

PARTYFOOD 2.0



Vorwort

PartyFood befasst sich mit ausgleichenden Massnahmen bei der Einnahme von Partydrogen – dies über die Ernährung, mit Pflanzenanwendungen, gezieltem Einsatz von Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) und einer liebevollen Pflege von Körper und Geist. Einige unangenehme Nebenerscheinungen können dadurch minimiert werden. Das heisst aber nicht, dass man nun noch mehr und öfter Partydrogen nehmen kann, noch soll es den Gebrauch von Partydrogen verharmlosen! Es versteht sich von selbst, dass bei häufigem Gebrauch von Partydrogen, alle Massnahmen versagen.

Die erste Version von PartyFood erschien im Jahr 2005, wenige Monate vor meiner Ausbildung zur Naturheilpraktikerin mit Fachgebiet Stoffwechsel & Ernährung. Nun befinde ich mich im letzten Jahr der Ausbildung, im November 2009 schliesse ich ab. Schon seit längerem wollte ich PartyFood neu aufarbeiten. Am Streetparade-Wochenende 2008 war es endlich so weit. Unerwarteterweise blieb ich zu Hause und begann voller Freude zu schreiben.

PartyFood ist mir eine Herzensangelegenheit, und ich hoffe sehr, dass PartyFood vielen etwas bringt im gepflegten und bewussten Umgang mit Partydrogen. PartyFood ist ein ideelles Projekt und es ist mir wichtig, dass jeder und jede an diese Informationen kommen kann. Deshalb wird PartyFood kostenlos als PDF angeboten. PartyFood als Taschenbuch kann über den Nachtschatten Verlag bezogen werden. Das Taschenbuch enthält noch zusätzliche Rezepte. Diese Rezepte und mehr sind auch auf meiner Ernährungs-Website Modern Eating zu finden.

Feedbacks und Erfahrungsberichte sind herzlich willkommen.

PartyFood setzt sich für den gepflegten und bewussten Umgang mit Partydrogen ein – für eine lebendige und erfrischende Partykultur!

In diesem Sinne wünsche ich Dir magische Partyerlebnisse und ein zufriedenes Leben;))

Tina Loosli
Wettingen-CH, im April 2009
www.modern-eating.org

NACHTSCHATTEN
VERLAG

PartyFood 2.0 Gebrauchsanleitung

- Jedes Thema enthält ausführliche Erklärungen und entsprechende **Empfehlungen**.
- Einige der Rezepte und mehr sind auf meiner Ernährungs-Website zu finden: **Modern Eating** by Tina Loosli – <http://www.modern-eating.org/>
- PartyFood verweist auf die **Just Say Know – Safer Use Regeln**, nachzulesen auf allen Aufklärungs-Websites!
- Für weitere Fragen und persönliche Beratung biete ich folgende Optionen an: Persönlich im Raum Baden/Zürich (Schweiz), per Telefon und per Video-Telefonie.

Ich arbeite über die Ernährung, mit Pflanzenanwendungen und mit der orthomolekularen Medizin (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren, Enzyme).

Im Vordergrund steht immer die Gesundheitserhaltung. Gesundheit betrachte ich als ein Zusammenspiel aus einem kraftvollen Körper, einem wachen Geist, einem lebendigen Umfeld und einem liebevollen Umgang mit sich selbst.

- Die Informationen und Empfehlungen in PartyFood 2.0 sind mit bestem Wissen und Gewissen erarbeitet worden. Trotzdem kann für die aufgeführten Empfehlungen keine Gewähr, geschweige denn eine Haftung übernommen werden.
- PartyFood ersetzt keinen Arztbesuch.

PartyFood als Taschenbuch

PartyFood kann über den Nachtschatten Verlag als Taschenbuch erworben werden – oder in jeder Buchhandlung mit der ISBN Nummer bestellt werden.

ISBN: 978-3-03788-190-3 – Nachtschatten Verlag AG

<http://www.nachtschatten.ch>

Impressum

Verlegt durch:

NACHTSCHATTEN VERLAG AG
Kronengasse 11
CH - 4502 Solothurn
Tel: 0041 32 621 89 49
Fax: 0041 32 621 89 47
E-Mail: info@nachtschattenverlag.ch
www.nachtschatten.ch

© 2009 Nachtschatten Verlag
© 2009 Tina Loosli

Korrektorat und Lektorat: Nina Seiler
Gestaltung und Layout PDF: Tina Loosli
Gestaltung und Layout Taschenbuch: Claude Steiner, www.trigger.ch

ISBN: 978-3-03788-190-3

Hinweis:

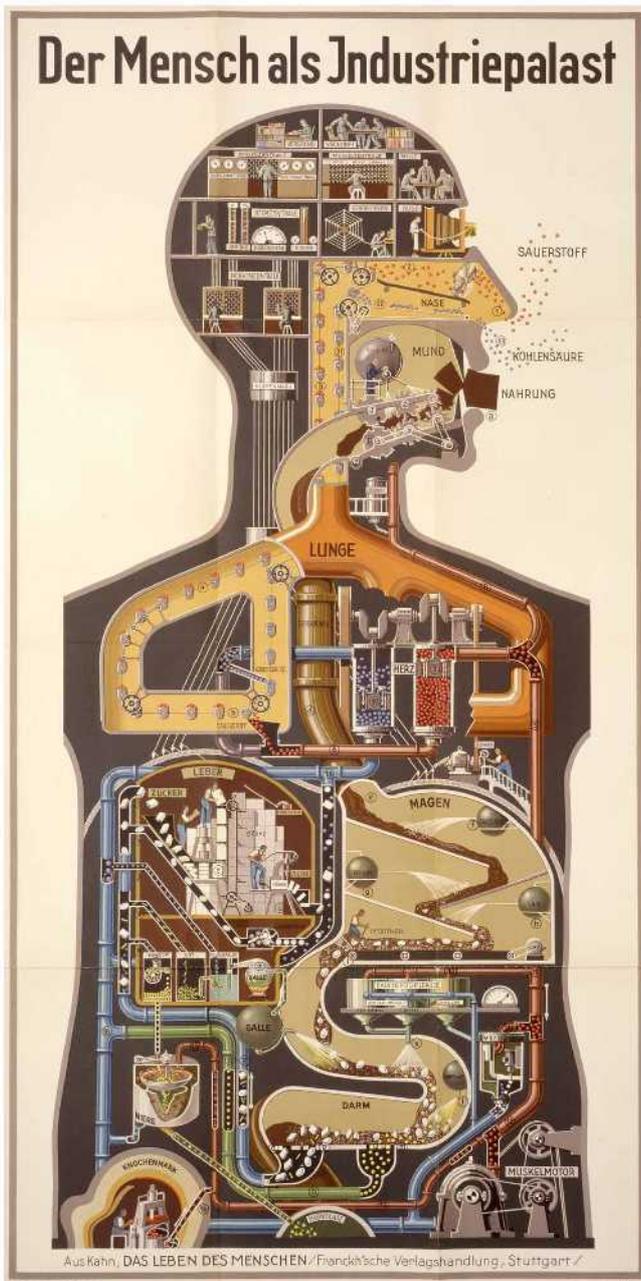
Jeder, der (legale oder illegalisierte) Drogen konsumiert, ist selbst für sein Handeln verantwortlich. Die Autorin und der Verlag können keinerlei Haftung für eventuelle Folgeschäden, die durch Drogenkonsum entstanden sind, übernehmen. Weder wird beabsichtigt, jemanden zum Drogenkonsum aufzufordern, noch dessen Konsum zu verherrlichen. Da die Prohibition aber mehr Schaden verursacht, als sie vorgibt zu verhindern, ist Harmreduction (Schadensminderung), in Form des vorliegenden Werkes, von grosser Wichtigkeit.

Und nicht vergessen: Erwerb und Besitz zahlreicher Substanzen sind derzeit noch strafbar. In der Schweiz, im Gegensatz zu Deutschland, ist derzeit auch der Konsum zahlreicher Substanzen noch strafbar!

NACHTSCHATTEN
VERLAG

INHALTSVERZEICHNIS

Unser wunderbarer Organismus.....	4
Schwitzen – Wasser – Körpersalzverlust.....	4
Säure-Basen-Haushalt & freie Radikale.....	5
Hormone & Neurotransmitter.....	6
Organe stärken mit Heilpflanzen.....	7
Bitterstoffe & Säuren – das Pflegeprogramm für die Leber.....	7
Der wahre 'Beat' – das Herz.....	8
Weissdorn – für den Erhalt der Herzkraft.....	8
Die Nieren – Lebensenergie & Ur-Vertrauen.....	8
Ernährung & Partydrogen	9
Grund-Energie Nahrung.....	9
Vorher.....	9
Während.....	10
Nachher.....	11
Ein lustvolles Essen fördert die Regeneration.....	11
Ideen & Kombinationen.....	12
Langgekochte Speisen oder Suppen.....	13
Trinken.....	14
Kräutertees.....	14
Vitalstoffe & Partydrogen	16
Bausteine des Lebens.....	16
Die Kombination macht's aus!.....	17
Produkte auf Basis von Lebensmitteln.....	17
Produkte auf Basis der orthomolekularen Medizin.....	18
Stoffwechsel-Ausgleich mittels der Haar-Mineral-Analyse.....	19
•the bill of the pill•.....	20
Nerventief bis Depression nach Partydrogen.....	20
Alkohol – die Katz mit dem Sack.....	21
Alkohol-Abbau.....	21
Mach.Dich.Mal.An.....	22
Glücks-Bringer Serotonin.....	22
LaSsDich...Verführen.....	24
Durch die Nase... rein&raus.....	25
Gedicht •the bill of the pill•.....	26
≈After≈Chill≈Well≈.....	27
Die Platin-Regel.....	27
Vorbereiten.....	27
Geniessen & Regenerieren.....	27
Ausdauersport.....	28
Ohrenschutz.....	28
Angepasster Ohrenschutz.....	29
Die Notlösung.....	29
Dies & Das.....	29
PartyFood weiter empfehlen.....	30
Creative Commons Namensnennung.....	30
Danksagung.....	30
Links.....	31
Literatur- und Bildquellen.....	32



Unser Organismus vollbringt Höchstleistungen während wir uns amüsieren!

- Die Leber als innere Entgiftungsstation von körperfremden Substanzen ist ganz schön beschäftigt; ist die Leber belastet, dauert der Abbau dieser Substanzen länger und erfordert mehr Leistung vom Organismus.

Alles, was oben hinein geht, geht auch durch die Leber... Der Abbau von körperfremden Substanzen in der Leber kann unter Umständen einige Tage dauern.

- Das Hormon-, das Immun- und das Nervensystem sind eng miteinander verbunden und stellen eine Verbindung zwischen dem physischen und psychischen Bereich dar. Alle Emotionen und Eindrücke werden hier chemisch verarbeitet, und das können ziemlich viele sein.

Hormone und Neurotransmitter werden aus Aminosäuren, Fettsäuren (z.B. Cholesterin) und aus Vorläufersubstanzen (ganz oder in Bestandteilen in der Nahrung) im Organismus synthetisiert.

- Das Herz pumpt über Stunden zuverlässig Sauerstoff in die Zellen, welcher für die Energiebereitstellung durch die vermehrte Muskelaktivität dringend benötigt wird.

Bei lang andauernder Muskelarbeit wird Energie (ATP) aus Glukose und Sauerstoff hergestellt; je nachdem wieviel Sauerstoff dem Körper zur Verfügung steht, fällt dabei mehr oder weniger Laktat (Milchsäure) an. Laktat wird ans Blut abgegeben und in der Leber wieder zu Glukose umgewandelt.

Schwitzen – Wasser – Körpersalzverlust

Durch das Schwitzen wird einerseits die innere Körpertemperatur reguliert, andererseits werden Stoffwechsel-Endprodukte ausgeschieden und der Säureschutzmantel der Haut wird intakt gehalten. Unter Normal-Bedingungen sondert die Haut täglich ca. 300 – 500ml Schweiß-Sekret ab, ohne dass die Kleider nass werden (ca. 500ml Wasser werden abgeatmet und ca. 1,5 Liter uriniert). Bei intensiver Tätigkeit oder bei Fieber erhöht sich die Schweiß-Sekretion bis auf 5 Liter.

Das Schweiß-Sekret besteht zu 99% aus Wasser und zu 1% aus einem Gemisch aus Natriumchlorid, anderen anorganischen Salzen, Harnstoff, Harnsäure, Fettsäuren, Aminosäuren, Ammoniak, Zucker, Milchsäure, Ascorbinsäure (Vitamin C), Cholesterin und einigem mehr.

Nehmen wir eine fiktive Zahl von 2 Litern Schweiß, so sind das **1970ml Wasser** und **20ml Sekret**, die im Verlauf einer Partynacht über die Haut ausgeschwitzt werden.

