

# Selbsttest Alkoholkonsum

Der folgende Fragebogen wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt und dient dem Auffinden eines möglicherweise schädlichen Alkoholkonsums.

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen möglichst ehrlich und ohne viel Nachdenken. Zählen Sie dann Ihre Punkte (in Klammern angegeben) zusammen.

## AUDIT-Fragebogen

Ein Glas Alkohol entspricht:

0,33 Liter Bier  
0,25 Liter Wein oder Sekt  
0,02 Liter Spirituosen

a) Wie oft trinken Sie Alkohol?

- Nie (0)     
  Etwa 1 mal pro Monat (1)     
  2-4 mal pro Monat (2)     
  2-3 mal pro Woche (3)     
  4 mal oder öfter pro Woche (4)

b) Wenn Sie an einem Tag Alkohol trinken, wie viel alkoholhaltige Getränke trinken Sie dann typischerweise?

- 1 oder 2 (0)   
  3 oder 4 (1)   
  5 oder 6 (2)   
  7 oder 8 (3)   
  10 oder mehr (4)

	Nie (0)	Seltener als einmal pro Monat (1)	Einmal im Monat (2)	Einmal pro Woche (3)	Täglich oder fast täglich (4)
c) Wie oft haben Sie an einem Tag mehr als 6 alkoholische Getränke getrunken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Wie oft haben Sie im letzten Jahr festgestellt, dass Sie mehr getrunken haben, als Sie eigentlich wollten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Wie oft haben Sie im letzten Jahr im Zusammenhang mit dem Alkoholtrinken eine Aufgabe nicht erledigt, die man eigentlich von Ihnen erwartet hatte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Wie oft haben Sie im letzten Jahr morgens Alkohol getrunken, um in Schwung zu kommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Wie oft fühlten Sie sich im letzten Jahr					

schuldig oder hatten ein schlechtes Gewissen aufgrund Ihres Alkoholtrinkens ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Wie oft im letzten Jahr waren Sie aufgrund des Alkoholtrinkens nicht in der Lage, sich an Ereignisse der letzten Nacht zu erinnern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Nein</b>		<b>Ja, aber nicht im letzten Jahr</b>		<b>Ja, im letzten Jahr</b>
	<b>(0)</b>		<b>(2)</b>		<b>(4)</b>
i) Wurden Sie oder jemand anders schon einmal verletzt, weil Sie Alkohol getrunken hatten?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
j) Hat sich schon einmal ein Verwandter, ein Freund, ein Arzt oder jemand anders über Ihr Alkoholtrinken Sorgen gemacht oder Ihnen vorgeschlagen, weniger zu trinken ?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

#### Auswertung

Wenn Sie mehr als 5 Punkte (Frauen) oder 8 Punkte (Männer) erreichen, liegt bei Ihnen möglicherweise ein riskantes Konsummuster vor und sie sollten mit Ihrem Arzt über Ihren Alkoholkonsum sprechen.

Ein Punktwert von mehr als 15 – 20 Punkten entspricht einer deutlichen Gefährdung, über 20 Punkten ist eine Abhängigkeitserkrankung wahrscheinlich.