



Verantwortung von Anfang an!

Leitfaden für den Verzicht auf alkoholhaltige
Getränke in Schwangerschaft und Stillzeit



IMPRESSUM

Herausgeber

„Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung“ des BSI
(Bundesverband der Deutschen
Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V.)
Urstadtstraße 2
53129 Bonn
Tel.: 0228 53994-0
Fax: 0228 53994-20
E-Mail: info@bsi-bonn.de
Internet: www.spirituosen-verband.de
www.massvoll-geniessen.de

Internetadresse

www.verantwortung-von-anfang-an.de

Konzept und Gestaltung

KESSLER! Kommunikationsberatung | Wiesbaden
Internet: www.kessler-kommunikation.de

Fotos

KESSLER! Kommunikationsberatung, Roger Richter
Getty Images
Portraitfoto Lisa Paus – Bildnachweis: Laurence Chaperon

INHALT

Grußworte	Seite 2
Wie wirkt Alkohol in der Schwangerschaft?	Seite 4
Was versteht man unter dem „Fetalen Alkoholsyndrom“ (FAS)?	Seite 6
Wie kann man FAS vorbeugen?	Seite 7
Tipps zum Verzicht	Seite 10
Wo Sie Rat bekommen	Seite 13



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

**Grußwort der Bundesministerin für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend, Lisa Paus, MdB
für die Broschüre „Verantwortung von Anfang an! –
Leitfaden für den Verzicht auf alkoholhaltige Getränke
in Schwangerschaft und Stillzeit“
des „Arbeitskreises Alkohol und Verantwortung“
Ausgabe 2025**



Liebe Leserinnen und Leser,
mit Beginn einer Schwangerschaft kommen viele Fragen auf. Werdende Mütter und Eltern wollen alles richtig machen, um ihrem Kind den bestmöglichen Start ins Leben zu geben. Ein ganz wichtiger Aspekt ist hierbei die Gesundheit des Kindes im Mutterleib.

Leider ist noch viel zu wenig bekannt, dass Alkoholkonsum während der Schwangerschaft selbst in ganz geringen Mengen zu lebenslangen körperlichen und geistigen Schäden des Kindes führen kann. Umso wichtiger ist es, Schwangere und auch ihr soziales Umfeld über die Risiken von Alkohol in der Schwangerschaft zu informieren.

Aus diesem Grunde lege ich Ihnen die Broschüre „Verantwortung von Anfang an!“ ans Herz. Sie klärt umfassend über das „Fetale Alkoholsyndrom“ auf. Geben Sie Ihr Wissen danach gerne auch in Ihrem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis weiter.

Helfen Sie so, diese vermeidbare Krankheit zu besiegen.

Ihre

Lisa Paus MdB

Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Grußwort des Vorsitzenden und Präsidenten des Berufsverbandes der Frauenärzte e. V. (BVF)



Das „Fetale Alkoholsyndrom“ (FAS) umfasst verschiedenste Lern- und Verhaltensstörungen sowie körperliche und geistige Beeinträchtigungen, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Allen diesen Beeinträchtigungen ist jedoch gleich, dass sie zwar nicht heilbar, aber vermeidbar sind. Das ist die gute Nachricht in diesem Zusammenhang:

Durch den konsequenten Verzicht auf alkoholhaltige Getränke in der Schwangerschaft lässt sich das „Fetale Alkoholsyndrom“ komplett ausschließen, denn es ist keine genetisch bedingte Behinderung.

Als 1. Vorsitzender und Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte e. V. (BVF) sehe ich es daher auch als Teil unserer Verantwortung als Gynäkologinnen und Gynäkologen, unsere Patientinnen aktiv auf dieses Thema anzusprechen.

Mit Änderung der Mutterschaftsrichtlinie aus dem Jahr 2011 sollen Ärztinnen und Ärzte Schwangere bei der Beratung über Genussmittel ausdrücklich auch auf das Thema „Alkohol“ hinweisen. Im Mutterpass ist seither festzuhalten, dass die schwangere Frau explizit auf dieses Thema angesprochen wurde.