Wird nicht genug getrunken und lange viel geschwitzt (Tanzen), so gerät der Wasser- und Körpersalz-Haushalt aus dem Gleichgewicht. Dies löst Symptome aus wie Kopfschmerzen, Unruhe, Übelkeit, Müdigkeit, Nervosität, Mundtrockenheit, Konzentrations- & Gedächtnis-Störungen und kann zu einer Hitzeerschöpfung führen. Dies alles kann eine lebensbedrohende Situation bedeuten.

Leidet eine Person unter Wassermangel, dann geringe Mengen in kleinen Schlucken trinken. Keine grossen Mengen auf einmal verabreichen, auch wenn die Person das gern möchte! Langsam und kontinuierlich trinken, damit der Körper sich anpassen kann. Wenn möglich ein isotonisches Getränk wählen (z.B. Apfelschorle: 1/3 Apfelsaft, naturtrüb und 2/3 natriumreiches Mineralwasser). Die Trinkmenge jedoch moderat anpassen, nicht mehr als 1 Liter isotonische Getränke über 12 Stunden.

Beim Schwitzen gehen auch viele Körpersalze (Elektrolyte) verloren, und diese können mit Wasser allein nicht ausgeglichen werden.

Empfehlungen

Genügend **Wasser, 1–2 Liter** (mehrheitlich ohne Kohlensäure), verteilt über die Nacht trinken und gelegentlich ein anderes Getränk. Die Trinkmenge der Körperaktivität und dem Schwitzen anpassen.

- Ausgleich der Körpersalze: **Apfelschorle**, Bouillon (an einer Party meist nicht erhältlich), Isotonische Getränke, Fruchtsäfte, Eistee, Limonaden oder Energiegetränke enthalten wenig Natriumchlorid (Kochsalzgehalt in % angegeben), jedoch auch sehr viel Zucker.

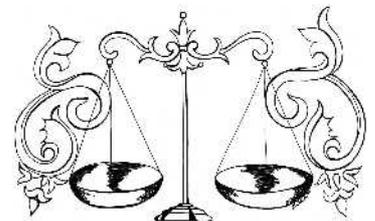


Säure-Basen-Haushalt & freie Radikale

Partydrogen (aber auch bestimmte Lebensmittel, z.B. hoher Fleischkonsum, viel raffinierter Zucker sowie auch chronischer Stress) verursachen eine Übersäuerung des inneren Milieus und produzieren viele freie Radikale. Diese müssen wieder gebunden werden was ein Ungleichgewicht verursacht, wenn nicht entsprechend gegengesteuert wird.

Das **Säure-Basen-Gleichgewicht** wird durch eine Partynacht in verschiedener Hinsicht beeinflusst. Generell durch die säurebildende Wirkung der Partydrogen, durch den Verlust an Natrium beim Schwitzen, schlechte Luftqualität, Schadstoffe, Schlafmangel usw.

Die Übersäuerung führt langfristig zur Demineralisierung, da die im Körper vorhandenen Mineralstoffe (z.B. Calcium, Magnesium) gebraucht werden, um die Säuren zu binden. Diese fehlen dann dem Körper für andere Funktionen, z.B. an zentralen Stellen zur Aktivierung oder Entspannung von Nerven- und Muskelimpulsen.



Empfehlungen

- **Basenpulver** – 1 Kaffeelöffel auf 1 Glas Wasser – mehrmals täglich (nicht mit dem Essen)
- **Haushaltsnatron** (Bicarbonat) – 1 Messerspitze in 1 Glas Wasser (nicht mit dem Essen)
- **Zitronenwasser** – Wasser mit ausgepresster Zitrone



Freie Radikale (Schadstoffe) sind Moleküle oder Atome mit einem ungepaarten Elektron. Dies macht sie besonders reaktionsfreudig und löst eine biochemische Kettenreaktion aus. Radikalfänger sind Moleküle, welche mit freien Radikalen relativ stabile Verbindungen eingehen. Der Körper produziert bei diversen Stoffwechselprozessen freie

Radikale, dies ist ganz normal. Nur schon durch das Atmen nehmen wir freie Radikale auf, natürlich in unterschiedlicher Menge je nach Standort.

In einem Club kommen durch Zigarettenrauch, Nebelmaschinen(!), Schweiß und Partydrogen so einige Schadstoffe zusammen.

Radikalfänger (Schutzstoffe), auch Antioxidantien genannt, sind Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin (Vorstufe von Vit A), L-Cystein (Aminosäure), Coenzym Q10, Selen und Zink(Spurenelemente).

Empfehlungen

Besonders reich an Antioxidantien sind: Rosmarin, Salbei, Petersilie, andere Gewürze und viele Heilpflanzen, Tee, z.B. Grüntee, rote Trauben, Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Äpfel, Zitrusfrüchte, Oliven, Kidney-Bohnen, Sojabohnen, Zwiebeln, Pecannüsse, Mandeln.

- **Zitronenwasser** – Wasser mit ausgepresster Zitrone; hat eine kühlende Wirkung im Körper, was bei warmen Temperaturen sehr angenehm ist.
- **Schlafen** – Das Hormon Melatonin gilt ebenfalls als Radikalfänger gegen den oxidativen Stress; es wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und fördert den Schlaf.



Hormone & Neurotransmitter

Emotionen haben biochemische Reaktionen zur Folge. Diese Reaktionen werden über Hormone und Neurotransmitter aktiviert und reguliert. **Partydrogen wirken über ihren Einfluss auf Hormone und Neurotransmitter.**

Hormone sind biochemische Botenstoffe, die innerhalb eines Lebewesens Informationen von einem Organ zum anderen oder von einem Gewebe zum anderen übermitteln, z.B. Melatonin, Cortison.

Neurotransmitter sind biochemische Botenstoffe, die Informationen von einer Nervenzelle zur nächsten Nervenzelle weitergeben, z.B. Serotonin, Dopamin, Adrenalin.

Viele dieser Reaktionen benötigen Mineralstoff-Ionen zur Aktivierung, z.B. ein Calcium-Ion oder ein Magnesium-Ion. Für das Zusammenspiel braucht es aber auch diverse Vitamine, Aminosäuren, Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.

Hormone und Neurotransmitter werden im Körper aus der Nahrung synthetisiert.

Eine ausgewogene Ernährungsweise versorgt den Körper mit allen nötigen Bausteinen!

Empfehlungen

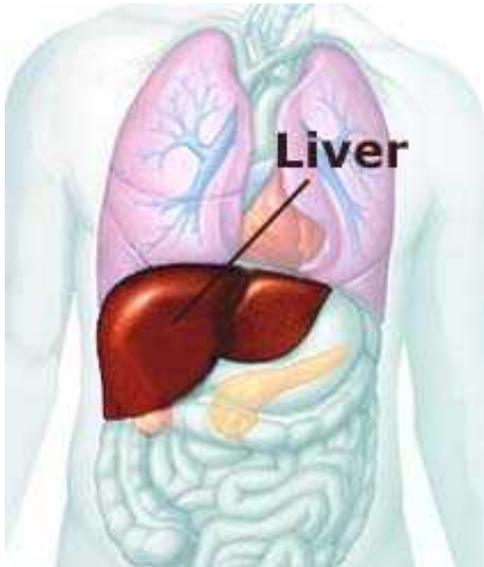
- Nüsse, getrocknetes Obst, hochwertige Pflanzenöle, Vollkornprodukte, Kakao, Nährhefe, Keime, Sprossen, Samen, Kerne, Eier, Kartoffeln, Beeren, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Soja, Fleisch (artgerechte Haltung), Fisch, fermentierte Produkte (z.B. Sauerkraut, Miso, Sauerteigbrote)

Organe stärken mit Heilpflanzen

Die Pflanzenheilkunde bietet viele Möglichkeiten, belastete Organe wieder in Schwung zu bringen. Eine Schwächung der Organe ist keine pathologische Erkrankung; d.h. die Blutwerte sind im Normbereich, und trotzdem ist das Individuum nicht im Schuss und zeigt diverse Symptome wie Müdigkeit, Unlust, Unwohlsein, Gereiztheit, Angstgefühle, leichte Depressionen, Schlafstörungen oder mangelnde Regeneration.

Die hier gemachten Angaben sind allgemeine Empfehlungen. Für konkrete Empfehlungen braucht es ein persönliches Gespräch.

Bitterstoffe & Säuren – das Pflegeprogramm für die Leber



Bitterstoffe haben vielfältige Wirkungen auf den Organismus. Sie wirken generell stärkend und anregend auf den gesamten Stoffwechsel und die Psyche. Sie steigern den Spannungszustand der glatten Muskulatur (Blut- und Lymphgefäße), was sich wiederum positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Das Leber-Galle-System liebt Bitterstoffe, denn sie pflegen die Leber und erhalten sie kraftvoll. Eine Schwächung der Leberkraft ist keine pathologische Erkrankung und trotzdem sehr weit verbreitet.

Säuren helfen einer überstrapazierten Leber, um allgemein besser arbeiten zu können. Die Säuren unterstützen die Leber beim Abbau von Ammoniak zu Harnstoff. Der giftige Ammoniak entsteht beim Abbau von Aminosäuren und wird in der Leber zu ungiftigem Harnstoff umgewandelt. Der Harnstoff wird ans Blut abgegeben und über die Nieren ausgeschieden, sprich gepinkelt.

Lebensmittel

Sauerampfer, Sauerklee (Sommer), Chicorée, Rucola, Artischocken, Avocado, Broccoli, Gurken, Kopfsalat, Spinat, Zucchini, die meisten Gartenkräuter (Basilikum, Rosmarin, Petersilie, etc.), Oliven.

Heilpflanzen

Artischocke, Beifuss, Engelwurz, Erdrauch, Fenchel, Frauenmantel, Galgant, Hopfen, Ingwer, Isländisch Moos, Kalmus, Löwenzahn, Mariendistel, Majoran, Melisse, Pfefferminze, Salbei, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Thymian, Wacholder, Wegwarte (mild) und Wermut.



Empfehlungen

Bitterstoffe und Säuren, ca. **1 Woche vor** und/oder **1-3 Wochen nach** Partydrogen einnehmen – zwischen den Mahlzeiten und/oder am Abend 1h vor dem Schlafen.

Säuren

- ½ bis 1 Teelöffel Essig (z.B. Apfelessig) in Wasser

Bitterstoffe

- **Leber-Galle-Tee** (fertige Mischung aus Apotheke) – 2-3* täglich 1 Tasse – 1 Kaffeelöffel auf 1 Tasse mit aufgekochtem Wasser überbrühen und **zugedeckt** 5-8 Minuten ziehen lassen
- **A.Vogel Gastrosan**® – 3* täglich 20-30 Tropfen in Wasser – [Link A.Vogel](#)
- **Taraxacum Comp.**® Tinktur (CERES) – 1-3* täglich 2-5 Tropfen in Wasser

Der wahre 'Beat' – das Herz

Die Herzfrequenz des gesunden Menschen unterliegt vielfältigen Einflüssen. Ein wesentlicher Teil der Regulation erfolgt durch das autonome Nervensystem im Gleichgewicht von stimulierendem Sympathikus und dämpfendem Parasympathikus.

Weissdorn – für den Erhalt der Herzkraft

Der Weissdorn (Crataegus) ist die grosse Herzschutzpflanze und gehört zur Familie der Rosengewächse.



Für medizinische Zwecke werden Blüte und Blatt verwendet. Die darin enthaltenen Flavonoide* wirken herzstärkend, gefässabdichtend und -stärkend, schützen vor UV-Strahlung, sind gute Radikalfänger, wirken positiv auf den Calcium-Haushalt und vieles mehr.



* Flavonoide (Wirkstoffe): sekundäre Pflanzenstoffe und auch Antioxidantien, sind in fast allen Pflanzen enthalten.

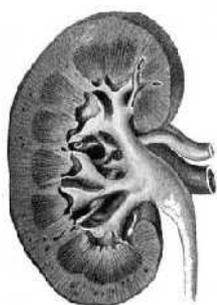
Empfehlungen

Um ein beanspruchtes Party-Herz etwas zu pflegen, ist die Weissdorn-Urtinktur von der Firma CERES zu empfehlen.

Bei nervösen Herzbeschwerden, Druck- und Beklemmungsgefühl oder Stechen in der Herzgegend z.B. Crataegisan. Bitte medizinisch abklären!

