CONSIDERATE POUCHERS

Nikotinbeutel: Vier Mythen. Vier Fakten.

Ausgangslage

Schweden und Österreich setzen auf einen legalen, regulierten Markt statt auf ein Verbot.[1,2] Schweden ist praktisch rauchfrei: Nur noch 3,7 % rauchen täglich.[3] Österreich hat klare Regeln: Obergrenze für den Nikotingehalt, Warnhinweis und Kennzeichnung.[2,4]

In Deutschland gelten Nikotinbeutel als neuartiges Lebensmittel und sind deshalb „nicht verkehrsfähig".[5,6] Besitz und Konsum sind legal, der Verkauf nicht. Genutzt werden sie trotzdem: Laut einer Online-Befragung des BfR (Mai 2022, 4.022 Personen) nutzen 2 % der Menschen in Deutschland regelmäßig Nikotinbeutel, hochgerechnet bis zu 1,5 Mio. Menschen.[6] Das Verbot sagt nichts über die Gesundheit aus: Das Gericht hat nur Lebensmittelrecht geprüft, nicht, z.B. ob Nikotinbeutel weniger schädlich sind als Zigaretten.[7] Die Zigarette bleibt überall erhältlich und kostet in Deutschland jedes Jahr ca. 127.000 Menschen vorzeitig das Leben.[5] **Schweden und Österreich regulieren. Deutschland verbietet und überlässt den Markt dem Grau- und Schwarzmarkt.**

MYTHOS 1 „Nikotinbeutel sind für Kinder attraktiv und für Kinder gemacht."

FAKT Falsch. Nikotinbeutel nutzen vor allem Raucher und Ex-Raucher. Das Problem auf Deutschlands Schulhöfen ist die Zigarette.

- **Viermal mehr Zigaretten.** 7,9 % der 12- bis 17-Jährigen haben in den letzten 30 Tagen geraucht, nur 1,9 % Nikotinbeutel genutzt. Bei 18- bis 25-Jährigen: 24,4 % gegenüber 4,3 %.[8]
- **Das Verbot schützt nicht.** Es hat nicht verhindert, dass der Anteil der 12- bis 17-Jährigen, die sich als Raucher bezeichnen, von 6,1 % (2021) auf 9,6 % (2025) stieg.[8]
- **84 % der Nutzer rauchen oder haben geraucht** (Großbritannien).[9] In den USA nutzen nur 1,7 % der Schüler Nikotinbeutel, laut FDA niedrig und stabil.[10] Also etwa so wenig wie in Deutschland (1,9 %), obwohl Nikotinbeutel in den USA legal sind.[8]
- **Aromen holen Erwachsene von der Zigarette weg.** In Schweden nennen 60 % der Nutzerinnen und 55 % der Nutzer die Aromenvielfalt als einen der zwei wichtigsten Gründe für Nikotinbeutel.[11]
- **Den Jugendschutz gibt es schon.** § 10 Abs. 1 JuSchG verbietet, „Tabakwaren und andere nikotinhaltige Erzeugnisse" an Kinder oder Jugendliche abzugeben.[12] Was fehlt, ist ein legaler Handel, an dem er kontrolliert wird.
- **Kein Markt, keine Kontrolle.** Nikotingehalt in 44 getesteten Produkten: 1,8 bis 47,5 mg pro Nikotinbeutel. Bei 29 fehlte eine klare Angabe.[13]

Wer Jugendliche schützen will, muss beim Rauchen ansetzen. Schutz gehört an die Ladentheke.

MYTHOS 2 „Nikotinbeutel sind mindestens so schädlich wie Zigaretten."

FAKT Falsch. Kein Tabak, keine Verbrennung, kein Teer, kein Kohlenmonoxid. Nikotinbeutel sind viel weniger schädlich als Zigaretten.

- **Risiko 100 gegen 0,1.** Eine systematische Übersicht über 123 Studien gibt der Zigarette den Risikowert 100, Nikotinbeuteln 0,1, noch weniger als Nikotinersatzprodukten (0,4).[14]
- **Das BfR selbst:** „Am schädlichsten sind Zigaretten." Der Wechsel zu Nikotinbeuteln „könnte […] eine Reduktion des gesundheitlichen Risikos für eine rauchende Person darstellen".[5]
- **BfR/LMU München 2024:** Nikotinbeutel führen zu einer wesentlich geringeren Schadstoffbelastung als Zigarettenrauch und bergen wahrscheinlich ein viel geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse. Schuld sind die Verbrennungsprodukte, nicht das Nikotin.[15]
- **FDA (USA), Marktgenehmigung 2025:** 36 von 42 Schadstoffen unter der Bestimmungsgrenze, die Krebserreger NNN, NNK und Benzo(a)pyren nicht messbar. Wer umsteigt, senkt laut FDA sein Risiko für Krebs, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Schäden.[16]
- **91 % weniger Krebsmarker.** Nikotinbeutel-Nutzer haben 91 % weniger des Tabak-Krebsmarkers NNAL im Urin und 46 % weniger Kohlenmonoxid im Blut als Raucher.[17]
- **Schweden im EU-Vergleich (OECD/EU-Kommission 2025):** 39 Lungenkrebs-Neuerkrankungen je 100.000 Männer, EU-Schnitt 95. Vermeidbare Lungenkrebs-Todesfälle bei Männern: 65 % unter EU-Schnitt.[18]

