

# Schnell-Test: Sind Sie Alkoholiker?

Ein Test mit 22 Fragen

Für Jung bis Alt, ob Mann oder Frau!

Die Grenze vom Genusstrinker zum Alkoholiker verläuft meist fließend, wann der Punkt erreicht wurde, dass man zu einem Problemtrinker geworden ist, lässt sich kaum feststellen. Daher im Folgenden 22 Fragen, deren ehrliche Beantwortung darüber Auskunft geben, ob der Alkohol zu einem fixen, gesundheitsschädigenden Faktor im täglichen Leben geworden ist.

1.) Trinken Sie mehr als üblich, wenn Sie Sorgen oder Schwierigkeiten haben oder im Stress sind?

Ja / Nein

2.) Trinken Sie gelegentlich nach einer Enttäuschung, einem Streit oder bei beruflichen Problemen besonders viel?

Ja / Nein

3.) Haben Sie bemerkt, dass Sie jetzt mehr Alkohol vertragen als früher?

Ja / Nein

4.) Fühlen Sie sich in manchen Situationen ohne Alkohol nicht wohl?

Ja / Nein

5.) Wenn Sie in Gesellschaft trinken, trinken sie dann mehr als die anderen?

Ja / Nein

6.) Haben Sie festgestellt, dass Sie Ihr erstes Glas Alkohol viel hastiger trinken als früher?

Ja / Nein

7.) Haben Sie manchmal leise Schuldgefühle wegen Ihres Trinkens?

Ja / Nein

8.) Haben Sie in letzter Zeit festgestellt, dass Sie öfter Erinnerungslücken haben?

Ja / Nein

9.) Wünschen Sie öfters weiter zu trinken, wenn die anderen in Ihrer Gesellschaft bereits genug haben?

Ja / Nein

10.) Wenn Sie wieder nüchtern sind, bereuen Sie dann Dinge, die Sie in alkoholisierten Zustand gesagt oder getan haben?

Ja / Nein

11.) Haben Sie schon versucht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren, indem Sie sich bestimmte Verhaltensweisen zurechtlegen?

Ja / Nein

12.) Haben Sie sich öfter vorgenommen, weniger zu trinken und dieses sich selbst gegebene Versprechen nicht einhalten können?

Ja / Nein

13.) Haben Sie schon versucht, Ihren Alkoholkonsum dadurch zu reduzieren, indem Sie Ihren Bekanntenkreis, Ihr Stammlokal oder Ihren Arbeitsplatz geändert haben?

Ja / Nein

14.) Trinken Sie alleine?

Ja / Nein

15.) Sind in letzter Zeit Ihre beruflichen, privaten oder finanziellen Probleme größer geworden?

Ja / Nein

16.) Essen Sie wenig oder unregelmäßig und trinken Sie anstatt zu essen?

Ja / Nein

17.) Fühlen Sie sich manchmal am Morgen zittrig, leiden Sie an Übelkeit und hilft Ihnen der Alkohol darüber hinweg?

Ja / Nein

18.) Haben Sie in letzter Zeit bemerkt, dass Sie nicht mehr so viel Alkohol vertragen wie früher?

Ja / Nein

19.) Betrinken Sie sich manchmal tagelang hintereinander?

Ja / Nein

20.) Fühlen Sie sich manchmal so deprimiert, dass Sie glauben, Ihr Leben nur noch mit Hilfe des Alkohols ertragen zu können?

Ja / Nein

21.) Bekommen Sie Angstzustände, nachdem Sie viel getrunken haben?

Ja / Nein

22.) Hatten Sie schon einmal – unter Alkoholeinfluss oder ohne etwas getrunken zu haben – Sinnestäuschungen?

Ja / Nein

## **Schnell-Test: Sind Sie Alkoholiker?**

Auswertung zu den 22 Testfragen

**Frage 1-7:** Wenn Sie eine dieser sieben Fragen mit einem „Ja“ beantworten, ist eine Gefährdung hinsichtlich einer möglichen Abhängigkeit gegeben. Eine fachliche Beratung wäre in Ihrem Fall zu überlegen.

**Frage 8-16:** Wenn nur eine Frage von 8 bis 16 mit einem „Ja“ beantwortet wird, stellt der Alkohol bereits ein Problem in Ihrem Leben dar. Suchen Sie Rat und Hilfe!

**Frage 17-22:** Wenn nur eine der Fragen 17 bis 22 mit einem „Ja“ beantwortet wird, besteht ohne Zweifel eine körperliche und seelische Abhängigkeit vom Alkohol. Auch hier gilt: **Suchen Sie unbedingt Hilfe auf!**

Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Informationen  
finden Sie bei der Internet-Plattform:  
**www.ALK-INFO.com**