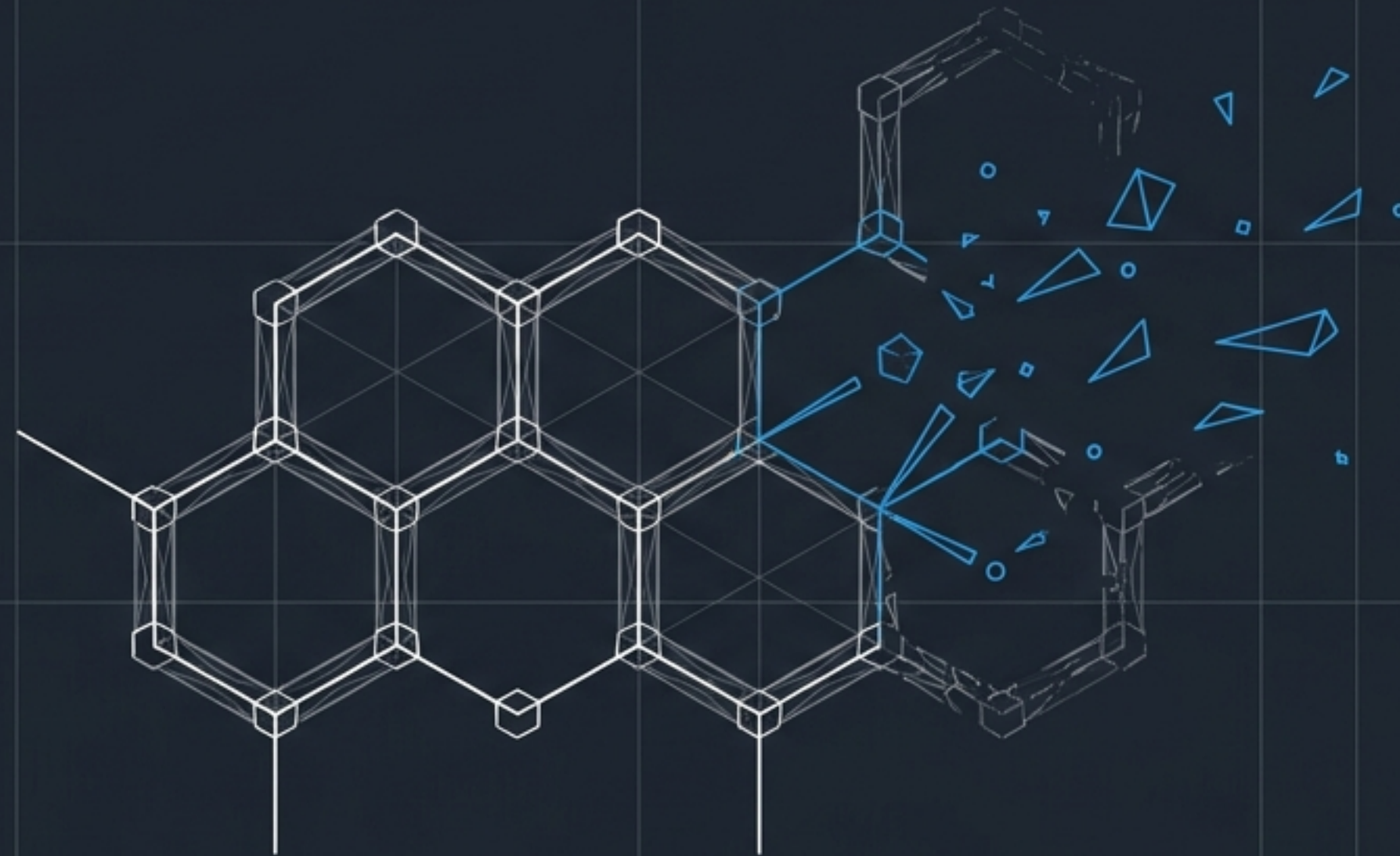




KETAMIN & K-HOLE

Wissenschaft, Wirkung & Risiken – Ein evidenzbasierter Leitfaden zwischen Medizin und Freizeitkonsum.

Basierend auf aktuellen Harm-Reduction-Daten von Anonym Suchthilfe.