- **Weissdorn-Urtinktur®** (CERES) – 3-5* täglich 4-8 Tropfen in Wasser einnehmen und 1 Minute im Mund einspeicheln – geeignet zur Langzeiteinnahme.
- **A.Vogel Crataegisan®** – 3* täglich 30 Tropfen in Wasser – als Kur über 3 Monat – [Link A.Vogel](#)

Die Nieren – Lebensenergie & Ur-Vertrauen



Die Nieren sind zuständig für die Ausscheidung von Stoffwechsel-Endprodukten, sie bilanzieren den Wasserhaushalt und dienen damit der langfristigen Blutdruckeinstellung. Sie regulieren durch die Kontrolle der Zusammensetzung des Harns den Körpersalz-Haushalt und den Säure-Basen-Haushalt.

Aus geistig-emotionaler Sicht stehen die Nieren für das Ur-Vertrauen, die Lebensenergie (Qi) und sind Sinnbild für die Verwurzelung, z. B. Heimat oder auch Partnerschaft. Die Nieren reagieren sensibel auf Ängste, gelebte und unterdrückte.



Empfehlungen

- **Nieren-Blasen-Tee** (sollte keine Bärentraubenblätter enthalten!*) – 2-3 mal täglich 1 Tasse – 1 Kaffeelöffel auf 1 Tasse mit aufgekochtem Wasser überbrühen und **zugedeckt** 5 Minuten ziehen lassen – 1 Woche einnehmen.
- **Solidago-Comp.®** (CERES) – 1-3* tägl. 3-5 Tropfen in Wasser einnehmen und 1 Minute im Mund einspeicheln – 1 Woche einnehmen.

* Leider enthalten viele Blasen-Nieren-Mischungen Bärentraubenblätter, diese Pflanze ist nur im akuten Zustand einer Blasenentzündung einzusetzen und kann nur wirken, wenn der Urin basisch ist (zusätzlich Basenpulver einnehmen)!

Ernährung & Partydrogen

Generelle Inputs zu Ernährung, Kochen und einfache Rezepte findest Du auf meiner Ernährungs-Website: **Modern Eating** by Tina Loosli – <http://www.modern-eating.org>

Hier werden Inputs und Rezeptideen speziell zum Partydrogenkonsum behandelt. Die aufgeführten Empfehlungen sind für alle Partydrogen gedacht. Zusätzliche Empfehlungen zu einzelnen Partydrogen findest Du unter **•the bill of the pill•**.

Grund-Energie Nahrung

Die Grund-Energie für alle Körperfunktionen liefert das tägliche Essen und Trinken.

Das Essen wird im Organismus erst in Einzelteile zerlegt. Diese Einzelteile werden zu neuen Verbindungen zusammengebaut und ergeben dann eine Zellwand, eine Leberzelle, ein rotes Blutkörperchen, ein Hormon, Energie für den Muskel, ein Enzym für die Spaltung von Proteinen oder werden für die Aktivierung eines Nervenimpulses gebraucht – die Liste ist unendlich.

Viele Stoffe, unter anderem B-Vitamine, werden in der Leber über mehrere Tage gespeichert. Sind diese Speicher voll (lässt sich leider nicht nachweisen), kann sich das vorteilhaft auf Nebenwirkungen wie schwache Nerven oder Antriebsmangel auswirken.

Bei lang andauernder Körpertätigkeit (Tanzen, Sport) werden immer auch Proteine (Aminosäuren) aus dem Muskel abgebaut und in Glukose umgebaut, um Energie für den Muskel bereitzustellen. Vor allem für dünne Menschen, die nach einer Party eher ausgemergelt sind, kann es entscheidend sein, ob diese Proteine schnell wieder nachgeliefert werden.

➔ **Die tägliche Nahrung ist die Basis für diese und alle anderen Körperfunktionen.**



Vorher

Ein nährstoffreiches Gericht liefert dem Organismus nochmals wertvolle Energie und kann sich sehr positiv auf die Nebenwirkungen danach auswirken.

Es empfiehlt sich, das Essen zwei bis drei Stunden vorher einzunehmen, damit der Nahrungsbrei den Magen zum grössten Teil verlassen hat.

Fondue, Raclette, andere Käsegerichte und viel Salat am Abend sind weniger geeignet, da sie schwer verdaulich sind und müde und träge machen. Roher Knoblauch und Zwiebeln können aufliegen.

Empfehlungen

- Pouletbrust mit reichlich Cashewnüssen und Karotten an milder Currysauce, dazu Hirse oder Basmatireis – Vegi: Poulet mit Tofu ersetzen
- Rösti, feine Rahmsauce mit viel Champignons und anderen Gemüsen (Zuchetti, Karotten)
- Rösti und 1 Spiegelei – 1 Ei auf 300g Kartoffeln ergibt eine optimale Kombination und eine hohe Bioverfügbarkeit der Proteine → Mit rohen Kartoffeln jede Seite ca. 10 Minuten anbraten.
- Soja-Vollkorn-Pasta (Morga) mit Sauce deiner Wahl – hervorragende Pasta, sehr nährstoffreich und nicht zu vergleichen mit anderer Vollkornpasta!
→ in der Schweiz erhältlich im Coop, Bio-, Reformhausläden, Internet
- Mildes Curry mit Gemüse und Tofu, Poulet- oder Lammfleisch, dazu Hirse
- Eintopf mit Kartoffeln und Gemüse
- Vollkornreis oder Polenta mit Sauce aus Gemüse und Tofu, Poulet- oder Lammfleisch
- Basmatireis, weisse Bohnen mit Gemüse und etwas gewürztes Hackfleisch als kleine Burger

⇒ *Rezepte auf [Modern Eating](#)*



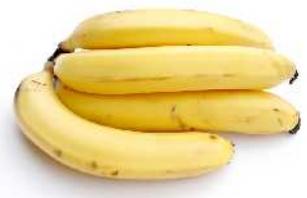
Während

Die meisten Partydrogen sind nicht unbedingt bekannt dafür, dass sie besonders hungrig machen (ausser Hanfprodukte). Trotzdem kann es Dir wieder neue Kraft geben, wenige oder auch nur einen Bissen zu essen oder etwas mit Inhalt zu trinken.

Zum Glück gibt es einige Veranstalter, welche intelligent an das Wohl ihrer Gäste denken und entsprechende Verpflegung anbieten, z. B. nur Vegi-Gerichte am Openair, Chai und andere Tees, frisch gemixte Fruchtsäfte, Wassermelone, isotonische Getränke und ein Getränkeangebot, das mehr bietet als die übliche 0815-Auswahl.

Empfehlungen

- Schokolade, **Proteinriegel** aus dem Sportbereich oder **Hanf-Riegel** verfügen über eine optimale Nährstoffzusammensetzung – sie sind klein und gut zum Mitnehmen → Bestellung: Siehe Links.
- Hartes Ei mit Kräutersalz, **Salzstangen** oder **-Brezel**, Kräcker.
- Misosuppe im Beutel – braucht dann nur noch heisses Wasser!
- Bananen, Trauben, Melone
- Bouillon, Apfelschorle, zur Not: Cola, Orangensaft (wird aber wegen den enthaltenen Säuren oft nicht vertragen), Ice Tea



Nachher

Der Verlust an Nährstoffen (Fette, Proteine, Kohlenhydrate) und an Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren) durch eine Partynacht ist sehr gross.

Die Produktion von Hormonen und Neurotransmittern läuft während einer Partynacht die ganze Zeit auf Maximum. Die Bausteine für diese Produktion sind in Fettsäuren und Aminosäuren (Proteinen) enthalten, weshalb danach auf eine ausreichende Zufuhr hochwertiger Fette und Proteine geachtet werden sollte.

- ➔ **Low-Fat Produkte sowie künstlich und mit Fructose gesüsste Produkte sind nach Partydrogen nicht geeignet!**

Ein lustvolles Essen fördert die Regeneration

- Immer auf den eigenen Körper und die Sinne hören – ob salzig, süss, warm, kalt, flüssig, fest, cremig, würzig, crunchy, weich, währschaft oder leicht.
- Die Zubereitung und das Essen sollen Freude bereiten und sinnlich und lustvoll sein, ein gelegentliches: „Mhhh“ verstärkt den Effekt.
- Eventuell mehrere kleine Portionen langsam essen und sehr gut kauen – das Verdauungssystem erwacht erst aus dem Partyschlaf, und viele Leute haben einen empfindlichen Magen danach.
- Rohe Lebensmittel werden oft nicht gut vertragen, z. B. Salat (erfordert viel Verdauungskraft), rohes Gemüse und einige Früchte, je nachdem auch Fleisch und Käse (vor allem Hartkäse), Milch
- Wer nicht kochen mag, soll lieber ein Fertiggericht genussvoll essen oder sich etwas bestellen.



Empfehlungen

- Alle Rezeptideen unter „Vorher“ sind auch nachher sehr geeignet.
- Achte mehrere Tage auf eine belebende Nahrung, dein Körper wird es Dir danken.
- **Proteinzufuhr:**

Wurde viel getanzt, sollten vor allem dünne Menschen auf eine gute Zufuhr von hochwertigen Proteinen achten – über mehrere Tage:

- ➔ **Rösti und 1 Spiegelei** – 1 Ei auf 300g Kartoffeln ergibt eine optimale Kombination und eine hohe Bioverfügbarkeit der Proteine – Mit rohen Kartoffeln jede Seite ca. 10 Minuten anbraten.
- ➔ **Basmatireis mit roten Linsen**, dazu Gemüse, ein Ei oder Tofu, etwas Fleisch oder Fisch.
- ➔ Proteine, in Form von: Eiern, **Nüssen, Kernen**, Tofu, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte oder Käse (Käse mit höherem Fettanteil, ab 45%, hatt i.d.R. einen höheren Eiweissanteil).
- ➔ **Oder** in Form von Aminosäuren oder als niedermolekulares Protein, erhältlich in Apotheken, Drogerien oder aus dem Sportbereich. Dosierung nach Beschrieb.

- **Fettzufuhr:**

Hochwertige Fettsäuren einbauen:

- ➔ In Form von: **Kernen** (Kürbis, Sonnenblumen, Leinsamen, Sesam), **Nüssen** (Cashew, Mandeln, Pistazien), Butter und Sahne
- ➔ **Öle für die kalte Küche:** Olivenöl, Rapsöl, Leinsamenöl, Walnussöl, Hanföl
- ➔ **Öle für die warme Küche:** Olivenöl, Sojaöl, Bratbutter, Kokosfett (wenn's sehr heiss wird)



Ideen & Kombinationen

- Laugengipfel (Croissant) mit Mascarpone bestreichen, Tomatenscheiben und Rührei drauflegen, Kräuter, Gewürze nach Belieben.
- Mousse (mit Gabel mixen) aus Avocado, hartem Ei, Zitronensaft, Sauerrahm (Quark oder ähnliches), Petersilie und andere Kräuter (frisch oder getrocknet), Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Galgant oder andere Gewürze, dazu normale Kracker, Maiskracker, Mungobohnenkracker, Brot.
- Tomatensauce mit Gemüse oder Bolognese, eventuell vorkochen, Pasta ist schnell gemacht.
- Butterbrot mit etwas Salz oder mit Honig.
- Brot mit Kräuterquark und Sprossen, z.B. Alfalfa-, Radieschen-, Zwiebelsprossen.
- Kichererbsenmousse (Hummous), selber gemacht oder gekauft (türkische, libanesische Läden), dazu Kracker oder Reis und Gemüse aus dem Ofen.
- Salat aus gekochter Roter Bete (Randen) mit feiner Sauce, dazu etwas weichen Käse oder getrocknetes Fleisch und ein Stück leckeres Brot (bei einer sensiblen Verdauung wird in dieser Situation helles Brot besser verdaut, eventuell leicht tosten).
- Kartoffeln in Stäbchen und etwas Gemüse im Ofen knusprig backen, mit Sauce, z. B. Hummous, Crème fraiche mit Kräutern, Ketchup.
- Joghurt oder Quark mit Amaranth- oder Quinoa-Müsli (sehr nährstoffreiche Lebensmittel).
- Cashewnüsse, Mandeln, Macadamia und andere Nüsse, Bananen, Trauben, Melone
- **Süßes:** leckere Schokolade eventuell mit Nüssen, Kekse, Kuchen, Dessertquarks und Cremen, Glacé (schmeckt und macht glücklich).



Langgekochte Speisen oder Suppen

Sehr geeignet sind langgekochte Speisen, da sie leicht zu verdauen und energetisch sehr hochwertig sind. Sie können nach der Party sehr einfach gekocht oder auch vorgekocht werden.

Die langgekochten Speisen und Suppen kommen aus der Chinesischen Medizin und werden mindestens 2 Stunden auf kleiner Stufe (1–2) geköchelt. Durch das lange Kochen gehen viele Nährstoffe verloren, mögen einige einwenden. Langgekochte Speisen bringen aber Energie in ganz anderer Form in den Körper, und das ist mit jedem Bissen spürbar.

