

MICRODOSING GUIDE

DU BIST DIE MEDIZIN

BY LAURA KLAUS
@LAURAKLAUS.IAM
WWW.LAURALIONESS.COM





WILLKOMMEN, DU HERZ.

Dieser Guide ist **keine Anleitung**, sondern eine **Erinnerung** - daran, dass du längst weißt. Dass die Medizin dich nur an das erinnert, was du schon bist.

Meine Reise begann damals - straight raus aus meinem ersten Angestelltenjob, der mich direkt depressiv gemacht hatte - in eine **Bufo-Zeremonie in Mexiko**, die mich einmal komplett auseinandergenommen ins Universum geschickt und mich in vollkommener Leichtigkeit wieder auf der Erde hat landen lassen.

**I was shown truth - long before I could embody it:
Das Leben ist einfach.** Ist = Existent. Einfach = Leicht.

Die nächsten Jahre brachte ich damit zu, mein Business aufzubauen und meinen Weg zu finden. Was ziemlich witzig ist, hatte mich doch mein Weg bereits gefunden - weil er immer da war. Long story short: Viele Iterationen, Schleifen und das Loslassen von Illusionen später:

I always came back to the medicine.

Und jedes Mal antwortete sie (ohne dass ich fragte): **Das ist der Weg.**

Nicht der Pilz, LSD oder irgendeine Substanz an sich, sondern die **Erinnerung durch sie** - and I'm here to share it.

deine Laura



Einleitender Disclaimer

Dieser Guide dient der **Information und Selbstreflexion**. Er ist **keine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung** und stellt **keine Aufforderung** zum Konsum dar. Psilocybin und LSD sind in Deutschland **illegal**; der Konsum kann rechtliche und gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Prüfe die Gesetze in deinem Land. Wenn du **Medikamente** einnimmst (insbesondere SSRIs, MAO-Hemmer oder Antipsychotika), **psychische oder kardiale Vorerkrankungen** hast, **konsultiere vorab ärztliches Fachpersonal**. Die Wirkung psychedelischer Substanzen ist **individuell und unvorhersehbar**.



CHAPTER ONE

WAS MICRODOSING WIRKLICH IST

Microdosing ist nicht „Substanz nehmen“, sondern **Öffnen für Frequenzen**. Pflanzen und Substanzen sind **Lehrer** - Spiegel dessen, was bereits in dir ist.



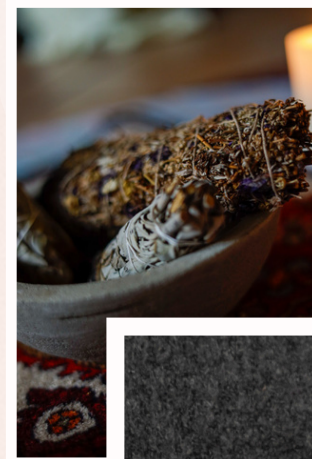
Definition: Microdosing bedeutet, eine **sub-perzeptuelle** Dosis einer psychedelischen Substanz einzunehmen - typischerweise etwa **1/10 bis 1/20** einer vollen Dosis. Sie ist so niedrig, dass du **keine Halluzinationen** erlebst, aber hoch genug, um **Stimmung, Fokus und Kreativität** sanft zu beeinflussen.

Häufig berichtete Wirkungen:

- verbesserte Stimmung, emotionale Belastbarkeit & soziale Verbundenheit
- erhöhter Fokus & Produktivität
- gesteigerte Kreativität & Problemlösen
- reduzierte Angst, depressive Symptomatik oder Stressreaktionen

Psilocybin ist ein psychoaktiver Wirkstoff in einigen Pilzen („Magic Mushrooms“). Microdosing mit Psilocybin meint die **Mikrodosis** getrockneter Pilze, z. B. **0,05-0,25 g** in bestimmten Abständen über Wochen/Monate.

Hinweis Recht: Psilocybin und reines LSD sind in Deutschland **illegal**. Es gibt **LSD-Derivate** mit **rechtlich unklarem** Status.





Magic Mushrooms trifft es sehr gut, denn durch ihr **Myzelnetzwerk** sind sie unendlich verbunden; vieles daran erinnert an neuronale Netzwerke - an das **Intersein**. Pilze lehren **Demut** und **Beziehung**: Heilung geschieht nicht, weil du dich „verbesserst“, sondern weil du dich **erinnerst**, dass du **das Ganze** bist.

