Gut zu wissen ...

Alkohol?

Kein Schluck Kein Risiko

äggf
Die ärztliche Gesundheitsbildung

FASD

Fetal **A**lcohol **S**pectrum **D**isorder

Fetales Alkoholsyndrom

Was ist FASD?

FASD ist ein Sammelbegriff für alle alkoholbedingten unheilbaren Schäden, die Kinder bereits vor ihrer Geburt erleiden. Einzige Ursache dafür ist mütterlicher Alkoholkonsum in der Schwangerschaft. FASD ist in Deutschland der häufigste Grund für nicht vererbte körperliche, geistige und/oder seelische Behinderungen bei Neugeborenen. Da der Alkohol das Gehirn immer am stärksten schädigt, können Betroffene nur selten selbstständig und ohne Unterstützung leben. Besonders tragisch: Wegen ihrer Verhaltensauffälligkeiten werden die meisten immer wieder abgelehnt und ausgegrenzt.

Mögliche Folgen*

Körperlich

- Hirnschäden
- Organ-, Knochen- und Gesichtsfehlbildungen
- Hör- und Sehprobleme
- Minderwuchs
- …

Seelisch

- Aggressivität
- Hyperaktivität
- Distanzlosigkeit
- Verführbarkeit
- Depression
- …

Geistig

- Intelligenzminderung
- Sprachstörungen
- Lernschwäche
- Konzentrationsstörungen
- Merkschwäche
- …

*** ABER:** Jede dieser Schädigungen/Behinderungen kann auch andere Ursachen haben, also ohne mütterlichen Alkoholkonsum in der Schwangerschaft entstehen.

Ein Leben voller Hürden, Risiken und Einschränkungen

Wie wirkt sich FASD aus?

Trotz größter Anstrengung gelingt den Betroffenen vieles nicht, was für die meisten von uns selbstverständlich ist. Der Umgang mit anderen Menschen fällt ihnen oft schwer, genau wie die eigenständige Organisation ihres Alltags. Mühsam Erlerntes verschwindet immer wieder und muss täglich neu geübt werden – das frustriert und erfordert viel Kraft.

Wichtig zu wissen…

… dass FASD oft eine unsichtbare Behinderung ist. Deshalb fehlt es in der Gesellschaft meist an Wissen und vor allem an Verständnis für die Betroffenen. Obwohl viele Menschen mit FASD tolle Stärken und besondere Begabungen haben, werden sie meist abgelehnt, ausgenutzt und gemobbt.

FASD bedeutet, dass die Chance auf ein eigenständiges, gesundes Leben oft schon vor der Geburt ertrunken ist.

Allein in Deutschland haben über 12.000 Kinder pro Jahr ihren ersten Rausch schon vor der Geburt!

Wie oft gibt es FASD?

In Deutschland wird ungefähr jede Stunde ein Kind mit FASD geboren – mindestens jedes 100. Neugeborene ist betroffen. Jahr für Jahr sind das über 12.000 Babys. Nur einem Teil der Kinder kann man die Behinderung ansehen.

Warum ist jeder Schluck Alkohol ein Risiko?

Alkohol ist ein Zellgift, das beim Ungeborenen Zellteilung und Wachstum schädigt. Jeder Schluck Alkohol kommt durch die Nabelschnur direkt zum Baby – sofort hat es die gleichen Promillewerte wie seine Mutter. Aber seine Leber kann den Alkohol noch nicht ausreichend abbauen. Besonders fatal: Zusätzlich trinkt es über viele Stunden das nun ebenfalls alkoholhaltige Fruchtwasser. So kann es sogar einen höheren Alkoholpegel als seine Mutter erreichen und bis zu 10x länger alkoholisiert sein.

Ein Beispiel: Ist der Alkohol bei der Mutter nach 10 Stunden abgebaut, bleibt ihm das Ungeborene weiterhin bis zu 90 Stunden schutzlos ausgeliefert. Trinkt die Mutter in dieser Zeit erneut, ist das Kind im Rausch gefangen.

Wichtig! Eine sicher unbedenkliche Untergrenze an Alkohol in der Schwangerschaft gibt es nicht. Deshalb: **Kein Schluck. Kein Risiko.**

Spaßmacher? Miesmacher!

