

# Schluss mit Lustig

Alkohol und Schwangerschaft – das passt nicht

gut zusammen. Trotzdem verzichten überraschend viele Frauen nicht aufs Trinken. Wie kommt das?

# D

anke, aber ich bleibe heute Abend bei Wasser!“ – das kann auf der Party ein verträumter Satz sein, denn die Nachfrage lässt meist nicht lange auf sich warten: „Bist du etwa schwanger?“ Im Grunde weiß es jeder: Alkohol ist nicht gut fürs Baby. Oder medizinisch ausgedrückt: Da keine Eingriffsgesänge mehr noch voll ausgebüxt sind, ist der Embryo dem Zellgut schmäler ausgesetzt als die Mutter.

Das kann beim Baby zu Schäden führen, schlussendlich zum sogenannten Fetalen Alkohol Syndrom (FAS), das sich in Wachstumsstörungen, Auffälligkeiten im Gesicht und schweren geistigen Einschrankungen zeigt – und in Deutschland häufiger kommt als ein genetischer Defekt wie Trisomie 21.

Trotzdem sagen viele Frauen nicht Nein, wann ihnen ein Glas Wein angeboten wird: 30 Prozent der Schwangeren trinken Alkohol, wie die aktuelle Erhebung GEDA (Gesundheit in Deutschland aktuell) zeigt. Eine Umfrage der Berliner Charité von 2002 unter 414 Schwangeren kam sogar auf 58 Prozent. Woran liegt das? An der Gewohnheit? Spielt ein riskanter Konsum eine Rolle, den die Betroffenen nicht in Griff haben? Ist es Unwissenheit? Geht mit Alkohol und süßen Mischgetränken das Gefühl verloren, Alkohol zu konsumieren?

## Wein statt Whisky-Cola

Dem Berliner Gynäkologen Dr. Jan-Peter Stedentopf lassen diese Fragen seit Jahren keine Ruhe. Er leitet die Ambulanz für Suchterkrankungen in der Schwangerschaft in der Klinik für Geburts hilfe und Gynäkologie der Charité. „Sicher gibt es Alkoholkrankte unter den Schwangeren“, sagt Stedentopf, „aber die meisten, die nicht auf Alkohol verzichten, sind nicht abhängig.“ Darunter seien sehr junge Frauen, die geplant schwanger werden und die sich kaum Gedanken darüber machen, ob sie dem Geben aufhören könnten. „Größter sei aber die zweite Gruppe: „Alkoholikinnen, die spät ihr erstes Kind bekommen, beruflich erfolgreiche Frauen. Und die trinken eher Wein als Whisky-Cola. Aber: Zählen nicht gerade diese Frauen zu den gut informierten, die Lebensstil-

## KEINE PROZENTE?

Alkoholfreies Bier und Alternativen zu Sekt und Wein dürfen bis zu 5 Prozent Alkohol enthalten, Fruchtsäfte bis zu 0,38 Prozent.

Wer davon keine großen Mengen trinkt, hält das Risiko für sein Baby gering. Manche Traubensaft eigner Flaschen und Tetra-packs kann der Gehalt ansteigen.



## ONLINE-HILFE BEIM VERZICHT

Autonyme Unterstützung für Schwangere beim Verzicht auf Alkohol und auch auf Zigaretten gibt es beim Online-Programm IRIS. Teilnehmerinnen erhalten zwölf Wochen lang interaktive Übungen und immer neue Infos. [www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de)

ken oft sorgfältig abwägen? Und ist nicht der Kinderwunsch bei späteren Müttern häufig besonders groß, die Schwangerschaft sorgfältig geplant? Warum verzichten sie dann nicht?