Die duale Natur von Ketamin

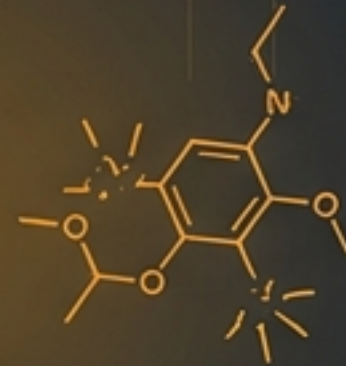


Das medizinische Profil

- Dissoziatives Anästhetikum
- Etabliertes Schmerzmittel
- Grundlage moderner Depressionsbehandlungen



**Kontext
bestimmt
das Risiko.**



Das Freizeit-Profil

- Club-Droge (Keta, Special K)
- Dissoziativer Rausch
- Hohes Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial



Straßennamen verraten nichts über den tatsächlichen Inhalt. Medizinisches Potenzial macht unkontrollierten Freizeitkonsum nicht sicher.

Der Wirkmechanismus: Blockade im Glutamat-System

NMDA-Rezeptoren

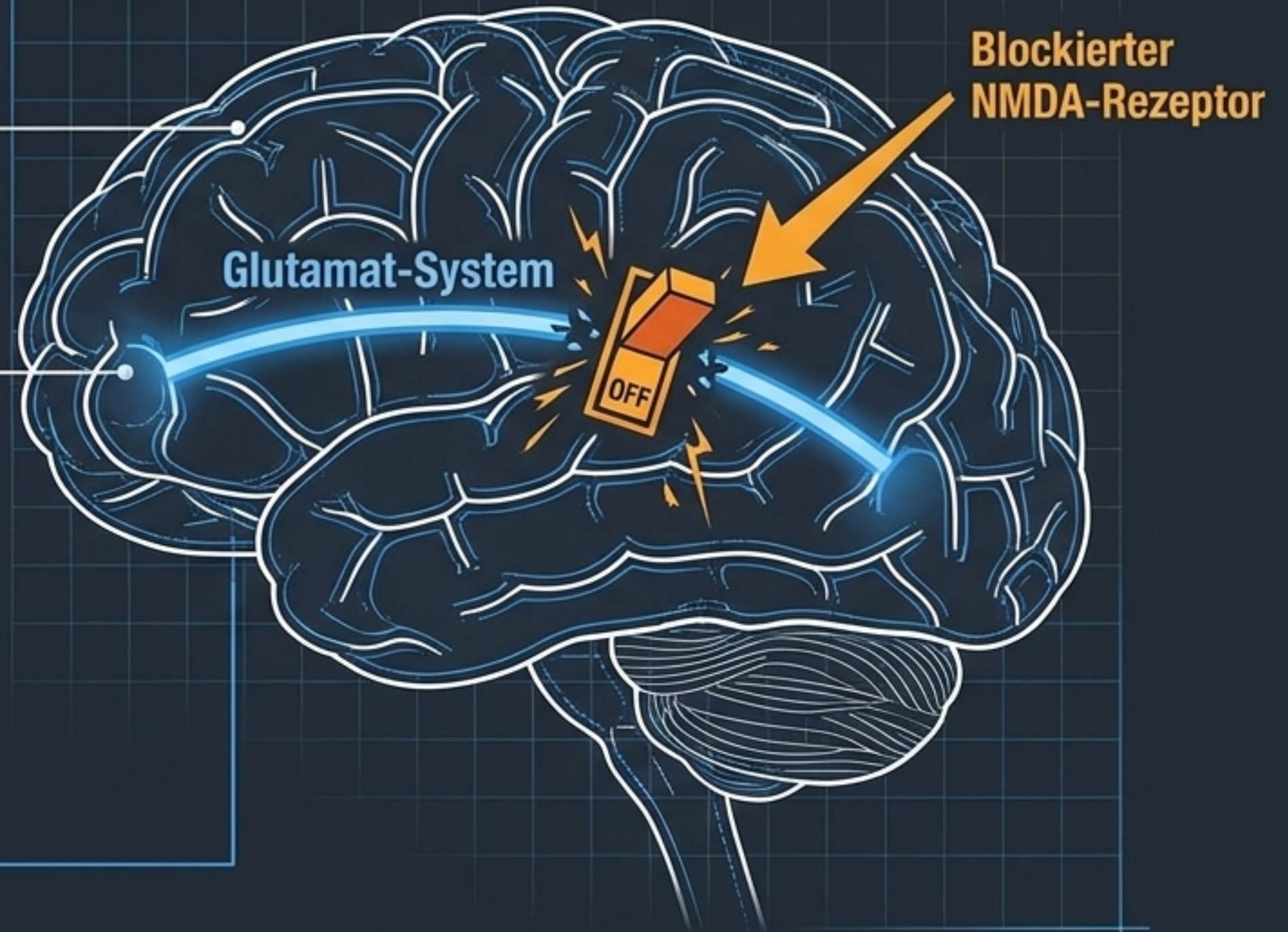
Ketamin blockiert vor allem NMDA-Rezeptoren. Dies verändert die Netzwerkaktivität im Gehirn massiv.

