

FASD-PRIMÄRPRÄVENTION

Kein Alkohol in der Schwangerschaft

„Kein Alkohol in der Schwangerschaft“ – ein Thema für die Mädchensprechstunde

Heike Kramer

Jugendliche wissen zu wenig über die Risiken von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft sowie über das Krankheitsbild FASD. Die 0,0-Promillegrenze ist den wenigsten bekannt, häufig wird gelegentlicher Alkoholkonsum während der Schwangerschaft als unproblematisch angesehen. Ein von der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. (ÄGGF) durchgeführtes Projekt zur FASD-Primärprävention erwies sich als praktikabler und wirksamer Aufklärungsansatz in der Schule. Insbesondere Ärztinnen und Ärzte können junge Frauen auch in der gynäkologischen Praxis mit einfachen Verhaltensbotschaften zum Thema FASD aufklären und bereits vorhandenes Wissen wiederholen. Das Programm der Fortbildungsreihe „Initiative Mädchensprechstunde“ vermittelt Ansätze und Tipps für das Praxisgespräch.

Fetale Alkoholspektrumstörungen (FASD) sind in Deutschland mit über 12.000 betroffenen Neugeborenen pro Jahr noch immer der häufigste Grund für nicht genetisch bedingte körperliche, geistige und seelische Behinderungen sowie Wachstums- und Entwicklungsstörungen. Mit einer Inzidenz von mehr als 1:100 ist das Krankheitsbild FASD damit häufiger als das Down-Syndrom (ca. 0,1 bis 0,2:100), Spina bifida (ca. 0,1:100) und Cerebralparese (ca. 0,2 bis 0,3:100) zusammen. FASD ist nicht heilbar, aber zu 100 % durch konsequenten mütterlichen Alkoholverzicht in der gesamten Schwangerschaft bzw. bereits beim Absetzen der Verhütung wegen eines Kinderwunsches sowie nach einer Verhütungspanne oder nach Einnahme eines Notfallkontrazeptivums bis zum Einsetzen der nächsten Periode vermeidbar. In Anbetracht der Schwere und Irreversibilität des Krankheitsbildes sowie der bekannten Ätiologie und sicheren Vermeidbarkeit kommt daher der FASD-Primärprävention mittels umfassender Aufklärung bereits im Vor-

feld einer Schwangerschaft eine entscheidende Bedeutung zu.

Alkoholkonsum von Mädchen und jungen Frauen steigt an

Mit einer liberalen Alkoholpolitik und einem gesellschaftlich hochakzeptierten Umgang mit Alkohol liegt Deutschland mit >10 l Reinalkohol pro Person und Jahr im internationalen Vergleich weiterhin im oberen Drittel. Alkohol ist fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens, und es bedarf eher einer Begründung darauf verzichten zu wollen, als regelmäßig und gegebenenfalls sogar zu viel zu konsumieren. Auch wenn der Gesamtalkoholkonsum von AdolescentInnen in den letzten Jahren gesunken ist, steigt dieser bei Mädchen und jungen Frauen im Gegensatz zu Jungen und jungen Männern nach wie vor an. Gerade in dieser Lebensphase beginnt häufig ein Konsumverhalten, das auch im Erwachsenenalter fortgesetzt wird, d. h. es werden entscheidende Weichen für die Entwicklung von Einstellungen und Verhaltensweisen gestellt, die später aufrechterhalten werden.