Die Broschüre „Verantwortung von Anfang an!“ bietet einen guten Ausgangspunkt mit leicht verständlichen Erläuterungen, um im Beratungsgespräch für den Verzicht auf alkoholhaltige Getränke in der Schwangerschaft zu motivieren. Ich kann daher allen Kolleginnen und Kollegen empfehlen, die Broschüre als praktisches Hilfsmittel einzusetzen, um bei schwangeren Frauen dieses wichtige Thema zu adressieren. Der „Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung“ leistet mit der Verbreitung der Broschüre und den digitalen Maßnahmen zu „9 Monate – 0 Promille“ einen wichtigen Beitrag zur Prävention, den wir als Berufsverband der Frauenärzte e. V. gerne aktiv unterstützen.

Dr. med. Klaus Doubek

1. Vorsitzender und Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte e. V. (BVF)

Vorstandsmitglied der Deutschen Stiftung Frauengesundheit

Wie wirkt Alkohol in der Schwangerschaft?

Wie gelangt der Alkohol zum Baby? Trinkt eine schwangere Frau alkoholhaltige Getränke, dann gelangt der Alkohol auch ungehindert in den Blutkreislauf des Embryos. Der Embryo weist dann recht schnell die gleiche Blutalkoholkonzentration wie die Mutter auf. Das Kind im Mutterleib trinkt folglich ungewollt mit. Dabei spielt es keine Rolle, ob sich das Kind in der Embryonalzeit befindet oder sich bereits zum Foetus (ab 9. Schwangerschaftswoche) entwickelt hat. In beiden Phasen ist das Ungeborene nicht in der Lage, mit seiner „unfertigen“ Leber den Alkohol selbstständig abzubauen. Der schädigenden Wirkung des Alkohols ist das Ungeborene noch deutlich längere Zeit als die Mutter ausgesetzt (d. h. bis zu achtmal länger).

- **Jeder Tropfen Alkohol gelangt ungehindert zum ungeborenen Kind!**
- **Das Kind hat annähernd den gleichen Promillewert wie die Mutter!**
- **Die Mutter baut den Alkohol deutlich schneller ab als das ungeborene Baby!**



Wie wirkt sich Alkohol in der Stillzeit aus? Über die Muttermilch werden dem Baby viele Stoffe (vor allem Nährstoffe) zugeführt, die die Mutter zu sich nimmt. Das gilt aber auch für den Alkohol. Die Alkoholkonzentration in der Muttermilch ist ungefähr so hoch wie die im Blut der Mutter. Daher kann der Säugling auch durch den Alkoholkonsum der stillenden Mutter geschädigt werden.

> **Der Säugling trinkt über die Muttermilch mit!**

> **In der Muttermilch ist annähernd der gleiche Promillewert wie im Blut der Mutter!**

Was bewirkt Alkohol im Körper des ungeborenen Kindes?

Alkohol wirkt beim ungeborenen Kind schädigend auf die sich bildenden Zellen ein: Die Zellteilung als Grundlage des Wachstumsprozesses wird gestört und die Anzahl der Zellen bleibt kleiner als bei anderen Kindern. In der Folge können die Organe des Kindes zu klein bleiben und ihre Funktionen nicht so gut ausüben. Auch die Verbindungen zwischen den Nervenzellen



bilden sich unter Einfluss des Alkohols nicht richtig aus. Bereits gebildete Nervenzellen können unter Alkoholeinfluss in der Schwangerschaft vermehrt absterben.

Die Störungen betreffen

> **das körperliche Wachstum (Zellbildung),**

> **die Organbildung und**

> **vor allem das Nervensystem.**

Was versteht man unter dem „Fetalen Alkoholsyndrom“ (FAS) ?

