

Sehr geehrte Damen und Herren,

Oft wird mir die Frage gestellt:

Wie viel Alkohol darf ich bei einem moderaten und gesundheitsbewussten Lebensstil noch trinken?

Die Trinkmengenempfehlung des Wissenschaftlichen Kuratoriums der DHS hat hierzu klar und deutlich Stellung bezogen: So empfehlen Sie bis zu 20 g Alkohol pro Tag für Frauen und bis zu 30 g Alkohol pro Männer.

Das entspricht grob 0,2 beziehungsweise 0,3 Liter Wein pro Tag.

Diese Trinkmengenempfehlungen entsprechen gängigen Empfehlungen der WHO und aus Großbritannien. Die aktuellen Empfehlungen für Deutschland sind etwas niedriger und liegen bei zwölf Gramm für Frauen und 24 Gramm für Männer. Eine weitere Empfehlung lautet, auf Alkohol in bestimmten Situationen zu verzichten, darunter aus meiner Sicht am wichtigsten: die Schwangerschaft.

Die Punktnüchternheit während der Schwangerschaft ist sowohl bei Ihnen als auch in weiten Teilen der Gesellschaft unumstritten. Warum gerade die Punktnüchternheit von großer Bedeutung in Deutschland ist, möchte ich Ihnen kurz erläutern und dabei auf verschiedene Unterfragen eingehen.

Warum ist es wichtig in der Schwangerschaft keinen Alkohol zu konsumieren?

Jedes Glas Wein oder Sekt, das die Schwangere trinkt, wird über die Nabelschnur direkt an den Fötus weitergegeben. Der Fötus kann diesen Alkohol erstens nicht abbauen und zweitens schädigen selbst kleine Mengen Alkohol die körperliche und geistige Entwicklung des werdenden Menschen. Zahlreiche internationale Studien in den wichtigen medizinischen Fachzeitschriften unterstreichen diesen Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und späteren Schäden.

Diese Schäden werden als "fetales Alkoholsyndrom", kurz FAS (Vollbild) oder FASD (Spektrum der Störungen) bezeichnet.

In Deutschland werden jedes Jahr 4.000 Kinder mit dem Vollbild dieser unheilbaren Erkrankung geboren und 10.000 weitere, die in geringerem Ausmaß geschädigt sind. Die 4.000 Kinder mit dem Vollbild des fetalen Alkoholsyndroms FAS sind etwa doppelt so viele Kinder, wie jedes Jahr mit dem Down-Syndrom geboren werden. Diese komplexe und irreversible Störung zeichnet sich unter anderem durch typische körperliche (im Bereich des Gesichts und Kopfs) aber insbesondere psychische Behinderungen aus.

Diese Kinder haben eine verminderte Intelligenz, Wahrnehmungsstörungen, bekommen Fieberkrämpfe und Anfälle und weisen zusätzlich ein problematisches Sozialverhalten auf. Oft werden Kinder mit FASD in der Schule als "hyperaktiv" und gleichzeitig, aufgrund eines durchschnittlichen IQs von 70, als schlechte Lerner diagnostiziert. Diese Fehldiagnose verhindert die notwendige und richtige Therapie.

Das erschreckende an diesen Folgen des mütterlichen Alkoholkonsums ist neben dem individuellen Leid für die Betroffenen und die Familie, dass diese Behinderung völlig vermeidbar ist.

Die unter Experten einhellige Empfehlung lautet daher:

Während der Schwangerschaft soll kein Alkohol konsumiert werden. Tatsächlich werden aber nur 12% der Frauen von Ihrem Frauenarzt entsprechend beraten. In einer Studie der Charité gaben 58% der befragten schwangeren Frauen an, während der Schwangerschaft gelegentlich Alkohol zu trinken.

Daher arbeite ich als Drogenbeauftragte eng mit den drei Experten, Professoren der Medizin, zusammen, die Handlungsempfehlungen für eine bessere Prävention in diesem Bereich erarbeiten. Zusätzlich hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung spezielles Aufklärungsmaterial für Frauenärzte und werdende Eltern produziert.

Die Stiftung für das behinderte Kind warnt mit einer Kampagne vor dem fetalen Alkoholsyndrom.

Doch mit all diesen Maßnahmen erreichen wir nicht genügend Frauen.

Die betroffenen Frauen kommen übrigens aus allen sozialen Schichten, tatsächlich sind Frauen aus der Mittelschicht etwas häufiger betroffen als Frauen aus sozial schwachen Schichten.

In Frankreich wurde nun vor kurzem eine neue Methode zur FASD-Prävention eingeführt: Piktogramme, die hierzulande häufig fälschlich als "Warnhinweise" bezeichnet werden. "Warnhinweise" beziehen sich auf die großflächigen Warnungen auf Tabakprodukten, Sie alle kennen die Warnhinweise auf Zigarettenschachteln. Derartige Warnhinweise sind auf alkoholischen Getränken nicht geplant.

Stattdessen möchte ich Piktogramme zum Thema Alkohol in der Schwangerschaft in Deutschland einführen.

Wie groß sind diese Piktogramme?

