



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

> Andere Umstände – neue Verantwortung

**Informationen und Tipps zum
Alkoholverzicht während der
Schwangerschaft und Stillzeit**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

> **Liebe Leserin, lieber Leser,**

die Zeit der Schwangerschaft ist neben den Veränderungen im Körper der Frau mit vielen neuen Erfahrungen und spannenden Fragen verbunden, und sicherlich haben Sie schon viele Informationen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit erhalten.

Die Broschüre „Andere Umstände – neue Verantwortung“ möchte Ihnen das Thema Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit nahelegen. Denn oft ist werdenden Eltern nicht klar, dass schon kleine Mengen Alkohol in jedem Stadium einer Schwangerschaft gesundheitliche Risiken für das Ungeborene mit sich bringen können.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie als werdende Mutter in der Schwangerschaft und Stillzeit konsequent alkoholfrei leben. Die vorliegende Broschüre erklärt Ihnen, warum dies so ist. Sie möchte Sie ermutigen, über Ihren Umgang mit



ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

dem Thema ehrlich und kritisch nachzudenken, und Sie erhalten vielfältige Tipps, wie Sie Ihren Entschluss, auf Alkohol zu verzichten, erfolgreich umsetzen können. Vielleicht fällt es Ihnen nicht ganz leicht, von jetzt auf gleich Ihre gewohnte Lebensweise umzustellen. In diesem Fall finden Sie am Ende der Broschüre Hinweise und Unterstützung dazu, wie Sie schnellstmöglich Ihren Alkoholkonsum reduzieren und einstellen können.

Als werdender Vater erfahren Sie in der Broschüre, wie Sie Ihre Partnerin in ihrem Entschluss, während der Schwangerschaft und Stillzeit keinen Alkohol zu trinken, hilfreich unterstützen können.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und Ihrem Kind einen sorgenfreien und gesunden Start ins Leben.



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

> Inhalt

Dem Baby zuliebe ... Kein Alkohol von Anfang an!	6
Bedenken Sie – Ihr Baby trinkt immer mit.	10
Nur null Promille bedeuten kein Risiko.	12
Wie gefährlich ist Alkohol in den ersten Schwangerschaftswochen?	14
Während seiner gesamten Entwicklung ist ein Ungeborenes gefährdet.	16
Was kann Ihrem Baby passieren?	18
Stillen? Ja, aber bitte alkoholfrei.	20
Auch auf die zukünftigen Väter kommt es an.	24
Alles im grünen Bereich? – Testen Sie sich.	28
Kein Alkohol – das sagt sich so leicht ...	32
Regeln, die helfen können, Ihre Trinkgewohnheiten zu ändern.	38
Wenn Sie noch Fragen haben oder zusätzliche Hilfe wünschen.	44

> Dem Baby zuliebe ... Kein Alkohol von Anfang an!

Bianca (26 Jahre) erzählt:

»Vor zwei Wochen ist Sandra geboren und ich bin immer noch total glücklich, sie gesund in den Armen zu halten. Obwohl ich mich sehr auf die Schwangerschaft gefreut habe und diese Zeit auch so „normal“ wie möglich erleben wollte, wurde mir doch schnell klar, dass sich ab jetzt einiges ändern würde.

Als meine Frauenärztin mir bestätigte, dass ich schwanger bin, gab sie mir etliche Hinweise und Ratschläge, worauf ich von nun an achten sollte, und sprach auch offen über Alkohol und seine Folgen.

Eigentlich kein Thema für mich, dachte ich, denn bis dahin habe ich nur ab und zu mit Freunden am Wochenende mal etwas getrunken. Nur angesichts der geschilderten gesundheitlichen Gefahren für ein ungeborenes Kind wurde ich unruhig. Könnte es vielleicht doch meinem Baby geschadet haben, als ich von meiner Schwangerschaft noch keine Ahnung hatte?

Diese Unsicherheit hat mich so sehr beschäftigt, dass ich mich meiner Frauenärztin anvertraut habe. Sie konnte meine Bedenken gut verstehen, hat mich aber in diesem Punkt beruhigt und geraten, ab sofort konsequent auf alkoholische Getränke zu verzichten. Das fiel mir in der gesamten Schwangerschaft nicht schwer.

Von Anfang an bewusst auf das Wohl meines Kindes zu achten, gab mir ein gutes Gefühl. Ich habe die Zeit bis zur Geburt genossen, auch wenn hin und wieder die Sorge auftauchte, ob mit meinem Baby wirklich alles in Ordnung ist. Jetzt freue ich mich über meine gesunde Tochter.«



Wahrscheinlich ist Ihnen bekannt, dass Alkohol in der Schwangerschaft sich negativ auf die Entwicklung eines Ungeborenen auswirkt. Aber wussten Sie, dass bereits kleine Mengen seine körperliche und geistige Entwicklung gefährden können? Deshalb ist es wichtig, sich ehrlich mit dem eigenen Alkoholkonsum auseinanderzusetzen.

Denn das Thema Alkohol ist eine zwiespältige Angelegenheit:

- Auf der einen Seite wird Alkohol als Genussmittel bezeichnet, das fester Bestandteil der meisten Feste, Partys und des geselligen Beisammenseins ist oder einfach „zur Entspannung“ getrunken wird. „Angestoßen“ und „auf Ihr Wohl getrunken“ wird zu vielen Anlässen.
- Auf der anderen Seite kann Alkohol bereits in geringen Mengen schädlich für die Gesundheit sein und ist unbestreitbar ein Suchtmittel. Eine Alkoholabhängigkeit entwickelt sich meist langsam und schleichend. Sie wird häufig zunächst gar nicht wahrgenommen. Darüber hinaus sind oft – wie vor allem in der Schwangerschaft – andere indirekt durch Ihr Trinkverhalten mit gefährdet. Daher ist es gerade in der Schwangerschaft und Stillzeit wichtig, ganz auf Alkohol zu verzichten.

> Übrigens:

Bier, Wein oder Schnaps weisen zwar einen unterschiedlichen Alkoholgehalt auf, mit jedem Standardglas für das jeweilige alkoholische Getränk nehmen Sie aber etwa die gleiche Menge reinen Alkohols zu sich: etwa 10–11 g. Unter diesem Aspekt gibt es keinen Unterschied in der Wirkung. Bier ist somit nicht „gesünder“ als Schnaps oder Wein und Sekt nicht „akzeptabler“ als Spirituosen!

Wenn Sie jetzt der Meinung sind: „Zu viel Alkohol? – Das betrifft mich doch nicht!“ oder „Das eine Glas – was soll da schon passieren?“, dann werden Sie die folgenden Fakten überzeugen: Nicht mehr als ein Glas Bier, Wein oder Sekt am Tag und mindestens zwei Tage in der Woche gar kein Alkohol gilt als Orientierung für eine gesunde, erwachsene und nicht schwangere Frau. Was darüber hinaus geht, kann für die Frau gesundheitliche Risiken zur Folge haben.

