



13 leckere Cocktails für die wohl aufregendste Zeit Ihres Lebens (UND GANZ OHNE ALKOHOL ;-)



FAS(T)D *perfekt*

FASD-Selbsthilfegruppe Rostock

Rezepte: Danke an alle Menschen, die ihre Erfahrungen und
Rezepte mit uns geteilt haben!

Redaktion: Conny Kirsten, Lars Böttcher, Kristina Koebe

Fotos: Conny Kirsten

Layout: bedeuten.de



fasd.perfekt.rostock



fasd.selbsthilfegruppe.rostock



info@fasd-perfekt-mv.de

Liebe Leserinnen,

bald werden Sie das größte Glück auf Erden erleben. Sie werden Mutter, Mutter eines kleinen, zerbrechlichen Wesens, des schönsten Babys der Welt. Sie werden Ihr Kind begleiten, ihm die Welt zeigen, für es da sein und erstaunt feststellen, wie schnell die Zeit vergeht. Genießen Sie jeden Moment.

Sie selbst können viel dazu beitragen, dass Ihrem Kind ein glücklicher Start ins Leben gelingt. Wir in der Toni Kroos Stiftung helfen Familien mit schwerkranken Kindern. Dazu gehören leider auch Kinder, die aufgrund von Alkoholgenuss in der Schwangerschaft schwere Beeinträchtigungen haben.

Es kommen aktuell noch zu viele Kinder mit solch einer Fetalen Alkoholspektrumsstörung (FASD) auf die Welt - fast 14.000 sind es derzeit pro Jahr in Deutschland. Bei FASD handelt es sich um eine komplett vermeidbare Hirnschädigung. Sie entsteht, weil werdende Mütter sich nicht im Klaren darüber sind, was auch kleine Mengen Alkohol in der Schwangerschaft für ihr Baby bedeuten können. Das können Sie Ihrem Kind ganz einfach ersparen. Bitte keinen Tropfen Alkohol in der Schwangerschaft – auch kleine Mengen sind schon gefährlich.

Es gibt wundervolle Alternativen: Schauen Sie in dieses Rezeptbuch und Sie werden nichts vermissen. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind von Herzen viel Glück.

Claudia Bartz

Geschäftsführerin, Toni Kroos Stiftung

01



NO

Ipanema-Cocktail ohne Prozente

Ich mag diesen alkoholfreien Cocktail, weil er ein leckeres und erfrischendes Mixgetränk ist, vor allem an heißen Sommertagen – oder am Abend dieser Tage, auf der Terrasse. Man braucht dazu

- _ ½ Limette
- _ 2 EL Rohrzucker (braun)
- _ 200 ml Maracujasaft
- _ 200 ml Ginger Ale
- _ Crushed Ice

Die Limette auspressen und den frischen Limettensaft mit dem Rohrzucker verrühren. Den Sud zunächst mit Maracujasaft aufgießen. Anschließend das Ginger Ale dazugeben. Crushed Ice brauchst Du, wenn das Getränk besonders schön kalt sein soll.

