

# DRUGS

## JUST SAY KNOW

### Arbeitsgruppe DRUGS 04

Eve & Rave [Schweiz] – Eve & Rave Berlin – Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA / ISPA, Lausanne – Schweizerische Fachstelle für Schadenminderung im Drogenbereich FASD | BRR | URD, Fribourg – Streetwork Ambulante Drogenhilfe der Stadt Zürich – Streetwork & Pilot P [Contact Netz Bern]

### Gestaltung

trigger.ch, Zürich / Berlin [[info@trigger.ch](mailto:info@trigger.ch)]  
Nina Seiler, Zürich [[nina\\_seiler@gmx.ch](mailto:nina_seiler@gmx.ch)]

Dieser Text umfasst die vollständige Fassung des Info-Sets „DRUGS – JUST SAY KNOW“ [Faltprospekt und 22 Karten] in der Fassung der 1. Auflage Sommer 2004.

Hinweis: Die Seitenzahlen des hier vorliegenden Textes entsprechen nicht den Seitenzahlen des gedruckten Faltprospektes [die gedruckten Karten enthalten überdies keine Nummerierung]. Beim Zitieren bitte entweder auf diese Internetausgabe verweisen oder nur die Titel der Abschnitte ohne Seitenzahlen angeben. Analog zu der gedruckten Ausgabe ist der hier vorliegende Text in schweizerischer Schreibweise [helvetischer Orthographie] wiedergegeben [der Buchstabe „ß“ wird beispielsweise in jedem Fall als „ss“ geschrieben].

## Inhaltsübersicht

### Faltblatt

Merksätze; Risiken vermeiden	3
Kein wahlloses Einkaufen; Drug, Set und Setting	4
Don't forget [Denke immer daran]; Chill out	5
Too much [Zuviel zerreisst den Sack!]; Neurotransmitter [Was geschieht im Gehirn?]	6
Inos für Frauen; Infos für Männer	7
Safer Sex; Safer Sniffing; Das Gesetz	8
Don't drug and drive; Im Notfall	9
Nachweisbarkeit von Substanzen	10

### Karten

Mischkonsum	11
2C-B; 2C-I	13
Alkohol	15
Cannabis	17
DMT; 5-MeO-DMT	19
DOM; DOI; DOB	21
Ecstasy [MDMA]	23
Ephedrin; Koffein	25
GHB; GBL	27
Heroin	29
Ketamin	31
Kokain	33
Lachgas; Poppers	35
LSD	37
MDA; MDEA; MBDB	39
Medikamente [Ritalin <sup>®</sup> , Valium <sup>®</sup> , Rohypnol <sup>®</sup> , Viagra <sup>®</sup> ]	41
Methamphetamin	43
Methcathinon [CAT]	45
Nachtschattendrogen [Stechapfel, Engelstrompete, Bilsenkraut, Tollkirsche]	47
Psilocybin	49
Speed [Amphetamin]	51
Tabak [Nikotin]	53

### Anhang

Info-Sets – JUST SAY KNOW bestellen	55
Kontakt und Links	55

## Merksätze

### **Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiko**

Wenn du Risiken ganz vermeiden willst, nimm keine Drogen.

Wenn du dich trotzdem entscheidest, Drogen zu konsumieren, kannst du dich mit diesem Info-set über die verschiedenen Substanzen, ihre Risiken und Nebenwirkungen informieren und so mögliche Gefahren besser einschätzen.

### **Nicht alle Drogen sind Partydrogen**

Durch psychoaktive Substanzen ausgelöste Reizüberflutungen können Körper und Psyche massiv überlasten. Teste deshalb bewusstseinsverändernde Drogen zuerst in einem geeignetem Setting und in Begleitung an.

### **Weniger ist mehr**

Riskante Dosierungen sind vom Körpergewicht, der Funktionsweise des Organismus sowie vom Reinheitsgrad der Substanzen abhängig. Eine genaue Dosierungsangabe ist ohne Analyse nicht möglich. Dosierte deshalb vorsichtig!

## Risiken vermeiden

### **Die Konsequenzen deines Konsums trägst du allein.**

Deshalb: Informier dich gut, plane voraus und nimm dir Zeit, deine eigenen Erfahrungen zu machen und zu verarbeiten.

Bevor du psychoaktive Substanzen konsumierst, versuche dir folgende Fragen zu beantworten:

- ◆ Aus welchem Grund konsumiere ich die Droge?
- ◆ Was will ich damit erreichen?
- ◆ Was weiss ich über die Droge?
- ◆ Wie schätze ich die Wirkung und die Nebenwirkungen ein?
- ◆ Wie kann ich Risiken minimieren?

## Kein wahlloses Einkaufen

### Kauf nicht wahllos die erste Pille oder das erste Pulver.

Erkundige dich erst nach den Wirkungen der Substanzen, der verträglichen Dosierung und verhalte dich kritisch. Beim Drogenkauf auf dem Schwarzmarkt gehst du nämlich ein schwer einschätzbares Risiko ein: Du weisst nie genau, wie hoch der tatsächliche Wirkstoffgehalt ist und welche Stoffe enthalten sind. Um Menge und Inhaltsstoffe sowie gefährliche Beimischungen und Verunreinigungen bestimmen zu können, braucht es eine chemische Analyse. Dosiere deshalb prinzipiell niedrig und teste zuerst eine kleine Dosis an!

- ◆ Nutze wenn möglich Drug-Checking-Angebote, z.B. Pillentests vor Ort auf grösseren Parties in deiner Nähe. Schweizer Test-Termine findest du auf: [www.saferparty.ch/test/locations/](http://www.saferparty.ch/test/locations/)

### Legal heisst nicht „ungefährlich“.

Noch legal erhältliche „Smart Drugs“ sind nicht legal, weil sie harmlos sind. Die Hersteller umgehen mit noch nicht erfassten Substanzen das Betäubungsmittelgesetz. Oft sind diese Substanzen weitgehend unerforscht. Die Infos dazu werden zudem oft verkaufsfördernd verfälscht [*wirkt wie Ecstasy*], die Risiken dieser Substanzen sind somit unberechenbar. Auch so genannte „Natural Drugs“ können gefährlich sein.

## Drug, Set und Setting

### Drug, Set und Setting

Diese drei Faktoren stehen in enger Wechselwirkung und bestimmen die Art und Weise des Konsums und die Wirkung von Drogen entscheidend mit.

- ◆ Unter **Drug** versteht man alles, was direkt mit der Droge zu tun hat: die Substanz, die genommen wird, die Dosierung und die Qualität der Droge.
- ◆ Zum **Set** gehört all das, was du als KonsumentIn mitbringst: deine persönliche Geschichte, die Erwartungen und Ängste sowie die aktuelle Stimmung und die körperliche Verfassung.
- ◆ Das **Setting** schliesslich meint das Umfeld, in dem sich der Rausch abspielt: den Ort, an dem Drogen konsumiert werden, wer sonst noch in der Nähe ist und ob es störende oder angenehme äussere Einflüsse gibt.

## Don't forget

### Denke immer daran:

Konsumiere nur, wenn du dich fit und ausgeglichen fühlst; verzichte auf den Konsum, wenn Ängste oder Zweifel auftauchen. Wähle das Umfeld vorher bewusst aus.

- ◆ Du solltest dich in der Umgebung, in der du Drogen konsumierst, sicher und wohl fühlen.
- ◆ Nimm psychoaktive Substanzen nur mit Menschen, denen du vertraust. Wenn sie erfahren sind, umso besser.
- ◆ Wenn ihr an Parties oder anderswo gemeinsam Drogen konsumiert, sprich dich mit Freunden/Freundinnen ab, aufeinander aufzupassen und niemanden allein zu lassen. Ihr solltet voneinander wissen, was und wieviel jede/jeder genommen hat.

**Wirf auf keinen Fall nach**, wenn die Wirkung auf sich warten lässt. Es kann bis zu drei Stunden dauern, bis eine Substanz ihre volle Wirkung entfaltet!

**Mischkonsum**, die Kombination von zwei oder mehr Substanzen innerhalb kurzer Zeit, belastet Körper und Psyche stark. Erhöhe das Risiko nicht unnötig und entscheide dich für eine Substanz!

## Chill out

### Ausruhen und Entspannen

Plane genug Zeit zum **Ausruhen** ein. Nach dem Rausch sind **Ruhe** und **Entspannung** sehr wichtig.

- ◆ Gesundes Essen, Vitamine und genug Schlaf stärken deine Abwehrkräfte, die durch Party-stress und Schlafmangel beeinträchtigt werden.

Besonders nach Ecstasy, Speed oder Kokain kann es zu einem **Hangover** mit Motivationslosigkeit, depressiven Verstimmungen, Angst und Unsicherheit kommen. Du bist erschöpft und müde und hast ein gesteigertes Ruhebedürfnis.

- ◆ Verzichte bei Hangover unbedingt auf Nachlegen oder Mischkonsum – du verzögerst damit nur das Einsetzen der Nachwirkungen und verstärkst die negativen Effekte.

## Too much

### „Zuviel zerreisst den Sack!“

Bei hohen Dosierungen, häufigem Konsum und Mischkonsum werden die unangenehmen Nachwirkungen stärker und häufiger.

- ◆ Je höher du dosierst und je öfter du Drogen nimmst, desto grösser ist das Risiko, dass du dir dauerhaft Schaden zufügst.
- ◆ Wenn du regelmässig und auch unter der Woche konsumierst, dann solltest du eine **Konsumpause** einlegen.
- ◆ Scheu dich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn du mit deinem Konsum nicht mehr klarkommst.

## Neurotransmitter

### Was geschieht im Gehirn

Dein Gehirn besteht aus rund 100 Milliarden Nervenzellen, die untereinander Signale weiterleiten. Dabei werden Neurotransmitter [Botenstoff-Moleküle] ausgeschüttet. Psychoaktive Substanzen greifen ins Neurotransmitter-Gleichgewicht ein. Wenn dieses Gleichgewicht gestört wird, dann verändern sich dadurch auch deine Gefühle und deine Wahrnehmungen.

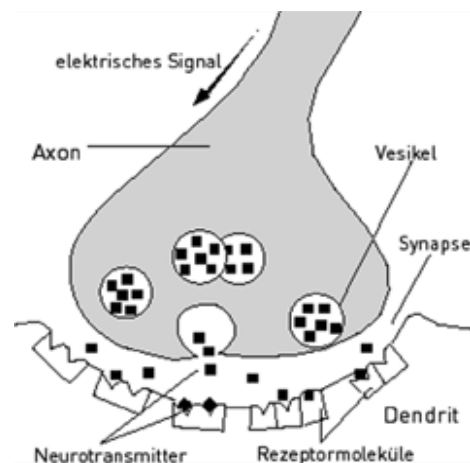
Alkohol zum Beispiel wirkt auf Gebiete im Gehirn, die Denkprozesse und Bewegung kontrollieren. LSD wirkt unter anderem im visuellen Zentrum. Und Ecstasy greift in dein Gefühlszentrum ein.

Bei lang andauernder oder zu hoch dosierter Anwendung psychoaktiver Substanzen kann dein Gehirn und damit auch deine Psyche dauerhaft aus dem Gleichgewicht geraten.

Eine Gehirnzelle [Neuron] besteht aus einem Zellkörper, aus Dendriten, die chemische Signale von anderen Zellen erhalten, und aus einem Axon, das elektrische Signale vom Zellkörper zu den Axonendigungen leitet. Kleine Bläschen [Vesikel] in den Axonendigungen setzen Neurotransmitter in die Synapse frei.

Mehr zum Thema Neurotransmitter am Beispiel von Ecstasy findest du unter

<http://www.mechatronikpruefung.de>



## Infos für Frauen

Als Frau hast du durchschnittlich ein geringeres Körpergewicht als Männer. Dein Stoffwechsel funktioniert auch etwas anders. Um eine ähnliche Wirkung wie Männer zu spüren, benötigst du deshalb eine geringere Dosis als sie.

Ecstasy, Speed und Kokain unterdrücken Hunger und fördern körperliche Aktivität. Manche Frauen versuchen auf diese Weise zusätzlich Gewicht zu verlieren.

- ◆ Wenn du sehr wenig wiegst oder Probleme mit dem Essen hast, solltest du dich an eine Beratungsstelle wenden. Essstörungen sind chronische und gefährliche Erkrankungen!

Flüssigkeitsverlust und der erhöhte Stress für den Körper nach Ecstasykonsum können Harnwegsinfektionen [Harnröhren- und Blasenentzündungen u.a.] verschlimmern.

Wenn du regelmässig Substanzen wie Ecstasy, Speed oder Kokain konsumierst, kann das Vitamin- und Mineralstoffmangel, Mangelernährung oder Schlafmangel zur Folge haben. Deine Periode kann dadurch unregelmässig werden – aber Achtung, du kannst trotzdem schwanger werden!

- ◆ Wenn du längere Konsumpausen einhältst, kann sich der Zyklus wieder normalisieren.
- ◆ Erbrechen und Durchfall – häufige Nebenwirkungen psychoaktiver Substanzen – können die Wirkung der Anti-Baby-Pille beeinträchtigen.
- ◆ Wenn du schwanger bist oder dein Baby stillst, solltest du keine psychoaktiven Substanzen konsumieren. Insbesondere Alkohol, Ecstasy oder Kokain, aber auch Nikotin können zu schweren Entwicklungsstörungen, Verhaltensstörungen und Frühgeburten mit niedrigem Geburtsgewicht führen.

## Infos für Männer

Der regelmässige Konsum von psychoaktiven Substanzen kann die Potenz und/oder die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

- ◆ Zu starker Alkoholkonsum vermindert die Testosteronproduktion mit Hodenschrumpfungen, was zu einer Impotenz führen kann.
- ◆ Chronischer Cannabis- oder Kokainkonsum kann zu abnormaler und verminderter Spermienbildung führen.
- ◆ Männer sollten ihre Partnerinnen in der Schwangerschaft unterstützen und ebenfalls auf den Konsum psychoaktiver Substanzen verzichten.

## Safer Sex

Safer Sex bedeutet nicht nur Schwangerschaftsverhütung, sondern auch Schutz vor dem HIV-Virus [es gibt bis heute kein Medikament, das AIDS heilen könnte!] und sexuell übertragbaren Krankheiten wie Hepatitis B und Hepatitis C.

Auch mit Drogen gilt: Präservative nicht vergessen! Vorsicht beim Blasen und Lecken: auf keinen Fall Sperma oder Menstruationsblut in den Mund, Blasen immer mit Gummi!

## Safer Sniffing

Auch durch das Teilen von Sniff-Utensilien wie Röhrchen oder Banknoten kann man sich mit schweren Infektionskrankheiten anstecken. Schon kleine Verletzungen in der Nasenschleimhaut durch scharfkantige Röhrchen genügen, um sich zum Beispiel mit Hepatitis-Viren zu infizieren. Deshalb: Röhrchen und/oder Banknoten nicht gemeinsam benutzen!

Gönne deiner Nasenschleimhaut genügend Erholung, reinige und pflege sie regelmässig!

- ◆ Hacke das Pulver so klein wie möglich – je grösser die Kristalle, desto mehr schädigen sie deine Nasenschleimhaut.
- ◆ Nasenspülung: 1 Löffel Meersalz, Emser-Salz o.ä. in 1/4 Liter warmem Wasser auflösen, Kopf zur Seite neigen und durch ein Nasenloch laufen lassen, das Wasser läuft dann durch das andere Nasenloch wieder raus. Anschliessend ein wenig Salbe oder Nasenöl gegen die Trockenheit auftragen.
- ◆ Ist deine Nase beeinträchtigt oder geschädigt, suche einen Arzt oder eine Ärztin auf.

