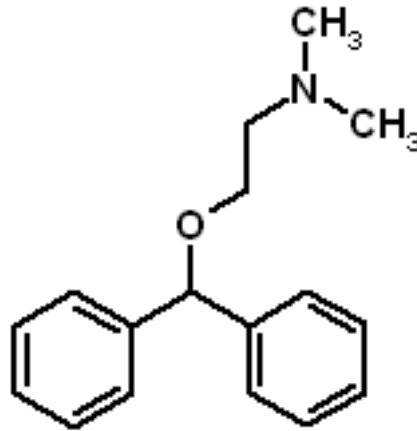


Diphenhydramin FAQ

von Wesker



Vorwort	2
1. Allgemeine Übersicht	2
1.1. Was ist Diphenhydramin genau?	2
1.2. Diphenhydramin / Dimenhydrinat	2
1.3. Abkürzungen	2
1.4. Wie funktioniert Diphenhydramin im Körper?	2
1.5. In welchen Medikamenten ist Diphenhydramin enthalten?	2
2. Anwendung von Diphenhydramin als Droge	3
2.1. Welche Wirkung hat Diphenhydramin als Droge?	3
2.2. Das Spinnen-Phänomen	3
2.3. Wie dosiert man Diphenhydramin genau?	3
2.4. Set und Setting	4
2.5. Toleranz-Entwicklung	4
2.6. Umgehen mit den Effekten von Diphenhydramin	4
2.7. Tripsitter	5
2.8. Abbrechen eines Trips	5
2.9. Nachwirkungen	5
3. Risiken, Gefahren & Sicherheitshinweise	5
3.1. Wann sollte Diphenhydramin nicht verwendet werden?	5
3.2. Sterbe ich nicht, bei einer so hohen Dosis Schlafmittel?	5
3.3. Kann es zu psychischen Störungen führen?	5
3.4. Kombi-Präparate (Paracetamol)	6
3.5. Mischkonsum mit anderen Substanzen	6
3.6. Suchtgefahr und Langzeitkonsum	6
4. Weiterführende Informationen	7
4.1. Websites und Foren	7
4.2. Über Diphenhydramin	7
4.3. Erfahrungsberichte & Wissenswertes	7
4.4. Impressum	7
4.5. Danke	7

Vorwort

Dieses Dokument soll keinesfalls zum Drogenkonsum anregen oder gar eine Droge verherrlichen. Es geht hier ausschliesslich um die Beantwortung häufig gestellter Fragen in deutschen Drogenforen und um Safer Use Hinweise. Weder Diphenhydramin noch andere Substanzen sollten von Personen unter 18 Jahren konsumiert werden, unter anderem können sie einen negativen Einfluss auf die Entwicklung von Jugendlichen haben.

Da Diphenhydramin nicht vollständig erforscht ist in seiner Wirkungsweise usw. beruht vieles auch auf Erfahrungswerten von diversen Menschen, die mit der Droge experimentiert haben. Es wird keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit und Wahrheitsgehalt der Angaben gemacht. Zudem können Substanzen individuell auf Menschen wirken, weshalb man nur schlecht allgemeine Aussagen treffen kann. Jeder Konsum von Diphenhydramin oder anderen Drogen erfolgt natürlich auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Sollten sich Fehler in das FAQ eingeschlichen haben, so bitte ich per Mail - siehe Impressum - um Hinweise dazu und werde es korrigieren. Ich bitte Leute, die sich wirklich informieren wollen, das gesamte Dokument durchzulesen und eventuell auch die weiterführenden Informationen.

Danke für euer Interesse.
Wesker.

1. Allgemeine Übersicht

1.1. Was ist Diphenhydramin genau?

Diphenhydramin ist eigentlich ein sogenanntes Antihistaminikum, also ein Mittel gegen allergische Reaktionen wie etwa Juckreiz. Weil es heutzutage aber wesentlich bessere (da weniger Nebenwirkungen) Medikamente dieser Art gibt, wird es nicht mehr in diesem Bereich in der Medizin eingesetzt. Da es aber sehr stark schlafanstossend ist, wird es Off-Label als Schlafmittel gerne von den Ärzten verschrieben.

