

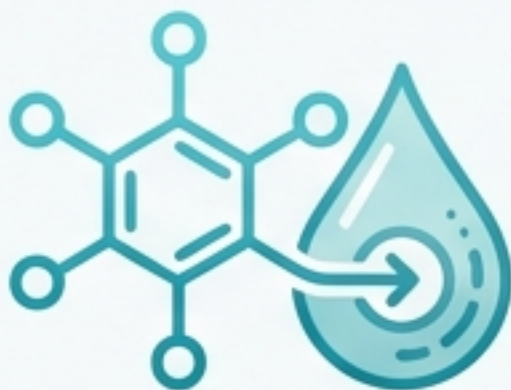
Fakten zu **Anatomie**, **Risikoprofilen** und **Mythen** der rauchfreien Nikotinaufnahme



Definition: Snus vs. Pouches

Snus enthält Tabak. Moderne Pouches sind tabakfrei, liefern aber hochkonzentriertes Nikotin.

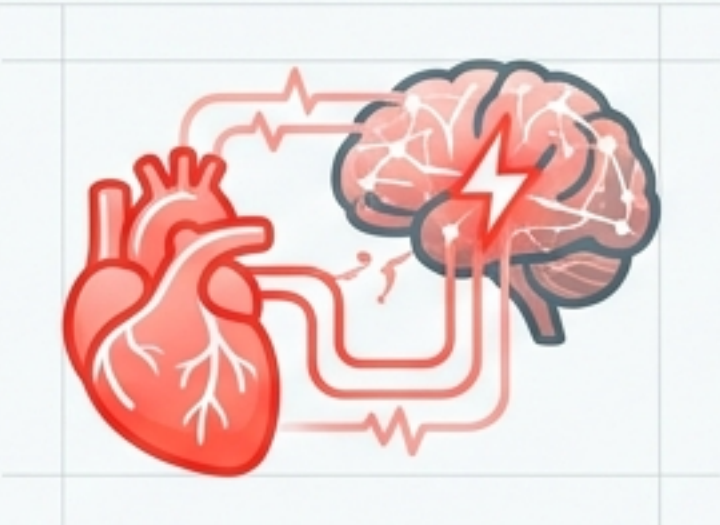
SNUS: TRADITIONELL, TABAK-BASIERT | POUCHES: SYNTHETISCH, HOCH-NIKOTIN



Mechanik: Der Weg ins Blut

Aufnahme über die Mundschleimhaut. Hoch dosierte Pouches können Zigaretten-Nikotinspiegel übersteigen.

SCHLEIMHAUT-ABSORPTION (BUCCAL) | SCHNELLE BIOVERFÜGBARKEIT | DOSIERUNG VARIIERT EXTREM



Risiken: Lokal & Systemisch

Lokale Schleimhautschäden und Zahnfleischrückgang sind dokumentiert. Akute Vergiftungsrisiken steigen.

LOKALE GEWEBESCHÄDEN (GINGIVA) | SYSTEMISCHE TOXIZITÄT | HOHES SUCHTPOTENTIAL | AKUTE KARDIOVASKULÄRE EFFEKTE



Recht: Nicht verkehrsfähig

Beide Produkte dürfen in Deutschland derzeit nicht regulär verkauft werden (unterschiedliche Rechtsgrundlagen).

RECHTSLAGE KOMPLEX | TABAKERZEUGNISGESETZ / CHEMIKALIENRECHT | AKTUELLER STATUS: VERKAUFSVERBOT

Die Diagnostische Matrix: Zwei völlig verschiedene Produkte.