Jan-Peter Stedentopf hat eine Vermutung: „In dieser Bildungsgruppe sind viele an einem Lebensstil gewöhnt, bei dem ein Glas Wein zum Essen oder abends mit dem Partner auf der Couch einfach dazugehört.“ Laut offiziellen Zahlen trinken die Frauen mit den höchsten Bildungsabschlüssen auch unabdingbar einer Schwangerschaft mehr als andere, weniger gebüdet. Mit Baby im Bauch lassen sie in der Schwangerschaft nicht davon ab. Und was der Suchtexperte auch beobachtet: „Viele dieser Frauen sind überzeugt davon, selbst am besten zu wissen, was unbedenklich für ihr Baby ist.“

Ziemlich klar ist allerdings inzwischen bekannt, dass es eine unbedenkliche Menge Alkohol in der Schwangerschaft nicht gibt. Sollte zwischen „noch okay“ und „eindeutig schädlich“ eine klare Grenze existieren, hat sie bisher jedenfalls noch niemand entdeckt. Neuere Studien weisen für immer geringere Alkoholmengen Risiken nach. So weiß man heute, dass bei einem Glas Bier oder Wein täglich – einer Menge, die für Nichtschwangeren als risikoorientierter Konsum gilt – Babys kleiner und leichter zur Welt kommen als Kinder abstinenter Schwangerer.

„Wir müssen davon ausgehen, dass sich jede kleinste Menge auswirkt und dass immer ein paar Gehirnzellen absterben, auch wenn man das statistisch nicht zeigen kann“, sagt Jan-Peter Stedentopf. „Ich würde die Frauen ja gern beruhigen und sagen, dass ein Glas pro Woche wirklich okay ist. Aber das kann ich nicht.“ Die einzige sichere Menge ist: kein Alkohol. „Seine Einschätzung ist heute Konsens unter Fachleuten.“

Aber offenbar kommt dieses Wissen nicht überall an. Dabei gibt es heute mehr Präventionskampagnen denn je. Und in der Schwangerschaftsversorgung wird jedo-wendende Mutter mindestens einmal ganz persönlich gefragt, ob sie Alkohol trinkt. „Aber da fragt man so viel Alkohol ist nur ein Punkt unter vielen. Der wird oft ganz schnell abgehakt“, sagt Alek von Garten, Ernährungs- und Stillberaterin des Deutschen Hebammenverbands. Fast jede Frau sage in



## Väter in der Mitverantwortung

Der Berliner Gynäkologe Stedentopf hat nun mit einer Sozialpädagogin seines Seminars „noch okay“ und „eindeutig schädlich“ eine klare Grenze zwischen Alkoholkonsum und jeweils zum Ergebnis passenden Beratungsempfehlungen für den Frauenratz. Wie nörgelt das, zeigt eine Befragung von 74 Frauenpraxen in Berlin und Wien: „In Berlin raten laut unserer Umfrage die Allermeisten zum Verzicht“, sagt Stedentopf, in Wien aber nur 59 Prozent.“ Die übrigen befragten Ärzte empfahlen zum Beispiel, den Alkoholkonsum zu beschränken. Oder sie legten den Frauen nahe, bis zu einer bestimmten Schwangerschaftswoche zu verzichten und danach wenig zu trinken. Dabei schadet Alkohol dem Ungeborenen in jeder Phase der Schwangerschaft. Und wenn eine Frau kurz nach einer feuchtfröhlichen Party von der Schwangerschaft überrascht wird? Kann was passieren? Komplett ausschließen lässt es sich nicht – aber nach heutigem Wissen kommt es nicht zu einer Einmischung in die Gebärmutter, wenn eine betrachtete Erzelle wirklich schwangerschaftsbedingt ist. Die Schwangerschaft geht dann mit einer verstopften Regelblutung zu Ende.

Die FASD-Experten Mirjam Landgraf ist überzeugt, dass gut informierte Frauen kein Risiko für ihr Kind eingeschätzen wollen und daher fast immer versuchen werden, auf Alkohol zu verzichten. Sie appelliert aber auch an die Mitverantwortung der werdenden Väter: „Die sollten ihre Frauen nicht schief angucken, wenn sie nicht mehr mittrinken wollen, sondern ihnen lieber einen Tee kochen. Und aus Solidarität den eigenen Alkoholkonsum wenigstens einschränken. Ein Kind zu bekommen ist schließlich etwas Gemeinsames.“

Gesundheit