Entkopplung

Die Wirkung ist kein einfaches Abschalten (wie bei Alkohol), sondern eine Entkopplung. Wahrnehmung, Schmerzverarbeitung und Erinnerung werden voneinander isoliert.

Resultat: Dissoziation

Das Bewusstsein wird vom physischen Körper getrennt.



Straßennamen verraten nichts über den tatsächlichen Inhalt. Medizinisches Potenzial macht unkontrollierten Freizeitkonsum nicht sicher.

Das Erfahrungsprofil: Körper vs. Geist



Motorik & Physis

- ✚ • Vermindertes Schmerzempfinden
- ✚ • Koordinationsstörungen
- ✓ • Verlangsamte Reaktion
- ✓ • Eingeschränkte Kommunikation / Immobilität



Psyche & Wahrnehmung

- 🧠 • Gefühl von Leichtigkeit (Schweben)
- 🕒 • Veränderte Raum- und Zeitwahrnehmung
- 🌀 • Derealisation (Umwelt wirkt unreal)
- 🌀 • Depersonalisation (Trennung vom Ich)



Hinweis: Bei höheren Dosierungen können **Kommunikation** und **Bewegung vollständig zum Erliegen kommen**, obwohl der **Geist aktiv** bleibt.

Anatomie des K-Hole



Was ist das?

Ein Szenebegriff, keine medizinische Diagnose. Bezeichnet einen Zustand extremer Ketamin-Dissoziation.

Das Erleben

- Vollständiger Verlust des Körpergefühls
- Extreme Verzerrung von Raum und Zeit
- Gefühl, sich außerhalb des Körpers zu befinden
- Traumartige innere Bilder

Wichtige Warnung

Ein K-Hole ist nicht automatisch eine Bewusstlosigkeit oder Überdosis. Die Person kann reaktionslos wirken, aber das Bewusstsein ist (auf einer anderen Ebene) noch aktiv.

Diagnose-Matrix: Tiefes K-Hole vs. Medizinischer Notfall



Das K-Hole (Beobachten)

Symptome

- Person ist (schwer) ansprechbar
- Atmung ist ruhig und normal
- Immobilität oder Verwirrtheit

Handlung

- Ruhig bleiben, Reize (Licht/Musik) reduzieren
- Nicht alleine lassen, vor Stürzen schützen
- Nicht zum Tanzen/Gehen drängen



Der Notfall (112 wählen!)

Symptome

- Bewusstlosigkeit
- Auffällige/flache Atmung oder Atemstillstand
- Bläuliche Lippen oder Krampfanfälle
- Erbrechen bei eingeschränktem Bewusstsein