Generell unterscheidet man drei Schweregrade an Schädigungen, die aufgrund des Alkoholkonsums der Mutter auftreten können:

1. Das „Fetale Alkoholsyndrom“ (FAS) bezeichnet das Vollbild der Schädigung in allen drei Bereichen:

- > **Körperliche Fehlbildungen und Auffälligkeiten (schmale Lidspalten, schmale Oberlippe, verstrichene Falte zwischen Nase und Mund),**
- > **Wachstumsstörungen (geringes Gewicht und/oder geringe Größe) und**
- > **Störungen des zentralen Nervensystems (z. B. Mikrozephalie, verminderte Intelligenz).**

Dieses Krankheitsbild hat auch intellektuelle Beeinträchtigungen (z. B. Lernschwierigkeiten, Konzentrationsschwäche) zur Folge. Regeln und Sinnzusammenhänge können die Kinder nur schwer erfassen. Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit ist deutlich verringert. Emotionale Störungen und Verhaltensauffälligkeiten kommen hinzu. Die natürliche Angst vor Gefahren fehlt überwiegend. Auffälliges Merkmal bei der Mehrzahl der Kinder mit FAS ist ein geringes Distanzgefühl. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen sind überwiegend naiv, leichtgläubig und verleitbar.

2. Man spricht von „partiell FAS“, wenn die körperlichen Merkmale (Gesichtsveränderungen) zum Teil fehlen. Auch können die Kinder in Größe und Gewicht normal entwickelt sein. Die betroffenen Kinder haben aber im gleichen Ausmaß die genannten Störungen des zentralen Nervensystems und zeigen ebenfalls die erheblichen geistigen Defizite und Verhaltensauffälligkeiten.

3. „Entwicklungsneurologische Störung nach vorgeburtlicher Alkoholexposition“ (ARND) ist schließlich die Bezeichnung für die genannten Störungen des zentralen Nervensystems und die erheblichen geistigen Defizite und Verhaltensauffälligkeiten der Kinder, wenn zwar körperliche Anzeichen fehlen, aber der Alkoholkonsum der Mutter in der Schwangerschaft sicher bekannt ist.

Wie kann man FAS vorbeugen?

Zu welchem Zeitpunkt der Schwangerschaft ist Alkohol für das ungeborene Kind schädlich? In allen Phasen einer Schwangerschaft besteht das Risiko einer Schädigung durch den Alkoholkonsum der Mutter. In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten findet die Organbildung statt (Organogenese). Die Entwicklung des Gehirns ist besonders anfällig. Das zentrale Nervensystem wird während der gesamten Schwangerschaft gebildet und kann auch in den letzten Schwangerschaftswochen noch geschädigt werden.

- > **Daher gilt der Rat der Experten an alle schwangeren Frauen, während der gesamten Schwangerschaft auf alkoholhaltige Getränke zu verzichten!**

Wie viel ist zu viel? Gibt es gesicherte Grenzwerte?

- > **Es ist für schwangere Frauen keine Trinkmenge wissenschaftlich als unbedenklich erwiesen. Aus diesem Grund empfehlen Ärzte und Experten, während der gesamten Schwangerschaft keine alkoholhaltigen Getränke zu konsumieren.**

Das bedeutet nicht, dass jeglicher Alkoholkonsum in jedem Fall zum Vollbild des FAS führen muss. Es gibt viele individuelle Komponenten, die im Einzelfall darüber mitentscheiden, ob ein Kind geschädigt zur Welt kommt oder nicht: z. B. der Gesundheitszustand der Mutter, die Trinkmenge und der Zeitpunkt des Trinkereignisses während der Schwangerschaft sowie genetische Einflüsse.

Im Sinne der Gesundheit des Kindes sollte die Frage nach einem „risikolosen“ Grenzwert erst gar nicht aufkommen, wenn auf der anderen Seite bekannt ist, welches Verhalten jegliches Risiko für FAS ausschließt: Verzicht auf alkoholhaltige Getränke während der gesamten Schwangerschaft!

