



Nikotinbeutel: OHNE RAUCH, aber mit RISIKO

Ein Faktenblatt für Fachkräfte und Eltern

Was sind Nikotinbeutel?

Nikotinbeutel (auch „Pouches“ genannt, englisch für Beutel) sind kleine nikotinhaltige Beutel, die oral konsumiert werden, also über den Mund. Sie enthalten ein Pulver aus Nikotinsalzen, Trägerstoffen (z. B. Zellulose) und Aromen. Beim Konsum wird der Beutel – ähnlich wie bei Snus (siehe Info-Kasten) – zwischen Ober- oder Unterlippe und Zahnfleisch gelegt, manchmal auch in die Backetasche. Dort löst sich das Nikotin, wird über die Mundschleimhaut aufgenommen und gelangt schnell ins Blut und ins Gehirn.

Snus und Nikotinbeutel: Wo ist der Unterschied?

Snus sind kleine Beutel, die unter die Lippe gelegt werden. Sie enthalten gemahlenden Tabak (und dadurch auch Nikotin), Feuchthaltemittel und Aromen. In der EU (außer Schweden) ist Snus verboten.

Nikotinbeutel sind, wie der Name schon verrät, ebenfalls nikotinhaltig. Statt Tabak werden für die Beutel jedoch nikotinhaltige Pulver verwendet. Sie haben in der Regel eine weiße Farbe, während Snus durch den enthaltenen Tabak eher bräunlich bzw. beigefarben aussieht.

Welche Wirkung hat das Nikotin in den Nikotinbeuteln?

Nikotinbeutel enthalten zum Teil **sehr hohe Mengen Nikotin**. Beim Konsum der Beutel wird ein Nikotinspiegel im Blut erreicht, der so hoch ist wie beim Rauchen von regulären Tabakzigaretten oder beim Konsum von E-Zigaretten – zum Teil sogar noch höher.



In einer Studie konnte zudem gezeigt werden, dass der **Nikotinspiegel im Blut** beim Konsum von Nikotinbeuteln **sehr schnell ansteigt** – ein weiterer Hinweis auf ein hohes **Abhängigkeitspotential** dieser Produkte.

Nikotin wirkt direkt im Gehirn. **Regelmäßiger Nikotin-Konsum** führt dazu, dass mit der Zeit größere Mengen Nikotin benötigt werden, um die gleiche Wirkung zu entfalten. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer **Toleranz-Entwicklung** gegenüber Nikotin. Nikotin macht auf diese Weise schnell **abhängig**.

Auch das ist ein Zeichen der Abhängigkeit: Auf das Nikotin zu verzichten, wird mit der Zeit immer schwieriger. Und: Wenn kein Nikotin mehr zugefügt wird, kann es zu **Entzugsscheinungen** kommen. Das können zum Beispiel Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Unruhe und/ oder Schlafstörungen sein.

Nikotin macht also sehr schnell abhängig!

WICHTIG: Besonders hoch ist das Abhängigkeitsrisiko für Jugendliche!

Wie gesundheitsschädlich sind Nikotinbeutel?

Umfassende und belastbare Aussagen zur Gesundheitsschädlichkeit von Nikotinbeuteln fehlen derzeit noch. Allerdings geht von dem hohen Nikotingehalt der Produkte – neben dem hohen Abhängigkeitspotential – ein eigenes **Gesundheitsrisiko** aus:

- Studien weisen darauf hin, dass Nikotin die Hirnentwicklung von Jugendlichen beeinträchtigen kann.
- Nikotin beeinflusst die Immunantwort des Körpers auf Krankheitserreger und erhöht dadurch vermutlich das Risiko von Infekten.
- Rauchen erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes. Tierversuche und Experimente an Zellkulturen ergeben Hinweise darauf, dass Nikotin hierbei eine wichtige Rolle spielt.
- In Tierstudien führte Nikotin in der Schwangerschaft zu einem erhöhten Risiko für Adipositas (=chronische Erkrankung, die durch hohes Gewicht und einen hohen Anteil an Körperfett gekennzeichnet ist).
- Nikotin ist vermutlich an der Entwicklung von Arteriosklerose beteiligt, eine Erkrankung, bei der sich die Blutgefäßwände verengen und verhärten. Langfristig kann eine Arteriosklerose zu Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen kardiovaskulären Erkrankungen führen.
- In Zellkulturen und Tierversuchen wirkt Nikotin krebbsfördernd. Zudem zeigen Studien, dass Nikotin-Konsum die Wirksamkeit von Chemo- und Strahlentherapie vermindern kann.



