruhig.  
Sie müssen sich ständig bewegen.  
Sie werden sehr aggressiv.  
Sie schlafen schlecht.  
Sie schwitzen stark.  
Sie knirschen mit den Zähnen.  
Oder sie bekommen Muskel-Krämpfe.



Manche nehmen schon sehr lange Crystal Meth.  
Dann haben sie noch stärkere Neben-Wirkungen:  
Diese Personen sind ständig erschöpft.  
Sie verlieren viel Gewicht.  
Ihre Haut entzündet sich.  
Ihre Zähne fallen aus.  
Sie bekommen starke Magen-Probleme.

Schließlich werden auch ihre Organe krank.

Ihre Leber und Nieren

können nicht mehr richtig arbeiten.

Das Herz wird angegriffen.

Auch die Nerven-Bahnen im Gehirn.

Das alles ist sehr gefährlich.

Daran können Menschen sterben.

Eine große Gefahr sind psychische Erkrankungen.  
Viele Meth-Nutzer und Meth-Nutzerinnen  
werden depressiv.

Das heißt, sie sind ständig sehr traurig und müde.  
Sie sind ohne Interessen und einsam.

Andere können nicht mehr richtig wahrnehmen,  
was wirklich ist.

Zum Beispiel hören sie Stimmen, die nicht da sind.  
Wieder andere bekommen Angst-Störungen.

Manche fangen dann an zu schwitzen.

Sie bekommen schlecht Luft.

Sie haben Herzklopfen und sie zittern.

Ihnen wird übel.



## Weitere Gefahren

Die Droge ist verboten.

Deshalb darf sie niemand kaufen oder verkaufen.

Viele Meth-Nutzer und Meth-Nutzerinnen kennen die Verkäufer gar nicht.

Deshalb wissen sie nicht:

Kaufe ich wirklich Crystal Meth?

Oder ist es etwas anderes?

Manchmal werden andere Sachen mit der Droge vermischt.

Das kann die Wirkung verändern.

Die Droge kann dann noch gefährlicher werden.



Auf Partys wird oft viel Alkohol getrunken.  
Wenn Meth-Nutzer und Meth-Nutzerinnen  
Alkohol trinken,  
kann das sehr gefährlich werden.  
Lange Zeit merken sie den Alkohol nicht.  
Denn die Wirkung wird unterdrückt.  
Darum trinken sie immer mehr Alkohol.  
Das kann zu einer Alkohol-Vergiftung führen.  
Daran kann man sterben.

## Das sagt das Gesetz

Für die Droge gilt ein bestimmtes Gesetz:

Es heißt: Betäubungsmittel-Gesetz.

Darin steht:

Crystal Meth ist verboten.

Der Besitz der Droge ist strafbar.

Die Droge darf nicht  
nach Deutschland gebracht werden.

Niemand darf Crystal Meth bei sich haben.

Niemand darf die Droge herstellen.

Niemand darf Crystal Meth verkaufen.

Genauso darf niemand die Droge kaufen.

Crystal Meth darf auch nicht weitergegeben werden.

Das alles wird bestraft.

Meth-Nutzer und Meth-Nutzerinnen

können außerdem ihren Führerschein verlieren.



## Haben Sie Probleme mit Crystal Meth?

### Freunde und Familie

Sie kennen eine Person, die Crystal Meth nimmt.

Sie nimmt es immer wieder.

Sie ist abhängig geworden.

Die Person selbst merkt nicht, wie sie sich verändert.

Doch alle anderen Menschen sehen die Veränderungen.

Ist diese Person ein Familien-Mitglied von Ihnen?

Eine gute Freundin oder ein guter Freund?

Das ist sicher schwer auszuhalten.

Doch Sie können Hilfe und Unterstützung bekommen.

Dafür gibt es die Sucht-Beratungsstellen.



Außerdem ist es wichtig,  
dass Sie gut informiert sind.  
Über die Droge und ihre Wirkung.  
Damit Sie wissen, was Sie tun können.  
Zum Beispiel,  
wenn es zu einem Drogen-Notfall kommt.  
In einem Notfall rufen Sie bitte den Notarzt.  
Die Telefon-Nummer ist: 112.  
Sie gilt für ganz Deutschland.

Bis der Notarzt da ist:  
Beruhigen Sie die Person.  
Geben Sie ihr zu trinken.  
Und bleiben Sie bei ihr.

Wenn die Person nicht mehr bei Bewusstsein ist:  
Rollten Sie die Person auf die Seite.  
Das nennt man: stabile Seiten-Lage.  
Achten Sie auf ihre Atmung.  
Und kontrollieren Sie den Puls.

## **Sie persönlich**

Nehmen Sie selbst regelmäßig Crystal Meth?

Sie wollen damit aufhören.