1.2. Diphenhydramin / Dimenhydrinat

Neben Diphenhydramin gibt es noch das Dimenhydrinat, welches gegen Übelkeit usw. eingesetzt wird. Dieses FAQ beschränkt sich ausschliesslich auf Diphenhydramin, wobei Dimenhydrinat fast dieselbe Wirkung hat. Es ist weniger schlafanstossend, führt aber bei entsprechender Dosis zum selben Rausch wie Diphenhydramin. Allerdings ist es weniger potent, man braucht ungefähr fast das doppelte an der Menge, also entsprechen 250 mg Diphenhydramin etwa 500 mg Dimenhydrinat.

1.3. Abkürzungen

Diphenhydramin wurde in der Vergangenheit oft mit DHM abgekürzt, in neuerer Zeit hat sich aber eher der Begriff DPH durchgesetzt. Dimenhydrinat wird meistens als DMH bezeichnet. Die Bezeichnungen können variieren.

1.4. Wie funktioniert Diphenhydramin im Körper?

Ob der Mensch wach ist oder schläft wird im Gehirn über Botenstoffe reguliert. Dabei steht das Aktivierungssystem (Wachzustand) im rhythmischen Wechsel mit einem hemmenden System (Schlafzustand). Ein aktivierender Botenstoff ist das Histamin, das bei Kontakt mit sogenannten H-1-Rezeptoren den Wachzustand aufrechterhält. Diphenhydramin ist ein H-1-Rezeptor-Antagonist oder auch Antihistaminikum. Es blockt die H-1-Rezeptoren, sodass Histamin seine aktivierenden Eigenschaften nicht mehr entfalten kann, und leitet damit den Schlaf (bzw die Müdigkeit) ein.

1.5. In welchen Medikamenten ist Diphenhydramin enthalten?

Das Medikament ist überall rezeptfrei erhältlich. In Deutschland gibt es Emesan Schlaftabletten und Vivinox Schlaftabletten Stark, in der Schweiz gibt es Benocten. In den USA gibt es u.a. Benadryl. Meistens enthalten die Tabletten je 50 mg. Es ist beim Kauf darauf zu achten, kein Kombipräparat mit etwa Paracetamol zu erwerben (siehe Abschnitt Risiken).

2. Diphenhydramin als Droge

2.1. Welche Wirkung hat Diphenhydramin als Droge?

Je nachdem wie man es klassifiziert geht es entweder unter Halluzinogenen oder Delirianten. Die genaue Einordnung ist nicht endgültig geklärt. Zudem variiert es von Mensch zu Mensch und ist abhängig von der Dosis (es gibt beispielsweise Menschen, die keine Delirium-Effekte zeigen aber sehr wohl halluzinogene Effekte haben). Normalerweise verursacht Diphenhydramin also in einem Art Delirium sehr starke, realistische Halluzinationen, mitunter kommt es zu kurzfristigen Gedächtnisverlust, Wahnvorstellungen und (luziden) Träumen

Nach der Einnahme kommt es, sobald es im Körper verarbeitet wird, zunächst zu einer Sedierung. Man wird also müde und träge. Dieser Zustand lässt aber oftmals nach, sobald die anderen Effekte einsetzen. Mit Hilfe von Koffein kann man das zudem in den Griff bekommen. Das Körpergefühl auf einem Trip ist nicht jedermanns Sache, es ist sehr individuell ob man es mag oder verabscheut. Nach einer gewissen Zeit kommt es zu ersten kleineren Halluzinationen wie etwa einem Morphen (Bewegen) der Umgebung, während später grössere Halluzinationen und Effekte eintreten. Bei einer höheren Dosis verfällt man später u.a. in ein Delirium, es kann zu einem totalen Realitätsverlust führen unter Umständen.

Diphenhydramin geht von der Wirkung her eindeutig in Richtung Nachtschattengewächse (Scopolamin / Atropin usw. etwa in Engelstropfen) und nicht in Richtung klassischer Halluzinogene wie LSD und Pilze. Es ist wesentlich schwieriger zu kontrollieren als jene Halluzinogene und wird daher nur erfahrenen Usern empfohlen, keinen Einsteigern.