Warum gilt Alkohol als Spaßmacher?

Alkohol wird oft verharmlost und gefeiert. Meist machen uns die Medien das Glas Wein oder die kühle Flasche Bier erst so richtig schmackhaft. So gehört Alkohol für viele Jugendliche und Erwachsene regelmäßig in den Alltag, um …

- … Stress zu vergessen
- … zu feiern
- … Spaß zu haben
- … Einsamkeit zu verdrängen
- … locker zu werden
- … cool zu sein
- … zu beeindrucken
- … kein Außenseiter zu sein

70-90 % des getrunkenen Alkohols gelangen direkt ins Blut und damit in den gesamten Körper – bis ins Gehirn. Dort sorgt er erst einmal für gute Stimmung.
Schnell kann aus dem coolen Spaßmacher aber ein Miesmacher mit üblen Folgen werden.

Aggressives, hemmungsloses und übergriffiges Verhalten zerstört Freundschaften und Familien und steigert den Hang zu Straftaten.

Übelkeit, Kopfschmerzen, Filmriss

Erbrechen

FASD:
Jeder Schluck Alkohol kann dem ungeborenen Kind dauerhafte Schäden zufügen. Eine unbedenkliche Menge an Alkohol in der Schwangerschaft gibt es also nicht!

Miesmacher aus dem Glas

Denn wie Alkohol wann bei wem wirkt, lässt sich nicht voraussagen. Das ist auch von der eigenen körperlichen Verfassung und der getrunkenen Menge abhängig. Generell gilt: Je höher der Promillewert, desto schlimmere Auswirkungen hat Alkohol auf Körper und Verhalten. Klingt das nach „Spaßmacher"?

- Lallen und Torkeln
- Konzentrationsprobleme
- Selbstüberschätzung, Risikobereitschaft, Unfälle
- Schutzlosigkeit, Übergriffe, ungewollter Sex
- Sexuell übertragbare Infektionen
- Verhütungspannen, ungeplante Schwangerschaften
- Kalorienbombe
- Alkoholvergiftung, Koma, Herzstillstand
- Depression, Angststörungen
- Langzeitfolgen: Gehirn- und Nervenschäden, Leberversagen, viele Krebserkrankungen, Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Magen-Darmschäden
- Abhängigkeit, Sucht

FASD

FASD geht alle an!

Warum gibt es FASD so häufig?

Noch immer wissen viele nicht, dass jeder Schluck Alkohol – egal zu welchem Zeitpunkt der Schwangerschaft – für das Kind ein hohes Risiko bedeutet.
Nur ein sehr kleiner Teil an Frauen verzichtet während der gesamten Zeit der Schwangerschaft komplett auf Alkohol.

Laut aktuellen Studien trinken bis zu 8 von 10 Schwangeren manchmal oder öfter Alkohol

Zum Beispiel, weil sie…
… die Risiken nicht kennen
… glauben, dass kleine Mengen ungefährlich sind
… gerne trinken und in Versuchung geraten
… Familie und Freunde haben, für die Alkohol zum Alltag gehört
… bedrängt werden, mitzutrinken
… noch nicht wissen, dass sie schwanger sind
… noch nichts von ihrer Schwangerschaft erzählen möchten
… ihre Schwangerschaft verdrängen

Gut zu wissen…

…dass es in unseren Händen liegt, ungeborene Kinder vor FASD zu schützen. Alle sind gefragt!
Je mehr Menschen sich mit den schlimmen Folgen von Alkohol in der Schwangerschaft auskennen, desto besser können zukünftige Eltern unterstützt werden.

Was wäre wenn…

…ich schwanger werden möchte?
Trinkt am besten keinen Alkohol mehr, sobald ihr die Verhütungsmethode abgesetzt habt.

…ich ungeplant schwanger geworden bin und trotzdem noch Alkohol getrunken habe?
Verzichte ab sofort auf Alkohol und sprich mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt darüber.

…ich schwanger bin, dies aber noch nicht sagen möchte und feiern gehe?
Keine Sorge, erkläre einfach anders, warum du keinen Alkohol mittrinkst. Zum Beispiel:
„Ich möchte morgen auf jeden Fall fit sein“ oder „Ich darf im Moment nicht trinken, weil ich Antibiotika nehme“ oder „Ich hab eine Wette laufen, dass ich heute nichts trinke. Die will ich gewinnen.“

…wir eine „Verhütungspanne“ hatten?
Trinkt keinen Alkohol mehr, bis sicher ist, dass du nicht schwanger bist.

