





1 <
Vorwort



2 <
Wie wirkt Alkohol in der Schwangerschaft?



3 <
Was versteht man unter dem
„Fetalen Alkoholsyndrom“ (FAS)?



4 <
Wie kann man FAS vorbeugen?



5 <
Tipps zum Verzicht



6 <
Wo Sie Rat bekommen

Vorwort



Der „Verantwortung von Anfang an! – Leitfaden für den Verzicht auf alkoholhaltige Getränke in Schwangerschaft und Stillzeit“ liegt nun in der neunten Auflage vor. Dies zeigt, dass ein großes Informationsbedürfnis zum Thema „Alkohol und Schwangerschaft“ in der Bevölkerung vorhanden ist und die vorliegende Broschüre dazu beiträgt, diesen Bedarf zu decken.

Mit „Verantwortung von Anfang an!“ sind wir alle angesprochen. Es macht deutlich, dass wir alle Verantwortung beim Thema „Alkohol und Schwangerschaft“ haben. Die Broschüre richtet sich sowohl an die Schwangeren selbst als auch an die werdenden Väter und Angehörigen im Umfeld der schwangeren Frau wie Familie, Freunde oder Arbeitskollegen. Mit konkreten Hinweisen wird gezeigt, wie die werdende Mutter unterstützt werden kann, während der Schwangerschaft auf Alkohol ganz zu verzichten. Es ist mir als Drogenbeauftragte ein besonderes Anliegen, zu vermitteln, dass es Lebenssituationen gibt, die nicht mit Alkoholkonsum vereinbar sind. Und dazu zählt eindeutig die Zeit der Schwangerschaft. Alkohol und Schwangerschaft ist schlicht ein „no-go“. Dies sollte eigentlich der Konsens in unserer Gesellschaft sein. Das Wissen, keinen Alkohol in der Schwangerschaft zu trinken ist zwar oft vorhanden, wird aber leider nicht ausreichend umgesetzt. So muss davon ausgegangen werden, dass weit über 20 Prozent der schwangeren Frauen weiter Alkohol trinken. Immer noch werden jedes Jahr mehr als 2.000 alkoholgeschädigte Kinder in Deutschland geboren.

Das kann und darf nicht sein, denn Alkoholkonsum in der Schwangerschaft kann schwerwiegende Folgen für das ungeborene Kind haben. Es kann zu geistigen und sozialen Entwicklungsstörungen sowie Wachstumsstörungen kommen.

Und dies selbst beim Konsum von geringen Alkoholmengen. Die geistige Entwicklung des Kindes kann so beeinträchtigt sein, dass sie ein Leben lang auf Hilfe angewiesen bleiben.

Dabei ist die Prävention so einfach! werdende Mütter sollten unterstützt werden, während der Schwangerschaft keinen Alkohol zu konsumieren. Die vorliegende Broschüre gibt praktische Tipps, wie schwangere Frauen während der Schwangerschaft konsequent auf alkoholhaltige Getränke verzichten können und wie die werdenden Väter, Familienangehörige oder Freunde sie dabei aktiv unterstützen können. Sie sollten den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol selbst vorleben.

› Unsere Verantwortung schützt das ungeborene Kind vor vermeidbaren Schädigungen!

Ihre

Marlene Mortler, MdB

Drogenbeauftragte der Bundesregierung

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 selbständig 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.**

> 4

FAS vorbeugen

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...“**

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.

Getränk | Liter



Bier

0,3 l

ca. 4,8 %

11,5 g



Biermis
getränk







0,33

ca. 2,9

7,7 g

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.

Veranschaulichung | Alkoholgehalt (% vol) | Gramm reiner Alkohol

Veranschaulichung	Wein	Sekt	Korn	Likör	Whisk(e)y	Mischgetränke auf Spirituosenbasis
						
l	0,2 l	0,1 l	0,02 l	0,02 l	0,02 l	0,275 l
%	ca. 11 %	ca. 11 %	z. B. 32 %	20 %	42 %	ca. 3,0 %
g	17,6 g	8,8 g	5,1 g	3,2 g	6,7 g	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 Vorfreude 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 Zweifelsfall 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.

> 5 Tipps zum Verzicht

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 drei Beratungsstellen für Familien mit FAS-Kindern. Sie finden ausführliche Informationen und Hilfsangebote unter folgenden Anlaufadressen:

In Walstedde**Dr. Reinhold Feldmann****FAS-Ambulanz der Tagesklinik Walstedde****Dorfstraße 9, 48317 Walstedde****Tel.: 02387 9194-6100****Fax: 02387 9194-8610****E-Mail: feldmann@tagesklinik-walstedde.de****In Berlin**

FASD-Zentrum Berlin

Prof. Dr. Hans-Ludwig Spohr

SPZ Abt. Kinder- und Jugendpsychiatrie

Campus Virchow-Klinikum

Charité Universitätsmedizin Berlin

Augustenburger Platz 1, 13553 Berlin

Tel.: 030 450564308

E-Mail: fasd-zentrum@charite.de

Mehr Informationen finden Sie auch im Internet:**www.verantwortung-von-anfang-an.de****www.fetales-alkoholsyndrom.de****www.fetales-alkoholsyndrom.uni-muenster.de****www.fasd-deutschland.de****www.awmf.de**

Verantwortung

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

Fachliche Beratung <

Dr. Reinhold Feldmann
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin
des Universitätsklinikums Münster (UKM)
FAS-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



Berufsverband der Frauenärzte e.V.

Konzept und Gestaltung <

KESSLER Kommunikationsberatung | Wiesbaden
www.kessler-kommunikation.de

Fotos <

KESSLER Kommunikationsberatung, Roger Richter
Getty Images

von Anfang an!