



Selbstoptimierung in der Freizeit

Alexander Bücheli, M.A.

Selbständiger Berater in und Präventions- und Schadensminderungsanliegen

Safer Nightlife Schweiz/Safer Dance Swiss/Bar & Club Kommission Zürich

08.09.2020, Präventionstag 2020, Fachverband Sucht

Selbstoptimierung - Wohlbefinden

Selbstoptimierung in der Freizeit steht meist in Zusammenhang mit dem Bestreben nach einem besseren subjektiven Wohlbefinden. Dazu zählen:

- Positive Emotionen,
- Engagement,
- positive Beziehungen,
- Sinn und Errungenschaften.
(Seligmann)



Wohlbefinden/Wellbeing

Bewusst ←-----> Unbewusst

Ausbildung/Arbeit
Training

Bewegung

Konzerte/Partys

Gesellschaftliche Anlässe

Begleiteter
Drogenrausch

Freizeitdrogenkonsum

Operation

Beziehungen

Freunde

Neuro-
Enhancement

Mood-
Enhancement

Abhängiger
Konsum

Körperlich

Psychisch

Wieso feiern wir?



Rock Hard
NEWS · MEGAZINE · ABO · LIVE · FESTIVAL

← **Vio-Lence: Sean Killian hat Lebertransplantation gut überstanden** → **Jethro Tull: "50 For 50"-Compilation erscheint zum 50-jährigen Jubiläum** →
28.03.2018 14:57

Studie: Konzertbesuche können Leben verlängern

Eine **Studie**, die von O2 beauftragt und vom Lehrbeauftragten für Verhaltensforschung Patrick Fagan (Goldsmith University London) durchgeführt wurde, soll belegen, dass Konzertbesuche, bei denen Freude empfunden wird, das Leben der Besucher um rund neun Jahre verlängern können. Shows, die beim Publikum kein Wohlgefühl auslösen, werden dementsprechend nicht als lebensverlängert eingestuft. Außerdem besagt Fagans Forschung, dass positiv erlebte Konzerte u.a auch das Selbstwertgefühl und die Produktivität steigern können. Daher empfiehlt der Lehrbeauftragte, mindestens alle zwei Wochen eine Show zu besuchen.

Für das Pfingstwochenende (18.-20. Mai) empfehlen wir natürlich das Rock Hard Festival im Amphitheater Gelsenkirchen. Wir sehen uns!

★ **Alexandra Michels**

AKTUELLE AUSGABE MIT CD
CD
HELTERLIANG
in Arkanen Welt
die Verborgenen

blättern



Könnte euer Leben verlängern: das Rock Hard Festival

Wieso feiern wir?



Maslowsche Bedürfnispyramide

Selbstverwirklichung

(Individualität, Talententfaltung, Perfektion, Erleuchtung)

Soziale Anerkennung

(Hohen gesellschaftlichen Status, Respekt, Anerkennung z.B. durch Auszeichnungen oder Statussymbole, Wohlstand, Geld, Macht, Karriere, Erfolg)



Soziale Beziehungen

(Familie, Freundeskreis, Partnerschaft, Liebe, Nächstenliebe, Kommunikation und Fürsorge)

Sicherheit

(Recht und Ordnung, Schutz vor Gefahren, fester Arbeitsplatz, Absicherung)

Körperliche Bedürfnisse

(Freiheit, Atmung, Wärme, Nahrung, Schlaf, Gesundheit, Wohnraum, Sexualität)



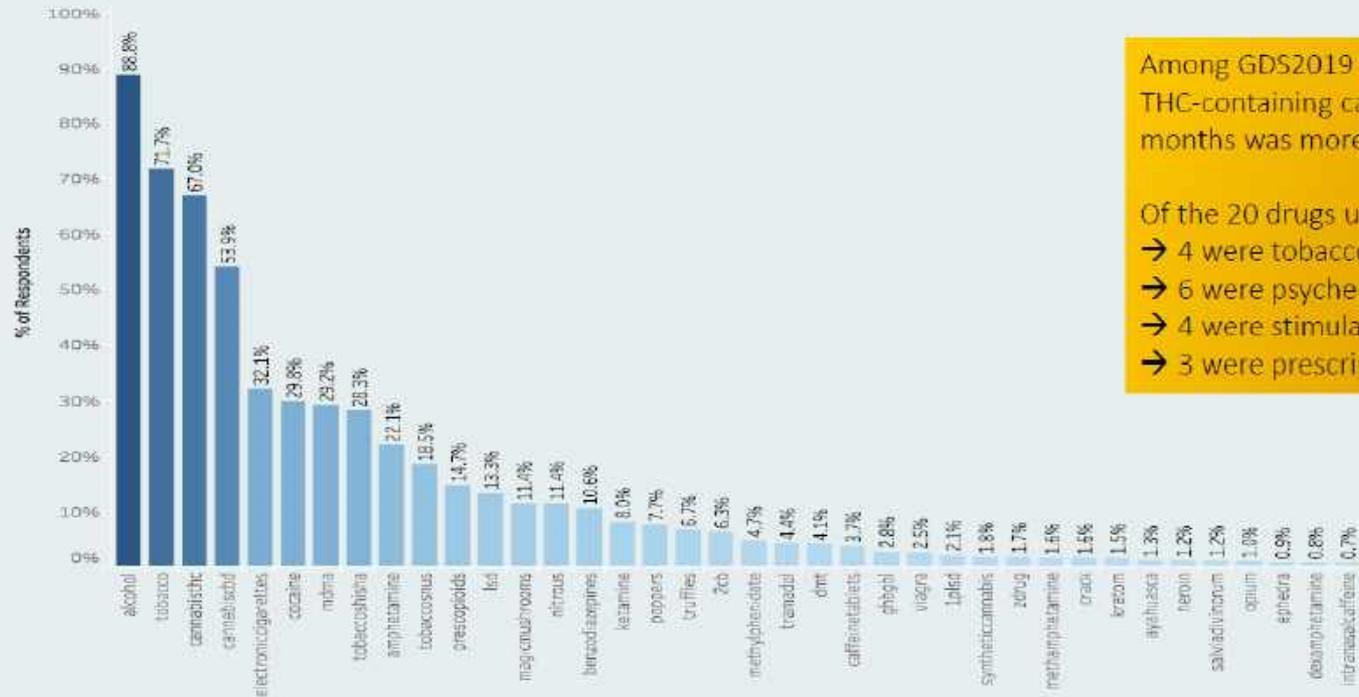
Steigerung der emotionalen Erfahrung mittels Substanzen

Settings und Zuschreibungen



Substanzkonsum

GDS2019 12-MONTH USE OF PSYCHOACTIVE SUBSTANCES



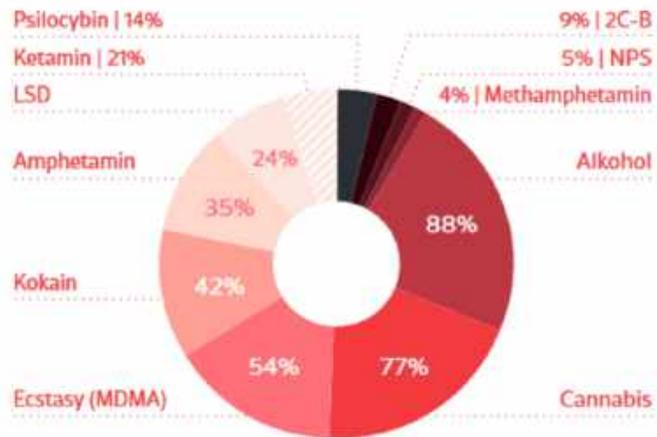
Among GDS2019 participants, the use of THC-containing cannabis in the last 12 months was more prevalent than tobacco.

Of the 20 drugs used most prominently,
 → 4 were tobacco/nicotine based products
 → 6 were psychedelic/dissociative drugs
 → 4 were stimulant drugs
 → 3 were prescription CNS depressants

Substanzkonsum

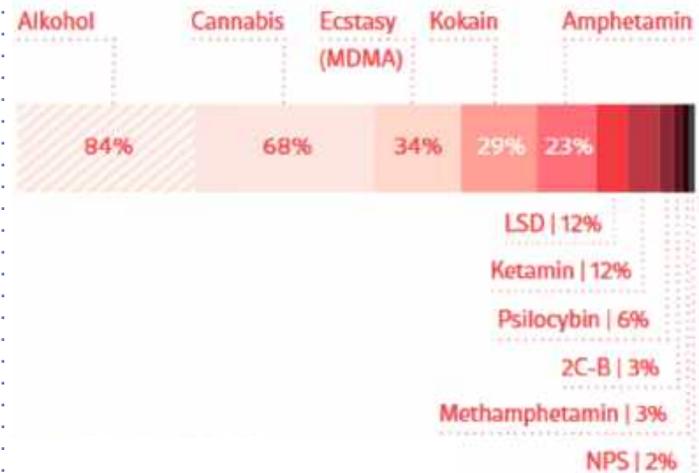
Jahresprävalenz (n=2519)

Mindestens einmal im letzten Jahr konsumiert



30-Tages-Prävalenz (n=2519)

Mindestens einmal in den letzten 30 Tagen konsumiert



Quelle Infodrog: Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz 2019

Konsumgruppen

Freizeit-Drogenkonsum

- Abschalten
- Entspannen
- Bewusstseinerweiterung

Die unauffällige Mehrheit?

Party-Drogenkonsum

- Soziale Interaktionen
- Leistungssteigerung
- Symbiose, Trance
- Gefühlsintensivierung

