

Das Salvia Divinorum Handbuch

Impressum:

<http://www.ethnobotanik.lu>
contact@ethnobotanik.lu

1. Auflage November 2004 / 1000 Stück

Die vorliegende Broschüre richtet sich an Konsumenten von Salvia, Konsumwillige sowie an alle Personen, welche sich über Salvia divinorum informieren möchten. Die hier dargestellten Informationen sind nicht als "Konsumaufforderung" mißzuverstehen. Wir möchten ausdrücklich betonen, nicht zum Konsum von psychoaktiven Stoffen und/oder zu gefährlichen Experimenten anregen zu wollen !

Salvia divinorum und salvinorinhaltige Präparate sind in Luxemburg wie auch in den meisten anderen Ländern legale Substanzen: Dies heisst nicht, dass Salvia divinorum deshalb als harmlose oder gar unschädliche Substanz einzustufen ist !

Die Inhalte der angegebenen Links und Literaturhinweisen entsprechen nicht unbedingt der Meinung von ethnobotanik.lu. ethnobotanik.lu übernimmt weder Verantwortung für diese Inhalte, noch für Handlungen, die mit den hier bereitgestellten Informationen begangen werden !

Diese Publikation wird von ethnobotanik.lu gratis zur Verfügung gestellt und kann ebenfalls auf unserer Internetseite bezogen werden: <http://www.ethnobotanik.lu/docs/salvia.pdf>

Das Salvia Divinorum Handbuch

Der Zweck dieses Handbuchs

Vielleicht haben Sie von einem Ihrer Freunde einen Steckling von Salvia divinorum bekommen, oder womöglich haben Sie getrocknete Blätter, einen Extrakt oder eine Pflanze gekauft. Ganz egal, Sie sollten dieses Benutzerhandbuch lesen. Dieses Handbuch soll vermitteln, wie Sie mit dieser Pflanze nutzbringend und mit der größtmöglichen Sicherheit umgehen können.

Salvia divinorum ist eine außergewöhnliche, visionäre Pflanze. Es ist keine Freizeitdroge. Salvia bewirkt einen tiefen, introspektiven Bewußtseinszustand, der zur Meditation und zur Selbstbetrachtung genutzt werden kann. Seine Effekte sind einzigartig und können kaum mit den Effekten anderer Substanzen verglichen werden. Die Effekte von Salvia sprechen nur wenige Menschen an.

Hüten Sie sich vor falschen Informationen. Es gibt leider viele unmoralische Verkäufer, die unwissende Menschen zu ködern versuchen, indem sie die Wirkungen von Salvia ansprechender darstellen, als sie tatsächlich sind. Die Medien (vor allem in den USA) stellen die Effekte, Risiken und Popularität von Salvia meist stark übertrieben dar. Salvia ist kein "legaler Ersatz für Cannabis". Es ist kein "legales LSD". Es ist kein Ersatz für irgendeine andere Droge. Es ist wichtig, dass Sie sich über die Effekte, die Benützung, und vor allem über die Risiken unsachgemäßer Benützung informieren, bevor Sie Salvia probieren.

Bitte benutzen Sie Salvia NICHT, bis Sie dieses Handbuch zu Ende gelesen haben. Salvia ist einzigartig. Sie können nicht von Erfahrungen, die Sie möglicherweise mit anderen Pflanzen oder Drogen gemacht haben, auf seine Effekte schließen. Salvia hat viel anzubieten: faszinierende psychoaktive Effekte, gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit, scheinbare Zeitreisen, erstaunliche philosophische Einsichten, spirituelle Erfahrungen, und möglicherweise therapeutische Effekte. Es sollte jedoch nicht leichtfertig benutzt werden. Es sollte immer in einer gedankenvollen, intelligenten Weise, und nur von verantwortungsbewussten Erwachsenen verwendet werden.

Die Grundlagen zu Salvia divinorum

Salvia divinorum ist eine Salbeiart (es gehört zur Gattung Salvia). Es gibt ungefähr 1000 Arten von Salvia weltweit (die bekannteste davon ist wohl der Gartensalbei, *Salvia officinalis*), aber *Salvia divinorum* ist davon die einzige bekannte Visionen erzeugende Art. Salvia ist ein Mitglied einer sehr großen Pflanzenfamilie namens Labiatae (Lippenblütengewächse). Die Minze ist ebenfalls ein wohlbekanntes Mitglied dieser Familie. Salvia besitzt charakteristische, viereckige, mitunter hohle Stängel und gegenständige Blattpaare. Die Blätter besitzen manchmal einen seidigen Glanz. Besonders die Stängel können einen charakteristischen Geruch verströmen, den man aber nur in der Nähe wahrnimmt. Die Pflanze kann zwar lilafarbene Blüten ausbilden, setzt aber sehr selten fruchtbare Samen an. *Salvia divinorum* ist eine wunderschöne Zimmerpflanze, und kann auch ausschließlich für diesen Zweck kultiviert werden - allerdings sind die meisten Menschen, die diese Pflanze züchten, auch an den faszinierenden psychoaktiven Effekten interessiert.

