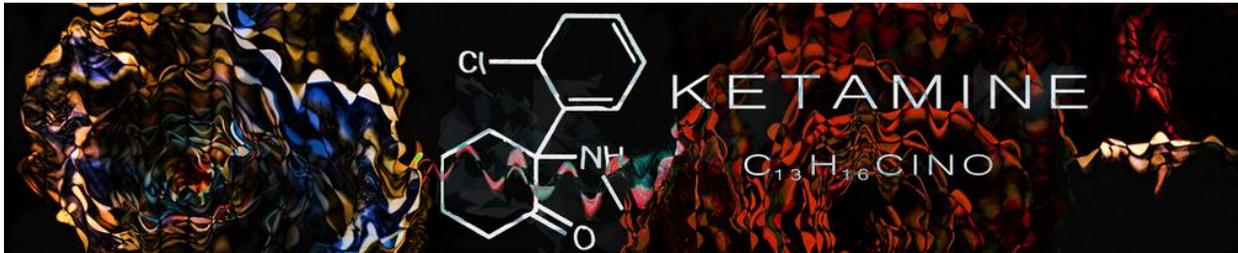


Ketamin – Informationen für Konsumierende



Ketamin wurde bis vor etwa 10 Jahren für einzelne psychedelische Erlebnisse im privaten Setting in hohen Dosen gebraucht. Heute wird es auch in kleineren Dosierungen im Partysetting konsumiert, was dennoch Risiken birgt.

Was ist Ketamin?

Ketamin, auch bekannt als Special-K, Keta, Keti oder Vitamin-K, zählt zu den Dissoziativa. Es entfaltet seine psychoaktive Wirkung vor allem durch die Blockade gewisser Botenstoffe im Gehirn wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin.

Reines Ketamin ist ein kristallines, weisses, geruchloses Pulver mit leicht bitter-metallischem Geschmack. Medizinisch wird Ketamin als Narkose- und Schmerzmittel in der Human- und Tiermedizin und in der Psychiatrie auch als schnell wirkendes Antidepressivum bei Depressionen eingesetzt.

Die Wirkungsweise ist stark von der konsumierten Menge abhängig, wobei die Wirkung von kurzer Dauer ist. Es gibt zwei verschiedene chemische Formen von Ketamin: R-Ketamin und S-Ketamin. Auf dem Schwarzmarkt ist hauptsächlich eine Mischung von R-Ketamin und S-Ketamin, in Umlauf. S-Ketamin wirkt doppelt so stark wie R-Ketamin und sollte nur halb so hoch dosiert werden.

Wie wirkt Ketamin?

In geringen Dosierungen wirkt Ketamin ähnlich wie Alkohol; enthemmend, entspannend und leicht euphorisierend. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers verändert sich: Bewegungen werden leicht («Walking on Marshmallows»), es können leichte Artikulationschwierigkeiten auftreten und die Körperkoordination ist erschwert.

Bei mittleren und höheren Dosierungen bewirkt Ketamin eine immer stärkere Trennung der Psyche vom Körper oder ein Gefühl, mit der Umwelt zu verschmelzen. Eine bruchstückhafte Auflösung der Umwelt und des Körperempfindens ist möglich und Gedanken können abreißen. Sinneswahrnehmungen und Raum-Zeit-Empfinden verändern sich. Ketamin kann starke ausserkörperliche, dissoziative Zustände auslösen, d.h. die Entkopplung mentaler Prozesse wie Wahrnehmung, Bewusstsein und Gedächtnis und es können Pseudohalluzinationen auftreten. Das Gefühl aus dem eigenen Körper zu treten oder tief in einem Loch zu sein, wird als «K-Hole» bezeichnet. Bei augenscheinlicher Bewusstlosigkeit ist es von aussen nicht möglich zu unterscheiden, ob jemand im K-Hole ist, schläft, vorübergehend bewusstlos ist oder es sich um einen lebensbedrohlichen Notfall handelt. Die Wirkung, sowie die Wirkdauer, sind abhängig von Dosierung, Konsumhäufigkeit, Set (Person) und Setting (Umfeld).

Ein Ketamin-Rausch kann psychisch sehr belastend sein. Viele Ketamin-Konsumierende berichten von nahtodartigen Erfahrungen, Alptraum-Halluzinationen, Tunnelvisionen, Blackouts und kurzen Phasen von Gedächtnisverlust. Nach mehrmaligem Konsum innerhalb kurzer Zeit kommt es zur Toleranzbildung und bei gleicher konsumierter Menge lässt die Wirkung nach. Die Toleranz bildet sich dabei nur sehr langsam zurück. Zudem hat der langfristige Konsum ein starkes Verlangen nach der Substanz («Craving») zur Folge.

Die Wirkung tritt geschnifft nach ca. 5-15 Minuten ein und hält ca. 60 Minuten an. Nacheffekte (Schwächegefühl, Erinnerungslücken) können noch Stunden nach dem Konsum anhalten. Geschluckt tritt die Wirkung verzögert ein (je nach Mageninhalt 20 Minuten) und hält ca. 90 Minuten an.

Wie wird Ketamin konsumiert?

In der Anästhesie und der Notfallmedizin (als Analgetikum) wird Ketamin intramuskulär oder intravenös injiziert und zur Behandlung von Depressionen wird es als Nasenspray (Esketamin-Nasenspray Spravato®) verabreicht. Zu Rauschzwecken verwendet wird Ketamin sowohl als weisses kristallines Pulver geschnupft, als «Bömbeli» geschluckt, in Wasser aufgelöst getrunken oder als flüssige Lösung intramuskulär oder intravenös injiziert. Die Substanz wird im Ausgehsetting auch als **selbstgemischte Nasensprays** konsumiert.

