



GHB / GBL / BDO



## Info Booklet

### **Die Informationen in dieser Broschüre sind keine Aufforderung zum Drogenkonsum!**

Der Gebrauch von Drogen ist stets mit Risiken verbunden, die man nur ausschließen kann, indem man auf den Konsum gänzlich verzichtet. Entschließt du dich trotzdem zum Konsum, solltest du einige Dinge beachten, um die entstehenden Risiken zu minimieren.

*Eure Drogerie*

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

## Die Substanzen GHB, GBL und BDO

GHB (Gamma-Hydroxybuttersäure) kommt meist in flüssiger Form als Lösung vor, kann aber auch als weißes bis gelbliches Pulver auftreten. Der Geschmack wird als salzig bis seifig beschrieben und der Geruch als kleberähnlich.

GBL (Gamma-Butyro-1,4-Lacton) dagegen ist eine klare Flüssigkeit, die chemisch gummiartig riecht und leicht stechend (nicht salzig) schmeckt. Die Substanz wird auf dem Schwarzmarkt häufig als GHB gehandelt. BDO hingegen ist eine zähe, farblose und weitestgehend geruchlose Flüssigkeit und wird auf dem Schwarzmarkt gelegentlich ebenfalls als GHB gehandelt. Beide Substanzen (GBL und BDO) gelten als Prodrugs und werden im Körper zu GHB umgewandelt.

Während GBL in der Industrie als Lösungsmittel (z. B. für Graffiti-Entferner) Verwendung findet, wird BDO in der Regel als Weichmacher genutzt. Da GBL und BDO niedriger dosiert werden müssen als GHB, um eine vergleichbare Wirkung zu erzielen, ist es wichtig, die Stoffe voneinander unterscheiden zu können. Ein Geschmackstest kann unter Umständen bereits zu ungewollten Wirkungen führen und sollte daher nicht durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, eine Probe der Substanz auf Thermopapier, Styropor oder Farblacke aufzutragen. GBL greift diese Materialien an, während GHB und BDO keine sichtbaren Veränderungen bewirken.

## **Szenenamen und Formen von GHB und GBL**

Am bekanntesten sind die Substanzen als K.O. Tropfen.

Weitere Namen sind „Liquid Ecstasy“, „Liquid E“, „Fantasy“, „G“ (gesprochen wie das englische G).

Wir möchten darauf hinweisen, dass diese Szenenamen zu Verwirrungen führen können. Die Substanz GHB ist nicht mit Ecstasy verwandt und auch nicht mit der Wirkung vergleichbar. GHB und GBL bzw. BDO werden meist in Getränken aufgelöst und getrunken.

Drogenaufklärung & Beratung

## Wirkung

Wirkungseintritt bei GHB findet nach etwa 10-20 Minuten (orale Einnahme) statt und dauert bis zu 3 Stunden.

Obwohl GBL im Körper erst zu GHB umgewandelt werden muss, wirkt es nach etwa 5-15 Minuten, da es schneller vom Körper aufgenommen werden kann (größere Bioverfügbarkeit). Diese enzymatische Umwandlung geschieht sehr schnell (innerhalb von 60 Sekunden werden ca. 50 % des GBL in GHB umgewandelt), weshalb der Rausch beim Konsum von GBL von den meisten Usern intensiver wahrgenommen und beschrieben wird. **Das Wirkungsspektrum fällt je nach Dosierung sehr unterschiedlich aus.**

## Bei niedriger Dosis:

- GHB: 7-13 mg/kg Körpergewicht; 1-2 ml
- GBL: 0,5 bis 0,9 ml
- leichte Euphorie
- Entspannung
- Beruhigung (vergleichbar mit einem leichten bis mittleren Alkoholrausch)
- angstlösend
- stimmungsaufhellend
- sozial öffnend, entaktogen (das Innere berührend)
- Sinneseindrücke können verstärkt werden
- leichter Schwindel und Kribbeln in den Gliedmaßen sind möglich
- Herzfrequenz wird reduziert
- Blutdruck wird geringfügig herabgesetzt

### Bei mittlerer Dosis:

- GHB: 14-20 mg/kg Körpergewicht; 2-3 ml
- GBL: 1,0 bis 1,4 ml
- enthemmend
- eventuell starker Rededrang („Laberflash“)
- Tastsinn kann sensibilisiert werden
- kann sexuell anregend wirken (wird auch als Kuschel- und Sexdroge verwendet)
- Farbsehen kann sich intensivieren
- leichte optische und akustische Halluzinationen sind möglich

### Bei hoher Dosis:

- GHB: 21-28 mg/kg Körpergewicht; 3-4 ml
- GBL: 1,5-2,0 ml
- positive emotionale Empfindungen möglich
- die motorischen Fähigkeiten werden stark eingeschränkt
- Verlangsamung des Pulses
- starke Halluzinationen können auftreten

### Bei narkotischer Dosis:

- GHB: > 28 mg/kg Körpergewicht; > 4 ml
- GBL: > 2,0 ml
- kann zur Bewusstlosigkeit führen

### Nebenwirkungen

Aufgrund der sehr niedrigen Dosierung ist die Gefahr einer unbeabsichtigten Überdosierung sehr hoch!

