



**SELBSTTEST 1** - Trinke ich zu viel? Ist meine Gesundheit durch Alkohol gefährdet? Bin ich abhängig? - Grün, blau, orange oder rot?

<p>Ich denke oft an Alkohol. JA NEIN</p> <p>Manchmal zittern meine Hände beim Aufwachen, wenn ich am Abend zuvor getrunken habe. JA NEIN</p> <p>Ich kann manchmal meiner Arbeit nicht nachgehen/dem Unterricht nicht folgen, weil ich am Abend vorher zu viel getrunken habe. JA NEIN</p> <p>In der letzten Woche gab es mindestens zwei Tage, an denen ich keinen Alkohol getrunken habe. JA NEIN</p> <p>Meine Partnerin/mein Partner/Familienangehörige haben mich schon mehrmals gebeten, weniger zu trinken. JA NEIN</p> <p>Im letzten Jahr hatte ich ein- oder mehrmals das, was man einen "Filmriss" nennt. JA NEIN</p> <p>Wenn ich zu viel getrunken habe, schäme ich mich am Tag danach und fühle mich schuldig. JA NEIN</p> <p>Manchmal muss ich morgens Alkohol trinken, um meine Nerven zu beruhigen und meinen Kater in den Griff zu bekommen. JA NEIN</p> <p><i>für Frauen, die sich ein Kind wünschen oder ein Kind erwarten:</i> Ich bin sicher, dass ich neun Monate alkoholfrei bleiben kann, um die Gesundheit meines Kindes nicht zu gefährden. JA STOPPI! NEIN</p> <p>Ich habe ein Hobby, einen Sport oder etwas anderes, das mir früher Freude gemacht hat, aufgegeben und verbringe heute mehr Zeit mit Alkoholtrinken. JA NEIN</p> <p>Ich bin froh, wenn ich das eine oder andere Glas Bier/Wein etc. unbeobachtet trinken kann. JA NEIN</p> <p>Es ist im letzten Jahr vorgekommen, dass ich mehrere Tage hintereinander betrunken war. JA NEIN</p> <p>Das Alleinsein ist weniger schwer für mich, wenn ich Alkohol trinke. JA NEIN</p> <p>Ich habe schon oft versucht, weniger zu trinken bzw. ganz mit dem Trinken aufzuhören. Bisher leider ohne Erfolg JA NEIN</p> <p>Es ist im letzten Jahr vorgekommen, dass ich Auto gefahren bin, obwohl ich (zu viel) Alkohol getrunken hatte STOPPI! JA NEIN</p> <p>Wenn ich nicht weiß, ob ich noch alkoholische Getränke im Haus habe bzw. leicht besorgen kann, werde ich unruhig. JA NEIN</p>	<p><i>für Frauen:</i> Letzten Monat gab es einen oder mehrere Tage, an denen ich mehr als drei kleine Gläser Alkohol getrunken habe JA NEIN <i>für Männer:</i> Letzten Monat gab es einen oder mehrere Tage, an denen ich mehr als fünf kleine Gläser Alkohol getrunken habe. JA NEIN</p> <p>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</p> <p>Ich kann besser einschlafen, wenn ich Alkohol getrunken habe. JA NEIN</p> <p>Wenn ich mich geärgert habe oder traurig bin, trinke ich mehr als sonst. JA NEIN</p> <p>Ich (und meine Kollegen bzw. Kolleginnen) trinke(n) häufig während der Arbeitszeit oder in den Pausen Alkohol. STOPPI! JA NEIN</p> <p>Wenn ich mich mit Freunden und Bekannten treffe, trinken wir (immer) Alkohol. JA NEIN</p> <p><i>für Frauen:</i> Mehr als zwei kleine Gläser Bier, Wein, Sekt oder Schnaps trinke ich selten an einem Tag. JA NEIN</p> <p><i>für Männer:</i> Mehr als drei kleine Gläser Bier, Wein, Sekt oder Schnaps trinke ich selten an einem Tag. JA NEIN</p> <p>Ich brauche auf (oder vor) Partys und Feiern das erste Glas, um "warm" zu werden. JA NEIN</p> <p>Wenn ich erst einmal angefangen habe zu trinken, finde ich oft überhaupt kein Ende mehr JA NEIN</p> <p>Ich gebe zu viel Geld für Alkohol aus. JA NEIN</p> <p>An stressigen Tagen trinke ich Alkohol, um besser abschalten zu können. JA NEIN</p> <p>Ich trinke Alkohol, obwohl ich Medikamente einnehme, die nach ärztlicher Anweisung/Beipackzettel nicht mit Alkohol verträglich sind. NEIN STOPPI! JA</p> <p>Ich sage nur selten offen wie viel ich trinke. JA NEIN</p>
--	--



**Auswertung Selbsttest 1** - Welche Farbe haben Ihre Antworten?

**Grün**  
nach dem Test-Ergebnis ist ihr Umgang mit Alkohol nicht problematisch. Entweder weil Sie sich dafür entschieden haben, alkoholfrei zu liegen, oder weil Sie sehr maßvoll und verantwortungsbewußt mit Alkohol umgehen.  
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.

**auch Blau**  
Fällt eine Ihrer Antworten auf die Farbe Blau? Dann dürfte Ihr Alkoholkonsum über der von Fachleuten als risikoarm eingestuften Menge 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.  
Reduzieren Sie Ihren Konsum bis auf die genannten Grenzwerte oder besser noch darunter.

