

30 Fragen für Ihre Gesundheit und Fitness

Ist mein Umgang mit Alkohol im "grünen Bereich"? Trinke ich zuviel? Ist meine Gesundheit durch Alkohol gefährdet? Bin ich abhängig? Die 30 Fragen dieses Test sollen Ihnen dabei helfen, Ihren Umgang mit Alkohol zu überprüfen und Sie gegebenenfalls auf Risiken und Probleme aufmerksam machen.

Bei diesem Test erhalten Sie keine Gesamtauswertung, sondern zu jeder von Ihnen angekreuzten Frage eine sofortige Bewertung in grün, gelb, orange oder rot mit praktischen Tipps und Empfehlungen.

Nehmen Sie sich etwa fünf Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich:

Ich denke oft an Alkohol.

[Ja](#)
[Nein](#)

Manchmal zittern meine Hände beim Aufwachen, wenn ich am Abend zuvor getrunken habe.

[Ja](#)
[Nein](#)

Ich kann manchmal meiner Arbeit nicht nachgehen / dem Unterricht nicht folgen, weil ich am Abend vorher zu viel Alkohol getrunken habe.

[Ja](#)
[Nein](#)

In der letzten Woche gab es mindestens zwei Tage, an denen ich keinen Alkohol getrunken haben.

[Ja](#)
[Nein](#)

Meine Partnerin / mein Partner / Familienangehörige haben mich schon mehrmals gebeten, weniger zu trinken.

[Ja](#)
[Nein](#)

Im letzten Jahre hatte ich ein- oder mehrmals das, was man einen "Filmriss" nennt.

[Ja](#)
[Nein](#)

Wenn ich zu viel getrunken habe, schäme ich mich am Tag danach und fühle mich schuldig.

[Ja](#)
[Nein](#)

Manchmal muss ich morgens Alkohol trinken, um meine Nerven zu beruhigen und meinen Kater in den Griff zu bekommen.

[Ja](#)
[Nein](#)

für Frauen, die sich ein Kind wünschen oder ein Kind erwarten:

Ich bin sicher, dass ich neun Monate alkoholfrei bleiben kann, um die Gesundheit meines Kindes nicht zu gefährden.

[Ja](#)
[Stopp! Nein](#)

Ich habe ein Hobby, einen Sport oder etwas anderes, das mir früher Freunde gemacht hat, aufgegeben und verbringe heute mehr Zeit mit Alkoholtrinken.

[Ja](#)
[Nein](#)

Ich bin froh, wenn ich das eine oder andere Glas Bier / Wein etc. unbeobachtet trinken kann.

[Ja](#)
[Nein](#)

Es ist im letzten Jahr vorgekommen, das ich mehrere Tage hintereinander betrunken war.

[Ja](#)
[Nein](#)

Das Alleinsein ist weniger schwer für mich, wenn ich Alkohol trinke.

[Ja](#)
[Nein](#)

Ich habe schon oft versucht, weniger zu trinken bzw. ganz mit dem Trinken aufzuhören. Bisher leider ohne Erfolg.

[Ja](#)
[Nein](#)

Es ist im letzten Jahr vorgekommen, dass ich Auto gefahren bin, obwohl ich (zu viel) Alkohol getrunken hatte

[Stopp! Ja](#)
[Nein](#)

Wenn ich nicht weiß, ob ich noch alkoholische Getränke im Haus habe bzw. leicht besorgen kann, werde ich unruhig.

[Ja](#)
[Nein](#)

für Frauen:

Letzten Monat gab es einen oder mehrere Tage, an denen ich mehr als drei kleine Gläser Alkohol getrunken habe.

[Ja](#)
[Nein](#)

für Männer:

Letzten Monat gab es einen oder mehrere Tage, an denen ich mehr als fünf kleine Gläser Alkohol getrunken habe.

[Ja](#)
[Nein](#)

Mein Arzt / Meine Ärztin hat mir geraten, weniger Alkohol zu trinken bzw. alkoholfrei zu leben. Dennoch habe ich meine Trinkgewohnheiten bis heute nicht grundlegend geändert.

[Ja](#)
[Nein](#)

Ich kann besser einschlafen, wenn ich Alkohol getrunken habe.

[Ja](#)
[Nein](#)

Wenn ich mich geärgert habe oder traurig bin, trinke ich mehr als sonst.

[Ja](#)
[Nein](#)

Ich (und meine Kollegen bzw. Kolleginnen) trinke(n) häufig während der Arbeitszeit oder in den Pausen Alkohol.

[Stopp! Ja](#)
[Nein](#)

Wenn ich mich mit Freunden und Bekannten treffe, trinken wir (immer) Alkohol.

[Ja](#)
[Nein](#)

für Frauen:

Mehr als zwei kleine Gläser Bier, Wein, Sekt oder Schnaps trinke ich selten an einem Tag.