## Das Gesetz

Erwerb, Besitz, Weitergeben, Beschaffung, Erzeugung und Herstellung, die Ein- und Ausfuhr der meisten psychoaktiven Substanzen sowie die Werbung dafür sind strafbar. Welche Substanzen illegal sind, ist auf einer langen Liste des Bundes [siehe unter [www.swissmedic.ch](http://www.swissmedic.ch)] ersichtlich. Wenn du diese Substanzen kaufst, besitzt oder konsumierst, kann dich die Polizei verzeigen – auch bei kleinen Mengen!

- ◆ Bei Personenkontrollen genügt es, wenn du Namen, Vornamen, Geburtsdatum, Wohnort, Heimatort und Beruf angibst. Du brauchst keine Angaben über Arbeitsstelle, Einkommen, Vorstrafen oder sonstige persönliche Verhältnisse zu machen.
- ◆ Ohne Ausweis kannst du bis zur abgeschlossenen Überprüfung deiner Personalien und höchstens 24 Stunden lang festgehalten werden.

Bei einer Festnahme hast du das Recht, jede weitere Aussage zu verweigern, um dich nicht selbst zu belasten, bei Vernehmungen hast du das Recht auf einen Anwalt. Bei einer Verhaftung müssen dich die Beamten über die dir vorgeworfene Tat in Kenntnis setzen.



## Don't drug and drive

Auf Drogen ist deine Fahrtüchtigkeit eingeschränkt. Psychoaktive Substanzen beeinflussen deine Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit nachhaltig und länger, als du merkst. Verzichte unter dem Einfluss psychoaktiver Substanzen auf das Lenken von Fahrzeugen, bring dich und andere nicht in Gefahr.

- ◆ Benutze öffentliche Verkehrsmittel oder geh zu Fuss.
- ◆ Auf Halluzinogenen solltest du verkehrsreiche Strassen meiden.
- ◆ Achtung: Ab 1. Januar 2005 gilt in der Schweiz im Strassenverkehr für folgende Substanzen Null-Toleranz: Cannabis, Heroin/Morphin, Kokain, Amphetamin, Methamphetamin, MDA, MDMA und andere Amphetaminderivate.

## Im Notfall

Ruhe bewahren • Bei der betroffenen Person bleiben und sie nach Möglichkeit bei Bewusstsein halten • Im Notfall muss eine andere Person die Sanität oder den Notarzt/die Notärztin [**Österreich und Schweiz: Tel.: 144, Deutschland: Tel.: 112**] rufen • Bis der Notarzt/die Notärztin eintrifft, erste Hilfe leisten • Dem Notarzt/der Notärztin mitteilen, was konsumiert wurde, er/sie ist an die gesetzliche Schweigepflicht gebunden.

**Horrortrips, Panikanfälle und Angstzustände:** Lass die betroffene Person nicht allein. Rede ihr beruhigend zu [*talk down*]. Versuch positive Gedanken und Geborgenheit zu vermitteln. Ortswechsel können helfen: Bring sie an die frische Luft und biete ihr Wasser oder Tee an. Halte Körperkontakt. Bessert sich ihr Zustand nicht, informiere den Notarzt/die Notärztin oder die Sanität.

**Sofort Notarzt/Notärztin [Österreich und Schweiz: Tel.: 144, Deutschland: Tel.: 112] oder Sanität rufen bei ...**

**... fahler Blässe, Bewusstlosigkeit, unregelmässigem Atem, Unansprechbarkeit, schwachem Puls**

Bring die Person in Seitenlage. Kontrolliere Puls [am Hals] und Atmung. Warmhalten. Kommt er/sie zu sich: Kein Essen/keine Getränke geben.



**... Hitzschlag** [hochroter, heisser Kopf, rasender Puls, Übelkeit, Kopfweh]: Bringe die betroffene Person in eine ruhige, kühle Ecke mit frischer Luft. Lagere sie so, dass der Kopf oben ist, und bleib bei ihr. Wenn sie ansprechbar ist, gib ihr Vitamin- oder Mineralgetränke. Nichts zu essen geben!

**... Schock** [schneller, schwacher Puls, fahle Blässe, kalter Schweiß, Unruhe, Orientierungslosigkeit, Übelkeit]: Beine hochlagern und die Person auf den Rücken legen, Atmung, Puls und Bewusstsein kontrollieren.

## Sofort lebensrettende Massnahmen einleiten bei ...

... **Atemstillstand:** Atemwege freimachen! Wenn möglich beatmen [siehe Illustration] und Beatmung fortführen, bis die Sanität kommt oder die Person wieder selbständig atmet.

... **Kreislaufstillstand** [Puls sehr schwach oder rasend oder kein Puls mehr fühlbar]: Nötigenfalls beatmen und Herzmassage durchführen.

**Atemwege freimachen:** Der Kopf wird nach hinten überstreckt. Mit den Fingern greift man an den Kiefer, die Daumen sind unterhalb des Mundes am Unterkiefer. Mit dem Druck der Daumen den Mund öffnen und mit gebeugten Zeigefinger die Mundhöhle freimachen.



**Beatmen:** Eine Hand fasst von unten den Unterkiefer, die andere Hand liegt auf der Stirn. Bei der Mund-zu-Nase-Beatmung wird mit der unteren Hand der Mund zugeedrückt. Bei der Mund-zu-Mund-Beatmung wird mit Daumen und Zeigefinger der oberen Hand die Nase zugehalten. Beatmungsfrequenz: 12 bis 16 pro Minute.



**Grundlage Herzmassage:** Flache Rückenlage auf festem Untergrund. Die Handballen werden übereinandergesetzt und auf das untere Brustbeindrittel gelegt. Mit gestreckten Armen rhythmisches Niederdrücken [ca. 80mal pro Minute] des unteren Brustbeindrittels in Richtung Wirbelsäule.

## Nachweisbarkeit von Substanzen

Nachstehende Zeitangaben sind nur als Richtwerte zu verstehen, die Variation von Person zu Person kann sehr gross sein.

Nachweisbarkeit im Blut		Nachweisbarkeit im Urin
bis zu 12 Stunden [Abbauprodukte 2 bis 3 Tage bei gelegentlichem und 3 Wochen bei regelmässigem Konsum]	Cannabis	3 bis 30 Tage, manchmal bis zu 3 Monaten, je nach Dauer und Intensität des Konsums
8 bis 30 Stunden	Speed	2 bis 4 Tage
bis zu 24 Stunden	Ecstasy	2 bis 4 Tage
einige Stunden	Psilocybin	2 bis 4 Tage
bis zu 12 Stunden	LSD	2 bis 4 Tage
bis zu 24 Stunden [Abbauprodukte bis 2 bis 3 Tage]	Kokain	2 bis 4 Tage
bis zu 12 Stunden [Abbauprodukte bis zu 24 Stunden]	Heroin	2 bis 3 Tage
bis zu 24 Stunden	Methadon	2 bis 4 Tage
2 bis 3 Tage	Morphin	2 bis 3 Tage
unterschiedlich	Benzodiazepine	bis zu 7 Tage



Die Wirkungen, die eine Kombination von zwei oder mehr Substanzen auslöst, sind schwer einzuschätzen und entsprechen in der Regel nicht der Summe beider Einzelwirkungen. Je nach Substanz potenzieren oder verstärken sich die jeweiligen Effekte, oder sie beeinflussen Körper und Psyche in verschiedene Richtungen. Beides ist für den Körper extrem belastend. Die Gefahr unangenehmer Zwischenfälle erhöht sich durch Mischkonsum. Falls du trotzdem Substanzen mischst, vermeide riskante Kombinationen (siehe Tabelle auf der nächsten Seite)!

### Safer Use

- ◆ Lerne auf jeden Fall zuerst die Wirkungen der Substanzen einzeln kennen, ohne Wechselwirkung mit anderen Substanzen.
- ◆ Warte zumindest die volle Wirkung einer Substanz ab, bevor du die nächste konsumierst. Denk daran, dass verschiedene Substanzen unterschiedlich lange benötigen, bis sie ihre maximale Wirkung entfalten.
- ◆ Wegen der hohen Belastung von Leber und Nieren immer viel trinken (kein Alkohol!):
- ◆ Alkohol verfälscht generell die Wirkung anderer psychoaktiver Substanzen.
- ◆ Wenn du Uppers benutzt, um das Herunterkommen zu verzögern, verstärkst du den Hangover und erhöhst das Risiko unangenehmer Nachwirkungen. Downers zum Herunterkommen verlängern den Hangover und haben meist ein hohes Abhängigkeitspotential.
- ◆ FreundInnen oder Bekannte sollten wissen, was du gemischt hast.
- ◆ Wenn du Medikamente nimmst, informiere dich über mögliche riskante Wechselwirkungen mit Drogen (Beeinträchtigung der Wirksamkeit, schwere Komplikationen!).

## Mischkonsum: Besonders riskante Kombinationen

Achtung: Wenn eine Kombination hier nicht aufgeführt ist, heisst das nicht, dass sie bedenkenlos konsumiert werden kann!

Substanz 1	+ Substanz 2	Wirkung	Gefahren
Ecstasy	Speed, Kokain, Methamphetamin, A2, CAT	extreme Serotonin- und Dopaminkonzentration im Hirn	Überdosierung, erhöhte Wahrscheinlichkeit für Gehirnschäden, längerer Hangover, depressive Verstimmungen, starke Belastung des Herz-Kreislauf-Systems
Ecstasy	LSD, Pilze	extreme Serotoninkonzentration im Hirn	starke Halluzinationen, Angst, erhöhte Körpertemperatur, erhöhte Hitzschlag- und Kollapsgefahr
Ecstasy	Antidepressiva, MAO-Hemmer*	extreme Serotoninkonzentration im Hirn	Krampfanfälle, epileptische Anfälle, Kreislaufkollaps
Ecstasy, Kokain, Speed	Alkohol	aktivierend und hemmend	starke Austrocknung des Körpers, Wärmestau, Überhitzung, macht aggressiv; sehr gefährlich im Verkehr, Alkoholrausch wird unterdrückt
Kokain	Speed, CAT, Methamphetamin	extreme Dopaminkonzentration im Hirn	starke Belastung für das Herz-Kreislauf-System, Atembeeinträchtigung
Kokain	MAO-Hemmer*	starker Blutdruckanstieg	starke Belastung für das Herz-Kreislauf-System, kann tödlich sein
GHB	Alkohol, Ketamin, Benzodiazepine	verstärkende Wirkung	Übelkeit, Erbrechen, Ohnmacht, Gefahr von Atemdepression und Atemstillstand
Opiate	Alkohol, Ketamin, Benzodiazepine	verstärkende Wirkung	Ohnmacht, Gefahr von Atemdepression und Atemstillstand
Poppers	Ecstasy, Cannabis, Viagra	starke Herz-Kreislauf-Belastung	Schwindel, bedrohliche Erhöhung von Herzschlag und Blutdruck
Ephedrin	Koffein, MAO-Hemmer*	verstärkende Wirkung, starke Herz-Kreislauf-Belastung	Schwindel, bedrohliche Erhöhung von Herzschlag und Blutdruck
Cannabis	Alkohol, Speed, Ecstasy	verstärkende Wirkung, starke Herz-Kreislauf-Belastung	Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufkollaps
Cannabis	Psychedelika	verstärkende Wirkung	erhöhte Gefahr des Auslösens einer Psychose

\* MAO-Hemmer sind Substanzen, die die Wirkung des Enzyms Monoaminoxidase hemmen, das für den Abbau eigener und fremder Eiweisse im Körper zuständig ist. Wirkstoffe, die normalerweise von MAO abgebaut würden (z.B. Alkohol, Ecstasy, aber auch in Lebensmitteln wie Käse oder Fisch enthaltene Eiweisse), können bei MAO-Hemmung sehr giftig auf den Körper wirken. Viele Medikamente (z.B. Antidepressiva) enthalten MAO-Hemmer.



### 2C-B / 2C-I: Substanzen

2C-B [2,5-Dimethoxy-4-Brom-Phenylethylamin] und 2C-I [2,5-Dimethoxy-4-Iod-Phenylethylamin] sind synthetisch hergestellte Meskalinderivate.

**Erscheinungsformen:** meist als Pillen oder in Pulverform erhältlich

**Konsumformen:** geschluckt, seltener geschnupft [2C-B]

**Dosierung:** geschnupft: 2 mg bis max. 15 mg, geschluckt: 5 mg bis max. 25 mg. 2C-B und 2C-I wirken schon in kleinen Mengen. 2 mg mehr oder weniger können viel bewirken. Man sollte sich daher nur in kleinen Schritten an seine individuelle Dosis herantasten. Dosierungen über 25 mg werden auch von erfahrenen UserInnen als unangenehm empfunden.

### 2C-B / 2C-I: Wirkung

Wahrnehmungen und Gefühle werden intensiver, die Lust auf Sex kann sich steigern. Ab 10 mg bis 15 mg bekommt die Wirkung meist einen halluzinogenen Charakter. Die Grenzen zwischen Innen und Aussen lösen sich auf. Oft werden schnelle farbige Muster und leuchtende Felder um Gegenstände und Personen herum wahrgenommen. Der Rausch wird jedoch weniger tief empfunden als bei LSD.

**Wirkungseintritt:** geschluckt nach 30 Minuten bis 60 Minuten, geschnupft nach 5 Minuten bis 10 Minuten.

**Wirkdauer:** 2C-B: ca. 4 Stunden bis 8 Stunden, 2C-I: ca. 6 Stunden bis 10 Stunden.

## 2C-B / 2C-I: Risiken und Nebenwirkungen

Die Pupillen weiten sich, der Blutdruck steigt an und es kann zu Übelkeit, Schweissausbrüchen und Schwindelanfällen kommen. Manche UserInnen berichten auch über Magen- und Darmbeschwerden, vereinzelt können leichte allergische Reaktionen auftreten (Husten aufgrund vermehrter Schleimproduktion).

Orientierungslosigkeit, Verwirrung und Angstgefühle bis hin zur Todesangst durchleben zu müssen, sind Risiken auf psychischer Ebene. Langzeitrisiken sind nicht erforscht.

## 2C-B / 2C-I: Safer Use

- ◆ 2C-B und 2C-I wirken sehr settingabhängig und sind nur beschränkt partytauglich.
- ◆ Konsumiere 2C-B und 2C-I nie allein und nur, wenn du dich psychisch und physisch gut fühlst und gut ausgeschlafen bist.
- ◆ Auf Set und Setting achten: Nimm 2C-B und 2C-I nur an Orten, wo du dich wohl und sicher fühlst; verzichte auf den Konsum, wenn du dich nicht gut fühlst oder Angst vor der Droge hast.
- ◆ Nicht nachlegen, vorsichtig dosieren.
- ◆ 2C-B und 2C-I nicht mit Alkohol oder Medikamenten mischen.
- ◆ Während des Trips genug Wasser trinken.
- ◆ Beim Schnupfen Safer-Sniffing-Regeln beachten: Achtung, 2C-B brennt schmerzhaft in der Nase!
- ◆ Personen mit Herz- und Kreislauferkrankungen sowie DiabetikerInnen gehen beim Konsum von 2C-B und 2C-I ein erhöhtes Risiko ein.

# Alkohol



## Alkohol: Substanz

Äthylalkohol [C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH] wird durch die Vergärung von Zucker aus Früchten und/oder Getreide gewonnen.

**Erscheinungsformen:** Getränke mit unterschiedlichem Alkoholgehalt; Bier enthält 3% bis 7%, Wodka ca. 40% und Stroh-Rum bis zu 80% Alkohol.

**Konsumformen:** Alkohol wird als Getränk und als Zugabe in Speisen konsumiert.

**Dosierung:** Die Blutalkoholkonzentration in Promille [‰] ist von individuellen Faktoren [konsumierte Menge, Alkoholart, Zeitraum des Konsums, Alter, Geschlecht, Gewicht u.a.] abhängig. Für GelegenheitstrinkerInnen entsprechen 0,5-1‰ einer niederen bis mittleren Dosis.

