

~~rauch~~ frei!

Nikotin- beutel

Ohne Rauch, aber mit Risiko



Die wichtigsten Infos



Was sind Nikotinbeutel?

Nikotinbeutel (auch „Pouches“ genannt = englisch für „Beutel“) sind kleine, nikotinhaltige Beutel, die unter die Ober- oder Unterlippe gelegt werden, manchmal auch in die Backetasche. Das Nikotin wird über die Mundschleimhaut aufgenommen und gelangt direkt ins Blut und darüber dann ins Gehirn.

Nikotinbeutel enthalten keinen Tabak, sondern ein weißes Pulver bestehend aus Nikotinsalzen, Füllstoffen und Aromen. Sie sehen ähnlich aus wie Snus (ein in Schweden verbreitetes Produkt, das aber im Rest der Europäischen Union, also auch in Deutschland, verboten ist). Der Unterschied: Snus enthält Tabak, Nikotinbeutel nicht. Snus hat deshalb eine eher bräunliche, beige Farbe. Nikotinbeutel sind dagegen weiß.



Wie wirkt das Nikotin?

- Nikotinbeutel enthalten oft extrem viel Nikotin.
- Der Nikotinspiegel im Blut kann beim Konsum genauso hoch ansteigen wie beim Rauchen von Zigaretten oder beim Dampfen von E-Zigaretten – manchmal sogar noch höher.
- Außerdem hat eine Studie gezeigt: Der Nikotinspiegel steigt beim Konsum von Nikotinbeuteln sehr schnell an.
- Je schneller und höher der Nikotinspiegel steigt, umso stärker kann ein Produkt abhängig machen. Das ist ein Hinweis auf das hohe Suchtpotenzial von Nikotinbeuteln.
- Nikotin wirkt direkt im Gehirn. Der Körper gewöhnt sich mit der Zeit daran. Das bedeutet: Du brauchst immer mehr, um die Wirkung zu spüren. Fachleute sprechen dann von einer „Toleranzentwicklung“. Das zeigt: Nikotin kann sehr schnell abhängig machen, ganz besonders gilt das für Jugendliche! Expert/-innen gehen davon aus, dass das Abhängigkeitsrisiko größer ist, je jünger eine Person ist.



- Ein weiteres Zeichen für eine Abhängigkeit: Es wird immer schwieriger, auf das Nikotin zu verzichten. Bleibt es aus, können Entzugserscheinungen auftreten – zum Beispiel Konzentrationsprobleme, Gereiztheit, Unruhe oder Schlafstörungen.

Kurz gesagt: Nikotin kann schnell zur Sucht führen.

Was sind die Gesundheitsrisiken?

Auch wenn Nikotinbeutel keinen Tabak enthalten, sind sie nicht harmlos. Sie können:

- das Herz-Kreislauf-System belasten,
- die Hirnentwicklung bei Jugendlichen beeinträchtigen,
- das Immunsystem schwächen,
- Reizungen im Mund auslösen,
- im Extremfall sogar zu Vergiftungen führen – besonders bei Kindern.



Langzeitstudien fehlen noch. Das bedeutet: Niemand weiß genau, wie riskant diese Produkte über viele Jahre wirklich sind. Fachleute raten besonders Jugendlichen, Schwangeren, Menschen mit Vorerkrankungen und Stillenden davon ab, Nikotinbeutel zu konsumieren.

Wie ist die rechtliche Lage?

Jugendliche unter 18 Jahren dürfen nikotinhaltige Erzeugnisse gemäß Jugendschutzgesetz nicht konsumieren.



In Deutschland ist der Verkauf von Nikotinbeuteln derzeit verboten!



Drei Gründe, die gegen Nikotinbeutel sprechen:

Argument #1: Schnelle Abhängigkeit

Die Beutel enthalten oft sehr viel Nikotin – und machen dadurch schneller abhängig als viele Menschen glauben. Aus dem Konsum auszusteigen ist deswegen oft sehr schwer!

Argument #2: Gesundheitliche Risiken

Auch ohne Tabak ist Nikotin ein starkes Nervengift. Es kann zum Beispiel Herz und Kreislauf belasten und die Hirnentwicklung von Jugendlichen beeinträchtigen. Es fehlen Langzeitstudien. Konsumierende wissen also nicht genau, was sie ihrem Körper zuführen. Tabakfrei bedeutet also nicht risikofrei!

Argument #3: Verkaufsverbot in Deutschland

Nikotinbeutel dürfen hierzulande nicht verkauft werden. Produkte, die über den Schwarzmarkt verkauft werden, könnten verunreinigt sein.

Nikotinbeutel?

Süchtig machend, riskant, verboten.



Also besser gar nicht erst anfangen damit!
Oder: so schnell wie möglich aussteigen.

Du möchtest mit dem Nikotinkonsum Schluss machen?

Wir sind für dich da. Die BIÖG-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung steht euch montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr unter 0 800 8 31 31 31* zur Verfügung.

Weitere Informationen findet Du unter:



www.rauchfrei-info.de



www.tiktok.com/@rauchfrei_crew



www.youtube.com/@rauchfrei_crew

Rauch Frei

Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Diana Cinkil, Stephanie Eckhardt, BIÖG

Text: Peter Spahlinger, Köln

Gestaltung: emfaktor, Stuttgart

Druck: Bonifatius GmbH,
Karl Schurz Str. 26, 33100 Paderborn

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Auflage: 1.30.03.26

Artikelnummer: 31603004

Bilder: Titelbild: Aninka Bongers-Sutherland via Getty Images; Glocke: rambo182 via Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.

Das Faltblatt wird vom BIÖG kostenlos abgegeben.
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit