

## Harm Reduction Botschaften für die Bar

Es ist empfehlenswert, den Gästen im Bedarfsfalle einige Hinweise zum Thema Mischkonsum zu geben. So dürfen Gäste informiert werden, dass auch der Alkohol eine psychoaktive Substanz ist. Außerdem kann darauf hingewiesen werden, gegebenenfalls auf den Mischkonsum von Alkohol und Drogen zu verzichten, denn Alkohol ist bei Substanzkombinationen meist am Gefährlichsten!

Die Gäste sollten sich über Mischkonsum und die spezifischen Risiken informieren. Dies geht am besten beim Infostand der jeweiligen Partydrogen-Infoprojekte oder, falls Euer Club / Eure Veranstaltung Infomaterial zu Drogen und deren Wirkungen anbietet.

## BEST CLUBBING

Schulungsprogramm  
zur Gesundheitsförderung  
im Partysetting

# Fixpunkt

### Kontakt:

Telefon: 030 616 755 883  
E-mail: BEST@fixpunkt.org  
<http://www.best-clubbing.de>

### Herausgegeben von:

Fixpunkt e.V.  
Reichenberger Straße 131  
10999 Berlin

### Haftungsausschluss:

Dieser Flyer ist keine Aufforderung oder Anregung zum Konsum von Betäubungsmitteln und auch keine Aufforderung zum Drogengebrauch nach § 29 Abs. 1 Nr. 12 BtmG

1. Auflage, Stand: März 2015

In Kooperation mit:

 **LIVEKOMM**  
LiveMusikKommission  
Verband der Musikspielstätten  
in Deutschland e.V.

Gefördert durch:

 Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## BEST CLUBBING

# GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM PARTYSETTING

– an der Bar besonders einfach!



## Trink Tipps

Viele Partybesucher tanzen stundenlang durch, ohne ausreichend zu trinken. Bei körperlicher Aktivität wie beim Tanzen sollte dementsprechend mehr getrunken werden um einer Dehydratation vorzubeugen. Die extreme Austrocknung des Körpers kann niedrigen Blutdruck, Herzrasen, Schwächegefühl, Übelkeit und Konzentrationsstörung bis hin zur Bewusstseinstäubung zur Folge haben.

### **Jeder Mensch sollte täglich rund zwei Liter Flüssigkeit - am besten Wasser - zu sich nehmen.**

Viele Leute trinken während einer Party ausschließlich Alkohol, hier besteht bereits die Gefahr der Dehydratation, weil Alkohol dem Körper Wasser entzieht. Ist ein Gast bereits stark betrunken müsst ihr ihm keinen weiteren Alkohol ausschenken! Wichtig ist dies auf eine freundliche aber bestimmte Art zu kommunizieren und alkoholfreie Varianten anzubieten.

Der kostenlose Ausschank von Leitungswasser ist ein Muss an jeder Bar! Gibt es Leute die zittrig oder blass auf euch wirken ist auch ein zuckerhaltiges Getränk (z.B. Apfelschorle, isotonische Getränke oder Cola) angebracht. Sprecht die Personen an oder drückt ihnen einfach ein Glas in die Hand. In den wenigsten Fällen wird es abgelehnt! Den Partybesucher/innen wird es ebenfalls leichter fallen Getränke direkt von der Bar anzunehmen. Bei fremden Personen besteht stets die Gefahr, dass das Getränk mit Drogen wie z. B. GHB/GBL versetzt wurde.

Kostenlose Becher und ein Krug Leitungswasser (ggf. auch vermischt mit ein wenig Zitronensaft) an der Bar können helfen, zum Trinken zu animieren! Das Wasser sollte Zimmertemperatur haben – für gekühlte Getränke benötigt der Körper zusätzlich Energie, um es zu erwärmen.

Die Wasservergabe hilft im Vorfeld, Notfällen vorbeugen!



## Gesundheitlicher Service an der Bar

An der Bar sollte neben Getränken auch (bestenfalls kostenlose) Snacks angeboten werden. Beim Drogenkonsum, besonders bei Amphetaminen wird das Hungergefühl unterdrückt. Beim Tanzen schwitzt der Körper viele wichtige Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe aus. Der Wasser- und Körpersalz-Haushalt gerät dabei aus dem Gleichgewicht und kann zu einer Erschöpfung und Überhitzung führen. Es können Muskelschmerzen und Koordinationsprobleme auftreten. Der Betroffene ist müde und desorientiert. In extremen Fällen können Atemnot, Bewusstseinstäubungen bis hin zur Bewusstlosigkeit und Krampfanfälle die Folge sein.

Während des Anstehens an der Bar oder während Gesprächen kann ein Teller mit diversen Snacks auf dem Tresen die Partygäste anregen eine Kleinigkeit zu essen.

Salziges, wie Salzstangen und Nüsse, dient zur Energiezufuhr während langer Partynächte und um den Mineral- und Salzhaushalt wieder auszugleichen und Süßes wie Müsliriegel oder Schokolade eignen sich als schnelle Energielieferanten.

Obst ist meist am besten verträglich. Hier bieten sich am besten Bananen, Wassermelone oder Weintrauben an und erfreuen sich in der Regel außerordentlicher Beliebtheit.

## Informationen zum Mischkonsum von Alkohol und Drogen

Mischkonsum von Drogen mit Alkohol hat in der Regel das höchste Risikopotential im Partysetting, Risikofreien Konsum gibt es nicht – Mischkonsum ist besonders riskant.

Partydrogen wie z.B. Speed, Kokain und Ecstasy hemmen die körpereigenen Warnsignale wie Hunger und Durst. Außerdem wird der Alkoholrausch dadurch unterdrückt und es besteht die erhöhte Gefahr einer Alkoholvergiftung. Der Mischkonsum kann zu Kreislaufbeschwerden führen.

Bei dem Konsum von Cannabis und Alkohol kann Schwindel, Übelkeit und Erbrechen die Folge sein, außerdem besteht die Gefahr eines Kreislaufkollapses.

Besonders risikoreich ist der Konsum von GHB/GBL oder Ketamin mit Alkohol – hier besteht neben den bereits genannten Risiken die Gefahr eines Atemstillstandes und somit Lebensgefahr! GBL ist wesentlich konzentrierter als GHB!

Allgemein ist die Gästebetreuung / Security zu informieren, falls sich desorientierte oder nicht mehr ansprechbare bzw. bewusstlose Personen im Barbereich aufhalten. Gerade dann wenn ihr beobachtet, dass der Gast nicht von Freunden betreut wird!