Der botanische Name *Salvia divinorum* bedeutet soviel wie "Salbei der Wahrsager", deshalb wird es mancherorts unter dem Namen "Wahrsagesalbei" angepriesen. Seit hunderten von Jahren findet es Verwendung in den religiösen und heilenden Zeremonien der Mazatec-Indianer, die in der mexikanischen Provinz Oaxaca leben.

Die Effekte von Salvia unterscheiden sich deutlich von jenen des Alkohols, aber ähnlich dem Alkohol beeinträchtigt Salvia die Koordination. Versuchen Sie niemals, unter dem Einfluss von Salvia ein Fahrzeug zu lenken - es könnte tödlich enden!

Salvia enthält eine u.a. eine Substanz namens Salvinorin A. Salvinorin A ist verantwortlich für die psychoaktive Wirkung. Es hat keine chemische Ähnlichkeit mit irgendeiner anderen psychoaktiven Substanz. Anders als die meisten psychoaktiven Substanzen ist es kein Alkaloid. Reines Salvinorin A ist sehr stark wirksam. Eine Dosis von nur ein paar hundert Mikrogramm (ein Mikrogramm ist das Millionstel von einem Gramm!) haben einen Effekt, und Mengen von über 1 Milligramm (1/1000stel Gramm) werden von den meisten Personen als sehr unangenehm empfunden. Wegen seiner extremen Wirksamkeit sollte reines Salvinorin A niemals verwendet werden, außer es wurde mit einer extrem genauen Waage eingewogen. Glücklicherweise wirken normale Salviablätter hunderte male schwächer als reines Salvinorin A, daher ist die Verwendung von Salviablättern weitaus sicherer.

Salviablätter scheinen aus gesundheitlicher Sicht relativ sicher. Toxikologische Studien haben gezeigt, dass Salvinorin A relativ ungiftig ist. Noch nie ist jemand an einer Überdosis Salvia gestorben. Salvia erzeugt keine Abhängigkeit oder Sucht. Menschen, die Salvia verwenden, konsumieren es ziemlich selten. Salvia ist weder ein Stimulans, noch ein Beruhigungsmittel oder Narkotikum. Wie viele Entheogene, kann es bei entsprechender Dosierung Visionen erzeugen, die sich von jenen anderer Entheogene ziemlich unterscheiden. Dale Pendell hat in seinem Buch *Pharmako/poeia Salvia* einer eigenen pharmakologischen Klasse zugeordnet, die er "Existentialia" nannte. Dieser Begriff deutet auf die fundamentale Weise hin, mit der die Salvia-Erfahrung die Natur unserer Existenz beleuchtet.

Salvia ist keine Party-Droge

Dieser Punkt ist besonders wichtig. Die Salviaerfahrung ist kein "Spaß" in dem Sinn, in dem Genuss von Alkohol oder Cannabis als Spaß angesehen werden können. Wenn Sie Salvia bei einer Party probieren, werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit gar keine oder aber eine eher schlechte Erfahrung machen. Und selbst wenn Sie damit Spaß haben sollten, hätten Sie wohl in einer anderen Umgebung eine viel gewinnbringendere Erfahrung machen können!

In geeigneter Atmosphäre (dem richtigen 'Setting') können schon relativ geringe Mengen Visionen möglich machen. Es ist eine Pflanze mit einer langen Tradition religiöser Nutzung und ist für tiefe Meditation geeignet. Es wird am besten in einem vollkommen ruhigen, beinahe vollkommen dunklen Raum genommen, entweder allein (falls man auf einen Begleiter verzichten möchte, mehr dazu weiter unten) oder unter Anwesenheit von ein oder zwei guten Freunden. Es sollte entweder in vollkommener Stille oder (manchmal) bei leiser, angenehmer Musik genommen werden.

Legalität

Salvia divinorum und sein aktiver Inhaltsstoff Salvinorin A sind in so gut wie allen Ländern legale Substanzen, so auch u.a. in Luxemburg, Deutschland, Österreich, der Schweiz und den USA. Australien und Dänemark sind die einzigen Länder in denen der Besitz von *Salvia divinorum* und Salvinorin A illegalisiert wurde. In Italien ist es verboten, Handel mit Salvia zu betreiben, Besitz und Konsum sind jedoch nicht verboten. In Finnland ist die Einfuhr ohne ärztliches Rezept verboten. Weitere Informationen über die Legalität von Salvia und die laufende Gesetzgebung sind erhältlich unter: <http://sagewisdom.org/new.html>

Erfahrungen mit Salvia: Was man davon erwarten kann

Die Erfahrungen mit Salvia können von subtilen Effekten bis zu extremer Stärke reichen. Das gilt für gekaute oder gerauchte Blätter und Tinkturen gleichermaßen. Die Stärke der Effekte ist abhängig davon, wie viel Sie zu sich nehmen, wie Sie es zu sich nehmen, und von Ihrer individuellen Körperchemie.

Erfahrungen mit Salvia unterscheiden sich von denen anderer visionärer Pflanzen oder Drogen, und Salvia hat gewisse Vorteile:

- Man kann keine tödliche Überdosierung von Salviablättern zu sich nehmen.
- Salvia erzeugt keine Abhängigkeit.
- Salvia ist in den meisten Ländern legal.
- Die Effekte sind von kurzer Dauer, man ist schnell wieder "normal".
- Salvia führt selten zu unerwünschten Nebenwirkungen oder einem "Kater".
- Lärm und Ablenkung können die Wirkung relativ leicht stören. Fernsehen unter dem Einfluss von Salvia ist nervtötend, sonst nichts.