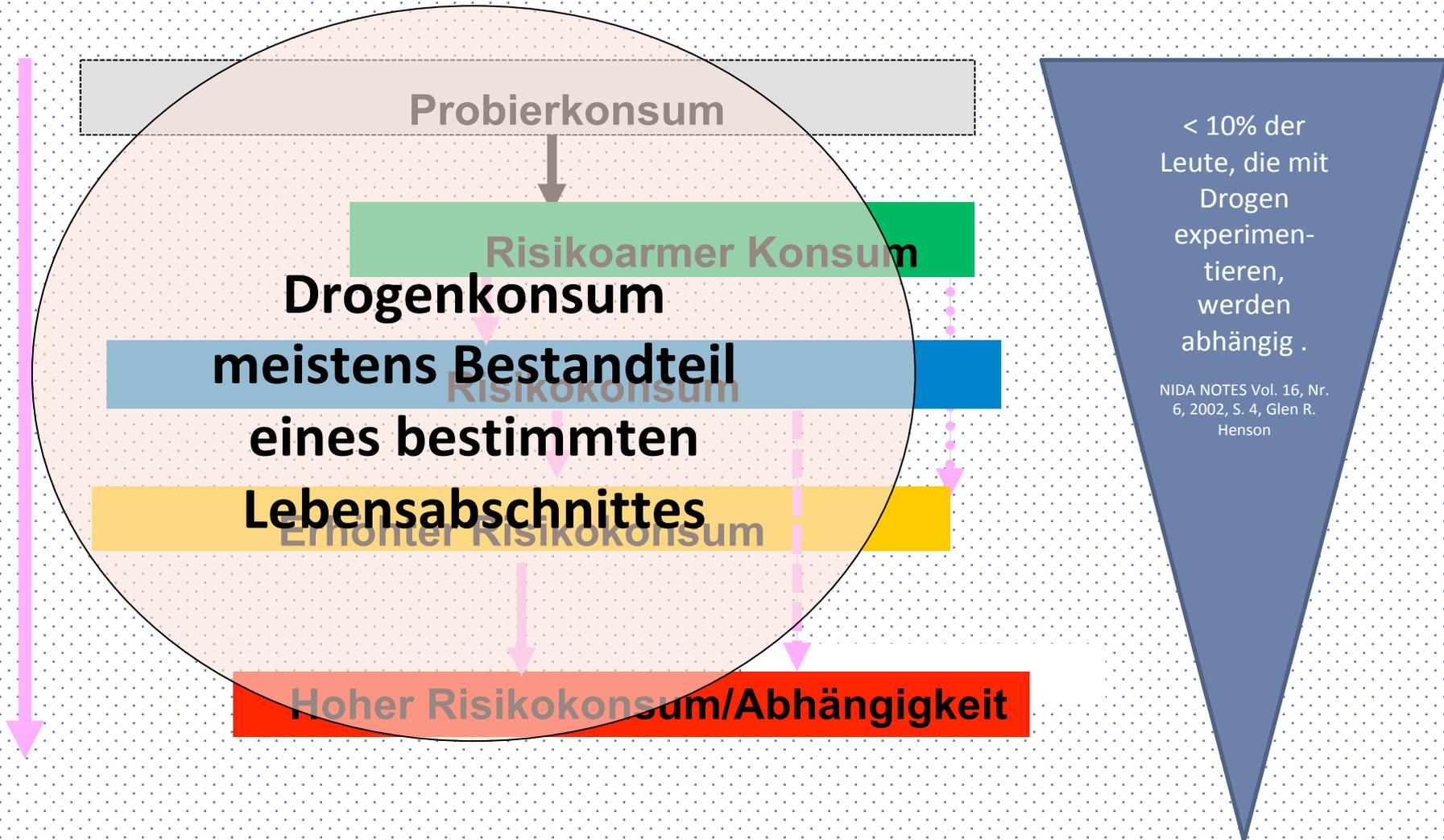
Vollzeit-Drogenkonsum

- Abhängigkeit
- Körperliches Bedürfnis
- häufig Komorbidität
(psychische Störungen)

Leistungs-Drogenkonsum

- Doping
- Neuro-Enhancement
- Mood-Enhancement

Konsumtypen



Substanz, gesuchte Wirkung

	Alkohol (mod.)	Alkohol (hd.)	Cannabis	Kokain
Enthemmung	+	+++	++	+
Euphorie	+	++	++	+++
Lockerheit	+	+++	++	+
Selbstvertrauen	N	++	N	+++
Intensivierung des Gefühls/Wahrnehmung	N	++	+	+
Verändertes Körpergefühl	N	++	+	+
Veränderte Wahrnehmung	+	++	+	N
Leistungssteigerung	N	-	-	++
Beruhigend	++	+	++	-

Abhängig von Drug, Set und Setting

-, vermindert
 --, stark vermindert
 N, Neutral

+, leicht gesteigert
 ++, stark gesteigert
 +++, sehr stark gesteigert

Substanz, gesuchte Wirkung

	XTC	Speed (Amph.)	LSD	Codein
Enthemmung	+	N	+(+)	+(+)
Euphorie	++	+	+	+
Lockerheit	+	N	N	++
Selbstvertrauen	N	+	N	N
Intensivierung des Gefühls/ Wahrnehmung	++	+	+++	N
Verändertes Körpergefühl	+++	+	++	+
Veränderte Wahrnehmung	+++	+	+++	+
Leistungssteigerung	+	+++	++	-
Beruhigung	-	--	N	++

Abhängig von Drug, Set und Setting

-, vermindert
--, stark vermindert
N, Neutral

+, leicht gesteigert
++, stark gesteigert
+++, sehr stark gesteigert

Motive für Substanzkonsum

Alkohol (n=518): **Feiern, Rausch**, Freunde, Hemmungen, Genuss, Angebot

Cannabis (n=115): **Entspannen, Genuss, Freunde, Schlafen, Rausch, Angebot**, Stress

Ecstasy (n=148): **Wahrnehmung, Rausch, Feiern, Freunde**, Bewusstseinerweiterung, Hemmungen

Amphetamin (n=30): **Wachheit, Feiern**, Freunde, Rausch, Angebot

Kokain (n=57): Feiern, Wachheit, Angebot, Rausch

LSD (n=17): **Bewusstseinerweiterung, Wahrnehmung, Rausch**

>60%; >50%; >40% gaben diese Motive an

Quelle: Infodrog Arbeitsgruppe F&F Nightlife 2017

Veränderungen

Neue Psychoaktive Substanzen

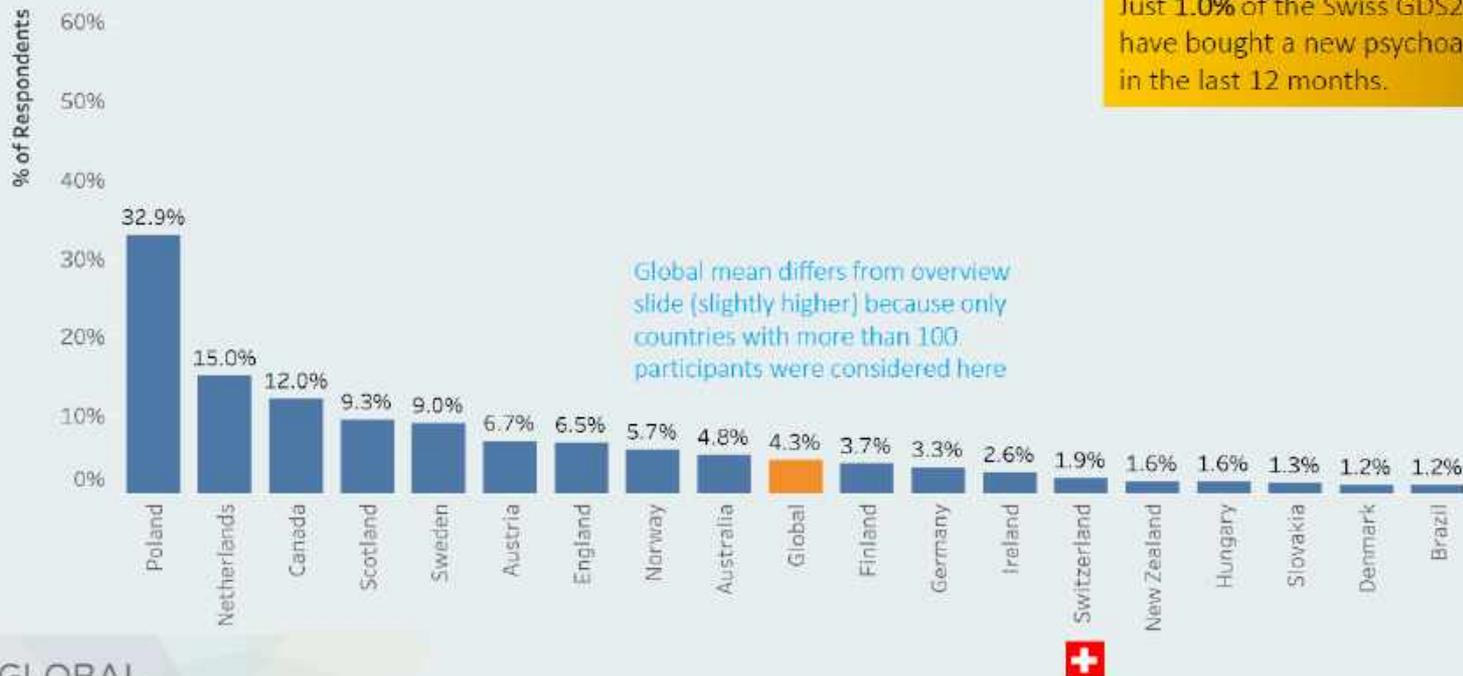


Neue Psychoaktive Substanzen

GLOBAL
DATA

12-MONTH RATES OF NPS USE BY COUNTRY

Only countries with n > 100 participants who used recently were included in this graph



Just 1.0% of the Swiss GDS2019 participants have bought a new psychoactive substance in the last 12 months.

GLOBAL
DRUG
SURVEY

2019

Global Drug Survey GDS2019 © Not to be reproduced without authors permission

Quelle: Global Drug Survey 2020, N=3'200

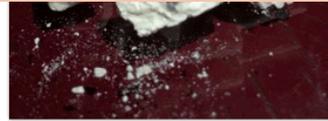
Alexander Bücheli Berater in Präventions- und Schadensminderungsanliegen

Neue Vertriebskanäle

The screenshot shows the 'Agora Beta' website interface. The main content area displays a list of cocaine listings under the 'COCAINE' category. Each listing includes a small image, the product name, price in BTC, origin, and shipping destination. The listings are as follows:

Name	Price	From	To	Vendor
3.5 GRAMS HIGH HEAT COCAINE - SCOTT AND PURITY TESTED THIS LISTING IS FOR - HIGH HEAT COCAINE - SCOTT & PURITY TESTED	0.46163078 BTC	Canada	WORLDWIDE	GongPostal
0.5 GRAMS HIGH HEAT COCAINE - SCOTT AND PURITY TESTED THIS LISTING IS FOR - HIGH HEAT COCAINE - SCOTT & PURITY TESTED	0.07693545 BTC	Canada	WORLDWIDE	GongPostal
SPECIAL OFFER * 1 gram Pure Cocaine + 5 x Yellow Bicitrons 200mg MDMA *We offer you 'top of the line' Cocaine and XTC for a special price! This offer includes - 1 Gram Cocaine grade A+ - 5x Yellow Bicitrons 200mg MDMA) The cocaine we ship with this order.	0.15455231 BTC	Netherlands	Worldwide	DutchMasters
Cheep Cocaine 200mg Our Cheap Cocaine is a very nice value, excellent for blow heating. A mixture of chunks and powder as pictured about half and half. Purity is not very high but it is atleast above 80% pure.	0.01864988 BTC	USA	Worldwide	CocaineConnections
1G HQ Blow 1 Gram High Quality Blow No BS http://agorabeta.com/agorabeta/1GRAM_HQ_BLOW_COCOAINE-1-gram-47507176.html Past orders == Escrow in the US.	0.15453592 BTC	USA	Worldwide	Hookers_and_Blow
3.5gram of Famous Classic Cocaine Trusted vendor and 100% from Brazil and Tamarind. Product Info: 3.5 Gram of Famous Classic Cocaine "Pure Uncut" All Rocks and Flakes "Fish Scale" 100% Famous Classic Cocaine "Fast Shipping"	0.44524309 BTC	USA	USA	StarDockGalIX
Famous Classic Cocaine Custom Order order customer with me. PM Message only and when we agree I will post an order of your custom looking for ordering. StarDockGalIX	0.00155876 BTC	USA	USA	StarDockGalIX
1 OZ 98% High Heat Pure Bolivian Fish Scale Cocaine \$55 This is real deal Fish scale cocaine that we produce. It is a high heat product ensuring the best quality possible. This is an cut and shipped in the size rocks you can see in the pic.	2.76975472 BTC	Bolivia	Worldwide	CocaMm
1.0 GRAM HIGH HEAT COCAINE - SCOTT AND				

- Risiko der Beschlagnahmung am Zoll (Brief, Paketpost)
- Falsche Marketingversprechungen



Beschreibung Bewertungen (0)

Produktbeschreibung

- Top Kokain !! 90% +-
- Top Ware Das beste zeug in der schweiz !!!!
- ab 1g = 150 CHF
- ab 5g = 140 CHF
- ab 10g = 130 CHF
- ab 20g = 120 CHF
- ab 50g = 105 CHF
- ab 100g = 90 CHF