## Alkohol: Wirkung

Anregung, Entspannung, Enthemmung. Bei höheren Dosen Verminderung der Reaktionsfähigkeit, Selbstüberschätzung, Gereiztheit, Aggressivität. Nach übermäßigem Konsum: Magenschmerzen, Übelkeit und Kopfweh [Kater].

**Wirkungseintritt:** 30 bis 60 Minuten nach der Einnahme erreicht der Alkoholspiegel im Blut seine höchste Konzentration.

**Wirkdauer:** Im Durchschnitt werden im Körper pro Stunde 0,15‰ Alkohol abgebaut, wobei Männer Alkohol enzymbedingt etwas schneller abbauen als Frauen.

## Alkohol: Risiken und Nebenwirkungen

Gleichgewichts- und Sprechstörungen, visuelle Störungen [Doppeltsehen] und Übelkeit. Bei sehr hohen Dosen [3-4‰] Unterkühlung oder Überhitzung, Tiefschlaf, Koma, Tod. Die Unfallgefahr ist wegen der Selbstüberschätzung und der verminderten Reaktionsfähigkeit sehr hoch.

**Langzeitrisiken:** Alkohol kann psychische und körperliche Abhängigkeit erzeugen. Fällt die regelmässige Alkoholfuhr plötzlich aus, kommt es zu den typischen Entzugssymptomen wie Unruhe, Zittern, Übelkeit und Erbrechen.

Mögliche Folgen bei regelmässig starkem Konsum: Schädigung sämtlicher Körperorgane, Störungen des Nervensystems und der Gedächtnisfunktionen.

Alkohol ist ein Ko-Karzinogen, d.h. er verstärkt die krebserregende Wirkung anderer Stoffe [wie z.B. Zigarettenrauch] deutlich!

## Alkohol: Safer Use

- ◆ Trinke nicht aus Langeweile oder wenn es dir schlecht geht.
- ◆ Trink Alkohol nicht auf leeren Magen.
- ◆ Vermeide Mischkonsum verschiedener alkoholischer Getränke.
- ◆ Vorsicht mit Alcopops. Bei diesen Süssgetränken, die meistens destillierten Alkohol enthalten, schmeckt man den Alkohol kaum heraus, obwohl eine Flasche rund zwei Schnäpse enthält – die Gefahr einer ungewollten Überdosierung ist hoch.
- ◆ Nicht beliebig mit anderen Substanzen mischen. Besonders GHB und Alkohol ist eine äusserst gefährliche Mischung!
- ◆ Wer trinkt, fährt nicht – nimm ein Taxi oder geh zu Fuss. Achtung: Ab dem 01.01.2005 gilt in der Schweiz die 0,5-Promille-Grenze.
- ◆ Starker oder regelmässiger Alkoholkonsum während der Schwangerschaft beeinflusst die Entwicklung des Fötus. Schwere Geburtsschäden können die Folge sein.



# Cannabis



## Cannabis: Substanz

Cannabisprodukte werden aus der Hanfpflanze hergestellt. Tetrahydrocannabinol [THC] ist der wichtigste psychoaktive Wirkstoff der rund 400 chemischen Substanzen der Hanfpflanze.

**Erscheinungsformen:** Marihuana [Gras] besteht aus getrockneten Blüten und jungen Blättern der weiblichen Pflanze; Haschisch [Shit] ist das getrocknete Harz aus den Drüsenhaaren der Pflanze.

**Konsumformen:** Cannabisprodukte werden meist mit Tabak gemischt und geraucht [Joints, Wasserpfeife, Shilom etc.], seltener getrunken [als Tee] oder gegessen [Spacecakes, Joghurt].

**Dosierung:** Der THC-Gehalt kann von Sorte zu Sorte sehr stark variieren. Neue Pflanzensorten enthalten bis zu 30 Prozent THC.

## Cannabis: Wirkung

Entspannend, appetitanregend, Gefühle werden intensiviert, Gelassenheit und/oder grundlose Heiterkeit stellen sich ein. Das Zeiterleben wird verändert [meist verlangsamt]. Bei hoher Dosierung kann Cannabis leicht halluzinogen wirken, und die Konzentrationsfähigkeit wie die Merkfähigkeit können beeinträchtigt werden.

**Wirkungseintritt:** geraucht innert Minuten, gegessen erst nach 1-2 Stunden.

**Wirkdauer:** geraucht: 1-2 Stunden, gegessen 8-14 Stunden.[!]

## Cannabis: Risiken und Nebenwirkungen

Anstieg von Herzschlag- und Pulsfrequenz, Rötung der Augen, Mundtrockenheit, übermässiges Hungergefühl [Fressflash]. Schwindelgefühle, Übelkeit und Erbrechen treten vor allem beim erstmaligem Konsum auf. Bei hohen Dosen können Kreislaufprobleme bis hin zum Kreislaufkollaps, unangenehme Gefühlsintensivierungen, im schlimmsten Fall Paranoia und depressive Verstimmungen auftreten.

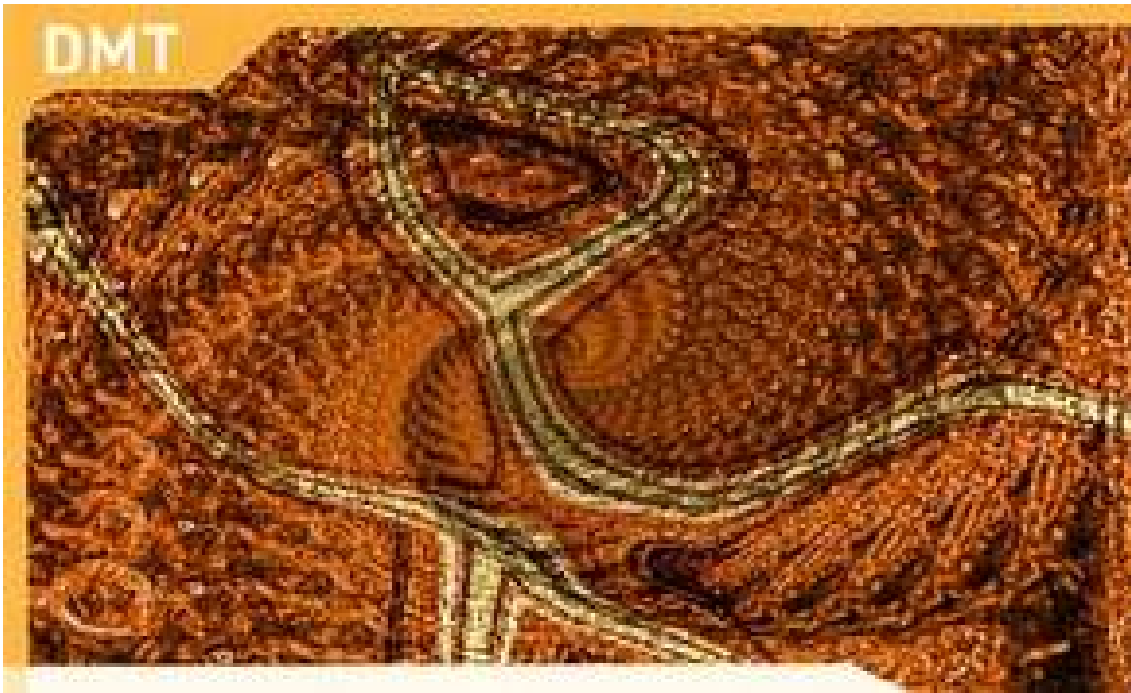
**Langzeitrisiken:** Wenn du häufig und regelmässig konsumierst, besteht die Gefahr psychischer Abhängigkeit. Auch Symptome einer leichten körperlichen Abhängigkeit können sich einstellen; bei plötzlicher Abstinenz sind Schweissausbrüche, Hitzeschauer und/oder Kälteschauer, Appetitlosigkeit und Einschlafschwierigkeiten sowie Gereiztheit möglich.

Durch das Rauchen kommt es bei chronischem Konsum zu einer gesteigerten Anfälligkeit für Atemwegsbeschwerden [Bronchitis, Luftröhren- und Lungenentzündungen u.a.]. Da Cannabisrauch in der Regel tiefer inhaliert und der Rauch länger in der Lunge gehalten wird, sind Joints schädlicher als Zigaretten.

Bei Dauerkonsum kann sich ausserdem dein Kurzzeitgedächtnis verschlechtern und deine Motivationsfähigkeit kann generell abnehmen.

## Cannabis: Safer Use

- ◆ THC beeinflusst deine Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Vom Konsum bei der Arbeit und in der Schule ist daher abzuraten. Rauche lieber in der Freizeit und nur dann, wenn du dich gut fühlst.
- ◆ Beim Essen oder Trinken sind die Wirkungen stärker und unberechenbarer als beim Rauchen, das Risiko für eine Überdosierung ist hoch. Vorsichtig an die richtige Dosis herantasten, nicht gleich nachlegen!
- ◆ Achte beim Rauchen auf gute Filtermethoden [z.B. Aktivkohlefilter] oder benutze einen Vaporizer.
- ◆ Je jünger du bist, wenn du anfängst zu kiffen, desto grösser ist die Gefahr, unangenehmen Neben- und Nachwirkungen ausgesetzt zu sein.
- ◆ Personen mit psychischen Problemen sollten keine Cannabisprodukte konsumieren.
- ◆ Bei Schizophrenie kann Cannabis den Krankheitsverlauf verschlimmern oder zu Rückfällen führen.
- ◆ Bei Lungenerkrankungen und bestehenden Herzbeschwerden oder Herzerkrankungen sollte auf Cannabiskonsum verzichtet werden.



### DMT: Substanz

DMT [*N,N*-dimethyltryptamin] und 5-MeO-DMT [5-Methoxy-*N,N*-dimethyltryptamin] sind natürlich – in Pflanzen, Tieren und im Menschen – vorkommende Psychedelika, werden jedoch auch synthetisch hergestellt. Möglicherweise spielt *N,N*-DMT eine Schlüsselrolle beim Erleben von Träumen und von aussergewöhnlichen Bewusstseinszuständen.

**Erscheinungsformen:** DMT: Harz, Pulver oder teerige Masse; 5-MeO-DMT ist eine kristalline Substanz.

**Konsumformen:** DMT wird geraucht oder geschnupft, selten gespritzt.

**Dosierung:** DMT: 60 mg bis max. 100 mg geraucht, 20 mg bis max. 50 mg geschnupft; 5-MeO-DMT: 6 mg bis 20 mg geraucht, 6mg bis 12 mg geschnupft, 2 mg bis 3 mg intravenös gespritzt.

### DMT: Wirkung

Blutdruck und Puls erhöhen sich, die Pupillen weiten sich. Das Eintauchen in sehr bizarre Welten, die Trennung von Körper und Geist, Ich-Auflösung und ein Gefühl des Einsseins mit dem All sind die Regel, Nahtoderfahrungen sind häufig. Nach ca. 10 Minuten beginnt der Rausch abzuklingen und hallt noch während ca. 30 bis 60 Minuten angenehm nach.

**Wirkungseintritt:** geraucht nach einigen Sekunden, bei geschnupftem 5-MeO-DMT nach einigen Minuten.

**Wirkdauer:** ca. 10 Minuten, bei geschnupftem 5-MeO-DMT bis 40 Minuten.

## DMT: Risiken und Nebenwirkungen

DMT scheint für rituelle Meditationen geeignet zu sein, ist jedoch keine Partydroge! Kontrollverlust ist häufig. Beim DMT-Konsum sind Übelkeit und Erbrechen möglich. Weitere Nebenwirkungen sind ein Anstieg der Herzfrequenz, leicht beschleunigtes Atmen, erhöhter Blutdruck, Pupillenerweiterung, vermehrter Speichelfluss, Zittern, Unruhe und Kopfschmerzen sowie Bewegungsstörungen.

Das Risiko beim Konsum von DMT liegt vor allem im psychischen Bereich; Angstzustände und „Bad Trips“ sind möglich. Die starken Wahrnehmungsveränderungen und die Auflösung der eigenen Identität können von manchen UserInnen traumatisch erlebt werden.

**Langzeitrisiken:** Bleibende Störungen der Selbst- und der Realitätserkennung sind möglich. Eventuell können latente [verborgene] Psychosen ausgelöst werden.

## DMT: Safer Use

- ◆ Wenn du Angst vor der starken DMT-Wirkung hast, empfiehlt es sich, auf den Konsum zu verzichten. Angst kann zu einem negativen Rauscherlebnis führen.
- ◆ DMT nicht an Parties konsumieren!
- ◆ Konsumiere DMT nicht alleine! Nimm das DMT im Liegen in einer geschützten Atmosphäre und zusammen mit erfahrenen Freunden oder Freundinnen, denen du vertraust.
- ◆ Dosiere erst einmal niedrig. Nicht gleich nachlegen.
- ◆ Verzichte auf leichtfertigen und unüberlegten Mischkonsum! Die Einnahme von DMT mit Alkohol und diversen Medikamenten kann zu äusserst unangenehmen Nebenwirkungen führen.
- ◆ Personen mit hohem Blutdruck sollten kein DMT konsumieren.
- ◆ Mach Konsumpausen. Nimm dir nach dem Konsum Zeit und Ruhe, um den Trip zu verarbeiten.

## DMT: Gut zu wissen

Geschluckt ist DMT nur in Verbindung mit MAO-Hemmern [Stoffe, die die Wirksamkeit von Serotonin, Adrenalin usw. aufrechterhalten] wirksam, z.B. mit Harmin. Beim psychoaktiv wirksamen Trank Ayahuasca handelt es sich um eine solche Kombination. Nach dem Konsum von MAO-Hemmern ist der Verzehr gewisser alltäglicher Lebensmittel wie Käse lebensgefährlich. Mehr Infos dazu findest du unter „Mischkonsum“.



### DOM, DOI, DOB: Substanzen

DOM [2,5,-Dimethoxy-4-Methyl-Amphetamin], DOI [2,5,-Dimethoxy-4-Iod-Amphetamin] und DOB [2,5,-Dimethoxy-4-Brom-Amphetamin] sind halluzinogene Amphetamine.

**Erscheinungsformen:** als Filze [Blotter] oder in flüssiger Form. DOM, DOI und DOB werden manchmal als „synthetisches Meskalin“ verkauft; die für einen Meskalintrip erforderliche Dosis Meskalin findet aber unmöglich auf einem Filz Platz.

**Konsumformen:** oral [geschluckt]

**Dosierung:** DOM: ca. 3 mg bis 15 mg; DOI: ca. 1,5 mg bis 3 mg; DOB: ca. 1 mg bis 3 mg

### DOM, DOI, DOB: Wirkungen

Den relativ späten Wirkungseintritt haben DOM, DOI und DOB gemeinsam. Danach ist der Rausch über mehrere Stunden stabil. Sinneswahrnehmung und Gefühle sind gesteigert. Oft spürt man einen starken Bewegungsdrang. Bei DOB und DOI werden bei höheren Dosierungen farbige Muster wahrgenommen, bei DOM sind die optischen Effekte eher subtil.

**Wirkungseintritt:** nach ungefähr 1 Stunde [!] erste Effekte, erst nach ca. 3 Stunden volle Rauschentfaltung

**Wirkdauer:** stark dosisabhängig, DOM: ca. 10 bis 20 Stunden, DOI: ca. 8 bis 30 Stunden, DOB: ca. 12 bis 30 Stunden

## DOM, DOI, DOB: Risiken und Nebenwirkungen

Da die Wirkung bei DOM, DOI und DOB so spät eintritt, ist die Gefahr einer Überdosierung durch Nachlegen besonders gross. Die lange Wirkdauer kann Panikattacken auslösen. Verwirrung oder Angstzustände sind möglich.