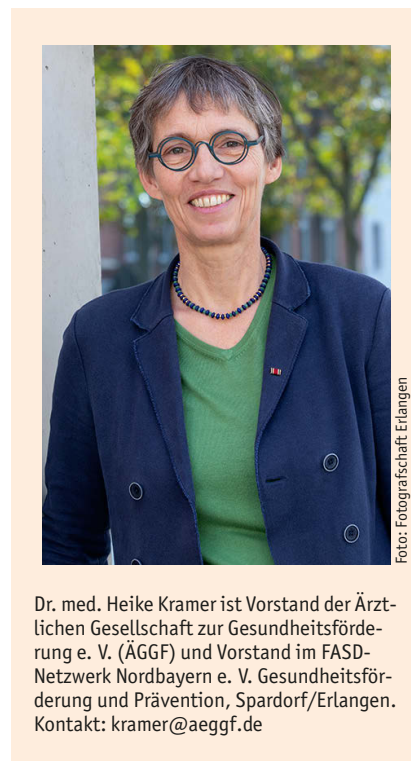


Foto: Fotografische Erlangen

Dr. med. Heike Kramer ist Vorstand der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. (ÄGGF) und Vorstand im FASD-Netzwerk Nordbayern e. V. Gesundheitsförderung und Prävention, Spardorf/Erlangen. Kontakt: kramer@aeggf.de

Deshalb sollte eine Aufklärung über die Risiken von Alkohol in der Schwangerschaft und deren Folgen schon deutlich vor Eintritt einer eigenen Schwangerschaft etabliert und regelmäßig wiederholt werden. Eine Reduktion bzw. Vermeidung von FASD-Neuerkrankungen kann nur dann erreicht werden, wenn junge Menschen frühzeitig entsprechendes Wissen und eine sichere Handlungskompetenz zu diesem Thema erreichen.

Prävention fängt in der Schule an

Genau hier setzt das von der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. (ÄGGF) entwickelte, bundesweit implementierte und evaluierte Projekt „Schwanger? Mein Kind trinkt mit! – Alkohol? Kein Schluck, kein Risiko!“ zur FASD-Primärprävention an. Im Rahmen dieser 90-minütigen Informationsveranstaltungen geben die ÄGGF-ÄrztInnen den subjektiv wichtigen Themen der SchülerInnen der 8.–13. Klassen Raum, beantworten deren Fragen sachgerecht und integrieren gleich-

zeitig objektiv relevante Fakten zur Gesundheitsförderung und Prävention. Dabei stehen die durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft verursachten Fetalen Alkoholspektrumstörungen (FASD) mit im Fokus. Die Aufklärungsveranstaltungen erreichten in der vom Bundesgesundheitsministerium (BMG) geförderten Projektphase von 2015 bis 2018 insgesamt mehr als 20.000 Personen und erwiesen sich als praktikabler und wirksamer primärpräventiver Ansatz zur Aufklärung über FASD in der Schule.

Als sehr hilfreiches Anschauungsmaterial erwies sich die von der ÄGGF entwickelte naturgetreue Babypuppe „FASI“ (s. Abb. rechts) mit den typischen stigmatisierenden Gesichtsfehlbildungen (u. a. Epikanthus mit kurzer Lidspalte, verkürzter Nasenrücken, verstrichenes Philtrum und schmale, gerade Oberlippe). Unter dem Motto „anschauen und begreifen“ werden Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene schnell für das



Die von der ÄGGF entwickelte FASI-Puppe mit den typischen Gesichtsfehlbildungen bei FASD

Thema FASD sensibilisiert und zum Nachfragen aktiviert. Eine zusätzliche Textilplazenta inklusive Nabelschnur und Amnionhülle verdeutlicht den SchülerInnen, wie der Alkohol unmittelbar zum Fetus gelangt und das Ungeborene aufgrund der fehlenden Plazentaschranke die gleichen Alkoholwerte erreicht wie die Mutter.

selbstverständlich ist, während der Schwangerschaft keinen Alkohol zu konsumieren, stellte sich bei genauem Nachfragen heraus, dass diese Aussage für viele Jugendliche nicht gleichbedeutend ist mit „absolut gar kein Alkoholkonsum zu allen Zeitpunkten“. So nannten vor der Intervention weniger als die Hälfte der befragten Jugendlichen 0,0 Promille als Schwellenwert für schwangere Frauen und über 80 % stufen einzelne Alkoholika als tolerabel ein. Hier werden vor allem Sekt für den Kreislauf, Rotwein für die Blutbildung sowie Bier für die Milchbildung genannt.