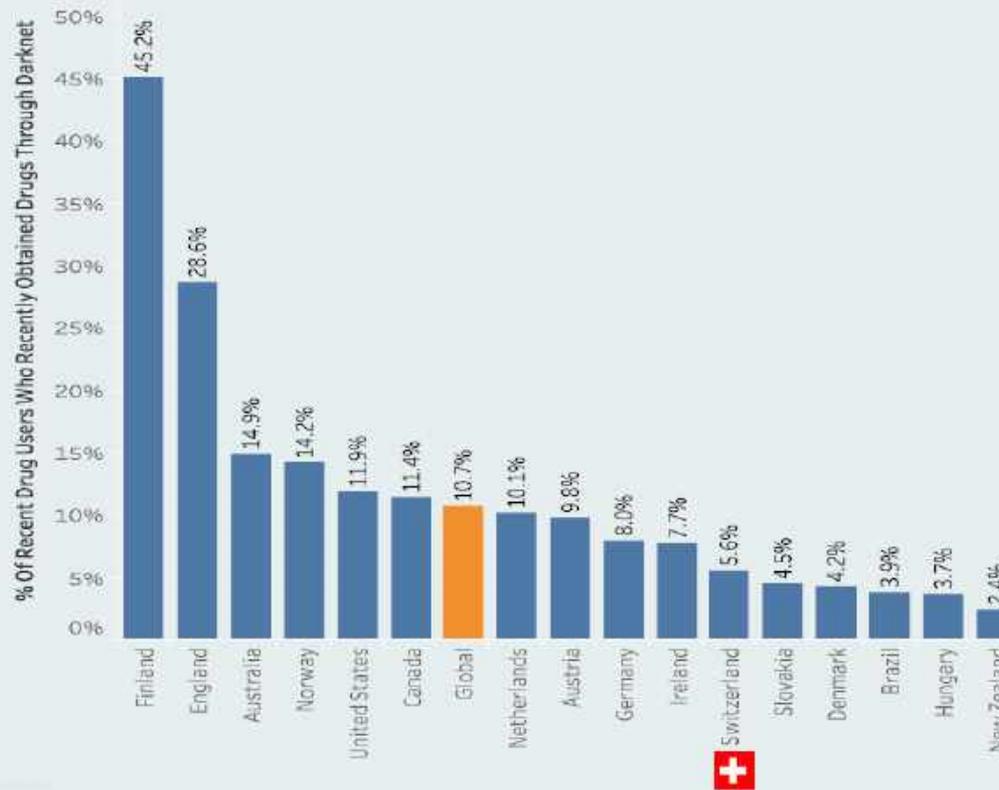
Die preise sind Pro g/stk. und werden automatisch bei der bestellung umgerechnet.

Neue Vertriebskanäle

GLOBAL
DATA

GDS2019 12-MONTH RATE OF OBTAINING DRUGS ON THE DARKNET BY COUNTRY

Only countries with n > 500 participants were included in this graph



Base sample: Last year use of illicit drugs, new psychoactive substances and/or prescription drugs
* Includes those who report personally purchasing drugs, arranging for others to purchase drugs or purchasing on behalf of others from darknet markets.

GLOBAL
DRUG
SURVEY

2019

Global Drug Survey GDS2019 © Not to be reproduced without authors permission

Quelle: Global Drug Survey 2020, N=3'200

Alexander Bücheli Berater in Präventions- und Schadensminderungsangelegen

Neue Szenen



ERSTE RAFFEL MIT ADTOR

HUSTENSIRUP FÜR KINDER

Pillen (Prod. Damn Rich aka Plug Man)

Yung Hum

Baby, ich hab Pillen und so
 Baby, willst du chillen und so
 Flieg mit mir durch Wien und so
 Baby, du und ich und so
 Und so
 Und so
 Und so
 Und so, oida
 Und so
 Und so
 Und so
 Und so, du und ich
 Und so
 Und so
 Und so, und die Pillen
 Und so
 Und so
 Und so, yeah

100000 E's, 100000 E's
 Baby, hey wie geht's? Baby, hey wie geht's?
 Viel zu viele drugs drinnen im System
 Ich hoff' du verstehst, ich hoff' du verstehst
 Loco-Baby sie will bunte Pillen, ja
 Shawty-Baby sie will mit mir chillen, ja
 Pupill'n groß so wie ein Medizinball
 Ich muss aufpassen, dass ich nicht hintaill'

Sie nahmen denselben Drogenmix, den immer mehr Schüler schlucken

Die beiden Jugendlichen am Zollikerberg sind offenbar an einer Überdosis Medikamente verstorben. Es zeigt sich: Der Mischkonsum von Beruhigungsmitteln ist so verbreitet wie noch nie.



David Sarazin

Publiziert: 04.09.2020, 21:58

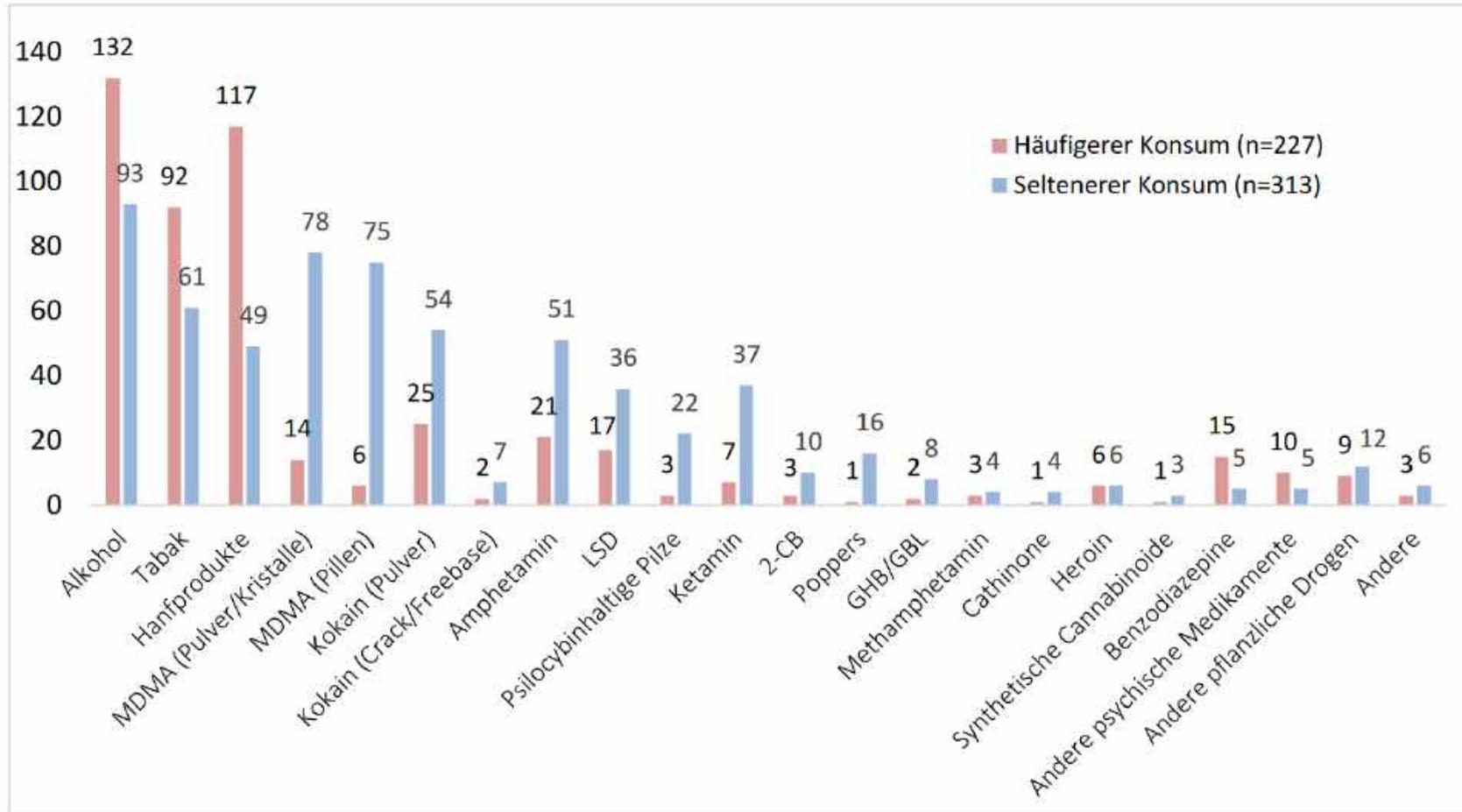


72 Kommentare



Veränderungen durch Covid-19

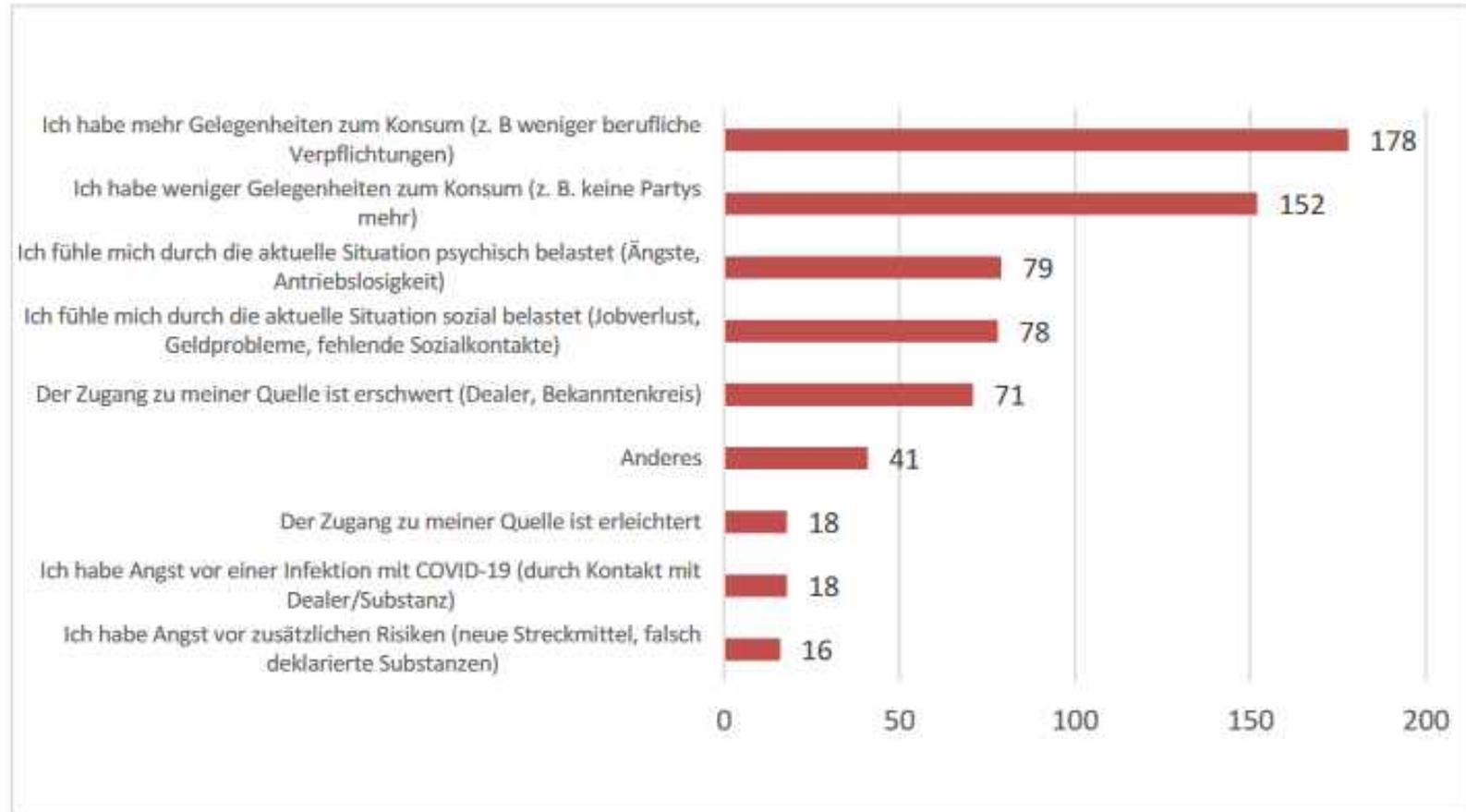
Abbildung 5: Relative Veränderung des Konsums verschiedener Substanzen