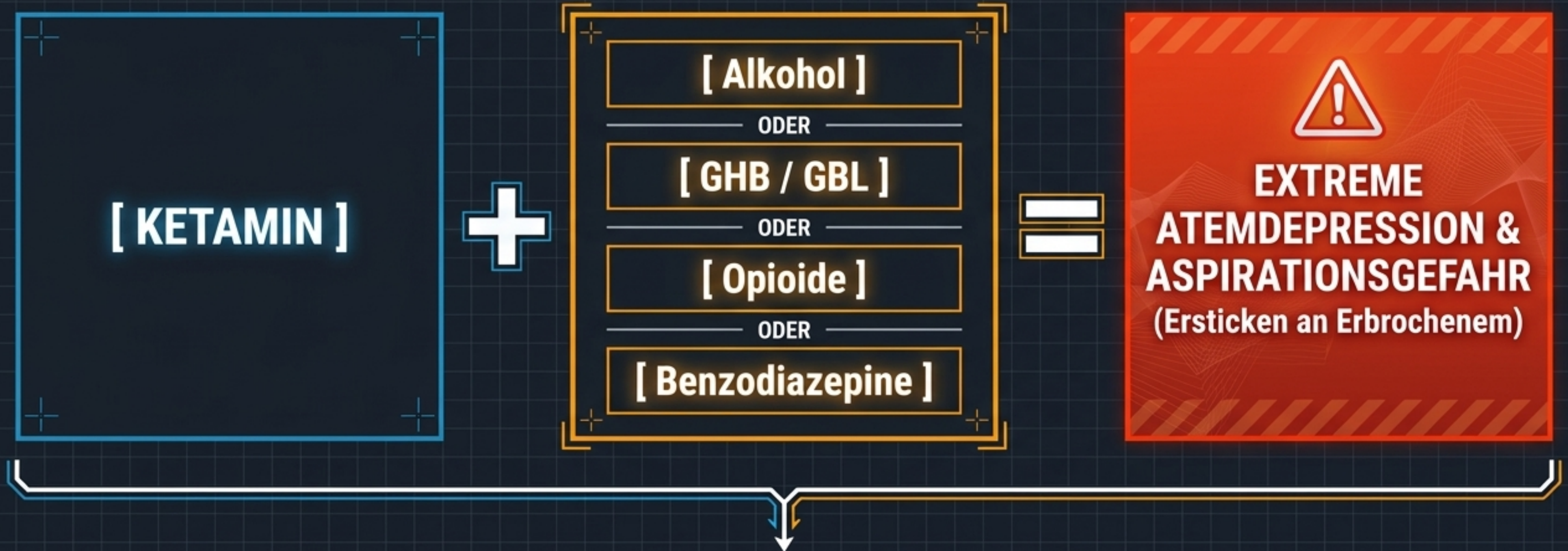
Handlung

- Sofort 112 rufen!
- Bei vorhandener Atmung: Stabile Seitenlage
- Bei fehlender Atmung: Reanimation starten

Der Risiko-Multiplikator: Mischkonsum & Atmung

Mythos-Korrektur

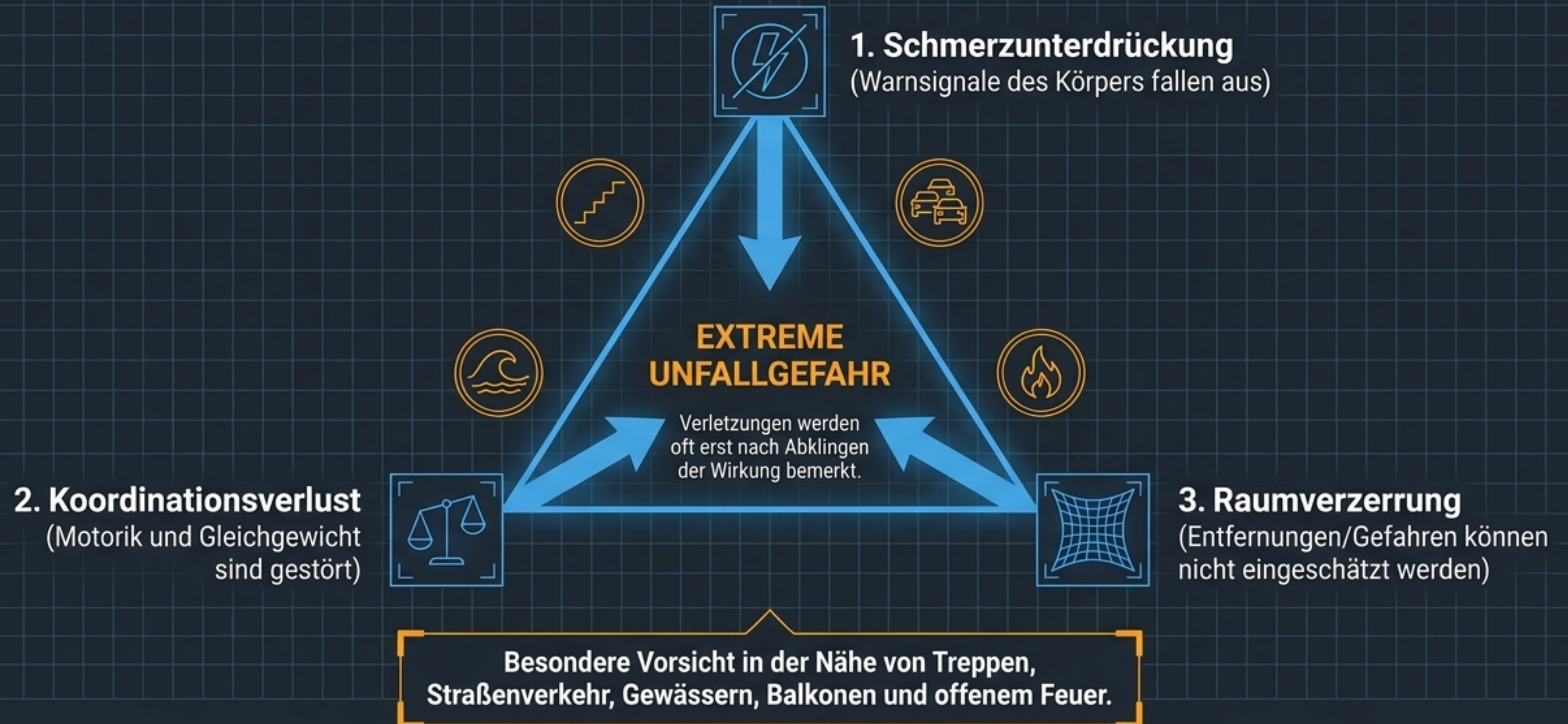
Es ist ein gefährlicher Irrglaube, dass Ketamin die Atmung niemals gefährdet. Bei hoher Dosis oder Mischkonsum besteht akute Erstickungsgefahr.