Einige DOB-UserInnen berichten über ein Brennen oder Druckgefühl in der Blase.

Bei hohen Dosierungen kann es zu vorübergehenden Lähmungserscheinungen oder Schmerzempfindlichkeit kommen [Achtung: Verletzungs- und Unfallgefahr].

**Langzeitrisiken:** Bei zu häufigem Konsum dieser hochpotenten Halluzinogene ist die Wahrscheinlichkeit hoch, an psychischen Störungen zu erkranken [z.B. Realitätsverlust, Wahnvorstellungen und Schizophrenie].

Der Konsum von DOM, DOI und DOB kann latente [verborgen vorhandene] psychische Störungen auslösen.

## DOM, DOI, DOB: Safer Use

- ◆ DOM, DOI und DOB sind nicht als Partydrogen geeignet und sollten nur von erfahrenen UserInnen konsumiert werden.
- ◆ Konsumiere DOM, DOI und DOB nie allein und nur, wenn du dich psychisch und physisch sehr gut fühlst und gut ausgeschlafen bist!
- ◆ Auf Set und Setting achten. Nimm DOM, DOI und DOB nur an einem Ort, wo du dich sicher fühlst und vermeide unerwünschte Störungen von aussen! Bereite dich gut auf den Trip vor und stell dich innerlich auf die lange Wirkdauer ein.
- ◆ Während des Trips immer genug Wasser trinken.
- ◆ Mischkonsum solltest du bei diesen potenten Substanzen unbedingt vermeiden.
- ◆ Als Amphetaminderivate und wegen der langen Wirkdauer können DOM, DOI und DOB auszehrend wirken. Leichte vitaminreiche Kost, Früchte, Gemüsesäfte, Vitamine und Mineralstoffe fördern nach dem Ausklingen des Trips eine sanfte Landung und verhindern einen Hangover.
- ◆ Plane nach dem Trip genug Zeit zur Erholung ein [mindestens 1 Tag]!
- ◆ Ein Trip mit DOM, DOI oder DOB sollte ein Ausnahmeelebnis bleiben. Unbedingt lange Konsumpausen einlegen, damit das Erlebte auch verarbeitet werden kann.



### Ecstasy [MDMA]: Substanz

MDMA [3,4-Methylendioxyamphetamin, auch: *N*-Methyl-1-[1,3-benzodioxol-5-yl]-2-propanamin], ist ein synthetisches Amphetaminderivat.

**Erscheinungsformen:** vor allem Pillen, selten auch in Pulverform oder in Kapseln abgefüllt

**Konsumformen:** MDMA wird meist geschluckt, seltener geschnupft

**Dosierung:** max. 1,5 mg MDMA pro kg Körpergewicht [1,5 mg MDMA x 80 (kg) = 120 mg MDMA).

### Ecstasy [MDMA]: Wirkung

MDMA bewirkt vor allem eine vermehrte Freisetzung des Neurotransmitters Serotonin. Hunger- und Durstgefühl sind reduziert, Wachheit und Aufmerksamkeit erhöht, Körpertemperatur und Blutdruck steigen an. Auf MDMA fühlst du dich leicht und unbeschwert, ein wohliges Körpergefühl breitet sich aus. Seh- und Hörvermögen verändern sich, Berührungen und Musik werden intensiver empfunden, Hemmungen werden abgebaut und das Kontaktbedürfnis wird gesteigert.

**Wirkungseintritt:** nach ca. 30 Minuten. Achtung! Manche verspüren die E-Wirkung erst nach bis zu 90 Minuten!

**Wirkdauer:** 4 bis 6 Stunden.

## Ecstasy [MDMA]: Risiken und Nebenwirkungen

Nebenwirkungen sind Kieferkrämpfe, Muskelzittern, Übelkeit/Brechreiz und erhöhter Blutdruck. Herz, Leber und Nieren werden besonders stark belastet. Es besteht auch die Gefahr eines Hitzschlags, da die Körpertemperatur erhöht wird. Bei Überdosierung können Halluzinationen auftreten.

**Langzeitriskien:** Der lange und intensive Konsum von Ecstasy kann zu einer Veränderung des Serotoninsystems führen. Bei wiederholten hohen Dosierungen und nach zu kurzen Pausen steigt die Wahrscheinlichkeit für eine bleibende schädliche Wirkung auf das Gehirn.

In den letzten Jahren tauchten immer wieder Pillen mit PMA [Paramethoxyamphetamin] auf. PMA ist ein potentes Amphetaminderivat und kann in einer Dosierung von 50 mg schon tödlich sein! Deshalb teste unbekannt Pillen zuerst an und warte danach mindestens zwei Stunden, da PMA verzögert wirkt.

## Ecstasy [MDMA]: Safer Use

- ◆ Wenn du sichergehen willst, dass deine Pillen tatsächlich Ecstasy enthalten, solltest du sie wenn möglich chemisch analysieren lassen. Falls das nicht möglich ist, teste zuerst eine halbe Pille an.
- ◆ Lege nicht gleich nach, warte zuerst eine Stunde auf den Wirkungseintritt.
- ◆ Vermeide Mischkonsum mit andern Substanzen.
- ◆ Verzichte auf Alkohol und trinke ausreichend alkoholfreie Getränke [3 bis 5 dl pro Stunde].
- ◆ Lege an Parties Tanzpausen ein und gehe zwischendurch an die frische Luft.
- ◆ Nimm Ecstasy nicht direkt nach dem Essen, aber auch nicht auf leeren Magen – es empfiehlt sich eine leichte, gesunde Mahlzeit einige Stunden vorher einzunehmen.
- ◆ Wenn die E-Wirkung zu Ende geht, solltest du das akzeptieren. „Nachspicken“ kann zu einer unangenehmen Verpeiltheit führen.
- ◆ Lass dir Zeit, dich zu erholen, und mache regelmässig Konsumpausen [mindestens 4 bis 6 Wochen].
- ◆ Falls du Medikamente nehmen musst, informiere dich über mögliche Wechselwirkungen.
- ◆ Ecstasy kann Asthmaanfälle und epileptische Anfälle auslösen!
- ◆ Personen mit Bluthochdruck, Herzproblemen, Schilddrüsenüberfunktion, Leberkrankheiten oder Kreislaufproblemen sollten kein MDMA nehmen!





## Koffein: Substanz

Alkaloid in Kaffeebohnen, Tee- und Mateblättern, Kolanüssen und Guaranasamen.

**Erscheinungsformen:** in Cola-Getränken, Kaffee, Energydrinks; als Koffeintabletten oder als reines [synthetisches] Koffein in Pulverform.

**Konsumformen:** getrunken, geschluckt oder geschnupft.

## Koffein: Wirkung

Koffein macht wach, beschleunigt den Herzschlag und steigert vorübergehend die geistige Leistungsfähigkeit. In höheren Dosen [ca. 300 bis 600 mg = ca. 8 Tassen Kaffee] erzeugt es Euphorie.

**Wirkungseintritt:** nach 10 bis 60 Minuten.

**Wirkdauer:** 2 bis 3 Stunden.

## Koffein: Risiken und Nebenwirkungen

Bei sehr hohen Dosen: Schweißausbrüche, Herzflattern, Herzrhythmusstörungen, starke Wahrnehmungsstörungen, Zittern, Nervosität und Schlafstörungen.

**Langzeitriskien:** Bei dauerhaftem, regelmässigem Koffeinkonsum [auch bei Kaffee!] besteht die Gefahr körperlicher Abhängigkeit. Mögliche Entzugssymptome: Kopfschmerzen, Nervosität, Müdigkeit, Erbrechen bis hin zu Bewegungs- und Konzentrationsstörungen.

Der Säuregehalt des Kaffees fördert zudem langfristig die Bildung von Magengeschwüren. Der Dauerkonsum von Koffein mit Schmerzmitteln kann zu schweren Nierenschäden mit lebensbedrohenden Komplikationen führen.

### **Koffein: Safer Use**

- ◆ Kein reines Koffein konsumieren und schon garnicht schnupfen, lieber Kaffee oder Guarana trinken! Achtung: Reines [synthetisches] Koffein in Pulverform wird häufig mit Amphetamin vermischt und als Speed verkauft.

### **Ephedrin: Substanz**

Hauptwirkstoff der Ephedra-Pflanze, auch bekannt als Mormonentee, Meerträubel oder Ma-Huang.

**Erscheinungsformen:** als Tee oder in Pulverform in Kapseln

**Konsumformen:** getrunken oder geschluckt

### **Ephedrin: Wirkung**

Kreislaufstimulierend, antriebs- und leistungssteigernd sowie appetithemmend.

**Wirkungseintritt:** nach 20 bis 60 Minuten.

**Wirkdauer:** bis zu 8 Stunden.

### **Ephedrin: Risiken und Nebenwirkungen**

Herzklopfen, Unruhe, Schlafprobleme und Mundtrockenheit schon bei niedrigen Dosierungen. Weiter möglich sind Beklemmungsgefühle, erhöhter Blutdruck, Appetitverlust, Schwindel, Herzrhythmusstörungen bis hin zu tödlichen Herzinfarkten bei höheren Dosierungen. Bei Überdosierung Verwirrungen und Verfolgungswahn.

Die Gerbstoffe des Ephedrakrauts können in grösserer Menge Magenbeschwerden auslösen.

**Langzeitriskien:** Bei Dauerkonsum Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit, Gereiztheit, Nervosität, aggressives Verhalten, Herzrhythmusstörungen, chronischer Bluthochdruck, schlechte Zähne, Leber- und Nierenschäden und psychische Störungen. Regelmässiger Ephedrinkonsum kann zu psychischer Abhängigkeit führen.

### **Ephedrin: Safer Use**

- ◆ Ephedrin niedrig dosieren, da beim Ephedra-Kraut der Wirkstoffgehalt stark variieren kann!
- ◆ Genügend trinken [kein Alkohol!].

## GHB · GBL



### GHB / GBL: Substanzen

GHB [Gamma-Hydroxybutyrat] wird im Körper zum Botenstoff GABA umgewandelt, der im Gehirn unter anderem die Wach-/Schlafzustände regelt und Wachstumshormone stimuliert.

GBL [Gamma-Butyrolacton] und 1,4-Butandiol sind GHB-Vorläufersubstanzen, das heißt, sie können vom Körper in GHB umgewandelt werden.

GBL belastet die Leber und die Dosierung ist noch heikler als bei GHB, da nicht jeder Körper gleich schnell und gleich viel umwandelt. Zudem wirkt GBL stark ätzend und kann somit die Schleimhäute reizen.

**Erscheinungsformen:** flüssig, seltener in Pulverform

**Konsumformen:** getrunken

**Dosierung:** GBL: 1 bis 3 ml; GHB: 2 bis 5 ml. Die Dosis ist abhängig vom Verdünnungsgrad. Im Zweifelsfall gilt: Weniger ist mehr!

### GHB / GBL: Wirkung

Extrem dosisabhängig und individuell sehr verschieden. Das Wirkspektrum reicht von Euphorie, Entspannung, Enthemmung, Wahrnehmungsintensivierung, eventuell Rededrang [Laberflash], leichtem Schwindel über Schläfrigkeit bis hin zu tiefem [komaähnlichem] Schlaf oder Bewusstlosigkeit.

**Wirkungseintritt:** 10 bis 20 Minuten nach der Einnahme

**Wirkdauer:** 1,5 bis 3 Stunden

## GHB / GBL: Risiken und Nebenwirkungen

Je höher die Dosis, desto wahrscheinlicher treten Übelkeit, Erbrechen und Schwindelgefühle auf. Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Atembeschwerden und Gedächtnisstörungen können bei sehr hoher Dosierung auftreten, ebenso unkontrollierbare Muskelzuckungen, die leicht mit Epilepsie verwechselt werden können.

Die Gefahr einer unbeabsichtigten Überdosierung ist bei GHB sehr hoch! Anzeichen einer GHB oder GBL-Überdosierung sind starke Schläfrigkeit und danach mehrstündiger tiefer, nicht oder nur schwer störbarer Schlaf. Weiter leichte bis sehr starke Übelkeit, Brechreiz, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, völlige Bewegungslosigkeit, Bewusstlosigkeit, Verschwinden von Reflexen und Atembeschwerden. Es ist schwer einschätzbar, ob jemand nach GHB-Konsum nur im Tiefschlaf ist oder bereits im Koma liegt – im Zweifelsfall ärztliche Hilfe holen!

Wenn du vor, während oder nach dem GHB-Konsum Alkohol trinkst, kann das auch schon bei geringen Mengen Alkohol zum Kollaps führen.

**Langzeitriskien:** Der regelmässige Konsum von GHB und/oder GBL [mehr als einmal pro Woche] kann zu Schlafstörungen, Ängstlichkeit und Zittern führen; zudem besteht die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit.

In Einzelfällen wurde bei chronisch hochdosiertem Konsum von GHB eine spürbare physische Abhängigkeit mit Entzugserscheinungen beim Absetzen der Substanz beobachtet; weitere Langzeitnebenwirkungen sind noch nicht ausreichend erforscht.

## GHB / GBL: Safer Use

- ◆ Wenn dir GHB angeboten wird, erkundige dich nach der Herkunft der Substanz.
- ◆ Dosiere vorsichtig! Auch wenn GHB oder GBL [noch] nicht spürbar wirkt, lege nicht gleich nach – und wenn doch, dann nur eine geringere Dosis. Oft führt erst das Nachlegen zu einer Überdosierung.
- ◆ Verzichte auf den Konsum von GHB, wenn du alleine bist.
- ◆ Verzichte bei GHB wenn möglich auf Mischkonsum jeglicher Art, vor allem aber auf den Mischkonsum mit Alkohol!
- ◆ Wenn du auf GHB Sex hast, beachte die Safer-Sex-Regeln. Lege Kondome etc. schon vor dem Konsum bereit.
- ◆ Personen mit Epilepsie, Herz- oder Nierenfunktionsstörungen sollten auf keinen Fall GHB konsumieren!



### Heroin: Substanz

Heroin [chemische Bezeichnung: Diacetylmorphin] gehört zur Gruppe der Opioide und wird aus Rohopium hergestellt, einer Substanz, die aus dem Schlafmohn gewonnen wird.

**Erscheinungsformen:** weisses, cremefarbenes, graues oder bräunliches Pulver

**Konsumformen:** Heroin wird meist gespritzt, seltener geraucht [Mitte der 90er Jahre kam das Folienrauchen in Mode] oder geschnupft. Das Mischen von Heroin mit Kokain wird als Speedball bezeichnet.

**Dosierung:** Die Dosis ist von der individuellen Toleranz gegenüber Heroin abhängig. Die tödliche Dosis liegt bei nichttoleranten [nicht an Heroin gewohnten] Menschen bei ca. 60 mg!

### Heroin: Wirkung

Schmerzlindernd, ausgleichend-beruhigend, angstlösend und euphorisierend. Dem euphorischen „Flash“ zu Beginn folgt ein Zustand des Wohlbefindens und ein Gefühl der Gleichgültigkeit, Gelassenheit, Unbeschwertheit und Selbstzufriedenheit.

**Wirkungseintritt:** gespritzt nach ca. 10 Sekunden, geschnupft nach einigen Minuten

**Wirkdauer:** 2 bis 5 Stunden, abhängig von der Dosis und der Qualität des Stoffes

## Heroin: Risiken und Nebenwirkungen

Verlangsamung der Atmung, Übelkeit, Erbrechen, Juckreiz, Blutdruckabfall, Pulsverlangsamung, Pupillenverengung und Harnverhaltung können auftreten.