Keine Dopamin-Jagd: Microdosing ist kein Wegdrücken und kein Feuerwerk. Es ist die Erlaubnis, dass **Bewusstsein sich selbst heilt**, indem es sich an seine Ganzheit erinnert.

Auf physiologischer Ebene unterstützt Microdosing die **Neuroplastizität** - also die Fähigkeit deines Gehirns, neue Verbindungen zu bilden und **alte Muster zu verändern**. Besonders in Kombination mit bewusster Körperarbeit, Atmung & Präsenz kann das den Raum öffnen, Neues zu fühlen, zu denken und zu handeln.

Es moduliert die Serotoninrezeptoren, was sich positiv auf Stimmung und Wahrnehmung auswirken kann. Das sorgt dafür, dass dein Körper beginnt, sich ggf. zum ersten Mal wirklich **sicher zu fühlen**.

Das wiederum sorgt dafür: **It brings shit up**.

Und genau das wollen wir!!! Denn wenn dein Körper sich endlich sicher fühlt, können bislang verdeckte Themen hoch kommen. Jetzt fühlt sich dein Körper sicher genug, zu fühlen, **was gefühlt werden will** und genau darin liegt **deine Freiheit**.

Mögliche Nebenwirkungen: Übelkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, vermehrte Angst/Paranoia, Flashbacks.

Die Wirkung ist sehr **individuell**.



CHAPTER TWO

7 HÄUFIGE ILLUSIONEN
BEIM MICRODOSING

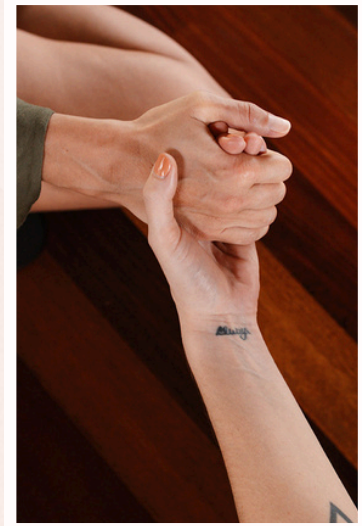


1

„Ich brauche Microdosing,
um zu funktionieren.“

You don't. Die Medizin erinnert dich
daran, dass du **nicht zum
Funktionieren** hier bist.

Mit wachsender Sicherheit handelst du
aus dir - das ist der sogenannte **Fluss
des Lebens**.



2

„Ich mache es falsch,
wenn ich nichts spüre.“

Nope. Lass dein System
sensibilisieren. Innehalten vor
dem Handeln, andere Reaktionen
in alten Situationen - das sind
Mikroveränderungen, die sich
addieren. Lausche.



3

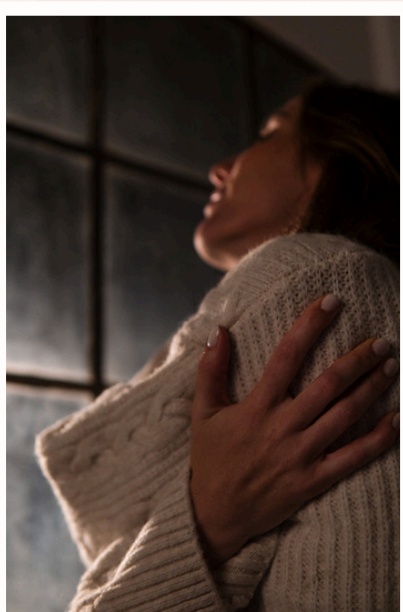
„Ich muss alles kontrollieren & tracken“

Kannst du. Ich persönlich:

I don't track. I don't control. I trust.

Ein schriftliches Tracking oder Tagebuch kann dir allerdings mehr Sicherheit und Übersicht über deine Gefühlswelt und Veränderung bringen. Sicherheit ist kein Feind von Vertrauen - sie ist der Boden.

Manchmal ist es auch einfach schön, die Wunder, die geschehen, aufzuschreiben. Nicht, um sie festzuhalten, sondern dich selbst zu ehren. Trust what feels right for you.