»Zu viel Alkohol?
Das betrifft mich
doch nicht!«

In der Schwangerschaft gelten diese Grenzwerte nicht. In dieser Zeit gibt es keinen risikoarmen Konsum und jedes Glas ist eines zuviel. Denn jetzt ist auch der Organismus des ungeborenen Kindes mit betroffen, der sehr empfindlich auf den Alkoholkonsum der Mutter reagiert.

Wir möchten Sie daher dazu anregen, im Sinne Ihres Babys von Beginn an in der Schwangerschaft und Stillzeit auf Alkoholkonsum zu verzichten.



> **Bedenken Sie – Ihr Baby trinkt immer mit.**

**Das Baby wird über die Nabelschnur versorgt.
Gelangt so auch Alkohol zum Kind?**

In der Schwangerschaft bilden Sie und Ihr Baby eine Einheit, Ihre Körper sind über die Nabelschnur und die Plazenta verbunden. Die Nabelschnur versorgt das Ungeborene mit Sauerstoff und allen Nährstoffen, die es zum Wachsen braucht. Wenn Sie also alkoholische Getränke zu sich nehmen, verbreitet sich der Alkohol nicht nur schnell in Ihrem Körper, er erreicht auch den Blutkreislauf Ihres ungeborenen Kindes.

Innerhalb weniger Minuten haben Mutter und Kind denselben Alkoholspiegel.

Aber während die Aufnahme von Alkohol bei Mutter und Kind fast gleich schnell geschieht, dauert der Abbau des Alkohols beim Ungeborenen erheblich länger.

Die schädigende Wirkung des Alkohols hält beim ungeborenen Kind länger an. Wie kann das sein?

Der Alkohol wird hauptsächlich über die Leber abgebaut. Die Leber des ungeborenen Kindes ist aber noch nicht vollständig entwickelt. Deshalb dauert der Alkoholabbau beim Ungeborenen deutlich länger und der Alkoholspiegel sinkt beim Baby viel langsamer als bei der Mutter.

Der Alkohol zirkuliert viel länger im Körper des Kindes. Das ist der Grund, weshalb der Blutalkoholspiegel beim Baby sogar eine Zeit lang höher ist als bei der Mutter.



> **Nur null Promille bedeuten kein Risiko.**

Es gibt keine allgemein verbindlichen Aussagen darüber, welche Menge Alkohol zu welchem Zeitpunkt der Schwangerschaft wie stark schaden kann. Sicher ist jedoch, dass nicht nur regelmäßiges Trinken, sondern auch einzelne Gelegenheiten, zu denen Alkohol getrunken wird, bereits das Risiko erhöhen, die Gesundheit des werdenden Kindes zu schädigen.

Lassen Sie es daher nicht darauf ankommen und gefährden Sie Ihr Baby nicht unnötig. Es ist das Sicherste, wenn während der Schwangerschaft und auch in der Stillzeit Alkohol für Sie einfach tabu ist.

Denn jeder Alkoholkonsum kann dem ungeborenen Kind Schaden zufügen.



> **Übrigens:**

Für Paare, die sich ein Kind wünschen, ist es ratsam, den Alkoholkonsum in dieser Zeit einzuschränken oder möglichst gar keinen Alkohol zu trinken. Denn so können sie ihr Kind von Anfang an am besten vor alkoholbedingten Schädigungen schützen.

Untersuchungen ergaben ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten, wenn zum Zeitpunkt der Zeugung stark getrunken wurde – und zwar von Frauen wie von Männern. Außerdem können durchzechte Nächte und wenig Schlaf den Zyklus und damit die Fruchtbarkeit der Frau beeinflussen.

Deshalb: Ohne „Alkohol-Vorspiel“ gehen Sie auf Nummer sicher.



> **Wie gefährlich ist Alkohol in den ersten Schwangerschaftswochen?**

Sie wussten noch nichts von Ihrer Schwangerschaft und haben in diesen ersten Tagen Alkohol getrunken? Viele Frauen plagt danach ein schlechtes Gewissen, denn sie fürchten, dass sie ihrem Kind durch Alkohol in der Frühschwangerschaft bereits geschadet haben könnten.

Diese Sorge ist verständlich, aber normalerweise ist sie unbegründet, weil in den ersten 14 Tagen nach der Befruchtung die Natur nach dem „Alles-oder-Nichts-Prinzip“ verfährt. Das bedeutet, dass sich eine im frühen Stadium schwer geschädigte Eizelle nicht weiter teilt und sich nicht in der Gebärmutter einnistet. Sie wird meistens unbemerkt mit einer „verspäteten“ Regelblutung vom Körper wieder abgestoßen. Eine Schwangerschaft kommt also gar nicht erst zustande.

Ist die befruchtete Eizelle dagegen gesund, so nistet sie sich innerhalb von ca. 10 bis 14 Tagen nach der Befruchtung in der Gebärmutter ein.

Von jetzt an wird der Embryo über den Blutkreislauf der Mutter mit Nährstoffen versorgt, das heißt, es kommen auch Giftstoffe wie Alkohol beim Kind an. Die Feststellung einer Schwangerschaft sollte daher möglichst früh erfolgen und sobald Sie ein positives Ergebnis haben, sollten Sie auf Bier, Wein und Co. ganz verzichten.



Falls Sie nach wie vor unsicher sind, ob Schädigungen bei Ihrem Kind vorliegen, sprechen Sie darüber offen mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt. Lassen Sie sich darüber informieren, welche verschiedenen Untersuchungsmethoden es gibt und inwiefern eine entsprechende Untersuchung im Einzelfall für Sie sinnvoll sein kann.

> Während seiner gesamten Entwicklung ist ein Ungeborenes gefährdet.

Neben der Menge an Alkohol, die getrunken wird, hängen die gesundheitlichen Folgen für das Baby auch vom Zeitpunkt in der Schwangerschaft ab, zu dem es dem Alkohol ausgesetzt ist.

Alkohol in der Frühphase der Schwangerschaft steht im Zusammenhang mit schwerwiegenden körperlichen Schäden. Im späteren Verlauf der Schwangerschaft kann Alkoholkonsum zu Wachstumsstörungen, neurologischen Auffälligkeiten und intellektuellen Entwicklungsstörungen beim Kind führen.

> 1. bis 3. Schwangerschaftsmonat:

In dieser Phase besteht die größte Gefahr für körperliche Fehlbildungen. Durch den Alkohol wird die Zellvermehrung, aber auch die Zellteilung ungünstig beeinflusst, sodass es zu Fehlbildungen kommen kann.

Die Entwicklung des Gehirns ist dabei besonders anfällig. Durch die Alkoholeinwirkung wird das Zellenwachstum im Gehirn gestört und vermindert: Es bleibt in der Entwicklung zurück und ist deutlich kleiner. Die geringere Zahl der Gehirnzellen wird auch mit späteren Entwicklungsstörungen der Kinder in Verbindung gebracht.

