

Habe ich ein Alkoholproblem?

Ist Ihr Alkoholkonsum wirklich unbedenklich oder riskieren Sie womöglich Ihre Gesundheit oder Ihre Arbeit? Machen Sie den Test.

Test-Anleitung: 1. Markieren Sie bei allen zehn Fragen jenes Antwortfeld unter den Punktezahlen 0 bis 4, das für Sie zutrifft.
2. Zählen Sie die Punkte der so markierten Felder zusammen und vergleichen Sie das Resultat mit der Test-Aussage.

Punkte:		0	1	2	3	4
1	Wie oft trinken Sie alkoholische Getränke?	Nie	Max. 1 x pro Monat	2–4 x pro Monat	2–3 x pro Woche	Mind. 4 x pro Woche
2	Wie viele Einheitsdrinks (ED) trinken Sie an einem typischen Trinktag?	1–2	3–4	5–6	7–9	10 oder mehr
3	Wie oft trinken Sie 6 oder mehr ED bei einer Trinkgelegenheit?	Nie	seltener als 1 x pro Monat	1 x pro Monat	1 x pro Woche	fast täglich oder täglich
4	Wie oft in den letzten 12 Monaten konnten Sie nicht aufhören, Alkohol zu trinken, wenn Sie damit angefangen hatten?	Nie	seltener als 1 x pro Monat	1 x pro Monat	1 x pro Woche	fast täglich oder täglich
5	Wie oft in den letzten 12 Monaten konnten Sie Erwartungen anderer nicht entsprechen, weil Sie Alkohol getrunken hatten?	Nie	seltener als 1 x pro Monat	1 x pro Monat	1 x pro Woche	fast täglich oder täglich
6	Wie oft in den letzten 12 Monaten brauchten Sie am Morgen erneut Alkohol, weil Sie am Vortag viel getrunken hatten?	Nie	seltener als 1 x pro Monat	1 Mal pro Monat	1 x pro Woche	fast täglich oder täglich
7	Wie oft in den letzten 12 Monaten hatten Sie nach dem Alkohol trinken Gewissensbisse oder fühlten sich schuldig?	Nie	seltener als 1 x pro Monat	1 x pro Monat	1 x pro Woche	fast täglich oder täglich
8	Wie oft in den letzten 12 Monaten konnten Sie sich nicht gut an den Vorabend erinnern, weil Sie getrunken hatten?	Nie	seltener als 1 x pro Monat	1 x pro Monat	1 x pro Woche	fast täglich oder täglich
9	Haben Sie sich oder eine andere Person schon einmal unter Alkoholeinfluss körperlich verletzt?	Nein		Ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten		Ja, in den letzten 12 Monaten
10	Hat sich ein Verwandter, Freund oder Arzt schon einmal Sorgen wegen Ihres Alkoholkonsums gemacht oder Ihnen geraten, Ihren Alkoholkonsum zu verringern?	Nein		Ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten		Ja, in den letzten 12 Monaten
Punktetotal aus den 10 markierten Antwortfeldern:						

Test-Auswertung: 0 bis 7 Punkte gelten aus sozialer und gesundheitlicher Sicht als unbedenklich.
Ab 8 Punkten gilt das Trinkverhalten als risikoreich bzw. bereits schädigend. Eine Konsumreduktion oder Abstinenz sollte angestrebt werden.