### Folgende Nebenwirkungen sind zu erwarten:

- Übelkeit & Erbrechen (Erstickungsgefahr!)
- starre Pupillen
- starker Durchfall & Blasenschwäche
- Schwindelgefühle & Koordinationsprobleme
- Kopfschmerzen & Verwirrtheit
- Atembeschwerden (Atemaussetzer)
- Gedächtnisstörung
- Krämpfe, Zuckungen & Schreien
- Herzschlag und Blutdruck werden gesenkt

BDO kann darüber hinaus Depressionen verstärken. Der Konsum von GHB (oder der als GHB gehandelten Substanzen) kann zur Bewusstlosigkeit führen - in diesem Fall umgehend medizinische Hilfe holen!

### **Langzeitfolgen**

Beim Dauerkonsum können die Nebenwirkungen merklich ansteigen. Es kann u. a. zu folgenden Erscheinungen kommen:

- Schlafstörungen
- Ängstlichkeit
- Zittern
- mögliche Leberschäden
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Gefahr einer sich langsam entwickelnden psychischen und körperlichen Abhängigkeit

Bei körperlicher Abhängigkeit kann das plötzliche Absetzen zu teils lebensgefährlichen Entzugserscheinungen führen. Diese können wenige Tage bis zu zwei Wochen anhalten und umfassen:

- Schlafstörungen
- Muskelkrämpfe
- Zittern
- Schweißausbrüche
- Angstzustände
- Aggressivität
- veränderte Wahrnehmung der eigenen Person und der (sozialen & räumlichen) Umwelt

Es wird ein langsames Herunterdosieren empfohlen - am besten nur unter ärztlicher Aufsicht!

## Safer Use

Personen mit folgenden körperlichen Beschwerden sollten auf keinen Fall GHB konsumieren:

- Asthma
- Zuckerkrankheit
- Epilepsie
- Bluthochdruck mit Störungen der Herz-Kreislauf-Regulation
- Menschen mit psychischen Problemen bzw. Menschen, die sich in psychischen Belastungssituationen befinden, sollten ebenso auf den Konsum verzichten, da sich das Risiko einer psychischen Erkrankung drastisch erhöht.

Um das entstehende Risiko durch die Einnahme von GHB/GBL zu reduzieren, solltest du unbedingt einige Hinweise beachten:

- Nimm immer nur wirklich kleine Mengen ein, um dich vor Überdosierungen zu schützen. GHB kann bei unvorsichtigem Umgang sehr schnell überdosiert werden.
- Konsumiere möglichst nicht allein! Entscheidest du dich für den Konsum von GHB, solltest du niemals allein sein, da immer unerwartete Nebenwirkungen eintreten können und du auf Hilfe von anderen (am besten nüchternen „Begleitern“ oder „Begleiterinnen“) angewiesen sein könntest.
- Achte auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr und die Aufnahme von Vitaminen, um Konsumrisiken wie Austrocknung oder Demineralisierung zu minimieren.

- **Lass dich nicht zum Konsum überreden!**
- Vermeide den Mischkonsum mit anderen legalen und illegalen Substanzen. Es können unvorhersehbare gesundheitliche Folgen eintreten. GHB wird teilweise bewusst zur Wirkungsverstärkung anderer Drogen eingesetzt (hierbei werden die unerwünschten Nebenwirkungen ebenso verstärkt). Besonders riskant ist hier der Konsum von GHB und Opiaten (z. B. Heroin, Methadon, Polamidon) oder Alkohol. Als Beispiel sei an dieser Stelle die Potenzierung der atemlähmenden Wirkung dieser Substanzen erwähnt, welche u. U. zum Tod führen kann.
- Hast du dir ein Getränk mit GHB/GBL/BDO gemischt, dann lass es nicht unbeaufsichtigt stehen. Andere Menschen könnten sich daran bedienen und sich somit ungewollt der Wirkung aussetzen.