> **4. bis 6. Schwangerschaftsmonat:**

Auch während dieser Zeit kann Alkoholkonsum zu Wachstumsstörungen führen. Darüber hinaus wächst das Risiko für Fehlgeburten als Folge des Trinkens.

> **7. bis 9. Schwangerschaftsmonat:**

Im letzten Drittel der Schwangerschaft kommt es normalerweise zu einem deutlichen Wachstum des Kindes, das durch Alkohol in dieser Phase empfindlich gestört werden kann. Auch das Gehirn vergrößert und entwickelt sich in diesen Monaten stark. Unter Alkoholeinfluss aber vernetzen sich die Nervenzellen nicht miteinander oder sterben sogar ab. Entwicklungsstörungen sind die Folge.



> Was kann Ihrem Baby passieren?

Die schwerste Form der Schädigung von Kindern durch Alkohol während der Schwangerschaft wird als „Fetales Alkoholsyndrom (FAS)“ bezeichnet. Kinder, die davon betroffen sind, weisen körperliche Entwicklungsstörungen auf und sind in ihrem Verhalten auffällig.

Typische Auffälligkeiten sind:

- > **geringes Geburtsgewicht,**
- > **körperliche Missbildungen,**
wie zum Beispiel Nierenschäden und Herzfehler,
- > **sichtbare Auffälligkeiten,**
wie zum Beispiel Verformungen im Gesichtsbereich,
- > **Verhaltensstörungen,**
wie zum Beispiel geringer Saugreflex, Ruhelosigkeit und erhöhte Reizbarkeit,
- > **Defizite in der geistigen Entwicklung,**
wie zum Beispiel Konzentrationsschwäche, Lernschwierigkeiten, verminderte Intelligenz.

Die Schäden sind meist nicht vorübergehend, sondern bleibend. Chancen auf Heilung bestehen kaum. Viele Kinder sind ihr ganzes Leben lang auf fremde Hilfe und Fürsorge angewiesen.

Es wird vermutet, dass in jedem Jahr in Deutschland mehr als 2.000 Kinder mit schweren alkoholbedingten Folgeschäden geboren werden. Aber nicht alle Neugeborenen, die während der Schwangerschaft durch Alkohol in ihrer Entwicklung behindert wurden, weisen schwere bis schwerste Gesundheitsschäden auf.

Es gibt einen fließenden Übergang zu Schädigungen, die unter dem Begriff „Alkoholeffekte“ zusammengefasst werden. Diese Alkoholeffekte sind zum Teil bei der Geburt kaum zu erkennen.

Erst im Verlauf der Kindheit werden diese Schädigungen deutlich. Sie betreffen das Gehirn und äußern sich bei den Kindern in intellektuellen und motorischen Fehlentwicklungen und Entwicklungsverzögerungen. Auch diese Defizite sind häufig nicht wieder auszugleichen und können zu lebenslangen Beeinträchtigungen führen.

Schätzungen gehen davon aus, dass pro Jahr etwa 10.000 Babys in Deutschland mit alkoholbedingten Schäden (Fetales Alkoholsyndrom oder Alkoholeffekte) geboren werden.



> Stillen? Ja, aber bitte alkoholfrei.

Für Ihr Baby ist Muttermilch die beste Nahrung, die Sie ihm geben können.

Muttermilch enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe in genau der Menge und Zusammensetzung, die Ihr Kind für eine gesunde Entwicklung braucht. Gleichzeitig bekommt es Abwehrstoffe gegen Infektionserkrankungen, die es in der ersten Lebenszeit noch nicht selber bilden kann. Erkranken gestillte Babys trotzdem, so sind die Beschwerden meist milder. Auch verringert sich für diese Babys das Risiko, Allergien zu bekommen, und stillende Mütter erkranken im Lauf ihres Lebens nachweislich seltener an Brust- und Eierstockkrebs.

Kurzum: Es gibt viele Vorteile, die Sie bei Ihrer Entscheidung für oder gegen das Stillen berücksichtigen sollten.

Beachten Sie aber bitte immer: Wenn Sie in der Stillzeit Alkohol trinken, steigt nicht nur Ihr Blutalkoholspiegel, sondern auch der Alkoholgehalt in der Muttermilch. Deshalb ist Alkoholverzicht in dieser Zeit die beste und sicherste Alternative.



Wenn Sie mit dem Stillen beginnen, dauert es erst einige Zeit, bis Sie und Ihr Baby zu einem Rhythmus gefunden haben. Und selbst dann können z. B. Wachstumsphasen ein häufigeres Stillbedürfnis beim Säugling auslösen. Wenn Sie also nicht genau wissen können, wann Ihr Baby die nächste Stillmahlzeit verlangt, ist es auch schwer abzuschätzen, ob bis dahin der getrunkene Alkohol tatsächlich abgebaut ist.

Bedenken Sie, dass die Leber für jedes kleine Glas etwa 1,5 bis 2 Stunden braucht, um den darin enthaltenen Alkohol vollständig abzubauen.

Den Abbau des Alkohols in Ihrem Körper können Sie nicht beschleunigen – nicht mit schwarzem Kaffee, einer kalten Dusche oder einem sonstigen Geheimtipp oder Wundermittel. Vielleicht fühlen Sie sich danach ein bisschen besser, doch auf die Abbaugeschwindigkeit des Alkohols in Ihrem Körper hat all das keinen Einfluss.



Es lässt sich also nie genau bestimmen, wann die Muttermilch keinen Alkohol mehr enthält. Daher: Trinken Sie in der Stillzeit keinen Alkohol.

Fürs Anstoßen auf die Geburt oder bei anderen Gelegenheiten braucht es nicht unbedingt ein alkoholisches Getränk, wenn Sie stillen. Ein alkoholfreier Cocktail oder Saft sind leckere Alternativen.

> **Übrigens:**

Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass ein Gläschen Sekt die Milchproduktion anregt. Untersuchungen zeigen genau das Gegenteil, nämlich, dass Alkoholkonsum den Milchfluss vermindern kann.



Nur mit alkoholfreier Muttermilch kann Ihr Baby einen erholsamen Schlaf-Wach-Rhythmus finden. Wenn Sie dagegen in der Stillzeit Alkohol trinken, kann Ihr Baby rauschähnliche Zustände erleben und sich an den Geschmack von alkoholhaltiger Muttermilch gewöhnen. Es besteht die Gefahr, dass Ihr Kind deshalb später eher eine Alkoholabhängigkeit entwickeln kann.

Außerdem: Wenn Sie Alkohol trinken, kann dies Ihr Reaktionsvermögen beeinflussen, Sie handeln möglicherweise langsamer oder verzögert. Gerade durch den Bewegungsdrang und die Neugier von Säuglingen und Kleinkindern jedoch kann es leicht einmal zu kritischen Situationen kommen. Um diese schnell zu erkennen und überlegt einzugreifen, brauchen Sie einen klaren Kopf.



> Auch auf die zukünftigen Väter kommt es an.