Weitere oft beobachtete Nebenwirkungen bei regelmässigem Konsum von Heroin: Verwirrung, Desorientierung, Erinnerungslücken, undeutliche und verwaschene Sprache sowie Koordinationsstörungen, extreme Verstopfung, Verringerung der sexuellen Lust und – durch die starke Dämpfung des Husten- und Atemzentrums – eine potentiell lebensbedrohliche Reduktion der Atemfrequenz auf 2 bis 4 Atemzüge pro Minute.

Eine Überdosis Heroin kann tödlich sein!

**Langzeitriskien:** Die Gefahr psychischer und physischer Abhängigkeit ist gross. Sobald sich eine Toleranz entwickelt hat und dem Körper nicht die notwendige Substanzmenge zugeführt wird, treten 8 bis 12 Stunden nach der letzten Heroineinnahme Entzugsserscheinungen ein [physische Abhängigkeit]. Entzugssymptome sind Schweissausbrüche und Kälteschauer, Augen- und Nasenrinnen, Erbrechen, Durchfall, Unruhe, Gereiztheit, Schwäche, Angst, depressive Zustände, schmerzhafte Krämpfe, Schlaflosigkeit und seltener auch Halluzinationen, psychotische Phasen und Krampfanfälle.

**Spezifische Risiken nach Konsumform:** Sniffen: Schädigung der Nasenscheidewände und Schleimhäute. Rauchen: Schädigung von Bronchien und Lunge [die Lunge verklebt bei täglichem Konsum]. Spritzen: Venenentzündungen und Gefahr von Infektionskrankheiten [Hepatitis C, HIV/AIDS, Pilze, Bakterien].

Durch die Verunreinigungen im Heroin können Organschädigungen auftreten.

## Heroin: Safer Use

- ◆ Immer eigenes, sauberes und neues Spritzbesteck [Nadeln, Filter, Löffel] verwenden.
- ◆ Beim Sniffen immer die Safer-Sniffing-Regeln beachten.
- ◆ Mischkonsum mit anderen Substanzen unterlassen, da sonst die Wirkung unkalkulierbar wird und die Risiken steigen!
- ◆ Die Gefahr einer Überdosierung ist nach längeren Phasen des Nicht-Konsums und bei extrem „reinem Stoff“ besonders hoch.
- ◆ In ruhiger Umgebung und nicht alleine konsumieren.

# Ketamin



## Ketamin: Substanz

Ketamin [Ketaminhydrochlorid] ist ein Narkosemittel und gehört zu den dissoziativen Anästhetika.

**Erscheinungsformen:** flüssig als Lösung oder als weisses, kristallines Pulver

**Konsumformen:** Ketamin wird geschnupft, geschluckt oder gespritzt [intramuskulär]

**Dosierung:** 50 bis 150 mg geschnupft, 250 bis 400 mg geschluckt, 70 bis 120 mg intramuskulär gespritzt

## Ketamin: Wirkung

Parziale oder vollständige Schmerzunempfindlichkeit, Koordinationsstörungen, bruchstückhafte Auflösung der Umwelt und des Körperempfindens. Es kommt zu Kommunikationsstörungen, Gedanken können abreissen, Gefühl der Schwerelosigkeit oder des Schwebens können auftauchen. Bei hoher Dosis komplette Loslösung vom eigenen Körper oder Verschmelzen mit der Umgebung sowie Unfähigkeit, sich zu bewegen und zu kommunizieren. Nach dem Trip: Benommenheit, Erinnerung an das Erlebte ist oft nur teilweise möglich.

**Wirkungseintritt:** geschnupft nach 5 bis 10 Minuten, geschluckt nach 15 bis 20 Minuten, intramuskulär innerhalb von 2 bis 5 Minuten.

**Wirkdauer:** je nach Dosis und Konsumform 30 Minuten bis 3 Stunden.

## Ketamin: Risiken und Nebenwirkungen

Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, unkoordinierte Muskelbewegungen, Schwindel, verwachsene Sprache, erhöhter Puls und Blutdruck sowie Herzrhythmusstörungen. Bei hohen Dosen Muskelsteifheit, Lähmungserscheinungen und Narkose, bei sehr hohen Dosen epileptische Anfälle und Koma.

Ketamin belastet das Herz-Kreislaufsystem. Ein Ketamin-Trip kann psychisch sehr belastend sein. Viele Ketamin-UserInnen berichten von Nahtoderfahrungen, Alptraum-Halluzinationen, Tunnel-Visionen, Blackouts und kurzen Phasen von Gedächtnisverlust.

Nach mehrmaligem Konsum innerhalb kurzer Zeit lässt die Ketaminwirkung beträchtlich nach und es bildet sich eine Toleranz aus.

**Langzeitrisiken:** Ketamin kann psychisch abhängig machen; chronischer Gebrauch kann zu depressiven Verstimmungen und Ängstlichkeit führen.

Man vermutet, dass Ketamin schon in geringen Dosen Funktionsstörungen in Gebieten des Gehirns auslösen kann, die für Gedächtnis, Lernen und Wahrnehmung verantwortlich sind. Je öfter es konsumiert wird und je grösser die einzelnen Dosen sind, desto bedenklicher werden diese Funktionsstörungen.

## Ketamin: Safer Use

- ◆ Ketamin ist keine Partydroge! Nimm Ketamin nicht allein und achte auf eine möglichst vertraute und angenehme Umgebung. Plane genügend Zeit ein, um danach den Trip in Ruhe verarbeiten zu können.
- ◆ Richtig dosieren. Je präziser die Dosis, desto besser die Wirkung!
- ◆ Du brauchst einen bequemen Platz zum Sitzen oder Liegen, denn bei hoher Dosierung ist die Gefahr gross, zusammensackend oder in Ohnmacht zu fallen.
- ◆ Wegen der Schmerzunempfindlichkeit besteht die Gefahr, sich zu verletzen und es nicht zu bemerken.
- ◆ Unter Ketamineinfluss nicht baden [Gefahr des Ertrinkens].
- ◆ Ketamin nicht auf vollen Magen nehmen.
- ◆ Verzichte auf Mischkonsum, vor allem mit Alkohol oder Opiaten!
- ◆ Lege regelmässig Konsumpausen ein.
- ◆ Personen mit Herz-Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck oder Grünem Star sollten auf den Konsum von Ketamin unbedingt verzichten!





## Kokain: Substanz

Kokain [Benzoyllecgoninmethylester] wird aus den Blättern des südamerikanischen Kokastrauches [Erythroxylon coca] gewonnen.

**Erscheinungsformen:** weisses oder gelbliches, kristallines, bitter schmeckendes Pulver oder Stein

**Konsumformen:** Kokain wird in der Regel geschnupft, kann aber auch geraucht [Crack, Freebase] oder gespritzt werden.

**Dosierung:** mittlere Dosis geschnupft: 50 bis 100 mg, bei Dauer-UserInnen bis zu 300 mg; geraucht: 50 bis 350 mg, gespritzt: 70 bis 150 mg

## Kokain: Wirkung

Verengung der Blutgefässe, Anstieg der Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck. Unterdrückung von Müdigkeit, Hunger und Durst. Euphorie, Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit, stark gesteigertes Selbstvertrauen, Bewegungsdrang, Unruhe, Redseligkeit, Wegfall von Hemmungen und Ängsten, erhöhte Risikobereitschaft, Abnahme der Kritik- und Urteilsfähigkeit. Beim Runterkommen: Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Gereiztheit, Angstgefühle und ein starker Drang zur Wiedereinnahme [*Craving*].

**Wirkungseintritt:** geschnupft nach 2 bis 3 Minuten, geraucht oder gespritzt bereits schon nach einigen Sekunden

**Wirkdauer:** geschnupft 30 bis 90 Minuten, geraucht oder gespritzt 5 bis 20 Minuten.

## Kokain: Risiken und Nebenwirkungen

Schlafstörungen, Gereiztheit, Aggressivität, Angst- und Wahnzustände [Paranoia], Depression, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität; nervöse Zuckungen und stereotype Bewegungen, Muskelkrämpfe und Muskelzittern, krampfartige Verengungen der Herzgefäße, im Extremfall Herzinfarkt oder Hirnschlag bei Überdosis [für Ungewöhnliche 3 bis 4 mg pro kg Körpergewicht].

Beim Rauchen von Freebase und Crack sind durch die Ablagerung von Verbrennungsrückständen [Ascheresten] Schädigungen der Lunge und der Atemwege möglich.

**Langzeitrisiken:** Bei chronischem Konsum: psychische Abhängigkeit, [*Craving* = unwiderstehliche und unkontrollierbare Lust auf Konsum], Angststörungen, Persönlichkeitsveränderung, Depression, Kokainpsychose mit paranoiden Wahnzuständen und Halluzinationen, Veränderung der Denkabläufe, bleibende Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und der intellektuellen Fähigkeiten; nervöse Zuckungen, Krampfanfälle, Veränderungen der Bewegungsabläufe, chronische, nur schwer heilende Entzündungen und Schäden der Nasenschleimhaut und Nasenscheidewand, Schäden an Herz, Leber, Nieren, Lunge, Haut, Blutgefäßen und Zähnen, Schwächung des Körperabwehrsystems.

## Kokain: Safer Use

- ◆ Achtung, sehr hohe psychische Abhängigkeitsgefahr! Lege Konsumpausen ein, auch [vor allem!] wenn es dir schwerfällt.
- ◆ Ritualisiere deinen Konsum. Nimm Kokain – wenn schon – nur zu speziellen Anlässen und besonderen Gelegenheiten.
- ◆ Niedrig dosieren. Vermeide häufiges Nachlegen!
- ◆ Immer genügend trinken [kein Alkohol!] und für frische Luft sorgen.
- ◆ Schnupfen ist die risikoärmste Konsumform. Das Rauchen von Crack und Freebase sowie das Spritzen potenziert die Risiken.
- ◆ Safer-Sniffing- und Safer-Sex-Regeln beachten.
- ◆ Personen mit Vorerkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, Asthma, Erkrankungen der Leber und mit Schilddrüsenüberfunktion sollten kein Kokain konsumieren.
- ◆ EpileptikerInnen sollten auf Kokain verzichten [Gefahr von Krämpfen].
- ◆ Kokain nicht mit blutdruckerhöhenden Medikamenten kombinieren.

## Lachgas · Poppers



### Lachgas: Substanz

Lachgas [ $N_2O$ , Stickoxydul] ist ein synthetisches Narkotikum und gehört zu den dissoziativen Drogen.

**Erscheinungsform:** farbloses Gas

**Konsumform:** Lachgas wird aus Luftballons oder ähnlichem inhaliert.

### Lachgas: Wirkung

Entspannung, Euphorie, optische und akustische Wahrnehmungsveränderungen, Verlust des Zeitgefühls.

**Wirkungseintritt:** einige Sekunden nach der Einnahme

**Wirkdauer:** 30 Sekunden bis 4 Minuten

### Lachgas: Risiken und Nebenwirkungen

Leichte Übelkeit, Kopfschmerzen; bei exzessivem und unsachgemäßem Konsum Bewusstlosigkeit, Blutdruckabfall, Herzrhythmusstörungen, schlimmstenfalls Tod durch Atemlähmung. Bei ungenügender Sauerstoffzufuhr besteht Erstickungsgefahr. Erhöhte Verletzungsgefahr durch Stürze beim „Wegtreten“. **Langzeitriskien:** Der Dauergebrauch von Lachgas belastet das Nervensystem und führt zu einem Mangel an Vitamin B12 [Gefahr gestörter Zellfunktion und temporärer Unfruchtbarkeit]. Psychische Abhängigkeit ist möglich.

## Lachgas: Safer Use

- ◆ Lachgas nie direkt aus der Kapsel oder Gasflasche inhalieren [Erfrierungsgefahr im Kehlkopf und den Bronchen!].
- ◆ Konsumiere Lachgas im Sitzen oder Liegen, so verringert sich das Verletzungsrisiko durch Stürze.
- ◆ Verzichte auf Mischkonsum, besonders mit Alkohol.
- ◆ Leute mit Herz-Kreislauf- bzw. Atemwegserkrankungen sollten kein Lachgas konsumieren, ebenso EpileptikerInnen, Personen mit Mittelohrentzündung, Rippenbrüchen und solche, die schon einen Tauchunfall hatten.

## Poppers: Substanz

Poppers [Amylnitrit], eigentlich Heilmittel gegen Angina pectoris, werden wegen ihrer luststeigernden Wirkung konsumiert.

**Erscheinungsform:** flüssig **Konsumform:** Inhalation, meist direkt aus der Flasche

## Poppers: Wirkung

Muskelentspannung, Blutdruckabfall, Erhöhung der Herzschlagfrequenz, Hitzegefühl, kurzfristige Schmerzunempfindlichkeit, Euphorie, Intensivierung des Orgasmus

**Wirkungseintritt:** einige Sekunden nach der Einnahme **Wirkdauer:** 1 bis 2 Minuten

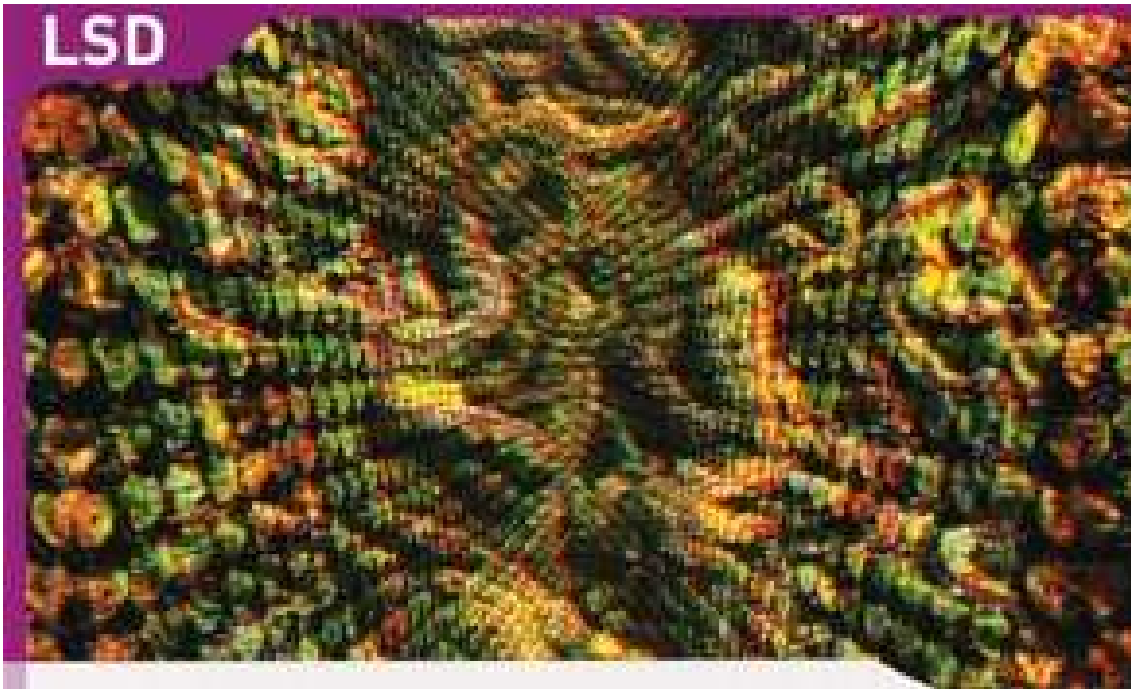
## Poppers: Risiken und Nebenwirkungen

Kopfschmerzen, Schwindel, Herzklopfen; Bewusstseinsverlust, Ohnmacht und Kreislaufkollaps durch starken Blutdruckabfall.

**Langzeitriskien:** Bei regelmässigem Konsum bleibende Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistung sowie Verringerung des Reaktionsvermögens; Herzrhythmusstörungen sowie Leber- und Nierenfunktionsstörungen, Nerven- und Gehirnschäden.