Als Nebenwirkungen treten oft Mundtrockenheit, eventuelle Probleme beim Urinieren, Verlust der Koordination, Sehstörungen (z.B. Verschätzung von Distanzen) usw. auf. Auch ein Einschlafen ist möglich während dem Trip. Dabei kommt es oft zu sehr starken, intensiven Traumsequenzen, wie bereits erwähnt wurde.

2.2. Das Spinnen-Phänomen

Diphenhydramin kann mitunter erstaunlich realistische Spinnen als Halluzinationen verursachen oder auch anderes Getier wie etwa Würmer, Maden, Schlangen, Skorpione usw. Wer eine Phobie vor jenen Tieren besitzt, sollte den Missbrauch von Diphenhydramin unter allen Umständen vermeiden, da es sonst schnell zu Panik und einem damit verbundenen Horrotrip kommen kann.

Wieso Diphenhydramin gerade so oft Spinnen verursacht, ist nicht wirklich geklärt. Es gibt mehrere Theorien darüber. Eine besagt u.a. dass Diphenhydramin den Menschen bei erhöhter Dosis in einen ähnlichen Zustand versetzt wie man ihn bei Schlafentzug hat (aber erst ohne Hilfsmittel wie Koffein ab 70-80 Stunden aufwärts), da dort mitunter auch Spinnen auftreten als Halluzinationen und es ebenso zu Wahnvorstellungen kommen kann. Aber wie bereits gesagt, die Frage wieso es zu Spinnen Halluzinationen kommt ist nicht wirklich geklärt.

2.3. Wie dosiert man Diphenhydramin genau?

Die Dosis ist sehr ausschlaggebend für die Effekte, die man während des Trips erlebt. Allerdings kann es sehr variieren von Person zu Person, womit es sehr schwer ist, konkrete verlässliche Angaben zu machen. Neue Einsteiger, die noch gar keine Erfahrung besitzen, sollten sich erstmal an die richtige Dosis herantasten. Bei ganz wenigen Leuten kann es schon bei 100-150 mg Diphenhydramin zu gewissen Effekten kommen, aber in der Regel ist eine solche Dosis absolut bedenkenlos. Es ist zu empfehlen, für den ersten Trip eine Dosis von 200-300 mg einzunehmen zum starten. Nachlegen (auf dem Trip nochmal Tabletten einnehmen) ist kein Problem und kann jederzeit gemacht werden.

Ich habe nachfolgend eine kleine Tabelle zusammengestellt für einen groben Überblick. Diese beruht auf Erfahrungswerten und muss nicht zwingend mit den Erfahrungen anderer User übereinstimmen. Es gibt unter anderem auch Menschen, die unter einer Dosis von 500 mg keinerlei Effekte ausser Sedierung verspüren.

Dosierung	Effekte (ungefähr)
25-125 mg	Medizinische Dosis. Führt zu keinem Trip.
125-250 mg	Evtl. leichte, milde Effekte wie Morphen, kleinere Halluzinationen
250-500 mg	Durchschnittliche Initialdosis für erfahrene User
500-800 mg	Stärkere Effekte, zunehmende Halluzinationen, u.a. auch Personen
800-1000 mg	Nur für erfahrene User zu empfehlen: Delirium, evtl Realitätsverlust, Wahnvorstellungen, intensive Traumphasen, Verwirrung usw.
1000-1500 mg	Sehr starke Effekte, wahrscheinlich totaler Realitätsverlust, totale Verwirrung, Halluzinationen aller Arten, kaum mehr zu kontrollieren
Über 1500 mg	Bisher liegen keine Erfahrungsberichte vor und es nicht anzuraten, mit höheren Dosierungen trippen zu gehen

Mit über 1500 mg Diphenhydramin im Körper ist die Gefahr des Trips verschlafen recht gross, da es kaum mehr möglich ist, sich wach zu halten. Zudem ist es in Frage gestellt, ob so eine hohe Dosis sich medizinisch noch in einem vertretbaren Rahmen bewegt. Wie bereits im Vorwort und oben erwähnt, erhebe ich keinen Anspruch auf die Richtigkeit der Tabelle und übernehme keine Gewähr. Jeder muss es auf eigenes Risiko testen gehen.