Ingo (27 Jahre):

»Bei uns ist zum Wochenende eigentlich immer Party angesagt. Wir treffen uns mit Freunden entweder irgendwo zu Hause oder gehen aus. Es findet sich immer was. Natürlich ist auch Alkohol dabei – ist doch klar! Ist einfach gut für die Stimmung.

Das hat sich geändert, als Kerstin schwanger wurde. Nein, nicht sofort! Ich habe erst gedacht, ich kann so weitermachen – weitertrinken. Kerstin passt auf und trinkt ja auch nichts. Wir hatten ein paar Mal Streit deswegen. Ich glaube, Kerstin fühlte sich außen vor und auch von mir ein bisschen im Stich gelassen. Alle nahmen es leicht und sie hatte die Verantwortung.

Ich habe eingesehen, dass ich auch gefordert bin und was ändern muss. Ich trinke jetzt viel weniger. Kerstin und ich machen auch mehr gemeinsam. Die gute Stimmung zwischen uns ist wieder zurück. Und ich habe gemerkt: Spaß haben wir auch ohne Alkohol – alleine und mit unseren Freunden.«

Achim (31 Jahre):

»Als ich Lena das erste Mal in den Armen hielt, war das ein unglaubliches Gefühl. Sie war so zart und wirkte so zerbrechlich. Da wurde mir so richtig bewusst: Jetzt hast du die Verantwortung für dieses kleine Lebewesen.

In der Schwangerschaft haben Jutta und ich oft darüber gesprochen, was sich wohl für uns durch das Kind alles ändern wird und was es bedeutet, gute Eltern zu sein. Dass Jutta wegen des Babys von Anfang an konsequent auf Alkohol verzichtete, hat mir imponiert. Deshalb unterstütze ich sie darin, ihren Vorsatz auch während der Stillzeit durchhalten, indem ich ebenfalls weniger trinke. Das macht es ihr leichter und ich zeige ihr, dass ich es ernst meine und meiner Tochter ein gutes Beispiel sein will.«



Zeigen Sie Verantwortung beim Thema Alkohol.

Wenn Sie als werdender Vater Alkohol zu sich nehmen, hat dies sicher keinen direkten Einfluss auf die Entwicklung des Kindes im Mutterleib. Trotzdem stellt sich auch bei Ihnen generell die Frage, wie verantwortungsbewusst Sie als zukünftiger Vater mit Ihrem Alkoholkonsum umgehen. Denn vielfach sind es die „sozialen Umstände“, die letztlich darüber entscheiden, ob eine Schwangere oder eine stillende Mutter trinkt oder nicht.

Unterstützen Sie Ihre Partnerin in der Schwangerschaft und zeigen Sie Verständnis für ihre Situation:

- Fordern Sie sie nicht zum Trinken von Alkohol auf.
- Vermeiden Sie Situationen, die Ihre Partnerin zum Konsum alkoholischer Getränke verleiten könnten.
- Machen Sie es Ihrer Partnerin leicht, keinen Alkohol zu trinken, indem Sie selbst nicht oder nur sehr wenig trinken.
- Probieren Sie gemeinsam leckere Alternativen, wie beispielsweise alkoholfreie Cocktails.

Diese Gründe könnten Ihnen als zukünftigem Vater auch noch weiteren Anlass geben, Ihren eigenen Alkoholkonsum kritisch zu überprüfen und zu reduzieren:

1. Untersuchungen zeigen, dass Alkohol nicht nur die Potenz stark in Mitleidenschaft ziehen kann, sondern auch die Qualität der Spermien. Bei Männern, die viel Alkohol trinken, kann die Erbinformation in den Samenfäden beschädigt sein.
2. Kinder ahmen nach, was ihnen vorgelebt wird. So wird auch das Trinkverhalten Ihres Kindes mit davon beeinflusst werden, wie im Elternhaus mit Alkohol umgegangen wird. Deshalb: Seien Sie Ihrem Kind in dieser Hinsicht ein gutes Vorbild.



> **Alles im grünen Bereich? – Testen Sie sich.**

Ob als schwangere Frau oder als ihr Partner – für beide ist es sinnvoll, den eigenen Alkoholkonsum einmal ehrlich zu hinterfragen und festzustellen, ob alles in Ordnung ist oder man etwas ändern sollte. Der folgende Selbsttest wurde speziell für Schwangere und Stillende entwickelt. Einen Selbsttest für werdende Väter und andere Interessierte finden Sie im Klappentext dieser Broschüre.

Zur Beantwortung des folgenden Tests denken Sie bitte an den Zeitraum seit Sie von Ihrer Schwangerschaft wissen.

1 Wie oft trinken Sie in der Woche Alkohol?

- Seit meiner Schwangerschaft gar nicht 0
 - Höchstens einmal pro Woche 1
 - Häufiger als einmal pro Woche 2
-

2 Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie typischerweise an einem Tag? Ein alkoholhaltiges Getränk ist z. B. ein kleines Glas Bier, ein kleines Glas Wein oder Sekt, ein einfacher Schnaps oder ein Glas Likör.

- Ich trinke gar nichts 0
 - 1 bis 2 Getränke 1
 - Mehr als 2 Getränke 2
-

3 Wie oft trinken Sie 4 oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit, z. B. bei einem Kneipenbesuch, einer Feier oder Party, beim Zusammensein mit Freunden oder beim Fernsehabend zuhause?

- Nie 0
Seltener als einmal im Monat 1
Einmal im Monat oder öfter 2
-

Wie viele Punkte haben Sie bei den ersten drei Fragen insgesamt zusammengezählt?

Für Sie als Schwangere und Stillende gilt: 0 1 bis 2 mehr als 2

4 Haben Sie erlebt, dass Sie nicht mehr mit dem Trinken aufhören konnten, nachdem Sie einmal begonnen hatten? Ja Nein

5 Ist es Ihnen passiert, dass Sie wegen des Trinkens Erwartungen, die man normalerweise an Sie hat, nicht mehr erfüllen konnten? Ja Nein

6 Kam es vor, dass Sie am Morgen ein alkoholisches Getränk brauchten, um sich nach einem Abend mit viel Alkoholgenuss wieder fit zu fühlen? Ja Nein

7 Kam es vor, dass Sie sich nicht mehr an den vorangegangenen Abend erinnern konnten, weil Sie getrunken hatten? Ja Nein

8 Hat ein Verwandter/Freund schon einmal Bedenken wegen Ihres Trinkverhaltens geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken? .. Ja Nein

9 Haben Sie sich oder eine andere Person unter Alkoholeinfluss verletzt? Ja Nein

> **Auswertung**

Grün, gelb, orange oder rot – welche Farben haben Ihre Antworten? Die Auswertung orientiert sich an den farbigen Antwortkästchen. Die Häufigkeit der einzelnen Farbkästchen ist nicht entscheidend. Liegt Ihr Alkoholkonsum nicht im grünen Bereich, ist für die Auswertung die dunkelste Farbe Ihrer Antwortkästchen ausschlaggebend.