Sie sollten etwa so groß wie eine 1-Cent-Münze werden. Trotz dieser Größe werden Sie von der Zielgruppe - Frauen, insbesondere schwangere Frauen wahrgenommen. Aber nicht nur das, diese kleinen Piktogramme bewirken auch, dass Frauen stärker über ihren Alkoholkonsum diskutieren und so dass Risikobewusstsein innerhalb der Zielgruppe ansteigt. Um diese Bewusstseinsbildung, diese Sensibilisierung geht es mir. Zudem erreichen wir mit Piktogrammen jede Frau, mit anderen präventiven Maßnahmen hingegen erreichen wir die problematischen Zielgruppen, zum Beispiel aus schwierigen sozialen Milieus nicht ausreichend.

Zu diesen "schwierigen Milieus" zählen aber auch die gebildeten Mittelschichtsfrauen, da diese ein riskanteres Trinkverhalten praktizieren. Inzwischen belegen einige internationale Studien die Wirksamkeit von Piktogrammen, wobei eine direkte Auswirkung auf die Konsummenge bisher nicht nachgewiesen werden konnte.

Das liegt jedoch in erster Linie an der komplizierten Methodik, die ein solcher Nachweis erfordert, vieles spricht dafür, dass Piktogramme zur Punktnüchternheit während der Schwangerschaft beitragen. Warum keine allgemeinen Warnhinweise für Alkohol und warum nun Piktogramme gegen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft? Erstens hat die EU-Kommission bereits mitgeteilt, dass allgemeine Warnhinweise mit geltendem Recht nicht vereinbar sind. Daher wird es keine allgemeinen Warnhinweise vor Alkohol geben. Piktogramme zu anderen Themen sind aus meiner Sicht nicht in dem Maße notwendig, wie es im Bereich Schwangerschaft notwendig ist.

Zur Erinnerung - aber Sie wissen es ja bereits besser als ich: jedes Jahr werden in Deutschland 4.000 Babys mit dem fetalen Alkoholsyndrom geboren. Diese Kinder benötigen lebenslange Betreuung und Aufsicht und können nie ein selbständiges Leben führen. Zweitens wurden derartige Piktogramme in Deutschland bereits eingeführt: Der zweitgrößte Spirituosenkonzern der Welt, Pernod-Ricard, hat Piktogramme bereits freiwillig in Deutschland eingeführt. Sie können die kleinen Symbole auf jeder Flasche Ramazotti betrachten. Der Vorsitzende des Vorstands von Pernod-Ricard, Herr Alain Dufossé hat mir mitgeteilt, dass die Einführung der Piktogramme keinerlei Einfluss auf die Absatzzahlen hatte.

Um meine Position als Drogenbeauftragten kurz zusammenzufassen:

Es wird keine Warnhinweise wie bei Zigaretten geben, stattdessen sollen ausschließlich zum Thema Schwangerschaft Piktogramme abgedruckt werden, mit pragmatischen Übergangsfristen für die bereits gedruckten und gelagerten Etiketten. Selbstverständlich wären alle alkoholischen Getränke einzubeziehen.

Grundsätzlich dürfen wir nicht vergessen:

Es gibt keinen sicheren Grenzwert für den ungefährlichen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft. Das Kind ist dem Alkohol genauso ausgesetzt wie die Mutter, hat allerdings weitaus mehr unter dem Konsum zu leiden, da der Fötus Alkohol erst mit einer Leistung von 4% im Vergleich zur Mutter abbaut. Ein vollständiger Alkoholverzicht in der Schwangerschaft ist somit unabdingbar. Das Bewusstsein um die Existenz des Fetalen Alkoholsyndroms, den Umgang mit den Betroffenen und die Möglichkeit der Prävention ist sowohl bei Ärzten, Hebammen und prospektiven Müttern noch nicht ausreichend ausgeprägt.

Die Gefahren des Alkoholkonsums während der Schwangerschaft werden häufig verharmlost oder gar nicht wahrgenommen. Viele Schwangere erliegen dem Vorurteil ein Gläschen in Ehren könne dem Fötus nicht schaden. Aufklärung, Beratung und Prävention in der Schwangerschaftsvorsorge müssen optimiert werden. Es reicht nicht, eine rhetorische Frage zum Thema Alkohol zu stellen, die das Nein automatisch mit einschließt. Die Charité empfiehlt freiwillige Fragebogen, wie den sog. "AUDIT-C" zur Identifikation eines riskanten Alkoholkonsums in der Schwangerschaft einzuführen. Dem stimme ich ausdrücklich zu. Weitere Empfehlungen, wie die Einführung von neuartigen Biomarkern weisen in die richtige Richtung, müssen aber durch spezifische Schulungen der Ärzte auch greifen.

Für Ihre Tagung wünsche ich Ihnen ein gutes Gelingen und einen regen Austausch.

Für Ihre Arbeit bin ich Ihnen dankbar, noch mehr sind es aber die vielen Kinder und deren Familien, die durch Ihr Engagement ein glücklicheres Leben führen können.

Sabine Bätzing