Werden Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen) lang gekocht, so sind sie leicht und angenehm zu verdauen. Wer es sich jedoch nicht gewohnt ist, Hülsenfrüchte zu essen, sollte dies nicht nach einer Party zum ersten Mal in grossen Mengen tun.

So einfach und schnell ist eine lang gekochte Suppe zubereitet

1. Topf auf Herd, mit einem Deckel (ein doppelwandiger Kopftopf ist ideal).
2. 1 Esslöffel Pflanzenöl, Gemüse (was immer Du zu Hause hast) in Stücke schneiden und in den Topf geben.
3. Kartoffeln geschnitten oder etwas Vollreis, Hirse, Linsen dazugeben.
4. Salz, Bouillon oder Misopaste ► mit Linsen oder anderen Hülsenfrüchten erst am Ende der Kochzeit salzen!
5. Kräuter, frisch oder getrocknet, dazugeben.
6. Wasser auffüllen bis 2 bis 3 Fingerbreit über die Zutaten im Topf und Deckel drauf.
7. Herd auf Stufe 1 bis 2 einstellen.
8. Küchentalarm auf 2 Stunden einstellen (damit der Kopf frei ist und nichts anbrennt).

1. Gemüse in Topf.

2. Hier Linsen dazugegeben.

3. Wasser dazugeben. Voilà!



⇒ weitere Rezepte auf Modern Eating

Trinken

Nach allen Partydrogen tut es dem Körper gut, **viel zu trinken**, also gut 2 Liter pro Tag. Wasser und dünne Kräutertees sind zu bevorzugen. Jedes Wasser, ob mit oder ohne Kohlensäure, hat eine andere Zusammensetzung der Mineralstoffe und dadurch im Körper eine basenbildende oder säurebildende Wirkung.

Wird der Trinkbedarf über Süssgetränke abgedeckt, so belastet das den Abbau der Partydrogen zusätzlich! Unser Körper besteht zu ca. 70% aus Wasser und nicht aus Limonaden.

→ Es gilt immer: **Wer nicht essen mag oder kann, trinkt etwas mit Inhalt.**



Empfehlungen

- **Wasser ohne oder mit Kohlensäure** – Ein basenbildendes Wasser sollte diese Verhältnisse haben: Verhältnis von Calcium (Ca) zu Magnesium (Mg) maximum 10:1 – Wert von Hydrogencarbonat (HCO_3^-) muss höher sein als der Wert von Sulfat (SO_4^{2-}).
- **Kräutertees** – können vielseitig eingesetzt werden.
- **Gemüsebouillon** – gibt dem Körper Natriumchlorid (Kochsalz) und andere Mineralstoffe zurück.
- **Power Banana Drink** – weich und sanft zum Trinken, einfach und schnell zubereitet; Bananen, Milch oder andere Flüssigkeit, dazu etwas Honig, Gewürze wie Vanille, Zimt – alles in den Mixer und genüsslich trinken. ⇒ *Rezepte auf [Modern Eating](#)*
- **Joghurt-Drink, Buttermilch, Getreide-Drinks** – Geschmack nach Belieben.
- **Hochwertige Früchte- und Gemüsesäfte**, besonders **Beerensäfte** wegen der Antioxidantien.
- Produkte aus dem Bereich Mahlzeitenersatz oder aus dem Sportbereich enthalten zusätzlich Proteine und können sehr hilfreich sein, wenn man nicht essen mag oder kann.

Kräutertees

Kräutertee mit therapeutischem Nutzen sollten in der Apotheke oder Drogerie erworben werden und sind nicht als Alltagstee zu benutzen. Der Wirkstoffgehalt der Pflanzen ist viel grösser im Gegensatz zu Tee aus dem Supermarkt. Es gibt jedoch auch ganz gute Mischungen in Supermärkten, z.B. Magen-Darm- oder Beruhigungstee.

Kräutertee **zugedeckt** ziehen lassen (sonst verflüchtigen sich die ätherischen Öle). Zur Not können auch Küchenkräuter als Tee zubereitet werden (besser als nichts, Thymian oder Salbei hat jeder zu Hause).



Zubereitung:

1 TL. auf 1 Tasse, 5-10 min. **zugedeckt** ziehen lassen.

2 TL. auf 1 Liter (Teekrug), 5-10 min. **zugedeckt** ziehen lassen, ergibt einen dünnen Kräutertee.

Empfehlungen

- Kommt man nach Hause, empfiehlt sich ein ausgleichender oder beruhigender Tee.
- Nach dem Schlaf ein entgiftender oder auswurfördernder Tee.
- Über mehrere Tage wiederholen.

Verschiedene Kräuter – verschiedene Wirkweisen

- **Ausgleichen/beruhigen** (mit einem Löffel Honig): Melisse (Zitronenmelisse), Passionsblume, Baldrian, Frauenmantel, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Schafgarbe, Hopfenzapfen
- **Entgiften/ausleiten**: Thymian, Brennessel, Löwenzahn, Schafgarbe, Leber-Galle-Tee, Blasen-Nieren-Tee (nur ohne Bärentraubenblätter!)
- **Husten/Auswurf fördern** (mit einem Löffel Honig): Thymian, Anis, Fenchel, Kümmel, Kamille, Salbei, Schafgarbe, Spitzwegerich
- **Schlaf fördern** (mit einem Löffel Honig): Baldrian, Hopfen, Kamille, Lavendel, Passionsblume, Melisse (Zitronenmelisse)

Rezepte für Teemischungen (in der Apotheke oder Drogerie zubereiten lassen).

Teemischung für einen ausgleichenden Tee:

Baldrianwurzel	30g
Melissenblätter	30g
Hopfenzapfen	25g
Lavendelblüten	15g

M.f.spec. D.S*.: 1 EL mit 250ml siedendem Wasser übergießen, 10-15 Min. ziehen lassen, vor dem Schlafengehen warm und schluckweise trinken.

Teemischung für einen entgiftenden Tee:

Brennesselkraut	
Goldrutenkraut	
Löwenzahnkraut und -wurzel	
Artischockenblätter	
Schafgarbenkraut	aa** 100g

M.f.spec. D.S.: 1 EL mit 250ml siedendem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen, 3 Tassen über den Tag verteilt

Teemischung für einen auswurfördernden Tee:

Spitzwegerichblätter	30g
Thymiankraut	20g
Malvenblätter	20g
Anisfrüchte	15g
Süßholzwurzel	15g

M.f.spec. D.S.: 1 TL mit 1 Tasse heissem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. 3 Tassen über den Tag verteilt trinken.

*(M.f.spec: Misch und mache daraus eine Teemischung. D.S.: Dosierungsanweisung)

** (aa: Zu gleichen Teilen.)

Vitalstoffe & Partydrogen

Immer wieder überraschend ist, dass mit gutem Gewissen Partydrogen konsumiert werden, geht es aber darum, das biochemische Gleichgewicht mit einem anderen Mittel wieder auszugleichen, kommen ganz viele Wenn und Aber.

„Einfluss auf den Benzinverbrauch eines Autos haben viele Faktoren; das Tempo, ob die Strasse kurvig oder gerade ist oder ob zusätzlich eine Klimaanlage läuft.“ Unser Körper ist da vergleichbar; unter Anstrengung, Stress oder bei emotionalen Ausschweifungen muss mehr geleistet werden. Der Verbrauch an Vitalstoffen ist grösser und kann im selben Zeitraum über die Nahrung alleine nicht ausgeglichen werden, z.B. verbrauchen 10 Minuten Stress ca. 300mg Vitamin C, oder 3dl Wein (Alkohol generell) vertilgen ca. 50mg Magnesium und erhöhen die Ausscheidung über Tage.

Die biochemischen Funktionen im menschlichen Organismus sind sehr komplex und werden durch Partydrogen stark beeinflusst.

Wie gross der Verbrauch an Vitalstoffen durch eine Partynacht ist, hängt von einigen Faktoren ab. Von der Partydroge selber: mit MDMA wird eher wilder getanzt als mit Alkohol oder LSD – es ist anzunehmen, dass der Verbrauch unter MDMA sehr gross ist. Vom Grad an Bewegung; der Verbrauch ist ein anderer, ob über Stunden getanzt wird oder mehr gechillt. Und von den emotionalen Einflüssen; die Gedanken und die Gespräche einer Partynacht – es herrschen andere biochemische Verhältnisse im Körper, wenn man sich glücklich fühlt, als wenn man sich unwohl fühlt oder Angst hat.

All dies hat Einfluss auf den Verbrauch von Vitalstoffen und sollte beachtet werden.

- Die hier aufgeführten Empfehlungen sind für alle Partydrogen gleich, da der Grund-Verlust bei allen Partydrogen etwa gleich ist.
- Ergänzende Empfehlungen zu einzelnen Partydrogen findest Du unter •the bill of the pill•.
- Für eine individuelle Vitalstoff-Empfehlung ist die Haar-Mineral-Analyse ein gutes Instrument oder ein persönliches Gespräch.

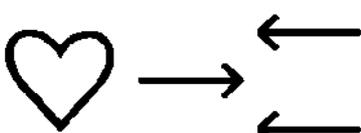


Bausteine des Lebens

Nährstoffe sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse. Diese liefern dem Organismus Energie.

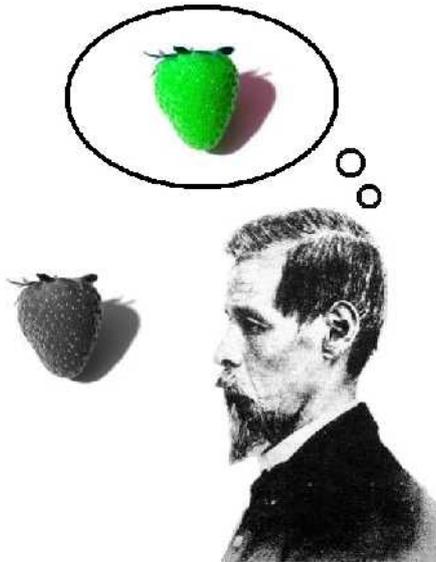
Vitalstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren und Enzyme. Diese sind für die Erhaltung, Regulation und Regeneration zuständig.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind chemische Verbindungen, welche in der Pflanze (Obst und Gemüse) in speziellen Zelltypen hergestellt werden und einen hohen Stellenwert für den Menschen haben. Sie wirken gefässschützend, krebsschutz, gegen Bakterien, Viren und Pilze, unterstützen eine gute Verdauungskraft, stärken das Immunsystem und vieles mehr.



Emotionen sind indirekte Bausteine, denn sie haben biochemische Reaktionen zur Folge und grossen Einfluss auf die Verwertung der oben genannten Stoffe. Seit vielen Jahren weiss man, dass ausgeglichene Menschen über ein resistenteres Immunsystem verfügen als z.B. Depressive- oder Burnout-Patienten. Welchen Einfluss Emotionen auf die Verwertung haben, zeigt sich in einer Haar-Mineral-Analyse.

Die Kombination macht's aus!



Es zeigt sich, dass die Kombination von Produkten auf Basis von Lebensmitteln und der gezielte Einsatz von Produkten auf Basis der orthomolekularen Medizin sehr gute Wirkungen aufweisen.

Die orthomolekulare Medizin (Vitalstofftherapie) beschäftigt sich mit den biochemischen Funktionen im Körper und deren Gleichgewicht und Regulierung durch körperverschträgliche Stoffe – wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren und Enzyme.

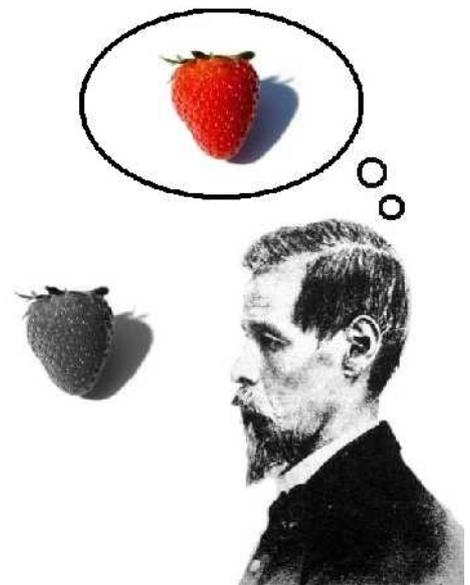
Produkte auf Basis von Lebensmitteln enthalten auch alle oben erwähnten Stoffe, jedoch in viel kleinerer Dosierung. Dazu enthalten sie eine Fülle an sekundären Pflanzenstoffen (ca. 40'000 sind momentan bekannt).

Es zeigt sich vermehrt, dass die tägliche Nahrung nicht mehr alleine ausreicht, um den Körper ausreichend mit Vitalstoffen zu versorgen.