Haben Sie zum Beispiel einmal ein Kreuz in einem orangefarbenen Feld gemacht und sonst nur in grünen Antwortfeldern, ist für Sie die Auswertung „Orange“ zutreffend.

Grün: Alles Klar!

Das Testergebnis hat ergeben, dass Sie als Schwangere bzw. Stillende gut in der Lage sind, auf Alkohol zu verzichten. Das ist sehr gut so!

Gelb: Riskanter Konsum!

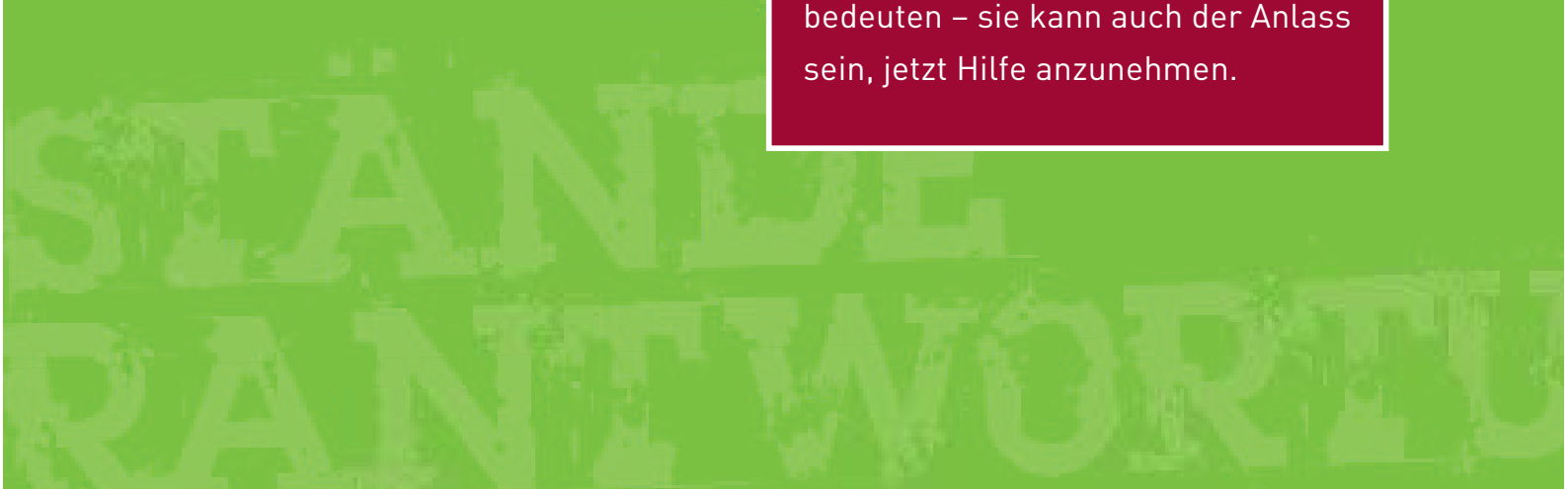
Fällt eine Antwort auf das gelbe Feld? Dann dürfte Ihr Alkoholkonsum über der von Fachleuten als risikoarm eingestuften Menge liegen. Auch wenn Sie bislang noch keine negativen Folgen bemerkt haben: Als Schwangere können Sie schon mit kleinen Mengen Alkohol Ihr Ungeborenes gefährden.

Orange: Gefährlicher Konsum!

Ist eine Frage mit Orange beantwortet, nimmt Alkohol möglicherweise schon viel Raum in Ihrem Leben ein. Sie sollten unbedingt darüber nachdenken, weniger Alkohol zu trinken mit dem Ziel, während der Schwangerschaft und Stillzeit ganz auf Alkohol zu verzichten.

Rot: Abhängigkeit?

Ihre Angaben im Test lassen vermuten, dass Alkohol in Ihrem Leben bereits einen überaus hohen Stellenwert hat. Vielleicht ahnen Sie das seit geraumer Zeit und Sie hatten nun den Mut, für Sie vielleicht unangenehme Fragen ehrlich zu beantworten. Nehme Sie auf jeden Fall fachlichen Rat und Unterstützung in Anspruch. Wenn Alkohol für Sie zum Problem geworden ist, muss eine Schwangerschaft keine Katastrophe bedeuten – sie kann auch der Anlass sein, jetzt Hilfe anzunehmen.



> **Kein Alkohol – das sagt sich so leicht ...**

Hat sich beim Test herausgestellt, dass Ihr Alkoholkonsum doch nicht so unproblematisch ist, wie sie ihn bisher eingeschätzt hatten?

Dann nehmen Sie als werdende Eltern dieses Ergebnis ernst und zeigen Sie beide Verantwortung gegenüber Ihrem Baby.

Gehen Sie Ihrem Kind zuliebe kein Risiko ein und trinken Sie als Schwangere keinen Alkohol. Auch in der Stillzeit sollten Sie darauf ganz verzichten. Das ist nicht immer einfach, aber unsere Anregungen und Tipps können Ihnen im Alltag helfen, selbst heikle Situationen meistern.

Und da es zu zweit bekanntermaßen besser geht, sind auch die zukünftigen Väter gefragt. Nehmen Sie Rücksicht und unterstützen Sie Ihre Partnerin dabei, ihre guten Vorsätze durchzuhalten, indem Sie selbst weniger Alkohol trinken und öfter zu alkoholfreien Alternativen greifen.



Ihre gemeinsame Vorbildfunktion als Eltern beginnt schon jetzt, nämlich mit der bewussten Entscheidung für die Gesundheit Ihres Kindes. Sie legen damit einen wichtigen Grundstein für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol, den Sie Ihrem Kind vorleben und an dem es sich später orientieren wird.

Sollten Sie anhand des Testergebnisses erkennen, dass Ihr Alkoholkonsum bereits ein gesundheitsgefährdendes Ausmaß angenommen hat oder sogar eine Abhängigkeit besteht, dann zögern Sie nicht, umgehend fachkundige Hilfe anzunehmen. Als Schwangere vertrauen Sie sich Ihrer betreuenden Frauenärztin, Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme an. Diese können Ihnen die zuständigen Beratungsstellen vor Ort nennen, bei denen Sie Rat und Unterstützung bekommen.

Weitere Kontaktadressen und Hilfsangebote für Frauen und Männer, die Sie auch anonym nutzen können, finden Sie am Ende der Broschüre.



»Sei kein Frosch und trink einen mit – der eine schadet nicht!«

Diesen oder ähnliche Sprüche kennen Sie sicher auch aus eigener Erfahrung.

Fällt es Ihnen schwer, »Nein« zu sagen, weil Sie sich nicht gerne ausschließen möchten und nicht im Abseits stehen wollen? Befürchten Sie, dass Sie von anderen nicht mehr akzeptiert werden, wenn Sie nicht mittrinken? Oder haben Sie das Gefühl, dass Sie sich für das Nichttrinken fast entschuldigen müssen?

