



Verantwortung von Anfang an!

Leitfaden für den Verzicht auf alkoholhaltige
Getränke in Schwangerschaft und Stillzeit





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



Jede Schwangere wünscht sich, ein gesundes Kind zur Welt zu bringen. Als Mutter von Zwillingen weiß ich dies aus eigener Erfahrung. Alkoholkonsum ist eine der größten vermeidbaren Gefahren für die Entwicklung des ungeborenen Kindes. Aufklärung und Information für Schwangere, Angehörige und die Heilberufe ist notwendig. Daher unterstütze ich als Drogenbeauftragte

der Bundesregierung gerne den vorliegenden »Leitfaden für den Verzicht auf alkoholhaltige Getränke in Schwangerschaft und Stillzeit«.

Der Rat von führenden Experten und Medizinern ist eindeutig: werdende Mütter sollten während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit konsequent auf den Konsum von alkoholischen Getränken verzichten. Nur so können sie Schädigungen des ungeborenen Kindes und des Säuglings durch Alkohol sicher vermeiden. Dieser Rat ist den meisten Frauen und Müttern sicher nicht neu. Trotzdem werden jedes Jahr in Deutschland ca. 4.000 bis 5.000 Kinder geboren, die aufgrund des Alkoholkonsums der Mutter während der Schwangerschaft unheilbar geschädigt zur Welt kommen. Diese Kinder sind körperlich, geistig-intellektuell sowie in ihrer Verhaltensentwicklung dauerhaft behindert.

Ein einheitliches gleichförmiges Krankheitsbild gibt es nicht. Jeder Einzelfall weist schwere geistig-intellektuelle Behinderungen oder auch körperliche Fehlbildungen bis hin zu Herzfehlern auf. Etwa 60 % dieser Kinder können nur auf Förderschulen unterrichtet werden. Das fetale Alkoholsyndrom führt aber auch zu vielen weiteren Verhaltensauffälligkeiten, die von aggressivem bis zu distanzlosem Verhalten reichen können. Eine Heilung dieser schweren Behinderung ist nicht möglich. Einzelne Defi-

zite können zwar durch bestimmte Therapien gelindert werden. Die große Mehrzahl der Betroffenen benötigt aber eine lebenslange Betreuung und ist zu keiner eigenständigen Lebensführung in der Lage.

Um diese Behinderungen der Kinder und die lebenslangen Sorgen der Eltern zu vermeiden, will diese Broschüre auch nicht mit erhobenem Zeigefinger auf die Zahlen deuten oder Schuld zuweisen, sondern viele praktische Tipps geben, wie Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit konsequent auf alkoholhaltige Getränke verzichten können und warum dies notwendig ist. Die angehenden Väter sollten an dieser Stelle die Broschüre nicht aus der Hand legen, denn auch ihnen kommt eine entscheidende Rolle zu: Lebensgefährten, Ehemänner, Familienangehörige, auch Freunde und Kollegen können aktiv mithelfen, der werdenden Mutter neun Monate lang den Verzicht auf alkoholische Getränke zu erleichtern. Das gilt natürlich über die Dauer der Schwangerschaft hinaus auch für die stillenden Mütter.

Es gibt nur eine sichere Methode, um das ungeborene Kind vor alkoholbedingten Schädigungen zu schützen: der konsequente Verzicht auf Alkohol während der Schwangerschaft: Auch geringe Mengen können zu Schäden führen.

› Verantwortung – von Anfang an – schützt das ungeborene Leben. Verantwortung der Mütter, aber auch des gesamten Umfeldes!

*Mechthild Dyckmans, 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. Hat die Mutter den Alkohol in ihrem Blut bereits völlig abgebaut, ist das Baby noch längere Zeit - ca. zehn Mal länger - den schädigenden Wirkungen des Alkohols ausgesetzt.

- › **Jeder Tropfen Alkohol gelangt ungehindert zum ungeborenen Kind!**
- › **Das Kind hat annähernd den gleichen Promillewert wie die Mutter!**
- › **Die Mutter baut den Alkohol ungefähr 10fach 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 Zellen selbst bleiben als Folge eines mangelhaften Eiweißaufbaus kleiner. Auch die Nervenverbindungen zwischen den Nervenzellen bilden sich unter Einfluss des Alkohols nicht richtig aus. Bereits gebildete Nervenzellen können absterben.

