# Schluss mit lustig

Alkohol und Schwangerschaft – das passt nicht gut zusammen. Trotzdem verzichten überraschend viele Frauen nicht aufs Trinken. Wie kommt das?

Danke, aber ich bleibe heute Abend bei Wasser!“ – das kann auf der Party ein verräterischer 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 seine Entgiftungsorgane noch nicht voll ausgebildet sind, ist der Embryo dem Zellgift zehnmal länger ausgesetzt als die Mutter. Das kann beim Baby zu Schäden führen, schlimmstenfalls zum sogenannten Fetalen Alkohol Syndrom (FAS), das sich in Wachstumsstörungen, Auffälligkeiten im Gesicht und schweren geistigen Einschränkungen zeigt – und in Deutschland häufiger vorkommt als ein genetischer Defekt wie Trisomie 21.

Trotzdem sagen viele Frauen nicht Nein, wenn 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 344 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 Alkopops und süßen Mischgetränken das Gefühl verloren, Alkohol zu konsumieren?

## Wein statt Whisky-Cola

Dem Berliner Gynäkologen Dr. Jan-Peter Siedentopf lassen diese Fragen seit Jahren keine Ruhe. Er leitet die Ambulanz für Suchterkrankungen in der Schwangerschaft in der Klinik für Geburtshilfe der Charité. „Sicher gibt es Alkoholkranke unter den Schwangeren“, sagt Siedentopf, „aber die meisten, die nicht auf Alkohol verzichten, sind nicht abhängig.“ Darunter seien sehr junge Frauen, die ungeplant schwanger werden und die sich kaum Gedanken darüber machen, ob sie dem Ungeborenen schaden könnten.“ Größer sei aber die zweite Gruppe: „Akademikerinnen, 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 Lebensrisiken oft sorgfältig abwägen? Und ist nicht der Kinderwunsch bei späten Müttern häufig besonders groß, die Schwangerschaft sorgfältig geplant? Warum verzichten sie dann nicht?

Jan-Peter Siedentopf hat eine Vermutung: „In dieser Bildungsgruppe sind viele an einen 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 unabhängig von einer Schwangerschaft mehr als andere, weniger gebildete. Mit Baby im Bauch lassen sie dann offenbar 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 belegt, 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 Nichtschwangere als risikoarmer Konsum gilt – Babys kleiner und leichter zur Welt kommen als Kinder abstinenter Schwangerer.

„Wir müssen davon ausgehen, dass sich jede kleine Menge auswirkt und dass immer ein paar Gehirnzellen absterben, auch wenn man das statistisch nicht zeigen kann“, sagt Jan-Peter Siedentopf. „Ich würde die Frauen ja gern beruhigen und sagen, dass ein Glas pro Woche wirklich okay ist. Aber das kann ich nicht! Die einzig 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 Schwangerenvorsorge wird jede werdende 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 Aleyd von Gartzen, Ernährungs- und Stillberaterin des Deutschen Hebammenverbands. Fast jede Frau sage in dieser Situation: Natürlich trinke ich jetzt nicht mehr. Jan-Peter Siedentopf ist sicher, dass nicht nur die Frauen dem Thema gern ausweichen: „Viele Frauenärzte stellen die Frage gar nicht offen, sondern sagen nur: Alkohol trinken Sie ja sicher nicht, das ist ja auch schädlich. Und damit ist die Beratung zu Ende. Es gibt da oft eine unausgesprochene Partnerschaft zwischen Arzt und werdender Mutter: Wir reden nicht drüber, das könnte unangenehm sein.“

Dass gerade schwangere Akademikerinnen zurückhaltender beraten werden als andere, vermutet die Münchner Kinderärztin und Psychologin Dr. Mirjam Landgraf, die über FASD (Fetale Alkoholspektrumstörungen) forscht: „Die Ärzte haben Angst, diese Frauen zu brüskieren. Und die fühlen sich wirklich oft angegriffen, wenn sie nach ihrem Alkoholkonsum befragt werden.“ So gehe eine große Chance zur Aufklärung verloren: „Wenn diese Schwangeren wüssten, wie groß das Risiko ist, selbst wenn sie nur ein-, zweimal in der Schwangerschaft ein paar Gläser trinken, würden sie es einfach lassen.“

## Väter in der Mitverantwortung

Der Berliner Gynäkologe Siedentopf hat nun mit einer Sozialpädagogin seines Teams einen Screeningbogen entwickelt – mit fünf direkten Fragen zum Alkoholkonsum und jeweils zum Ergebnis passenden Beratungsempfehlungen für den Frauenarzt. Wie nötig das ist, zeigte eine Befragung von 74 Frauenarztpraxen in Berlin und Wien. „In Berlin raten laut unserer Umfrage die allermeisten zum Verzicht“, sagt Siedentopf, „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 Einnistung in die Gebärmutter, wenn eine befruchtete Eizelle wirklich schwer geschädigt ist. Die Schwangerschaft geht dann mit einer verspäteten Regelblutung zu Ende.

Die FASD-Expertin Mirjam Landgraf ist überzeugt, dass gut informierte Frauen kein Risiko für ihr Kind eingehen 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.“

**KEINE PROZENTE?**
Alkoholfreies Bier und Alternativen zu Sekt und Wein dürfen bis zu 0,5 Prozent Alkohol enthalten, Fruchtsäfte bis zu 0,38 Prozent. Wer davon keine großen Mengen trinkt, hält das Risiko für sein Baby gering. Manche Traubensäfte allerdings haben bis zu einem Prozent Alkohol. In angebrochenen Flaschen und Tetrapacks kann der Gehalt ansteigen.

**ONLINE-HILFE BEIM VERZICHT**
Anonyme 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



FOTO: Colin Dutton/plainpicture

Text:
MAIKE PETERSEN