Zentral dämpfende Substanzen verstärken die Bewusstseinsstörungen und schalten lebenswichtige Schutzreflexe ab.

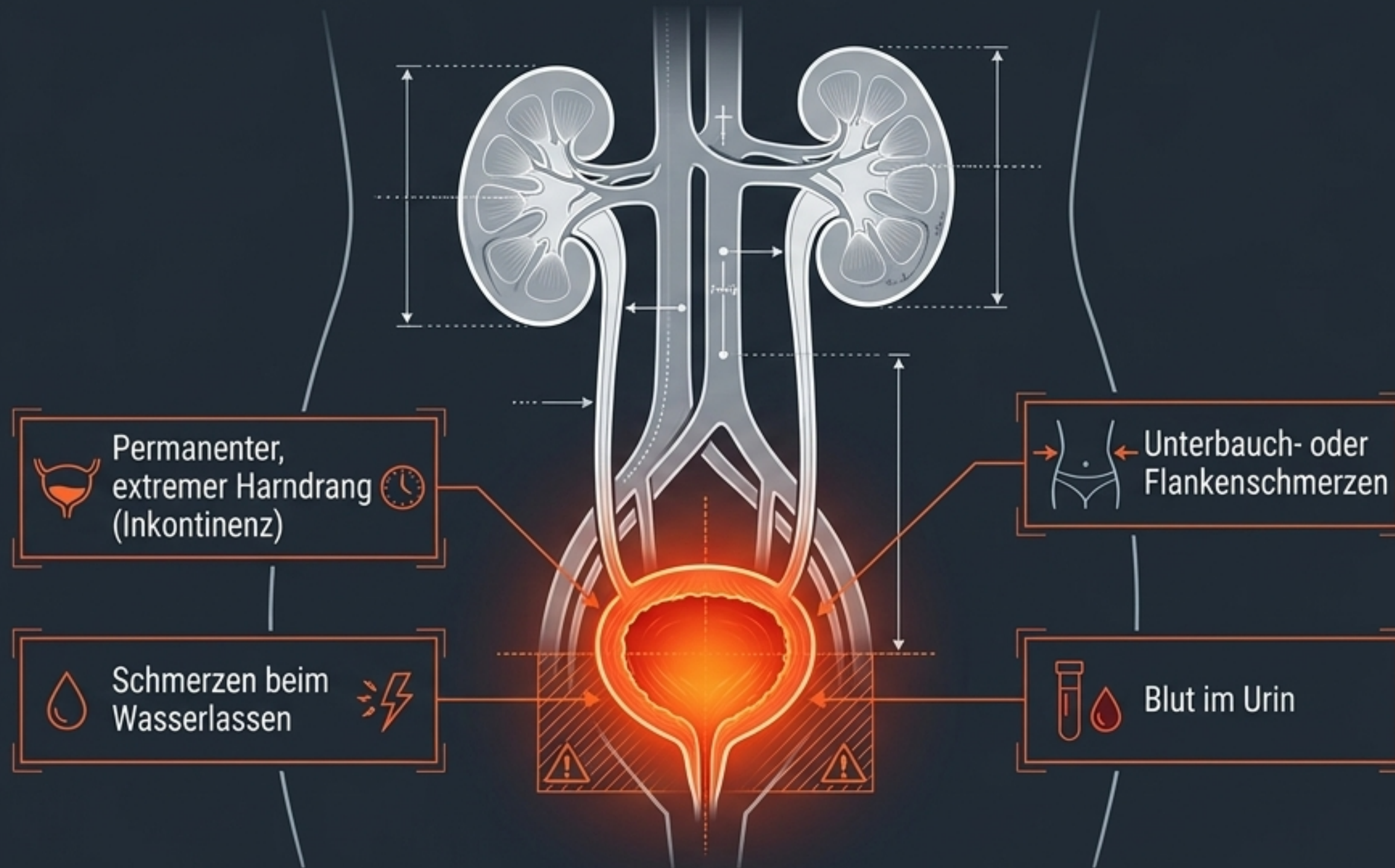
Das unsichtbare Risiko: Verletzungsgefahr