## Poppers: Safer Use

- ◆ Poppers nicht allein konsumieren. • Nicht gleich nachlegen [Kreislaufkollapsgefahr!]
- ◆ Verzichte auf Mischkonsum jeglicher Art, besonders mit Alkohol.
- ◆ Personen mit Atemwegserkrankungen sowie mit Herz- und Kreislaufferkrankungen, EpileptikerInnen und Schwangere sollten keine Poppers konsumieren.
- ◆ Das Trinken von Poppers bewirkt schwere Verätzungen. • Poppers beim Kontakt mit Augen und Schleimhäuten sofort ausspülen und Arzt aufsuchen!



## LSD: Substanz

LSD [Lysergsäurediethylamid] ist eine halluzinogene Substanz, die 1943 von Albert Hofmann entdeckt und bis zu ihrem weltweiten Verbot als psychotherapeutisches Hilfsmittel eingesetzt wurde.

**Erscheinungsformen:** flüssig, meist jedoch in Form von Papiertrips [Löschpapieren, „Filzli“] oder – zumeist in höher dosierten – Mikrotabletten aus Gelatine [Micros] erhältlich

**Konsumformen:** oral [geschluckt]

**Dosierung:** 50 bis 200 Mikrogramm [= 0,05 bis 0,2 mg]; Dosen von 250 bis 500 Mikrogramm erzeugen höchst intensive psychedelische Erlebnisse und sollten auf jeden Fall nur von sehr erfahrenen UserInnen verwendet werden.

## LSD: Wirkung

Die LSD-Wirkung ist sehr stark von Dosis, Set und Setting abhängig. Als Halluzinogen intensiviert und verfremdet LSD deine Sinneswahrnehmungen und dein Raum-Zeit-Empfinden. Deine Stimmung und deine Gefühle können sich abrupt verändern. Bei höheren Dosierungen kann es zur Loslösung vom eigenen Körper und/oder Ich-Auflösung kommen. Besonders in der Anfangsphase des Trips können leichte Atembeschwerden, Herzrasen, Schweissausbrüche, veränderter Blutdruck und Übelkeit auftreten.

**Wirkungseintritt:** nach 30 bis 60 Minuten

**Wirkdauer:** ca. 8 bis 12 Stunden

## LSD: Risiken und Nebenwirkungen

Die Risiken beim Gebrauch von LSD liegen eindeutig im psychischen Bereich und sind von der Persönlichkeitsstruktur des Users/der Userin abhängig. Die Wahrnehmungsveränderungen auf einem Trip können so intensiv sein, dass vor allem unerfahrene UserInnen sich von der Flut von Eindrücken überfordert fühlen. Vor allem bei Nicht-beachtung der Regeln betreffend Set und Setting kann es zu Fehlreaktionen, Orientierungsverlust, Panik, Paranoia und „Horrortrip“ kommen.

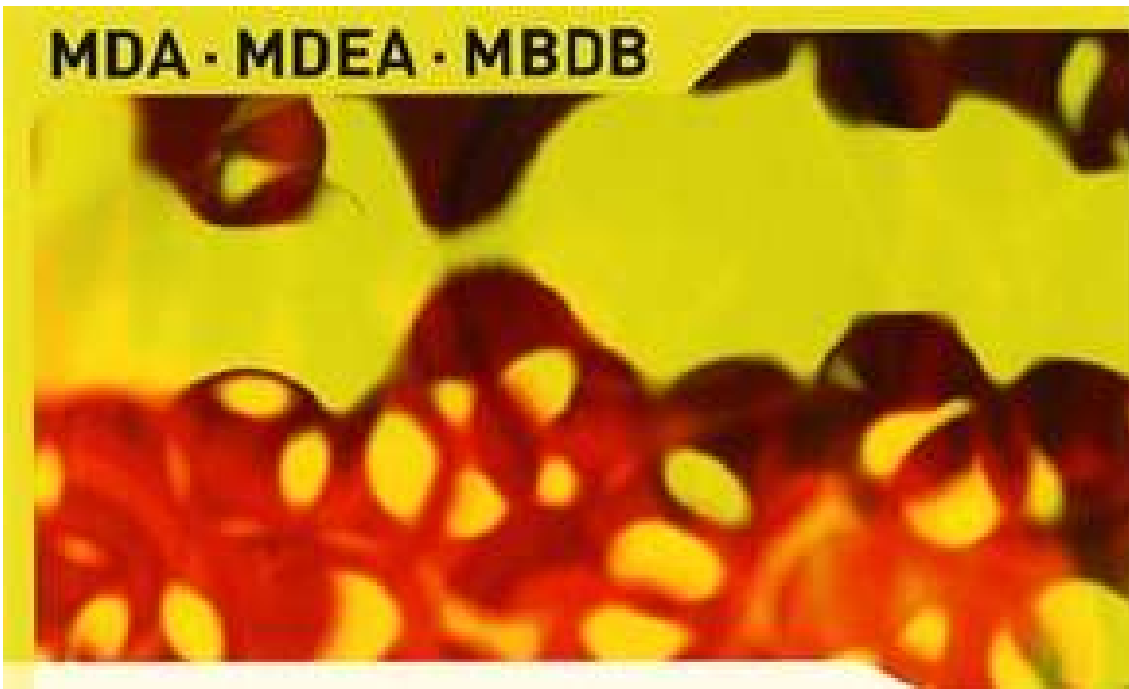
**Langzeitrisiken:** Es besteht – auch bei einmaligem Konsum – die Gefahr, dass latente [verborgen vorhandene] psychische Störungen ausgelöst werden können.

LSD führt weder zu Organschäden noch zu Erbgutveränderungen und macht nicht körperlich abhängig.

## LSD: Safer Use

- ◆ Nimm LSD nur gut vorbereitet in einem Umfeld ein, in dem du dich wohl fühlst, und nur zusammen mit erfahrenen FreundInnen [günstiges Setting].
- ◆ Nimm LSD nur, wenn du dich seelisch und körperlich gut fühlst [günstiges Set].
- ◆ Du solltest keine Angst, aber genug Respekt vor der LSD-Wirkung haben.
- ◆ LSD nicht auf vollen Magen konsumieren.
- ◆ Nicht zu hoch dosieren. Nicht nachwerfen, wenn es nicht gleich wirkt!
- ◆ Lass dich während des Trips gehen, versuch nicht gegen die LSD-Wirkung anzukämpfen.
- ◆ Gegen Kreislaufbeschwerden kann Traubenzucker helfen.
- ◆ Meide Strassen und andere „gefährliche“ Orte, dein Orientierungsvermögen kann gestört sein.
- ◆ Gönn dir zumindest am Tag nach dem Trip viel Ruhe und Erholung, um die Erfahrung verarbeiten zu können.
- ◆ LSD-Trips sollten Ausnahmeerlebnisse bleiben und auf keinen Fall mehr als einmal im Monat erlebt werden.
- ◆ Bei Panikanfällen oder Horrortrips: siehe Allgemeine Informationen unter Notfall.
- ◆ Personen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen, Personen, die Neuroleptika\* nehmen müssen, sowie Personen mit Kreislauf- und Herzproblemen sollten auf den Konsum von LSD verzichten.

\* Neuroleptika sind Medikamente, die vor allem zur Behandlung von psychischen Störungen eingesetzt werden; bekannte Namen respektive Markennamen sind z.B. Haloperidol, Haldol, Leponex oder Zyprexa.



Diese drei Stoffe sind eng mit MDMA verwandt. Sie unterscheiden sich von MDMA und voneinander vor allem dadurch, wie gut eigene Gefühle wahrgenommen werden [entaktogene Wirkung], wie stark einfühlende Zustände [empathische Wirkung] und halluzinogene Effekte auftreten.

### MDA: Substanz

MDA [3,4-Methylendioxyamphetamin, auch: 1-[1-3-Benzodioxol-5-yl]-2-propanamin] ist ein synthetisches Amphetaminderivat, das manchmal als Ecstasy verkauft wird, meistens zusammen mit MDMA, selten in reiner Form.

**Dosierung:** 1,3 mg pro kg Körpergewicht [1,3 mg x 80 [kg] = 100 mg]

### MDA: Wirkung

Härter und stärker, weniger „magisch“ als Ecstasy. MDA wirkt zudem leicht halluzinogen.

**Wirkungseintritt:** nach 30 bis 45 Minuten **Wirkdauer:** 8 bis 12 Stunden

### MDA: Risiken und Nebenwirkungen

Schweissausbrüche, Koordinationsstörungen, Schlafstörungen und Zittern.

**Langzeitriskien:** MDA ist sowohl neurotoxisch als auch hepatotoxisch [leberschädigend], bei regelmässigem Konsum kann es zu schizophrenieähnlichen Symptomen kommen.

### **MDEA [Eve, MDE]: Substanz**

MDEA [3,4-Methylendioxyethylamphetamin], auch oft MDE genannt, ist ein synthetisches Amphetaminderivat, das gelegentlich zusammen mit MDMA in Ecstasy vorkommt.

**Dosierung:** 1,3 mg pro kg Körpergewicht [1,3 mg x 80 [kg] = 100 mg]

### **MDEA [Eve, MDE]: Wirkung**

Vergleichbar mit der von Ecstasy, ohne einfühlende Wirkung und weniger euphorisierend, dafür berauschender; man fühlt sich eher „breit“. Bei hohen Dosen sind Halluzinationen möglich [MDEA wird im Körper teilweise zu MDA umgewandelt (verstoffwechselt)].

**Wirkungseintritt:** nach 30 bis 45 Minuten **Wirkdauer:** 4 bis 6 Stunden

### **MDEA [Eve, MDE]: Risiken und Nebenwirkungen**

Übelkeit bis Brechreiz, Mundtrockenheit, Verkrampfung der Kiefermuskulatur, Schweissausbrüche, Koordinationsstörungen, Zittern, Schlafstörungen.

### **MBDB [Eden]: Substanz**

MBDB [*N*-Methyl-1-2-butanamin] ist ein synthetisches Amphetaminderivat

**Dosierung:** 1,5 mg pro kg Körpergewicht [1,5 mg x 80 [kg] = 120 mg]

### **MBDB [Eden]: Wirkung**

Hauptsächlich entaktogen, keine antriebssteigernde Wirkung [weniger geeignet als Partydroge], etwas weniger warm und euphorisch als MDMA.

**Wirkungseintritt:** nach 30 bis 60 Minuten **Wirkdauer:** 4 bis 5 Stunden

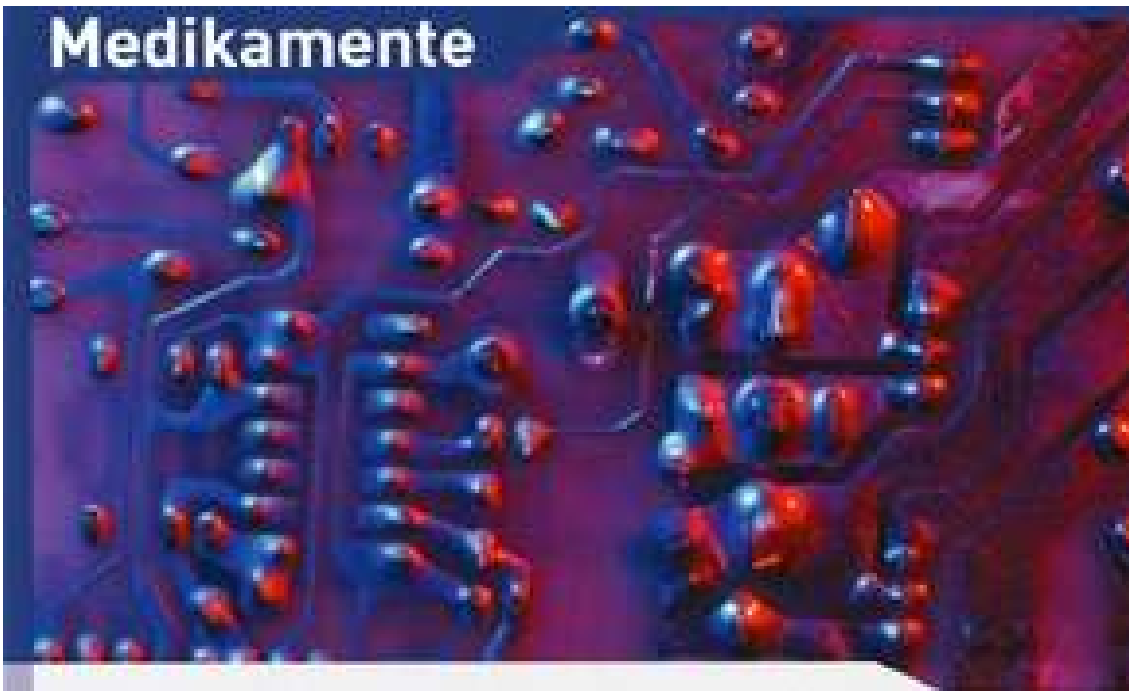
### **MBDB [Eden]: Risiken und Nebenwirkungen**

Übelkeit bis Brechreiz, Mundtrockenheit, Verkrampfung der Kiefermuskulatur, Schweissausbrüche, Koordinationsstörungen, Schlafstörungen und Zittern.

### **MDA, MDEA, MBDB: Safer Use**

- ◆ Prinzipiell gelten die gleichen Safer-Use-Regeln wie bei Ecstasy [MDMA]
- ◆ Nachlegen bei MDA ist meistens sinnlos, da es schon in geringen Dosen lange wirkt.





## **Ritalin<sup>®</sup>, Valium<sup>®</sup> und Viagra<sup>®</sup>**

Alle drei Produkte sind keine Partydrogen, sondern hochpotente Medikamente und sollten nur auf ärztliche Verordnung konsumiert werden.

### **Ritalin: Substanz**

Ritalin [Methylphenidat-HCl] kommt entweder rein als Ritalin oder „Ritas“ vor, wurde aber auch schon in Speedproben analysiert.

**Dosierung:** ca. 60 mg

### **Ritalin: Wirkung**

Bei überdosiertem Gebrauch wirkt Ritalin antriebssteigernd und kann Halluzinationen und überschwängliche Euphorie auslösen.

**Wirkungseintritt:** nach ca. 2 Stunden **Wirkdauer:** unbekannt

### **Ritalin: Risiken und Nebenwirkungen**

Bei hochdosiertem Missbrauch kann Ritalin zu schwerer Angst und psychotischen Zuständen führen. Es kann auch zu Muskelkrämpfen kommen, beim Entzug ist mit zum Teil heftigen Depressionen zu rechnen.

## Valium, Rohypnol: Substanzen

Valium® und Rohypnol® sind Benzodiazepine. Auf dem Schwarzmarkt tauchen sie unter dem Produktnamen oder als „Roipis“ auf.

**Dosierung:** unterschiedlich nach Toleranz und Konsumverhalten

## Valium, Rohypnol: Wirkung

Benzodiazepine wirken erregungs- und angstmindernd, sie sind einschläfernd und muskelentspannend. In hohen Dosen kommt es zu einer erheblichen Beruhigung und Schläfrigkeit.

**Wirkungseintritt:** nach 15 Minuten

**Wirkdauer:** je nach Medikament sehr unterschiedlich, von 1,5 bis zu 48 Stunden

## Valium, Rohypnol: Risiken und Nebenwirkungen

Gefährlich ist besonders das Mischen mit anderen Downern [Alkohol, GHB, GBL, Heroin], es besteht die Gefahr einer Atemlähmung! Benutze auch keine Benzodiazepine zum Runterkommen, denn du verzögerst damit nur das Eintreten der Nebenwirkungen.

Benzodiazepine haben bei Dauereinnahme ein extrem hohes körperliches Suchtpotential.