Krank machen die Schadstoffe im Rauch durch die Verbrennung. Nikotinbeutel verbrennen nichts.

MYTHOS 3 „Nikotinbeutel machen abhängiger als Zigaretten."

FAKT Falsch. Nikotin kann abhängig machen, aber die Zigarette macht es schneller und stärker. Nikotinbeutel fluten langsam an wie Entwöhnungsprodukte, nicht wie Zigaretten.

- **5–8 Minuten gegen 15–65 Minuten.** So lange dauert es bis zum Nikotin-Spitzenwert im Blut: Zigarette gegen Nikotinbeutel.[15,19] Genau dieses Tempo bestimmt laut BfR/LMU das Suchtpotenzial.[15]
- **Verlangen gestillt, ohne Kick.** In der BfR/LMU-Studie linderten Nikotinbeutel mit 20 mg das Rauchverlangen innerhalb von 20 Minuten ebenso stark wie eine Zigarette, ohne deren schnellen Nikotinstoß.[15] Die FDA geht von einem geringeren Abhängigkeitspotenzial als bei Zigaretten aus.[16]
- **Die Nr. 1 beim Aufhören.** Schwedische Ex-Raucherinnen nennen Nikotinbeutel am häufigsten als wirksamste Methode zum Rauchstopp: 28 %, vor Nikotinkaugummi (18 %) und E-Zigarette (10 %).[11]
- **Weniger Zigaretten.** Nikotinbeutel senken den Zigarettenkonsum ähnlich wie Nikotinkaugummi (Addiction 2025).[20] In Großbritannien stieg der Anteil der Rauchstopp-Versuche mit Nikotinbeuteln von 2,6 % (2020) auf 6,5 % (2025).[9] Selbst die DEBRA-Studie zeigt: Fast jeder fünfte Nutzer (19 %) nutzt Nikotinbeutel, um ganz mit dem Rauchen aufzuhören.[21]

Die Zigarette ist das Suchtprodukt. Nikotinbeutel sind ein Weg heraus.

MYTHOS 4 „Nikotinbeutel sind eine Einstiegsdroge zum Rauchen."

FAKT Falsch. Nikotinbeutel sind der Ausstieg, nicht der Einstieg. Das zeigt Schweden.

- **3,7 %: Schweden ist rauchfrei.** Schweden liegt unter der gängigen Schwelle für „rauchfrei": weniger als 5 % tägliche Raucher. Seit 2013 ist das tägliche Rauchen um 62 % gesunken, während die Nutzung von Nikotinbeuteln und Snus (dem traditionellen schwedischen Oraltabak) von 13 % auf 18 % stieg.[3]
- **Frauen: Rauchen fast halbiert.** Parallel zur Verbreitung der Nikotinbeutel sank das tägliche Rauchen der Frauen von 11,2 % (2015) auf 5,7 % (2024): minus 49 %.[11]
- **Junge Schweden rauchen kaum noch.** Nur 2,9 % der 18- bis 29-Jährigen rauchen täglich. Seit 2013 hat sich das Rauchen in dieser Altersgruppe mehr als halbiert, bei jungen Frauen von 19 % auf 6 %.[3] Zum Vergleich Deutschland: Fast jeder Vierte der 18- bis 25-Jährigen hat in den letzten 30 Tagen geraucht (24,4 %).[8] In Schweden ist fast jeder dritte Erwachsene (30 %) Ex-Raucher, 2021 waren es 27 %.[3]
- **Die Richtung: vom Rauchen zum Nikotinbeutel.** Nikotinbeutel erreichen genau die Richtigen: In den USA griffen junge Raucher (12–22 Jahre) innerhalb eines Jahres fast dreimal so häufig zum ersten Mal zum Nikotinbeutel wie junge Nichtraucher. Das ist die Chance, sie von der Zigarette wegzubringen.[22]

Wo Nikotinbeutel kommen, geht die Zigarette. Die Daten widerlegen die Einstiegsthese.

