

Gemeinsam gesund starten: Warum es sich bei Kinderwunsch für Paare lohnt, ohne Alkohol, Cannabis und Nikotin zu leben

München - Paare mit Kinderwunsch können bereits vor der Schwangerschaft die Weichen für die Gesundheit ihres zukünftigen Kindes stellen. Studien weisen zunehmend darauf hin, dass der Konsum von Alkohol, Cannabis und Nikotin nicht nur die Fruchtbarkeit beeinträchtigt, sondern schon Monate vor der Zeugung erheblichen Einfluss auf die kindliche Entwicklung haben kann. Die Stiftung Kindergesundheit empfiehlt daher beiden Eltern, frühzeitig auf diese Substanzen zu verzichten.

Dass mütterlicher Alkoholkonsum in der Schwangerschaft schädlich ist, wissen die meisten werdenden Eltern. Wie weitreichend die Folgen sein können, wird aber noch immer unterschätzt. Besonders schwerwiegend sind die sogenannten Fetalen Alkoholspektrumstörungen (FASD), zu denen auch das Fetale Alkoholsyndrom (FAS) gehört. Als Zell- und Nervengift gelangt Alkohol über die Plazenta direkt in den Blutkreislauf des ungeborenen Kindes und wirkt dort auf den sich entwickelnden Organismus.

Betroffene Kinder leiden ein Leben lang unter den Folgen, die von sichtbaren, körperlichen Fehlbildungen und Wachstumsstörungen, bis zu Einschränkungen der geistigen Entwicklung und des Verhaltens reichen können. Auch das Nervensystem und Organe wie Herz und Nieren können dauerhaft geschädigt werden. Zudem weist jedes vierte Kind mit FASD ein angeborenes Herzleiden auf.

Schätzungen zufolge ist in Deutschland etwa jedes 50. Kind von einer Form der FASD betroffen. Eine sichere Menge Alkohol gibt es in der Schwangerschaft nicht. Schon kleine Mengen können Auswirkungen haben. Es lässt sich im Einzelfall nicht vorhersagen, wie stark ein Kind betroffen sein wird. Die nicht heilbaren Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft zählen zu den häufigsten vermeidbaren Erkrankungen.

Früher als gedacht: Alkoholkonsum beider Eltern riskant für das Kind

Weniger bekannt ist, wie schädlich Alkohol bereits in der Phase des Kinderwunsches sein kann. Er beeinträchtigt die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern. Bei Männern leidet durch den Konsum von Alkohol unter anderem die Qualität der Spermien. Für Frauen sinkt die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden schon bei moderatem Alkoholkonsum drastisch.

Eine chinesische Metaanalyse mit Auswertung der Daten von rund 340.000 Neugeborenen zeigt: Im Vergleich zu Vätern, die keinen Alkohol trinken, ist das Risiko für angeborene Herzerkrankungen beim Kind um 44 Prozent erhöht, wenn der Vater in den drei Monaten vor der Befruchtung Alkohol konsumiert. Bei regelmäßigem starken Alkoholkonsum des Vaters steigt es sogar auf 52 Prozent. Auch mütterlicher Alkoholkonsum vor der Schwangerschaft ist mit einem erhöhten Risiko verbunden, hat aber einen deutlich geringeren Einfluss, als der des Vaters.

„Die Verantwortung für die Gesundheit des Kindes beginnt nicht erst mit der Schwangerschaft, sondern bereits in der Phase des Kinderwunsches. Der Lebensstil beider Eltern spielt also früh eine wichtige präventive Rolle“, betont Professor Dr. Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendarzt und

Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Die beste Option ist, vor und in der Schwangerschaft komplett auf Alkohol zu verzichten“.

Cannabis wird oft verharmlost

Im Gegensatz zu Alkohol wird Cannabis von vielen Menschen als „natürlich“ und damit als ungefährlich wahrgenommen. Diese Fehleinschätzung hat sich seit der Teillegalisierung gesellschaftlich weiterverbreitet. Fachleute warnen jedoch vor dieser Verharmlosung. THC, der Hauptwirkstoff von Cannabis, greift in das hormonelle Gleichgewicht und das sogenannte Endocannabinoid-System ein, das eine wichtige Rolle bei der Fortpflanzung spielt. Mögliche Folgen sind Zyklusstörungen und eine eingeschränkte Spermienfunktion.

Auch THC kann über die Plazenta direkt auf das ungeborene Kind einwirken. Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiger Konsum das Risiko für Frühgeburten, niedriges Geburtsgewicht und plötzlichen Kindstod steigern kann.

Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass Kinder von Müttern, die in der Schwangerschaft Cannabis konsumieren, häufiger Entwicklungs-, Lern- und Verhaltensauffälligkeiten entwickeln. Dazu zählen unter anderem Aufmerksamkeitsprobleme, erhöhte Ängstlichkeit, Hyperaktivität und eine gesteigerte Stressanfälligkeit.

Rauchen: Es gibt keine sichere Menge

Rauchen belastet die Gesundheit von Kindern von Anfang an. Sowohl vor als auch während der Schwangerschaft gibt es weder einen sicheren Zeitpunkt noch eine unbedenkliche Menge für Nikotinkonsum. Schon ein bis zwei Zigaretten am Tag können das Risiko für schwerwiegende gesundheitliche Probleme bei Neugeborenen erhöhen. Dazu zählen Atemstörungen, neurologische Auffälligkeiten, Infektionen oder die Notwendigkeit einer intensivmedizinischen Behandlung direkt nach der Geburt.

Auch die Gefahr, dass ein Kind die ersten Lebenswochen nicht überlebt, erhöht sich durch Rauchen. Diese Risiken beginnen nicht erst in der Schwangerschaft, sondern können bereits in den Monaten davor entstehen. Wer sich ein Kind wünscht, kann also schon frühzeitig einen wichtigen Beitrag leisten, indem auf das Rauchen verzichtet wird, am besten gemeinsam, betont die Stiftung Kindergesundheit.

Der Lebensstil des Vaters beeinflusst das Kind

Die Forschung zeigt immer deutlicher: Die Gesundheit eines Kindes wird nicht allein durch die Mutter geprägt. Da sich Spermien etwa alle drei Monate neu bilden, ist diese Zeit vor einer gewünschten Schwangerschaft besonders sensibel.

„Indem werdende Väter früh auf Alkohol, Nikotin, Cannabis und andere Suchstoffe verzichten, legen sie einen wichtigen Grundstein für die Gesundheit ihrer Kinder. Mit einer drogenfreien und aktiven Lebensweise tragen sie maßgeblich zu einem gesunden Start ins Leben bei“, sagt Professor Dr. Berthold Koletzko.

Das können Paare mit Kinderwunsch konkret tun:

- Alkohol frühzeitig weglassen: Einen unbedenklichen Grenzwert während der Schwangerschaft gibt es nicht. Bereits bei Kinderwunsch sollten beide Elternteile keinen Alkohol trinken.
- Cannabis vermeiden: Die Risiken für Entwicklung und Fruchtbarkeit werden oft unterschätzt.
- Rauchen einstellen: Auch geringe Mengen vor und während der Schwangerschaft können dem Kind schaden.

- Zeit einplanen: Mehrere Monate ohne Konsum schädlicher Substanzen sind sinnvoll.
- Gemeinsam handeln: Veränderungen gelingen leichter, wenn beide Partner sie mittragen.

Der Verzicht auf Alkohol, Cannabis oder Nikotin ist für manche Paare herausfordernd. Gerade in der Phase von Kinderwunsch und Schwangerschaft ist es wichtig, zukünftigen Eltern Aufklärung und gegebenenfalls konkrete Hilfe anzubieten.

Ärztinnen und Ärzte, Beratungsstellen, aber auch Familie und Freunde können Paare darin bestärken, ein Leben ohne Suchtmittel zu führen. Der Kinderwunsch kann eine Chance für einen gesünderen Lebensstil und einen gemeinsamen Neustart als Familie sein.

Hier gibt es Informationen und Unterstützung:

- IRIS-Plattform (www.iris-plattform.de): anonymes Online-Beratungsprogramm bei Alkohol- und Tabakkonsum in der Schwangerschaft
- Drugcom (www.drugcom.de): Informationsportal zu Wirkstoffen, Risiken und Hilfsangeboten – auch für Cannabiskonsum, mit einem Selbsttest zur Einschätzung
- Kenn dein Limit (www.kenn-dein-limit.de): Aufklärung über Alkoholkonsum mit Selbsttests und einem Bereich für Schwangerschaft und Stillzeit
- Bundesstiftung Mutter und Kind (www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de): Unterstützungsangebote für Schwangere in Notlagen, inklusive Suchtproblemen
- Familienplanung (www.familienplanung.de): Informationsportal zu Schwangerschaft, Rubrik „Das Baby vor Gefahren schützen“ zu einer substanzfreien Schwangerschaft
- Suchthilfeverzeichnis (www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis): Deutschlandweite Suche nach Beratungsstellen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.