



Das 2-Minuten-Quiz

Alkohol in der Schwangerschaft

1. Was passiert, wenn eine Schwangere Alkohol trinkt?

A Auch, wenn die Mutter Alkohol im Blut hat, bleibt das ungeborene Kind nüchtern.

B Das Kind „trinkt mit“ und hat denselben Promillewert wie die Mutter.

C Ein Teil des Alkohols gelangt auch zum ungeborenen Kind. Der Promillewert des Kindes ist niedriger als der Wert der Mutter.

1.

Lösung: B

- **Durch die Nabelschnur** gelangt der Alkohol direkt auch zum Baby.
- Das Ungeborene hat also **denselben Promillewert** wie die Mutter.
- Das Ungeborene kann den Alkohol kaum abbauen. Daher bleibt der Alkohol **10-mal länger** in seinem Körper als im Körper der Mutter.

2. Alkohol in der Schwangerschaft kann das Kind im Mutterleib schädigen. Wie nennt man dieses Syndrom?

A FASD – Fetale Alkohol-Spektrumstörung

B CFS – Chronisches Fatigue-Syndrom

C ADHS – Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom

2.

Lösung: A

- Die "**Fetale Alkohol-Spektrumstörung**" (FASD) kann infolge von Alkoholkonsum während der Schwangerschaft entstehen.
- "Fetal" steht für das ungeborene Kind. Und "Spektrumstörung" steht für eine Reihe von unterschiedlichen Störungen und Defiziten.
- Kinder mit FASD sind **körperlich, seelisch und geistig beeinträchtigt**. Sie benötigen ihr ganzes Leben lang Hilfe.
- Es gibt **keine Chance auf Heilung**.

3. Wie oft wird in Deutschland ein Kind mit FASD geboren?

A ca. 1-mal pro Woche

B ca. 1-mal pro Tag

C ca. 1-mal pro Stunde

3.

Lösung: C

- **Ca. jede Stunde** wird in Deutschland ein Kind mit FASD geboren.
- Das sind ca. **12 000 Kinder pro Jahr**.
- Es gilt damit als häufigste Ursache für eine geistige Beeinträchtigung bei Kindern.
- In Deutschland leben aktuell **ca. 850 000 Menschen mit FASD**.

4. Wie viel Alkohol kann eine Schwangere bedenkenlos trinken – ohne Gefährdung für das Kind?

A Die Schwangere kann bedenkenlos ein kleines Bier (0,3l) oder ein Glas Sekt (0,1l) pro Tag trinken.

B Die Schwangere kann während der ersten 8 Schwangerschaftswochen bedenkenlos ein kleines Bier (0,3l) oder ein Glas Sekt (0,1l) pro Tag trinken.

C In jeder Phase der Schwangerschaft ist Alkohol – auch in geringen Mengen – für das ungeborene Kind schädlich.

4.

Lösung: C

- Jeder Alkoholkonsum in der Schwangerschaft kann das Kind schädigen. Das gilt **während der gesamten Schwangerschaft**.
- Es gibt keine Alkoholmenge, die ungefährlich wäre.
- Daher gilt: Kompletter Verzicht auf Alkohol während der gesamten Schwangerschaft!

5. Alkoholkonsum während der Stillzeit. Inwiefern ist das gefährlich fürs Kind?

- A** Wird Alkohol während der Stillzeit getrunken, kann ebenfalls FASD entstehen.
-
- B** Über die Muttermilch kann Alkohol in den Blutkreislauf des Kindes gelangen.
-
- C** Während der Stillzeit kann die Mutter bedenkenlos Alkohol trinken.

5.

Lösung: B

- Der Alkohol kann **über die Muttermilch** in den Blutkreislauf des Kindes gelangen und es negativ beeinflussen und beeinträchtigen.
- **Solange das Kind gestillt wird, sollte die Mutter weiterhin keinen Alkohol trinken.**
- Nach der Geburt kann keine FASD mehr entstehen.



Danke für Ihre Teilnahme am 2-Minuten-Quiz!

Helfen Sie mit, FASD zu verhindern !

Unterstützen Sie Schwangere
dabei, keinen Alkohol zu trinken.

**„Null Promille“ während der
gesamten Schwangerschaft.**

Quellen

zu Frage

1+4

Landgraf MN. Fetale Alkoholspektrumstörung - Diagnose und frühe Förderung. Die Hebamme [Internet]. 2017 [zitiert am 20.11.2025]; 30:336-345. URL: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0042-108418.pdf>

2

Strieker S, Heinen F, Landgraf MN et al. S3-Leitlinie Fetale Alkoholspektrumstörungen (FASD) bei Kindern und Jugendlichen – Diagnostik & Intervention [Internet]. 2025 [zitiert am 20.11.2025]. URL: https://register.awmf.org/assets/guidelines/022-025l_S3_Fetale-Alkoholspektrumstoerungen-FASD-Kinder-Jugendliche-Diagnostik-Intervention_2025-06.pdf

3

Kraus L, Seitz NN, Shield KD, et al. BMC Medicine: Quantifying harms to others due to alcohol consumption in Germany: a register-based study [Internet]. 2019 [zitiert am 20.11.2025]; 17(59):1-9. URL: <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-019-1290-0>

4

Spohr HL. Das Fetale Alkoholsyndrom. Im Kindes- und Erwachsenenalter. Berlin: De Gruyter; 2016.

5

Schwegler U et al. Alkohol in der Stillzeit - Eine Risikobewertung unter Berücksichtigung der Stillförderung [Internet]. Berlin: Bundesinstitut für Risikobewertung; 2012 [zitiert am 20.11.2025]. URL: <https://www.bfr.bund.de/cm/350/alkohol-in-der-stillzeit-eine-risikobewertung-unter-beruecksichtigung-der-stillfoerderung.pdf>