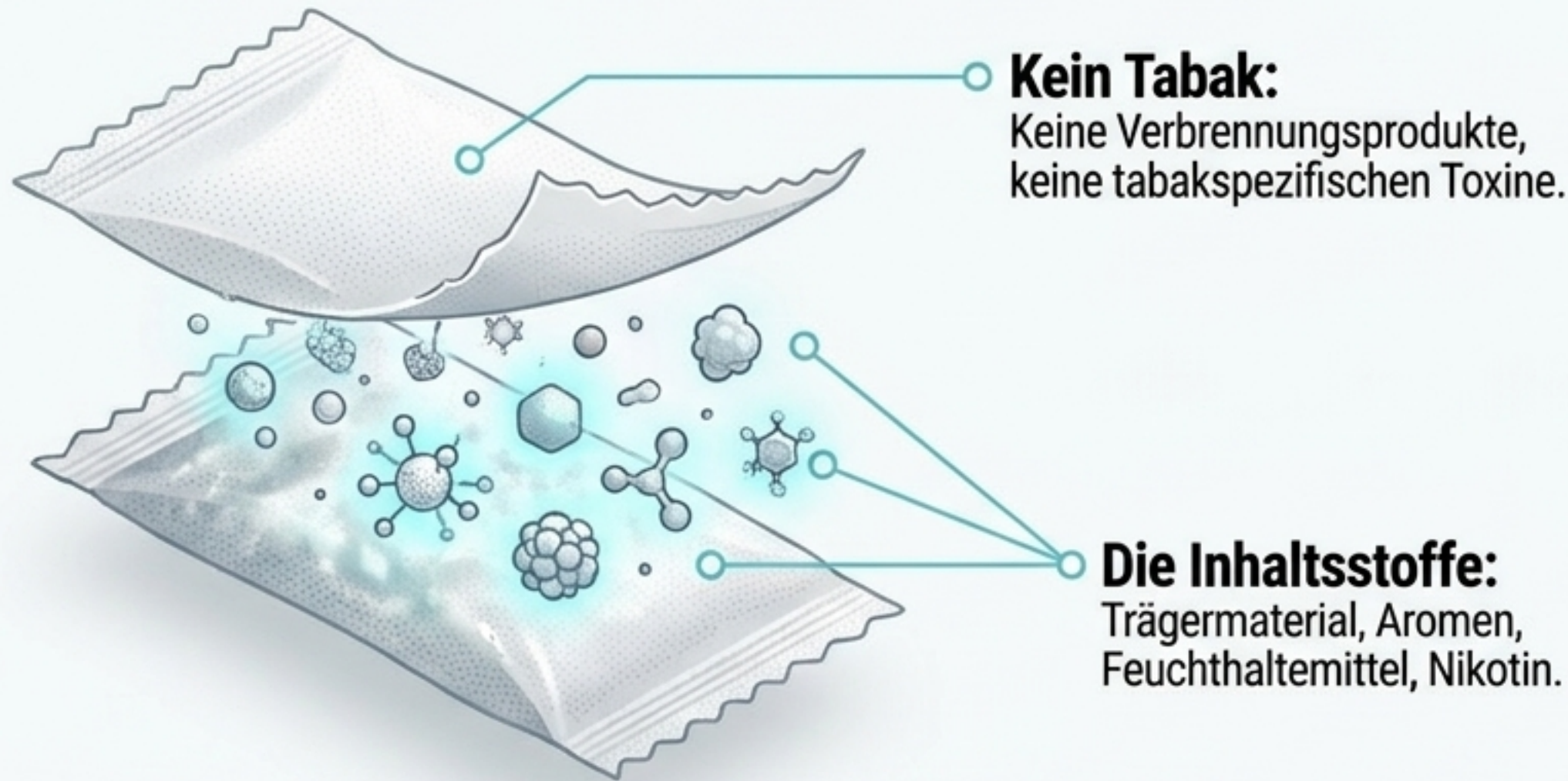
KRITERIEN	Klassischer Snus 	Nicotine Pouches 
Inhalt	Verarbeiteter Tabak	Füllstoffe & isoliertes Nikotin
Nikotin enthalten	✓ Ja	✓ Ja
Abhängigkeitspotenzial	⚠ Hoch	⚠ Hoch
Zahnfleischrückgang	Dokumentiert	Hinweise vorhanden, Langzeitrisiko unklar
Langzeitdaten (Krebs etc.)	Umfangreich	Stark begrenzt



WICHTIG: Pouches sind **kein "White Snus"**.

Medizinisch und rechtlich müssen beide Produkte strikt getrennt bewertet werden.

Anatomie der Aufnahme: Was den Kick bestimmt.