- Verzichte beim Eintreten starker Nebenwirkungen auf die weitere Einnahme von GHB/GBL/BDO und suche dir am besten professionelle Hilfe (Arzt/Ärztin, Drogenberatung). Insbesondere bei einer hoch dosierten GHB-Einnahme sollten bequeme Sitz- bzw. Liegemöglichkeiten vorhanden sein.
- GHB/GBL/BDO sollte niemals unverdünnt konsumiert werden (kann zu schweren Verätzungen führen).
- **Vom intravenösen Konsum wird dringend abgeraten.** Bei dieser Konsumform ist eine Überdosierung viel leichter möglich und es ist meistens unklar, ob wirklich reines GHB vorliegt. GBL und BDO sollten auf gar keinen Fall intravenös konsumiert werden (kann zu Verätzungen der Venen führen)!

GHB wird immer – wieder missbräuchlich als sogenannte „K.-o.-Tropfen“ verwendet („date rape drug“). Häufig kommt jedoch nicht reines GHB, sondern GBL (Gamma-Butyrolacton) zum Einsatz. GBL wird im Körper zu GHB umgewandelt, ist jedoch in Flüssigkeiten geschmacksneutraler und einfacher erhältlich. Es gab weltweit – auch in Deutschland – Fälle, bei denen Betroffenen die Substanz unbemerkt ins Getränk gemischt wurde, um sie wehrlos zu machen und sexuell zu missbrauchen. GHB und GBL können zu einem Verlust der Erinnerung an den entsprechenden Zeitraum führen, weshalb sich Opfer oft nur bruchstückhaft oder gar nicht an den Vorfall erinnern.

Ein Nachweis ist schwierig, da GHB und GBL im Körper schnell abgebaut werden. Während GHB im Blut (ca. 6 Stunden) oder Urin (bis zu 12 Stunden) nachweisbar ist, wird GBL direkt in GHB umgewandelt und kann nicht separat nachgewiesen werden.

**In Verdachtsfällen sollte so schnell wie möglich medizinische Hilfe in Anspruch genommen und die Polizei informiert werden.**

Zur Vorbeugung empfehlen wir auf Partys, das eigene Getränk nicht unbeobachtet zu lassen und auch beim Einschenken aufzupassen. Solltet ihr euer Getränk einmal unbeobachtet stehen lassen, dann verzichtet besser darauf, es danach weiterzutrinken. Einige Drogeriemärkte und Onlineshops bieten mittlerweile Schnelltests in Form von Armbändern oder Servietten an. **Achtung! Schnelltests reagieren nur auf GHB, sodass GBL unentdeckt bleiben kann.**

Zum Safer Use gehört auch Safer Sex: Vorbereitung ist alles, deshalb Kondome, wasserlösliche Gleitcreme immer griffbereit haben! Fetthaltige Gleitcreme lässt Kondome undicht werden.

## Konsum während der Schwangerschaft

Der Konsum von GHB kann (und wird bei häufigem Konsum) eine Veränderung deines Hormonhaushalts bewirken. Das bedeutet, dass Menstruationsbeschwerden verstärkt, der Monatszyklus gestört (unregelmäßige oder ausbleibende Periode) und die Fruchtbarkeit beeinträchtigt werden können. Dennoch kannst du schwanger werden. Konsumiert man GHB und nimmt die Antibabypille, ist es möglich, dass die empfängnisverhütende Wirkung der Pille abgeschwächt wird. Der Konsum von GHB kann zu Erbrechen führen. Passiert das bis zu 4 Stunden nach Einnahme der Pille, gelangt u. U. zu wenig Wirkstoff der Pille in den Blutkreislauf. Nutze nach Möglichkeit nicht- hormonelle Verhütungsmethoden, um dich vor einer ungewollten Schwangerschaft zu schützen.

GHB ist nach dem derzeitigen Stand der Forschung nicht plazentagängig und wird daher bei schwangeren Narkolepsie-Patientinnen unter ärztlicher Kontrolle weiter eingenommen. Wir raten dennoch dazu, auf den Konsum von GHB (und besonders auf den Konsum von GBL und BDO) in der Schwangerschaft gänzlich zu verzichten, um alle möglichen Risiken zu vermeiden.

GHB wird über die Muttermilch an den Säugling weitergegeben. Verzichte bitte während der Stillzeit auf den Konsum von GHB oder vergleichbaren Substanzen. Im Zweifelsfall sollte abgestillt werden.

## Rechtslage

GHB unterliegt dem Betäubungsmittelgesetz. Somit sind Handel, Erwerb, Besitz und Herstellung in Deutschland verboten.