Dies hat verschiedene Ursachen: Schadstoffe, Schwermetalle, Stresssituationen oder Partydrogenkonsum erhöhen den Verbrauch. Viele frische Lebensmittel enthalten durch das Ernten vor Reifezustand und den langen Transportwegen wenig Vitalstoffe, weshalb saisonale und regionale Angebote zu bevorzugen sind. Die Darmflora ist bei vielen Menschen nicht optimal, was die Aufnahme der Nahrung irritiert und vermindert. Befinden sich nicht genug Transportproteine im Blut, dann kommen die Stoffe (z.B. Calcium, Magnesium) nicht ausreichend an ihren Bestimmungsort.

Produkte auf Basis von Lebensmitteln betrachte ich als eine sinnvolle Optimierung zur täglichen Nahrung. Viele dieser Produkte können über Jahre täglich eingenommen werden.

Produkte auf Basis der orthomolekularen Medizin können sowohl als Ergänzung zur täglichen Nahrung, als auch gezielt therapeutisch eingesetzt werden. Wird ein Multi-Präparat täglich eingenommen, dann sind gelegentliche Pausen zu empfehlen.



Produkte auf Basis von Lebensmitteln

Diese Produkte enthalten eine Fülle an sekundären Pflanzenstoffen und in kleiner Dosierung Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, fast wie in der Pflanze und in natürlicher Form.

Viele Menschen spüren eine merkliche Veränderung des Allgemeinbefindens nach ca. drei-monatiger Einnahme.

Empfehlungen

- **Juice PLUS+®** – Das Beste nach Obst und Gemüse!

Erhältlich als Kapseln, Kautabletten und Gummies (für Kinder).

➔ Online bestellen unter: www.juiceplus.ch

Bitte bei Bestellung unter: Wie sind Sie auf Juice PLUS+® aufmerksam geworden?

PartyFood 2.0 eintragen. Herzlichen Dank!

- **Strath® Aufbaupräparat** von der Firma Bio-Strath AG auf Basis von Kräuterhefe – enthält Eiweisse, Fette und Kohlenhydrate, Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente und diverse Aufbaustoffe. Wird auf Basis von Pflanzen und Hefekulturen hergestellt.

Erhältlich als Sirup, Tabletten und Tropfen.

➔ In Apotheken, Drogerien und Reformhäusern und das fast weltweit. <http://www.bio-strath.ch>

- **MACA** – ist eine Wurzel, welche in den Anden auf über 3800m wächst und allgemein stärkend wirkt. Die Wurzel wird zu Pulver verarbeitet und dann in Kapseln abgefüllt. Es gibt jedoch diverse MACA-Produkte im Angebot, die auf nur 2000 Metern wachsen und nicht an die Qualität von echtem MACA herankommen.

MACA enthält Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Sterine (Fettsäure-Abkömmling, wichtig für die Herstellung von Hormonen, auch von Sexualhormonen).

Erhältlich als Kapsel und Pulver.

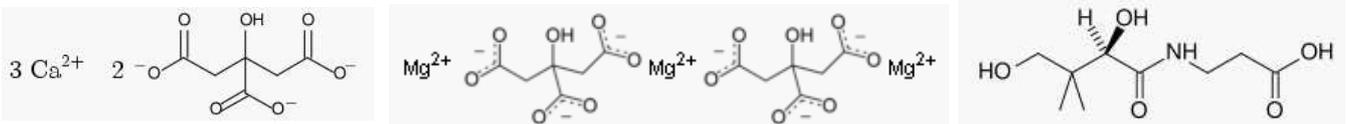
➔ Bitte nur aus verlässlichen Quellen bestellen: <http://www.sana-versand.de/>

Produkte auf Basis der orthomolekularen Medizin

Nach Partydrogen macht es durchaus Sinn, zusätzliche Vitalstoffe einzunehmen.

Es sind Produkte in diverser Qualität auf dem Markt. Den Preisunterschied machen zum grossen Teil die unterschiedlichen chemischen Verbindungen und die Qualität der Rohstoffe aus, die zur Herstellung verwendet werden. Diese Produkte werden auf Basis von Gestein (z.B. Calcium), Lebensmitteln (z.B. Vitamin E) oder mit Pilzkulturen (z.B. B-Vitamine) hergestellt.

Brausetabletten sind nicht geeignet, da sie zu fast 95% Zusatzstoffe und Süsstoffe enthalten. Wer keine Kapseln oder Tabletten schlucken möchte, fragt nach Produkten in Pulverform.



Empfehlungen

Wird als Basis auf eine optimale Ernährung geachtet und ein Produkt auf Basis von Lebensmitteln eingenommen, dann empfiehlt sich zusätzlich ein Mineralstoff-Komplex und B-Vitamine.

Andernfalls ist zusätzlich ein Multi-Vitamin-Mineralstoff Präparat zu empfehlen.

- **Komplex-Präparat mit Mineralstoffen und Spurenelementen** – Calcium und Magnesium entspannen die Muskeln für weniger Kopfschmerzen und andere Verspannungen danach. Viele Party-Lovers berichten über eine Verminderung dieser Nebenwirkungen.
- **Vitamin B-Komplex** (färbt den Urin gelb) – Zur Stärkung der Nerven, B-Vitamine wirken an vielen wichtigen Schlüsselpositionen, z.B. bei der Energiegewinnung in jeder Zelle.
- **Multi-Vitamin-Mineralstoff Präparat** – sollte auch Spurenelemente enthalten.
 - ➔ Eventuell schon 1 Woche vorher und 1-3 Wochen nachher einnehmen.
 - ➔ Dosierung nach Anleitung.
 - ➔ Produkte sind erhältlich in Apotheken, Drogerien, Lebensmittelläden oder Internet. Für die Schweiz sind gute Hersteller: Burgerstein® oder Allsan®. Internet: Puritan's Pride®.

Stoffwechsel-Ausgleich mittels der Haar-Mineral-Analyse

Mit einer Haar-Mineral-Analyse kann festgestellt werden, ob ein Mangel an Mineralien und Spurenelementen vorliegt und welche Schwermetalle im Körper enthalten sind. Diese Analyseform erlaubt einen „Blick in den eigenen Stoffwechsel“ und ist nicht zu vergleichen mit einer Blutanalyse.

Eine Blutanalyse zeigt viele Parameter und ist eine wertvolle und wichtige Analyseform. Viele Substanzen können mittels der Blutanalyse jedoch nicht genau bestimmt werden. Zum Beispiel bleibt der Blutserum-Calcium-Spiegel über lange Zeit normal, denn das Calcium aus den Knochen und Zähnen wird für deren Ausgleich ohne Rücksicht auf Verluste abgebaut.

➔ Der Blutserum-Spiegel verträgt nur kleine Abweichungen und funktioniert sehr „egoistisch“!

Eine sinnvolle Ergänzung zur Blutanalyse ist die Haar-Mineral-Analyse, da sie bei vielen **Mineralstoffen und Spurenelementen** aufzeigt, was in der Zelle ankommt und was der Organismus aus dem Körper schaffen muss, um langfristig eine Selbst-Vergiftung zu verhindern.

Mittels der Haar-Mineral-Analyse werden auch einige **Schwermetalle** bestimmt. Schwermetalle bringen viele biochemische Prozesse aus dem Gleichgewicht; sie binden sich an andere Substanzen (Calcium, Magnesium, Zink, Mangan, Selen, Kupfer), die dem Körper dann anderweitig fehlen, und werden teils eingelagert. Einiges ist schon bekannt über den Einfluss von Schwermetallen, vieles muss noch erforscht werden. Wie gross dieser Einfluss ist, ist sehr individuell und hängt von vielen Faktoren ab.

Emotionen haben auch einen grossen Einfluss auf die Verwertung von Mineralstoffen und Spurenelementen. Jedes Element hat eine emotionale Eigenschaft. Emotionale Ausnahmesituationen oder Belastungen zeigen sich ebenfalls in der Analyse. Dies kann ein Ansporn sein, sich seinen Lebensthemen zu stellen und daran zu wachsen.

Die Haar-Mineral-Analyse kann Ungleichgewichte in der Fett-, Kohlenhydrat- oder Eiweissverwertung aufzeigen und eine Erklärung liefern für Energielosigkeit, mangelnde Regeneration, Verdauungsstörungen, andauernde Müdigkeit und mehr.

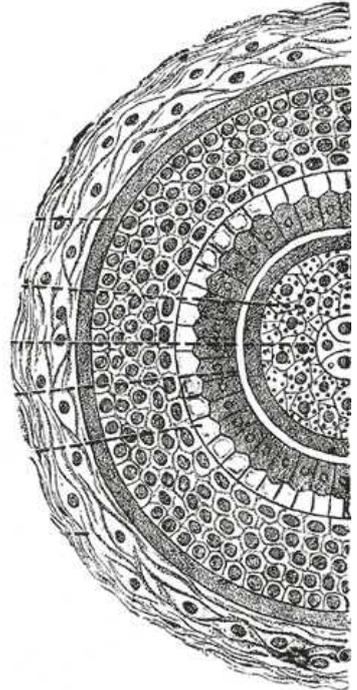
Gerne sende ich Dir die Unterlagen zur Haar-Mineral-Analyse zu.

Die Auswertung erhältst Du gesprochen auf CD, inkl. Dossier und Ausgleichtonikum.

Das Analysepaket enthält:

- 2 Pflanzentonika (1 Morgen, 1 Abend), speziell zusammengestellt auf die Analyse (vom Labor)
- Dossier mit grafischer Darstellung der Analyse (vom Labor)
- Dossier mit persönlichen Empfehlungen für den Stoffwechsellausgleich
- Persönliche CD mit detaillierter Auswertung der Analyse

Anmeldetalon anfordern: partyfood@modern-eating.org



●the bill of the pill●

Hier geht es um das Verständnis der körperlichen und mentalen Höchstleistungen und den daraus resultierenden Folgen, auch Hang-over, Kater oder eben ●the bill of the pill● genannt. Was nichts anderes heisst als „die Rechnung der Pille“ und sinnbildlich für alle Partydrogen steht.

Wer sich mit Partydrogen amüsiert, wird die Rechnung am eigenen Leibe spüren. Es ist eine Illusion, zu denken, dass man einen Tag danach wieder tip-top fit ist, auch zwei Tage danach nicht wirklich. Deshalb sollten zu einer Party-Reise Zeit für Chillout und Regeneration eingeplant werden.

Mit einer liebevollen Pflege von Körper und Geist vor und nach der Party kann die Rechnung sehr klein ausfallen.

Wer nicht damit umgehen kann, dass es eine Rechnung gibt, findet besser ein anderes Hobby.



Nerventief bis Depression nach Partydrogen

Ein Nerventief oder schwache Nerven bis zur Depression danach sind weit verbreitet, unabhängig von der Partydroge. Der körperliche Substanzverlust durch eine Partynacht, Schlafentzug, ungewohnte übermässige Bewegung und intensive Emotionen über viele Stunden verursachen ein vorübergehendes biochemisches Ungleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht hat wiederum grossen Einfluss auf die mentale Verfassung.

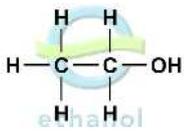
Der Organismus braucht Zeit, um das gewohnte Gleichgewicht wieder herzustellen und er braucht Schlaf für die Regeneration - was auch erklärt, warum dieser Zustand vorübergehend ist.

Empfehlungen

- Oft hilft es nur schon, sich bewusst zu werden, dass dieser Zustand vorübergehend ist.
- **Zeit & Raum** einplanen für die körperliche und mentale Regeneration – Siehe: ~After~Chill~Well~
- **Nährstoffreiche Nahrung** vorher und nachher und noch besser generell
- **Notfalltropfen von Dr. Bach** – helfen bei seelischem Ungleichgewicht
- **Ätherisches Lavendelöl** – Lavendel: (nur **Lavandula angustifolia**) – wirkt stark beruhigend und ausgleichend ➔ 1-2 Tropfen in die Duftlampe oder auf ein Taschentuch und unters Kissen zum Schlafen. Oder ein anderes ätherisches Öl, welches Dir ein gutes Gefühl gibt.
 - **Nur echte 100% natürliche und reine ätherische Öle verwenden.**
 - **Ätherische Öle NICHT einnehmen!**
1 Tropfen ätherisches Öl = ca. 80 Tassen Tee und wer trinkt schon 80 Tassen Tee.
- **Gedanken umpolen** – Mit Deinen Gedanken nährst Du Deine Lebensvorstellungen ➔ anstatt in energieraubenden Gedanken zu versumpfen, überlege oder schreibe alles auf, wofür Du dankbar bist, denn Dankbarkeit generiert positive innere Energie.
- **Gespräch mit einem Freund/Freundin** ➔ Bevor Du Dich in schwarzen Wolken verlierst, rufe einen Freund an und sprich mit Ihm/Ihr über Deine Gedanken. Das bewirkt oft kleine Wunder.
- **Komödien** und alles, was lustig ist, oder **Liebesfilme** und etwas Weinen vor Rührung.
- **Bewusst tief atmen bringt Energie in den Körper.**

Alkohol – die Katz mit dem Sack

Alkohol (Ethanol) wird über mehrere Zwischenschritte in der Leber zu Essigsäure oxidiert. Die Essigsäure wird über den Citratzyklus und die Atmungskette in jeder Zellen des Körpers, genauer in den Mitochondrien („Energie-Kraftwerke“) unter Energiegewinnung zu CO₂ veratmet. **Das Zwischenprodukt Ethanal ist für den sogenannten Kater mitverantwortlich.** Der Abbau des Ethanals



wird durch **Zucker** gehemmt, daher ist der Kater bei süßen alkoholischen Getränken, insbesondere Likör, Bowlen und manchen Sektsorten besonders intensiv. Misch-Getränke sind auch gut im Rennen: eine Dose Energie-Getränk enthält um die 8 Würfelzucker, 3dl eines Süssgetränkes enthält bis zu 12 Würfelzucker.

