

# Information zu Nikotinbeuteln



**Sucht- und Drogen  
Koordination Wien**  
Institut für Suchtprävention



Für die  
Stadt Wien



Lyft, Skruf, on! oder ZYN, das sind einige der Namen, unter denen die neueste Innovation auf dem Tabak- und Nikotinmarkt vertrieben wird. Die Rede ist von Nikotinbeuteln, auch Nicotine Pouches genannt. Die Produktnamen klingen modern und leicht. Auch das Produktdesign mit weißer Verpackung und pastellfarbenen Akzenten verspricht Leichtigkeit, Frische und Reinheit. Das Verkaufsversprechen ist klar: diskreter Konsum, unabhängig von Rauchverboten, wo immer man möchte, und das Ganze „100% tabakfrei“ und mit einem „Bruchteil der Giftstoffe von Tabakwaren“. Doch was ist dran an den neuen Produkten? Handelt es sich tatsächlich um unbedenkliche Genussmittel oder doch eher um den Wolf im Schafspelz?

### – Was genau sind Nikotinbeutel überhaupt?

Nikotinbeutel sind kleine weiße Täschchen, die oft in einer Plastik- oder Metalldose vertrieben werden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Zigaretten (oder E-Zigaretten) erfolgt der **Nikotinkonsum nicht über die Lunge** (durch Aerosole, die beim Erhitzen, Verbrennen und Verdampfen von Tabak entstehen), sondern über die **Mundschleimhaut, also oral**. Hierfür werden die Päckchen für eine gewisse Zeit (etwa 20 bis 60 Minuten) zwischen Unter- oder Oberlippe und Zahnfleisch geklemmt.



Zusammensetzung der Nikotinbeutel

### – Wie weit verbreitet ist der Konsum von Nikotinbeuteln?

Der Konsum von Nikotinbeuteln wird erst seit Kurzem in nationalen Befragungen mit erhoben. Bisher scheinen hier Nikotinbeutel nur eine untergeordnete (aber wachsende) Rolle zu spielen. Nur 1,7% der Österreicher\*innen geben an, sie im letzten Monat konsumiert zu haben, wobei lediglich 0,7% täglichen Konsum angeben.

Jugendliche und junge Erwachsene konsumieren Nikotinbeutel jedoch häufiger als der Durchschnitt. 5% der 15- bis 34-Jährigen geben gelegentlichen oder täglichen Konsum an. Dies lässt sich zum Teil durch höhere Experimentierfreude in dieser Altersgruppe erklären. Gleichzeitig ist aber auch eine gezielte Vermarktung an Jugendliche festzustellen. Allerdings ist das erste konsumierte Tabakprodukt nur bei 2% der 15- bis 34-Jährigen ein rauchfreies. Ein Einstieg über rauchfreie Produkte wie Nikotinbeutel scheint bisher also **selten** zu sein.

## – Was ist das Besondere an Nikotinbeuteln?

Nikotinbeutel enthalten kein pflanzliches, sondern **synthetisches Nikotin**. Das derzeit geltende österreichische Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtrauchererschutzgesetz (TNRSG) reguliert jedoch lediglich aus der Tabakpflanze gewonnene Nikotinprodukte. Aus diesem Grund gelten viele der bereits bestehenden gesetzlichen Vorgaben nicht für Nikotinbeutel. Dies ist besonders entscheidend hinsichtlich der **Qualitätssicherung** und vor allem im Hinblick auf den **Jugendschutz** und das **fehlende Werbeverbot** für Nikotinbeutel.

## – Wie unterscheidet sich das Abhängigkeitspotential?

Nikotin wirkt stimulierend, aufputschend und suchterregend. Essentiell für die Entwicklung einer Abhängigkeits-erkrankung ist jedoch nicht nur, welche Substanz konsumiert wird, sondern auch, in welcher Dosierung, Häufigkeit und auf welche Art dies geschieht.

### Dosierung

Nikotinbeutel enthalten **zwischen 3 und 20 mg Nikotin pro Portion** und damit oft mehr Nikotin als Zigaretten. Beide Produkte erreichen durch unterschiedliche Aufnahmegeschwindigkeiten aber vergleichbare Blutkonzentrationen.