Trinken Sie nicht einfach aus lauter Gefälligkeit mit, nur um Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen oder nicht als Außenseiterin dazustehen. Auch wenn es Sie am Anfang noch etwas Überwindung kostet – Sie müssen ein Glas, das Ihnen angeboten wird, nicht annehmen.



- > Es ist nicht unhöflich, »*Nein, danke!*« zu sagen und ein angebotenes Getränk abzulehnen oder nach einer alkoholfreien Alternative zu fragen: »*Nein, danke! Ich möchte lieber einen Orangensaft.*«
- > Lassen Sie sich nicht durch andere unter Druck setzen und zum Trinken nötigen: »*Alleine macht es keinen Spaß – komm, trink einen mit.*«
- > Trinken Sie nicht einfach mit, weil Sie glauben, Sie müssten für Ihren Alkoholverzicht eine Begründung geben. »*Nein, danke!*« reicht völlig aus.
- > Machen Sie Ihre Entscheidung von vornherein deutlich und kommen Sie weiteren Angeboten und Nachfragen höflich aber bestimmt zuvor: »*Nein, danke! Während der Schwangerschaft möchte ich keinen Alkohol trinken.*«

»Was ich trinke, geht doch keinen etwas an! Das ist meine Privatsache!«

Sabrina, 24 Jahre

»Ich kann mich an jeden Schluck zu Beginn der Schwangerschaft erinnern. Ich hatte dabei immer ein Schuldgefühl. Als mich meine Frauenärztin in der Schwangerenvorsorge auch auf Alkohol angesprochen hat, habe ich erst gezögert. Ich dachte, wenn ich jetzt was sage oder frage, denkt die vielleicht noch, ich habe ein Problem. Das wollte ich nicht. Aber als ich gemerkt habe, dass sie nicht auf die moralische Tour kommt, sondern auf meine Fragen eingeht, war ich sehr erleichtert. Wir hatten ein ehrliches und gutes Gespräch. Das hat mir geholfen. Jetzt weiß ich viel besser Bescheid und auch, was ich tun kann.«

Anke, 28 Jahre

»Als ich zu Beginn der Schwangerschaft nach meinem Alkoholkonsum gefragt wurde, fand ich das ziemlich unverschämt. Was ich trinke, geht doch keinen etwas an! Ich habe dem Arzt »Nichts« geantwortet. Ich weiß nicht, ob er mir geglaubt hat. Zum Glück hat er nicht noch mal gefragt. Es wäre mir peinlich gewesen, noch einmal nicht ehrlich zu sein. Dabei habe ich eigentlich ein wahnsinnig schlechtes Gewissen und auch Angst. Ich habe Angst, dass mit dem Kind was passiert ist. Vielleicht wäre es gut, mit jemandem zu reden, aber ich habe nicht den Mut.«



In der Schwangerschaft erleben werdende Mütter manchmal einen hohen Druck, keinen Alkohol zu trinken. Gelingt ihnen das nicht, plagen sie nicht selten ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle.

Das lässt sich vermeiden. Schätzen Sie Ihren Alkoholkonsum ehrlich und aufrichtig ein und suchen Sie gegebenenfalls Rat und Unterstützung.

Für eine erste Einschätzung kann Ihnen der Selbsttest auf Seite 28 helfen. Im Rahmen der Schwangerenvorsorge können Sie mit Ihrer Hebamme, Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt jederzeit auch Ihre Unsicherheiten oder Sorgen im Verlauf Ihrer Schwangerschaft vertraulich besprechen.

Deshalb: Nutzen Sie die regelmäßigen Untersuchungstermine, um die fortschreitende Entwicklung Ihres Babys zu beobachten und Ihre Fragen zu stellen.

Insbesondere dann,

- > wenn Sie bisher in der Schwangerschaft regelmäßig Alkohol getrunken haben,
- > wenn Sie seit Beginn der Schwangerschaft häufiger viel getrunken haben,
- > wenn Sie der Meinung sind, Sie sollten Ihren Alkoholkonsum einschränken,
- > wenn Sie wegen Ihres Trinkens Bedenken und Sorgen haben.

Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind, zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein schlechtes Gewissen, Schuld- oder Schamgefühle sollten Sie nicht von einer Beratung abhalten.

> Regeln, die helfen können, Ihre Trinkgewohnheiten zu ändern.

Den meisten Frauen sind die Risiken des Alkohols während der Schwangerschaft bekannt und sie trinken bewusst keine alkoholischen Getränke.

Allerdings fällt das nicht allen Frauen leicht. Um ihnen zu helfen, haben wir deshalb die nachfolgenden Schritte zur Reduzierung und schließlich zur Einstellung des Alkoholkonsums zusammengestellt. Diese einfache Vorgehensweise hat sich vielfach bewährt.

Wahrscheinlich helfen diese Regeln auch Ihnen. Probieren Sie es aus.



01

Machen Sie sich die Vorteile deutlich!

Es ist leichter, Ihr Trinkverhalten zu ändern, wenn Sie für sich selbst erkannt haben, dass die alten Gewohnheiten Ihnen und Ihrem Kind mehr schaden als nutzen und eine Änderung für Sie viel vorteilhafter ist.

Welchen Vorteil haben Sie, wenn Sie zunächst weniger Alkohol trinken und so schnell wie möglich ganz auf Alkohol verzichten? Machen Sie sich deutlich, welche Gründe aus Ihrer Sicht für eine Änderung Ihrer Trinkgewohnheiten sprechen.

Ein wichtiger Grund könnte sein:

»Ich möchte ein gesundes Baby!«

Neben der berechtigten Sorge um Ihr Baby spielen aber vielleicht auch noch andere Gründe für Sie eine entscheidende Rolle:

»Ich möchte etwas für meine Gesundheit tun!«

»Ich möchte meinem Kind ein gutes Vorbild sein!«

»Ich möchte mich aktiver fühlen und mehr Energie haben!«

»Ich möchte kein schlechtes Gewissen haben!«

Es gibt noch eine Menge anderer Vorteile. Vielleicht finden Sie für sich noch weitere Punkte, die Ihren Entschluss, in der Schwangerschaft möglichst keinen Alkohol zu trinken, bekräftigen.

Meine Gründe für einen Alkoholverzicht in der Schwangerschaft sind:

(Bitte tragen Sie hier Ihre Gründe ein.)

02

Setzen Sie sich eine Grenze!

Sie merken, dass es nicht einfach für Sie ist, auf Alkohol zu verzichten, wollen aber die Schwangerschaft und Stillzeit dazu nutzen, es zu lernen. Wenn Sie sich also entschieden haben, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren, um möglichst schnell ganz aufhören zu können, dann hilft es eine Grenze dafür zu setzen, wie viel Alkohol pro Woche Sie höchstens trinken wollen.