Alkohol erhöht die Ausscheidung wichtiger Mineralstoffe und Spurenelemente über mehrere Tage! Und Alkohol bringt den Haushalt vieler Vitalstoffe stark aus dem Gleichgewicht.

→ Wird Alkohol mit anderen Partydrogen kombiniert, so verlangsamt das den Abbau der anderen Partydrogen, da Alkohol immer zuerst von der Leber abgebaut wird!

Alkohol-Abbau

Taurin ist ein Abbauprodukt der Aminosäuren Cystein und Methionin. Taurin erhöht die Aktivität von zwei Enzymen, die für den Alkoholabbau entscheidend sind. Dies bewirkt eine schnellere Absenkung der Blut-Alkohol-Konzentration, was die Nebenwirkungen verringert.

Das Spurenelement **Zink** ist Ausgangsstoff für ein Enzym, das für den oxidativen Abbau des im Körper gebildeten wie auch des eingenommenen Alkohols unersetzlich ist.



Empfehlungen

- **Vorher:** Eine sehr fettige Mahlzeit kann sich nachteilig auswirken.
- **Nachher:** Salzig essen und sehr viel trinken (2 Liter/Tag).
- **Vitalstoffe:** 50-100mg Vitamin B1 (Thiamin) vorher einnehmen, eventuell auch nachher
 - ▶ Vitamin B1 Streuli® (Streuli) - Dragées à 100mg
- **Entkrampfende Heilpflanzentees:** Fenchel, Gänsefingerkraut, Kamille, Melisse, Schafgarbe
- **Taurinreiche Lebensmittel:** Muscheln, Thunfisch (Sushi), Austern, Schwein, Lamm (Keule), Rind (Filet), Huhn (Schenkel), Dorsch, Vollmilch
- **Methionin- und cysteinreich:** Brokkoli, Rosenkohl, Spinat, grüne Erbsen
- **Zinkreiche Lebensmittel:** Weisse Bohnen, Gerste, Haferflocken, Kürbiskerne, Rindfleisch, Austern, Linsen, gelbe Erbsen, Weizenvollkorn-Brot, Kalbfleisch, Weizenkleie, Mais, Hühnerrei
- **Thymian-Tee** (zur Not gehen auch Küchenkräuter) – wirkt sehr positiv nach Alkohol: 1 Beutel oder 1 Kaffeelöffel auf 1 Tasse, **zugedeckt 7-10** Minuten ziehen lassen, 3-4 Tassen über den Tag verteilt trinken – bei Bedarf 3-5 Tage fortsetzen
- **Leber-Galle-Tee** (Apotheke/Drogerie) – 1 Kaffeelöffel auf 1 Tasse, 6-8 Minuten ziehen lassen, 3-4 Tassen über den Tag verteilt trinken – bei Bedarf 3-7 Tage fortsetzen

Mach.Dich.Mal.An.

Die typische After-Party-Depression nach MDMA ist weit verbreitet und beginnt meistens ein bis zwei Tage nach der Party und hält dann unterschiedlich lange an.

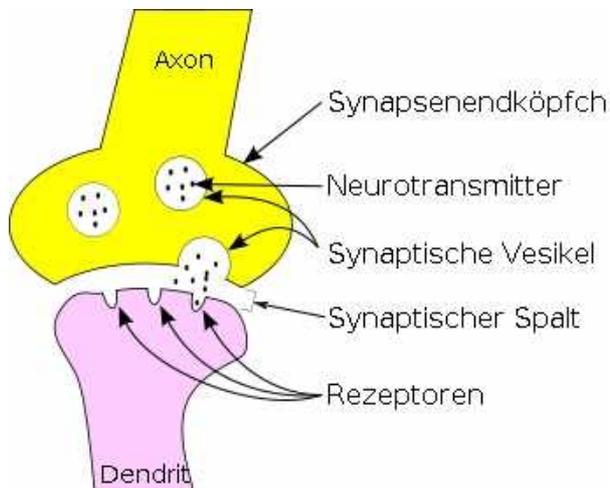
Es sind verschiedene Faktoren, die dazu führen. Der Hauptfaktor ist sicherlich der abnorme Serotonin-Verschleiss und die gleichzeitige Hemmung der Re-Produktion von Serotonin. Nicht zu vernachlässigen sind aber auch andere Faktoren wie das Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt, der Verbrauch an Vitalstoffen, belastete Organe (Leber, Nieren, Herz, Lunge), belasteter Kreislauf, Schlafmangel, usw.



Glücks-Bringer Serotonin

Serotonin ist ein Hormon und ein Neurotransmitter. Als Neurotransmitter wird Serotonin in Vesikeln in den Synapsen der Nervenzellen gespeichert (siehe Bild). Serotonin wird ausgeschüttet, wenn wir glücklich sind, teils auch unter Stress und natürlich im Liebesrausch.

Ein Mangel an Serotonin verursacht depressive Verstimmungen, schwache Nerven, Reizbarkeit, Unwohlbefinden, Ängste, Konzentrations- und Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und fördert den Drang zu Suchtverhalten.



Die Wirkung von MDMA beruht hauptsächlich auf der Ausschüttung grosser Mengen Serotonin. MDMA hemmt aber auch ein Enzym, welches für die Reproduktion von Serotonin notwendig ist!

Der Mensch baut Serotonin aus der Aminosäure Tryptophan auf – was mit einigen Interaktionen und Hindernissen verbunden ist.

Sind die Speicher in den Synapsen nach dem Abklingen der Wirkung erschöpft, so müssen sie sich erst wieder auffüllen; durch die gleichzeitig hemmende Wirkung auf die Re-Produktion dauert das seine Zeit!

Melatonin ist ein Hormon, das in der Zirbeldrüse – einem Teil des Zwischenhirns – aus **Serotonin** produziert wird, schlaffördernd wirkt und den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert. Bei Einfall von Tageslicht in das Auge wird die Synthese von Melatonin gehemmt, in der Nacht (bei Dunkelheit) wird Melatonin vermehrt ins Blut abgegeben.

Vitamin B3 (Niacin), das für Ruhe und Ausgeglichenheit sorgt, wird bei Bedarf in der Leber aus der Aminosäure **Tryptophan** hergestellt und greift wie kein anderes Vitamin indirekt in den Stoffwechsel der Psyche ein. Vitamin B3 ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Energieproduktion in jeder Zelle und darf nie fehlen (weshalb es wohl diese zweite Quelle gibt).

Eine Sichtweise geht davon aus, dass ein Grossteil des zugeführten Tryptophans aus der Nahrung zur Herstellung von Vitamin B3 benutzt wird und dann fehlt für die Herstellung von Serotonin und Melatonin, was zu depressiven Verstimmungen, Reizbarkeit und schlechtem Schlaf führt.

Tryptophan ist die Aminosäure, die am wenigsten in Lebensmitteln enthalten ist und verglichen mit den anderen Aminosäuren in kleinster Menge vom Körper aufgenommen wird.

- Ich vermute, dass die typische After-Party-Depression nach MDMA mit der zeitlichen Verzögerung eintritt, wenn die Serotonin-Speicher erschöpft sind und solange anhält, bis genug Serotonin hergestellt wurde für den Ausgleich. Auch dass sich alle Prozesse verlangsamen, wenn die Organe, allen voran die Leber, belastet sind.



Empfehlungen

- **Vorher:** Eine tägliche Nahrung, die reich ist an Vitamin B3, Tryptophan und Serotonin.
- **Nachher:**
 - 100g Cashewnüsse pro Tag, möglichst zwischen den Mahlzeiten** und über mehrere Tage. Das Protein der Cashewnuss liefert die optimalste Quelle von Tryptophan.
 - Power Banana Drink** – Bananen und Milch ergeben eine günstige Kombination der Nährstoffe
⇒ Rezept auf [Modern Eating](#)
- Eine optimale Zusammensetzung für **Serotonin & Tryptophan** ergibt folgende Kombination:
 - Salzstängel oder -brezel & süsser kandierter Ingwer & Cashewnüsse**
Diese drei Nahrungsmittel können sehr gut genascht werden, einfach jedes in eine kleine Schüssel geben und nach Belieben zugreifen – oder in kleine Tüten und mitnehmen.
- **Vitalstoffe:** (Schüsslersalze enthalten Laktose, bei Laktoseintoleranz flüssig einnehmen)
 - Schüsslersalz No. 7**, Magnesium phosphoricum – am Abend 10 bis 20 Pastillen in aufgekochtem Wasser auflösen und heiss trinken – 3-7 Tage wiederholen. (No. 7 immer in heissem Wasser, wird es gelutscht, so kann das Blähungen verursachen)
 - Schüsslersalz No. 6**, Kalium sulfuricum – 5 bis 8 Pastillen verteilt über den Tag **einzel**n langsam im Mund zergehen lassen – 3-7 Tage wiederholen.
 - KEINE hohen Dosen Vitamin C** (ab 1000mg) mit und unmittelbar nach MDMA.
- Gut abdunkeln, um am Tag zu schlafen, ev. mit Augenmaske.



- **Vitamin B3 ist reichlich enthalten in:** Avocado, Champignons, Bierhefe (Dr. Ritter Edelhefe), Erdnüsse geröstet, getrocknete Aprikosen, Datteln, Hülsenfrüchte, Kaffeebohnen geröstet, Pouletbrust, Lachs, Fisch
- **Serotonin ist reichlich enthalten in:** Getreide und allen Produkten daraus (Vollkorn-Produkte), Kartoffeln, Kastanien, Mandeln, Datteln, Feigen, Ananas, Bananen
- **Tryptophan ist reichlich enthalten in:** Cashewnüssen, Eigelb, grüne Bohnen, Gerste, Milch und alle Produkte daraus, Poulet, Kalbfleisch, Lammfleisch, Fisch

Einfluss auf die Aufnahme von Tryptophan

- ↑ Die Aufnahme von Tryptophan wird optimiert bei gleichzeitiger Einnahme von etwas **Kohlenhydraten:** Brot (Vollkorn), Kartoffeln, Reis, Hirse, Getreide.
- ↓ Produkte, die mit **Fructose** gesüsst, in diesen Tagen meiden. Fructose bildet im Darm einen Komplex mit Tryptophan. Dieser Komplex ist zu gross, um die Darmwände zu passieren. Das Tryptophan kommt nicht in der Zelle an. In jüngster Zeit werden viele Produkte damit angepriesen, dass sie keinen Kristallzucker enthalten. Diese Produkte sind meistens mit Fructose gesüsst. Fructose belastet auch zusätzlich die Leber.

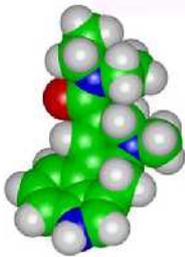
LaSsDich...Verführen



Bei Einnahme halluzinogener Partydrogen steht die **psychische Hygiene** im Vordergrund. Es ist generell immer schlecht, Partydrogen zu nehmen, wenn etwas nicht stimmt; hier ist dies mehr als schlecht! **Es muss wirklich alles stimmen, die Menschen und die Umgebung, und ein gutes Grundgefühl muss da sein.**

Es ist wichtig, einen gesunden Respekt vor halluzinogenen Partydrogen zu haben und diese mit einer erfahrenen Person einzunehmen und nicht alleine. Bei Angst vor halluzinogenen Partydrogen ist vom Konsum abzuraten.