### Konsumform und -häufigkeit:

Konsumform und -häufigkeit sind für das Abhängigkeitspotential entscheidend. Zigaretten erreichen über die Lunge schneller höhere Spitzen in der Blutkonzentration mit anschließend rapidem Abfall. Belohnende Effekte treten so zeitnah ein und eine Verbindung zwischen positiven Gefühlen und Substanz wird schneller erlernt. Der schnelle Abfall führt zu häufigerem Konsum, um die Konzentration hoch zu halten. Nikotinbeutel führen zu **langsameren und stetigen Anstiegen**. Dadurch wird womöglich das psychische Abhängigkeitspotential etwas verringert sowie die Konsumhäufigkeit niedriger gehalten. Genaue Studien zum unterschiedlichen Abhängigkeitspotential fehlen allerdings noch.

### Zusatzstoffe und Blutaufnahme

Die Nikotinversorgung durch Nikotinbeutel wird noch weiter optimiert. Hersteller erhöhen durch die Zugabe verschiedener Zusatzstoffe den pH-Wert der Produkte. Je basischer der pH-Wert, desto höher der Anteil an bioverfügbarem, „freiem“ Nikotin und desto besser die Aufnahme in den Blutkreislauf.

**Es gilt: Nikotin ist eine Substanz mit erheblichem Abhängigkeitspotential, deren Konsum nach Möglichkeit völlig vermieden werden sollte.**

## – Krankheitsrisiko

Nikotinbeutel sind tatsächlich eine risikoärmere, aber dennoch nicht unbedenkliche Option. Viele schädliche Bestandteile, die bei der Erhitzung von Tabak entstehen, und weitere gesundheitsschädigende Inhaltsstoffe der Tabakpflanze fallen bei Nikotinbeuteln weg. Hierdurch reduziert sich das Risiko für Herzerkrankungen, Krebserkrankungen und eine Beeinträchtigung der Lunge erheblich. Dennoch zeigen einige Tierstudien und wenige Studien am Menschen negative Effekte durch den Konsum von Nikotin. Hier konnten Mechanismen nachgewiesen werden, durch die **krebsfördernde, lungen- und herzfunktionseinschränkende** und die Immunantwort hemmende Wirkungen vorstellbar sind. Das Erkrankungsrisiko ist zwar wesentlich geringer als bei herkömmlichen Zigaretten, aber trotzdem nicht auszuschließen.

## – Komplikationen in der Schwangerschaft

Nikotin besitzt durch seine vielseitige Wirkung im Körper und Gehirn einen großen Einfluss auf die Entwicklung des menschlichen Körpers. Vor allem schwangere Frauen sollten daher auch auf Nikotinbeutel verzichten. Hier kann es zu **schweren Folgen für das Ungeborene** kommen. Beispiele sind ein geringeres Geburtsgewicht und eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für Tot- und Frühgeburten oder den plötzlichen Kindstod. Auch scheint sich das Risiko für das Baby zu erhöhen, später Verhaltensprobleme wie ADHS oder Lernschwierigkeiten zu entwickeln und an Übergewicht oder Fettleibigkeit zu erkranken.

## – Störung sensibler Entwicklungsphasen

Auch für Kinder und Jugendliche, deren kognitive, emotionale und neuronale Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist, besteht das Risiko, durch den Konsum sensible Entwicklungsphasen zu stören. Studien zeigen, dass durch Nikotinkonsum während der Entwicklung **Aufmerksamkeits- und Gedächtnisprozesse beeinträchtigt** werden können.

## – Fehlendes Werbeverbot

Während Tabakprodukte einem generellen Werbeverbot gemäß dem TNRSG (§11) unterliegen, ist dies bei Nikotinbeuteln derzeit nicht der Fall. Große Werbekampagnen mit kostenlosen Testproben und **professionelle Social-Media-Kampagnen** (z.B. digitale Markenauftritte und Influencer-Kampagnen) sind nicht selten. Meistens richten sich die Kampagnen dabei besonders an ein sehr junges Publikum. Hier werden Nikotinbeutel als diskretes, geruchloses, weniger schädliches und modernes Lifestyle-Produkt beworben, das (suggeriert durch eine Nähe zu Extremsportarten) leistungssteigernd und aufputschend wirken soll.