Weil Salvia divinorum Wahrnehmung und Verhalten verändern kann, darf es niemals in öffentlichen Plätzen verwendet werden - es könnte peinliche (oder schlimmere) Folgen nach sich ziehen. Unter dem Einfluss hoher Dosen tauchen Menschen oft in einen traumartigen, nach innen gerichteten Bewußtseinszustand ein. Manchmal bewegen sich diese Menschen ähnlich einem Schlafwandelnden herum. Aus diesem Grund sollte immer ein nüchterner Begleiter (bzw. eine Begleiterin) anwesend sein, wenn Sie sich dafür entscheiden, eine große Dosis zu nehmen! Der Begleiter sollte dafür sorgen, dass Sie keine gefährlichen Dinge anstellen (etwa über Möbel zu stolpern oder brennende Kerzen umzustößen).

Wenn Salvia geraucht wird, können die Effekte sehr schnell beginnen (in weniger als einer Minute). Die Effekte sind nur für einen Zeitraum von 5-6 Minuten stark, dann lassen sie über einen Zeitraum von 20-30 Minuten rasch nach.

Wenn die Blätter gekaut werden, machen sich die ersten Effekte nach etwa 15 Minuten bemerkbar und entwickeln sich nach und nach zu einer Spitze (nach etwa 30 Minuten). Die Effekte bleiben dann für 30-60 Minuten auf gleicher Intensität und verschwinden über den Zeitraum von weiteren 30-60 Minuten.

Wenn eine Tinktur im Mund gehalten wird, beginnen die Effekte nach 10-15 Minuten und kommen dann rasch zu einer Spitzenwirkung, die 20-40 Minuten dauert. In 30-60 Minuten verschwinden die Effekte wieder.

Um sicher zu gehen sollte man mindestens eine Stunde - auch nach dem vollständigen Verschwinden der Effekte - warten, bis man wieder ein Fahrzeug lenkt.

Normalerweise fühlen sich Personen nach einer Erfahrung mit Salvia klar und geistig erfrischt. Gelegentlich verspüren manche Menschen leichte Kopfschmerzen nach dem Rauchen von Salvia. Es scheint aber so, dass diese Kopfschmerzen das Resultat einer durch den Rauch verursachten Reizung der Atemwege sind. Ähnlich dem Zigarettenrauch wirkt auch dieser Rauch irritierend auf die Lungen.

Die Effekte von Salvia können nach verschiedenen Stärkegraden unterschieden werden. Die sogenannte S-A-L-V-I-A - Skala wurde zu diesem Zweck entworfen. Jeder Buchstabe des Wortes SALVIA steht darin für eine andere Intensität. Eine Erfahrung mit Salvia wird nach dem höchsten darin erreichten Level eingeteilt.

Die S-A-L-V-I-A Intensitätsskala

Level 1 - "S" steht für subtile Effekte. Ein Gefühl, dass "etwas" passiert, obwohl schwierig ist zu sagen, was denn genau. Entspannung und leicht gesteigerte Sinneswahrnehmung können sich bemerkbar machen. Dieses milde Level ist nützlich für die Meditation. Auch sexuelle Empfindungen können bei manchen Personen leicht verstärkt werden.

Level 2 - "A" steht für veränderte (altered) Wahrnehmung. Wenn man die Augen öffnet sind Farben und Oberflächen stärker betont. Die Eindrücke von Musik können verstärkt sein. Die Tiefe des Raumes kann größer oder kleiner erscheinen. Visionen treten bei diesem Level allerdings nicht auf. Das Denken wird weniger logisch, sondern spielerischer; das Kurzzeitgedächtnis kann leicht beeinträchtigt sein.

Level 3 - "L" steht für einen leicht visionären Zustand. Bei geschlossenen Augen können visuelle Eindrücke wahrgenommen werden (deutliche Bilder: Fraktale, geometrische Strukturen, Reben gleichende Muster, Visionen von Objekten und Gebilden). Diese vorgestellten Bilder sind oft zweidimensional. Falls optische Effekte bei geöffneten Augen auftreten, so sind sie normalerweise eher vage und flüchtig. Diese Phänomene ähneln den 'hypnagogischen Bildern', die man manchmal kurz vor dem Einschlafen wahrnimmt. Die Vorstellungen können problemlos von der realen Umgebung unterschieden werden.

Level 4 - "V" steht für einen lebhaft-visionären (vivid) Zustand. Komplexe dreidimensionale und realistisch wirkende Szenen treten auf. Manchmal können Stimmen vernommen werden. Bei geöffneten Augen bleibt der Kontakt mit der Realität aufrecht, wenn Sie aber Ihre Augen schliessen können Sie vollständig die Umgebung vergessen und in eine traumartige Szenerie treten. Schamanische Reisen in andere Welten und Zeitalter können ebenso auftreten wie der Kontakt mit Wesenheiten. Man kann sogar kurzfristig das Leben einer anderen Person führen. Mit geschlossenen Augen werden traumartige Sequenzen mit zusammenhängender Geschichte erlebt. Solange die Augen geschlossen bleiben, kann der Eindruck entstehen, dass diese Geschehnisse tatsächlich passieren. Dies ist ein Unterschied zu den optischen Effekten in Level 3.