Quelle: Infodrog 2020, Covid-19 und Freizeitdrogenkonsum

Veränderungen durch Covid-19

Abbildung 6: Gründe für verändertes Konsumverhalten, Mehrfachantworten möglich, n=344



Quelle: Infodrog 2020, Covid-19 und Freizeitdrogenkonsum

Gestrecktes Gras

Warnung: Cannabis

Getestet in Zürich (DIZ) 01. Septer



Bei dieser als THC-haltiges Cannabis
Dieses höchstwahrscheinlich legal
synthetischen Cannabinoiden verse
können. Neben Cannabidiol (CBD)
welchen es sich um natürlich vork
Cannabinoiden **MDMB-1en-PINACA**



4F-MDMB-BINACA

★★★★★ 1 Review Add Your Review

€650.00

4F-MDMB-BINACA (4F-MDMB-BINACA, also known as 4F-BINACA) is an indazole-based synthetic cannabinoid belonging to the indazole-3-carboxamide family. It is an analog of the indole-well known **AMINA**

All our products are strictly for laboratory use only and are not approved for human consumption.

Availability: In Stock

State *

Florida

Amount *

100g

Qty

IT IS STRICTLY PROHIBITED FOR ANYONE UNDER THE AGE OF 18 TO PURCHASE ITEMS FROM THIS STORE. YOU ALSO MUST NOT USE OUR PRODUCTS FOR ANY FORM OF HUMAN CONSUMPTION OR TESTING ON ANIMALS. BY ORDERING YOU AGREE TO BE BOUND BY OUR [TERMS AND CONDITIONS OF TRADE](#).

synthetischen Cannabinoiden

Bei dieser als THC-haltiges Cannabis", wurde im Nachhinein mit THC-haltiges Cannabis verkaufen zu ge THC (Tetrahydrocannabinol), bei es handelt, wurden das synthetische

Synthetische Cannabinoide sind weitgehend unerforschte hoch potente Substanzen. Im Gegensatz zum natürlich vorkommenden THC kommen treten akute und schwerwiegende Vergiftungen bei synthetischen Cannabinoiden vor. Bspw. Ohnmacht, Herzrasen, Krampfanfällen, Übelkeit mit Erbrechen, Abnahme Verwirrtheit, Wahnvorstellungen.

> Gefahr einer Überdosierung.

Lücken

Mehr Flexibilität



Erweiterte Substanzkenntnisse



Substanzen Drug-Checking Links

Suche

DRUG CHECKING

Aktuelle Warnungen

- Spätkäse / Supp.** MDMA, Urkocainante S. 05.09.2019
- CNN** MDMA 05.09.2019
- Bugatti** MDMA 05.09.2019
- DGA Stits** MDMA 04.09.2019

Aktuelle Warnungen

- ⚠️ Warnung
- ⚠️ Risikozone
- ⚠️ Information

Research Chemicals

Substanzen und Safer Use

Konsumbefragung

Online-Beratung

Substanzmarkt

- Substanz: Imphetamin, LSD

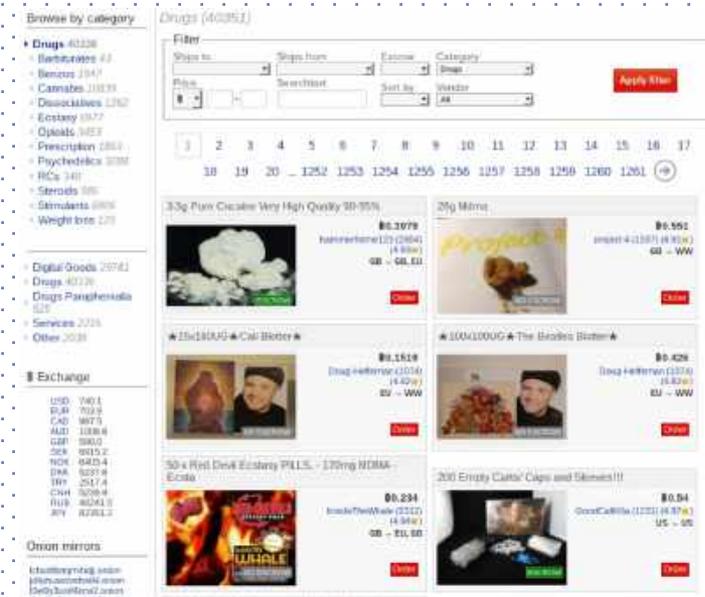
Leitfaden für die Kombination von Drogen

Substanz	KOK	MDMA	2CS	2CTF	T-Medrol	Salvia	Valerin	DMG	DMB	LSD	Amphetamin	MDA	Kokain	Coffein	Alkohol	DMB-LSD	2CS-LSD	2CTF-LSD
MDMA	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
MDA	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2CS	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2CTF	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
T-Medrol	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Salvia	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Valerin	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
DMG	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
DMB	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
LSD	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Amphetamin	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
MDA	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kokain	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Coffein	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alkohol	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
DMB-LSD	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2CS-LSD	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2CTF-LSD	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

© 2019 Safer Party.ch. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist ein Produkt der Safer Party.ch. Es ist nicht für den Verkauf von Drogen bestimmt. Für mehr Informationen über Safer Party.ch, besuchen Sie uns auf <http://saferparty.ch>.

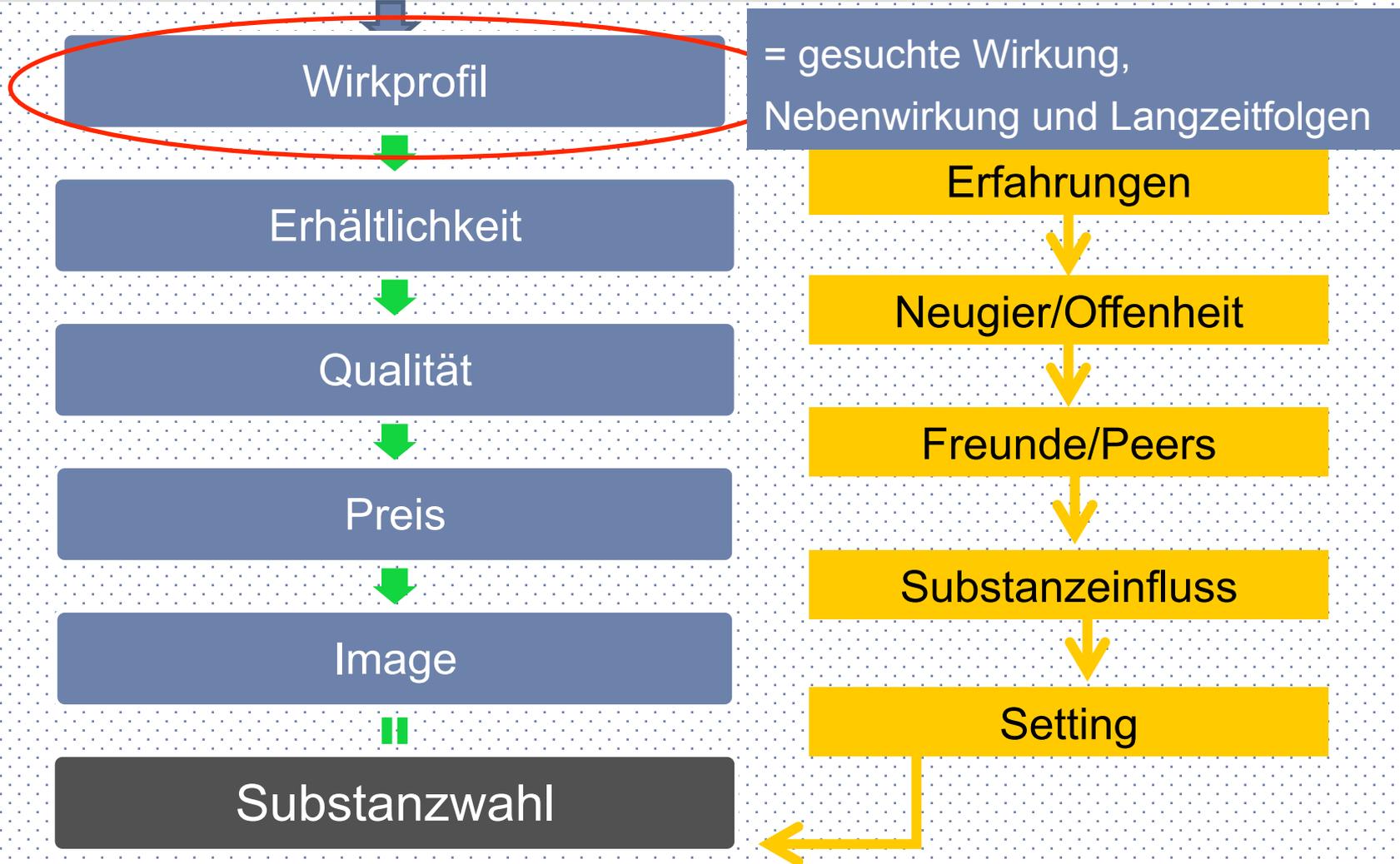
Aufsuchende Online-Arbeit

- Neue Medien spielen eine wichtige Rolle. Sie dienen der Bewerbung von Events, der Dokumentation des Erlebten, fördern neue Trends und werden zudem für den Verkauf und die Beschaffung von Drogen genutzt.
- Neue Medien können genutzt werden, um Freizeitdrogenkonsument*innen zu erreichen.