↑ **Höherer pH-Wert**



Mehr "freies"
(unprotoniertes) Nikotin



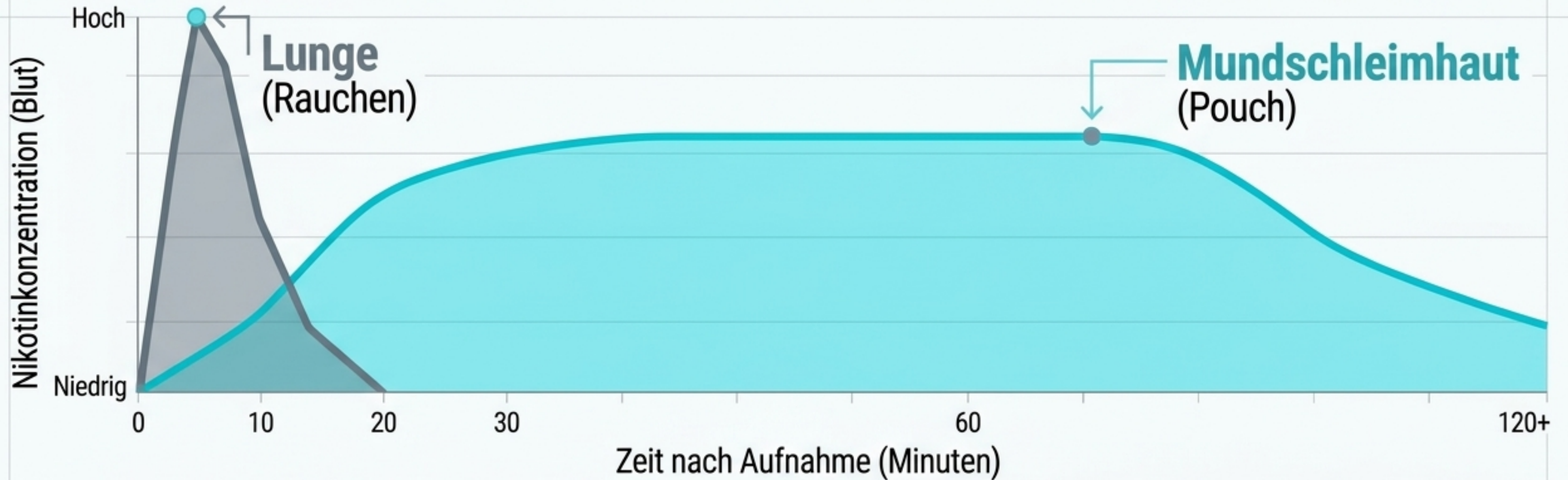
Bessere
Membrangängigkeit

Myth-Buster:

FALSCH: "Pouches ätzen das
Zahnfleisch gezielt weg."
Gezielte Verätzung ist ein Mythos.

WAHR: Schäden entstehen durch eine komplexe Mischung
aus **pH-Wert, mechanischem Druck** und **Nikotinwirkung**.
Ergebnis einer multifaktoriellen Belastung.

Der Weg ins Blut: Lunge vs. Schleimhaut.



Die Spannweite: Proben in Bayern zeigten extreme Unterschiede der Dosierung pro Beutel.



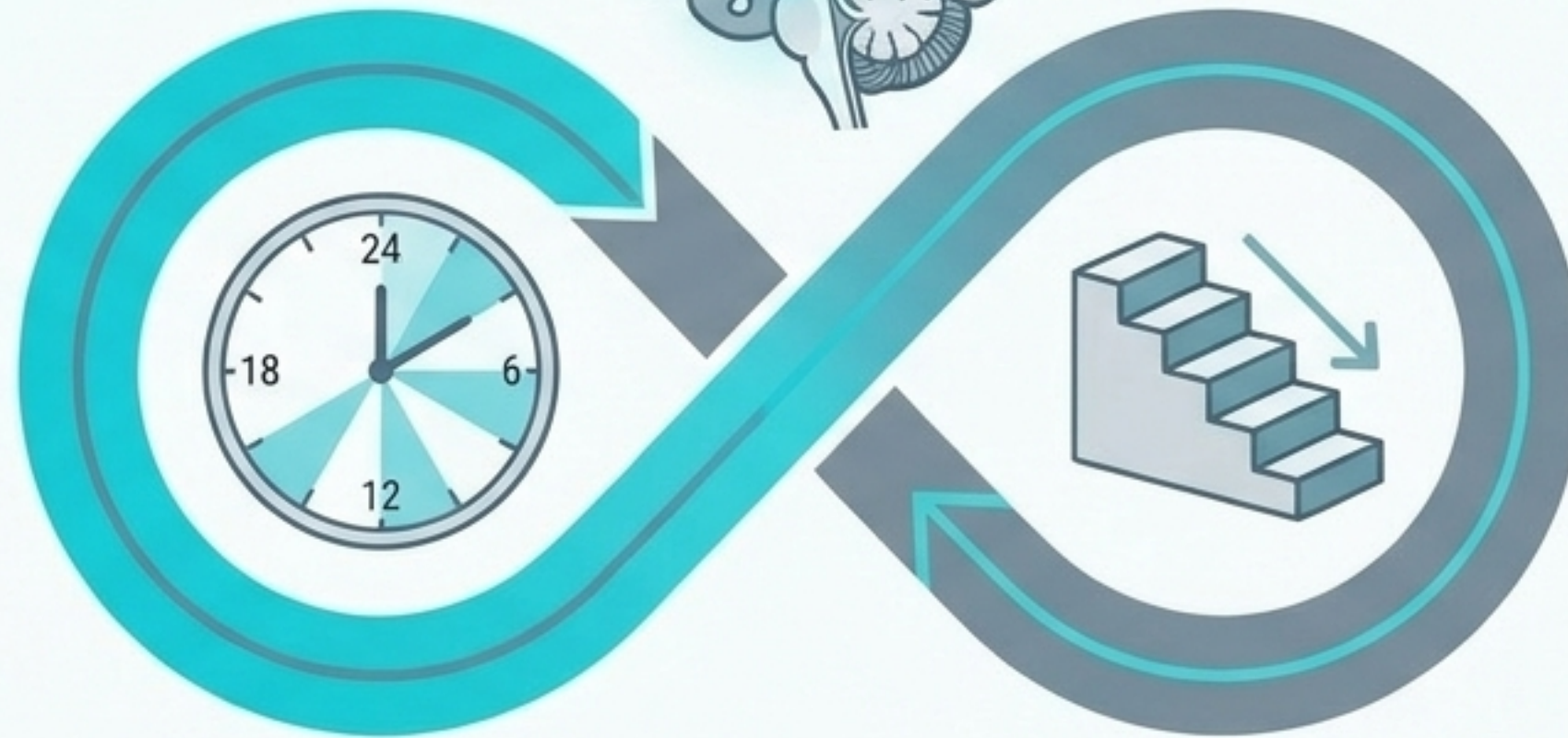
Die Milchmädchenrechnung
"Ein Pouch = Fünf Zigaretten" ist unseriös. Die aufgedruckte Menge ist **nie exakt die resorbierte Menge** – hoch dosierte Pouches können Blutspiegel jedoch weit über Zigarettenniveau treiben.

