

Hey, wir sind schwanger ...



VOR, IN UND NACH DER
Schwangerschaft:
100 % Liebe.
0 % Alkohol.

Gemeinsam
das Beste tun.

fasd.sachsen.de

Alkohol in der Schwangerschaft:

Das unterschätzte Risiko!

Pro Jahr werden in Deutschland rund 10.000 Kinder mit Fetalen Alkoholspektrumstörungen (FASD) geboren.

Zu glauben, dass »ein kleiner Schluck« nicht schaden kann, ist ein gefährlicher Irrtum. Es gibt **keine unbedenkliche Alkoholmenge** in der Schwangerschaft. Alkohol erhöht auch das Risiko von Fehl- und Totgeburten. Frühgeburten werden komplizierter.

Was ist FASD?

- **Bleibende Schäden:** FASD fasst **alle körperlichen und geistigen Schädigungen** zusammen, die durch **den Alkoholkonsum der Schwangeren** entstehen. Diese reichen vom Fetalen Alkoholsyndrom (FAS) über das partielle FAS (pFAS) bis zu alkoholbedingten entwicklungsneurologischen Störungen (ARND).
- **Lebenslange Folgen:** FASD-bedingte Schädigungen sind **unheilbar**. Betroffene sind oft ein Leben lang auf Unterstützung angewiesen.

Mögliche Symptome bei Kindern

- **Verhalten:** z. B. **Probleme** mit Selbstbeherrschung, bei sozialer Anpassung und logischem Denken, dazu Konzentrationsschwäche.
- **Körper: Entwicklungs- und Wachstumsauffälligkeiten,** Fehlbildungen im Gesicht, Beeinträchtigungen des zentralen Nervensystems, z. B. bei Beweglichkeit und Reaktionsvermögen.

Achtung bei Lebensmitteln und Getränken

- **»Alkoholfrei« heißt nicht 0,0 %:** Nur Produkte mit der **Kennzeichnung 0,0 %** sind komplett alkoholfrei. Die Aufschrift »alkoholfrei« kann bis zu 0,5 % Alkohol bedeuten.
- **Kochen schützt nicht:** Alkohol verkocht nur langsam. Am besten: In der Schwangerschaft einfach **ohne Alkohol kochen**.

Hättet ihr das gedacht?



Mehr als 20 % aller Schwangeren in Deutschland trinken Alkohol.



66 % der 18- bis 24-Jährigen in Sachsen haben in den letzten 30 Tagen Alkohol getrunken.



Fast 73 % waren das bei den 25- bis 39-Jährigen **in Sachsen**.

Kostenlose Hilfe und Beratung in Sachsen

Sprecht das Thema offen an.

Es gibt **diskrete und kostenfreie Unterstützung** für Schwangere, Partner und Angehörige.



Mehr Infos auf der Rückseite oder unter: **fasd.sachsen.de**

Kostenlose Hilfe und Beratung in Sachsen

Vertraulich und kostenfrei. Für Schwangere, Partner und Angehörige:

- **Ärztinnen und Ärzte:** Sie können eure Fragen beantworten, ebenso Hebammen.
- **Frühe Hilfen:** Das Netzwerk bietet Beratung und Hilfe von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr.
- **Schwangerschaftsberatung:** 65 Beratungsstellen stehen Schwangeren und ihren Familien bei allen Fragen zu Kinderwunsch, Familienplanung und Schwangerschaft sowie möglichen finanziellen Hilfen unterstützend zur Seite.
- **Suchtberatungsstellen:** Über 45 sächsische Beratungs- und Behandlungsstellen helfen anonym und wohnortnah bei konkreten Fragen zu Alkoholkonsum und -abhängigkeit.

Herausgeber

Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit
und Gesellschaftlichen Zusammenhalt
Albertstraße 10, 01097 Dresden
E-Mail: redaktion@sms.sachsen.de

Gestaltung, Illustration und Satz

genese Werbeagentur GmbH

Redaktionsschluss

Juli 2026

Bestellservice

Zentraler Broschürenversand der Sächsischen Staatsregierung
Hammerweg 30, 01127 Dresden
Telefon: +49 351 21036-71 oder -72
Telefax: +49 351 21036-81
E-Mail: publikationen@sachsen.de
www.publikationen.sachsen.de

Hinweis

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt kostenlos herausgegeben. Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt und darf nicht zur Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



www.sms.sachsen.de