Evaluation enthüllt Wissensdefizite bei Jugendlichen

Eine begleitend durchgeführte Cluster-randomisierte Wartekontrollgruppen-Studie untersuchte, welche Auswirkungen die ärztlichen Informationsstunden auf Wissen, Einstellungen und Verhaltensintention der Jugendlichen zum Thema FASD haben. Die Studie wurde in 130 der 1.230 aufgesuchten Schulklassen durchgeführt. Insgesamt wurden Daten von 1.603 TeilnehmerInnen ausgewertet.

Intervention hat positive Effekte auf Wissen und Verhalten

Wie die Evaluationsdaten weiter zeigen, waren die TeilnehmerInnen unabhängig von Bildungsgrad, Alter, Geschlecht und Herkunft sehr interessiert und gaben an, durch die Intervention viel Neues zum Thema Alkohol, Schwangerschaft und FASD gelernt zu haben. Sie betrachten sich im Anschluss ganz überwiegend als handlungskompetent in Bezug auf den Umgang mit Alkohol in einer eigenen späteren Schwangerschaft, haben die Verhaltensabsicht zum konsequenten Alkoholverzicht in dieser Zeit und be-

Dabei offenbarte die Studie teilweise ausgeprägte Wissensdefizite zum Umgang mit Alkohol in einer zukünftigen eigenen Schwangerschaft und den Folgen pränataler Alkoholexposition im Vorfeld der Intervention: Obwohl die meisten SchülerInnen überzeugt waren, gut über das Thema informiert zu sein und es für sie

Mädchen Sprechstunde

Die Initiative Mädchensprechstunde

Die Mädchensprechstunde ist eine Initiative der Gedeon Richter Pharma GmbH, wissenschaftlich unterstützt von der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. (ÄGGF), empfohlen und unterstützt vom Berufsverband der Frauenärzte e.V. Ziel der Initiative ist die altersgerechte Aufklärung von Mädchen und jungen Frauen. Mit zertifizierten Fortbildungen, nützlichen Tipps und hilfreichen Materialien unterstützt die Initiative Gynäkologen und ihre Teams in ihrer Rolle als Vertrauensperson für Mädchen und junge Frauen.

absichtigen, das neu gewonnene Wissen in ihren Peergroups zu verbreiten.

Nach der Intervention konnte bei den meisten Teilnehmenden ein deutlicher Wissenszuwachs festgestellt werden: Bei der Frage zur Alkoholgrenze für Schwangere gaben beispielsweise nun knapp 87 % der SchülerInnen die 0,0 Promillegrenze an (im Vergleich zu 45,5 % vor der Aufklärung). Der prozentual größte Wissenszuwachs zeigte sich bei der Frage, welcher Alkohol in der Schwangerschaft „ok“ sei. Die korrekte Antwort, dass keines der genannten alkoholhaltigen Lebensmittel gefahrlos konsumiert werden kann, stieg von initial 16 % auf 70,5 % nach der Intervention an.