## Viagra: Substanz

Viagra® [chem. Bezeichnung: Sildenafil] taucht auf dem Schwarzmarkt unter dem Produktnamen auf, wurde aber auch schon in Ecstasy-Tabletten entdeckt.

**Dosierung:** max. 100 mg

## Viagra: Wirkung

Viagra® stellt die gestörte Erektionsfähigkeit durch eine Steigerung des Bluteinstroms in den Penis wieder her. Die Einnahme von Viagra® führt zu einer Blutdrucksenkung.

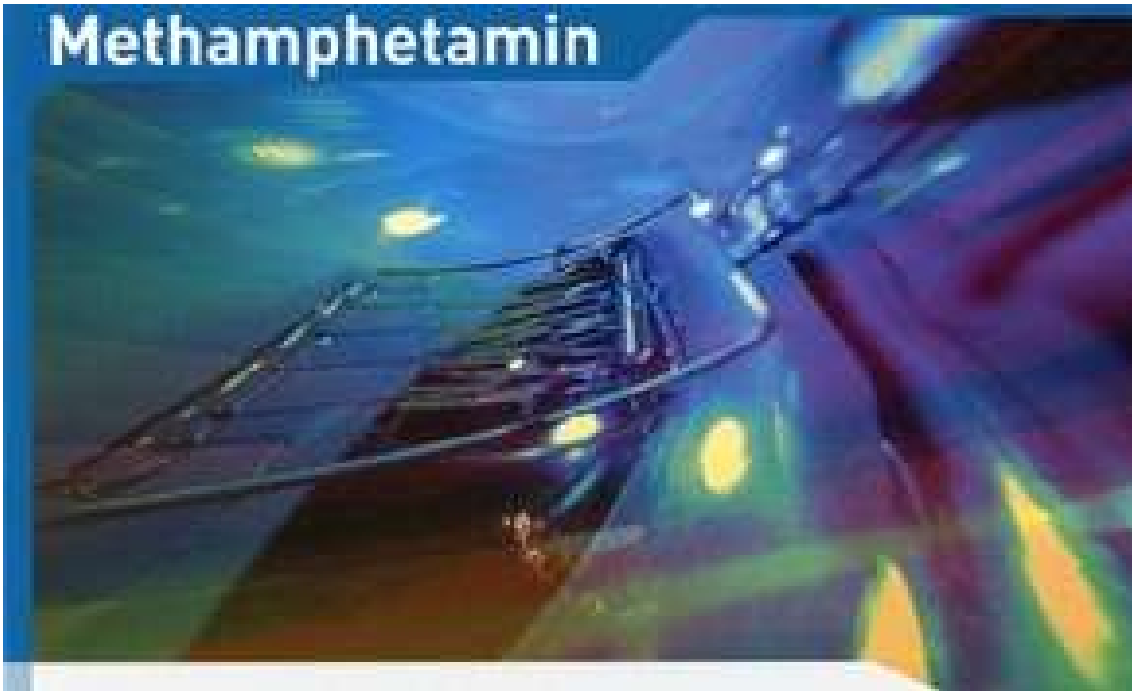
**Wirkungseintritt:** nach 25 Minuten **Wirkdauer:** 4 bis 5 Stunden

## Viagra: Risiken und Nebenwirkungen

Konsumiere kein Viagra®, wenn du unter zu tiefem Blutdruck leidest. Konsumiere Viagra® nicht mit blutdrucksenkenden Mitteln.

Die Kombination mit Poppers oder anderen Nitriten (Glycerin) ist lebensgefährlich, da schwere Blutdrucksenkungen auftreten können!

# Methamphetamin



## Methamphetamin: Substanz

Vollsynthetisches Methamphetamin von sehr hohem Reinheitsgrad.

**Erscheinungsformen:** Pillen [Yaba, Thaipille, Pervitin®], kristallines Pulver [Crystal, Ice, Pico]

**Konsumformen:** Methamphetamin wird geschluckt, zumeist geschnupft, seltener geraucht oder gespritzt.

**Dosierung:** 2 bis 25 mg, stark abhängig von der Reinheit

## Methamphetamin: Wirkung

Die körpereigene Leistungsdroge Noradrenalin wird freigesetzt, die gleichzeitige Ausschüttung von Dopamin steigert das Selbstwertgefühl. Die Körpertemperatur steigt, Puls und Atmung werden beschleunigt, der Blutdruck erhöht. Hunger und das Bedürfnis nach Schlaf werden unterdrückt. Gehobenes Selbstwertgefühl, erhöhte Risikobereitschaft, unterdrücktes Schmerzempfinden, Euphorie, extreme Nervosität und ein gesteigerter Rededrang [Laberflash] sind typische Merkmale der Wirkung von Methamphetamin.

**Wirkungseintritt:** geschnupft nach ca. 10 bis 20 Minuten, geschluckt nach 30 bis 45 Minuten, geraucht innerhalb von wenigen Sekunden

**Wirkdauer:** 6 bis 30 [!] Stunden. Die Wirkung kann leicht länger als 24 Stunden anhalten, Methamphetamin ist im Körper schlecht abbaubar.

## Methamphetamin: Risiken und Nebenwirkungen

Methamphetamin kann teilweise kaum von Amphetamin unterschieden werden, wirkt jedoch viel stärker und viel länger.

Kurzzeitnebenwirkungen sind verspannte Kiefer, Mundtrockenheit, Temperaturanstieg, grosser Flüssigkeitsverlust und erhöhte Herzfrequenz sowie erhöhter Blutdruck und Zittern am ganzen Körper, Reizbarkeit und aggressives Verhalten [vor allem in Kombination mit Alkohol].

**Langzeitriskien:** Methamphetamin ist eine stark auszehrende Substanz mit einem sehr hohen Abhängigkeitspotential. Aggressionen, Depressionen, seelische Kälte und das Verlangen nach mehr prägen die Zeit des regelmässigen Konsums.

Es kann zu ständiger Unruhe, Schlaf- und Kreislaufstörungen, Paranoia bis hin zur Amphetaminpsychose kommen. Ausserdem sind Gewichtsverlust, Hautentzündungen [Speedpicket], Zahnausfall, Magenbeschwerden und Krämpfe möglich. Bei Frauen kann der Monatszyklus gestört werden.

Das Schnupfen schädigt Nasenschleimhäute und Nasenscheidewand, das Schlucken die Magenschleimhäute. Der chronische Konsum begünstigt Hirnblutungen und Schlaganfälle mit plötzlichen Lähmungen. Es wird vermutet, dass der Konsum von Methamphetamin zu irreversiblen Veränderungen oder Schädigungen im Gehirn führen kann!

## Methamphetamin: Safer Use

- ◆ Dosiere niedrig, Methamphetamin ist ein hochpotenter Stoff.
- ◆ Bei häufigem Gebrauch Vitamin C und D sowie Mineralien [Eisen, Kalzium und Magnesium] zu sich nehmen.
- ◆ Nach dem Konsum genug essen, um Gewichtsverlust vorzubeugen.
- ◆ Viel trinken [alkoholfreie Getränke].
- ◆ Beachte die Safer-Sniffing-Regeln.
- ◆ Verzichte auf Mischkonsum.
- ◆ Achte darauf, Konsumpausen einzulegen.
- ◆ Psychisch kranke Personen, Personen mit Bluthochdruck, Leber- und Nierenerkrankungen, DiabetikerInnen und Schwangere sollten kein Methamphetamin konsumieren.

# Methcathinon



## Methcathinon [CAT]: Substanz

Methcathinon [2-Methylamino-1-phenylpropanon], kurz CAT genannt, auch als Ephedron oder „Jeff“ bekannt, ist ein synthetisch hergestellter Stoff und mit dem Wirkstoff Cathinon der Khatpflanze eng verwandt; es verhält sich chemisch zu Cathinon wie Methamphetamin zu Amphetamin.

**Erscheinungsformen:** kristallines weisses Pulver

**Konsumformen:** CAT wird geschnupft, seltener geraucht, geschluckt oder gespritzt

**Dosierung:** geschnupft 50 bis 70 mg [nie mehr als 300 mg pro Nacht!]

## Methcathinon [CAT]: Wirkung

Die CAT-Wirkung ist keinesfalls direkt vergleichbar mit derjenigen der Khatpflanze, die als traditionelles Genussmittel im Jemen, in Äthiopien und Kenia konsumiert wird; viel eher ähnelt sie der Wirkung von andern Uppern wie z.B. Speed. CAT unterdrückt Müdigkeit und Hunger, es bewirkt eine Antriebs- und Leistungssteigerung, Euphorie, erhöhten Rededrang, Enthemmung, Extrovertiertheit, innere Unruhe und Hyperaktivität. Einige UserInnen bezeichnen CAT als kalte, maschinelle Droge und berichten über depressive Zustände beim Herunterkommen.

**Wirkungseintritt:** geschnupft nach ca. 10 bis 20 Minuten, geschluckt nach 30 bis 45 Minuten, geraucht innert Sekunden

**Wirkdauer:** geringe Dosierungen unter 30 mg 3 bis 5 Stunden, höhere Dosierungen mit mehr als 70 mg bis zu 24 Stunden

## Methcathinon [CAT]: Risiken und Nebenwirkungen

CAT stellt eine beträchtliche Belastung für Herz und Kreislauf dar. Da die Wirkung von CAT zunächst eher subtil scheint, besteht die Gefahr einer Überdosierung durch Nachlegen. Bei Überdosierungen kann es zu Herzflattern, Magenbeschwerden, Ruhelosigkeit und Schlafstörungen kommen. Nach Userberichten entsteht ein vermehrter Harndrang, das Wasserlassen kann aber Mühe bereiten. CAT kann wie Speed vermehrt Verunreinigungen und einen hohen Anteil an Streckmittel aufweisen, da es gern in illegalen Heimlabors hergestellt wird.

**Langzeitriskien:** Es besteht die Gefahr psychischer Abhängigkeit. Bei langandauerndem hochdosiertem Konsum sind die psychischen und physischen Risiken und die Konsummuster ähnlich wie bei Speed, Kokain oder Methamphetamin. Im Labor konnte bei Versuchstieren auch ein sogenanntes Craving [Drang, noch mehr zu konsumieren] beobachtet werden.

## Methcathinon [CAT]: Safer Use

- ◆ Dosiere CAT sorgfältig und lege nicht gleich nach.
- ◆ Verzichte wenn immer möglich auf Mischkonsum; vor allem mische CAT nicht mit andern Uppern wie Speed oder Kokain.
- ◆ Trink keinen Alkohol zu CAT, das verstärkt nur die Nebenwirkungen.
- ◆ CAT hat eine stark auszehrende Wirkung – mach deshalb Konsumpausen und gönne dir genügend Erholung.
- ◆ Trinke regelmässig Wasser oder Fruchtsäfte, aber nicht zu viel, da das Wasserlassen auf CAT mühsam sein kann.
- ◆ Achte auf eine ausgeglichene, gesunde Ernährung mit genug Vitaminen und Mineralstoffen.
- ◆ Safer-Sniffing-Regeln beachten!

# Nachtschattendrogen



## Nachtschattendrogen: Substanzen

Nachtschattendrogen werden meist rituell konsumiert. Dabei handelt es sich oft um Zubereitungen oder Mischungen aus Stechapfel [Datura], Engelstropfen, Bilsenkraut und Tollkirsche. Die wichtigsten Wirkstoffe dieser Pflanzen sind Scopolamin, Hyoscyamin und Atropin.

**Konsumformen:** Die Pflanzen werden im frischen oder getrockneten Zustand gegessen, als Tee getrunken, als Salben zubereitet oder geraucht.

**Dosierung:** Nachtschattendrogen sind aufgrund natürlicher Wirkstoffschwankungen sehr schwierig zu dosieren.

## Nachtschattendrogen: Wirkungen

Die Wirkung ist sehr stark setting- und dosisabhängig. Der Rausch kann leicht narkotisch sein und ist sehr visionär, er reicht von Wahrnehmungsverzerrungen bis zum totalen Realitätsverlust. Im Unterschied zu andern Psychedelika wirken die Halluzinationen, als wären sie real. So sieht der/die Berauschte zum Beispiel Personen, die nicht anwesend sind und redet mit ihnen oder halluziniert Gegenstände.

**Wirkungseintritt:** oral eingenommen nach 30 bis 45 Minuten

**Wirkdauer:** je nach Dosis 5 Stunden bis zu 10 Tage [!]

## Nachtschattendrogen: Risiken und Nebenwirkungen

Normale Nebenwirkungen sind geweitete Pupillen [manchmal extreme Pupillenerweiterungen über mehrere Tage], Kribbeln auf der Haut und eine starke Austrocknung der Schleimhäute.

Schrift kann oft tagelang nicht entziffert werden, was nicht selten Panik auslöst. Zudem sind die Augen extrem lichtempfindlich. Weitere mögliche Nebenwirkungen sind Schwindel, Taumeln, zeitweilige Blindheit, Raserei. Bei hohen Dosierungen: spätere Erinnerungslücken, Krämpfe und Atemprobleme.

Die Spannbreite zwischen der wirksamen psychedelischen und der toxischen oder tödlichen Dosis ist sehr schmal und wegen der Wirkstoffschwankungen ist das Risiko einer Vergiftung sehr hoch. Bei einer Überdosierung kann es zum Tod durch Atemlähmung kommen.

**Langzeitrisiken:** sind nicht erforscht

## Nachtschattendrogen: Safer Use

- ◆ Unerfahrenen UserInnen ist dringend vom Gebrauch von Nachtschattendrogen abzuraten.
- ◆ Risikoarme Konsumformen sind Rauchen – am besten fang mit winzigen Mengen an und taste dich langsam an die verträgliche Dosis heran – und die Anwendung von Salben. Am besten, man stellt eine grössere Menge Salbe her und tastet sich langsam[!] an die optimale Dosis dieser Salbe heran. Die Wirkung kann sich über mehrere Tage summieren, wenn nicht genügend lange Pausen eingelegt werden.
- ◆ Vor dem Konsum nur leichte Nahrung zu sich nehmen und während des Trips viel trinken [am besten Tee].
- ◆ KonsumentInnen dauert es oft zu lange, bis der Rausch eintritt, also legen sie nach. Was später eintritt, ist der erste Rausch, der durch die zweite Dosierung noch gesteigert wird – das kann lebensgefährlich sein!
- ◆ Wenn jemand nach Einnahme einer Nachtschattendroge Probleme hat, dann versuch es zuerst mit beruhigenden Aktionen wie Reden, Ausschalten von lauter Musik, Körperkontakt usw. Bei Tobsuchtsanfällen oder Symptomen einer Atemlähmung [blaue Lippen, stockende, schwere Atmung] sofort Notarzt [Österreich / Schweiz: Tel.: 144, Deutschland: Tel.: 112] oder die Sanität rufen.
- ◆ Leidest du unter körperlichen oder psychischen Erkrankungen, verzichte unbedingt auf den Konsum von Nachtschattendrogen.





### Psilocybin: Substanz

Halluzinogene Pilze mit den Wirkstoffen Psilocybin und Psilocin werden seit Urzeiten als Heilmittel und Psychedelika genutzt. Bekannteste Sorten: Spitzkegeliger Kahlkopf [Psilocybe semilanceata], „Mexikaner“ [Psilocybe cubensis] und „Hawaiianer“ [Panaeolus cyanescens].