Das Gefahren-Dreieck



Chronische Schäden: Die Ketamin-Uropathie (Keta-Blase)

Definition: Eine durch Ketamin induzierte Schädigung der Harnblase, der Harnleiter und potenziell der Nieren bei wiederholtem/intensivem Konsum.

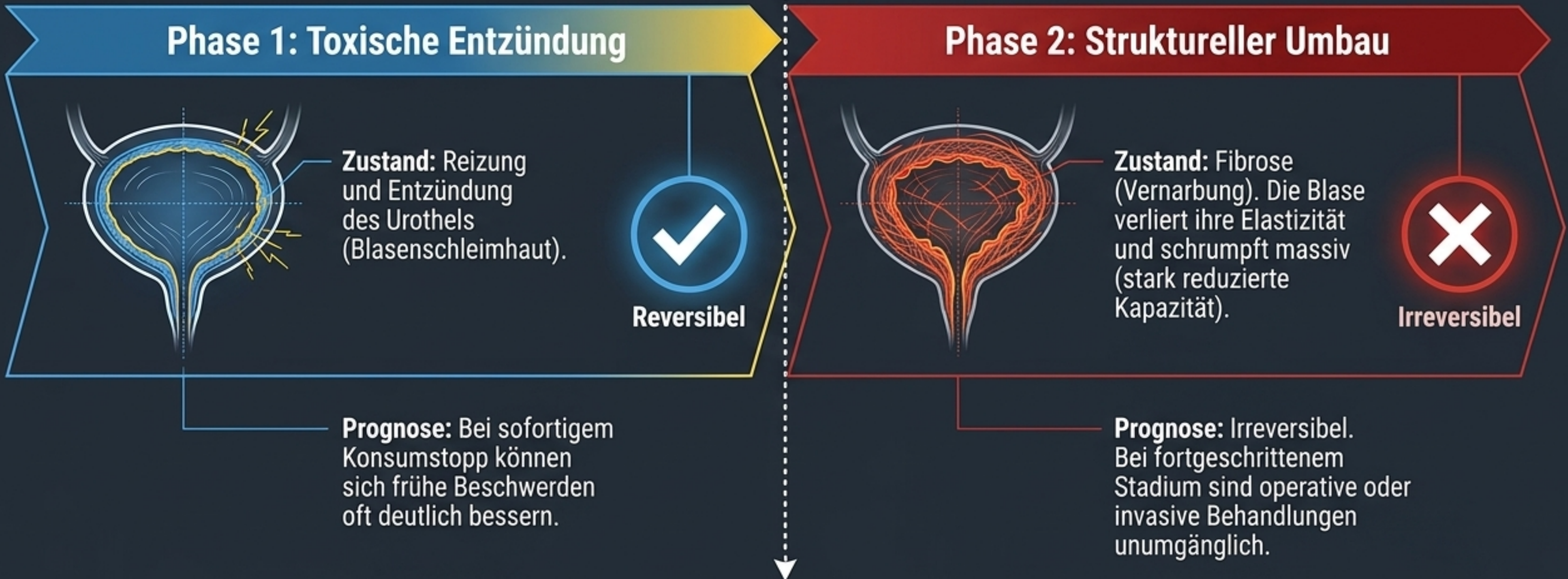


Warnhinweis: Wer alle paar Minuten zur Toilette muss oder Blut im Urin hat, leidet nicht an einer gewöhnlichen Blasenentzündung. Dies ist ein dringendes Warnsignal des Körpers.