Level 5 - "I" steht für immateriale Existenz. Bei diesem Level kann das Bewusstsein über den eigenen Körper verloren werden. Man wird komplett von den Erfahrungen der Innenwelt in Anspruch genommen und verliert den Kontakt mit der Welt um sich herum. Die Individualität wird aufgelöst, man kann eine Verschmelzung mit Gott, dem kollektiven Bewußtsein, Archetypen, dem Universum oder bizarre Fusionen mit anderen Objekten verspüren (z. B. ein Verschmelzen mit der Zimmerwand oder einem Möbelstück). Ab diesem Level wird es unmöglich, sich in der alltäglichen Form der Realität zurechtzufinden - leider aber neigen manche Menschen dazu, in diesem Zustand nicht still zu halten und bewegen sich umher. Aus genau diesem Grund ist ein Begleiter ab diesem Level unerlässlich, um Sicherheit für diese Menschen zu garantieren. Für Personen, die dieses Phänomen am eigenen Körper erleben, kann es schrecklich oder äußerst angenehm sein; auf einen äußeren Beobachter wirkt diese Person aber verwirrt und desorientiert.

Level 6 - "A" steht für amnesische Effekte. Bei diesem Stadium wird entweder das Bewusstsein verloren, oder zumindest ist man unfähig, sich später daran zu erinnern, was man erlebt hat. Die Person kann fallen oder bewegungslos bleiben, schlafwandlerisches Verhalten ist möglich. Die Person könnte Verletzungen erleiden, ohne sofort Schmerz zu spüren. Es ist ganz eindeutig nicht wünschenswert, dieses Level zu erreichen, da keine Erinnerungen an die Geschehnisse mitgenommen werden können und das Gefahrenpotential unverträglich ist.

Es sei hierbei anzumerken, dass diese Skala nur als Richtlinie betrachtet werden soll, da die einzelnen Level durchaus ineinander übergreifen können. Die Skala ist nur ein Versuch, die möglichen Erfahrungen zu beschreiben.

Nutzungsmethoden

Salvia wird niemals injiziert. Es gibt viele verschiedene Formen der Nutzung, einige davon werden hier diskutiert.

Traditionelle Methoden der Mazatec

Die beiden traditionellen Nutzungsmethoden der Mazatec sind im Vergleich zu anderen Methoden weniger effizient, da sie viel mehr Blattmaterial benötigen; allerdings sind sie äußerst sicher. Traditionell werden die Blätter in einem halb abgedunkelten Raum im Laufe einer religiösen oder heilenden Zeremonie genommen. Mindestens eine nüchterne Person ist anwesend, um über die unter dem Einfluss der Pflanze stehenden Menschen zu wachen. Dabei wird ein wässriges Getränk verwendet, das aus den zermahlenden frischen Blättern gewonnen wird. Diese Methode benötigt viele Blätter und der Geschmack ist ziemlich unangenehm, daher wird diese Methode selten außerhalb des traditionellen Rahmens verwendet. Salvinorin wird äußerst schlecht über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen, und so ist eine enorme Menge an Blättern erforderlich, um dennoch einen Effekt zu erzielen. Trotzdem funktioniert diese Methode, und die Effekte dauern länger an als mit anderen Methoden. Die andere traditionelle Methode der Mazatec verlangt eine große Zahl an

Blättern zu kauen und danach zu schlucken, wobei der Gutteil der Effekte durch das über die Mundschleimhaut aufgenommene Salvinorin verursacht wird. Dies ist eine weniger effiziente Form der Priem-Methode (siehe weiter unten). Viele Menschen finden den bitteren Geschmack der Blätter sehr unangenehm.

Modernere Methoden

Die Priem-Methode

Blätter werden zu einer Kugel oder einem Zylinder, einem Priem (engl. Quid) gerollt. Dieser wird gekaut. Die Blätter sollten langsam gekaut werden (etwa einmal alle 10 Sekunden) und werden zwischen dem Kauen unter der Zunge gehalten. Der Priem und der während des Kauens entstehende Saft sollten nach Möglichkeit für eine halbe Stunde im Mund gehalten und nicht geschluckt oder ausgespuckt werden. Nach dieser Zeitspanne kann alles ausgespuckt werden, wofür eine Schüssel und ein Handtuch bereit stehen sollten. Diese Mischung aus Salviasaft und Speichel macht Flecken auf Teppichböden und Stoffen, man sollte also darauf acht geben, nichts zu verschütten.

Prieme können aus frischen oder getrockneten Blättern gemacht werden. Jene aus trockenen Blättern sind weniger bitter. Um einen Priem aus getrockneten Blättern zu machen, werden 2 - 8 Gramm an getrockneten Blättern eingewogen. Küchenwaagen mit einer Gramm-Skala sind günstig erhältlich. Wenn keine Waage verfügbar ist, sollten 8 bis 28 große, getrocknete Blätter abgezählt werden. Die Blätter werden für 10 Minuten in eine kleine Schüssel mit kühlem Wasser gegeben. Danach werden die feuchten Blätter herausgenommen, das überschüssige Wasser sanft herausgepresst und die Blätter zu einem Priem gerollt. Einige Menschen befeuchten die Blätter nicht, bevor sie zu einem Priem gerollt werden, es kann aber unangenehm sein, an trockenen Blättern zu kauen. Nach Wunsch kann der Geschmack des Priems mit Zucker, Honig oder anderen Süßstoffen etwas verbessert werden.

