



Snus und Nikotinbeutel – eine unterschätzte Gefahr

Obwohl Snus und Nikotinbeutel auf den ersten Blick harmlos erscheinen, bergen sie erhebliche gesundheitliche Risiken. Häufig werden sie jedoch als «gesunde» Alternative zum Rauchen verkauft und die Gefahren unterschätzt. Ein genauerer Blick auf die verschiedenen Formen und Zusammensetzungen zeigt, wie vielfältig und potenziell gefährlich der Konsum tatsächlich ist.

WAS IST SNUS?

Snus stammt ursprünglich aus Schweden und wird mindestens seit dem 17. Jahrhundert konsumiert. Beim Konsum von Snus wird ein Beutel mit gemahlenem Tabak unter die Oberlippe oder zwischen Wange und Zahnfleisch gesteckt. Während etwa 30 Minuten bleibt der

Beutel im Mund, wobei das Nikotin über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Man unterscheidet zwischen portioniertem und losem Snus. Je feuchter Snus konsumiert wird, desto schneller gelangt das Nikotin ins Blut.



Portionierter Snus wird in abgepackten Beuteln konsumiert. Diese gibt es in verschiedenen Grössen (slim, normal, long-cut, long-slim etc.). Die gängigsten Grössen enthalten 750 mg bis 1 g Tabak. Auch unterscheidet man verschiedene Varianten:

- «original»: brauner, feuchter Beutel und feuchter Tabak;
- «white»: weisser, trockener Beutel, feuchter Tabak;
- «white-dry»: weisser, trockener Beutel, trockener Tabak.

Looser Snus muss von Hand oder mit einem Kautabakportio-

nier selbst zu kleinen Kügelchen portioniert werden. Dafür wird feuchtes Tabakpulver aus einer Dose verwendet.

Nikotinbeutel oder Nikotinpouches werden umgangssprachlich meist auch als Snus bezeichnet. Sie enthalten keinen Tabak, sondern bestehen aus Pflanzenfasern, Nikotin, Aromastoffen und Feuchthaltemitteln.² Sie sind komplett weiss, weshalb sie auch «all white-Snus» genannt werden. Aufgrund des fehlenden Tabaks werden sie häufig als «gesundheitsbewusstere Alternative» zu Tabakprodukten vermarktet. Das darin enthaltene Nikotin macht jedoch im gleichen Masse abhängig und ist ebenso schädlich. Das Nikotin in Nikotinbeuteln wird aus der Tabakpflanze gewonnen und künstlich zugefügt. Daher ist der Nikotingehalt in Nikotinbeuteln oft höher als bei Snus. Nikotinbeutel gibt es aber auch ohne Nikotin zu kaufen. Oft enthalten sie dann Koffein, Vitamine oder andere aufputschende Substanzen.



VORSICHT: DEKLARATION

Bei der Bezeichnung «NoNic», «NoNicotine» oder «0% Nicotine» ist Vorsicht geboten! Eine neue chemische Substanz erobert den Markt: 6-Methylnikotin.

Die Produkte werden als nikotinfrei und harmlos beworben, doch häufig beinhalten diese Produkte 6-Methylnikotin (6-MN). Aus Erdöl synthetisiert, ähnelt dieses in der chemischen Struktur stark jener von pflanzlichem Nikotin. Rechtlich gesehen, ist 6-MN jedoch kein Nikotin.^{8, 19} Erste Untersuchungen deuten darauf hin, dass 6-MN ein noch höheres Suchtpotenzial