Die Stealth-Sucht: Biologie trifft auf unsichtbaren Konsum.



1. Chemischer Trigger:
Nikotin bindet an Acetylcholinrezeptoren
→ Dopamin-Ausschüttung.

3. Der Stealth-Faktor:
Geruchlos, rauchfrei,
unauffällig.



2. Anpassung:
Nervensystem
entwickelt rasch
Toleranz und Craving.

Synthesis:

Während Raucher "**Pausen**" brauchen, erlaubt das Pouch-Design eine **Dauer-Exposition** (Schule, Arbeit, Sport, Bett). **Tabakfrei bedeutet nicht suchstofffrei.**

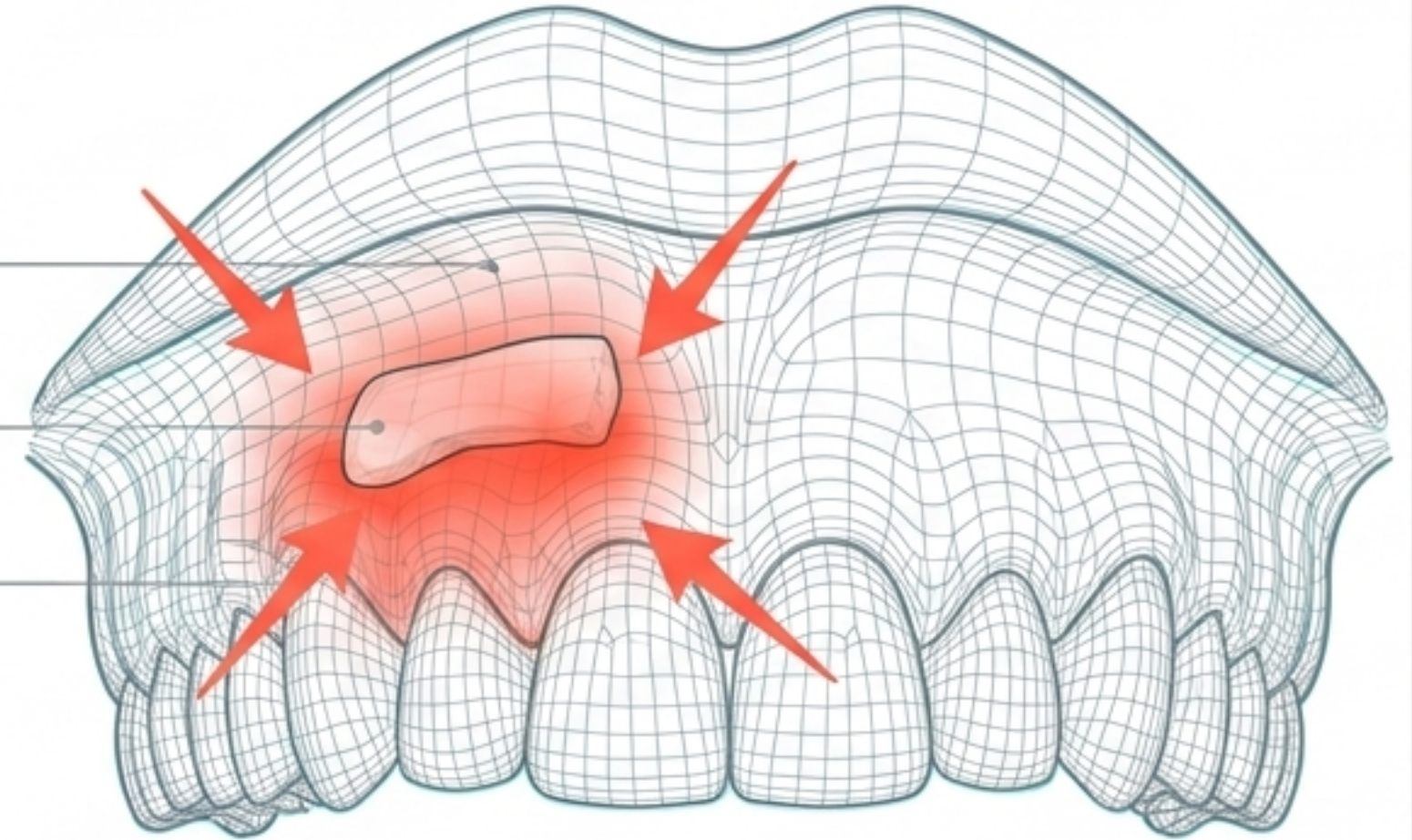
Der Ground Zero: Lokale Risiken im Mundraum.