2.4. Set und Setting

Unter dem Set versteht man die psychische Verfassung der Person und unter Setting die Umgebung / das Umfeld der Person während dem Trip. Es ist nicht ratsam in schlechter psychischer Verfassung sich auf einen Trip zu begeben (siehe Abschnitt Risiken), man sollte mindestens eine neutrale Gemütsverfassung mit sich bringen. Die Umgebung sollte ebenfalls berücksichtigt werden: Am besten eine Umgebung die harmlos ist (z.B. wo man nicht gegen spitze Kanten usw. fallen kann, wo nicht so leicht ein Brand ausbrechen könnte usw.). Man sollte über seine bevorzugte Musik verfügen und die Möglichkeit haben, es sich bequem zu machen.

Es ist ebenfalls wichtig, auf dem Trip seine Ruhe zu haben. Eltern, die unten im Wohnzimmer sitzen und nicht mitkriegen dürfen was passiert etwa sind beispielsweise ein grosser Störfaktor und sollten unbedingt vermieden werden. **Trippen in der Öffentlichkeit ist unbedingt zu vermeiden.**

2.5. Toleranz Entwicklung

Bei längerer Einnahme von Diphenhydramin (vor allem wenn man es sonst als normales Schlafmittel einsetzt) kann sich eine Toleranz bilden. Man verträgt wie auch bei vielen anderen Substanzen dann weitaus mehr und die Dosis muss unter Umständen beträchtlich erhöht werden, um dieselben Effekte zu haben (wovon allerdings eher abzuraten ist). Die Toleranz bildet sich im Vergleich zu anderen Substanzen relativ langsam, ist hingegen aber auch relativ schnell wieder weg. Verlässliche Angaben kann ich dazu leider nicht liefern.

2.6. Umgehen mit den Effekten auf Diphenhydramin

Da die Halluzinationen sehr sehr realistisch wirken können, mitunter evtl. gar nicht mehr von der Realität zu unterscheiden sind, kann es vorkommen das man z.B. mit Personen spricht, die gar nicht da sind oder Dinge tut, die völlig sinnlos sind. Zudem kann man oftmals mitten im Satz vergessen worum es eigentlich geht und was man gerade sagen wollte. Eine Frage der Verwirrung. Spinnen und andere Kreaturen, die man als Halluzinationen sieht, sollte man besser nicht versuchen zu töten, da dies erstens Schäden in der Umgebung hervorrufen und zweitens schnell in einem Horrortrip enden kann. Man sollte sie als seine Freunde betrachten und sich nicht vor ihnen scheuen.

Einige Menschen verlassen sich auf den Gedanken »Ich weiss ja, das es nicht real ist«, aber das kann sich als fataler Trugschluss erweisen: Es kann bei einem Realitätsverlust soweit gehen, das man nicht mehr weiss, das man Drogen konsumiert hat. Es kann unter Umständen ratsam sein, sich irgendwas zurecht zu machen, das einen daran erinnert, das man auf Drogen ist.

2.7. Tripsitter

Vor allem Einsteiger und Menschen, die mit höheren Dosierungen trippen, sollten auf jedenfall eine nüchterne Person als Begleitung (sog. 'Tripsitter') dabei haben. Dieser kann beruhigend wirken, im Notfall entsprechende Massnahmen einleiten und den Trip überwachen. Empfehlenswert ist es, wenn dieser selber bereits über gewisse Erfahrungen im Bereich der Psychedelika verfügt und ein guter Freund ist, der einen nicht plötzlich alleine lassen würde auf dem Trip. Der Tripsitter hat hier genau dieselben Aufgaben wie bei einem Trip auf anderen psychedelischen Drogen. Für nähere Informationen zur Rolle des Tripsitters empfehle »Die psychedelische Erfahrung« zu lesen (siehe Weiterführende Informationen)

2.8. Abbrechen eines Trips

Auch wenn es nicht ratsam ist, könnte man dennoch einen (Horror-)Trip abbrechen, indem man zu Mitteln wie Diazepam oder ähnlichen greift. Dieser Schleudersitz sollte aber nur im äussersten Notfall benutzt werden und man sollte sich auch nicht darauf verlassen, das das Diazepam in der Lage ist, sämtliche Effekte des Diphenhydramins zu neutralisieren. Es gibt niemals eine Garantie, die vor einem Horror- oder Bad-Trip bewahren kann. Der Gedanke »Wenns schiefgeht, hau ich mir Valium rein« ist also Fehl am Platz. Es wäre klüger zudem, einen Arzt zu konsultieren wenn die Lage zu sehr ausser Kontrolle gerät.