4

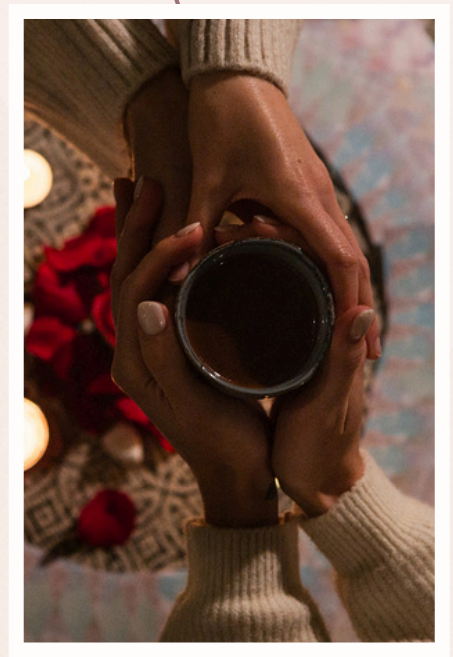
„Ich kann mich nicht auf mich selbst verlassen“

Doch. **Jeden Tag ein bisschen mehr.**

5

„Ich darf es niemandem erzählen.“

Doch - **bewusst gewählt**. Teile mit Menschen, die **präsent, nicht belehrend, aufgeschlossen** sind. “Words only make things smaller” - achte darauf, mit wem du teilst, damit du deine Erfahrung **nicht schmälerst**.



6

„Ich bin nicht spirituell genug.“

Du bist ein **bewusstes Wesen** auf einem Erdball, der durch ein unendliches Universum fliegt.

You're spiritual enough.



7 „Ich muss perfekt stabil sein.“

Nope. Vielleicht ruft dich die Medizin **genau deshalb**.

Bei **psychischen Vorerkrankungen** oder entsprechender **Familiengeschichte** kann der Konsum Risiken bergen (Symptomverschlechterung, Flashbacks). Fachliche Begleitung ist sinnvoll.



CHAPTER THREE



RITUAL, RHYTHMUS
& DOSIERUNG

Trust yourself.

Set & Setting sind zentral: deine **innere Verfassung** (Set) und deine **Umgebung** (Setting) haben einen großen Einfluss auf deine Erfahrung. Mach dich daher also mit der Thematik vertraut:

Es gibt verschiedene Protokolle nach denen du Psilocybin microdosieren kannst. Z.B. **Fadiman** (1-0-0-1-0-0-1) oder **Stamets** (1-1-1-1-0-0-0 oder 1-1-1-1-1-0-0). Wichtig ist jedoch, dass es für dich stimmig ist und du dich damit wohl fühlst.

Lausche - **der Pilz kennt dein Timing.**

Wenn's hochkommt: Frage dich, ob „es bringt nichts“ eine **alte Schutzreaktion** ist - oder ob du jetzt mit dir bleiben darfst, in dem Wissen: **du bist gehalten.**

Routine hilft: Eine **feste Struktur** entlastet tägliche Entscheidungen.

Arbeite bewusst mit deinem

Nervensystem:

- **Atem:** z. B. 4-7-8, 3-5 Min.
- **Musik:** Playlists, in die du dich fallen lässt
- **Körper:** Bewegung, Berührung, Dehnen, Massieren
- **Gaia (Erde):** Natur, Haut-auf-Erde, bewusste Wahrnehmung





RITUALVORSCHLAG

- Intention
- kurzer Check-in
(Motivation, Erwartung, Präsenz)
- bewusster Atem
- Dank an die Pilze, Erde, Dich
- ein Song, der den Raum öffnet
- Sorge dafür, dass du dich in deiner
Umgebung (Setting) sicher und
geborgen fühlst



Dosierung (Startpunkte):

- Getrocknete Pilze: **0,05-0,10 g** (bis **0,25 g** - können bereits deutlich spürbar sein)
- LSD: **5-20 µg**

Nutze unbedingt eine **Feinwaage** mit **drei** Nachkommastellen (0,001 g). **Präzision** verhindert unbeabsichtigte Mini-Trips.

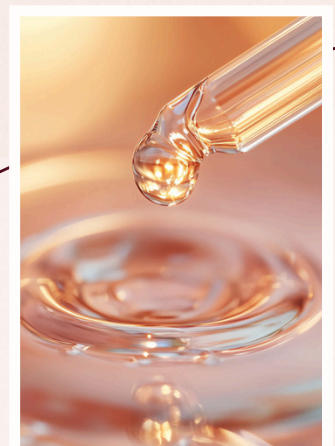
Starte an Tagen ohne große Verpflichtungen.

Vermeide unsichere Tätigkeiten (lange Autofahrten, Maschinen, gefährliche Werkzeuge).

Wenn du deine Dosis kennst, integriere Microdosing **behutsam** in den Alltag (Work-, Kreativ-, Social-Days).

Bleib bei dir. Wähle **bewusst**, mit wem du Erfahrungen teilst.