Falls frische Blätter verwendet werden, werden ebenfalls 8 bis 28 große Blätter abgezählt.

Der Effekt von Salvia-Priemen kann verbessert werden, indem man die Aufnahmefähigkeit der Mundschleimhaut erhöht. Dazu werden eine Zahnbürste und ein Alkohol/Menthol-hältiges Mundwasser verwendet. Die Mundhöhle (inklusive dem Gewebe unterhalb der Zunge und der Oberseite der Zunge) wird dabei sanft abgebürstet. So werden Schichten von abgestorbenen Zellen entfernt, die normalerweise vorhanden sind. Dann soll der Mund für mindestens 30 Sekunden mit Mundwasser gespült werden, sodass es sich im ganzen Mundraum verteilt. Ausspucken, mit Wasser nachspülen.

In den ersten 12 bis 15 Minuten des Kauens treten kaum merkbare Effekte auf. Davon darf man sich nicht täuschen lassen. Die vollen Effekte treten normalerweise nach etwa 30 Minuten auf (wenn der Priem ausgespuckt wird). Die Effekte bleiben bei diesem Level für 30 bis 60 weitere Minuten, um dann wieder abzunehmen. Die Gesamtdauer beträgt selten mehr als 1 1/2 Stunden, kann aber variieren.

Eine Moderne Variante der Priem-Methode ist die Tinktur. In Wirkung gleich, Dosierung siehe Hersteller.

Rauchen

Getrocknete Blätter können in einer Pfeife geraucht werden. Sie müssen bei einer heißen Flamme geraucht werden und der Rauch muss tief und schnell inhaliert werden, um einen Effekt zu erzielen. Weil Salvinorin nur bei einer hohen Temperatur verdampft, ist es günstig, die Flamme direkt über das Blattmaterial zu halten, sodass sie während der Inhalation hinunter zu den Blättern gezogen wird. Die Blätter können in einer kurzen Tabakpfeife oder 'Bong' geraucht werden. Hierzu wird ein mittelgrosser Pfeifenkopf mit Blättern gefüllt. Zum Anzünden sollte ein Handbutanfeuerzeug benutzt werden, das erlischt, wenn es nicht mehr betätigt wird. Keinesfalls sollten Streichhölzer verwendet werden. Ein grosser Aschenbecher oder eine unzerbrechliche Schüssel kann benutzt werden, um die Pfeife hineinzulegen, wenn genug geraucht wurde. Man sollte bedenken, dass wenn man unter Einfluss von Salvia steht, vergessen könnte, eine angezündete Pfeife zu halten. Sie könnte fallen und einen Brand verursachen; folglich ist es am besten, einen Begleiter beim Rauchen dabei zu haben. Erste Effekte werden innerhalb einer Minute des Inhalierens beachtet. Nach 5-6 Minuten fangen die Effekte stufenweise an, nachzulassen. Die Gesamtdauer der Erfahrung kann geringer als 30 Minuten oder länger als eine Stunde.

Extrakt-verstärkte Blätter können ebenso geraucht werden, wirken aber sehr stark und sollten nur geraucht werden, wenn ein Begleiter anwesend ist. Es ist möglich, die Inhaltsstoffe von Blättern oder Extrakten in einem speziellen Vaporizer zu verdampfen. Ein Vaporizer verdampft Wirkstoffe, ohne Pflanzenmaterial zu verbrennen. Diese Methode schont zwar die Lungen, kann aber leicht verhängnisvoll sein. Da sehr wenig Rauch produziert wird, ist es möglich, äußerst große Mengen zu inhalieren ohne es zu bemerken. Jeder, der einen Vaporizer verwendet MUSS einen Begleiter bei sich haben.

Viele etwa für Cannabisprodukte gedachte Vaporizer funktionieren nicht für Salvia. Spezielle Vaporizer für Salvia können leicht gebaut werden, aber diese Methode ist nicht geeignet für Menschen, die nicht gut mit Salvia vertraut sind.

Das Vaporisieren von reinem Salvinorin A ist möglich, aber nicht zu empfehlen! Falls die Dosis nicht äußerst genau eingewogen wurde, geht von dieser Praktik eine große Gefahr aus, da leicht eine viel zu große Menge vaporisiert werden kann. Um sicher zu gehen, wäre eine Waage erforderlich, die im Mikrogrammbereich (zur Erinnerung: 1 Mikrogramm ist ein millionstel Gramm) messen kann. Solche Analysewaagen kosten gut mehrere 1000 Euro. Es sind standardisierte Mengen an Salvinorin A in Form von Extrakt-verstärkten Blättern erhältlich - diese Produkte erleichtern es, eine exakt definierte Menge an Salvinorin A zu inhalieren. So kann man auf eine analytische Waage verzichten und vermindert das Risiko einer ungewollt hohen Dosierung beträchtlich.