Weißer Schleimhautveränderungen & Faltenbildung

Trockenheit, Schmerzen & anhaltendes Brennen

Gingivarezession (Zahnfleischrückgang)

* Weiße Schleimhautveränderungen & Faltenbildung an Trockenheit, Schmerzen & von Zahnfleisch einer unternusseltem von motiscite von zirranssssssen. Schmerzen & anhaltendes Brennen.
** Gingivarezession (Zahnfleischrückgang) ween formten an der klernsainen von nucemes Zahnfleisch liegt. Einmal zurückgegangenes Zahnfleisch wächst nicht von selbst wieder nach.



Key Insight: —

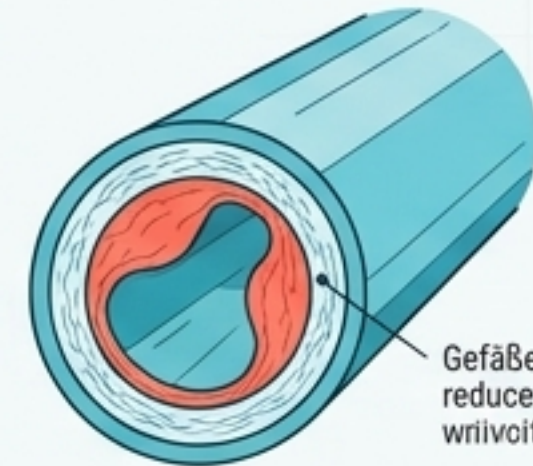
Der Schaden passiert genau dort, wo das Produkt liegt. Einmal zurückgegangenes Zahnfleisch wächst nicht von selbst wieder nach.

Systemischer Stress: Das Herz-Kreislauf-Profil.

Nikotin-Einstrom → Aktivierung des Sympathikus (Nervensystem) → Systemische Belastung



Herzfrequenz steigt



Gefäße verengen sich
reducer fluss-invernetet
wriivote Bloodelionaw

Gefäße verengen sich

Datenfokus:

Bei klassischem Snus gibt es Hinweise auf erhöhte kardiovaskuläre Sterblichkeit. Für moderne Pouches fehlen Langzeit-Outcome-Daten, aber die Nikotinexposition ist vergleichbar oder höher.