Was jetzt zu tun ist: Regulierung statt Verbot

1. **Legaler, kontrollierter Markt.** Nikotinbeutel aus dem Lebensmittelrecht ins Tabakerzeugnisrecht überführen. Auch die EU-Kommission sieht in ihnen kein Lebensmittel.[23] Der Jugendschutz gilt schon (§ 10 JuSchG); ein legaler Handel macht ihn durchsetzbar: Verkauf erst ab 18 Jahren, mit zuverlässiger Alterskontrolle im Laden und online.[12,24]
2. **Produktstandards.** Verpflichtende Angabe des Nikotingehalts in mg, transparente Inhaltsstoffe, TSNA „nicht nachweisbar", wie es das BfR aus toxikologischer Sicht empfiehlt.[5,24]
3. **Verhältnismäßige Nikotin-Obergrenze pro Nikotinbeutel.** Sie nimmt Extremprodukte vom Markt, ohne Erwachsene in den Schwarzmarkt zu treiben. Orientierung bieten der BfR-Referenzwert von 16,6 mg pro Nikotinbeutel (akute Toxizität)[5] und das österreichische Modell (höchstens 16,6 mg pro Gramm bei höchstens 1,6 g, rechnerisch bis 26,6 mg pro Nikotinbeutel).[2]
4. **Risikogerechte Besteuerung.** Steuern nach Schädlichkeit staffeln: Die Zigarette muss teurer sein als der Nikotinbeutel.[25] Österreich besteuert Nikotinbeutel seit 1.4.2026 als tabakverwandte Produkte.[26]
5. **Jugendschutz durch Aufmachung und Marketing.** Keine jugendaffine Verpackung, strenge Werbebeschränkungen wie bei der FDA-Marktgenehmigung,[16] Kontrollen im Handel und laufendes Monitoring der Nutzung.[8]

Erwachsene schützen. Jugendliche schützen. An der Ladentheke, nicht auf dem Schwarzmarkt.

QUELLEN

1 Schweden: Lag (2022:1257) om tobaksfria nikotinprodukter (in Kraft seit 1.8.2022): Verkauf ab 18 mit Alterskontrolle, Anmeldepflicht, Warnhinweise (§§ 5, 7, 17, 19–20). https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-20221257-om-tobaksfria-nikotinprodukter_sfs-2022-1257/; Folkhälsomyndigheten: Försäljning av tobaksfria nikotinprodukter. https://www.folkhalsomyndigheten.se/regler-och-tillsyn/tobak-och-nikotinprodukter-regler-for-tillverkning-handel-och-hantering/tobaksfria-nikotinprodukter-sa-foljer-du-reglerna/forsaljning-av-tobaksfria-nikotinprodukter/

2 Österreich: Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtraucherschutzgesetz (TNRSG), § 10h. https://www.jusline.at/gesetz/tabakg/paragraf/10h.pdf; Fachstelle VIVID: Nikotinbeutel. https://www.vivid.at/thema/tabak/produkte-mit-nikotin/nikotinbeutel/

3 CAN – Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2026): Vanor och konsekvenser 2025 (Rapport 242), S. 38–41. https://www.can.se/app/uploads/2026/03/can-rapport-242-vanor-och-konsekvenser-2025.pdf; Summary: https://www.can.se/app/uploads/2026/03/can-report-242-habits-and-consequences-2025-summary.pdf

4 WKO – Wirtschaftskammer Österreich: FAQ Tabaknovelle 2025. https://www.wko.at/handel/tabaktrafikanten/faq-tabaknovelle-2025

5 BfR – Bundesinstitut für Risikobewertung (2022): Gesundheitliche Bewertung von Nikotinbeuteln (Nikotinpouches). Stellungnahme Nr. 023/2022 vom 7.10.2022. https://www.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitliche-bewertung-von-nikotinbeuteln-nikotinpouches.pdf

6 BfR (2023): „'ne dicke Lippe riskieren?" BfR2GO 1/2023, S. 32–35. https://www.bfr.bund.de/cm/350/bfr-2-go-ausgabe-1-2023.pdf

7 VG München (2023): Urteil v. 31.05.2023 – M 26b K 20.6308 (BeckRS 2023, 16399), Rn. 50, 75. https://www.gesetze-bayern.de/Content/Pdf/Y-300-Z-BECKRS-B-2023-N-16399?all=False

8 BIÖG – Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit; Orth, Nitzsche (2026): Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025. Teilband Tabak und andere nikotinhaltige Produkte, S. 2–3 (Zusammenfassung). https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/Studien/PDF/DAS_2025_Bericht_Tabak-Nikotinprodukte.pdf