Die verschiedenen Techniken im Vergleich:

Jede Methode hat ihre Vor- und Nachteile. Einige Menschen berichten, dass die Priem-Methode eine tiefere, stärker visionäre Erfahrung als das Rauchen produziert. Andere berichten, dass das Kauen bei ihnen überhaupt keine Wirkung zeige, aber das Rauchen wohl. Für diejenigen, die eine geringe Wirkung bei jeder Methode erhalten, können die zwei Methoden kombiniert werden. Man kann zuerst einen Priem kauen und dann, nach dem Ausspucken, das Salvia rauchen. Wenn Sie bereits Tabak oder Hanf rauchen, haben Sie vermutlich mit dem Rauchen von Salvia kein Problem. Wenn Sie ein Nichtraucher sind, bevorzugen Sie vermutlich die Priem-Methode. Bedenken Sie, dass alles was Sie rauchen schlecht für die Lungen ist, dies gilt auch für Salvia. Anders als das Rauchen reizt oral konsumiertes Salvia Ihre Lungen nicht.

Die Priem-Methode erfordert durchaus ein wenig mehr getrocknete Blätter als das Rauchen. Das Rauchen ist die ökonomischste Weise, die Blätter zu benutzen.

Die Priem-Methode produziert Effekte, die stufenweise kommen und länger anhalten. Sie sind für das Erforschen von Salvia's Welt und für die tiefe Meditation besser geeignet.

Salvia-Tinktur hat die gleichen Effekte wie die Priem-Methode, gleichwohl die Dosierung genauer eingestellt werden kann. Die Effekte kommen schneller und die nicht unangenehm schmeckende Tinktur ist besser im Mund zu halten als die schlecht schmeckenden Blätter. Die einzigen Nebenwirkungen, von denen berichtet wurden, sind einzigartig für die Tinktur: "Verbrennungen" im Mundraum treten dann auf, wenn die Tinktur vor dem Konsum nicht ausreichend verdünnt worden ist. Ein leichtes Wundgefühl im Mund kann am nächsten Tag zu vernehmen sein, in etwa so, als hätten Sie zu heisse Suppe gegessen. Dieses Problem kann verhindert werden, indem man die Tinktur mit genügend Wasser verdünnt.

Im Allgemeinen ist es besser auf überstarke Extrakte, Vaporizer und auf reines Salvinorin A zu verzichten. Das Kauen von Priemen, das Benutzen von Tinktur und das Rauchen von Blätter oder von leicht bis mittelstarken Extrakten produziert genügend starke Effekte für die meisten Menschen. Es gibt keine Notwendigkeit, mit den stärkeren und gefährlicheren Möglichkeiten des Konsums von Salvia zu experimentieren.

Begleiter und Sicherheit

Wann ein Begleiter benötigt wird

Ein Begleiter ist absolut unerlässlich, wenn Mengen konsumiert werden, bei denen es zu Verwirrung, Panik, Stürzen, Verletzungen oder gar der Gefährdung anderer kommen kann. Ein Begleiter ist wichtig, wenn man zum ersten Mal Salvia probiert, eine stärkere Zubereitungsform (Extrakte, etc.) oder eine effizientere Nutzungsmethode verwendet.

Ein (erfahrener) Salvia-Nutzer, der einen Priem verwendet, wird wohl vorziehen, dies allein zu tun (und sich dabei auch keiner Gefahr aussetzen). Ein vertrauter und zurechnungsfähiger Begleiter ist ein absolutes Muss, wenn ein Vaporizer verwendet, eine hohe Dosis an Extrakt-verstärkten Blättern oder sogar reines Salvinorin geraucht wird. Das Rauchen von Blättern liegt, was mögliche Risiken betrifft, dazwischen. Viele Menschen kommen ohne Begleiter aus, aber einen Begleiter zu haben ist wohl niemals eine schlechte Idee. Verwenden Sie bitte gesunden Menschenverstand.

Was ein Begleiter wissen und tun sollte

Der Begleiter sollte wissen, dass die Effekte von Salvia nur kurz anhalten, wie seltsam das Verhalten der Person auch scheinen mag. Die Person braucht deswegen keine ärztliche Hilfe (außer natürlich, es kommt tatsächlich zu einem

medizinischen Notfall). Die Person muss aber abgesichert werden, bis die Effekte vorüber sind. Wenn man allerdings die Sicherheit der Person nicht gewährleisten kann, muss Hilfe gerufen werden. In spätestens einer Stunde (meistens aber viel eher) ist die Person wieder vollkommen unbeeinträchtigt und normal. Diesen Umstand sollte man sich immer bewusst machen, falls tatsächlich unangenehme Situationen entstehen sollten. Es ist äußerst hilfreich, selber Erfahrung mit Salvia zu besitzen, wenn man eine andere Person begleitet. Erfahrungen mit anderen psychoaktiven Substanzen sind nur bedingt von Nutzen. Der Begleiter sollte wissen, dass Salvia unterschiedlich zu diesen ist. Jemanden berühren, um ihn in die Realität zurückzuführen, funktioniert gut bei Menschen auf verschiedenen Entheogenen, für Personen auf Salvia kann dies aber sehr beängstigend sein. Deshalb sollten Sie unbedingt mit der Person VORHER abklären, ob Sie sie notfalls berühren sollten.