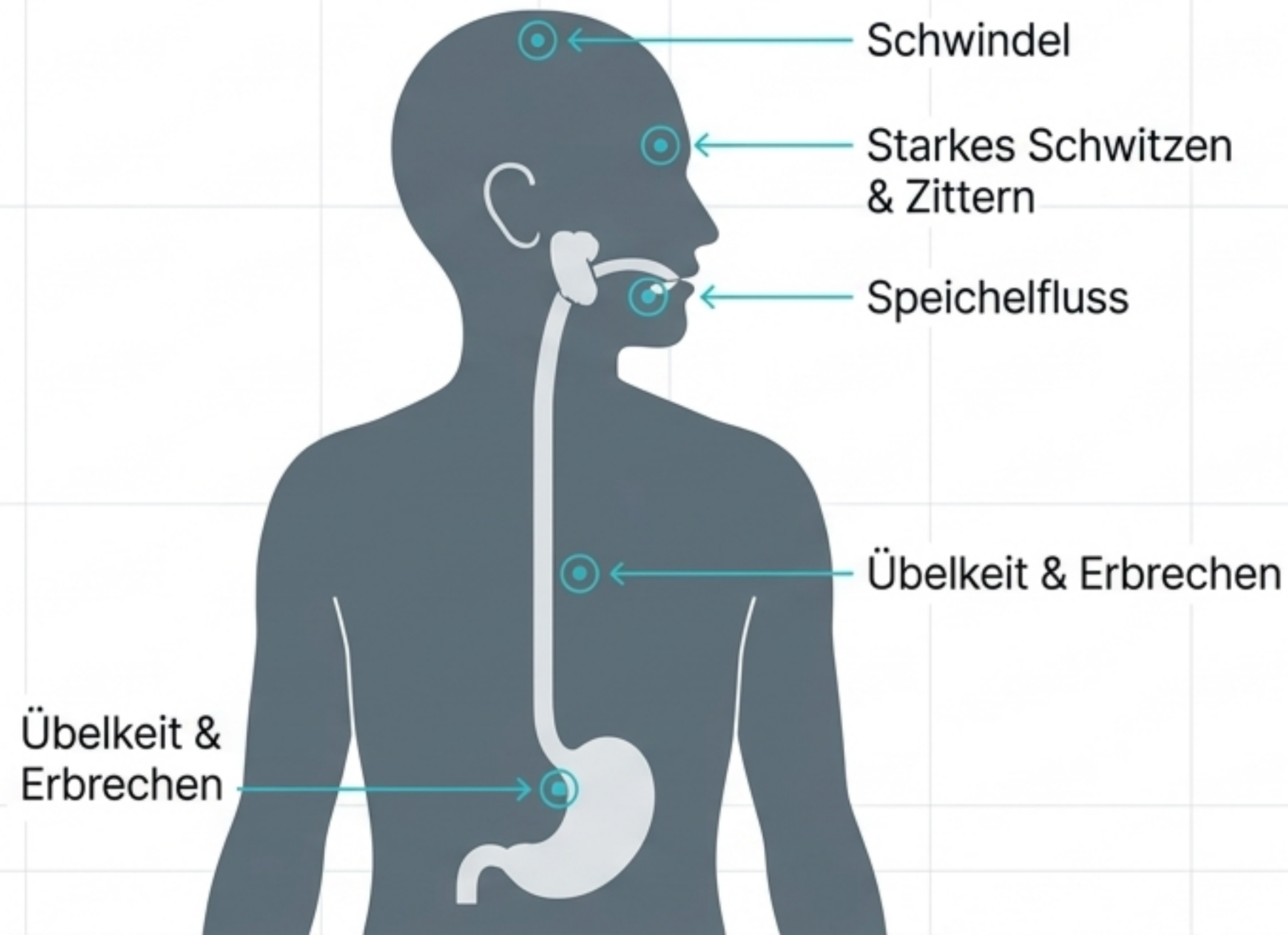
Myth-Buster

FALSCH: "Ohne Rauch gibt es kein Herz-Risiko."

WAHR: Nikotin ist der primäre Treiber für kurzfristige Herz-Kreislauf-Belastungen, nicht nur der Tabakrauch.

Toxizität: Wenn der "Nic-Sick" zur Vergiftung wird.

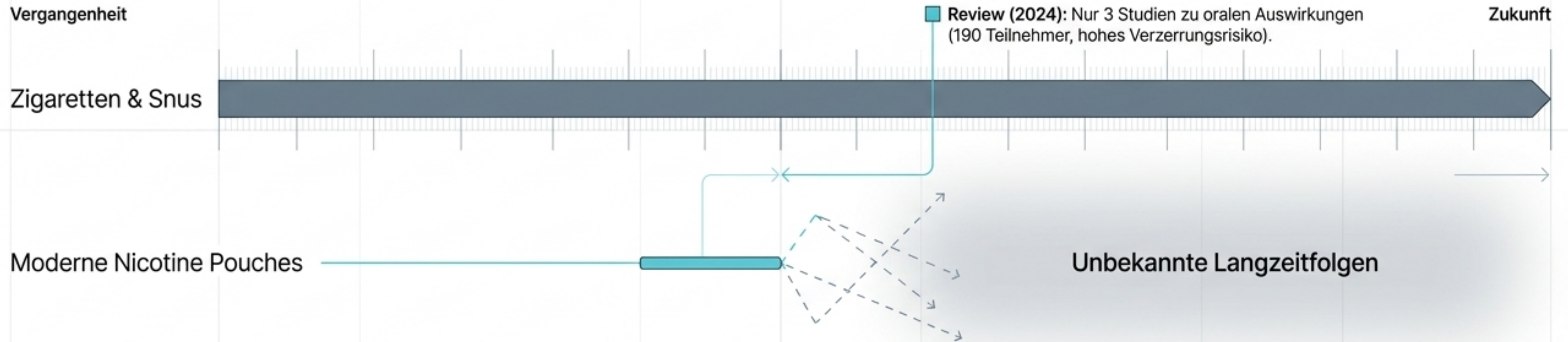
Frühe Symptome der Überdosis



Notfall 112: Wann sofort rufen?

- Bewusstlosigkeit
- Krampfanfälle
- Schwere Atemprobleme
- Kreislaufkollaps
- Versehentliche Aufnahme durch Kleinkinder

Die Datenlücke: Das Blindflug-Dilemma.