- > **Generell gilt: Die gesundheitlichen Risiken für das ungeborene Kind steigen mit der Menge des pro Gelegenheit getrunkenen Alkohols!**
- > **„Aufsparen“ ist gefährlich. Holen Sie auf keinen Fall bei einer Gelegenheit den Konsum nach, auf den Sie bei anderen Gelegenheiten verzichtet haben, nach dem Motto „Jetzt darf ich aber mal, wo ich schon so oft verzichtet habe ...“**

Getränk | Liter



Bier

0,3 l
ca. 4,8 %
11,5 g



Biermischgetränke

0,33 l
ca. 2,9 %
7,7 g

Tritt das „Fetale Alkoholsyndrom“ (FAS) nur bei Kindern alkoholabhängiger Frauen auf? FAS ist kein Phänomen, das nur Kinder von alkoholabhängigen Müttern betrifft. Ein einzelnes Gläschen während der gesamten Schwangerschaft wird bei der Entwicklung eines Kindes später nicht definitiv nachweisbar sein. Aber auch der gelegentliche gesellige oder einmalige exzessive Konsum kann bleibende Hirnschäden verursachen.

Wie sollte man reagieren, wenn während der Schwangerschaft doch alkoholhaltige Getränke konsumiert wurden? Viele Frauen wissen zu Beginn einer Schwangerschaft gar nicht, dass sie schwanger sind. In den ersten Wochen der Schwangerschaft ist das werdende Leben glücklicherweise noch vor dauerhaften Schäden durch alkoholhaltige Getränke geschützt. Im weiteren Verlauf der Schwangerschaft sollte die Schwangere aber komplett auf alkoholhaltige Getränke verzichten, um die kindliche Entwicklung nicht zu gefährden.

Bezeichnung | Alkoholgehalt (% vol) | Gramm reiner Alkohol



Wein

0,2 l
ca. 11 %
17,6 g



Sekt

0,1 l
ca. 11 %
8,8 g



Korn

0,02 l
z. B. 32 %
5,1 g



Likör

0,02 l
20 %
3,2 g



Whisk(e)y

0,02 l
42 %
6,7 g



Mischgetränke auf Spirituosenbasis

0,275 l
ca. 3,0 %
6,6 g

Ist Wein für Schwangere weniger schädlich? Die unterschiedlichen alkoholhaltigen Getränke unterscheiden sich in ihrer Wirkung nicht – egal ob Spirituosen, Wein, Sekt oder Bier. Entscheidend ist die Menge an reinem Alkohol, die man zu sich nimmt. Die unterschiedlichen Getränkesorten weisen zwar einen unterschiedlichen Alkoholgehalt auf, werden aber auch in unterschiedlichen Gläsergrößen getrunken. Daher gilt die Verzichtsempfehlung für alle alkoholhaltigen Getränke gleichermaßen.

Darf man während der Schwangerschaft und in der Stillzeit alkoholfreies Bier trinken? In alkoholfreiem Bier können – je nach Hersteller – geringe Mengen Alkohol (bis zu 0,5 % vol) enthalten sein.

Einige Fruchtsäfte enthalten von Natur aus durch Gärprozesse vergleichbare Alkoholmengen. Auch bestimmte Lebensmittel (z. B. reife Bananen, Sauerkraut oder Kefir) können eine geringe Alkoholkonzentration aufweisen. Bei einem Wert von bis zu 0,5 % vol Alkohol muss eine solch geringe Alkoholkonzentration auf der Verpackung nicht deklariert werden. Die Hersteller können die Produkte aber freiwillig kennzeichnen. Auf der sicheren Seite ist man, wenn man beim Kauf von alkoholfreiem Bier auf den Hinweis „0,0 % vol“ achtet. Da alkoholfreies Bier – je nach Hersteller – geringe Mengen an Restalkohol enthalten kann, ist es nicht für Menschen geeignet, die aufgrund einer früheren Alkoholkrankung gänzlich abstinent leben. Das gilt natürlich auch für alkoholabhängige Frauen, die im Rahmen einer Schwangerschaft ihre Krankheit überwinden wollen.

Ist es bedenklich, während der Schwangerschaft Pralinen mit spezieller Cremefüllung zu essen, die ein wenig nach Alkohol schmecken? In solchen Pralinen (z. B. Likör-, Trüffel-Pralinen etc.) ist Alkohol nur so geringfügig enthalten, dass es für das ungeborene Kind und die schwangere Frau unbedenklich ist. Aber auch hier ist zu beachten, dass der „Alkoholgeschmack“ die Gefahr eines Rückfalles einer überwundenen Alkoholkrankheit in sich birgt.