Als Fertigarznei ist GHB verschreibungs- und verkehrsfähig.

GBL und BDO sind in keiner Anlage des BtMG aufgeführt. Eine Aufnahme in das BtMG wurde mehrfach diskutiert, ist bisher aber nicht erfolgt, da GBL und BDO wichtige Industriechemikalien sind. Seit 2002 besteht ein freiwilliges Monitoringsystem des Bundeskriminalamtes, woran sich jedoch nicht alle Vertreter dieser Chemikalien beteiligen.

Die Umwandlung von GBL zu GHB kann strafrechtliche Konsequenzen haben. Während der Besitz und Erwerb von GBL legal sind, kann die Herstellung von GHB als unerlaubte Herstellung eines Betäubungsmittels verfolgt werden.

## Nachweisbarkeit

GHB wird in der Leber vollständig zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut und hat eine sehr geringe Halbwertszeit. Daher ist es im Vergleich zu anderen Substanzen nur sehr kurz und unter Zuhilfenahme von aufwendigen Verfahren nachweisbar. Man kann mit bestimmten Zeiten rechnen. Diese Werte dienen jedoch nur der Orientierung. Nachfolgende Nachweiszeiten sind stets von den Konsumgewohnheiten (Frequenz, Dosierung, ...) und den körpereigenen Bedingungen (z. B. Stoffwechsel) abhängig.

Nachweiszeiten:

- im Blut: bis zu 6 Stunden
- im Urin: bis zu 12 Stunden
- Herkömmliche Schnelltests zeigen bisher nicht an, ob GHB/GBL konsumiert wurde. Häufiger Konsum kann über Haaranalysen erkannt werden, jedoch sind diese unzuverlässig.

## Verhalten bei Notfällen

**Achtung:** Mitarbeiter:innen der Notrufzentrale unterliegen nicht der Schweigepflicht!

Sprecht am Telefon nicht von einem Drogennotfall, sonst könnte es passieren, dass neben dem Rettungsdienst auch die Polizei informiert wird. Redet erst mit dem Notarzt/der Notärztin über die mögliche Einnahme illegaler Substanzen.

Wenn jemand neben euch zusammenbricht, solltet ihr keinesfalls panisch reagieren. Das Wichtigste ist, Ruhe zu bewahren und so gut es geht, Hilfe zu leisten, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Damit ihr wisst, was in einer solchen Situation zu tun ist, haben wir euch hier ein paar Punkte zusammengestellt, die ihr bei einem Notfall unbedingt beachten solltet:

- **Ruhe bewahren und zunächst die Notlage analysieren.**
- Muss ich den Rettungsdienst rufen oder kriegen wir die Sache selbst in den Griff?
- **Aber Vorsicht vor der Selbstüberschätzung - lieber den Rettungsdienst einmal zu viel als einmal zu wenig rufen!**

**Lasst die Person keinen Moment aus den Augen. Solltet ihr zu der Ansicht kommen, dass medizinische Hilfe benötigt wird, muss immer jemand bei der Person bleiben, während Hilfe geholt wird. Falls es notwendig ist, leistet Erste Hilfe! Infos dazu findet ihr in unserer Broschüre „Drogennotfall“.**

- Hat jemand eine Überdosis eingenommen und ist bewusstlos oder nicht ansprechbar, muss sofort medizinische Hilfe gerufen werden!

- Bei Überdosierung Ruhe bewahren und auf die Person aufpassen (Selbst- und Fremdgefährdung bei der betreffenden Person möglichst verhindern).
- Wenn eine Person durch den Konsum eingeschlafen oder nicht ansprechbar ist, bleibe bei der betreffenden Person.
- Kontrolliere in regelmäßigen Abständen Puls und Atmung.
- Bring die Person in eine bequeme Liegestellung (bestenfalls stabile Seitenlage).
- **Bei Erbrechen: Mundhöhle freimachen!**
- **Bei Atemstillstand: Herzdruckmassage (30-mal) mit anschließender Beatmung (2-mal Mund zu Mund bzw. Mund zu Nase), bis der Notfallmediziner eintrifft oder die Atmung wieder einsetzt.**

## Vorgehen bei Notrufen

### Wichtige Infos für die Notrufzentrale:

- Wo hat der Notfall stattgefunden?
- In welchem Zustand befindet sich die in Not geratene Person?
- Gebt bei einem Notruf an, dass es sich um eine bewusstlose, orientierungslose, krampfende oder ängstliche Person ohne Fremdeinwirkung handelt.

