

NEHMEN SIE SICH EIN PAAR MINUTEN ZEIT  
FÜR DEN SELBSTTEST.



**AKTIONSWOCHE**  
**ALKOHOL**  
[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

# ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!



## PRÜFEN SIE IHREN ALKOHOLKONSUM

Alkoholkonsum gehört in unserer Gesellschaft oft dazu. Wenn man aber häufig und viel Alkohol trinkt, kann das zu gesundheitlichen, psychischen und sozialen Schädigungen führen. Sofern Sie nie Alkohol trinken, sind Sie auf jeden Fall im grünen Bereich. Falls Sie zumindest gelegentlich Alkohol zu sich nehmen, hilft Ihnen der Test auf der Rückseite, Ihr eigenes Trinkverhalten zu überprüfen.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

Ein Angebot der



[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Schirmherrschaft:



[www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de)

Mit Unterstützung von:

**BARMER**

[www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)



[www.deutsche-rentenversicherung-bund.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-bund.de)

## ALKOHOLGEHALT ALKOHOLISCHER GETRÄNKE\*

| BIER<br>(ca. 4,8 Vol.-%) | WEIN/SEKT<br>(ca. 11 Vol.-%) | SPIRITUOSEN<br>(ca. 33 Vol.-%) |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 0,2 l 8 g                | 0,1 l 9 g                    | 2 cl 5 g                       |
| 0,3 l 12 g               | 0,2 l 18 g                   | 4 cl 10 g                      |
| 0,5 l 19 g               | 1/4 l 22 g                   |                                |

\*(Zirka-Angaben)

In Kooperation mit Gesundheitsministerien der Länder,  
Landesstellen für Suchtfragen, Landeszentralen für  
Gesundheit und regionalen Netzwerken der Suchthilfe  
und Suchtprävention.



**AKTIONSWOCHE  
ALKOHOL**

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

# ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!



Bitte kreuzen Sie bei jeder Frage die Antwort an, die am ehesten zutrifft, auch wenn es Ihnen manchmal schwerfällt, sich für eine zu entscheiden:

**1. Wie oft trinken Sie ein alkoholisches Getränk?**

(Bier, Wein, Sekt, Spirituosen, Likör, Mixgetränke ...)

- ☐ **A: Häufiger als einmal pro Woche**  
☐ **B: Höchstens einmal pro Woche**

**2. Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie typischerweise an einem Tag?**

(1 alkoholisches Getränk = 0,2 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein/Sekt oder 2 einfache (2 Zentiliter) Gläser Spirituosen)

- ☐ **A: Mehr als 2 Getränke**  
☐ **B: 1 – 2 Getränke**

**3. Wie oft trinken Sie 4 (Frauen) bzw. 5 (Männer) oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit (z.B. bei einem Gaststättenbesuch, einer Feier/Party, beim Zusammensein mit Freunden oder beim Fernsehabend zuhause)?**

(1 alkoholisches Getränk = 0,2 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein/Sekt oder 2 einfache (2 Zentiliter) Gläser Spirituosen)

- ☐ **A: Einmal im Monat oder öfter**  
☐ **B: Seltener als einmal im Monat oder nie**

**4. Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum verringern sollten?**

- ☐ **A: Ja**  
☐ **B: Nein**

**5. Haben Sie schon einmal wegen Ihres Alkoholtrinkens ein schlechtes Gewissen gehabt oder sich schuldig gefühlt?**

- ☐ **A: Ja**  
☐ **B: Nein**

**6. Haben sich Ihr (Ehe-)Partner oder andere nahe Verwandte oder Freunde schon einmal wegen Ihres Alkoholtrinkens Sorgen gemacht oder sich deswegen beklagt?**

- ☐ **A: Ja**  
☐ **B: Nein**

## WO STEHEN SIE?

Jedes Kreuz bei einer A-Antwort ergibt 1 Punkt. Zählen Sie diese zusammen. Haben Sie 2 oder mehr Punkte, könnte bei Ihnen ein problematischer Alkoholkonsum vorliegen.

## WAS BEDEUTET PROBLEMATISCHER ALKOHOLKONSUM?

Es könnte sein, dass Sie riskante Trinkmengen erreichen, dass Sie häufiger größere Mengen Alkohol konsumieren (Rauschtrinken) oder dass Sie sich so sehr an das Trinken gewöhnt haben, dass Sie die Kontrolle über Ihren Konsum verlieren. Das wird oft auch als Abhängigkeit bezeichnet.

**Riskante Trinkmengen** bedeuten, dass Sie Gefahr laufen, durch Alkohol krank zu werden. Diese Mengen sind durchschnittlich mehr als 1 kleines alkoholisches Getränk am Tag bei Frauen oder 2 kleine Getränke bei Männern. Als kleine Getränke zählen solche, die in etwa 10 Gramm reinen Alkohol enthalten. Das trifft z. B. für 0,2 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein/Sekt zu (siehe Abbildung unten). Bei Spirituosen entspricht dies 2 einfachen Schnapsgläsern (je 2 cl).

**Rauschtrinken** ist mit einem erhöhten Risiko für gesundheitliche Schäden verbunden. Man kann auch anderen damit schaden, z. B. durch alkoholbedingte Unfälle bei der Arbeit oder im Straßenverkehr oder durch Gewalt unter Alkoholeinfluss. Rauschtrinken bedeutet, dass man als Frau 4 oder mehr und als Mann 5 oder mehr Getränke bei einer Gelegenheit konsumiert.

**Alkoholabhängigkeit** heißt, dass Sie unter anderem nicht mehr frei entscheiden können, wie oft, wie viel und wann Sie trinken. Sie müssen mehr trinken als früher, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Es können Entzugserscheinungen auftreten, wenn Sie keinen oder weniger Alkohol trinken. Sie trinken vielleicht auch dann weiter, wenn Sie wissen, dass der Alkoholkonsum Ihnen schadet.

## SO GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER

- Frauen sollten nicht mehr als durchschnittlich 1 kleines Glas pro Tag trinken.
- Männer sollten nicht mehr als durchschnittlich 2 kleine Gläser pro Tag trinken.
- Darüber hinaus sollten wenigstens 2 Tage der Woche alkoholfrei sein.
- Es ist besser, Alkohol über die Woche zu verteilen, als mehrere Gläser auf einmal zu trinken.
- Für Frauen gilt: maximal 3 kleine Gläser an einem Tag bzw. Abend.
- Für Männer gilt: maximal 4 kleine Gläser an einem Tag bzw. Abend.
- Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
- Leben Sie als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei.
- Klären Sie, ob Sie trotz Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.
- Trinken Sie keinen Alkohol bei der Arbeit oder wenn Sie am Straßenverkehr teilnehmen.
- Jugendliche unter 18 Jahren sollten auf Alkohol ganz verzichten. Im jungen Erwachsenenalter besteht ein höheres Risiko für Schädigungen als bei Erwachsenen.
- Ältere Menschen vertragen Alkohol nicht mehr so gut. Hier sollten die obigen Angaben in etwa halbiert werden.

## DIESE GLÄSER ENTHALTEN CA. 10 GRAMM ALKOHOL

| Bier  | Wein  | Sekt  | Spirituosen |
|-------|-------|-------|-------------|
|       |       |       |             |
| 0,2 l | 0,1 l | 0,1 l | 2 x 2 cl    |