Tipps für den Verzicht für werdende Mütter und Väter

- › Verantwortung für ein gesundes Kind kann nicht früh genug beginnen!
- › Verzichten Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit auf alkoholhaltige Getränke! Dieses Verhalten wird Ihnen zu einem guten Gewissen und einer ungetrübten Vorfriede verhelfen.

- > Wenn Sie einen Kinderwunsch haben und nicht verhüten, sollten Sie auf den Konsum alkoholhaltiger Getränke verzichten.
- > Eine Schwangerschaft sollte möglichst früh festgestellt werden, damit Sie wissen, ab wann Sie besser auf alkoholhaltige Getränke verzichten.
- > Vermeiden Sie Gelegenheiten, bei denen Sie unter Gruppendruck geraten und gegen Ihren Willen doch alkoholhaltige Getränke konsumieren könnten. Sie kennen diese Gelegenheiten im Freundeskreis oder in der Familie aus Erfahrung sehr genau!
- > Informieren Sie Familie, Lebenspartner, Ehemann, Freunde und Kollegen möglichst früh über Ihre Schwangerschaft und Ihren Vorsatz, während der Schwangerschaft ganz auf alkoholhaltige Getränke zu verzichten.
- > Bitten Sie Familie, Lebenspartner, Ehemann, Freunde und Kollegen, Ihnen bei der Umsetzung des Vorsatzes zu helfen und Sie im Zweifelsfalle an den Vorsatz und die Gefahren zu erinnern. Das hat nichts mit „Spaßbremse“ zu tun!
- > Lassen Sie sich auch von Ihrem Frauenarzt zum Thema Alkohol beraten. Er kann Sie ebenfalls in Ihrem Vorsatz unterstützen und wertvolle Argumente liefern.
- > Sollten Sie doch einmal in Versuchung geraten, machen Sie sich klar, welches hohe Gut die Gesundheit des Kindes darstellt.

Tipps für die Väter und das Umfeld

- > Fordern Sie eine schwangere Frau nie zum Trinken auf.
- > Verleiten Sie Ihre Partnerin nicht, indem Sie vor ihren Augen alkoholhaltige Getränke konsumieren.
- > Verantwortung fängt vor der Geburt an, aber hört nicht mit der Geburt auf: Machen Sie sich in dieser Zeit einmal mehr bewusst, dass Ihr Kind in seinem Umgang mit alkoholhaltigen Getränken maßgeblich durch das Vorbildverhalten der Eltern geprägt wird.



Wo Sie Rat bekommen

FAS ist nicht heilbar, aber Therapien können helfen, das Potential der Kinder optimal auszuschöpfen. In Deutschland existieren mehrere Beratungsstellen für Familien mit FAS-Kindern. Sie finden ausführliche Informationen und Hilfsangebote u. a. unter folgenden Anlaufadressen:

In Walstedde

Dr. Reinhold Feldmann

FASD-Ambulanz der Tagesklinik Walstedde

Dorfstraße 9, 48317 Walstedde

Tel.: 02387 9194-6100

Fax: 02387 9194-8610

E-Mail: feldmann@tagesklinik-walstedde.de

In Berlin

Prof. Dr. Hans-Ludwig Spohr

Privatärztliche Praxis

Peter-Lenné-Straße 42

14195 Berlin

E-Mail: fas-spohr@gmx.de

(Sprechstunde: samstags)

Internet: www.fas-spohr.com

Mehr Informationen finden Sie auch im Internet:

www.verantwortung-von-anfang-an.de

www.tagesklinik-walstedde.de

www.fetales-alkoholsyndrom.uni-muenster.de

www.fasd-deutschland.de

www.awmf.de

Verantwortung von Anfang an!

Fachliche Beratung

Dr. Reinhold Feldmann
FASD-Ambulanz der Tagesklinik Walstedde

Wir bedanken uns bei allen engagierten Müttern und Familien, die bei der Erstellung dieser Broschüre durch ihre Erfahrungen und Anregungen wertvolle Hilfe geleistet haben.

Kooperationspartner

Berufsverband der Frauenärzte e. V., München



Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und
Geburtshilfe (DGGG) e. V.