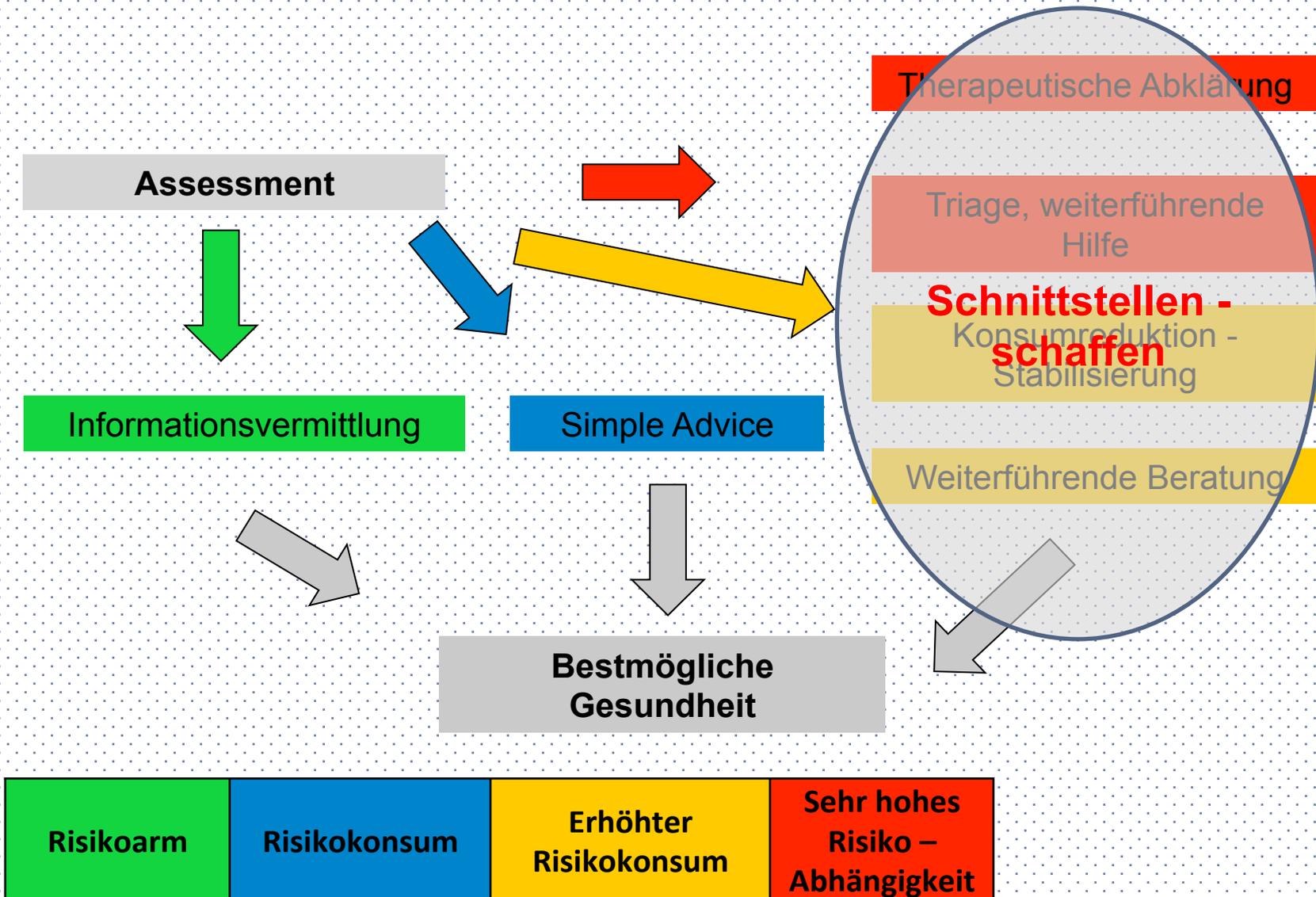


Verständnis

Konsummotivation: Erwartungen, Bedürfnisse, Präferenzen



Selektivität



Mischkonsum Realität und Risiko

Risikoarm	Risikokonsum	Hohes Risiko	Sehr hohes Risiko
Cannabis + Alkohol	Cannabis + Ecstasy	Ecstasy + Speed	Kokain + Alkohol
Tabak + Y	Cannabis + Speed	Ecstasy + Kokain	Kokain + Speed
	Cannabis + Kokain	Kokain + Halluzinogene	Halluzin. + Cannabis
	Ecstasy + GHB/GBL	Alkohol + Benzos	Pilze + Alkohol
	Tabak + Kath	Alkohol + Ecstasy	GHB/GBL + Alkohol
	Alkohol + Halluzinogene	Alkohol + Speed	Poppers + Viagra
	Codein + Alkohol	Cannabis + GHB/GBL	Codein + Heroin
	Codein + Cannabis	Amphetamin + GHB/GBL	Heroin + Benzos
	Ecstasy + LSD	Ketamin + Kokain	Codein + Alkohol + Benzos + Cannabis
		Heroin + Kokain	
		Heroin + Alkohol	
		Codein + Alkohol + Benzos	

Där **Risiko ist von Drug, Set und Setting und der zeitlichen Verzögerung zwischen der Einnahme der Substanz abhängig** Wirkungsverstärkung

Subsdance.ch, combichecker

Home Combichecker Blog Kontakt Haftungsausschluss

english

LSD Cannabis

Vorsicht:
Die Kombination von **LSD** und **Cannabis** birgt Risiken.

Es kann zu unerwartet **verstärkter** und veränderter **Wirkung** kommen.
Es empfiehlt sich beide Substanzen **tiefer** zu **dosieren**.

COMBICHECKER

Select option Select option

Der Combichecker beschreibt nur Zusatzrisiken von Kombinationen und nicht die Grundrisiken des Konsums der Substanzen. Es gibt kein Konsum ohne Risiko. Reaktionen auf Konsum variieren individuell. Beachte [Safer Use Regeln](#).

Notfallnummern:
145 (Tox Info Suisse, kostenfrei)
144 (Notruf)

Erstellt in Kooperation mit [tripsit.me](#).

Rechtliche Hinweise und Information zur Haftung sind [hier](#) zu finden.
Für Anregungen oder Korrekturen das [Kontaktformular](#) verwenden.

Die meist konsumierten Substanzen

Substanz und Einnahme

Substanz

- Alkohol (Ethanol oder Aethylalkohol) wird durch die Vergärung von Zucker gewonnen.
- Es gibt unterschiedlich starke Produkte:
 - Bier, Biermischgetränke (Eve)
 - Liköre
 - Schnaps
 - Alcopops
- Produkte unterscheiden sich durch den unterschiedlichen Gehalt an Alkohol.



Einnahme	Wirkungseintritt	Max. Wirkungsgrad	Wirkdauer
Oral	Nach 30 Min.	Nach 60 Min.	Abbau von 0.1 bis 0.15 Promille/Stunde, 1 Promille = ca. 8 Stunden Wirkung

Wirkung und Risiken

Wirkung/Rausch

- Entspannend
- Enthemmend
- Euphorisierend
- Selbstüberschätzung

Nebenwirkungen

- Übelkeit (Alkoholvergiftung)
- Gleichgewichts- und Sprechstörungen
- Verminderte Reaktionsfähigkeit
- Gereiztheit bis aggressionssteigernd

Langzeitrisiken

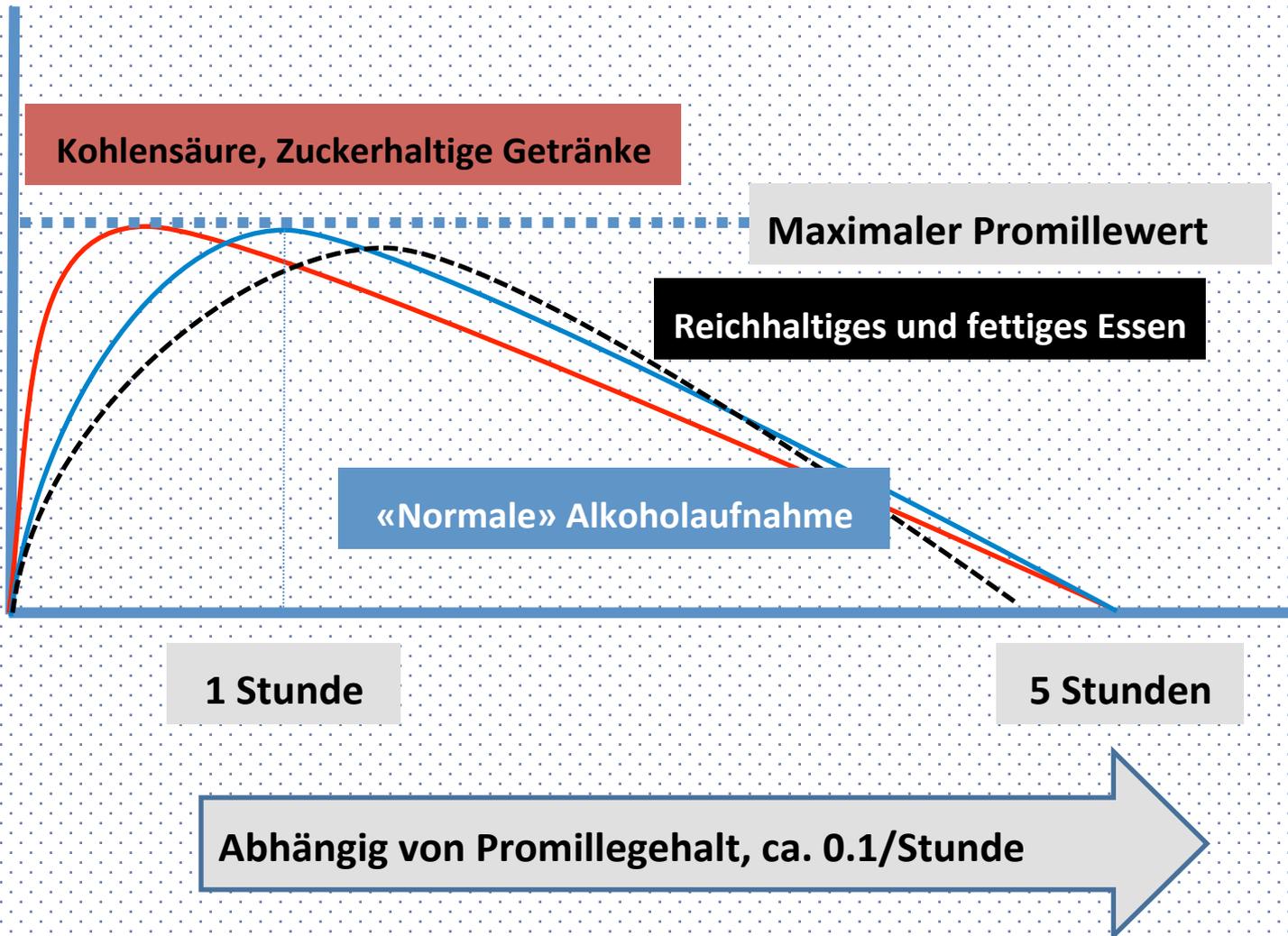
- Schädigung sämtlicher Organe
- Abhängigkeit mit psychischen und körperlichen Symptomen