aufweist und giftiger ist als pflanzliches Nikotin.^{19, 20}

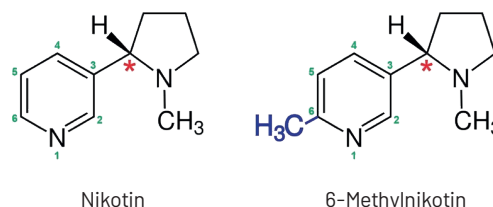


Bild AT Schweiz: <https://tinyurl.com/t64ftpx2>

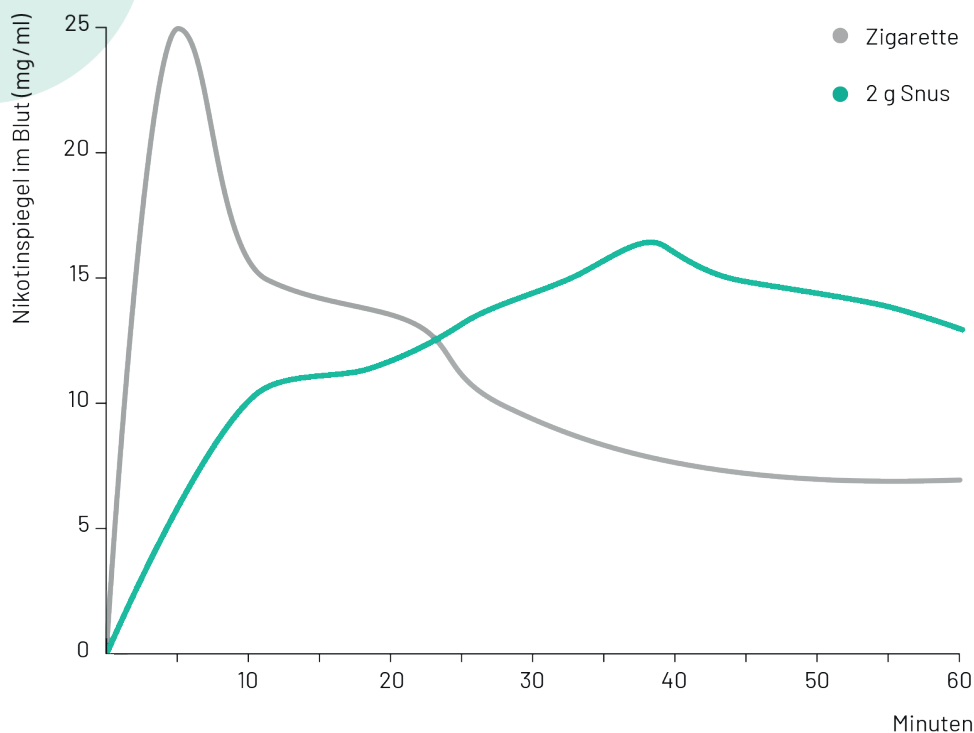
INHALTSSTOFFE UND NIKOTINAUFNAHME

Snus besteht zum Hauptteil aus fein gemahlenem Tabak und enthält einen relativ hohen Wasseranteil (40 – 50 Prozent bei Originalportionen). Zudem ist Salz (Natriumchlorid) enthalten, das der Konservierung dient und den Geschmack beeinflusst. Das ebenfalls enthaltene Natriumbikarbonat reguliert den pH-Wert des Produktes. Dadurch kann das Nikotin effektiver aufgenommen werden.^{1, 2} Häufig werden zusätzlich Aromen wie Menthol, Minze, Zitrus oder Fruchtaromen beigemischt. Ebenfalls sind in einigen Produkten Süssmacher oder Geschmacksverstärker enthalten.

Der Nikotingehalt in Snus variiert je nach Sorte und Hersteller und liegt im Durchschnitt bei 8 – 14 mg/g Nikotin.

Als «ultra stark» gekennzeichnete Sorten enthalten bis zu 43 mg/g Nikotin. Im Internet sind sogar Nikotinbeutel mit 150 mg/g Nikotin erhältlich. Diese Nikotinmenge ist extrem hoch. Sie gefährdet stark die Gesundheit. Zum Vergleich: Eine durchschnittliche Zigarette enthält ca. 10 mg Nikotin³ und eine E-Zigarette maximal 20 mg Nikotin pro Milliliter. Die Nikotinmengen zwischen den «gängigen» Snus und Zigaretten unterscheiden sich in der Regel nicht wesentlich, jedoch ist die zeitliche Aufnahme in den Blutkreislauf unterschiedlich.⁴ Während bei Zigaretten die Nikotinkonzentration im Blut rasch ansteigt und abfällt, dauert es bei Snus und Nikotinbeuteln länger, dafür bleibt der Nikotinspiegel über längere Zeit erhalten.¹