Der zweite Job des Begleiters soll versichern. Häufig können einfache wiederholte Erklärungen helfen, wenn jemand erschrocken aussieht, z.B. "Alles ist gut, ich bin ja bei dir."; "Du hast gerade eine Salvia Erfahrung, in ein paar Minuten ist das Gefühl weg."; "Dein Name ist " "Ich bin dein Freund". Wenn Rede nicht verlangt wird, seien Sie still. Ruhe ist nicht selten weniger bedrohlich für die Person, als zu versuchen, zu verstehen, was ein Begleiter sagt.

Der dritte Job des Begleiters ist, der Person zu helfen, die Details ihrer Erfahrung später in Erinnerung zu rufen. Es gibt einige Weisen. Benutzen Sie ein Notizbuch und notieren Sie die Tätigkeiten der Person. Später können Sie nach diesen fragen. Dies kann helfen, das Gedächtnis der Person über das Erfahrene wachzurütteln. Eine andere Technik, wenn die Person nicht zu sehr unter Einfluss steht, ist, während der Erfahrung wiederholt zu fragen, was sie gerade erlebt. Ein Notizbuch oder ein Kassettenrecorder können benutzt werden, um Antworten aufzunehmen. Da einige Menschen bevorzugen, dass Sie sich still verhalten und keine Aufzeichnungen machen, sollten Sie dies ebenfalls im Voraus absprechen.

Wechselwirkungen zwischen Salvia und anderen Substanzen

Man sollte besonders vorsichtig sein, wenn man Salvia mit anderen Substanzen / Drogen kombiniert. Wie bei den meisten Wirkstoffen könnten auch hier manche Kombinationen zu unerwarteten und möglicherweise negativen Effekten führen.

Viele Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, verwenden Salvia ohne negative Effekte. Obwohl Salvia relativ sicher mit den meisten Medikamenten kombiniert werden kann, gibt es wahrscheinlich einige Substanzen, mit denen es nicht vermischt werden sollte. Auch hier ist es wichtig sich vor Augen zu führen, dass jede Person einzigartig ist. Das Faktum, dass manche Menschen keine Probleme mit bestimmten Kombinationen haben, garantiert nicht, dass diese Mischung auch für jeden sicher ist.

Wenn Salvia mit einer anderen Substanz kombiniert werden muss, sollte immer vorsichtig vorgegangen werden. Es sollte mit einer kleinen Dosis begonnen werden, um mögliche negative Effekte gering zu halten. Wenn keinerlei negative Wechselwirkungen auftreten, kann versucht werden, die Dosis bei nachfolgenden Versuchen langsam zu erhöhen. Falls keine unerwünschten Wirkungen auftreten, kann die Dosis erhöht werden, bis die erwünschte Wirkungsintensität erreicht ist. Es sollte immer ein Begleiter anwesend sein, wenn neue Kombinationen probiert werden. Es ist wichtig, jemanden zu haben, falls Hilfe tatsächlich nötig werden sollte.

Es liegt ein Bericht von einer Person vor, bei der es zu gewissen Atemschwierigkeiten kam, nachdem eine hohe Dosis GABA eingenommen und Salvia geraucht wurde (GABA ist ein Neurotransmitter und mancherorts als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich). Obwohl nicht klar ist, ob diese Reaktion auf eine Wechselwirkung zwischen diesen beiden Substanzen zurück zu führen ist, sollte diese Kombination dennoch vermieden werden.

Der neurologische Wirkmechanismus von Salvinorin A

Salvinorin A wurde als potenter, hoch selektiver Agonist am Kappa-Rezeptor identifiziert. Die experimentellen Erkenntnisse legen nahe, dass die psychoaktiven Effekte von Salvinorin A auf die Aktivität an diesem Rezeptor zurück zu führen sind.

Richtlinien für eine intelligente und sichere Nutzung von Salvia

Salvia divinorum ist eine bemerkenswert sichere Substanz - wenn es in einer angemessenen Weise benutzt wird. Es kann faszinierende, bereichernde Erfahrungen erzeugen - wenn man es auf einigermaßen intelligente Weise verwendet. Nehmen Sie bitte Rücksicht auf die folgenden Sicherheitsrichtlinien:

BENUTZEN SIE SALVIA NIE, WENN SCHUSSWAFFEN, MESSER, ODER ANDERE GEFÄHRLICHE OBJEKTE IN UNMITTELBARER REICHWEITE SIND.

LENKEN SIE NIEMALS EIN FAHRZEUG UNTER DEM EINFLUSS VON SALVIA

- Wählen Sie die Zeit und den Ort für die Salviaerfahrung sorgfältig aus. Privatheit und Sicherheit sind besonders wichtig. Vorsicht ist bei größeren Höhen (Abhang, Balkon) und offenen Flammen (Kerzen) geboten. Salvia sollte nicht genommen werden, wenn eine Störung durch Telefonanrufe, Besucher, Haustiere, Kinder etc. zu erwarten ist. Schalten Sie das Telefon ab und den Anrufbeantworter lautlos.

- Überlegen Sie sich gut, wieviel Sie konsumieren, und in welcher Form.