Mythen

- Alkohol ist gesund
- Alkohol löscht den Durst

Alkohol

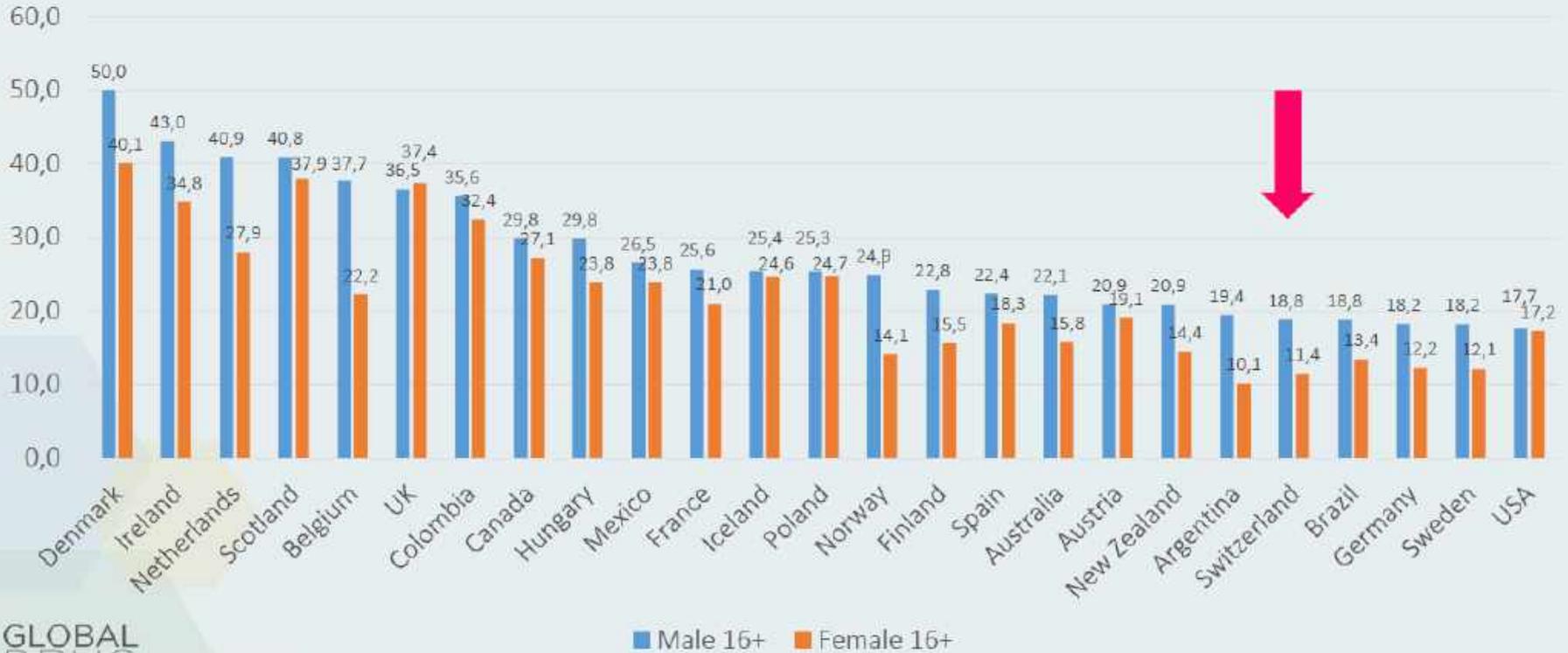
Wirkungsverlauf



Alkohol

Audit-C – problematischer Alkoholkonsum

Global comparison of AUDIT scores 16+ in the GDS2017 sample (%)



GLOBAL
DRUG
SURVEY

2017

Global Drug Survey GDS2017 © Not to be reproduced without authors permission

Alkohol

Safer Use

- Nicht aus Langeweile trinken oder wenn es einem schlecht geht.
- Nicht auf leeren Magen, mit Genuss und langsam trinken.
- Mischkonsum verschiedener alkoholischer Getränke vermeiden.
- Wasser trinken = ein Glas Wasser nach jedem alkoholische Getränk
- Vorsicht mit Mischgetränken (z.B. Alcopops) oder Selbstgemischtem! Bei diesen Süssgetränken schmeckt man den Alkohol kaum heraus, eine 7dl-Flasche enthält 9 ½ mehr Alkohol als eine Stange Bier.
- Kein Mischkonsum mit anderen psychoaktiven Substanzen, deren Wirkung wird verändert, oder es treten gefährliche Nebenwirkungen auf (z.B. Alkohol + GHB/Codein = Erstickungsgefahr!).
- Wer trinkt, fährt nicht – benutze öffentliche Verkehrsmittel, nimm ein Taxi oder geh zu Fuss.

Cannabis

Substanz und Einnahme

Substanz

- Wird aus der Hanfpflanze gewonnen.
- Es gibt unterschiedliche Produkte:
 - Gras (Indoor/Outdoor)
 - Hasch (Grün, Schwarz usw.)
 - Öl
- Produkte unterscheiden sich in der Stärke des Rausches , abhängig vom THC-Gehalt und anderer Cannabinoide (CBD).



Einnahme	Wirkungseintritt	Max. Wirkungsgrad	Wirkdauer
Geraucht	Nach wenigen Sekunden	Nach ein paar Minuten	1 bis 2 Stunden
Oral	Nach 30 Min. bis 2 Stunden	Nach 1 bis 2 Stunden	8 bis 14 Stunden

Wirkung und Risiken

Wirkung/Rausch

- Entspannend, erzeugt Gelassenheit
- Euphorisierend und/oder erheiternd
- Appetitanregend

Mythen

- Weniger schädlich als Alkohol
- Kiffen macht kreativ
- In der Schweiz legal

Risiken/Nebenwirkungen

- Anstieg von Herzschlag und Pulsfrequenz, bei hohen Dosen Kreislaufkollaps
- Rötung der Augen
- Konzentrations- und Merkfähigkeit ist während des Rausches beeinträchtigt

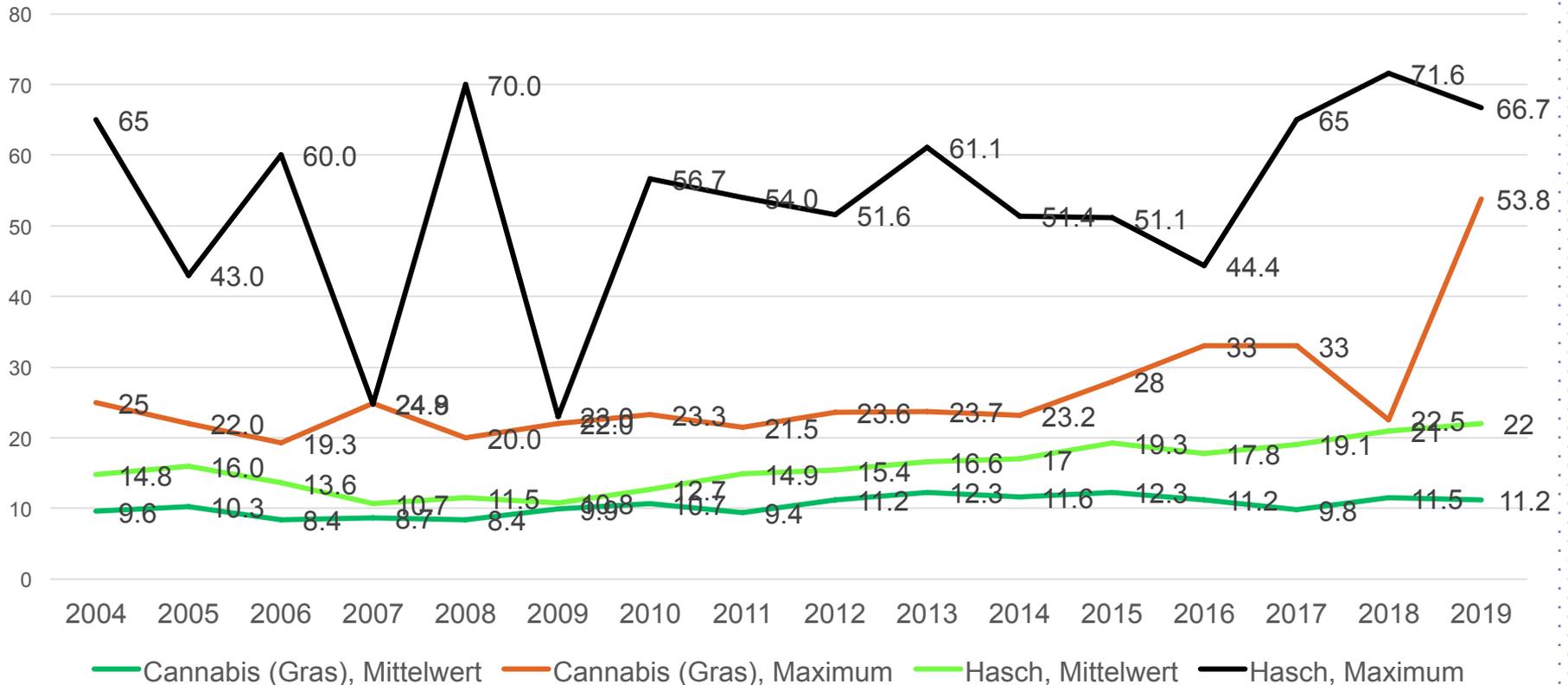
Langzeitrisiken

- Atembeschwerden bei chronischem Konsum (achten auf den Filter)
- Psychische Abhängigkeit, eventuell mit körperlichen Symptomen
- Gefahr, sich in der Kifferwelt zu verlieren, Realitäts- und Motivationsverlust
- Psychosen können ausgelöst werden

Cannabis

Zusammensetzung

THC Mittelwert Gas / Hasch



Quelle, Schweizerische Gesellschaft für Rechtsmedizin 2020

Cannabis

Wirkspektrum

Verwirrtheit

Halluzinationen, Paranoia

Angst, Panik, Angstzustände

Schwindel, **THC** Erbrechen, Übelkeit

Fehleinschätzung der Leistungsfähigkeit,

Störung der Gestik und Aufmerksamkeit,

Intensivierung von sensorischen

Erfahrungen,

verändertes Raum- und Zeitempfinden,

Euphorie, Entspannung, Schläfrigkeit

**Synthetische
Cannabinoide**

CBD

erwünscht

(Swift, 1998)



**Dosis somit Substanz
abhängig**

MDMA (XTC)

Substanz und Einnahme

Substanz

- MDMA, 3,4-Methylenedioxyamphetamin = synthetisches Amphetaminderivat
- Verschiedenfarbige Pillen (Ecstasy), Pulver, Kristalle
- Eine Dosis, die höher als 1.3 bzw. 1.5 x kg/ Körpergewicht (= mg MDMA) liegt, verstärkt die Wirkung nicht positiv, führt zu mehr Nebenwirkungen.
- Grosser Unterschied in Bezug auf die Stärke, Pillen weisen zwischen 20 – 300! mg MDMA auf



Einnahme	Wirkungseintritt	Max. Wirkungsgrad	Wirkdauer
Geschnupft (selten)	Nach wenigen Minuten	Nach 1 Stunde	4 bis 6 Stunden
Oral	Nach 30 Minuten	Nach 1 Stunde	4 bis 6 Stunden

MDMA (XTC)

Wirkung und Risiken

Wirkung/Rausch

- Entaktogen (Serotonin)
- Veränderung des Körpergefühls
- Gefühl von Empathie (man öffnet sich)
- Veränderte Sinneswahrnehmung
- Gesteigertes Leistungsvermögen

Risiken/Nebenwirkungen

- Körpertemperatur steigt an, Gefahr von Überhitzung in hohen Dosen und/oder bei hoher Umgebungstemperatur
- Muskelkrämpfe, Zähneknirschen
- Hohe Belastung von Herz, Niere und Leber. Wer bereits an Erkrankungen dieser Organe leidet, sollte auf MDMA verzichten