Verlauf der Uropathie: Zeitfenster der Reversibilität

Mythos vs. Fakt: Die Blase wird nicht einfach weggeätzt. Es ist ein komplexer toxischer und entzündlicher Umbauprozess.

Entscheidungspunkt: Konsumstopp rettet das Organ.



Das Abhängigkeitspotenzial: Flucht und Toleranz

Einleitung: Ketamin macht psychologisch abhängig. Der Weiterkonsum trotz gesundheitlicher Schäden (wie der Keta-Blase) ist ein klinisches Indiz für Kontrollverlust.

4. Erneuter Konsum

Konsum, um den Stress der eigenen gesundheitlichen Probleme oder den Realitätsverlust zu bewältigen.

1. Emotionale Flucht

Nutzung zur kurzfristigen Ausblendung von Trauma, Angst oder Depression.

2. Toleranzbildung

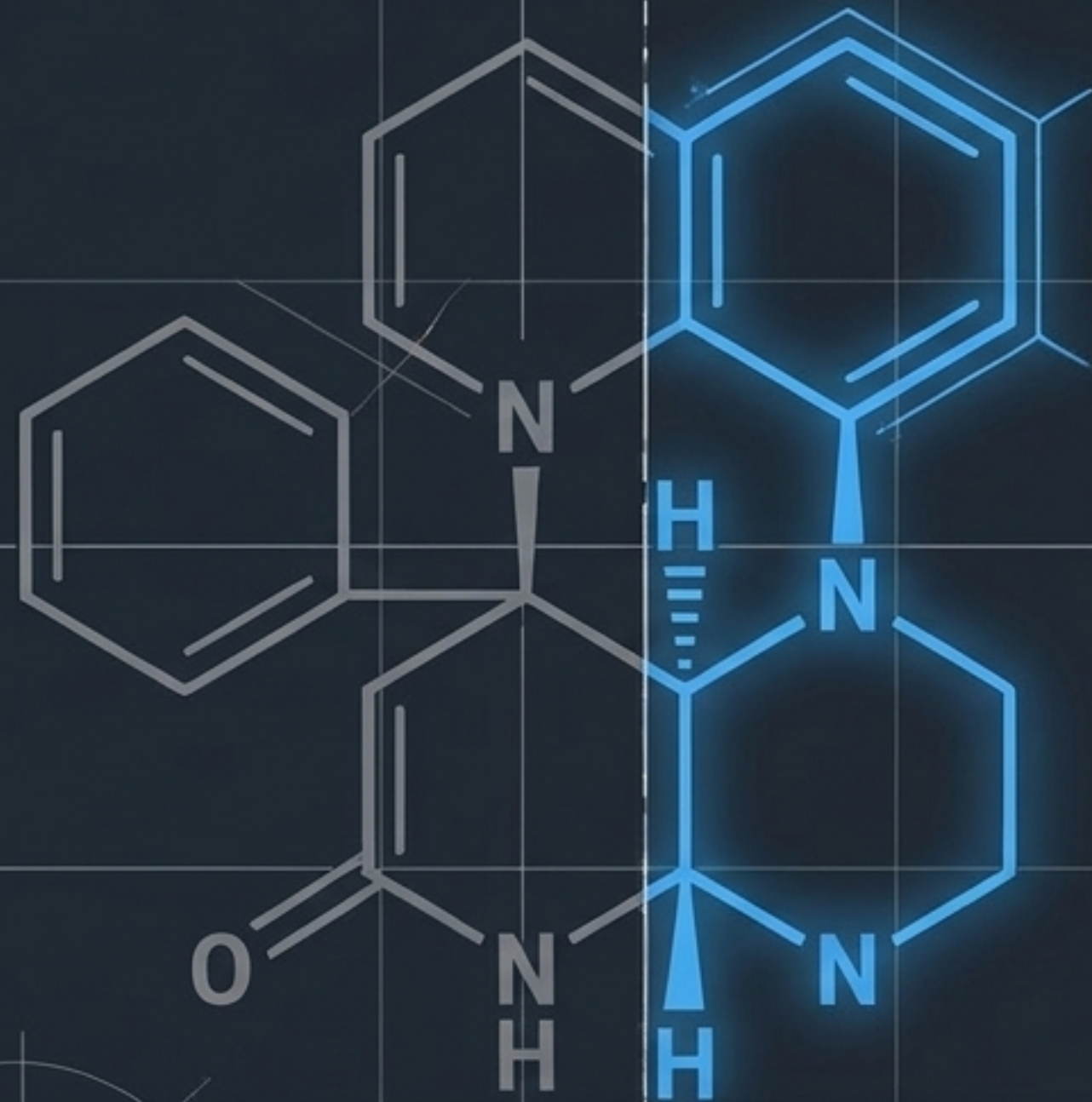
Erhöhung der Dosis für den gleichen dissoziativen Effekt.