Ja

Nein

für Männer:

Mehr als drei kleine Gläser Bier, Wein, Sekt oder Schnaps trinke ich selten an einem Tag.

Ja

Nein

Ich brauche auf (oder vor) Partys und Feiern das erste Glas, um "warm" zu werden.

Ja

Nein

Wenn ich erst einmal angefangen habe zu trinken, finde ich oft überhaupt kein Ende mehr.

Ja

Nein

Ich gebe zu viel Geld für Alkohol aus.

Ja

Nein

An stressigen Tagen trinke ich Alkohol, um besser abschalten zu können..

Ja

Nein

Ich trinke Alkohol, obwohl ich Medikamente einnehme, die nach ärztlicher Anweisung / Beipackzettel nicht mit Alkohol verträglich sein.

Nein

Stopp! Ja

Ich sage nur selten offen, wie viel ich trinke.

Ja

Nein

für Frauen:

In der vergangenen Woche habe vermutlich mehr als 14 kleine Gläser Alkohol getrunken.

Ja

Nein

für Männer:

In der vergangenen Woche habe ich vermutlich mehr als 21 kleine Gläser Alkohol getrunken.

Ja

Nein

Selbsttest Alkohol: Bewertung

Nach dem Test-Ergebnis ist Ihr Umgang mit Alkohol nicht problematisch. Entweder, weil Sie sich dafür entschieden haben, alkoholfrei zu leben, oder weil Sie sehr maßvoll und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen. (Wenn Sie früher mehr getrunken haben und Sie sich um eine Einschränkung Ihres Konsums bemüht haben: Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Ihr Ziel erreicht.) Wenn Sie sicher sein möchten, dass sich Ihr Trinkverhalten nicht allmählich und vielleicht zu lange unbemerkt zum Schlechteren hin verändert, ist es sinnvoll, diesen Test von Zeit zu Zeit zu wiederholen.

Alkohol nimmt bereits zu viel Raum in Ihrem Leben ein. Vielleicht weil der Konsum von Alkohol für Sie oft die einzige Möglichkeit ist, auf belastende Situationen und schmerzliche Gefühle zu reagieren und wenigstens für Stunden Entlastung und Entspannung zu finden. Doch vermutlich haben Sie bereits auch erfahren, dass Alkohol keines Ihrer Probleme löst, sondern jedes einzelne noch vergrößert und neue verursacht.

Die Nöte allerdings, denen Sie mit Alkohol zu Leibe rücken wollten, werden sich wahrscheinlich als hartnäckiger erweisen. Gehen Sie deshalb einen Schritt weiter und versuchen Sie auch diese zu Grunde liegenden Probleme anzugehen. Ihr Wunsch nach Entspannung, Wohlbefinden, angenehmer und interessanter Geselligkeit ist schließlich berechtigt.

Fällt eine Ihrer Antworten auf ein gelbes Feld? Dann dürfte Ihr Alkoholkonsum über der von Fachleuten als risikoarm eingestuften Menge - für Frauen 14, für Männer 21 kleine Gläser Alkohol wöchentlich - liegen. Auch wenn Sie bislang noch keine negativen Folgen bemerkt haben: Ihr Risiko, Ihre Gesundheit, z.B. Ihre Leber zu schädigen oder von Alkohol abhängig zu werden, ist erhöht.

Sie haben den Mut aufgebracht, auch für Sie vielleicht unangenehme Fragen ehrlich zu beantworten. Vermutlich wissen Sie bereits seit geraumer Zeit: Alkohol ist für Sie zu einem Problem geworden, das Sie trotz wiederholter Anstrengungen ohne fachliche Hilfe kaum noch werden lösen können. Nach allen vorliegenden Erkenntnissen ist Abstinenz für Sie der beste Rat. Denn der Versuch, weniger zu trinken, wird Sie immer wieder sehr viel Kraft kosten und wird auf Dauer dennoch kaum zu verwirklichen Sein. Scheuen Sie sich nicht länger, Hilfe anzunehmen.

Stopp!

Ist bei einer Ihrer Antworten ein "Stopp!" aufgetaucht? In diesem Fall trinken Sie Alkohol in Situationen, in denen Alkohol eine besondere Gefahr für Sie und andere darstellt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) propagiert deshalb in diesen Lebensbereichen "Punktnüchternheit" Das heißt: Kein Alkohol im Verkehr, bei der Arbeit, wenn Sie schwanger sind oder bestimmte Medikamente einnehmen!

Quelle: Test aus der Broschüre "Alles klar - Tipps & Informationen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol", Wiedergabe mit Genehmigung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Hilfe finden Sie beim Beratungstelefon zur Suchtvorbeugung bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter der Telefonnummer: 0221 892031.