NIKOTINAUFNAHME IM BLUT



In Anlehnung an Foulds et al., 2003²¹

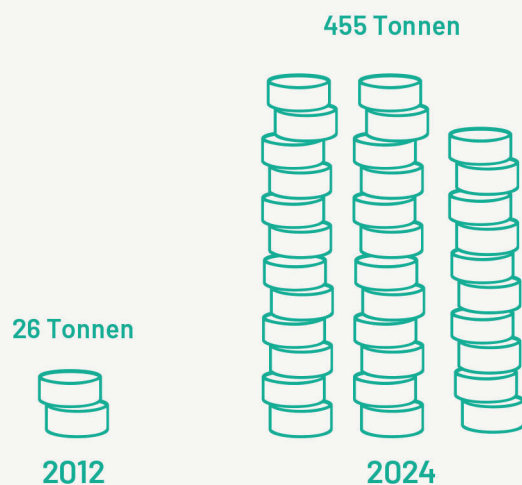
KONSUM IN DER SCHWEIZ

Die Verkaufszahlen von Snus und Kautabak haben sich von 26 Tonnen im Jahr 2012 auf 455 Tonnen im Jahr 2024 um das 17-fache gesteigert. Die Schweizer HBSC-Studie 2022 (Health Behaviour in School-aged Children, 11 bis 15 Jahre) zeigt einen deutlichen Anstieg des Konsums von Snus unter Jugendlichen:^{5,6}

- Im Jahr 2022 konsumierten 13 Prozent der 15-jährigen männlichen Jugendlichen innerhalb der letzten 30 Tage mindestens einmal Snus – eine Verdoppelung seit 2018.
- Bei den weiblichen Jugendlichen stieg der Anteil von 1 Prozent (2018) auf 6 Prozent (2022).

Die Verbreitung unter Jugendlichen ist besonders problematisch, weil Nikotin sehr schnell abhängig macht. Studien warnen davor, dass Snus als «Einstieg» in den Tabak- und Nikotinkonsum dient.⁷ Snus ist zudem nahezu unsichtbar im Mund zu tragen – anders als bei (E-)Zigaretten sieht man den Konsum kaum. Dies erleichtert die heimliche Anwendung und reduziert die Hemmschwelle bei Jugendlichen.

VERKAUF VON SNUS UND KAUTABAK IN DER SCHWEIZ



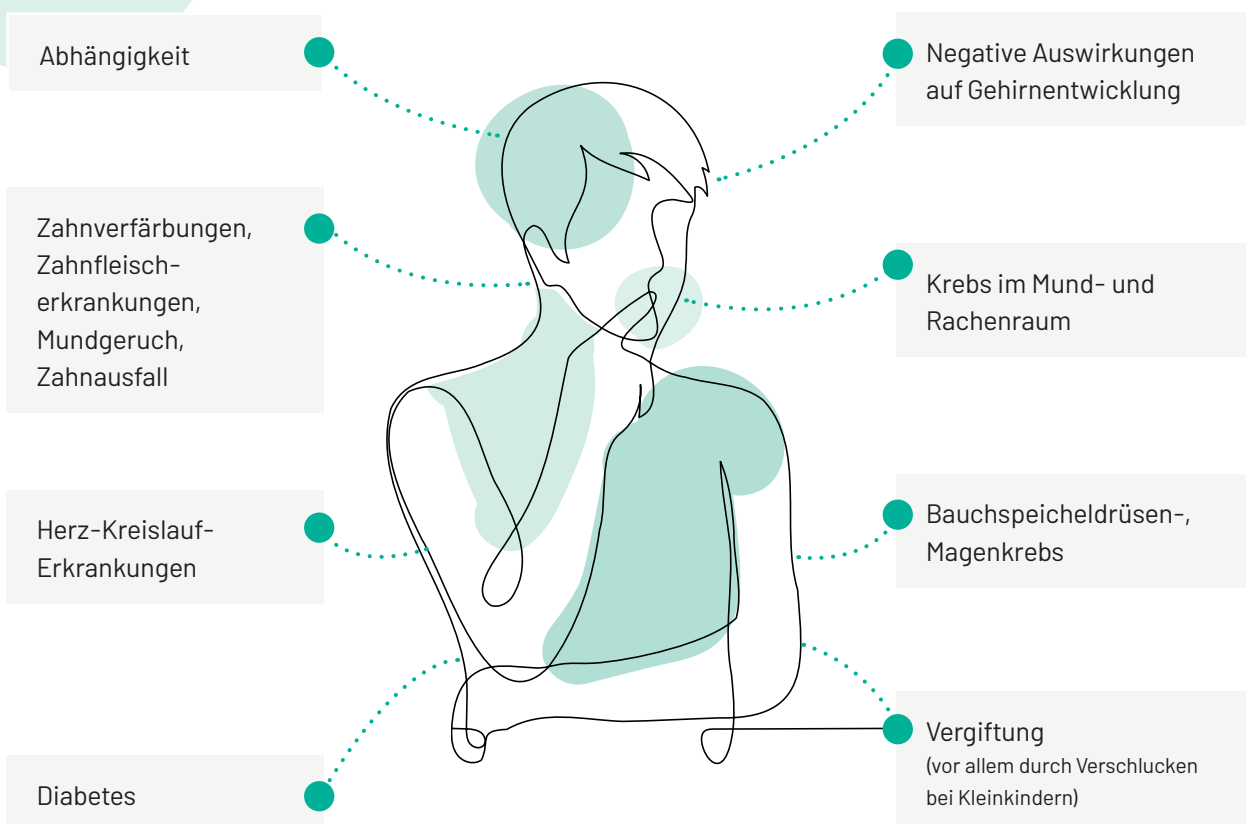
Quelle: SRF Kassensturz vom 14.10.2025, <https://tinyurl.com/bdf2h83r>