In der Schwangerschaft sollten Sie Ihren Alkoholkonsum so schnell wie möglich auf Null reduzieren. Warten Sie nicht unnötig. Verschieben Sie Ihre guten Vorsätze nicht von einem Tag auf den nächsten.

Legen Sie einen Tag fest und setzen Sie sich ein Ziel.

Ich habe mich entschlossen, ab heute (Datum)

- keinen Alkohol mehr zu trinken,
- nicht mehr als Glas Alkohol pro Woche zu trinken.

Bedenken Sie auch, dass schon für eine nicht-schwangere Frau der risikoarme Konsum bei mehr als einem Glas Alkohol pro Tag überschritten ist. In der Schwangerschaft heißt risikoarm: kein Alkohol.

Bekräftigen Sie Ihren Entschluss mit Ihrer Unterschrift:

Datum/Unterschrift

03

Stellen Sie sich auf schwierige Situationen ein!

In einigen Situationen ist es mit Sicherheit einfacher, auf Alkohol zu verzichten, als in anderen. Nehmen Sie sich die Zeit, zu überlegen, wann es für Sie schwierig werden könnte, Ihren Entschluss durchzuhalten.

Einige häufig genannte Situationen haben wir für Sie aufgelistet:

- > Wenn ich mich mit Freunden und Bekannten treffe,
- > an den Wochenenden,
- > beim Essen,
- > wenn ich mich angespannt und gestresst fühle,
- > wenn ich alleine bin,
- > wenn ich unzufrieden mit mir bin,
- > wenn ich kritisiert werde.

Ergänzen Sie die Liste, falls Ihnen andere Situationen mehr Mühe bereiten.

Mir fällt es schwer, auf Alkohol zu verzichten, wenn ...

> _____

> _____

> _____

> _____

> _____

Es ist besonders wichtig, für diese Situationen im Voraus zu planen, wie Sie ohne Alkohol auskommen können. Überlegen Sie sich, welche anderen Möglichkeiten sich Ihnen bieten, um die Situation zu bewältigen.

Schwierige Situation:

- > Anspannung und Stress

Lösungsmöglichkeiten / Hilfen:

- > Spaziergang
 - > warmes Bad
 - > einige Minuten hinlegen
 - > mit Bekannten telefonieren
-


Schwierige Situation:

- > Wochenende

Lösungsmöglichkeiten / Hilfen:

- > Bevor ich ausgehe, mache ich mir nochmals deutlich, dass ich keinen Alkohol trinken will.
 - > Ich kaufe keinen Alkohol für zuhause.
-

Ihre eigenen schwierigen Situationen und Ihre Lösungen sind vielleicht ganz andere. Das macht nichts. Wichtig ist allein, dass Sie sich auf Ihre kniffligen Situationen gut vorbereiten und für sich verschiedene Lösungswege verfügbar haben – ganz gleich, ob Sie Entspannungsübungen machen oder sich Ihrer Schwangerschaft angemessen sportlich aktiv betätigen.



Weitere Tipps und Anregungen finden Sie auch auf www.kenn-dein-limit.de oder in der **Broschüre „Alles klar“**, die Sie bei der BZgA oder über die Internetseite www.kenn-dein-limit.de kostenlos bestellen können.

Nicht in jedem Fall werden alle Strategien sofort funktionieren. Das sollte Sie nicht entmutigen, es nochmals zu probieren. Je sorgfältiger Sie sich auf die kritischen Situationen vorbereiten und je genauer Sie Ihre Lösungsmöglichkeiten vorausplanen, umso eher werden Sie Erfolg haben.

> situation, in der ich schwer auf Alkohol verzichten kann:

> Meine Lösungsstrategien:

04

Halten Sie an Ihrer Grenze fest!

Nach einer Zeit des Bemühens stellt sich manchmal eine gewisse Nachlässigkeit oder Sorglosigkeit ein ...

>>Ach, das eine Mal wird schon nichts passieren!«

... oder vielleicht auch ein Gefühl des Versagens:

>>Das kann ich nicht, ich schaffe es nicht!«

Halten Sie an Ihrer Grenze fest und lassen Sie sich nicht entmutigen. Vielleicht ist es notwendig, die einzelnen Schritte mehrmals zu gehen, bis Sie erfolgreich sind.

> **Wenn Sie noch Fragen haben oder zusätzliche Hilfe wünschen.**

Wir helfen Ihnen gerne weiter!

- > Sie haben noch Fragen zum Thema Alkohol in der Schwangerschaft?
- > Sie sind sich nicht ganz sicher, wie Sie sich verhalten sollen, und suchen Rat?
- > Sie würden gerne Ihren Alkoholkonsum reduzieren, kommen jedoch alleine nicht weiter?
- > Sie möchten Auskunft über Beratungsstellen und Hilfeeinrichtungen zum Thema „Alkohol“ an Ihrem Heimatort?

Bitte zögern Sie nicht und rufen Sie uns an. Wir sind auch in schwierigen Situationen für Sie da. Es versteht sich von selbst, dass alle Ihre Fragen und Angaben von uns vertraulich behandelt werden. Kein Dritter erfährt von Ihrem Anruf, Sie bleiben anonym.

Für den Verlauf Ihrer Schwangerschaft und für die Zeit mit Ihrem Baby wünschen wir Ihnen alles Gute!

> **BZgA-Info-Telefon**

Telefon: 0221 892031*

Mo. – Do. 10.00 bis 22.00 Uhr und Fr. – So. 10.00 bis 18.00 Uhr

(*Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche ins Kölner Ortsnetz.)

> **Hinweis**

Weitere umfassende Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol bietet Ihnen die BZgA über das Portal www.kenn-dein-limit.de
Allgemeine Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt finden Sie auf www.familienplanung.de

> **Sucht- & Drogenhotline**

Telefonische Drogennotrufeinrichtungen aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Nürnberg haben sich auf Initiative der Drogenbeauftragten der Bundesregierung zusammengeschlossen und bieten bundesweit telefonische Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen an:

Telefon: 01805 313031

Mo. – So. 0.00 bis 24.00 Uhr

(0,14 €/min a. d. Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich) Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.

Die Telefonseelsorge bietet unter den Nummern

0800 111 0 111 oder **0800 111 0 222**

kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen.

Weitere Informationen können Sie auch erfragen bei:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Telefon: 02381 9015-0, Fax: 02381 9015-30,

E-Mail: info@dhs.de, Internet: www.dhs.de

Fachverband Sucht e. V.