FASD-Fakten 1: Die häufigste Behinderung - und zu 100 Prozent vermeidbar

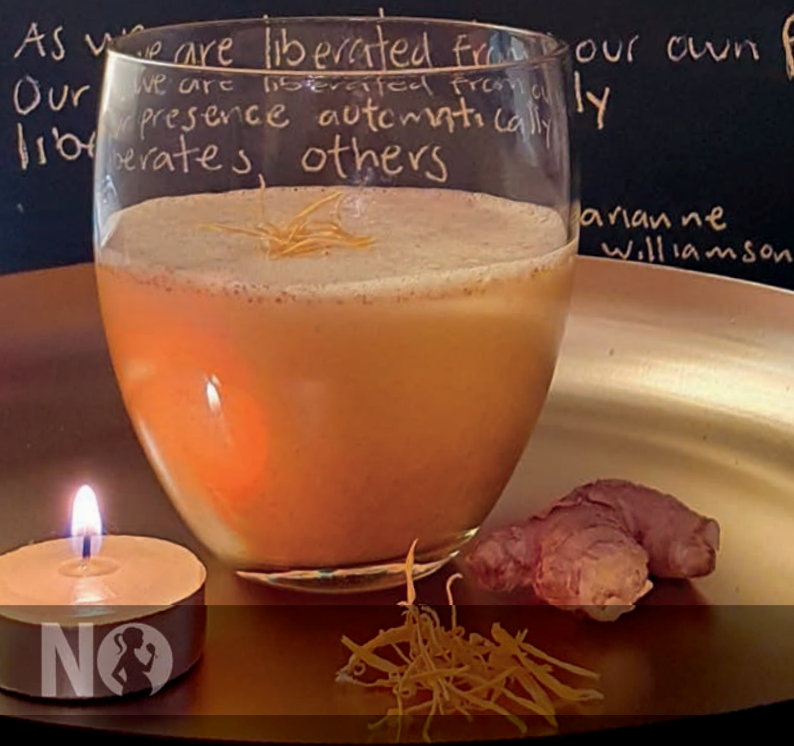
Schätzungen zufolge kommen in Deutschland jedes Jahr 10.000 bis 14.000 Kinder mit einer fetalen Alkoholspektrumstörung zur Welt - Dunkelziffer unbekannt. Damit ist FASD die häufigste angeborene, nicht genetisch bedingte Behinderung – und leider nicht heilbar. Gleichzeitig wäre sie hundertprozentig vermeidbar, wenn die werdenden Mütter konsequent auf Alkohol verzichten.

inadequate. Our deepest fear is that
we are powerful beyond measure.
It is our light, not our darkness, that
most frightens us. We ask ourselves,
who am I to be brilliant, talented, fabulous?
Actually, who are you not to be?

You are a child of God. Your playing small
does not serve the world.
There is nothing enlightening about
shrinking so other people won't feel
insecure around you.
We were born to manifest the glory
of God that is within us. It is not just
in some of us. It is in everyone.
As we let our own light shine,
we unconsciously give other people
permission to do the same.

As we are liberated from our own fear,
our presence automatically liberates others.

Marianne
Williamson



Golden Milk

Diese „Goldene Milch“ schmeckt nicht nur wunderbar und wärmt, vor allem an kalten Tagen, sondern ist auch noch gesund. Man braucht dazu:

- _ 1 kleine Limette
- _ 300 ml Milch oder Pflanzenmilch (Mandelmilch oder Hafermilch)
- _ 1 Stück Kurkuma (ca. 2 bis 3 cm groß) oder 1 EL Kurkumapulver
- _ 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm groß)
- _ 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- _ 1/4 TL Zimt
- _ 1/2 TL Kokosöl
- _ 1 Prise Muskatnuss (am besten frisch gerieben)
- _ 1 TL Agavendicksaft oder Honig zum Süßen

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe alles durch, bis eine feine Konsistenz entsteht. Ist Dir die Konsistenz nicht fein genug wird, kannst Du die Flüssigkeit noch durch ein feines Sieb gießen. Gib die Milch nun in einen Top und koche sie kurz auf. Lasse sie anschließend zwei Minuten auf kleiner Stufe köcheln. Danach kannst Du sie, wenn gewünscht, mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.

FASD-Fakten 2: Das Baby trinkt mit – und länger als die Mama

Trinkt eine schwangere Frau Alkohol, gelangt dieser über die Plazenta auch in das Blut des Ungeborenen, das damit ebenso viel Alkohol enthält, wie das der Mutter. Und leider zehnmal länger dort verbleibt, weil der kleine Körper ihn viel langsamer abbaut.

