Nikotinbeutel (Nikotinpouches)

DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

Forschen für ein Leben ohne Krebs

Hintergrund

Wer im Internet nach rauchfreien Nikotinprodukten sucht, stößt unweigerlich auf Nikotinbeutel, so genannte Nikotinpouches (nicotine pouches) oder White Snus. Die Tabakindustrie vermarktet diese Produkte als trendige, gesundheitsbewusste Alternative zu herkömmlichen Tabakprodukten.

Ihre Risiken sind noch nicht abschätzbar, da die wissenschaftliche Datenlage zu Nikotinpouches sehr dünn ist und die Studien oft von den Herstellern der Produkte selbst durchgeführt wurden.

Das Wichtigste in Kürze

- Nikotinbeutel dürfen in Deutschland nicht verkauft werden.
- Nikotinbeutel enthalten keinen Tabak, aber Nikotin.
- Nikotin ist giftig, macht abhängig und birgt weitere Risiken für die Gesundheit.
- Die gesundheitlichen Risiken von Nikotinbeuteln, vor allem bei Langzeitkonsum, sind noch nicht ausreichend erforscht, da diese erst seit kurzer Zeit auf dem Markt sind.

Was sind Nikotinbeutel?

Bei Nikotinbeuteln handelt es sich um Zellstoffbeutel, die bis zu 30 Minuten unter die Lippe oder in die Backentasche gelegt werden, von wo das enthaltene Nikotin über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Es gelangt in den Blutkreislauf und verteilt sich im gesamten Körper. Im Gegensatz zum schwedischen Snus enthalten Nikotinbeutel keinen Tabak.[16]

In Deutschland sind Nikotinpouches als neuartige Lebensmittel eingestuft. Sie sind nicht für den Handel zugelassen und dürfen daher nicht verkauft werden.



Wer verwendet Nikotinbeutel?

Bei einer deutschen Studie aus dem Jahr 2021 gaben 0,1 Prozent der Befragten an, aktuell Nikotinbeutel zu konsumieren[5]. Jemals Nikotinbeutel konsumiert haben laut einer europäischen Umfrage aus dem Jahr 2023 drei Prozent der Deutschen[8]. Eine Umfrage in Großbritannien ergab, dass vor allem jüngere Männer und Männer mittleren Alters, die auch andere Nikotinprodukte nutzen, Nikotinbeutel konsumieren[14].

Inhaltsstoffe

Gemäß Herstellerangaben werden Nikotinsalze, mikrokristalline Zellulose, verschiedene Salze, zum Teil Süßungsmittel, Zitronensäure und Aromen verwendet. Es ist kein Tabak enthalten.[4]

Der psychoaktive Wirkstoff in den Beuteln ist Nikotin, das entweder aus Tabakpflanzenextrakten gewonnen oder synthetisch hergestellt wird. Bei vielen Nikotinbeuteln fehlt eine klare Kennzeichnung des Nikotingehalts[12]. Teilweise wird die Nikotinstärke mit Adjektiven wie „medium“ oder „strong“ angegeben, was bei Konsumierenden zu einer unerwünscht hohen Nikotinexposition und zu einer Unterschätzung der mit dem Produkt verbundenen Risiken führen könnte. In einer Untersuchung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) wurde ein durchschnittlicher Nikotingehalt von 9,5 Milligramm pro Beutel festgestellt; in einigen Produkten lag er mit fast 50 Milligramm pro Beutel deutlich höher.[12] Derart hohe Nikotingehalte sind bedenklich, da davon auszugehen ist, dass der Konsum zu einer Abhängigkeit führen kann und zudem das Vergiftungsrisiko höher ist. In einer toxikologischen Untersuchung und Bewertung wurden Grenzwerte zur Beurteilung von Risiken für die Gesundheit beim Konsum eines Nikotinbeutels deutlich überschritten[10].

Welche Menge an Nikotin beim Konsum freigesetzt wird, variiert von Produkt zu Produkt und ist abhängig von Faktoren wie der Gewebeoberfläche des Beutels oder der Durchfeuchtung mit Speichel[11,13]. Auch der pH-Wert kann das Suchtpotenzial beeinflussen. Ein höherer pH-Wert führt zu einem höheren Anteil an „freiem Nikotin“, das leichter vom Körper aufgenommen wird.[4] Beim Konsum von Nikotinbeuteln kann es zu einer ähnlich schnellen Nikotinaufnahme wie beim Rauchen von Zigaretten kommen, so dass ein vergleichbares Suchtpotenzial möglich erscheint.[4,13] Der Konsum von Nikotinbeuteln mit hohem Nikotingehalt (30 Milligramm pro Beutel) führte in einer Untersuchung sogar zu einer höheren Nikotinaufnahme als beim Zigarettenrauchen.[13]

Die Beutel können Spuren von krebserzeugenden tabakspezifischen Nitrosaminen (TSNA) enthalten, wenn auch in deutlich geringerem Maße als bei Zigaretten[2–4,12].