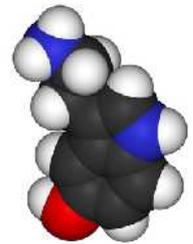
LSD und der Hauptwirkstoff der Zauberpilze (Psilocybin) ähneln von der Molekül-Struktur her chemisch dem Neurotransmitter Serotonin. Aus diesem Grund kann sich LSD oder Psilocybin an Rezeptoren der Nervenzellen (Schlüssel-Schloss-Prinzip) heften, die sonst von Serotonin belegt werden und damit den Nervenzellen Signale senden, die dem Körper einen hohen Serotoninspiegel anzeigen, bzw. „vorspielen“. Da aber nur ganz bestimmte Rezeptoren von LSD oder Psilocybin belegt werden können (im Gegensatz zum Serotonin, das an alle dafür vorgesehenen Rezeptoren andockt), führt dies zu ungewohnten Informations-Verarbeitungen im Gehirn, wodurch die Wirkung verursacht wird.



LSD
Molekül

Da bei der LSD- oder Psilocybin-Wirkung die Serotonin-Rezeptoren selektiv aktiviert werden, ohne dass übermäßig Serotonin ausgeschüttet wird, ist die Neigung zu einer Depression durch Serotoninmangel wie bei MDMA eher unwahrscheinlich.

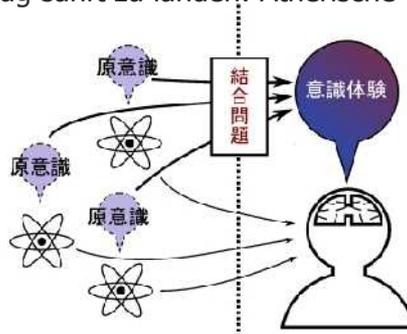
Es ist die ungewohnte Informations-Verarbeitung im Hirn, die die Person ungewohnte und neue Empfindungen und Eindrücke erleben lässt. Mit halluzinogenen Partydrogen kann jeder Atemzug zu einem Happening werden. Diese Erfahrungen sind sehr intensiv und können die Lebensansichten stark verändern.



Serotonin
Molekül

Empfehlungen

- **Vorher:** Nicht auf vollen Magen konsumieren.
- **Nachher:** Cremige Gerichte wie Dessertquark, Kartoffelstock mit Rahmsauce oder Suppen mit verschiedenfarbigen Gemüsen.
- **Trinken:** Nachher sehr viel Wasser ohne Kohlensäure trinken (2-3 Liter/Tag).
- **Vitalstoffe:** Hohe Dosen Vitamin C (ab 1000mg) reduzieren den Rausch. → Kann eingesetzt werden, um einen zu starken Rausch zu minimieren.
- Kein Kaffee nach LSD, generell keine Getränke mit Koffein.
- **Psyche:** Nimm Dir viel Zeit und Raum, um all die Eindrücke und neuen Erfahrungen zu verarbeiten. Achte besonders behutsam auf einen liebevollen Umgang mit Dir und Deiner Umwelt.
- **Gerüche:** Gerüche sind sehr stark mit Emotionen und Erinnerungen verbunden. Angenehme Gerüche helfen nach dem Sinkflug sanft zu landen: Ätherische Öle in der Duftlampe oder wenige Tropfen auf ein Taschentuch.



Durch die Nase... rein&raus

Durch die Aufnahme über die Nasenschleimhäute gelangen die Partydrogen direkt in den Blutkreislauf und entfalten deshalb eine sehr schnelle Wirkung.

Es ist einfach nachzuvollziehen, welchen Belastungen die Nasenschleimhäute ausgesetzt werden. Die Partydrogen wandern nach Einnahme über die Nase in den Rachen und dann in den Magen hinunter und verursachen dort gerne eine weitere Reizung der Schleimhäute (Magenbrennen, rauher, schmerzender Rachen).

In der Regel werden diese Partydrogen mit anderen Partydrogen zusammen konsumiert, oft mit einer grossen Menge Alkohol. Deshalb stehen die Nebenwirkungen – beispielsweise des Alkohols – häufig im Vordergrund.

Bei **Laktoseintoleranz** daran denken, dass diese Partydrogen oft mit Milchpulver gestreckt werden!

Empfehlungen

- **IMMER eigenes Röhrchen verwenden und KEINE Banknoten!** Strohalm zuschneiden, passt in jede Hosentasche. Hepatitis-C-Viren überleben sehr, sehr lange auf Banknoten. Schon minimalste Verletzungen in der Nasenschleimhaut reichen aus für die Übertragung von Viren!

Dampfinhalationen

Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Kräuter dazugeben und sofort den Kopf darüber halten und abwechselnd ein Nasenloch zuhalten und mit dem anderen einatmen.

- Kamille, Fenchel, Ringelblume, Thymian

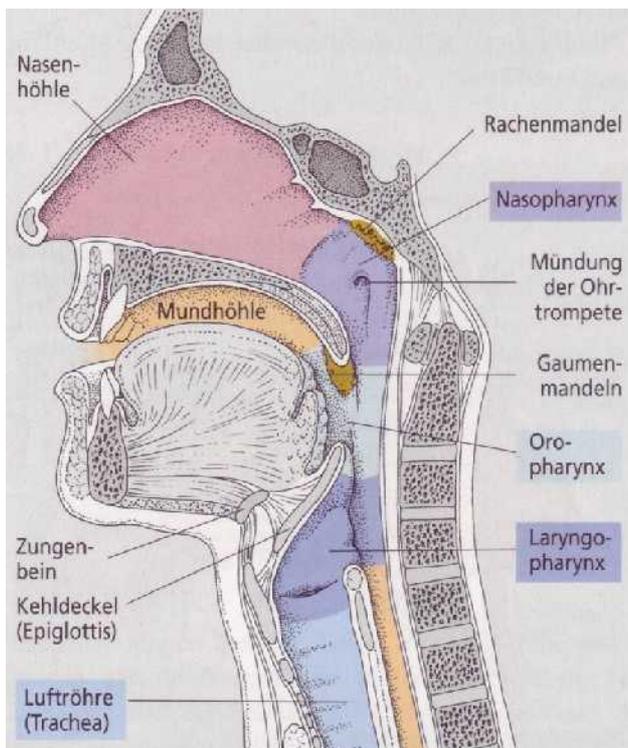
Inhalation von Salzlösungen

Ein Nasenloch zuhalten und mit dem anderen das Salzwasser aus der hohlen Hand hoch schnupfen.

- Emser Salz, physiologische Kochsalzlösung oder 1 TL Salz auf ½ L Wasser

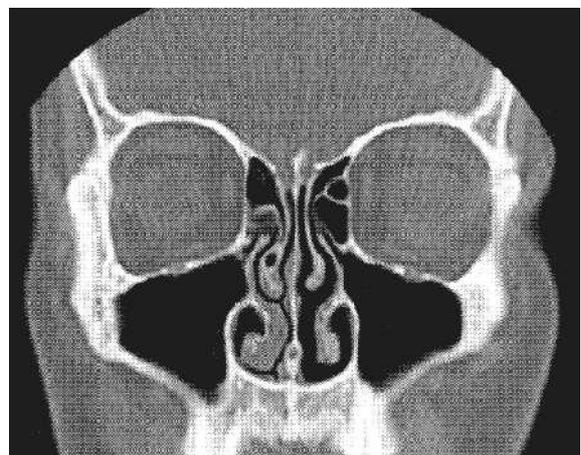
Gurgeln und als Tee trinken

- **Roter, geschwollener Rachen:** Blutwurz, Gänsefingerkraut, Odermennig
- **Trockener, schmerzender Rachen:** Spitzwegerich, Kamille, Ringelblume



← Übersicht Nasenhöhle und weiterer Weg in den Rachen und Speise- und Luftröhre (Speiseröhre liegt hinter Luftröhre, beige)

↓ Nasenmuschel, Ansicht von vorne



Gedicht •the bill of the pill•

Dieses Gedicht habe ich am 13. Januar 2002 geschrieben.

The bill of the pill

Poem by Tina Loosli

When you wake up in the morning – and your head is bumped to the ground
When after two days – depression is all around
When a shadow of loneliness lay's upon you – like the morning haze over a mountain sea

Well... then you know – you've got it – The bill of the pill

When you give yourself the whole program – on and an – exaggeration is worth a song
When you try to get into the Guinness Book – for the quantity you took
Then you find yourself – more a zombie than an elf
Mixt up like a bad flower bouquet – your being is now very „toucher“

Well... then you know – you've got it – The bill of the pill

When the voice of carefullness raises its finger – awareness is a bringer
When of over going your forces – you force your way into your sources
That you seek even many – but only one and pure there is – laying in you now
Growing – as a perle in a mussel shell – naturally – untouched – safe
In the darkness of the ocean ground – just not yet found
No wonder your life is a misery – when inside you are split – everyday feels like shit

Well... then you know – you've got it – The bill of the pill

When all the time you think – should I do it or not
Then you have entered addiction-land
A paradise of confused energies
A paradise of broken minds
A paradise of the failure of dreams

Human mind is a desaster – and wants to act as your master
Actually a servant it should be – but your ego doesn't agree
That's why it wants to conquer you – a game with no rules – and you've got it
Cause when you give yourself a holiday-trip into the senses and into the brain
And your awareness can later complain!

Well... then you know – you've got it – The bill of the pill

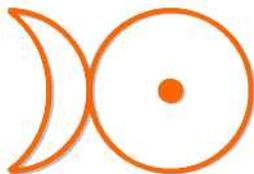
Der ≈After≈Chill≈Well≈ ist als Teil der Party-Reise anzusehen, damit all die positive Energie einer Party in den Alltag transformiert wird und der Organismus sich gut erholt.

Es ist wichtig, Zeit dafür zu haben, weshalb idealerweise ein bis zwei Tage dafür einzuplanen sind.

Die Platin-Regel

Die Platin-Regel nach einer Party heisst: **„Tue Dir Gutes.“**

Nimm Dir Zeit und Raum, um alle Eindrücke, Emotionen, Musik, Begegnungen, Tanzen, Situationen, Gespräche, Gedanken, Menschen und Bilder der Nacht zu verarbeiten.



Dies ist der Moment für Schönes, für Gemütliches und für die Sinnlichkeit – um den Körper und den Geist langsam zu beruhigen und zu besänftigen, zu entspannen und zu regenerieren und dann neue Kraft zu schöpfen.

Dies ist nicht der Moment für schwere Gedanken oder Gespräche oder die grossen Entscheidungen des Lebens.

Tue Dir Gutes ... Filme, TV, Kochen, Musik hören, Malen, Basteln, Gamen, Surfen, das Heim pflegen, sich selber pflegen, mit einem Freund sprechen ... mach Dich glücklich.

Vorbereiten

Vorbereitung ist (fast) alles... denn es soll eine Freude sein, nach einer Party nach Hause zu kommen. Den Kühlschrank zu öffnen und Lebensmittel zu finden, welche gut tun und die Sinne ansprechen. Das muss nicht viel sein, aber das Richtige. Oder nach dem Schlaf einen entspannenden oder lustigen Film zu sehen und sich gemütlich ins Sofa kuscheln.

- Besorge Dir leckere und wertvolle Lebensmittel zum Essen und auch etwas zum Naschen.
- Das Zuhause schön und gemütlich gestalten.
- Einen oder mehrere tolle Filme organisieren (Komödien, sanfte Action, Liebesfilme (leichte Kost)).
- Bist Du nach einer Party nicht gerne alleine, dann lade einen Freund zum gemeinsamen ≈After≈Chill≈Well≈ ein.



Geniessen & Regenerieren

- **SlowDown** – Musik mit angepasstem BPM (Beat Per Minute): schnelle Musik lässt Dich nicht zur Ruhe kommen.
- **Duschen** – Eigentlich ein Muss nach einer Party und oft auch Voraussetzung, um zu entspannen (wer wackelig auf den Beinen ist, setzt sich in die Wanne).
- **Luft & Atmen** – Fenster öffnen (geht auch bei geschlossenen Fensterläden) – fülle Deine Lungen mit frischer Luft, atme ein paar mal tief ein und aus; ein belebendes Gefühl.
- **Schlafen** – Ist wichtige Voraussetzung für eine gute Regeneration, gut abdunkeln, wenn am Tag geschlafen wird.

Ausdauersport

Während einer Partynacht wird das Herz-Kreislauf-System stark beansprucht. Deshalb empfiehlt sich ein gezieltes Ausdauertraining als Vorbereitung, z.B. Schwimmen, Radfahren, leichtes Joggen, Wandern, Stepper oder Inline.

Durch das Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem gestärkt, wie auch der gesamte Stoffwechsel angeregt und die Lungen- und Herzkapazität erweitert.