2.9. Nachwirkungen

Je nach Person und deren Dosis kann es ab und zu vorkommen, das gewisse Effekte noch am nächsten Morgen oder sehr schwach in den nächsten Tagen ausgeprägt sind. Man sollte nicht in Panik verfallen wenn man etwa am nächsten Morgen noch leicht halluziniert (z.B. mildes Morphen der Umgebung). Fälle von HPPD (das man immer halluziniert ohne Drogenkonsum, siehe Weiterführende Informationen) sind bei Diphenhydramin nicht bekannt. Es kann auch vorkommen das man in den folgenden Tagen noch ein bisschen müde, langsam und teilweise verwirrt ist. Dies sollte aber später ganz verschwinden. Flashbacks sind nicht bekannt.

3. Risiken, Gefahren & Sicherheitshinweise

3.1. Wann sollte Diphenhydramin nicht verwendet werden?

Das man keine Halluzinogene / Delirianten konsumiert wenn man ihnen abgeneigt ist, sollte an dieser Stelle selbstverständlich sein. Desweiteren sollten Menschen mit Phobien vor Spinnen und Kleintieren es unbedingt vermeiden, Diphenhydramin zu missbrauchen. Auch sollten Menschen mit Psychosen (schwere psychische Störungen wie z.B. Paranoia, Schizophrenie) einen Konsum unter allen Umständen vermeiden. Allgemein psychisch labile Menschen sollten nicht mit Psychedelika experimentieren.

3.2. Sterbe ich nicht, bei einer so hohen Dosis Schlafmittel?

Schlafmittel wurden früher gerne zum Suizid benutzt, da es eine relativ einfache Methode war. Damals verwendete man die sogenannten Barbiturate, welche bei einer Überdosis zu einer Atemlähmung führen und somit tödlich wirken können. Diese sind heute kaum noch erhältlich. Diphenhydramin gehört nicht zu den Barbituraten (und auch nicht zu den Benzodiazepinen) und ist selbst bei grossen Dosierungen wie 2000 mg physisch noch unbedenklich. Es liegen keine Fälle vor, wo es zu physischen Schädigungen oder gar dem Tod gekommen wäre.

3.3. Kann Diphenhydramin psychische Störungen auslösen?

Theoretisch: Ja. Wie alle psychedelischen Substanzen könnte auch ein Trip mit Diphenhydramin zu einer Psychose führen (bzw eine latente, bereits vorhandene aber nicht ausgebrochene Psychose aktivieren). Das Risikopotenzial ist ungefähr so gross wie bei den klassischen Halluzinogenen, auch wenn kaum konkrete, dokumentierte Fälle vorliegen wo dies passiert ist. Man sollte es auf jedenfall mit Respekt beachten.

3.4. Kombi Präparate (Paracetamol)

Für einen Trip sollte man nur Monopräparate verwenden, d.h. nur Medikamente die Diphenhydramin enthalten (und natürlich die Tablettenfüllstoffe, logischerweise, das ist unvermeidbar). Bei Tropfenlösungen wie Benocten Tropfen ist der enthaltene Alkohol als Bindungsmittel unproblematisch. **Auf jedenfall muss vermieden werden, Kombi-Präparate mit Paracetamol zu nehmen, da Paracetamol unter Umständen bei einer grossen Überdosierung fatale Leber- und Nierenschäden verursachen könnte!**

3.5. Mischkonsum mit anderen Substanzen

Während man einige Substanzen relativ bedenkenlos miteinander kombinieren kann, sieht dies bei anderen wiederum ganz anders aus, da es dort schnell schiefgehen kann. Hier folgt eine kleine, grobe Übersicht