**Erscheinungsformen:** frische oder getrocknete Pilze; synthetisches [reines] Psilocybin als weisses Pulver.

**Konsumformen:** gegessen, in Tee getrunken, selten geraucht [verminderte Wirkung!]

**Dosierung:** Der Wirkstoffgehalt unterliegt starken Schwankungen. Durchschnittliche Dosierungen getrockneter\* Pilze:

spitzkegeliger Kahlkopf	leicht 0,5-0,8 g	mittel bis stark 1,0 - max. 2 g
„Hawaiianer“	leicht 0,3-0,5 g	mittel bis stark 0,5 - max. 1 g
„Mexikaner“	leicht 0,5-1,5 g	mittel bis stark 1,5 - max. 5 g

\* bei frischen Pilzen das Zehnfache

### Psilocybin: Wirkung

Tiefe Dosen: anregend und stärkend. Mittlere Dosen: leicht halluzinogen und die Phantasie anregend. Hohe Dosen: stark halluzinogen, sehr psychedelisch; die Umgebung empfindet man oft als traumartig; visionäres Eintauchen in fremdartige Welten, tiefe Einblicke in sich selbst und ein Gefühl starker Verbundenheit mit der Natur.

**Wirkungseintritt:** durchschnittlich nach ca. 30 Minuten

**Wirkdauer:** 3 bis 6 Stunden, abhängig von Sorte und Zubereitung

### Psilocybin: Risiken und Nebenwirkungen

Die Pupillen weiten sich, Puls und Blutdruck verändern sich, Erhöhung der Körpertemperatur [Schweissausbrüche], Atembeschwerden und Herzrasen können auftreten. Gelegentlich kann es zu Übelkeit kommen. Möglich sind auch Gleichgewichtsstörungen, ein verändertes Raum-Zeit-Empfinden, Verwirrung und Angstzustände; bei Reizüberflutungen können Panikattacken auftreten.

Der Konsum von Psilocybin kann latente [verborgene] psychische Störungen auslösen.

**Langzeitrisiken:** unbekannt

Beim Sammeln der Pilze in der Natur besteht Verwechslungsgefahr durch tödliche Doppelgänger!

### Psilocybin: Safer Use

- ◆ Konsumiere Pilze nur ausgeschlafen und in guter psychischer und physischer Verfassung [Set].
- ◆ Konsumiere Pilze nicht alleine, sondern mit einem/einer BegleiterIn, dem/der du vertraust.
- ◆ Die Pilze am besten auf nüchternen Magen konsumieren; wenn möglich schon 6 bis 8 Stunden vorher nichts mehr essen, um Übelkeit und andere unangenehme Nebenwirkungen zu vermeiden. Gut kauen!
- ◆ Wenn möglich getrocknete Pilze verwenden; rohe Pilze vor dem Verzehr gut waschen!
- ◆ Achte auf das Setting. Wichtig ist eine stressfreie Umgebung, am besten in der Natur. Pilze sind keine Partydrogen.
- ◆ Bei heiklen Momenten während des Trips: lass dich gehen, versuche nicht gegen die Wirkung der Pilze anzukämpfen.
- ◆ Mischkonsum vermeiden, auf keinen Fall mit Alkohol oder Medikamenten mischen!
- ◆ Meide Strassen und andere „gefährliche“ Orte, da dein Orientierungsvermögen gestört sein kann.
- ◆ Bei Panikanfällen oder Horrortrips: siehe Allgemeine Informationen unter Notfall.
- ◆ Gönn dir nach dem Trip zumindest am Tag danach viel Ruhe und Erholung um die Erfahrung verarbeiten zu können.



### Speed: Substanz

Unter dem Namen Speed wird meist eine Mischung aus Koffein und Amphetamin angeboten. Speed aus reinem Amphetamin ist selten; noch seltener enthält Speed Methamphetamin.

**Erscheinungsformen:** weisses, beiges oder rosafarbenes Pulver, selten in Kapseln abgefüllt oder in Pillenform

**Konsumformen:** meist geschnupft oder geschluckt, seltener gespritzt oder geraucht

**Dosierung:** Wegen der unterschiedlichen Reinheit [durchschnittlicher Amphetamingehalt zurzeit 8 bis max. 18%] ist die Dosierung schwierig und die Gefahr einer Überdosierung hoch. Dosierungen mit mehr als 25 mg reinem Amphetamin verstärken die negativen Effekte; eine Dosis von 50 mg ist das Maximum.

### Speed: Wirkung

Freisetzung der körpereigenen Leistungsdroge Noradrenalin, Steigerung des Selbstwertgefühls durch die gleichzeitige Ausschüttung von Dopamin. Erhöhung der Körpertemperatur, Unterdrückung von Hunger und Schlafbedürfnis, Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit, erhöhte Risikobereitschaft, unterdrücktes Schmerzempfinden, Euphorie und gesteigerter Rededrang [Laberflash].

**Wirkungseintritt:** geschnupft nach 2 bis 10 Minuten, geschluckt nach 30 bis 45 Minuten

**Wirkdauer:** 6 bis 12 Stunden [Amphetamin ist im Körper lange bioaktiv.]

## Speed: Risiken und Nebenwirkungen

Zittern, Unruhe, Übelkeit, Herzrasen und Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Gereiztheit und Appetitlosigkeit, aggressives Verhalten [vor allem in Kombination mit Alkohol]. Bei hohen Dosen: Halluzinationen, Kreislaufversagen, Schlaganfälle sowie Nieren-, Leber-, Herzversagen und Zustände tiefer Bewusstlosigkeit. Eine oft unterschätzte Gefahr ist das Ansteigen der Körpertemperatur bis auf 41° C mit lebensbedrohlicher Überhitzung und Austrocknung des Körpers als Folge.

Nach dem Runterkommen: extremes Schlafbedürfnis, starkes Hungergefühl, depressive Stimmung, Gereiztheit etc.

**Langzeitrisiken:** Eine starke psychische Abhängigkeit kann sich rasch einstellen. Häufiger Speedkonsum führt nicht selten zu körperlichen Mangelerscheinungen [Kalziummangel; bewirkt Knochen- und Zahnprobleme] und psychischen Problemen wie Depressionen.

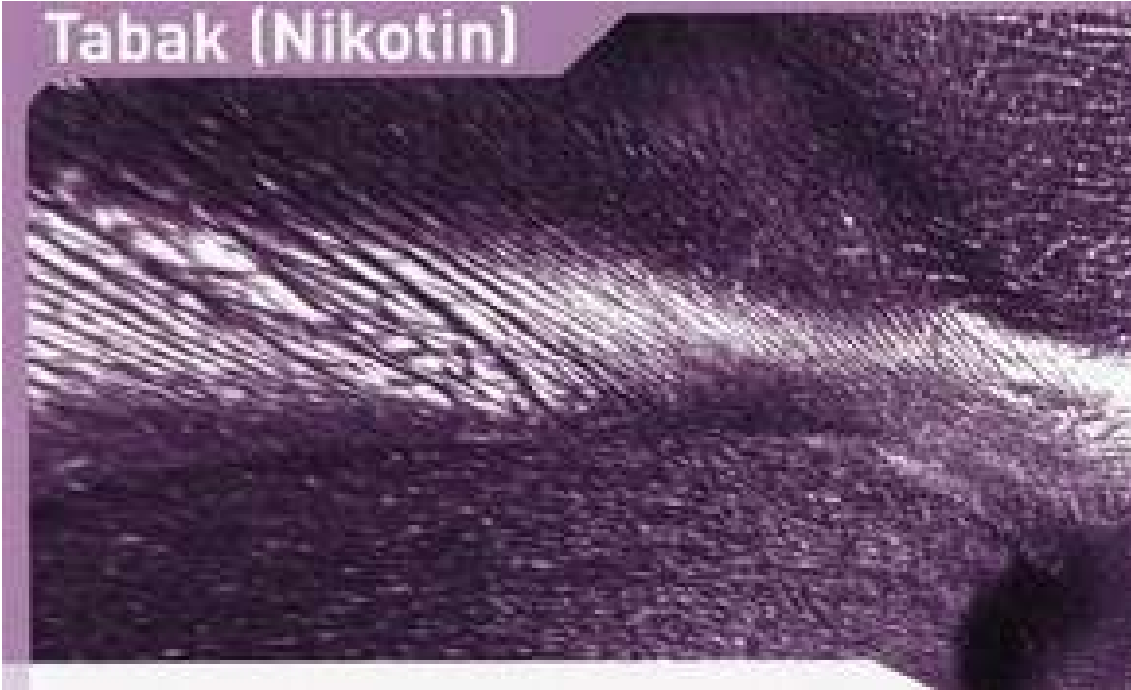
Es kann bei intensivem Konsum zu ständiger Unruhe [aber auch anhaltender Müdigkeit], Schlaf- und Kreislaufstörungen, Angst und Paranoia bis hin zur Amphetaminpsychose kommen. Ausserdem sind hoher Blutdruck, Gewichtsverlust, Hautentzündungen [Speedpickel], Magenbeschwerden sowie Leber- und Nierenschäden und Krämpfe möglich.

Das Schnupfen schädigt die Nasenschleimhäute und Nasenseidewand, das Schlucken die Magenschleimhäute. Der chronische Konsum begünstigt Hirnblutungen und Schlaganfälle mit plötzlichen Lähmungen.

## Speed: Safer Use

- ◆ Dosiere niedrig! Überlege dir vor der Einnahme, wie lange du wach sein willst!
- ◆ Unterdrücke nicht dein Schlafbedürfnis!
- ◆ Die risikoärmste Konsumform bei Speed ist, es zu schlucken [Bömbeli].
- ◆ Nach dem Konsum genug essen, um Gewichtsverlust vorzubeugen.
- ◆ Viel trinken [alkoholfreie Getränke].
- ◆ Bei häufigem Gebrauch Vitamin C und D sowie Mineralien [Eisen, Kalzium und Magnesium] zu sich nehmen.
- ◆ Beachte die Safer-Sniffing-Regeln!
- ◆ Verzichte auf Mischkonsum!
- ◆ Achte darauf, Konsumpausen einzulegen.
- ◆ Psychisch kranke Personen, Personen mit Bluthochdruck, Leber- und Nierenerkrankungen, DiabetikerInnen und Schwangere sollten auf den Konsum von Speed verzichten.

## Tabak (Nikotin)



### Tabak [Nikotin]: Substanz

Tabak enthält über 4000 Inhaltsstoffe; der Hauptwirkstoff ist Nikotin, ein Nervengift, das in unterschiedlichen Mengen in den Tabakblättern enthalten ist. Begleitstoffe sind Teer [sorgt für den Geschmack], Kohlenmonoxid, Benzol, Cadmium, Nitrosamine, Cyanwasserstoff, Stickstoff, Blausäure etc.

**Erscheinungsformen:** Zigaretten, Zigarren, Pfeifentabak, Schnupftabak, Kautabak

**Konsumformen:** Tabak wird meist geraucht, seltener geschnupft oder gekaut

**Dosierung:** individuell und von der Konsumform abhängig. Die tödliche Dosis von Nikotin liegt bei ca. 50 mg!

### Tabak [Nikotin]: Wirkung

Nikotin wirkt stimulierend, bei höheren Dosen auch beruhigend und muskelentspannend; es mildert Hunger-, Angst- und Aggressionsgefühle.

**Wirkungseintritt:** Die Freisetzung von Nikotin erfolgt sofort beim Anzünden der Zigarette. Nikotin gelangt, gebunden an Teerteilchen, zuerst in die Lunge und von dort ins Blut. Nach etwa 7 Sekunden erreichen die Nikotinmoleküle das Gehirn.

**Wirkdauer:** wenige Minuten

## Tabak [Nikotin]: Risiken und Nebenwirkungen

Verringerung der Sauerstoffmenge im Blut, Einschränkung des Geruchs- und Geschmacksinns. Bei regelmässigem Konsum: Anstieg von Blutdruck und Herzfrequenz, vermehrte Freisetzung von Adrenalin und erhöhte Aktivität des Magen-Darm-Traktes.

Meist bei Erst- oder Wiederkonsum: Blutdruckabfall, herabgesetzte Körpertemperatur, Übelkeit und/oder Brechreiz und Schwindelgefühle.

**Langzeitriskien:** Die Begleitstoffe des Tabakrauchs – und nicht das Nikotin – sind verantwortlich für die bekannten gesundheitlichen Folgen des Rauchens, u.a. erhöhtes Risiko für Herz- und Lungenerkrankungen [Asthma, chronische Bronchitis, Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombose, Lungenkrebs], Schädigung der Magenschleimhaut [Gefahr von Magengeschwüren].

Nikotin gehört zu den Drogen mit dem höchsten Suchtpotential. Bei Erstkonsum können Blutdruckabfall, herabgesetzte Körpertemperatur, Übelkeit und/oder Brechreiz, Kopfschmerzen und Schwindelgefühle auftreten. Entzugserscheinungen sind Depressionen, Angstgefühle, Unruhe, Schlaflosigkeit und Gewichtszunahme.

Die Einnahme von Medikamenten [z.B. Antibabypille] in Kombination mit hohem Tabakkonsum beeinträchtigt die Durchblutung [Thrombosegefahr!].

Personen mit Herz-Kreislaufproblemen, Lungen- und Atembeschwerden [Asthma, chronische Bronchitis] sollten keinen Tabak konsumieren.

## Info-Sets DRUGS – JUST SAY KNOW bestellen

Bei den folgenden Adressen können sie/kannst du DRUGS – JUST SAY KNOW in der gedruckten Version bestellen. Die Publikation besteht aus einem Faltprospekt mit allgemeinen Informationen und aus 22 Karten im Format A6, welche kurz und sachlich über rund 30 psychoaktive Substanzen, ihre Wirkungen, Nebenwirkungen und Gefahren informiert.

### Für die Bestellung gelten die folgenden Konditionen:

1 bis 49 Exemplare kosten CHF 2,50 pro Exemplar [zuzüglich Versandkosten]  
50 bis 199 Exemplare kosten CHF 2,00 pro Exemplar [zuzüglich Versandkosten]  
ab 200 Exemplaren werden CHF 1,50 in Rechnung gestellt [zuzüglich Versandkosten]

### Bestelladressen:

Eve & Rave [Schweiz], Postfach 140, CH-4502 Solothurn, [www.eve-rave.ch](http://www.eve-rave.ch)  
FASD | BRR | URD, 9 rte des Arsenaux, CH-1700 Fribourg, [www.fasd-brr-urd.ch](http://www.fasd-brr-urd.ch)

## Kontakt und Links

### **Eve & Rave Schweiz**

Verein zur Förderung der Party- und Technokultur und Minderung der Drogenproblematik  
Drug-Checking-Programm Eve & Rave Schweiz  
<http://www.eve-rave.ch>

### **FASD | BRR | URD**

Schweizerische Fachstelle für Schadenminderung im Drogenbereich  
<http://www.fasd-brr-urd.ch>

### **SFA – ISPA**

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme  
<http://www.sfa-ispa.ch>

### **SAFER PARTY | Streetwork Zürich**

Sekundärprävention im Partybereich, Drug-Checking vor Ort  
<http://www.saferparty.ch>

### **Aware Dance Culture**

Aware Dance Culture Peergroup Project, Biel/Bienne  
Präsenz und Prävention im Partybereich, Drug-Checking vor Ort  
<http://www.awaredance.ch>

**Pilot P**

Drug Checking Projekt des **Contact Netz Bern**

<http://www.pilot-p.ch>

<http://www.contactnetz.ch>

**Tox – Tel. 145**

Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum

<http://www.toxi.ch>

**Eve & Rave e.V. Berlin**

Verein zur Förderung der Party- und Technokultur und Minderung der Drogenproblematik

<http://www.eve-rave.net>

**akzept e.V. – Deutschland**

Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik

<http://www.akzept.org>

**Drug Scouts Leipzig – Deutschland**

Suchtzentrum Leipzig e.V.

<http://www.drugscouts.de>

**ChEck iT! – Österreich**

Verein Wiener Sozialprojekte

<http://www.checkyourdrugs.at>

**Association Prevtech - Suisse Romande**

<http://www.prevtech.ch>