Gesundheitsrisiken

Nikotin beeinflusst zahlreiche Prozesse in Körper und Gehirn und ist gesundheitsschädlich (Abbildung).

Nikotin ist giftig. Insbesondere für Kinder kann eine Nikotinvergiftung lebensbedrohlich sein.[15] Da Nikotinbeutel zum Teil in für Kinder attraktiven, fruchtigen Geschmacksrichtungen angeboten und meist in runden Behältnissen, die Bonbondosen ähneln, aufbewahrt werden, ist hier besondere Vorsicht geboten. Nikotinbeutel sollten

Kontakt

Prof. Dr. Ute Mons
Telefon: 06221 42 30 10
E-Mail: who-cc@dkfz.de

Mehr Informationen

Tabakatlas Deutschland 2025

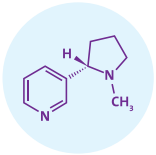
Weitere Publikationen sind im Internet abrufbar unter: https://www.dkfz.de/forschung/translationale-zentren/ncpc/stabsstelle-krebspraevention/downloads.

daher ausschließlich außerhalb der Reichweite von Kindern und Jugendlichen aufbewahrt werden.

Nikotin macht körperlich und psychisch abhängig. Es wirkt im Gehirn auf sogenannte nikotinerge Rezeptoren und greift

Abbildung
Akute und langfristige negative Wirkungen von Nikotin auf den Körper[7]

Negative Nikotin-Wirkungen



Akute Toxizität (dosisabhängig)

- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall
- erhöhter Speichelfluss
- Atemnot
- verlangsamte Herzschlagfrequenz
- epileptische Anfälle
- Tod

Akute Auswirkungen

- gesteigerter Blutdruck
- gesteigerte Herzfrequenz
- verengte Blutgefäße in Haut und Herzkranzgefäßen
- erweiterte Blutgefäße im Muskel

Abhängigkeit

- Toleranzentwicklung
- Konditionierung auf äußere Reize und Emotionen
- Entzugssymptome

Langfristige Auswirkungen*

- gefördertes Wachstum von Tumoren
- geförderte Atherosklerose
- negative Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel
- geförderte Insulinresistenz
- gestörte Wundheilung
- bei Personen mit Herzkrankheiten erhöhtes Risiko für akute kardiovaskuläre Ereignisse

Langfristige und anhaltende Wirkung des Nikotinkonsums in sensiblen Phasen des Heranwachsens*

Fetus/Säugling (bei Konsum durch die Mutter)

- gestörte Lungenentwicklung
- gestörte Hirnentwicklung
- veränderte Gehirnstruktur
- Verhaltensauffälligkeiten
- beeinträchtigte Lernfähigkeit

Jugendliche/junge Erwachsene (aktiver Konsum)

- beeinträchtigte Hirnreifung
- verringerte Lernfähigkeit
- erhöhte Ängstlichkeit
- erhöhte Impulsivität

*kausaler Zusammenhang möglich

in das Belohnungssystem ein. Bei wiederholtem Konsum gewöhnt sich das Gehirn an das Nikotin und bildet eine Toleranz aus, die in die Abhängigkeit und zu Entzugserscheinungen führt[6].

Bei der Verwendung von Nikotinpouches konnte eine Erhöhung der Herzfrequenz in Abhängigkeit von der Nikotindosis festgestellt werden. Ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Arteriosklerose oder Herzinfarkt scheint insbesondere für Konsumierende mit bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen möglich.[13]

Da die Nikotinbeutel über einen längeren Zeitraum im Mund gehalten werden, kann es zu mechanischen Verletzungen und Reizungen des Zahnfleisches kommen[9,13,17]. Nikotin spielt außerdem bei Parodontalerkrankungen und beim Knochenabbau eine Rolle. Die enthaltenen Aromastoffe könnten die Mundflora stören und so Mundhöhle und Zahnhalteapparat beeinträchtigen.[17]

Es gibt noch keine gesicherten Daten, um das Gesundheitsrisiko von Nikotinpouches abzuschätzen.