Der Ketaminkonsum birgt Risiken!

Zu den akuten Risiken gehören Schmerzunempfindlichkeit, Koordinationsstörungen, eingeschränkte Beweglichkeit, Schwächeempfinden, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, unkoordinierte Muskelbewegungen, Schwindel, Kommunikationsstörungen, verwaschene Sprache und erhöhter Puls und Blutdruck, Herzrhythmusstörungen sowie erhöhter Speichelfluss. Das Herz-Kreislaufsystem wird durch Ketamin stark belastet. Beim Konsum von hohen Dosen können Muskelsteifheit und Lähmungserscheinungen auftreten und eine Narkose eintreten. Ketaminkonsum kann auch zu epileptischen Anfällen und zum Koma führen zudem kann Ketamin eine psychische Abhängigkeit verursachen.

Der chronische Gebrauch schädigt die Leber, die Nieren und die Blase (engl. *Ketamin bladder syndrome*), was äusserst schmerzhaft ist und mit Inkontinenz, Blockierung, teilweiser Verschluss der oberen Harnwege und Hämaturie (Blut im Urin) einhergeht.

Bei fortgesetztem Ketaminkonsum in höheren Dosen kann es zu erheblichen und irreversiblen Schäden kommen. Eine medikamentöse Behandlung ist nur noch teilweise wirksam und bei einem Teil der Patient:innen ist die rekonstruktive Operation (z. B. eine Wiederherstellung oder die operative Entfernung der Harnblase) die einzige Möglichkeit der Behandlung. Der Zusammenhang zwischen den Symptomen und dem Konsum von Ketamin wird von vielen Gesundheitsfachpersonen nicht erkannt, weshalb diesen Personen häufig mit zahlreichen Antibiotika behandelt werden, bevor sie in die Urologie überwiesen werden. Bei Blasenproblemen sollte dies also den Gesundheitsfachpersonen unbedingt mitgeteilt werden.

Der Konsum von Ketamin kann ebenfalls Unterleibschmerzen auslösen, die umgangssprachlich als «K-Krämpfe» bezeichnet werden. Weiter berichten Ketaminkonsumierende, die in die Notaufnahme gelangen, von Symptomen wie Herzklopfen und -rasen, Brustschmerzen und Bluthochdruck.

Ketamin kann schon in geringen Dosen Funktionsstörungen in Gebieten des Gehirns auslösen, die für Gedächtnis, Lernen und Wahrnehmung verantwortlich sind. Langfristiger Ketaminkonsum ist mit einem geringeren Volumen der grauen Substanz – d.h. der Dicke der Hirnrinde – sowie einer geringeren Vernetzung zwischen Hirnregionen verbunden. Die Störungen sind bei häufigem Konsum und hohen Dosen stärker ausgeprägt. Personen, die häufig Ketamin konsumieren, weisen öfter psychische Störungen wie schizophrenieähnliche, dissoziative und depressive Symptome auf, die sich bei Abstinenz meist zurückbilden. Ehemals Konsumierende zeigten Anzeichen für vermehrte Wahnvorstellungen.

Risiken minimieren

Der Konsum von psychoaktiven Substanzen birgt immer Risiken. Wer trotzdem konsumiert, sollte sich über Wirkungen und Risiken informieren, die Safer-Use-Regeln beachten und sich bei Bedarf professionell beraten lassen.

Safer Use

- Nutze wenn möglich ein Drug Checking!
 - Ketamin ist keine Partydroge. Falls du doch an einer Party konsumierst, dosiere niedrig.
 - Nimm Ketamin auf keinen Fall allein.
 - Ketamin sollte in einer ruhigen und vertrauten Umgebung konsumiert werden.
 - Konsumiere Ketamin immer sitzend oder liegend, um einen Sturz zu vermeiden.
 - Wenn du Ketamin konsumiert hast, solltest du auf keinen Fall essen oder trinken, da es zu Verschlucken oder Verkrampfen im Kehlkopf kommen kann. Erstickung, Atem- oder Herzstillstand sind mögliche Folgen.
 - Kein Mischkonsum mit Alkohol, Codein, GHB / GBL, Heroin, Opioiden (Schmerzmittel) oder Benzodiazepinen.
 - In Notfällen (z. B. bei komatösen Zuständen oder tiefer Bewusstlosigkeit) sofort die Ambulanz rufen.
 - Bei intravenösem Konsum ist darauf zu achten, dass die Injektion langsam (während 60 Sekunden) erfolgt. Zu rasche Injektion oder zu hohe Dosen können zu Atemlähmung und -stillstand führen.
 - Beim Konsum von Ketamin besteht aufgrund der Schmerzunempfindlichkeit eine höhere Verletzungs- und Unfallgefahr.
 - Hast du Herz-Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck oder Blasenbeschwerden solltest du auf den Konsum von Ketamin unbedingt verzichten.
 - Bei Blasen- und Nierenproblemen sofort einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen.
- Weitere Information zu Ketamin findest du unter:
<https://de.know-drugs.ch/substanzen/ketamin/10>

Medizinische Notfälle – Ambulanz: 144

Notruf bei Vergiftungen oder Verdacht auf Vergiftungen – Tox Info Suisse: 145

Hast du Fragen oder brauchst du Hilfe?

www.safezone.ch

→ Online-Beratung zu Suchtfragen

www.suchtindex.ch

→ Adressen der Suchthilfe

www.saferparty.ch

→ Neutrale Informationen über psychoaktive Substanzen, Risiken des Substanzkonsums und anonyme Beratungen

www.feel-ok.ch

→ Informationen zu Gesundheitsthemen