Walramstraße 3, 53175 Bonn

Telefon: 0228 261555, Fax: 0228 215885

E-Mail: sucht@sucht.de, Internet: www.sucht.de

> **Impressum**

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Projektleitung

Kristina Schmid, BZgA, Köln

Text und Gestaltung

Elisabeth Petzinka, Christian Haarmann, www.bg-medienwerkstatt.de

Druck

Degensche Druckerei, Troisdorf-Spich

Auflage

1.40.05.12

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestelladresse

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

51109 Köln

per E-Mail: order@bzga.de

per Fax: 0221 8992257

per Internet: www.bzga.de oder www.kenn-dein-limit.de

Bestell-Nr.: 32041000

Fotonachweis

- > **fotolia.com:** Titel © Nessli Orpmas, S. 9 © remonaldo, S. 12/13 © Andreas F., S. 13 © Hannes Eichinger, S. 15 © Mirko Raatz, S. 17 © Stefan Merkle, S. 19 © Mandy, S. 25 © Peter Atkins, S. 25 © Matthias Nordmeyer, S. 27 © detailblick, S. 32/33/34 © contrastwerkstatt, S. 36 © lu-photo, S. 36 © sborisov
- > **gettyimages.de:** S. 11 © Don Farrall
- > **Monika Nonnenmacher:** S. 23, 38
- > **photocase.de:** S. 7 © dkoche, S. 21 © tomski76

> Alkohol-Selbsttest – Kennen Sie Ihr Limit?

Liegt Ihr Alkoholkonsum noch im gesundheitlich unbedenklichen Bereich? Oder sollten Sie vielleicht ein wenig kürzer treten? Dieser Schnelltest sagt Ihnen, wo Sie mit Ihrem Trinkverhalten stehen.

Auch wenn der Test Ihnen nur eine erste Orientierung geben kann: Nutzen Sie ihn als Anregung. Es geht schließlich um Ihre Gesundheit!

- 1 Wie oft trinken Sie in der Woche Alkohol?
Höchstens einmal pro Woche..... 0
Häufiger als einmal pro Woche..... 1
 - 2 Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie typischerweise an einem Tag? Ein alkoholhaltiges Getränk ist z.B. ein kleines Glas Bier, ein kleines Glas Wein oder Sekt, ein einfacher Schnaps oder ein Glas Likör.
1 bis 2 Getränke..... 0
Mehr als 2 Getränke..... 1
 - 3 Wie oft trinken Sie 4 (gilt für Frauen)/5 (gilt für Männer) oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit (z.B. bei einem Kneipenbesuch, einer Feier oder Party, beim Zusammensein mit Freunden oder beim Fernsehabend zuhause)?
Seltener als einmal im Monat..... 0
Einmal im Monat oder öfter..... 1
- Wie viele Punkte haben Sie bei den ersten drei Fragen insgesamt zusammengezählt?** 0 oder 1 2 oder 3

Weiter mit Frage 4

4 Haben Sie in den letzten 12 Monaten erlebt, dass Sie nicht mehr mit dem Trinken aufhören konnten, nachdem Sie einmal begonnen hatten?..... Ja Nein

5 Ist es Ihnen in den letzten 12 Monaten passiert, dass Sie wegen des Trinkens Erwartungen, die man normalerweise an Sie hat, nicht mehr erfüllen konnten?..... Ja Nein

6 Kam es in den letzten 12 Monaten vor, dass Sie am Morgen ein alkoholisches Getränk brauchten, um sich nach einem Abend mit viel Alkoholgenuß wieder fit zu fühlen?..... Ja Nein

7 Hatten Sie während der letzten 12 Monate wegen Ihrer Trinkgewohnheiten Schuldgefühle oder Gewissensbisse?.... Ja Nein

8 Kam es während der letzten 12 Monate vor, dass Sie sich nicht mehr an den vorangegangenen Abend erinnern konnten, weil Sie getrunken hatten?..... Ja Nein

9 Hat in den letzten 12 Monaten ein Verwandter, Freund oder auch ein Arzt schon einmal Bedenken wegen Ihres Trinkverhaltens geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken?..... Ja Nein

10 Haben Sie während der letzten 12 Monate sich oder eine andere Person unter Alkoholeinfluss verletzt?..... Ja Nein

Für Schwangere und Kinder gilt: Kein Alkohol!
Auch für Herranwachsende und Senioren gelten besondere Regeln im Umgang mit Alkohol.

Die Fragen wurden für erwachsene, gesunde Frauen und Männer zusammengestellt.
Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt Ihren Alkoholkonsum ansprechen.

> Auswertung

Grün, Gelb, Orange oder Rot – welche Farben haben Ihre Antworten? Die Auswertung orientiert sich an den farbigen Antwortkästchen. Die Häufigkeit der einzelnen Farbkästchen ist nicht entscheidend. Liegt Ihr Alkoholkonsum nicht im grünen Bereich, ist für die Auswertung die dunkelste Farbe Ihrer Antwortkästchen ausschlaggebend. Haben Sie zum Beispiel einmal ein Kreuz in einem orangefarbenen Feld gemacht und sonst nur in grünen Antwortfeldern, ist für Sie die Auswertung »Orange« zutreffend.

Auch wenn dieser kurze Alkohol-Selbsttest Ihre ganz persönliche Situation vielleicht nur grob widerspiegelt, kann er Ihnen doch den Anstoß geben, Ihren Alkoholkonsum zu überdenken.

Ausführliche Informationen und detaillierte Testergebnisse erhalten Sie unter

www.kenn-dein-limit.de

BZgA-Infotelefon (Mo. – Do. 10–22 Uhr und Fr. – So. 10 – 18 Uhr) 0221 892031
(Preis entspr. der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche ins Kölner Ortsnetz.)

Grün: Alles klar!

Das Testergebnis hat ergeben, dass Ihr Alkoholkonsum unproblematisch ist. Entweder weil Sie sich dafür entschieden haben, alkoholfrei zu leben, oder weil Sie sehr maßvoll und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen. Weiter so!

Orange:

Gefährlicher Alkoholkonsum!

Ist eine Frage mit Orange beantwortet, nimmt Alkohol möglicherweise schon viel Raum in Ihrem Leben ein. Sie sollten unbedingt darüber nachdenken, weniger Alkohol zu trinken. Nutzen Sie Alkohol nicht als Problemlöser. Mit einem klaren Kopf können Sie die Herausforderungen des Lebens sehr viel besser meistern. Holen Sie sich ruhig Hilfe, denn Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern es beweist Ihre Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen.

Rot: Abhängigkeit?

Ihre Angaben im Test lassen vermuten, dass Alkohol in Ihrem Leben bereits einen überaus hohen Stellenwert hat. Vielleicht ahnen Sie das seit geraumer Zeit und hatten nun den Mut, für Sie vielleicht unangenehme Fragen ehrlich zu beantworten. Nehmen Sie auf jeden Fall fachkundigen Rat und Unterstützung in Anspruch!

Gelb: Riskanter Alkoholkonsum!

Fällt eine Antwort auf das gelbe Feld? Dann dürfte Ihr Alkoholkonsum über der von Fachleuten als risikoarm eingestuften Menge liegen. Auch wenn Sie bislang noch keine negativen Folgen bemerkt haben: Ihr Risiko, Ihre Gesundheit zu schädigen, ist bereits erhöht. Überdenken und reduzieren Sie Ihren Konsum!

ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

www.bzga.de

www.kenn-dein-limit.de