…ich sehe, dass eine Schwangere aus meinem Freundeskreis Alkohol trinkt?
Schau bitte nicht weg!
Sprich über FASD und biete bei Bedarf Hilfe an.

…der werdende Vater regelmäßig Alkohol trinkt?
Alkoholkonsum der Partner*innen führt nicht zu FASD. Aber für die werdende Mutter ist es meist einfacher, wenn während der Schwangerschaft gemeinsam auf Alkohol verzichtet wird.

…es mir in der Schwangerschaft nicht gelingt, auf Alkohol zu verzichten?
Trau dich und besprich das Problem möglichst schnell mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt.
Sie/er bietet dir Hilfe und Unterstützung an, ohne zu verurteilen.
Weitere Hilfe und Unterstützung:
www.iris-plattform.de

Übrigens…

… um die Gesundheit des Ungeborenen und auch des Neugeborenen zu schützen, sollten Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit weder Alkohol noch Zigaretten, Shisha oder andere Drogen konsumieren und sich möglichst in einer rauchfreien Umgebung (Stichwort Passivrauchen!) aufhalten.

Weitersagen!

Jede Stimme zählt

So können alle mithelfen, FASD zu vermeiden

- Weitersagen, damit alle die schwerwiegenden, lebenslangen Folgen von Alkohol in der Schwangerschaft kennen
- Vorbereitet sein und bei Feiern alkoholfreie Drinks und Cocktails bereitstellen
- Einmischen, wenn einer Schwangeren Alkohol angeboten oder sogar aufgedrängt wird
- Solidarisch sein und auch keinen Alkohol trinken, wenn Schwangere dabei sind
- Positiv wertschätzen, dass jemand verantwortungsvoll mit der Schwangerschaft umgeht

Links zum Thema FASD

www.fasd-netz.de
www.wenn-schwanger-dann-zero.de
www.fasd-deutschland.de
www.kenn-dein-limit.de/alkohol
www.familienplanung.de
www.schwanger-null-promille.de

Gut zu wissen…

…absoluter Alkoholverzicht in der Schwangerschaft verhindert FASD zu 100% und kostet nichts! **Kein Schluck. Kein Risiko.**

Aufgepasst! Alkoholfreie Getränke enthalten bis zu 0,5% Alkohol. Also unbedingt darauf achten, dass 0,0% auf dem Etikett steht.

Noch Fragen?

Wir sind für dich da!

Die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. (ÄGGF) engagiert sich seit vielen Jahren deutschlandweit an Schulen für die Gesundheit von Heranwachsenden und deren Umfeld. Ihre Ärzt*innen informieren alters- und entwicklungsangepasst unter dem Motto **„den eigenen Körper mit seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen kennen, schätzen und schützen lernen“**.

Die SBK Siemens-Betriebskrankenkasse fördert das ÄGGF-Projekt „Gesund starten – Gesund bleiben. Verantwortungsvoller Umgang beginnt auch bei Alkohol schon vor der Geburt“.
So können bundesweit und kostenfrei ärztliche Informationsveranstaltungen für Schüler*innen der Klassen 4 bis 13 sowie Elternabende und Fortbildungen für Lehrkräfte durchgeführt werden. Darüber hinaus beraten medizinische Expert*innen, wie z.B. Kinderärzt*innen, am SBK Gesundheitstelefon (0800 072 572 570 01, gebührenfrei innerhalb Deutschlands) rund um die Uhr zu Gesundheit und Entwicklung des Kindes, zu Vorsorgeangeboten und vielem mehr. Weitere Informationen finden sich unter:

www.aeggf.de und www.sbk.org/telefon-schwangerschaft

äggf
Die ärztliche Gesundheitsbildung

in Kooperation mit

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse

© www.aeggf.de und www.fasd-netz.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V.
© ÄGGF 2021
Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE13 2512 0510 00 4433 2211

Text:
ÄGGF, lessingtiede GmbH
Gestaltung und Illustrationen:
Elisabeth Nohel
Alle Rechte vorbehalten.