

Alkoholsucht: Wie gefährdet bin ich?

Beantworten Sie folgende Fragen und addieren Sie die Punkte aller Antworten. Auf Seite 15 finden Sie die Auswertung.

1 Wie oft trinken Sie alkoholhaltige Getränke?

■ nie	0
■ weniger als 1 Mal im Monat	1
■ 2 bis 4 Mal im Monat	2
■ 2 bis 3 Mal in der Woche	3
■ 4 Mal oder öfters pro Woche	4

2 Wie viele Standardgetränke konsumieren Sie an einem typischen Tag, an dem Sie trinken?

■ 1 oder 2	0
■ 3 oder 4	1
■ 5 oder 6	2
■ 7 oder 8	3
■ 10 oder mehr	4

3 Wie oft trinken Sie 6 oder mehr Standardgetränke bei einer derartigen Gelegenheit?

■ nie	0
■ weniger als 1 Mal im Monat	1
■ monatlich	2
■ wöchentlich	3
■ täglich oder fast täglich	4

4 Wie oft im letzten Jahr haben Sie festgestellt, dass Sie nicht zu trinken aufhören können, wenn Sie einmal angefangen haben?

■ nie	0
■ weniger als 1 Mal im Monat	1
■ monatlich	2
■ wöchentlich	3
■ täglich oder fast täglich	4

5 Wie oft während des letzten Jahres waren Sie nicht in der Lage, Ihre Aufgaben zu erfüllen, weil Sie getrunken haben?

■ nie	0
■ weniger als 1 Mal im Monat	1
■ monatlich	2
■ wöchentlich	3
■ täglich oder fast täglich	4

6 Wie oft im letzten Jahr benötigten Sie morgens ein alkoholisches Getränk, um nach einem „alkoholhaltigen“ Abend wieder auf die Beine zu kommen?

■ nie	0
■ weniger als 1 Mal	1
■ monatlich	2
■ wöchentlich	3
■ täglich oder fast täglich	4

7 Wie oft im letzten Jahr hat es Ihnen leid getan oder haben Sie sich schuldig gefühlt, nachdem Sie Alkohol getrunken haben?

■ nie	0
■ weniger als 1 Mal im Monat	1
■ monatlich	2
■ wöchentlich	3
■ täglich oder fast täglich	4

8 Wie oft im letzten Jahr konnten Sie sich an Ereignisse des Vortages nicht erinnern, weil Sie Alkohol getrunken haben?

■ nie	0
■ weniger als 1 Mal im Monat	1
■ monatlich	2
■ wöchentlich	3
■ täglich oder fast täglich	4

9 Sind Sie oder eine andere Person infolge Ihres Trinkens verletzt worden?

■ nein	0
■ ja, aber nicht im letzten Jahr	2
■ ja, während des letzten Jahres	4

10 Hat sich ein Verwandter oder Freund, ein Arzt oder eine andere medizinisch geschulte Person über Ihre Trinkgewohnheiten beunruhigt gezeigt oder Ihnen empfohlen, sich einzuschränken?

■ nein	0
■ ja, aber nicht im letzten Jahr	2
■ ja, während des letzten Jahres	4

AUSWERTUNG

Summieren Sie bitte die Punkte aller Fragen.

Haben Sie ...

... mehr als fünf Punkte, so hat Ihr Alkoholkonsum ein Ausmaß erreicht, das gesundheitsschädlich sein könnte. Besprechen Sie Ihre Trinkgewohnheiten und die einzelnen Testantworten mit Ihrem Arzt oder einem Mitarbeiter einer Alkoholberatungsstelle.

... mehr als 8 Punkte, so schadet der Alkohol bereits Ihrer Gesundheit. Sie sind stark gefährdet, alkoholabhängig zu werden und könnten bereits unter den Folgeerscheinungen des Alkoholmissbrauchs leiden. Wenden Sie sich bitte so rasch wie möglich an Ihren Arzt, eine Suchtambulanz oder Beratungsstelle.

ERKLÄRUNG
Ein Standardgetränk ist ein kleines Bier (ein Seidel oder eine Dose) oder 1/8 Wein oder ein einfacher Schnaps.

QUELLE © API/WHO