03



NO 

Nicht Tequila, sondern Virgin Sunrise

Dieser leckere Cocktail ist das Richtige für einen Abend mit Freunden und kann dann auch für alle gemeinsam gemixt werden – da wird keiner den Alkohol vermissen, versprochen! Man braucht für vier Cocktails:

- _ 300 ml Orangensaft
- _ 170 ml Ananassaft
- _ 4 TL Zitronensaft
- _ 40 ml Grenadine
- _ Eiswürfel

Vermische alle drei Säfte in einem Mixer oder in einem Cocktailshaker. Gib die Eiswürfel in die Gläser und fülle die Saftmischung in die Gläser. Lege nun einen Esslöffel an den Glasrand und lasse die Grenadine langsam über den Löffel in das Glas laufen, so dass ein schöner gelb-roter Farbverlauf entsteht. Wohl bekomm's!

FASD-Fakten 3: Es geht hier nicht (nur) um Alkoholkrankheit

Irgendwie wissen alle, dass man in der Schwangerschaft auf Alkohol verzichten sollte – trotzdem trinken viele Schwangere ab und an einen Wein oder Sekt. Und zwar in allen Gesellschaftsschichten. 60% der betroffenen Kinder und Jugendlichen kommen aus den sogenannten Mittelschicht-Familien – und haben keine alkoholabhängigen Mütter.

04



Himbeer-Rosmarin-Cocktail

Dieser fruchtig-fröhliche Cocktail schmeckt eigentlich zu jeder Jahreszeit. Und Himbeeren sind für Mama und Baby gleichermaßen gesund. Für vier Cocktails benötigst Du:

- _ 250 g Himbeeren, frisch oder aufgetaut
- _ 2 Stängel Rosmarin
- _ 200 ml Himbeersaft
- _ 4 TL Zitronensaft
- _ 600 ml Mineralwasser

Wasche Himbeeren und Rosmarin kurz ab. Verteile die Beeren auf vier Gläser und zerdrücke sie im Glas, gib je einen halben Stängel Rosmarin hinzu. Gieße den Himbeersaft auf, danach dann erst den Zitronensaft und dann das Mineralwasser. Gib Eis dazu, wenn das Getränk richtig schön kalt sein soll. Prost!

FASD-Fakten 4: Hirnschädigungen

Alkohol schädigt vor allem das Gehirn des ungeborenen Kindes – und hier vor allem jene Bereiche, die sich im Moment des Trinkens von Alkohol gerade entwickeln. Die Formen, in denen FASD auftritt, sind entsprechend unterschiedlich: das Spektrum reicht von Entwicklungsverzögerungen bis zu Einschränkungen der Motorik oder der Intelligenz.

05



Blutorangen-Ingwer-Vitaminchen

Ein besonders gesunder Cocktail – mit frischem Ingwer, der auch gegen Sodbrennen und Übelkeit hilft. Und Blutorangen, die richtig viel Vitamin C enthalten. In diesem Getränk wird beides auf besonders leckere Weise miteinander vermischt. Du brauchst dazu:

- _ 1 Blutorange
- _ 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- _ Saft von 2 Blutorangen
- _ 2 EL KleeHonig
- _ ½ l Wasser

Schneide die Blutorange in dünne Scheiben. Schäle den Ingwer und schneide ihn in möglichst kleine Würfel. Teile die Ingwerwürfel auf vier Gläser auf oder gib sie in einen Krug und gieße dann den Saft der zwei Blutorangen dazu. Süße die Mischung mit Honig und lasse sie eine Stunde ziehen. Anschließend nach Belieben mit Wasser oder Eis auffüllen und servieren.

FASD-Fakten 5: Gestörte Impulskontrolle

Kinder und Erwachsene, die von FASD betroffen sind, können ihre Gefühle und Impulse kaum oder gar nicht kontrollieren. Unangenehme Gefühle brechen sich sofort die Bahn – und äußern sich in Wutanfällen, verbalen und körperlichen Aggressionen oder Schrei- und Weinattacken. FASD-Betroffene haben oft nur wenig Geduld, sind schnell frustriert oder fühlen sich schrecklich hilflos.