Beginne **nicht** in Kombination mit **Medikamenten/NEMs** ohne ärztliche Abklärung (Wechselwirkungen!).





CHAPTER FOUR

INTEGRATION ≠ KONTROLLE

Die Medizin gibt dir **nicht, was du
willst**, sondern das, **was du brauchst**.





Kontrolle erzeugt **scheinbare** Sicherheit.
Wahre Sicherheit kommt **aus dir heraus**.

Lass das Managen der Erfahrung los - auch der
Kontrollversuch ist Teil der Erfahrung.

Pausen sind **Medizin**:
sie integrieren, verhindern **Toleranz**.

Du brauchst keine Angst vor „Rückfällen“ in alte Systeme
zu haben - **Zyklen & Spiralen** gehören zum Weg. Du
kannst dich nicht „bereiter machen“ oder Abkürzungen
erzwingen. **Alles kommt, wenn du bereit bist**.
Du hast das auf einem anderen Level bereits gewählt.

Nimm dir Zeit für **Reflexion & Integration** (allein & im
vertrauensvollen Spiegel). Hol dir **professionelle**
Unterstützung, wenn es herausfordernd wird.



CHAPTER FIVE

RISIKEN & WARNUNGEN

Ich teile diese Worte in tiefem **Respekt** vor der Medizin
- und in **Verantwortung**.

Psilocybin und LSD sind in Deutschland **illegal**, und ihr Konsum kann rechtliche sowie gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

Bitte prüfe deine Landesgesetze und konsultiere bei Medikamenteneinnahme oder gesundheitlichen Themen **immer** medizinisches Fachpersonal, da **Interaktionen** v. a. mit **SSRIs, MAO-Hemmern, Antipsychotika** (Risiko u. a. **Serotonin-Syndrom**) möglich sind. Die Wirkung ist **individuell und unvorhersehbar** (u. a. Übelkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angst/Paranoia, Flashbacks).

Dieser Guide ist **kein** medizinischer Rat
- er ist eine **Einladung, dir bewusst zu begegnen**.

WICHTIGER HINWEIS: LSD VS. PSILOCYBIN

LSD und Psilocybin sind **grundlegend unterschiedliche Substanzen** und dürfen **nicht nach denselben Protokollen, Dosierungslogiken oder Zeiträumen** behandelt werden.

Zentrale Unterschiede:

- LSD hat eine **deutlich längere Wirkdauer** (8-12+ Stunden) als Psilocybin (ca. 4-6 Stunden).
- LSD wirkt häufig **stärker stimulierend und kognitiv**, während Psilocybin oft **somatischer und emotionaler** erlebt wird.
- LSD baut **schneller Toleranz** auf, was häufiges oder unachtsames Einnehmen problematisch machen kann.
- Die **Belastung für das Nervensystem** ist bei LSD anders gelagert und zeigt sich oft subtil, aber langfristiger.

Aus diesem Grund lassen sich **psilocybinbasierte Microdosing-Protokolle nicht einfach auf LSD übertragen**.

LSD erfordert **längere Integrationsphasen**, mehr Achtsamkeit in der Frequenz und eine sehr ehrliche Beziehung zum eigenen Nervensystem.

Weniger ist mehr.

Und für viele Menschen gilt: **deutlich weniger**.

CHAPTER SIX



WENN DEIN HERZ RUFT – GO DEEPER

Wenn du spürst, dass da **mehr** ist, **mehr auf dich wartet**, die Medizin (oder eine andere) dich tiefer in die **Erfahrung ruft**, ist das deine **Einladung** der Medizin im Rahmen einer **Zeremonie zu begegnen**.

Melde dich gern bzgl. **1:1 Zeremonien** oder **Retreats**;
ich verweise dich ggf. weiter in **passende, sichere Räume**.

DU BIST DIE MEDIZIN

Der Pilz, die Erde, dein Körper, dein Atem - **ein Puls**.
Alles ist **Liebe**. Dieselbe Ur-Frequenz von Fülle in
unterschiedlicher Dichte.

Mit oder ohne Microdosing: **Du bist die Medizin**.
Dieser Weg erinnert dich nur daran.

Danke, dass du hier bist. Danke, dass du fühlst.
Danke, dass du dich erinnerst.
Du bist. Ewig. Alles. Eins.

Wenn du Fragen hast oder Begleitung wünschst
- **you know where to find me.**

Ich liebe dich und wünsche dir eine wundervolle Journey.

deine Laura

