

Inhalt

Einleitung	11
1. Rausch, Risiko und Schadensminderung	13
1.1 Psychoaktive Substanzen	13
1.2 Substanzinduzierter Rausch	14
1.3 Substanzklassen	15
1.3.1 Stimulanzien/Upper	16
1.3.2 Entaktogene/Empathogene (MDMA, 2C-X und GBL)	16
1.3.3 Psychedelika (LSD, Pilze etc., Ketamin)	16
1.3.4 Dissoziativa/Halluzinogene	16
1.3.5 Downer (Alkohol, Khat, GHB/GBL, Cannabis)	17
1.4 Substanzwirkzeitprofil	17
1.5 Metabolisierung	18
1.6 Substanzinduzierte Risiken	19
1.7 Abhängigkeit	20
1.8 Schadensminderung	22
1.9 Drug, Set und Setting	23
2. Vor dem Konsum	25
2.1 Set	25
2.1.1 Geschlecht, Alter und Körpergewicht	26
2.1.2 Körperliche und psychische Verfassung	27
2.1.3 Ernährung	27
2.2. Drug	28
2.2.1 Art und Weise des Konsums (Einnahme-/Applikationsform)	29
2.2.2 Substanzzusammensetzung	30
2.2.3 Streckmittel	31

2.2.4	Substanzen analysieren	31
2.2.5	Kokain	33
2.3.3	Speed (Amphetamin)	35
2.3.4	MDMA	37
	MDMA-Pulver	
2.3.5	LSD	39
2.3.6	Cannabis	41
2.4	Setting	43
2.4.1	Freunde	44
3.	Während des Konsums	47
3.1	Set	47
3.1.1	Schau zu dir	47
3.1.2	Kollaps, akute psychische Krise	49
3.1.3	Verändertes Verhalten	50
3.2	Drug	51
3.2.1	Nachdosieren	51
3.2.2	Mischkonsum	52
3.3	Setting	57
3.3.1	Don't drug and drive	58
3.3.2	Tripwächter	58
4.	Nach dem Konsum	61
4.1	Set	61
4.1.1	Depressive Verstimmung	61
4.1.2	Schau zu dir und erhole dich gut	62
4.1.3	Anhaltende psychische Veränderung	63
4.2	Drug	64
4.2.1	Nachweisbarkeit	65
4.2.2	Dauer der Konsumpause	66

4.3	Setting	67
4.3.1	Freunde	67
5.	Schluss	69
5.1	Informationsbeschaffung	69
5.2	Reflexionshilfen	70
5.3	Disclaimer	71
	Quellen	72
	Beispiel eines Konsumtagebuchs	74