06



Sahniger Erdbeer-Traum

Dieses Getränk gelingt mit frischen Erdbeeren ebenso wie mit denen aus dem Tiefkühlregal – und ist sowohl zu allen Jahreszeiten eine richtig leckere Erfrischung. Du benötigst für diesen Erdbeertraum:

- _ 150 g Erdbeeren
- _ 150 ml Milch
- _ 3 EL süße Sahne
- _ 1 Prise Zimt (bitte nur sehr wenig nehmen, ist sonst wehenfördernd!)
- _ 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- _ 1 TL Hefeflocken
- _ Zitronensaft nach Belieben

Gib die gesäuberten Erdbeeren in den Mixer. Fülle Milch, Hefeflocke und Sahne dazu und püriere das Gemisch. Gib anschließend Zimt und Ahornsirup oder Agavendicksaft dazu – und eventuell auch noch Zitronensaft, wenn Du diese sauer-frische Note magst.

FASD-Fakten 6: Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme

Von FASD Betroffene – ob Kind oder erwachsen, können sich oft nur schlecht konzentrieren. Einer Sache für längere Zeit Aufmerksamkeit zu schenken, fällt ihnen ungeheuer schwer. Der Grund dafür sind gestörte Hirnfunktionen. Außerdem verbraucht ihr Körper für Handlungen viel mehr Energie als der eines gesunden Menschen – sie sind schnell erschöpft und brauchen dann lange Erholungspausen.

07



Scho(ko)-Ora(nge)-Cocktail

Ein lustiger Name für ein wirklich leckeres Nasch-Getränk, bei dem sich ein Hauch Orange mit samtig-leckerem Schokoladenaroma und einem leichten Vanillegeschmack zu einem wirklich leckeren Mix verbindet. Du brauchst für eine Portion:

- _ 2 Kugeln Vanilleeis
- _ 20 ml Orangesirup
- _ 20 ml Schokosirup
- _ 50 ml Schlagsahne
- _ Milch zum Auffüllen und Schokoraspeln zum Bestreuen

Gib das Eis und beide Sirupsorten in einen Mixer und stelle damit ein Gemisch her. Gib so viel Milch dazu, dass eine cremige Konsistenz entsteht – immer einen Schluck mehr und nach jedem neu umrühren. Die Sahne kannst Du ebenfalls unterrühren oder geschlagen auf das Getränk geben. Mit Schokoraspeln bestreuen – und genießen!

FASD-Fakten 7: Nicht böse, nicht schlecht erzogen – FASD!

Verhalten sich von FASD betroffene Kinder „besonders“, liegt das nicht am Unvermögen ihrer Eltern – und auch nicht an ihrem schlechten Charakter. Es handelt sich um ein Symptom ihrer Krankheit und ist nicht persönlich gemeint. Häufig leiden sie selbst ebenso sehr unter ihrem Verhalten, wie die Menschen in ihrem Umfeld. Unter den sogenannten „Systemsprengern“ sind viele Kinder mit FASD. Sie werden so genannt, weil normale Erziehungstechniken ebenso wie professionelle Pädagogik um Umgang mit ihnen oft scheitern. Hier ist es wichtig, ihr Verhalten richtig einzuordnen und nicht als Angriff zu verstehen.

08



Ayurvedisch-gesundes Lassi

Lassi hast Du bestimmt bestimmt schon ab und an getrunken, aber sicher nicht in dieser für Mutter und Kind besonders gesunden, weil zuckerarmen Variante. Für eine Portion davon braucht man:

- _ 150 g fettarmen Joghurt
- _ 100 ml Wasser
- _ 50 ml Milch
- _ 1 TL Honig
- _ Je 1 Prise Kardamon und Safran

Die Zubereitung ist denkbar einfach: alles in einen Mixer und den dann für sich arbeiten lassen. Falls Du Mangolassi noch lieber magst, wird zusätzlich eine reife Mango hinzugegeben – und ganz am Schluss eine Prise Zimt.