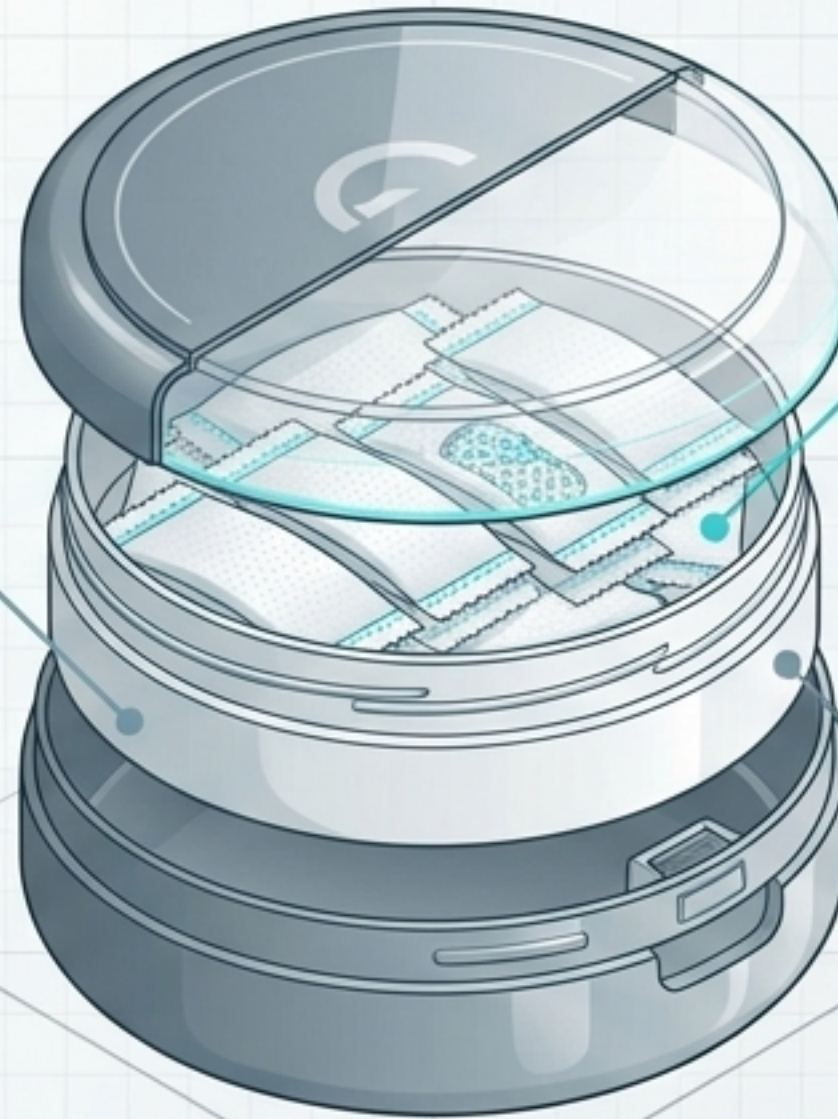
Zwei Denkfehler vermeiden:

1. Keine Daten bedeuten nicht "bewiesen sicher".
2. Keine Daten bedeuten aber auch nicht "verursacht zwangsläufig Mundkrebs".

Stealth & Style: Warum Jugendliche die primäre Zielgruppe werden.

Stealth-Faktor

Klein, geruchlos, extrem leicht im Unterricht oder Kinderzimmer zu verstecken.



Sensorik

Frucht- und Minzaromen überdecken den scharfen Nikotingeschmack.