3. Physische Schäden

Auftreten von Craving und Uropathie (Blasenschäden).



Paradigmenwechsel: Ketamin in der Psychiatrie



S-Enantiomer
(Esketamin / Spravato®)

Der Einsatz

Zugelassen als Nasenspray für therapieresistente Depressionen bei Erwachsenen.

Die Realität

Esketamin ist nicht frei von dissoziativen Effekten. Die Anwendung erfolgt streng off-label (racemisch) oder als Spravato unter direkter medizinischer Aufsicht.

Überwachung



Patient:innen müssen nach der Gabe bezüglich Sedierung, Blutdruckanstieg und Dissoziation ärztlich überwacht werden.

Vergleichsmatrix: Therapie vs. Selbstmedikation

"Wenn Ärzte Ketamin gegen Depressionen einsetzen, kann ich mich damit selbst behandeln. – Ein gefährlicher Fehlschluss."

Klinische Therapie



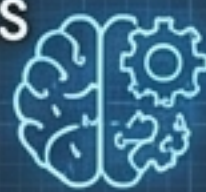
- Präzise berechnete Dosis, 100% reine pharmazeutische Qualität.



- Sicheres Setting, medizinische Überwachung (Blutdruck, Sedierung).



- Teil eines psychiatrischen Gesamtkonzepts unter Berücksichtigung von Kontraindikationen.



Freizeitkonsum / Selbstmedikation



- Zufällige Dosis, unbekannte Reinheit/ Streckmittel vom Schwarzmarkt.



- Kein Begleitschutz, hohes Risiko für Mischkonsum und Unfälle.



- Hohes Missbrauchsrisiko und Gefahr der emotionalen Flucht statt echter Aufarbeitung.



Harm Reduction: Angehörigen-Kommunikation

Die Warnsignale erkennen



- Zunehmender sozialer Rückzug



- Auffällig häufiger Harndrang



- Häufige abwesende Zustände



- Weiterkonsum trotz Schmerzen

Wie spricht man es an?

“Mir fällt auf, dass sich dein Konsum verändert hat und du inzwischen körperliche Beschwerden besthwerden hast. Ich mache mir Sorgen – können wir darüber reden, welche Funktion Ketamin inzwischen für dich hat?”

Safer-Use-Grundsätze (Wenn Konsum stattfindet)



- Niemals alleine konsumieren.

- Konsumpausen einhalten (Schutz der Blase).



- Absoluter Verzicht auf Mischkonsum mit dämpfenden Substanzen.



Das Fazit & Notfall-Protokoll

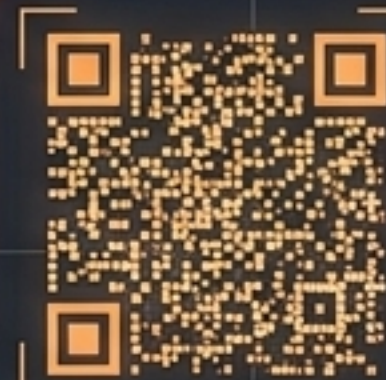
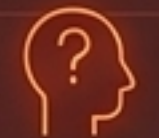
Das Kern-Fazit

Medizinisches Potenzial macht Freizeitkonsum nicht medizinisch.
Das K-Hole ist ein Zustand extremer Dissoziation – bei Atemstillstand oder Bewusstseinsverlust wird es zur tödlichen Gefahr.
Die Keta-Blase erfordert sofortigen Konsumstopp.



112 NOTFALL-PROTOKOLL (Sofort Notruf wählen bei:)

- Bewusstlosigkeit oder fehlender/flacher Atmung
 - Krampfanfällen oder blauen Lippen
 - Erbrechen bei schwerer Sedierung
- (Bei Unklarheit: Handle es als Notfall!)



Du bist nicht allein.
Anonym Suchthilfe
(Community, Live Radar
& Sucht-Kompass).
Stand: Oktober 2026.