FASD-Fakten 8: Körperliche Schäden

Ein Teil der alkoholgeschädigten Kinder sieht schon bei der Geburt „besonders“ aus, bei anderen werden erst im Verlauf der Kindheit körperliche Schäden festgestellt: ihr Wachstum verläuft nicht wie erwartet, die Funktion innerer Organe kann beeinträchtigt sein, mitunter sind Extremitäten verformt.

09



NO

Herbstlicher Fruchtsmoothie

Auch schön fruchtig, aber eher etwas für den Herbst. Wenn Äpfel und Birnen so richtig schön reif sind, ist dieser Smoothie nicht nur besonders lecker, sondern bietet auch besonders viel von dem, was Mama und Kind so brauchen können. Apropos brauchen – das sind die Zutaten:

- _ 2 reife Äpfel
- _ 2 saftige Birnen
- _ 75 ml Apfelsaft
- _ 75 ml Kirschsaf
- _ Eine Prise Zimt (nicht mehr, da Zimt Wehen auslösen kann)

Um den Smoothie zuzubereiten, schneide zunächst die Früchte in kleine Stücke und püriere sie dann zusammen mit den anderen Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab. Und dann: genießen, auf Wunsch auch warm.

FASD-Fakten 9: Suchtanfälligkeit

Menschen mit FASD sind nicht automatisch alkoholabhängig, haben aber ein höheres Risiko es zu werden. Auch andere Süchte – so etwa Zuckersucht, Medikamentenabhängigkeit oder Spielsucht – treten bei ihnen häufiger auf.

10



NO

Prosecco für werdende Mütter

Manchmal gibt es etwas zu feiern. Und in unserer Gesellschaft verbindet sich das häufig mit „darauf anstoßen“ – und das wiederum dann am liebsten mit Sekt oder Prosecco. Doch auch die sollten Schwangere unbedingt vermeiden. Können sie auch, gar kein Problem, denn dieses Getränk sieht nicht nur wie Prosecco aus, sondern schmeckt auch ziemlich ähnlich. Nur eben ohne Alkohol. Alles was man für 4 Gläser „Schwangere & Freunde“-Prosecco braucht ist:

- _ 200 ml weißen Traubensaft
- _ 200 ml Mineralwasser
- _ 1 Messerspitze Vitamin-C-Pulver

Die Zubereitung geht einfach und schnell: Einfach eine kleine Menge Traubensaft mit dem Vitaminpulver mischen und anschließend die übrigen Zutaten auffüllen. Und Prost!

FASD-Fakten 10: Geringere Lebenserwartung

Von FASD betroffene Kinder entwickeln sich nicht nur langsamer, sondern haben oft auch ein schwaches Immunsystem. Die Folge sind häufige Infekte, ein vielfach erhöhtes Risiko an Krebs zu erkranken – und dergleichen mehr. Auch von psychischen Erkrankungen sind sie öfter betroffen.

11



Honig-Aprikosen-Smoothie

Aprikosen sind eine leckere Sache – frisch, getrocknet und auch als Getränk. In diesem Fall sind sie die Grundlage für einen samtig-saftigen Smoothie. Wie cremig oder flüssig er sein soll, entscheidest Du selbst, durch Zugabe einer kleineren oder größeren Menge Mineralwasser. Für 4 Portionen braucht man:

- _ 250 g Aprikosen gedünstet (oder aus der Dose)
- _ 2 Teelöffel Honig
- _ 350 ml Milch
- _ Mineralwasser, je nach Geschmack

Um den Smoothie zuzubereiten, gib Honig, Milch und Aprikosen in einen Mixer und püriere sie zu einer cremigen Flüssigkeit. Gib anschließend so viel Mineralwasser dazu, wie es braucht, um am besten zu schmecken. Anschließend sofort servieren!