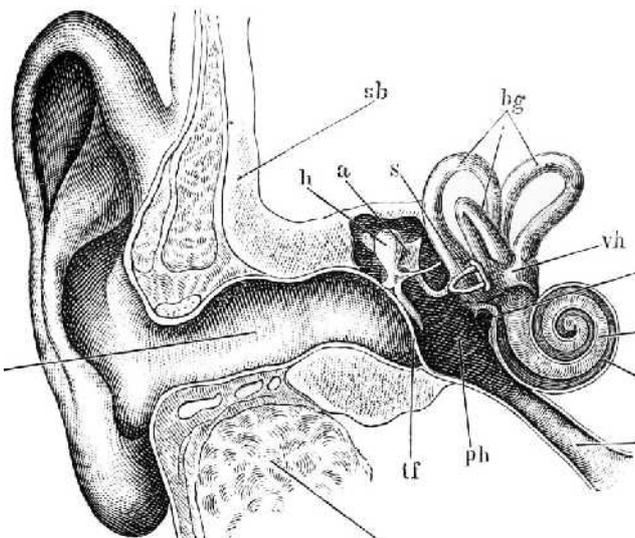
Körperliche Fitness braucht es einfach, um ausgiebig zu feiern.



Ohrenschutz

Die Ohren sind sehr klein und sensibel und man kann sich diese nur **einmal** nachhaltig schädigen.

Viele Soundsysteme sind schlecht eingestellt (zu viel Bass und Höhen) und fast immer zu laut. Jedoch auch ein sehr gutes und gut eingestelltes Soundsystem klingt nicht mehr harmonisch, wenn es zu laut ist. Es ist absolut unverständlich, dass darauf nicht besser geachtet wird.



Musik wird über Schallwellen gesendet, und die Schallwellen-Intensität erhöht sich bei zunehmender Lautstärke.

Schallwellen wirken auf die Ohren und den ganzen Körper ein!

Ein zu lautes Soundsystem ist nicht nur eine massive Überbelastung der Ohren, sondern auch eine zusätzliche (unnötige) Belastung für den ganzen Körper.

Gegen die Belastung des Körpers hilft auch ein Ohrenschutz nicht. Da bleibt nichts anderes übrig, als den Veranstalter freundlich zu bitten, die Lautstärke etwas zu minimieren.

Es ist zu beobachten, dass ein zu lautes Soundsystem eine unruhige Stimmung generiert. Weniger ist auch hier mehr. Es ist auch zu beobachten, dass bei einer Party mit toller Stimmung die Lautstärke meist im angenehmen Bereich liegt.

Empfehlungen

Normale Ohrenstöpsel nehmen oft den ganzen Spass am Sound, weshalb sie wohl nicht gerne benutzt werden.

Angepasster Ohrenschutz

Ein angepasster Ohrenschutz dämpft das ganze Soundspektrum gleichmässig und garantiert einen sehr angenehmen Hörerlebnis. Die Einsätze sind austauschbar, es gibt sie in Dezibel minus 9, 15 und 25.

Geschäfte für Hörgeräte stellen Ohrenschutz für den Musikbereich her.

Sind die Ohren nachhaltig geschädigt, so kostet das weit mehr als die CHF 290 für einen angepassten Ohrenschutz.

Diese Investition ist Gold wert!



Die Notlösung

Zur Not kann man sich aus einem Zigarettenfilter einen passablen Hörschutz basteln.

1. Zigarettenfilter mit den Zähnen raus ziehen und in 2 Hälften teilen.



2. Jede Hälfte biegen und sanft in die Ohrmuschel legen.
→ **NICHT hinein drücken!!**



Dies & Das

- **Streichhölzer** – Passen in jede Hosentasche; drücken die Gedärme an einer Party, so ist es für alle freundlicher, wenn man den Duft mit einem Streichholz neutralisiert.
- **Wandersocken** – Sind speziell gepolstert und sehr angenehm für die Füße, auch nach vielen Stunden Bewegung.
- **Autofahren** – Jeder Unfall oder Todesfall unter Einfluss von Partydrogen ist ein Rückschritt für die ganze Partyszene! Dafür gibt es öffentliche Verkehrsmittel und Taxis. Auch wenn ein Taxi etwas mehr kostet, so ist das immer noch viel weniger als die Kosten eines Unfalls.

„Learn from the mistakes of others. You don't live long enough to make them all yourself.“

Alfred E. Neumann

PartyFood weiter empfehlen

- Gerne kannst Du PartyFood Deinen Freunden weiterleiten. Herzlichen Dank.
- Möchtest Du PartyFood auf Deiner Website zum FREE DOWNLOAD anbieten, dann nimm bitte mit mir Kontakt auf. partyfood@modern-eating.org

Creative Commons Namensnennung

Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung – Keine kommerzielle Nutzung – Keine Bearbeitung 2.5 Schweiz Lizenzvertrag lizenziert. Um die Lizenz anzusehen, gehen Sie bitte zu <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/> oder schicken Sie einen Brief an Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.

Danksagung

Mein Dank geht an alle, die mir Feedbacks und Inputs zur ersten Version von PartyFood geschrieben haben.

Ich bedanke mich sehr herzlich für die wunderbare Unterstützung zu PartyFood 2.0 bei Roger Ligenstorfer vom Nachtschatten Verlag und für die Möglichkeit, PartyFood auch in Buchform zu veröffentlichen.

Herzlichsten Dank an Nina Seiler von Eve&Rave Schweiz für das Korrigieren und Lektorieren von PartyFood 2.0 und dass Du mir immer wieder auf die Finger schaust.

Meinen herzlichen Dank geht an Hans Cousto von Eve&Rave Berlin für das Vorwort zum Taschenbuch PartyFood 2.0 und für die wertvollen Inputs auch an Kathrin.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei Claude Steiner von trigger.ch für das perfekte Layout vom Buch PartyFood und den schönen Umschlag.

Ein grosses Danke an Alwin Bachmann von OUTGOING und AwareDance für die Aufmerksamkeit und viele schöne Inputs.

Mein Dank geht an die Partyorganisation iSi für die zur Verfügung gestellten Party-Bilder, mit der Erinnerung an einen unvergesslichen Event.

Ich danke sehr herzlich Sybille Binder (Schulleiterin, Schule für angewandte Naturheilkunde), dass PartyFood 2.0 mit so viel Begeisterung als weitere Projektarbeit zu meiner Ausbildung angenommen wurde.

Ich danke allen erwähnten Firmen für die Erlaubnis, ihre Produkte in PartyFood 2.0 zu veröffentlichen.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen Aufklärungs-Websites, die PartyFood 2.0 zum Free Download anbieten.

Mein tiefster Dank und Respekt geht an alle Persönlichkeiten, die sich seit Jahren mit vollem Einsatz für einen bewussten Umgang mit Partydrogen einsetzen!

Meine Projekte/Websites

- **Modern Eating** by Tina Loosli – www.modern-eating.org
Ausgewogen essen und dennoch Zeit gewinnen! – Rezepte, Tricks, Wissenswertes.
- **SymBioSys** – Dj & Vocals – <http://www.sym-bio-sys.net/>
Chillout Musik von mir (Vocals) und Dj manuell.

Verlag – Bestellung von Büchern

- **Nachtschatten Verlag** – <http://www.nachtschatten.ch>
Bücher, Musik, DVD, Raucherzubehör, Mondkalender, Events.

Online Shopping

- **Juice PLUS+®** – Das Beste nach Obst und Gemüse! – <http://www.juiceplus.ch>
Bitte bei Bestellung unter: Wie sind Sie auf Juice PLUS+® aufmerksam geworden?
PartyFood 2.0 eintragen. Herzlichen Dank!
- **Puritan's Pride** – <http://www.puritan.com/> oder <http://www.puritan.ch>
Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Pflanzenpräparate – aus USA.
- **Sana Versand** – <http://www.sana-versand.de>
MACA Produkte, Artischocken Kapseln, Q10 und mehr in sehr guter Qualität.
- **5-Elemente Versand Lutz** (Versand nur CH) – www.5elemente-versand.ch
Hanfriegel, Misopasten, Mungobohnenkräcker, japanische Essenszutaten, Reis, Linsen.
- **Trend Center** – <http://www.trend-center.com/products/food/20401>
Hanfriegel für Sport, Nahrungsmittel, Kosmetik aus Hanf und mehr.

Wissen

- **Drogenwiki** – <http://www.drogenwiki.de/>
Gute Informationen zu sehr vielen Substanzen.

Aufklärungs-Websites

- **Eve&Rave Schweiz** – <http://www.eve-rave.ch>
- **Eve&Rave Berlin** – <http://www.eve-rave.net/>
- **Eve&Rave Münster** – <http://www.eve-rave.de/>
- **DrogenKult** – <http://www.drogenkult.net/>
- **Drug Scouts** – <http://www.drugscouts.de>
- **ChEckiT!** – <http://www.checkyourdrugs.at>
- **SaferParty** – <http://www.saferparty.ch>
- **Drugs - Just say know** – <http://www.know-drugs.ch>
- **Aware Dance Culture** – <http://www.awaredance.ch>
- **OUTGOING** – <http://www.outgoing.ch>

Literatur- und Bildquellen

Quellen Literatur:

- Naturheilpraxis Heute, 3. Auflage März 2006 von Elvira Bierbach - Urban&Fischer
- Eine haarige Sache - Markus Oetliker - ISBN 978-3-033-01555-5
- Burgersteins Handbuch Nährstoffe, 11. Auflage, 2007 - Haug Verlag
- Leitfaden Mikronährstoffe - Orthomolekulare Prävention und Therapie - Edmund & Nathalie Schmidt - Urban&Fischer
- Nutriologische Medizin - Melvyn R. Werbach - Hädecke Verlag D
- Ernährungsmedizin und Diätetik - Heinrich Kasper - Urban&Fischer
- Taschenatlas der Ernährung, 3. Auflage - Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm - Thieme Verlag
- Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde - Ursel Bühring 2005 - Sonntag Verlag
- GU Nährwerttabelle Tabelle - Prof. Dr. I. Elmadfa, Prof. Dr. E. Muskat, Fr. W. Aign, Dipl. oec. D. Fritzsche
- Biochemie des Menschen - 3. Auflage 2005 - diverse Autoren - Thieme Verlag
- Handbuch Vitalstoffe - SVRV - Schw. Vereinigung Registrierter Vitalstoff-Therapeuten
- Script: Einfluss der Ernährung auf die Psyche - Sybille Binder - Schule für angewandte Naturheilkunde (<http://www.nhk.ch/>)
- Scripte: Proteine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Vitamine, Aminosäuren - Rainer Holzinger - Schule für angewandte Naturheilkunde (<http://www.nhk.ch/>)
- Script: Mangelsymptome in der Bedarfsorientierten Ernährung - Anita Schneider (<http://www.boe-verein.ch>)

Quellen Netz:

- Wikipedia - Die freie Enzyklopädie - <http://de.wikipedia.org>
- Drogenwiki - <http://www.drogenwiki.de>
- http://www.farbenundleben.de/nahrung/ernaehrung_speiseplan_gruen.htm
- <http://www.drogenkult.net>
- <http://www.eve-rave.ch>

Quellen Bilder:

- Party Bilder: iSi - Electronic Woods 2005

Creative Commons Namensnennung:

Unser wunderbarer Organismus

- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Man_as_machine_high_res.jpg
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Blueberries_in_market_close-up.jpg

Organe stärken mit Heilpflanzen

- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Liver_1.jpg
- <http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Artichoke01.jpg>
- <http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:PharLap%27sHeart.jpg>
- [http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Crataegus_monogyna-01_\(xndr\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Crataegus_monogyna-01_(xndr).jpg)

Ernährung & Partydrogen

- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Bananas_white_background.jpg
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Mandorle_sgusciate.jpg
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Water_drops.jpg
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Pusteblyume_ReiKi.jpg

Vitalstoffe & Partydrogen

- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Pepe_Bausteine.jpg
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Frustration_Bliss.png
- http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Inverted_qualia_of_colour_strawberry.jpg
- <http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Gray945.png>

„the bill of the pill“

- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Frise_ramose_TT55_medium.jpg
- <http://www.flickr.com/photos/12639178@N07/2522470208/>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Bild:Synapse2.svg>
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Cashew_nut_indust.jpg
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Ruby_Slippers_LSD_Sheet.jpg
- http://www.drogenwiki.de/wiki/index.php/Bild:LCD_3D.jpg
- <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Serotonin-3D-vdW.png&filetimestamp=20060803165835>
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Concha_nasalis.gif

After-Chill-Well

- <http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Platinum-symbol.png>
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Earth_and_Moon.jpg

Ausdauerport

- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Central_Park_jogging.jpg

Ohrenschutz

- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Tidens_natur!%C3%A6re_fig40.png