Jede Form des Nikotinkonsums bedeutet für Personen, die bisher weder geraucht noch anderweitig Nikotin konsumiert haben, ein erhöhtes Gesundheitsrisiko.

Tabakentwöhnung

Nikotinbeutel sind in Deutschland weder zum Verkauf noch als Hilfsmittel zur Tabakentwöhnung zugelassen. Zur Unterstützung der Tabakentwöhnung sollten ausschließlich Methoden eingesetzt werden, die in der entsprechenden Leitlinie empfohlen werden[1].

Fazit

Nikotinbeutel enthalten zwar keinen Tabak, aber Nikotin. Sie sind in Deutschland nicht zugelassen. Der Nikotingehalt ist oftmals nicht eindeutig gekennzeichnet und kann sehr hoch sein. Nikotin macht abhängig und birgt verschiedene Gesundheitsrisiken. Zur Tabakentwöhnung sind die Pouches nicht zugelassen. Für bisherig Nicht-Konsumierende bedeutet der Konsum von Nikotinpouches eine Erhöhung des Gesundheitsrisikos.

Impressum

© 2025 Deutsches Krebsforschungszentrum

Herausgeber: Deutsches Krebsforschungszentrum,
Stabsstelle Krebsprävention und WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle | Im Neuenheimer Feld 280 | 69120 Heidelberg

Autorinnen: Dipl.-Biol. Andy Hartard, Prof. Dr. Ute Mons

Layout, Illustration, Satz: Dipl.-Biol. Sarah Kahnert

Zitiervorschlag: Deutsches Krebsforschungszentrum (2025) Nikotinbeutel (Nikotinpouches). Fakten zum Rauchen, Heidelberg

Gefördert durch: Bundesministerium für Gesundheit

Gefördert durch:

Bundesministerium für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Unterstützung beim Rauchstopp erhöht die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Ausstieg

- *BIÖG-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung*: **0 800 8 31 31 31**, kostenfreie Servicenummer, Mo–Do 10–22 Uhr, Fr–So 10–18 Uhr
- *Online-Ausstiegsprogramm*: **rauchfrei-info.de**
- *Unterstützungsangebote in Ihrer Nähe*: **anbieter-raucherberatung.de**

Literatur

1 Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). S3-Leitlinie Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung. AWMF-Register Nr. 076-006, 2021

2 Azzopardi D, et al. Drug Chem Toxicol 2022, 45: 2246–2254

3 Back S, et al. BMC Chem 2023, 17: 9

4 Bundesinstitut für Risikobewertung. Gesundheitliche Bewertung von Nikotinbeuteln (Nikotinpouches). Aktualisierte Stellungnahme Nr. 023/2022 des BfR vom 7. Oktober 2022

5 Deutsche Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA). Tabakfreie Nikotinbeutel. Bekanntheit, Konsumverhalten und Risikoeinschätzung. 2021

6 Deutsches Krebsforschungszentrum. Gesundheitsrisiko Nikotin. Fakten zum Rauchen, 2015

7 Deutsches Krebsforschungszentrum. Tabakatlas Deutschland 2025. Pabst Science Publishers, 2025

8 European Comission. Attitudes of Europeans towards tobacco and related products. Special Eurobarometer 539, 2024

9 Jackson J, et al. Br Dent J 2023, 235: 643–646

10 Laible M, et al. Nicotine Pouches – tabakfreie, nikotinhaltige Portionsbeutel. Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Sigmaringen, https://www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=4&Thema_ID=14&ID=3811&lang=DE&Pdf=No (aufgerufen am 6. Juni 2024)

11 Lunell E, et al. Nicotine Tob Res 2020, 22: 1757–1763

12 Mallock N, et al. Tob Control 2024, 33: 193–199

13 Mallock-Ohnesorg N, et al. Front Pharmacol 2024, 15: 1392027

14 Tattan-Birch H, et al. Nicotine Tob Res 2022, 24: 1509–1512

15 van Oosterhout JPM, et al. Ned Tijdschr Geneeskd 2023, 167: D7604

16 World Health Organisation. WHO study group on tobacco product regulation. Report on the scientific basis of tobacco product regulation: Ninth report of a WHO study group. WHO Technical Report Series, No. 1047, 2023

17 Ye D, et al. Int J Dent 2023, 2023: 9437475