Langzeitrisiken

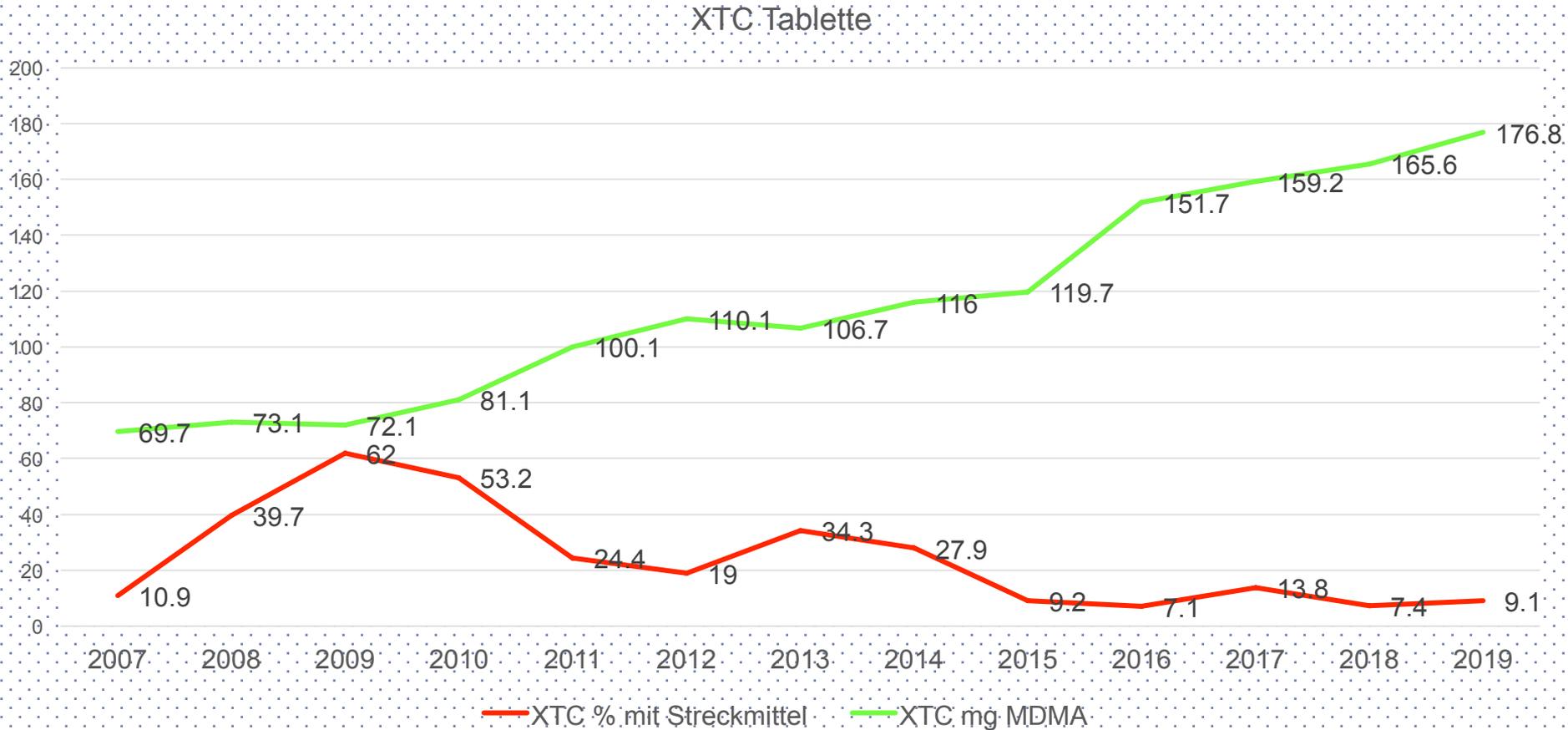
- Depressive Verstimmungen (Deregulierung des Serotoninhaushalts)
- Gestörter Schlaf-/Wachrhythmus

Mythen

- MDMA ≠ XTC
- Zähneknirschen = gute Wirkung

MDMA (XTC)

XTC-Tabletten Zusammensetzung



Quelle, Saferparty.ch 2020

MDMA (XTC)

XTC-Tabletten Risikobeschreibung

Ø Reinheit	Range	Wirkung	Risiken
176.8mg MDMA*HCl (2019)	0.6 bis 278.9 mg MDMA	Hunger- und Durstgefühl sind reduziert, Wachheit und Aufmerksamkeit erhöht, Körpertemperatur und Blutdruck steigen an. Leichtes und unbeschwertes, wohliges Körpergefühl. Seh- und Hörvermögen verändern sich, Berührungen und Musik werden intensiver empfunden, Hemmungen werden abgebaut und das Kontaktbedürfnis, die Empathie wird gesteigert.	Übelkeit, Brechreiz und erhöhter Blutdruck. Herz, Leber und Nieren werden stark belastet. Hochdosierte XTC-Tabletten mit einem MDMA-Gehalt von mehr als 120mg = Gefahr ungewollter Überdosierung. Mit Halluzinationen, Kieferkrämpfen, Augen- und Nervenzucken, bis hin zu Krampfanfällen. Die Körpertemperatur steigt bei Überdosierungen stark an = erhöhte Dehydrationsgefahr.
Streckmittel	in % 2019	Wirkung	Risiken
2C-B	8.6%	Intensivierung der Wahrnehmungen und von Gefühlen, leichte Euphorie. In höheren Dosen Halluzinogen. Schnelle farbige Muster und leuchtende Felder um Gegenstände und Personen herum werden wahrgenommen.	Panik- und Angstattacken das sich die erhoffte Wirkung nicht einstellt; ungewollte Überdosierung mit starken Halluzinationen aufgrund eines zu frühen Nachdosierens
Synthesenebenprodukte	4.1%	Meist keine psychoaktive Wirkung; unsachgemässe Synthese	Bezüglich Risiken und Wechselwirkungen zwischen Synthesenebenprodukte und MDMA liegen keine Informationen vor.
Koffein	1.2%	Stimulierend; Wirkungsverstärkung	Nervosität, Kopfschmerzen, Austrocknen (Dehydration)
Diverses	3.3%	MDA oder Falsch deklariert oder als Substitut für MDMA verkaufte Substanzen	Unerwartete Wirkung

Kokain

Substanz und Einnahme

Substanz

- Gewinnung aus den Blättern des südamerikanischen Kokastrauches.
- Anbau in Süd- und Mittelamerika
- Weisses oder gelbliches Pulver oder Stein
- Grosse Unterschiede in Bezug auf Reinheit, oft mit Medikamenten gestreckt.
- Preis 80 bis 150 Sfr. pro Gramm



Einnahme	Wirkungseintritt	Max. Wirkungsgrad	Wirkdauer
Geschnupft	Nach wenigen Minuten	Nach 10 Minuten	1 bis 1.5 Stunden
Geraucht	Sofort	Nach 2- 3 Minuten	Bis zu 30 Minuten

Kokain

Wirkung und Risiken

Wirkung/Rausch

- Leistungssteigernd (Dopamin, Noradrenalin)
- Euphorisierend
- Gesteigertes Selbstvertrauen
- Unterdrückung von Hunger und Durst

Risiken/Nebenwirkungen

- Herzinfarkt oder Hirnschlag (selten)
- Aggressivität
- Craving = unbezwingbares Verlangen nach Konsum
- Angstzustände

Langzeitrisiken

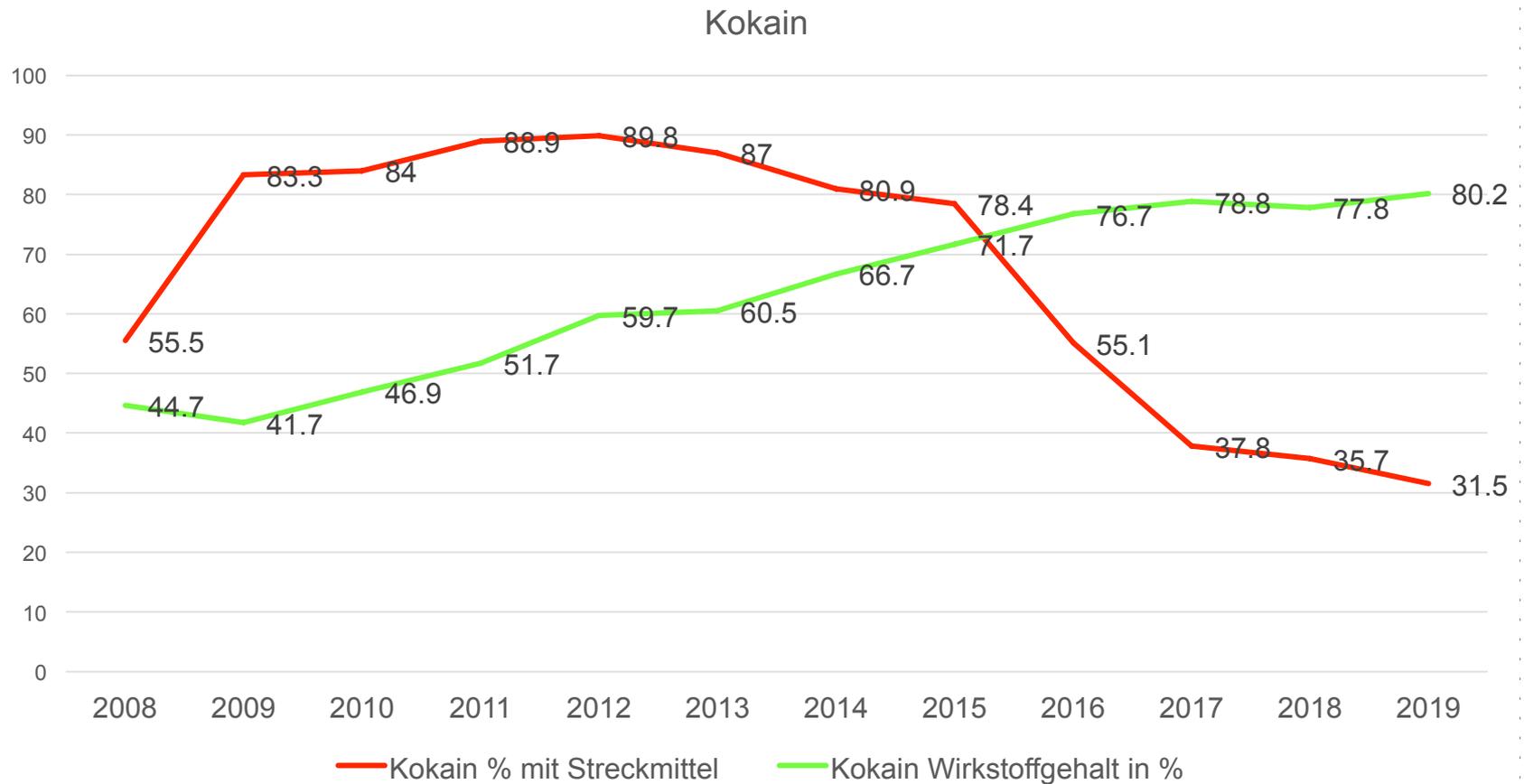
- Psychische Abhängigkeit (Trigger = Sit. löst Konsumwunsch aus)
- Schäden an den Nasenschleimhäuten
- Bleibende Störung des Kurzzeitgedächtnisses
- Psychosen (Angst, Depression)

Mythen

- Steigert die sexuelle Potenz
- Erhöhte geistige Leistungsfähigkeit
- Synthetisches Kokain

Kokain

Zusammensetzung



Quelle: Saferparty.ch, 2020.

Kokain

Risikobeschreibung

Ø Gehalt	Range	Wirkung	Risiken (Nebenwirkungen)
80.2% Kokain*HCl (2019)	0.3 bis 100%	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	Hochdosiertes Kokain, ab ca. 70% Reinheit = ungewollte Überdosierung, starke Belastung für den Herzkreislauf, erhöhte Gefahr eines Herzinfarkts oder Hirnschlags, psychische Überlastung aufgrund starker Stimulation, Herzklopfen, Pulsrasen und überdurchschnittlich lange Wirkungsdauer
Streckmittel	in %	Wirkung	Risiken (Nebenwirkungen)
Levamisol	24.1%	Leicht stimulierend; wirkungsverstärkend	Übelkeit, Durchfall, Verdauung kann auch am Folgetag noch gestört sein. Allergische Reaktionen, Störungen des Nervensystems (Taubheitsgefühl bis zu Bewusstlosigkeit, starke Müdigkeit), Sprechprobleme, Schwächung des Immunsystems bei regelmässigen Konsum. Es kann zum Absterben von Hautarealen (Nekrosen) kommen und es steht in Verdacht psychische Nebenwirkung, eine verminderte Denkleistung hervorzurufen.

