

# WISSEN WAS LÄUFT RAUSCH UND RISIKO



## Im Fokus: Snus & Nikotinbeutel

Substanz	<ul style="list-style-type: none"><li>Nikotinbeutel (Nic-Bags, Nikotinpouches) sind kleine Beutel aus Pflanzenfasern, die Nikotinsalze enthalten. Im Gegensatz zu Snus enthalten sie keinen Tabak. Nikotinbeutel werden in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten.</li><li>Snus ist ein Tabakprodukt (Oraltabak). Es wird in Beuteln aus Zellulose oder als loses, feuchtes Pulver portioniert.</li><li>Sowohl Nikotinbeutel als auch Snus können einen sehr hohen Nikotinmenge abgeben.</li></ul>
Konsumform & Wirkung	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Konsumform</u>: Oral, die Beutel werden unter die Ober- oder Unterlippe gelegt oder in die Wangentaschen geschoben.</li><li>Das Nikotin wird über die Mundschleimhaut aufgenommen.</li><li><u>Wirkung</u>: Nikotin löst die Ausschüttung von Dopamin und anderen Botenstoffen aus. Dies erzeugt ein Wohlfühlgefühl, Wachheit und Entspannung.</li></ul>
Mischkonsum	<ul style="list-style-type: none"><li>Der häufigste Mischkonsum findet mit Alkohol statt. Die Kombination kann zu Kreislaufproblemen, Schwindel und Übelkeit führen.</li><li>Fast alle Kinder und Jugendlichen, die schon einmal Nikotinbeutel konsumiert haben, probierten auch andere nikotinhaltige Produkte wie Zigaretten, E-Zigaretten oder Wasserpfeifen aus.</li><li>Ab einem Alter von 13 Jahren nimmt dieser Mischkonsum deutlich zu.</li></ul>
Rechtliche Einordnung	<ul style="list-style-type: none"><li>Das Inverkehrbringen von Nikotinbeuteln ist in Deutschland durch das Lebensmittelgesetz verboten. Da kein Konsumverbot besteht können sie aus dem Ausland eingeführt werden.</li><li>Das Inverkehrbringen von Snus ist in Deutschland untersagt. Allerdings gibt es immer wieder Änderungen und Ausnahmeregelungen, so dass einzelne Produkte doch zur Abgabe (bspw. als Kautabak) freigegeben sind.</li></ul>



Dieser Infozettel ist durch den Präventionsrat Langenhagen gefördert.

# WISSEN WAS LÄUFT RAUSCH UND RISIKO

## Im Fokus: Snus & Nikotinbeutel

Akute Risiken & Langzeitfolgen	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Akute Risiken:</u> Eine Überdosierung durch Nikotin ist möglich und führt zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Schwindel, Erbrechen und Atembeschwerden. Bei hohen Dosen kann es zum Atemstillstand kommen.</li><li><u>Langzeitfolgen:</u> Snus kann zu Erkrankungen der Mundschleimhäute führen. Die Risiken für Zahnfleischschwund und Krebserkrankungen der Mundhöhlen sind erhöht.</li><li>Nikotinkonsum stellt stets ein Gesundheitsrisiko dar.</li><li>Hohe Nikotinmengen gehen mit einem hohen Abhängigkeitsrisiko einher.</li><li>Je jünger eine Person beim Einstieg in den Nikotinkonsum ist, umso größer ist das Risiko, abhängig zu werden.</li></ul>
Prävention & Empfehlungen	<p><u>Für Konsumierende:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Achte bewusst darauf, wie viel und wie häufig du konsumierst.</li><li>Keine Substanzen direkt hintereinander verwenden: Gib deinem Körper Zeit, um Wirkungen wahrzunehmen und Risiken zu reduzieren.</li></ul> <p><u>Umgang mit Jugendlichen, die konsumieren:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Klare Grenzen setzen: Vereinbart gemeinsam Regeln die konsequent eingehalten werden.</li><li>Motivieren Sie mit positiven Anreizen, keine Nikotinprodukte zu konsumieren oder den Konsum zu reduzieren bzw. zu beenden.</li><li>Suchen Sie das Gespräch, bleiben Sie gelassen und zugewandt.</li><li>Interessiert nachfragen, statt zu bewerten oder Vorwürfe zu machen.</li><li>Ich-Botschaften verwenden: Eigene Wahrnehmungen und Gefühle schildern, ohne zu beschuldigen.</li><li>Sorgen ehrlich ansprechen: Machen Sie deutlich, warum Sie sich Gedanken machen.</li><li>Auf mögliche Folgen wie Überdosierung oder Abhängigkeitsrisiken hinweisen.</li><li>Gemeinsam nächste Schritte festlegen: Konsumreduktion, Einsatz von Nikotinersatzprodukten oder Beratungsangebote. Wichtig: realistische Ziele.</li></ul>
Statistik	<ul style="list-style-type: none"><li>Nikotinbeutel sind unter Jugendlichen verbreitet: rund jeder siebte Schüler und jede 10 Schülerin im Alter von 16 bis 17 Jahren hat schon einmal Nikotinbeutel konsumiert.</li></ul>

### Quellen

- <https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/> (Zugriff: 20.11.2025)
- [https://www.dkfz.de/fileadmin/user\\_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf](https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf) (Zugriff: 20.11.2025)
- [https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert\\_87414](https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert_87414) (Zugriff: 20.11.2025)
- <https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin> (Zugriff: 20.11.2025)



Dieser Infozettel ist durch den Präventionsrat Langenhagen gefördert.