**auch Orange**  
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 zu finden. Doch vermutlich haben Sie bereits auch erfahren, dass Alkohol keines Ihrer Probleme löst, sondern jedes einzelne noch vergrößert und neue verursacht. Sie sollten deshalb dringend weniger trinken. Gelingt es Ihnen, weniger zu trinken, wird sich auch der alkoholbedingte Teil Ihrer Probleme rasch lösen. Eine sehr wirkungsvolle Art, alkoholbedingten Problemen zu begegnen, ist die Entscheidung, alkoholfrei zu leben. Eine klare Entscheidung, die nach den Erfahrungen vieler oftmals leichter umzusetzen ist als ständiges Maßhalten. Die Nöte allerdings, denen Sie mit Alkohol zu Leibe rücken wollen, werden sich wahrscheinlich als hartnäckiger erweisen. Gehen Sie deshalb einen Schritt weiter und versuchen Sie, auch diese zu Grunde liegenden Probleme anzugehen. Ihr Wusch nach Entspannung, Wohlbefinden, angenehmer und interessanter geselligkeit o.Ä. ist schließlich berechtigt. Soziale Notlagen und persönliche Probleme (z.B. Selbstunsicherheit) lassen sich nicht von heute auf morgen bewältigen. Das Wichtigste jedoch ist, dass Sie sich entscheiden, jetzt zu handeln und die Sorge um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aktiv in die Hand zu nehmen.

**auch Rot**  
Sie haben den Mut aufgebracht, auch für Sie vielleicht unangenehme Fragen ehrlich zu beantworten. Vielen Dank.  
Vermutlich wissen Sie bereits seit geraumer Zeit: Alkohol ist für Sie zu einem Problem geworden, das Sie trotz wiederholten 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 auf Dauer dennoch kaum zu verwirklichen sein.  
Scheuen Sie sich nicht länger Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**STOPPI!**  
Ist bei einer Ihrer Antworten ein STOPPI! 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!

Originalquelle: BZgA - Alles klar: <http://www.bzga.de/pdf.php?id=39954114e9d9afb85ae44648847c520f>; 11.10.2008

*Die BZgA - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Gesundheitsförderung und Gesundheitsförderung sind wichtige Bestandteile des Gesundheitswesens in Deutschland. Seit ihrer Gründung im Jahr 1967 verfolgt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das Ziel, Gesundheitsrisiken vorzubeugen und gesundheitsfördernde Lebensweisen zu unterstützen. Darüber hinaus ist das Verständnis von Gesundheit und Prävention im Wandel begriffen. Vor diesem Hintergrund ist - als ständiger kommunikativer Prozess - gesundheitliche Aufklärung dem Ziel verpflichtet, eigenverantwortliches Gesundheitshandeln zu ermöglichen. Ich freue mich, Ihnen mit diesem Internet-Angebot Ziele, Aufgaben und Angebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung vorstellen zu können.*

**SELBSTTEST 2** - nach: Wilhelm Feuerlein u. a. In: Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten. 222/1976, S.139./ aus: <http://www.lebensgeschichten.org/alkohol/alkohol12.php>

Auswertung des Testbogens: Jede mit "ja" beantwortete Frage erhält einen Punkt; bei den Fragen 3, 7, 8 und 14 sind es 4 Punkte. Bei einer Gesamtpunktzahl von 6 und mehr liegt eine Alkoholgefährdung vor.

1. Leide ich in letzter Zeit häufiger an Zittern der Hände?
2. Leide ich in letzter Zeit häufiger an einem Würgegefühl (Breachreiz), besonders morgens?
3. Werden das Zittern und der Brechreiz besser, wenn ich Alkohol trinke?
4. Leide ich in letzter Zeit an starker Nervosität?
5. Habe ich in Zeiten erhöhten Alkoholkonsums weniger gegessen?
6. Hatte ich in letzter Zeit öfter Schlafstörungen oder Alpträume?
7. Fühle ich mich ohne Alkohol gespannt und unruhig?
8. Habe ich nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen weiterzutrinken?
9. Leide ich an Gedächtnislücken nach starkem Trinken?
10. Vertrage ich zurzeit weniger Alkohol als früher?
11. Habe ich nach dem Trinken schon einmal Gewissensbisse (Schuldgefühle) empfunden?
12. Habe ich ein Trinksystem versucht ( z. B. nicht vor bestimmten Zeiten trinken)?
13. Bringt mein Beruf (Schule) Alkoholtrinken mit sich?
14. Hat mir an meiner Arbeitsstelle schon einmal jemand Vorhaltungen wegen meines Alkoholtrinkens gemacht?
15. Bin ich weniger tüchtig, seitdem ich trinke?
16. Trinke ich gerne und regelmäßig ein Gläschen Alkohol, wenn ich allein bin?
17. Habe ich einen Kreis von Freunden und Bekannten, in dem viel Alkohol getrunken wird?
18. Fühle ich mich sicherer und selbstbewusster, wenn ich Alkohol getrunken habe?
19. Habe ich zu hause oder im Betrieb einen kleinen versteckten Vorrat mit alkoholischen Getränken?
20. Trinke ich Alkohol, um Stresssituationen besser bewältigen zu können oder um Ärger und Sorgen zu vergessen?
21. Bin ich bzw. ist meine Familie schon einmal wegen meines Trinkens in finanziellen Schwierigkeiten geraten?
22. Bin ich schon einmal wegen Fahrens unter Alkoholeinfluss mit der Polizei in Konflikt gekommen?