- Wenn geraucht wird: Stellen Sie die Rauchtensilien an einen sicheren Ort und legen Sie sich auf ein Bett, eine Couch oder einen weichen Teppich. Bleiben Sie liegen, bis die Effekte wieder nachgelassen haben. Die liegende Stellung ist sicherer, die Effekte von Salvia kommen bei geschlossenen Augen am besten zur Geltung.

- Lassen Sie jemand auf sich aufpassen (besonders wenn Sie noch keine Erfahrungen mit Salvia haben, eine hohe Dosis verwenden, ein starkes Extrakt rauchen oder einen Vaporizer verwenden).

- Passen Sie freiwillig auf andere Personen auf, die Salvia konsumieren.

- Falls Sie unter psychischen Problemen leiden, nehmen Sie Salvia nicht ohne vorhergehende Absprache mit Ihrem Therapeuten oder Arzt.

- Verwenden Sie Salvia verantwortungsvoll, ermuntern Sie andere Benutzer von Salvia zu einem verantwortungsvollen Umgang. Geben Sie Salvia nicht an Minderjährige, labile oder gewalttätige Menschen weiter. Geben Sie es nicht an Fremde weiter. Seien Sie sich im klaren darüber, wem Sie etwas abgeben und warum diese Personen es verwenden möchten.

- Nehmen Sie Salvia niemals in der Öffentlichkeit oder während der Arbeit. Nicht auf Konzerten, nicht auf Raves, nicht auf lärmigen Parties. Ein sicherer, ruhiger Platz und die Gesellschaft eines einzelnen, guten Freundes ist viel besser geeignet.

- Das Mischen von Salvia mit größeren Mengen Alkohol oder anderen Drogen kann zu einem unberechenbaren Verhalten und schlimmen Überraschungen führen. Wenn auch erfahrene Salvia-Nutzer mit Kombinationen experimentiert haben, ist das für einen Anfänger definitiv nicht anzuraten. Obwohl keine gefährlichen Wechselwirkungen mit anderen Substanzen bekannt sind, gibt es auf diesem Gebiet noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen.

- Seien Sie besonders mit Flammen (Kerzen, Feuerzeuge, Lagerfeuer, usw.) vorsichtig, wenn Sie Salvia benutzen.

- Seien Sie vorsichtig mit der Verwendung von Vaporizern oder dem Rauchen von Extrakt-verstärkten Blättern. Lassen Sie in diesem Fall jemand auf sich aufpassen. Das Kauen eines Priems oder das Rauchen von herkömmlichen Blättern ist weitaus sicherer.

- Verwenden Sie niemals reines Salvinorin A wenn die Dosis nicht mit einer sehr genauen Waage (die im Mikrogrammbereich arbeitet) eingewogen ist. Sie sollten genau wissen, wieviel Sie sicher konsumieren können. Selbst bei genauer Einwaage sollte jedenfalls eine Person anwesend sein, die auf Sie aufpasst.

Geben Sie das Handbuch weiter!

Dieses Handbuch soll jedem kostenlos zur Verfügung stehen, der sich über Salvia informieren möchte. Geben Sie es deshalb auch an interessierte Personen weiter. Falls Sie es weitergeben, geben Sie es weiter, wie es ist. Nachdem immer mehr über Salvia in Erfahrung gebracht wird, wird auch dieses Handbuch laufend aktualisiert. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass immer das Versionsdatum (siehe unten) angegeben wird. Dadurch weiß jede Person, die dieses Handbuch bekommt, ob die Informationen noch aktuell sind.

Das Original und dieses Handbuch

Dieses Handbuch ist entstanden aus der von ethnobotanik.lu überarbeiteten Übersetzung des in englischer Sprache von 'Sage Student' und Daniel Siebert verfassten "**The Salvia divinorum User's Guide**":

<http://sagewisdom.org/usersguide.html>

sowie aus der von 'Schizo' erstellten "**Salvia Divinorum FAQ**":

<http://psykick.de/salvia>

Die englische Originalversion wird oft aktualisiert und ist aktueller als die unten angegebene deutsche Übersetzung und vermutlich auch als dieses Handbuch, welches von ethnobotanik.lu an die Version der englischen Ausgabe angepasst wurde. **Version vom 20. August 2004**

Zusätzliche Erklärungen zu Anbau und Pflege von Salvia divinorum sind im Internet zu finden:

http://sagewisdom.org/usersguide_german.html (**Version vom 27. August 2003**)

Diese Publikation wird von ethnobotanik.lu gratis zur Verfügung gestellt und kann ebenfalls auf unserer Internetseite bezogen werden: <http://www.ethnobotanik.lu/docs/salvia.pdf>

Literaturhinweise:

Salvia Divinorum / Die Wahrsagesalbei

Jochen Gartz

Nachtschatten-Verlag

96 Seiten - 13,5 × 20,5 cm

Erschienen: 09/2001

Preis: EUR 9,70

ISBN: 3-907080-28-9

Salvia Divinorum und andere psychoaktive Salbeiarten

Bastian Borschke

Broschiert - Grüne Kraft

Erscheinungsdatum: 2002

34 Seiten

Preis: EUR 2,50

ISBN: 3-930442-55-8

Salvinorin: The Psychedelic Essence of Salvia Divinorum by D.M. Turner

http://www.erowid.org/library/books_online/salvinorin