- Es kann zu Reizungen der Mundschleimhaut kommen.
- Während einer Schwangerschaft schadet Nikotin dem ungeborenen Kind.
- Es gab bereits Vergiftungen mit Nikotinbeuteln. Besonders groß ist die Gefahr für Kinder und Jugendliche.

Bewahren Sie Nikotinbeutel und alle anderen Tabak- oder Nikotinprodukte immer außerhalb der Reichweite von Minderjährigen auf!

Insbesondere folgende Personengruppen sollten grundsätzlich keine nikotin-haltigen Produkte konsumieren:

Kinder und Jugendliche, Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schwangere und Stillende (Nikotin kann in die Muttermilch übergehen).

Wie ist die rechtliche Lage?

Der Verkauf von Nikotinbeuteln ist in Deutschland verboten. Der Hintergrund: Nikotinbeutel gelten offiziell als „neuartiges Lebensmittel“ und fallen damit unter das Lebensmittelrecht. Da das enthaltene Nikotin als gesundheitsschädlich gilt, sind Nikotinbeutel als Lebensmittel nicht zugelassen. Der Verkauf von Snus ist in der EU, außer in Schweden, verboten.

Nikotinbeutel? Drei Argumente dagegen

Argument #1: Das Abhängigkeitspotenzial der Produkte

Nikotinbeutel liefern große Mengen Nikotin. Schneller als viele glauben, zeigen sich erste Anzeichen einer Abhängigkeit. Lieber gar nicht erst anfangen damit!

Argument #2: Das Gesundheitsrisiko

Die fehlenden Langzeitstudien machen Nikotinbeutel zu einem gesundheitlich unsicheren Produkt. Außerdem: Vom enthaltenen Nikotin geht ein eigenes – durch Studien belegtes – Gesundheitsrisiko aus.

Argument #3: Das Verkaufsverbot

Der Verkauf von Nikotinbeuteln ist in Deutschland nicht legal. Es ist außerdem nicht auszuschließen, dass über einen Schwarzmarkt auch verunreinigte Produkte im Umlauf sind.



Quellen:

Bundesinstitut für Risikobewertung (2022): Gesundheitliche Bewertung von Nikotinbeuteln (Nikotinpouches): Aktualisierte Stellungnahme Nr. 023/2022 des BfR vom 7. Oktober 2022. In: BfR-Stellungnahmen. Bundesinst. für Risikobewertung. Online unter:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitliche-bewertung-von-nikotinbeutelIn-nikotinpouches.pdf>

LMU Klinikum (<https://www.lmu-klinikum.de>). Neue Studie findet extrem hohe Nikotindosen in tabakfreien Nikotinbeuteln. Zuletzt online abgerufen am 12.6.2024 unter <https://www.lmu-klinikum.de/aktuelles/pressemitteilungen/neue-studie-findet-extrem-hohe-nikotindosen-in-tabakfreien-nikotinbeutelIn/6ae19ee20d6b7257>

Lunell E., Fagerström K., Hughes J., Pendrill R., 2020. Pharmacokinetics comparison of a novel non-tobacco-based nicotine pouch (ZYN) with conventional, tobacco-based Swedish snus and American moist snuff. Nicotine & Tobacco Research, 22: 1757-1763

Mallock-Ohnesorg N, Rabenstein A, Stoll Y, Gertzen M, Rieder B, Malke S, Burgmann N, Laux P, Pieper E, Schulz T, Franzen K, Luch A and Rüther T (2024), Small pouches, but high nicotine doses—nicotine delivery and acute effects after use of tobacco-free nicotine pouches. Front. Pharmacol. 15:1392027. doi: 10.3389/fphar.2024.1392027