WIRKUNG UND GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON SNUS UND NIKOTINBEUTELN

Das Nikotin in Snus und Nikotinbeuteln hat eine stark süchtigmachende Wirkung. Nikotin wird von der Tabakpflanze zur Abwehr von Schädlingen gebildet und ist ein hochgiftiges Alkaloid. Im menschlichen Körper verursacht das Nervengift die Ausschüttung von Dopamin und führt dadurch zu einem positiven und beruhigenden Gefühlserlebnis.² Nikotin steigert zudem die Aufmerksamkeit, regt den Stoffwechsel an und reduziert den Appetit. Es verengt die Blutgefäße, lässt den Blutdruck und die Atemfrequenz ansteigen und erhöht die Blutgerinnung, was längerfristig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.^{1, 2} Nikotinkonsum bei Kindern und Jugendlichen kann sich negativ auf die Gehirnentwicklung auswirken und wird mit kognitiven und verhaltensbezogenen Beeinträchtigungen in Verbindung gebracht.⁸

Der Konsum von Snus hat viele orale Auswirkungen wie Zahnverfärbungen, Zahnfleischerkrankungen, Mundgeruch und Zahnausfall.^{9, 10, 11} Einige Studien haben ausserdem gezeigt, dass der Snuskonsum mit einem erhöhten Risiko für Krebs im Mund- und Rachenraum sowie in Magen und Bauchspeicheldrüse einhergeht. Ebenso können Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck, Schlaganfälle oder Herz-Kranzgefässerkrankungen hervorgerufen werden.^{8, 10, 11, 12, 13, 14, 15} Das Risiko steigt mit der Dauer des Konsums.¹²

GESUNDHEITLICHE RISIKEN VON RAUCHLOSEM TABAK



PRODUKTEVERGLEICH

Merkmal	Snus	Nikotinbeutel	Zigaretten	E-Zigaretten / Vapes	Tabakerhitzer / Heater
Tabak enthalten	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja
Enthaltenes Nikotin (variiert je nach Anbieter)	4 – 20+ mg/g	2 – 150 mg/g	8 – 20 mg pro Zigarette ³	20 mg pro Milliliter Liquid ¹⁶	0,5 – 4 mg pro Tabakstick ¹⁷
Optik	Brauner oder weisser Beutel mit Tabak	Weisser, trockener Beutel mit weisser Füllung	In Zigarettenpapier eingewickelter Tabak	Diverse Formen und Farben mit Flüssigkeit im Tank	Tabakstick für Gerät
Verbrennung	Nein	Nein	Ja, bei ca. 800 – 900 °C	Nein, Verdampfung	Unvollständig, Erhitzung bei ca. 300 °C ²²

GESETZLICHE LAGE IN DER SCHWEIZ

Bis 2019 war der Verkauf von Snus in der Schweiz verboten. Ein Bundesgerichtsentscheid vom Mai 2019 hob dieses Verbot jedoch auf. Seither ist Snus in der Schweiz legal, darf jedoch seit Oktober 2024 nur noch von Volljährigen gekauft werden. Gemäss dem Bundesgesetz über Tabakprodukte und elektronische Zigaretten (Ta-

bakproduktegesetz vom 01.10.2024)¹⁶ sind der Erwerb und die Weitergabe von Tabak- und Nikotinprodukten (inkl. nikotinfreie E-Zigaretten) an unter 18-Jährige verboten.