FASD-Fakten 11: Stigmatisierung hilft keinem

Auch wenn das alles sehr besorgniserregend klingt: Mit Vorwürfen an die Mutter – sei sie nun alkoholabhängig oder hat in der Schwangerschaft nur gelegentlich ein Glas Wein getrunken – ist niemandem geholfen. Stattdessen können wir alle dazu beitragen, dass die Zahl der FASD-betroffenen Kinder sinkt: kein Alkohol in der Schwangerschaft, lautet die Devise. Und vielen davon erzählen, warum das so wichtig ist.

12



Sommerfrischer Limettensprudel

Als ich selbst in einem Restaurant gearbeitet habe, habe ich massenweise frische Limettenlimonade gemixt, die bei uns immer wegging wie warme Semmeln. Man braucht dafür:

- _ 1 kleine Limette
- _ 1 EL braunen Rohrzucker
- _ Mineralwasser

Schneide die Enden von der kleinen Limette ab. Teile die Limette in acht gleich große Stücken, indem Du sie immer durch die Mitte teilst. Gib vier bis fünf Limettenstücke in ein Glas und zerdrücke es mit einem kleinen Holzmörser. Gib den braunen Rohrzucker dazu und verrühre alles. Fülle das Glas mit Mineralwasser auf. Vor dem Verzehr gut umrühren.

FASD-Fakten 12: Mangelndes Konsequenzverständnis

So unglaublich das klingen mag: FASD verstellt auch den Blick auf den Zusammenhang von Ursachen und Wirkungen. Kinder, Jugendliche und selbst noch Erwachsene mit FASD sind nicht in der Lage, Zusammenhänge zu erkennen oder sich selbst in Bezug zu anderen Menschen zu setzen. Das führt dazu, dass männliche Betroffenen häufig mit dem Gesetz in Konflikt kommen (und das in der Regel als Mitläufer), weil sie Recht und Unrecht nicht unterscheiden können. Bei Mädchen kommt es oft zu Teenagerschwangerschaften, weil der Zusammenhang zwischen Sex und Schwangerschaft theoretisch klar ist, aber nicht auf die eigene Person angewendet werden kann.

13



Kirschpunsch

Und noch ein Getränk für die kalte Jahreszeit – und eine gute Lösung, wenn einem der Sinn nach Glühwein steht. Wer keine Kirschen mag, kann auch einen anderen Saft verwenden. Und wem ein Liter Punsch zu viel ist, der nehme gern einfach die halbe Menge. Aber vielleicht trinken ja auch alle in der Runde diese alkoholfreie Variante mit. Lecker genug ist sie. Man braucht:

- _ 1 l Kirschsaft
- _ Saft einer Orange
- _ ½ Teelöffel Kardamom
- _ 1 Teelöffel Zimt
- _ 3 Nelken
- _ 1 Anisstern

Alle Zutaten werden miteinander verrührt, erhitzt und einmal kurz aufgekocht – und dann in besonders schönen oder besonders großen Tassen serviert.

FASD-Fakten 13: Unsere Verantwortung

Aktuell leben in Deutschland ca. 1,5 Millionen Menschen, die von FASD betroffen sind. Wir können viel dafür tun, dass diese Zahl in den kommenden Jahren nicht weiter wächst. Die Verantwortung dafür liegt bei uns allen, besonders aber auch bei jeder einzelnen Schwangeren, die in diesen besonderen neun Monaten auf Alkohol verzichtet.

Zum Weiterlesen ...

Wissenswertes zu „Schwangerschaft und Alkoholkonsum“

www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-in-der-schwangerschaft

shop.bzga.de/bewusst-verzichten-alkoholfrei-in-der-schwangerschaft-praxismodule-32040000

www.iris-plattform.de

Interessante Websites über FASD

www.fasd-deutschland.de

www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/kein-alkohol-in-der-schwangerschaft

www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/fetale-alkoholspektrumstoerung-und-dann--731582

NO



ALKOHOL

FAS(T)D *perfekt*