Die Störungen betreffen also in erster Linie:

- das körperliche Wachstum (Zellbildung),
- die Organbildung und
- vor allem das Nervensystem.



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

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

1. Das „Fetale Alkoholsyndrom“ (FAS) tritt meist dann auf, wenn das Kind während der gesamten Schwangerschaft einem hohen Maß an Alkohol ausgesetzt ist. Es umfasst das „Vollbild“ der Schädigung in allen drei Bereichen:

- › **Körperliche Fehlbildungen und Auffälligkeiten (am häufigsten sind Gesichtsveränderungen, Fehlbildungen der Augen, Nierenschäden und Herzfehler)**
- › **Wachstumsstörungen (geringes Geburtsgewicht) und**
- › **Störungen des zentralen Nervensystems (z. B. verminderte Intelligenz, Wahrnehmungsstörungen).**

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 „partielllem FAS“, wenn die körperlichen Merkmale zum Teil oder gänzlich fehlen. Die betroffenen Kinder haben aber im gleichen Ausmaß die genannten Störungen des zentralen Nervensystems und zeigen ebenfalls die teils erheblichen geistigen Defizite und Verhaltensauffälligkeiten.

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 dabei besonders anfällig. Das zentrale Nervensystem wird während der gesamten Schwangerschaft gebildet und kann in den letzten Schwangerschaftswochen besonders geschädigt werden.

- › **Daher gilt der Rat der Experten an alle schwangeren Frauen, möglichst 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 im Umkehrschluss nicht, dass jeglicher Alkoholkonsum, unabhängig von der Trinkmenge, in jedem Fall zwangsläufig zu gravierenden Beeinträchtigungen des Kindes 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









Biermischgetränk

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

Wie sollte man reagieren, wenn während der Schwangerschaft doch alkoholhaltige Getränke konsumiert wurden? Viele Frauen wissen gerade zu Beginn einer Schwangerschaft gar nicht, dass sie schwanger sind. Sollten in dieser Zeit alkoholhaltige Getränke konsumiert worden sein, ist es wichtig, für den Rest der Schwangerschaft komplett auf alkoholhaltige Getränke zu verzichten. Der kindliche Organismus kann sich in der „restlichen“ alkoholfreien Zeit normal entwickeln.

Verpackung | Alkoholgehalt (% vol) | Gramm reiner Alkohol

						
Verpackung	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.

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 den Konsum alkoholhaltiger Getränke bereits umstellen und exzessiven Konsum bei einer Trinkgelegenheit vermeiden.
- › 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.

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

In Münster

Dr. Reinhold Feldmann

FAS-Ambulanz, Sozialpädiatrisches Zentrum

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin

Universitätsklinikum Münster

Albert-Schweitzer-Str. 33, 48149 Münster

Tel. 0251 - 83 4 85 18

Fax 0251 - 83 4 95 94

E-Mail: spz@mednet.uni-muenster.de

In Berlin

Zentrum für Menschen mit angeborenen Alkoholschäden

Prof. Dr. Joachim Dudenhausen

Prof. Dr. Hans-Ludwig Spohr

Campus Virchow-Klinikum

Charité Universitätsmedizin Berlin

Augustenburger Platz 1, Mittelallee 1

13353 Berlin

Tel. 030 - 450 564 107

Fax 030 - 450 7 564 107

E-Mail: fasd-zentrum@charite.de

Mehr Informationen finden Sie auch im Internet:

www.fasworld.de

www.fetales-alkoholsyndrom.de

Verantwortung

Herausgeber <

„Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung“ des BSI

Urstadtstr. 2, 53129 Bonn

Tel.: 02 28 - 5 39 94-0, Fax: 02 28 - 5 39 94-20

E-Mail: info@bsi-bonn.de

Internet: www.spirituosen-verband.de

Fachliche Beratung <

Dr. Reinhold Feldmann

Sozialpädiatrisches Zentrum, Universitätsklinikum Münster

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

Konzept und Gestaltung <

KESSLER Kommunikationsberatung | Wiesbaden

www.kessler-kommunikation.de

Fotos <

KESSLER Kommunikationsberatung, Roger Richter

von Anfang an!