FASD-Primärprävention in der gynäkologischen Praxis

Insbesondere die Mädchensprechstunde in der gynäkologischen Praxis eignet sich, die von der ÄGGF entwickelten kurzen Verhaltensbotschaften zum Umgang mit Alkohol in der Schwangerschaft unter dem Motto „Kein Schluck. Kein Risiko“ zu vermitteln und zu wiederholen. Auch die Verhütungsberatung bzw. die Pillenverordnung sind als Anlass geeignet, um die Jugendlichen nach einer Verhütungspanne oder vor Einnahme der „Pille danach“ auf einen Alkoholverzicht bis zur nächsten Periode bzw. bis zum sicheren Ausschluss einer Schwangerschaft hinzuweisen. Bei Verdacht schwanger zu sein, positivem Schwangerschaftstest, bereits festgestellter Schwangerschaft oder nach Absetzen der Verhütung aufgrund eines Kinderwunsches lautet die Botschaft: „Ab sofort absoluter Alkoholverzicht“. Auch bei telefonischen Anfragen zu Verhütungspannen oder zur Notfallkontrazeption ist es sinnvoll, den Patientinnen den Hinweis: „kein Alkohol, bis die nächste Blutung eingesetzt hat, weil...“ mit auf den Weg zu geben und sie zu einem Praxisbesuch zu motivieren. Ein wiederholtes Erscheinen in der Praxis bietet eine gute Möglichkeit,

Material für die gynäkologische Praxis

- Das neue Logo der ÄGGF und des FASD-Netzwerks Nordbayern eignet sich als Reminder für den Mutterpass, während der Schwangerschaft keinen Alkohol zu trinken. Erhältlich unter www.aeggf.de oder einfach dem Link im abgebildeten QR-Code zum Download folgen.



- Die naturgetreue Babypuppe „FASI“ mit den äußerlich typischen Merkmalen des fetalen Alkoholsyndroms wird in zahlreichen Schwangerschafts- und Suchtberatungsstellen sowie gynäkologischen Praxen eingesetzt. Die Puppe inkl. Zubehör wie textiler Raucherinnenplazenta ist über www.ana-tomie.de zu beziehen.
- Altersgerecht aufbereitet mit kurzen Verhaltensbotschaften zur FASD-Prävention, unterstützt der von der ÄGGF entwickelte Flyer GynäkologInnen in der Aufklärung. Kostenfrei zu bestellen unter aeggf@aeggf.de

das Thema bei den Mädchen immer wieder in Erinnerung zu rufen, beispielsweise durch ein Plakat im Wartezimmer, Flyer sowie in Gesprächen, auch mit MFAs, und durch weiteres Anschauungsmaterial.

Ergänzende Tipps für den Praxisalltag

Das gynäkologische Praxisteam sollte auch jungen Frauen Mut machen, die sich in einer schwierigen Situation befinden, z. B. weil eine Schwangerschaft erst nach erfolgtem Alkoholkonsum festgestellt wurde, in die Praxis zu kommen. Die Botschaft sollte hier lauten: „Alkoholkonsum sofort beenden. Egal, was bis zur Kenntnis der Schwangerschaft vorgefallen ist, sprich mit uns darüber. Denn alles, was du erzählst, kann wichtig sein. Wir nehmen unsere Schweigepflicht sehr ernst.“ Jungen Frauen, die ihre Frühschwangerschaft noch nicht mit der Öffentlichkeit teilen wollen, ist zu empfehlen, glaubwürdige Ausreden parat zu ha-

ben, warum sie keinen Alkohol trinken wollen (z. B. „ich nehme gerade ein Antibiotikum ein“ oder „ich bin mit dem Roller/Auto da“).

Erfahrungsgemäß empfiehlt die ÄGGF, das Alles-oder-Nichts-Prinzip in den ersten 14 Tagen nach der Konzeption nicht in den Fokus zu stellen. Einerseits kann nicht mit absoluter Sicherheit davon ausgegangen werden, dass das Alles-oder-Nichts-Prinzip immer zutrifft. Andererseits ist den jungen Frauen oft unklar, wie dieser Zeitraum genau definiert ist. Aus den Gesprächen mit den Jugendlichen erfahren die ÄGGF-ÄrztInnen immer wieder, dass einige annehmen, es sei die Zeit ab dem Ausbleiben der Periode oder einem positiven Schwangerschaftstest gemeint. Auch taucht bei einer Reihe der jungen Menschen die Frage auf, ob ein verstärkter Alkoholkonsum gegebenenfalls einen gewünschten Abort induzieren könnte.

Literatur bei der Autorin