Bei Snus und Nikotinbeuteln gibt es keine gesetzlich regulierte Nikotinhöchstmenge.

NIKOTIN ALLEIN IST NICHT SCHÄDLICH.



FALSCH

Zwar können erhebliche gesundheitliche Risiken der Verbrennung von Tabak zugeschrieben werden. Nikotin ist jedoch mit oder ohne Tabak ein starkes Nervengift und macht schnell abhängig. Bei Überdosierung drohen Übelkeit, Erbrechen oder Kopf-

schmerzen, schwere Atemprobleme oder ein Kreislaufkollaps. Für Kinder und Jugendliche kann das Verschlucken eines Beutels (Snus- oder Nikotinbeutel) lebensgefährlich sein.^{2, 8} Langfristig wirkt sich Nikotin negativ auf die Gehirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen aus, da das jugendliche Gehirn besonders empfindlich auf Nikotin reagiert.⁸



Wahr oder falsch



SNUS GELANGT DANK GLASSPLITTERN, DIE DIE MUNDSCHLEIMHAUT VERLETZEN, SCHNELL INS BLUT.



FALSCH

Diese Behauptung hält sich hartnäckig, ist aber falsch. Snus enthält keine Glassplitter. Da das Salz bei Trockenlagerung kristallisiert, reflektiert es das Licht und kann leicht mit Glas verwechselt werden.

SNUS STEIGERT DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT.



FALSCH

Gerade in Mannschaftssportarten wird vermehrt beobachtet, dass Snus «zur Leistungssteigerung» konsumiert wird. Es gibt jedoch keine Belege dafür, dass Snus die Leistungsfähigkeit steigert.¹⁸ Nikotin steht daher auch nicht auf der Dopingliste.

QUELLEN (Stand 24.10.25)

- ¹ AT Schweiz (Arbeitsgemeinschaft Tabak Schweiz) (2022): Snus Infoblatt. <https://tinyurl.com/2newwtdr>
- ² Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, Österreich: Factsheet Nikotinbeutel. 5. Auflage, 2025. <https://tinyurl.com/2jtj6yc6>
- ³ Stopsmoking: Nikotinmenge in einer Zigarette (2025). <https://tinyurl.com/2bfhbwheh>
- ⁴ Fagerström, K. (2005). The Nicotine Market: An Attempt to Estimate the Nicotine Intake from Various Sources and the Total Nicotine Consumption in Some Countries. <https://tinyurl.com/bdzyz9z>
- ⁵ Factsheet Konsumumfrage Lungenliga Aargau (2024). Konsum von Tabak-, Nikotin- und Cannabisprodukten bei Jugendlichen in der Deutschschweiz. https://www.lungenliga.ch/sites/default/files/documents/2024_factsheet-konsumumfrage.pdf
- ⁶ HBSC-Studie (2022). Substanzkonsum. <https://www.hbsc.ch>. <https://tinyurl.com/2ub2rsn4>
- ⁷ Tomar, S. L. (2003). Is use of smokeless tobacco a risk factor for cigarette smoking? The U.S. experience. Nicotine & tobacco research: official journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco, 5(4), 561–569. <https://doi.org/10.1080/1462220031000118667>
- ⁸ Dorotheo, E. U. et al. (2024). Nicotine and Cardiovascular Health: When Poison is Addictive – a WHF Policy Brief. Global Heart, 19(1), 14. <https://doi.org/10.5334/gh.1292>
- ⁹ Muthukrishnan, A. & Warnakulasuriya, S. (2018). Oral health consequences of smokeless tobacco use. The Indian journal of medical research, 148(1), 35–40. https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR_1793_17
- ¹⁰ Sieber, A. L., Jeyakumar, J., Bornstein, M. M. & Ramseier, C. A. (2017). Snus und die Beeinträchtigungen der Mundgesundheit. zm online. <https://tinyurl.com/5yfuwjcw>
- ¹¹ Siddiqui, F., Siddiqui, K. & Croucher, R. E. (2020). Action on Smoking and Health. Evidence into Practice: Smokeless Tobacco. <https://tinyurl.com/mry3tbv9>
- ¹² Byhamre, M. L. et al. (2020). Swedish snus use is associated with mortality: a pooled analysis of eight prospective studies. International journal of epidemiology, 49(6), 2041–2050. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa197>
- ¹³ Norwegian Institute of Public Health. Health risks from snus use, 2019. <https://tinyurl.com/yc359vxd>
- ¹⁴ Htay, Z. W. et al. (2024). Effects of smokeless tobacco on cancer incidence and mortality: a global systematic review and meta-analysis. Cancer causes & control : CCC, 36(4), 321–352. <https://doi.org/10.1007/s10552-024-01933-w>
- ¹⁵ Rath, A. et al. (2025). A comprehensive review: role of smokeless tobacco consumption as a risk factor for diabetes mellitus. Acta diabetologica, 62(4), 453–467. <https://doi.org/10.1007/s00592-025-02453-y>
- ¹⁶ Bundesgesetz über Tabakprodukte und elektronische Zigaretten (2024): <https://fedlex.data.admin.ch/eli/cc/2024/457>
- ¹⁷ AT Schweiz (Arbeitsgemeinschaft Tabak Schweiz) (2024): Nikotin in IQOS: Was Philip Morris verschweigt. <https://www.at-schweiz.ch/de/at-blog/nikotin-in-iqos/>
- ¹⁸ Mündel, T. (2017) Nicotine: Sporting Friend or Foe? A Review of Athlete Use, Performance Consequences and Other Considerations. Sports Med 47, 2497–2506. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0764-5>
- ¹⁹ AT Schweiz (Arbeitsgemeinschaft Tabak Schweiz) (2025): 6-Methylnikotin: Die Schweiz darf nicht erneut beim Jugendschutz versagen. <https://tinyurl.com/t64ftpx2>
- ²⁰ Effah, F. et al. (2025). Emerging nicotine analog 6-methyl nicotine increases reactive oxygen species in aerosols and cytotoxicity in human bronchial epithelial cells. Toxicology letters, 405, 9–15. <https://doi.org/10.1016/j.toxlet.2025.01.007>
- ²¹ Foulds, J. et al. (2003). Effect of smokeless tobacco (snus) on smoking and public health in Sweden. Tobacco control, 12(4), 349–359. <https://doi.org/10.1136/tc.12.4.349>
- ²² Auer R. et al. (2017). Heat-Not-Burn Tobacco Cigarettes: Smoke by Any Other Name. JAMA Intern Med. 177(7):1050–1052. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2628970>