Dies ist bedenklich, da nicht nur ein Produkt mit Abhängigkeitspotential beworben wird, sondern die Werbekampagnen dem Anschein nach insbesondere auf ein **sehr junges Publikum** abzielen. Eine Aufnahme in das TNRSG würde hier ein notwendiges Werbeverbot bewirken.

## – Ist ein Verkauf an Jugendliche unter 18 Jahren erlaubt?

Nachdem die Jugendschutzgesetze föderal geregelt sind, unterscheidet sich die Antwort je nach Bundesland. In Wien ist der Verkauf jeder Art von suchterregenden oder stimulierenden Stoffen, auch wenn diese nicht durch das Suchtmittelgesetz oder TNRSG erfasst sind, an Jugendliche unter 18 Jahren verboten.

Aus Sicht der Suchtprävention sollten Nikotinbeutel unbedingt in das TNRSG aufgenommen werden, um einen **einheitlichen Jugendschutz** und ein Werbeverbot zu gewährleisten.

## – Einstiegshypothese und dualer Konsum

Das Versprechen der risikoärmeren Alternative hat möglicherweise einen Haken: Was, wenn der Konsum von Nikotinbeuteln den Einstieg in das Rauchverhalten erleichtert? Oder konsumiert man vielleicht beides? In diesem Fall würden sich eventuelle risiko- und schadensmindernde Effekte ins Gegenteil verkehren, wenn etwa Personen mit dem Rauchen anfangen, die sonst nicht damit angefangen hätten.

Zahlen zum Einfluss von beispielsweise E-Zigaretten und schwedischen Snus (Beutel auf Tabakbasis) können erste Anhaltspunkte und etwas Entwarnung hinsichtlich dieser Fragen bieten. Länder, in denen Snus erhältlich sind, wie Schweden und Norwegen, zeigen deutlich reduziertes Rauchverhalten. In den USA zeigen Studien zwar einen Zusammenhang zwischen E-Zigaretten-Konsum und späterem Konsum herkömmlicher Zigaretten. Jedoch reduziert sich insgesamt das bevölkerungsweite Rauchverhalten, da viele E-Zigaretten-Konsument\*innen (zumindest in den USA) ansonsten zur herkömmlichen Zigarette gegriffen bzw. ohnehin mit dem Rauchen angefangen hätten.

## Forderungen und Tipps

- **Nikotin ist suchterregend. Der beste Konsum ist kein Konsum.**
- **Suchtpräventive Angebote sollten auch Nikotinbeutel thematisieren.**
- **Berücksichtigung von synthetischem Nikotin im TNRSG.**
- **Werbeverbot für Nikotinbeutel ist unbedingt durchzusetzen.**
- **Schulen empfehlen wir bis auf weiteres ein Verbot durch Änderung der Hausordnung.**

Nikotinbeutel sind eine neue Form des Nikotinkonsums. Sie sind zwar weniger gesundheitsschädlich als herkömmliche Zigaretten, dennoch geht von ihnen ein **relevantes Abhängigkeitspotential** aus. Für bestehende Konsument\*innen können sie eine schadensreduzierende Alternative sein, neuen Nutzer\*innen ist dennoch davon abzuraten, und ein Konsum durch Jugendliche ist strikt abzulehnen.

Nachdem sich Nikotinbeutel derzeit in einem rechtlichen Graubereich befinden, ist es aus Sicht der Suchtprävention und Gesundheitsförderung wichtig, dass Nikotinbeutel in das TNRSG ausgenommen werden, um so ein Werbeverbot und Qualitätssicherung zu garantieren.

**Schulen empfehlen wir bis auf weiteres, ein Verbot durch Änderung der Hausordnung zu erwirken.**