### Wichtige Infos für den den Notarzt/ die Notärztin:

- Was und wie viel hat die Person konsumiert?
- Gibt es noch Reste der Droge, welche konsumiert wurde? Diese sollten dem Notarzt/der Notärztin zum Testen der Inhaltsstoffe übergeben werden.
- Gibt es Vorerkrankungen, die für den Notfall mitverantwortlich sein könnten?

## Wichtige Notfallnummern in der BRD

**Notrufnummer für sofortige Hilfe:**

**112** - Feuerwehr und Rettungsdienst

**110** - Polizei

Überall in Deutschland sind niedergelassene Ärzte/Ärztinnen im Einsatz, die Patienten/Patientinnen in dringenden medizinischen Fällen ambulant behandeln – auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen. Die Nummer funktioniert ohne Vorwahl, gilt deutschlandweit und ist kostenlos – vom Festnetz und mobil.

Den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** erreicht man unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer: **116 117**.

## Giftinformationszentrum der Länder

In jedem Vergiftungsfall sollte so schnell wie möglich ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Giftnotrufzentralen sind rund um die Uhr von Ärzten/Ärztinnen besetzt. Dort erfährst du, wie du dich im Vergiftungsfall zu verhalten hast.

**Notruf für Thüringen**, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen:

**0361.73 07 30**

Das **Informationstelefon zur Suchtvorbeugung** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist unter der Nummer

**0221.89 20 31** erreichbar. Auf Wunsch können hier nähere Informationen zu Beratungsstellen vor Ort vermittelt werden.

**Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline**  
(24 Stunden erreichbar): **01806.313031**  
[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)

Die **Telefonseelsorge** bietet eine kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann an geeignete Beratungsstellen weiterverweisen: **0800.1110111** oder **0800.1110222**

**Nummer gegen Kummer** ist ein schnell erreichbares Gesprächs- und Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche, Eltern und andere Erziehungspersonen  
(14:00–20:00 Uhr): **0800.1110333**

**Elterntelefon** (Nummer gegen Kummer) anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz: **0800.111055**

## **Spezielle Ansprechpartner:innen für Thüringen**

Solltet ihr in Thüringen auf der Suche nach Beratungsstellen sein, ist **Thüringer Landesstelle für Suchfragen e. V.** direkter Ansprechpartner:  
**0361.746 45 85**  
[www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)

Natürlich könnt ihr euch bei Fragen auch direkt an die **Drogerie** wenden. Wir sind in der Regel von Montag bis Freitag zwischen 08:00 und 16:00 Uhr unter folgender Nummer erreichbar: **0361.6020866**

Ihr könnt uns aber auch gerne eine E-Mail an [drogerie@sit-online.org](mailto:drogerie@sit-online.org) senden.

Weitere Infos zu Safer Nightlife, psychotropen Substanzen und Safer Use findet ihr auf [www.drogerie-projekt.de](http://www.drogerie-projekt.de)

## Quellenverzeichnis

Drug Scouts (Safer-Nightlife-Projekt Leipzig)  
[www.drugscouts.de](http://www.drugscouts.de)

DrogenGenussKultur  
(Informationsplattform zu Psychedelika)  
[www.drogenkult.net](http://www.drogenkult.net)

Handbuch Psychoaktive Substanzen  
*Fachbuch von Maximilian von Heyden,  
Hendrik Jungarberle, Tomislav Majić (Hrsg.)*



# DROGERIE

Drogenaufklärung & Beratung

## Impressum

**Herausgeber**  
DROGERIE  
Safer-Nightlife in Thüringen

Ein Projekt des Präventionszentrums der SiT  
- Suchthilfe in Thüringen gGmbH.

[www.drogerie-projekt.de](http://www.drogerie-projekt.de)  
Telefon: 0361.602 08 66  
E-Mail: [drogerie@sit-online.org](mailto:drogerie@sit-online.org)

**Gestaltung**  
Stefan Kowalczyk – [www.kowaly.de](http://www.kowaly.de)

**Förderung**  
Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Arbeit und Familie

**Neuaufgabe 2025**

## DROGERIE Substanzbroschüren

### Substanz-Information zu:

- Ecstasy (MDMA)
- Kokain
- Alkohol
- Crystal
- Heroin
- Kateamin
- Cannabis
- DMT
- GHB / GBL / BDO
- Lachgas
- LSD
- Meskalin
- Nikotin
- Psilos
- Speed



Mehr Infos unter:

[praevention-info.de/drogerie/](http://praevention-info.de/drogerie/)

