

## Testen Sie sich selbst:

Wenn Sie wissen wollen, wo Sie stehen, dann testen Sie sich selbst. Versuchen Sie alle Fragen ehrlich zu beantworten. Die zehn Fragen wurden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt. Die Punktwerte der Auswertung sind sehr niedrig angesetzt, so daß der Test sehr sensibel reagiert. Vielleicht erschrecken Sie und denken, dass kann doch nicht wahr sein; vielleicht lehnen Sie sich nach der Auswertung zurück und sind zufrieden mit dem Ergebnis.

<b>1. Wie oft trinken Sie Alkohol ?</b>		<b>Punkte</b>	
Nie	0	<input type="text"/>	
Monatlich einmal oder weniger	1	<input type="text"/>	
zwei oder dreimal im Monat	2	<input type="text"/>	
zwei oder dreimal in der Woche	3	<input type="text"/>	
Vier oder mehrmals in der Woche	4	<input type="text"/>	
<b>2. Wie viele alkoholartige Drinks gehören bei Ihnen zu einem typischen Trinktag ?</b>		<b>Punkte</b>	
1 oder 2	0	<input type="text"/>	
3 oder 4	1	<input type="text"/>	
5 oder 6	2	<input type="text"/>	
7, 8 oder 9	3	<input type="text"/>	
10 oder mehr	4	<input type="text"/>	
<b>3. Wie oft nehmen Sie im Rahmen eines Trinkanlasses sechs oder mehr Drinks zu sich?</b>		<b>Punkte</b>	
Nie	0	<input type="text"/>	
Weniger als monatlich	1	<input type="text"/>	
Monatlich	2	<input type="text"/>	
Wöchentlich	3	<input type="text"/>	
Täglich oder fast täglich	4	<input type="text"/>	
<b>4. Wie oft haben Sie im letzten Jahr an Alkohol gedacht ?</b>		<b>Punkte</b>	
Nie	0	<input type="text"/>	
Weniger als monatlich	1	<input type="text"/>	
Monatlich	2	<input type="text"/>	
Wöchentlich	3	<input type="text"/>	
Täglich oder fast täglich	4	<input type="text"/>	
<b>5. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie die Kontrolle über Ihren Alkoholkonsum verloren hatten ?</b>		<b>Punkte</b>	
Nie	0	<input type="text"/>	
Weniger als monatlich	1	<input type="text"/>	
Monatlich	2	<input type="text"/>	
Wöchentlich	3	<input type="text"/>	
Täglich oder fast täglich	4	<input type="text"/>	
<b>6. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie sich nach einem Trinkgelage nicht mehr an die letzte Nacht erinnern konnten (black-out) ?</b>		<b>Punkte</b>	
Nie	0	<input type="text"/>	
Weniger als monatlich	1	<input type="text"/>	
Monatlich	2	<input type="text"/>	
Wöchentlich	3	<input type="text"/>	
Fast täglich oder täglich	4	<input type="text"/>	

<b>7. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie morgens schon ein Glas Alkohol brauchten, um in die Gänge zu kommen?</b>	<b>Punkte</b>	
Nie	0	<input type="text"/>
Weniger als monatlich	1	<input type="text"/>
Monatlich	2	<input type="text"/>
Wöchentlich	3	<input type="text"/>
Fast täglich oder täglich	4	<input type="text"/>
<b>8. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie sich nach einem Trinkgelage schuldig fühlten oder sich Vorwürfe wegen ihres Verhaltens machten?</b>	<b>Punkte</b>	
Nie	0	<input type="text"/>
Weniger als monatlich	1	<input type="text"/>
Monatlich	2	<input type="text"/>
Wöchentlich	3	<input type="text"/>
Fast täglich oder täglich	4	<input type="text"/>
<b>9. Haben Sie schon mal jemanden in betrunkenem Zustand verletzt oder sind Sie selbst verletzt worden ?</b>	<b>Punkte</b>	
Nie	0	<input type="text"/>
Ja, aber nicht im letzten Jahr	2	<input type="text"/>
Ja, im letzten Jahr	4	<input type="text"/>
<b>10. Hat sich jemand ( ein Verwandter, Ihr Arzt, ein Freund, Ihr Vorgesetzter, ein Kollege) schon Gedanken wegen Ihres Trinkverhaltens gemacht, und Sie deswegen angesprochen ?</b>	<b>Punkte</b>	
Nie	0	<input type="text"/>
Ja, aber nicht im letzten Jahr	2	<input type="text"/>
Ja, im letzten Jahr	4	<input type="text"/>
	<b>Gesamtsumme</b>	<input type="text"/>

**Auswertung:**

Die Punktzahl ist wie bei einer Verkehrsampel in grüne, rote und gelbe Bereiche aufgeteilt.

Wenn Sie als Frau (F) mehr als 13 Punkte, als Mann (M) mehr als 15 Punkte haben, so trinken Sie zu viel! Ihr Alkoholkonsum kann Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden. Es kann zu ernsthaften Problemen in Ihrer Familie und am Arbeitsplatz kommen. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch

9-13 Punkte (F), 11-15 Punkte (M):

Sie können sich und andere durch Ihr Trinkverhalten schädigen. Versuchen Sie, den Trinkkonsum zu reduzieren und in die grüne Zone zurückzukehren.

Weniger als 9 Punkte (F), weniger als 11 Punkte (M):

Sie leben im grünen Bereich. Das ist großartig. Sie haben mit Alkohol keine Probleme.