Substanz	Wirkung
Alkohol	Kleine Mengen wie 1 Bier sind relativ unproblematisch, bei grösseren Mengen kommt es aber oft zu einem totalen Blackout (Filmriss) und kann den Trip sehr negativ beeinflussen unter Umständen. Je nachdem kann es Effekte verstärken oder vermindern, es variiert von Person zu Person
THC (Cannabis)	Wiederum gilt, kleine bis mittlere Mengen sind relativ harmlos. Bei grösseren Mengen kann es die psychischen- und halluzinogenen Effekte je nach Person verstärken.
DXM	Unproblematisch
LSD	Führt zu einer sehr heftigen, starken psychedelischen Grenzerfahrung
Nachtschattengewächse	Auf jedenfall zu vermeiden, da zu stark auf die Psyche wirkend
Opioide (Morphin etc.)	Es liegen keine konkreten Erfahrungsberichte vor, aber es sollte besser vermieden werden
Benzodiazepine (Valium bzw Diazepam usw.)	Können u.U. zu einem Abbruch des Trips führen oder die Effekte stark bis sehr stark abschwächen. Nicht zu empfehlen
Koffein	Keine Probleme

Über Mischkonsum mit etwa Kokain oder anderen Uppern liegen kaum genug Informationen vor. Ich bitte Personen, die dazu konkrete Angaben machen können, sich bei mir zwecks Vervollständigung der Tabelle zu melden. Kontaktdaten siehe Impressum.

3.6. Suchtgefahr und Langzeitkonsum

Die Suchtgefahr ist als eher gering einzustufen, was auch an dem Körpergefühl liegt, das viele Menschen nicht oder zumindest nicht dauernd ertragen wollen. Bei Langzeitkonsum (im medizinischen Sinne auch, halt als Schlafmittel) kann es durchaus zu einer geringen physischen Abhängigkeit kommen, die sich vor allem in Einschlafstörungen äussert. Diese Erscheinungen sind aber recht gering und der Entzug dauert lediglich ein paar Tage, es ist nicht als schlimm zu bezeichnen. Psychische Sucht ist kaum möglich, es liegen keine dokumentieren Fälle vor.

Von einer häufigen Konsumfrequenz (wie etwa mehrmals pro Woche tripfen) ist aufgrund der psychischen Belastung abzuraten. Es gibt kaum konkrete Informationen was die Langzeitschäden bei einem extremen Konsum wären, aber dennoch gilt es, diesen ohnehin zu vermeiden.

4. Weiterführende Informationen

4.1. Websites und Foren

LdT - Land der Träume	http://www.land-der-traeume.de/
DF - Drogen-Forum	http://www.drogen-forum.com/
FOF - Freies Opioid Forum	http://www.opioidforum.com/
XTC Forum	http://www.xtc-forum.de/
Eve & Rave Drug Checking	http://www.eve-rave.ch/

4.2. Über Diphenhydramin

Diphenhydramin Wikipedia Artikel	http://de.wikipedia.org/wiki/Diphenhydramin
Dimenhydrinat Wikipedia Artikel	http://de.wikipedia.org/wiki/Dimenhydrinat
Erowid.org Artikel (engl.)	http://erowid.org/pharms/diphenhydramine/

4.3. Erfahrungsberichte & Wissenswertes

Erfahrungen auf Erowid.org (engl.)	http://erowid.org/experiences/subs/exp_Diphenhydramine.shtml
Die psychedelische Erfahrung	http://www.drogenforum.com/wiki/index.php/Die_psychedelische_Erfahrung
HPPD Syndrom	http://de.wikipedia.org/wiki/HPPD

4.4. Impressum

Autor: Wesker (bzw. Machinehead im DF)
Email: wilderdudelsack@hotmail.com
MSN Messenger: wilderdudelsack@hotmail.com
ICQ: 69520832

4.5. Danke

Ich möchte mich an dieser Stelle noch bei den Leuten vom LdT und auch einigen vom DF bedanken, die mich unterstützt und teils wertvolle Informationen geliefert haben. Ohne die Erfahrungsberichte im LdT sowie auf Erowid.org würde wohl vieles an Informationen fehlen. Ich hoffe, ich konnte Einsteigern die Substanz Diphenhydramin ein bisschen näher bringen und vielleicht hat auch der eine oder andere alte Experte noch was dazugelernt. Vielen Dank fürs Lesen.