Aber Sie schaffen es nicht?

Wer abhängig ist, bekommt Hilfe.

Darauf haben Sie ein Recht.

Sie haben das Recht auf verschiedene Angebote.

Die meisten Angebote kosten Sie kein Geld.

Zunächst können Sie sich beraten lassen.

Was in der Sucht-Beratung besprochen wird,  
bleibt geheim.

Niemand darf gegen Ihren Willen  
Informationen weitergeben.



Sie können einen Entzug machen.  
Der dauert ungefähr 3 Wochen.  
Und Sie können eine Therapie machen.  
Eine Therapie dauert aber länger.  
Gute Ärzte und Ärztinnen begleiten Sie dabei.  
Auch Psychologen und Psychologinnen  
sind an Ihrer Seite.  
Ein Entzug kann gelingen.



## Hilfe für Eltern

Sind Sie Eltern und möchten Ihrem Kind helfen?

Für Eltern gibt es ein Heft.

Es heißt:

**Rauschmittelkonsum im Jugendalter – Tipps für Eltern**

Das Heft ist nicht in Leichter Sprache.

Das Heft ist von der

Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

## Hier bekommen Sie Hilfe:

### Bundesweite Sucht & Drogen Hotline

Dies ist eine Telefon-Beratung zu Sucht-Problemen.

Sie ist für Menschen aus ganz Deutschland:

**Telefon: 0 18 06 31 30 31**

Die Hotline ist täglich 24 Stunden besetzt.

Ein Anruf aus dem Festnetz und vom Handy kostet 20 Cent.

Anrufen können alle Menschen mit Sucht-Problemen.

Genauso können Angehörige, befreundete Personen oder Kollegen und Kolleginnen von der Arbeit anrufen.

Bei der **Sucht & Drogen Hotline** bekommen sie Beratung, Hilfe und Informationen.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

**[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)**

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Der kurze Name ist: BZgA

Das BZgA – Infotelefon zur Suchtvorbeugung:

Telefon: 02 21 89 20 31

Zu diesen Zeiten können Sie dort anrufen:

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

[www.bzga.de/service/infotelefone/suchtvorbeugung](http://www.bzga.de/service/infotelefone/suchtvorbeugung)



## Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Der kurze Name ist: DHS

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Es gibt eine Liste mit allen Beratungs-Stellen  
zu Sucht und Drogen im Internet:

[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)



## Wer hat dieses Heft gemacht?

### Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### Redaktion

Christine Kreider, Christina Rummel

### Text in Leichter Sprache

Ina Beyer, AWO Büro Leichte Sprache, Berlin

Prüfer und Prüferin: Mirko Müller und Astrid Ratzel





### Konzeptionelle Beratung

Carina Brauer, mudra Drogenhilfe

Maria Friedrich, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Dirk Grimm, Projekt mindzone

Gabriele Hellenthal, Fachklinik Oldenburger Land

Kay Osterloh, mudra Drogenhilfe

Doris Salzmann, mudra Drogenhilfe

**Gestaltung:** STADTLANDFLUSS, Frankfurt

**Druck:** Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

**Auflage:** 1. Auflage, April 2021, 2.15.10.22

Dieses Heft kostet kein Geld.

Sie können das Heft hier bestellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 1369

59003 Hamm

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

oder bei der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

**Bestellnummer:** 33224708

Niemand darf das Heft verkaufen.

Das Heft darf kein Geld kosten.

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,  
müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen die Erlaubnis von der  
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

## Fotos

- Titel: dimasobko – stock.adobe.com
- Seite 03: Getty Images/iStockphoto
- Seite 05: alexshyripa – stock.adobe.com
- Seite 07: benjaminolte – stock.adobe.com
- Seite 11: Rawpixel.com – stock.adobe.com
- Seite 13: ztony1971 – stock.adobe.com
- Seite 15: Serghei – stock.adobe.com
- Seite 16: Andrii – stock.adobe.com
- Seite 19: Syda Productions – stock.adobe.com
- Seite 20: monropic – stock.adobe.com
- Seite 22: VanHope – stock.adobe.com
- Seite 25: Alexander Raths – stock.adobe.com
- Seite 26: JackF – stock.adobe.com
- Seite 29: tashka2000 – stock.adobe.com
- Seite 31: alexshyripa – stock.adobe.com

Es gibt noch mehr Hefte in Leichter Sprache:

- Alkohol ist riskant
- Rauchen ist riskant
- Rauchen ist auch für andere riskant
- E-Zigaretten sind riskant
- Shisha-Rauchen ist riskant
- Kiffen ist riskant
- Glücksspiele sind riskant
- Medikamente – ab wann sind sie riskant?
- Ich weiß nicht weiter



Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)



Gefördert von der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung  
im Auftrag des

Bundesministeriums für Gesundheit