Quelle: Saferparty.ch, 2020

Streckmittel	in %	Wirkung	Risiken (Nebenwirkungen)
Phenacetin	4.4%	Schmerzstillend, fiebersenkend und entspannend, hochdosiert (oder in Kombination mit Koffein) stimulierend und euphorisierend; Wirkungsverstärkung	Schläfrigkeit, Schwindel, Verwirrtheit, bei häufigem hochdosiertem Konsum und in Kombination mit anderen Schmerzmitteln stark nierenschädigend (Phenacetin-Niere), erhöhtes Risiko von Harnleiter- und Blasenkrebs (karzinogene Wirkung)
Koffein	5.1%	Stimulierend; Wirkungsverstärkung	Nervosität, Kopfschmerzen, Austrocknen (Dehydration), verlängerte Wirkdauer
Lokal-anästhetika	4.9%	Lokale örtliche Betäubung; Vortäuschen der kokaintypischen anästhetischen Wirkung	Schmerzunempfindlichkeit, Toleranzbildung, gespritzt Herz-Rhythmus-Störungen
Hydroxyzin	0.2%	Sedierend; krampf- und angstlösend, Dämpfung der kokaintypischen Unruhe	Übelkeit, Müdigkeit, Mundtrockenheit, Fieber, Schwindel, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verwirrtheit, Halluzinationen, erhöhte Schweissbildung, tiefer Blutdruck oder beschleunigter Herzschlag

Quelle: Saferparty.ch, 2020

Amphetamin (Speed)

Substanz und Einnahme

Substanz

- Synthetische Substanz
- Weisses, beiges oder rosafarbenes Pulver oder Paste (Dispersion)
- selten Kapseln oder Pillen
- Starker Geruch nach Lösungsmittel (Phenylaceton, Isopropylalkohol)
- Preis 20 bis 30 Sfr. / Gramm



Einnahme	Wirkungseintritt	Max. Wirkungsgrad	Wirkdauer
Geschnupft	Nach wenigen Minuten	2 bis 10 Min.	4 bis 6 Stunden
Oral	Nach 10 bis 20 Minuten	Nach 30 bis 40 Min.	6 bis 8 Stunden

Amphetamin (Speed)

Wirkung und Risiken

Wirkung/Rausch

- Leistungssteigernd (Noradrenalin)
- Gesteigertes Selbstvertrauen (Dopamin)
- Unterdrückung des Hungers und Schlafbedürfnisses

Risiken/Nebenwirkungen

- Zittern
- Unruhe
- Herzrasen
- Herzrhythmusstörungen

Langzeitriskien

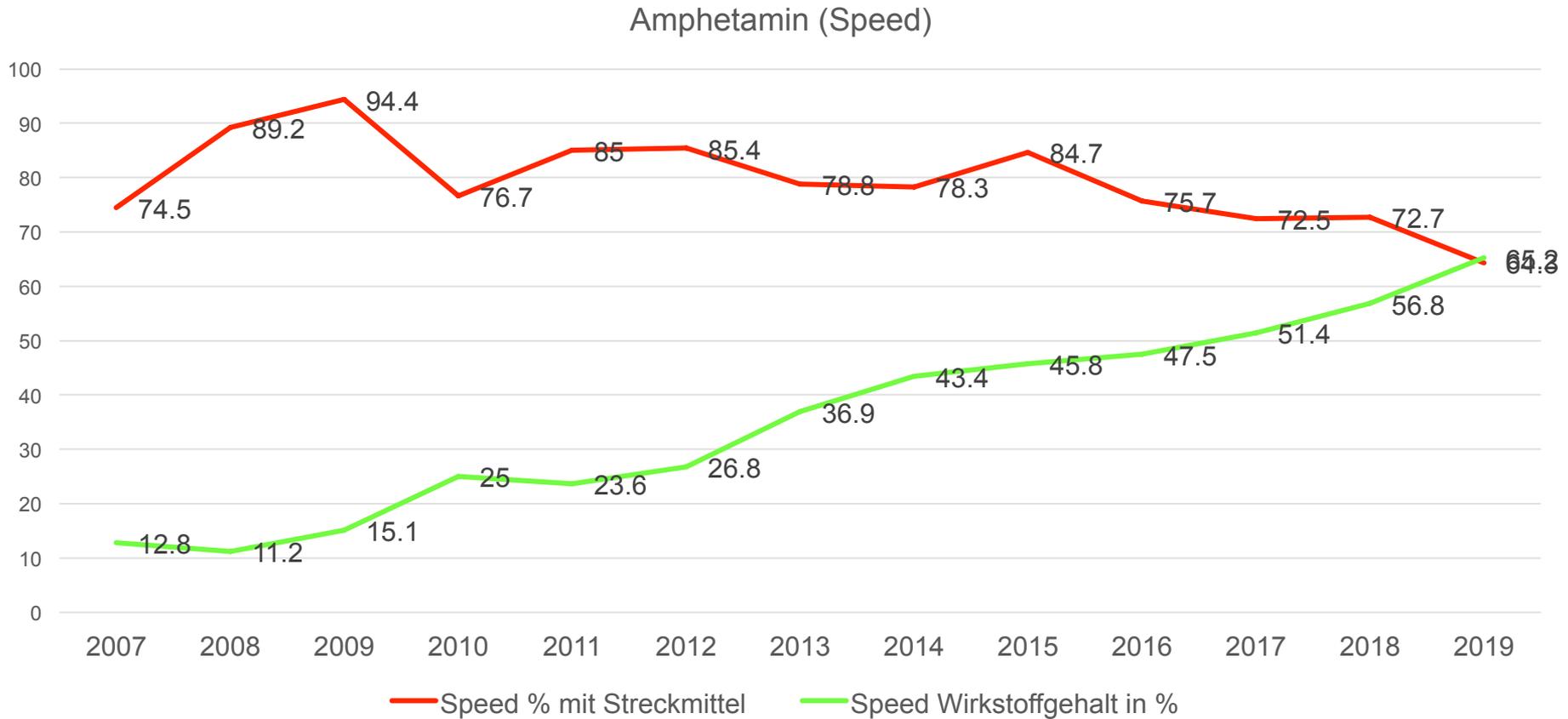
- Psychische Abhängigkeit
- Schäden an den Nasenschleimhäuten
- Schlafstörungen
- Starkes Auszehren des Körpers (Appetitlosigkeit)

Mythen

- Paste = gute Qualität
- Amphi ≠ Speed

Amphetamin (Speed)

Zusammensetzung



Quelle: Saferparty.ch, 2020

Amphetamin

Risikobeschreibung

Ø Gehalt	Range	Wirkung Risiken	Risiken
65.2% Amphetamin*Sulfat (2019)	1.7 bis 100%	Freisetzung der körpereigenen Leistungsdroge Noradrenalin, Steigerung des Selbstwertgefühls durch die gleichzeitige Ausschüttung von Dopamin. Unterdrückung von Hunger und Schlafbedürfnis, Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit, erhöhte Risikobereitschaft, unterdrücktes Schmerzempfinden, Euphorie und ein gesteigerter Rededrang (Laberflash).	Hochdosiertes Amphetamin, ab ca. 40% Reinheit = Gefahr ungewollter Überdosierung, Nieren- und Leberversagen, starke Belastung für den Herzkreislauf bis hin zu Kreislaufversagen, erhöhte Gefahr eines Herzinfarktes oder Hirnschlages, Halluzinationen, psychische Überlastung aufgrund starker Stimulation, Herzrasen und überdurchschnittlich langer Wirkungsdauer
Streckmittel	in %	Wirkung/Risiken	Risiken
Koffein	49.2%	Stimulierend, in hohen Dosen (300 bis 600mg) Euphorie; Wirkungsverstärkung	Nervosität, Kopfschmerzen, Austrocknen (Dehydration)
Synthese- nebenprodukte (z.B. DPIA)	24.2%	Keine psychoaktive Wirkung, mit Ausnahme von DPIA welches in hohen Dosen leicht stimulierend wirkt; unsachgemässen Synthese	Nur wenig Information zu den tatsächlicheren Risiken vorhanden

Codein

Substanz und Einnahme

Substanz

- Codein = Methylmorphin, im Opium aus Schlafmohn
- Gemixt mit Sprite und Promethazin, Tabletten auch bekannt als Sizzurp, Lean, Purple Drank oder Texas Tea
- In Form von Tabletten, Brausetabletten, Sirup, Tropfen und Zäpfchen erhältlich
- Oft Verwendung in hustenstillenden Mitteln, selten in Schmerzmedikamenten
- Dosis: 20 bis 200 mg



Einnahme	Wirkungseintritt	Max. Wirkungsgrad	Wirkdauer
Oral	Nach 15 bis 30 Min.	Ab 60 Min.	4 bis 6 Stunden
Rektal	Nach 10 bis 20 Min.	Ab 40 bis 60 Min.	4 bis 6 Stunden

Codein

Wirkung und Risiken

Wirkung/Rausch

- Sehr individuell (nicht alle sprechen gleich auf die Substanz an)
- Gelassenheit, Unbeschwertheit, Euphorie
- z. T. Selbstbewusstseinssteigerung
- Aufregung, Hitze im Kopf, Pulsbeschleunigung
- Bei höheren Dosen (100 – 200mg): Schlaf, Betäubungsgefühl

Risiken/Nebenwirkungen

- Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Erbrechen
- Senkung der Atemfrequenz
- Schläfrigkeit

Mythen

- Makatussin und Sprite = Sizzurp (Promethazin in der Schweiz nicht erhältlich)

Langzeitriskien

- Erhöhtes Abhängigkeitspotential/Toleranzentwicklung
- Verminderte sexuelle Lust (bis zu Unfruchtbarkeit), Verstopfung, Schlafstörung/Ruhelosigkeit, etc.

Substanz und Einnahme

Substanz

- Xanax = Alprazolam ist ein Arzneistoff aus der Gruppe der Benzodiazepine.
- Dabei handelt es sich um sogenannte Beruhigungsmittel, Tranquilizer, d.h. angstlösende, zentral muskelrelaxierende, sedierend und hypnotisch (schlaffördernd) wirkende Arzneistoffe.
- Tabletten, selten als Lösung, die bekanntesten sind Valium®, Seresta®, Temesta®, Dormicum®, Xanax®, Rohypnol® u.a.
- Dosis: 0.5 mg bis max. 20 mg (Abhängig von der Toleranz)



Einnahme	Wirkungseintritt	Max. Wirkungsgrad	Wirkdauer
Oral	Nach 20 bis 40 Minuten	Ab ca. 60 Minuten	2 bis 48 Stunden
Gespritzt	Nach wenigen Sekunden	Nach wenigen Minuten	2 bis 4 Stunden

Wirkung und Risiken

Wirkung

- Sehr individuell nicht alle reagieren gleich auf die Substanz
- Angetöndelnd, beruhigend, einschläfernd und muskelentspannend

- B **Vorsicht: Falschdeklaration Xanax Tablette**

Risi

- M
- S
- S
- A
- V
- G
- K

Logo	XANAX
Gewicht	264.1 mg
Grösse	15.2 x 5.1 mm
Dicke	3.0 mm
Bruchrille	ja
Farbe	weiss
Inhaltsstoffe	Etizolam 3.0 mg Koffein 89.0 mg
Getestet in	Bern (DIB+), 27. Februar 2019



Vielen Dank!



**Für Fragen:
alex@a-buecheli.ch**

www.infodrog.ch/index.php/nightlife.html

<http://de.saferdanceswiss.ch/>

www.saferparty.ch

www.know-drugs.ch