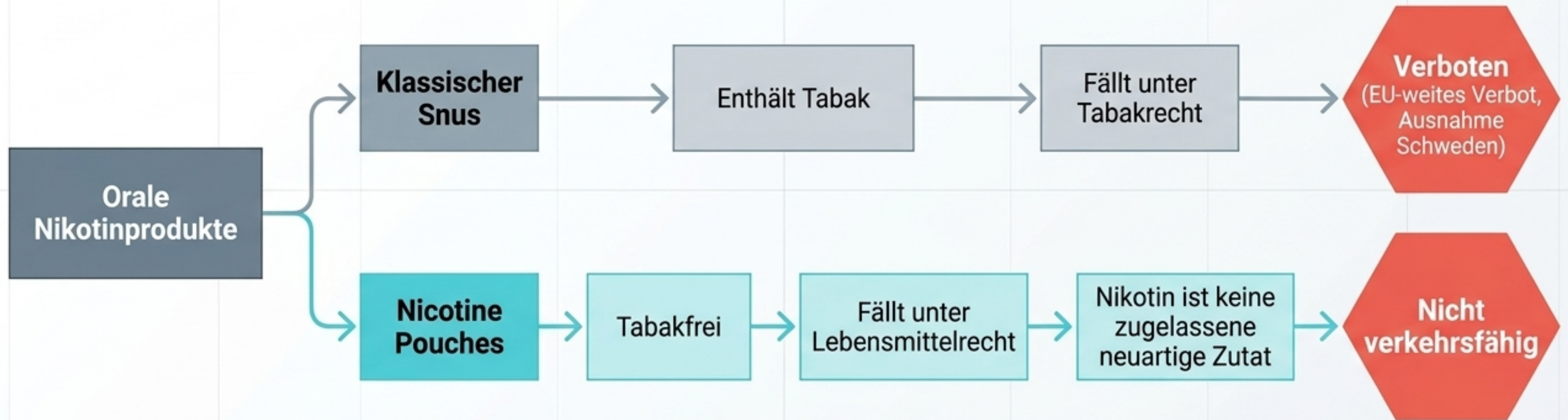
Ästhetik

Verpackungsdesign erinnert an Pfefferminzbonbons oder Lifestyle-Produkte.



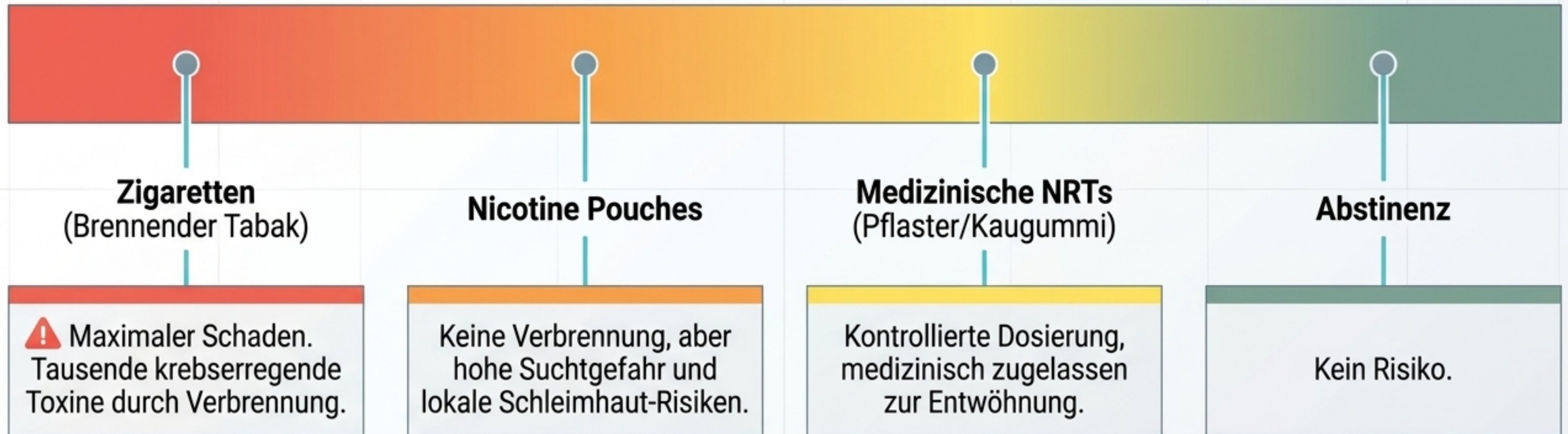
Risiko-Faktor: Schneller Einstieg in stabile Konsummuster, oft kombiniert mit vorheriger E-Zigaretten-Erfahrung.

Die Rechtslage (Deutschland): Ein juristischer Doppelpass.



 **Daten-Beweis:** Das LGL Bayern bewertete sämtliche 184 untersuchten Pouch-Proben als nicht verkehrsfähig.

Das Harm-Reduction Spektrum: Wo stehen Pouches?



Key Takeaway: Für Raucher kann der Wechsel eine Schadensreduktion sein. Für Nichtraucher gibt es keinen gesundheitlichen Grund, damit anzufangen.

Radar für Angehörige: Den unsichtbaren Konsum erkennen.

Warnzeichen



Konsum direkt nach dem Aufwachen.



Ständige Unruhe ohne Beutel.



Nutzung über den fast gesamten Tag hinweg.



Konsum trotz Schmerzen im Mundraum.

Gesprächs-Leitfaden

Mir fällt auf, dass Nikotin inzwischen fast den ganzen Tag dazugehört. Wie geht es dir eigentlich, wenn du keinen Pouch hast?

(Fokus auf das Gefühl, nicht den Vorwurf).

Die End-Synthese.

**Harm Reduction funktioniert nur,
wenn wir ehrliche Unterschiede
benennen. Rauchfrei und tabakfrei
sind sinnvolle Unterschiede – aber
keine Synonyme für risikofrei.**

Quellen: BfR, LGL Bayern, BMC Oral Health (2024), Oral Diseases (2026), Anonym Suchthilfe.

Link: anonym-suchthilfe.de / Akut gefährlich? Ruf 112.