9 Tattan-Birch H, Jackson SE, Shahab L et al. (2026): Oral nicotine pouch use in Great Britain: a repeat cross-sectional study, 2020–25. Lancet Public Health 11(1):e26–e34. DOI 10.1016/S2468-2667(25)00296-8

10 FDA – U.S. Food and Drug Administration: Results from the Annual National Youth Tobacco Survey (NYTS 2025). https://www.fda.gov/tobacco-products/youth-and-tobacco/results-annual-national-youth-tobacco-survey-nyts

11 Smoke Free Sweden (2025): Power in a Pouch – The Game-Changer for Women (Befragung n = 892, April/Mai 2025; Raucherquoten nach Folkhälsomyndigheten, Nationella folkhälsoenkäten). https://smokefreesweden.org/wp-content/themes/smokefreesweden/assets/pdf/power-in-a-pouch-full-report-en.pdf

12 Jugendschutzgesetz (JuSchG), § 10 Abs. 1. https://www.gesetze-im-internet.de/juschg/__10.html

13 Mallock N, Schulz T, Malke S, Dreiack N, Laux P, Luch A (BfR) (2024), Tobacco Control 33(2):193–199. DOI 10.1136/tc-2022-057280

14 Murkett R, Rugh M, Ding B (2022): Nicotine products relative risk assessment: an updated systematic review and meta-analysis. F1000Research 9:1225 (v2). DOI 10.12688/f1000research.26762.2

15 Mallock-Ohnesorg N … Rüther T (BfR/LMU München) (2024), Frontiers in Pharmacology 15:1392027. DOI 10.3389/fphar.2024.1392027

16 FDA (2025): FDA authorizes marketing of 20 ZYN nicotine pouch products after extensive scientific review (16.01.2025). https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-authorizes-marketing-20-zyn-nicotine-pouch-products-after-extensive-scientific-review; Technical Project Lead Review PM593–PM612 (13.01.2025). https://www.accessdata.fda.gov/static/searchtobacco/ZYN/PMTA_TPL_PM593-PM612_Zyn_01_13_2025_Redacted.pdf

17 Azzopardi D, Haswell LE, Frosina J et al. (2023): Assessment of biomarkers of exposure and potential harm … in exclusive users of nicotine pouches and current, former and never smokers. Biomarkers 28(1):118–129. DOI 10.1080/1354750X.2022.2148747

18 OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2025): EU Country Cancer Profile: Sweden 2025. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2025/02/eu-country-cancer-profile-sweden-2025_f01eb08d/39c18d93-en.pdf

19 Heshmati J, Bates EL, … Mir H (University of Ottawa Heart Institute) (2025): Nicotine pouch pharmacokinetics compared to smoked tobacco: a systematic review and meta-analysis. Drug and Alcohol Dependence Reports 17:100389. DOI 10.1016/j.dadr.2025.100389

20 Heshmati J et al. (2025), Addiction (systematische Übersicht randomisierter Studien). DOI 10.1111/add.70193

21 DEBRA – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten (2026): Nikotinbeutel weiterhin verbieten. Policy Brief 01 (Sept. 2026), Tabelle 1. https://www.abnr.de/media/debra_policy_brief_01_nikotinbeutel.pdf

22 Erinoso O, Kasza K (2026), Addiction. DOI 10.1111/add.70436

23 Wissenschaftliche Dienste des Deutschen Bundestages (2026): Unionsrechtliche Klassifizierung tabakfreier Nikotinbeutel. EU 6 - 3000 - 060/26 vom 28.04.2026 (mit Verweis auf den Ständigen Ausschuss PAFF der EU-Kommission, 16.10.2025). https://www.bundestag.de/resource/blob/1192008/EU-6-060-26.pdf

24 Considerate Pouchers (2026): Wikinger zerstören eine Zigarette: Considerate Pouchers fordert Legalisierung von Nikotinbeuteln. Pressemitteilung, Berlin, 13.10.2026. https://consideratepouchers.org/wikinger-zerstoren-eine-zigarette-considerate-pouchers-fordert-legalisierung-von-nikotinbeuteln/

25 Considerate Pouchers (2026): Nicotine Pouches – A Scientific Factsheet, Kap. 7 „What responsible regulation could look like". consideratepouchers.org

26 Wissenschaftliche Dienste des Deutschen Bundestages (2026): Ausarbeitung WD 4 - 3000 - 036/26 vom 03.06.2026 zu Nikotinbeuteln und Steuereinnahmen (u. a. Besteuerung in Österreich). https://www.bundestag.de/resource/blob/1184282/WD-4-036-26.pdf

hello@consideratepouchers.org
consideratepouchers.org