WEITERFÜHRENDE ANGEBOTE



stopsmoking.ch

Nikotinberatungen online, telefonisch oder vor Ort. Zudem gibt es viele hilfreiche Tools wie Erfahrungsberichte und ein Forum.

www.stopsmoking.ch



Feel-ok.ch (Jugendliche)

Begleitet beim Nikotinstopp. Diskussionsforen, Infos, Hilfestellungen (für Personen bis etwa 25 Jahre).

www.feel-ok.ch/suchtmittel



Fachstellen Sucht Kanton Zürich

Bieten Beratung und Behandlung in Einzel- und Familiengesprächen an.

www.suchtberatung-zh.ch



Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Menschen in gleicher Situation tauschen sich aus und helfen sich gegenseitig.

www.selbsthilfezentrum-zo.ch



NicotineFreeCoach

Der NicotineFreeCoach ist ein kostenloses Whatsapp-Programm, das Informationen zum Konsum nikotinhaltiger Produkte wie Tabakzigaretten, E-Zigaretten, Vapes, Nikotinbeutel oder Snus gibt. Es kann dabei unterstützen, weniger zu konsumieren oder ganz aufzuhören.

www.nicotinefreecoach.ch

KONTAKT

E-Mail: info@sucht-praevention.ch

Tel. 043 399 10 80 (Mo – Do, 14 – 17 Uhr)

Web: www.sucht-praevention.ch

IMPRESSUM

«prävention»

Informationsblatt der Suchtprävention Zürcher Oberland und des Vereins für Prävention Zürcher Oberland,
Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster,
Tel. 043 399 10 80, info@sucht-praevention.ch,
www.sucht-praevention.ch

Redaktionsteam: Sandra Catuogno, Fridolin Heer, Susanne Schafroth
Gestaltung: Stefanie Bühler, Winterthur
Bilder: Suchtprävention Zürcher Oberland, shutterstock, iStock
Druck: Mattenbach AG, Zürich
Auflage: 1000 Exemplare