

## Test Alkoholkrankung

Mit Hilfe nachfolgender Fragen können Sie erkennen, ob bei Ihnen eine Abhängigkeit von Alkohol besteht, oder wie weit sie fortgeschritten ist

Voraussetzung ist allerdings das ehrliche, selbstkritische Beantworten der Fragen

Die Fragen 1-13 beziehen sich auf die voralkoholische Phase, das Stadium des Erleichterungstrinkens. Die Fragen 14-23 auf die prodromale Phase, das der eigentlichen Sucht vorausgehende Stadium. Die Fragen 24-59 auf die kritische Phase, das Stadium, in dem es nach Alkoholgenuß immer wieder zur Betrunkenheit kommt. Und die Fragen 60-80 auf die chronische Phase, das Stadium der ausgedehnten Rauschzustände.

Nur in seltenen Fällen finden sich bei einem Alkoholiker alle Krankheitszeichen. Aber wer auch nur wenige Fragen mit JA beantworten muß, sollte sich die Möglichkeiten einer Beratung durch Fachleute zunutze machen.

Durch rechtzeitige Beratung und Behandlung können möglicherweise nicht mehr wieder gut zu machende Schäden an der Gesundheit, im Beruf und in der Familie vermieden werden.

1	<input type="radio"/>	Betrachten Sie den Alkohol als Medizin? (zur Beruhigung, gegen Magenbeschwerden etc.)
2	<input type="radio"/>	Trinken Sie Alkohol, weil er Ihnen schmeckt?
3	<input type="radio"/>	Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol Mut gibt?
	<input type="radio"/>	Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol eine befriedigende Erleichterung verschafft?
4	<input type="radio"/>	Trinken Sie, um sicherer und selbständiger zu wirken
5	<input type="radio"/>	Fühlen Sie sich nach einigen Gläsern in der Gesellschaft anderer unbefangener und wohler
6	<input type="radio"/>	Können Sie unter Alkohol in Gesellschaft besser aus sich herausgehen?
7	<input type="radio"/>	Trinken Sie, weil Sie unangenehme Dinge vergessen wollen?
8	<input type="radio"/>	Trinken Sie Alkohol, wenn es gilt Spannungen und Hemmungen zu überwinden
9	<input type="radio"/>	Nehmen Sie regelmäßig Alkohol zu sich, damit Ihnen alles leichter erscheint?
10	<input type="radio"/>	Trinken Sie, um Unlustgefühle und traurige Stimmungen zu beseitigen?
11	<input type="radio"/>	Trinken Sie, um mit Konflikten und Schwierigkeiten besser fertig zu werden?
12	<input type="radio"/>	Trinken Sie, um Ihren Ärger und Ihre schlechte Laune zu beheben?
13	<input type="radio"/>	Trinken Sie, um innere Ruhe und Schlaf zu finden?
14	<input type="radio"/>	Trinken Sie heimlich? Suchen Sie nach Gelegenheiten, wo Sie ohne Wissen anderer ein paar Gläser trinken können?
15	<input type="radio"/>	Trinken Sie die ersten Gläser hastig oder gierig?
16	<input type="radio"/>	Denken Sie häufig an Alkohol?

17	<input type="radio"/>	Trinken Sie vor einer Einladung mal ganz schnell etwas, um richtig in Stimmung zu sein?
18	<input type="radio"/>	Trinken Sie bei Einladungen zwischendurch heimlich in der Küche, im Gang, auf der Toilette?
19	<input type="radio"/>	Haben Sie wegen Ihres Trinkens Schuldgefühle?
20	<input type="radio"/>	Vermeiden Sie in Gesprächen Anspielungen auf den Alkohol?
21	<input type="radio"/>	Ist Ihnen aufgefallen, daß Ihre Trinkgewohnheiten anders sind als die anderer Menschen?
22	<input type="radio"/>	Befürchten Sie, daß Ihr Trinken von anderen mißbilligt werden könnte?
23	<input type="radio"/>	Verstecken Sie alkoholische Getränke um ohne Wissen der anderen Trinken zu können?
24	<input type="radio"/>	Leiden Sie an Gedächtnislücken nach starkem Trinken?
25	<input type="radio"/>	Haben Sie nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen, weiter zu trinken?
26	<input type="radio"/>	Ist es Ihnen unmöglich, "rechtzeitig" aufzuhören, wenn Sie trinken?
27	<input type="radio"/>	Kommt es vor, daß Sie sich mit Alkohol entspannen wollen und plötzlich betrunken sind?
28	<input type="radio"/>	Versprechen Sie zuweilen oder oft, mit dem Trinken aufzuhören
29	<input type="radio"/>	Können Sie solche Versprechungen einhalten?
30	<input type="radio"/>	Gebrauchen Sie Entschuldigungen oder Ausreden, warum Sie trinken?
31	<input type="radio"/>	Werden Ihnen von der Familie oder Freunden Vorhaltungen gemacht wegen des Trinkens?
32	<input type="radio"/>	Versuchen Sie Ihrer Umwelt glaubhaft zu machen, daß Sie durchaus in der Lage sind Alkohol mäßig zu trinken?
33	<input type="radio"/>	Versuchen Sie gelegentlich, sich selbst, und Ihre Umwelt davon zu überzeugen, daß Sie sich heute ganz zu Recht betrunken haben (Geburtstagsfeier, unverhofftes Treffen mit Freunden)?
34	<input type="radio"/>	Ist Ihrem Chef oder Ihren Arbeitskollegen Ihr Trinken aufgefallen?
35	<input type="radio"/>	Versuchen Sie nach außen betont selbstsicher und forsch aufzutreten?
36	<input type="radio"/>	Neigen Sie zu übertriebener Großzügigkeit, Verschwendung, oder legen Sie ein großspuriges Benehmen an den Tag?
37	<input type="radio"/>	Neigen Sie zu Prahlerei und Übertreibung?
	<input type="radio"/>	Sind Sie empfindlich gegen jede Kritik?
	<input type="radio"/>	Geben Sie an mit einflußreichen und angesehenen Personen, mit denen Sie angeblich befreundet sind?
	<input type="radio"/>	Zeigen Sie gelegentlich ein gereiztes oder aggressives Benehmen gegen Ihre Umwelt?
38	<input type="radio"/>	Suchen Sie in Ihrer gereizten Stimmung irgendwelche Fehler bei Ihren Angehörigen, um Ihnen Vorwürfe machen zu können?
39	<input type="radio"/>	Sind Sie aufgebracht, wenn man versucht, Sie vom Alkohol fernzuhalten?
40	<input type="radio"/>	Machen Sie sich Selbstvorwürfe wegen des Trinkens?
41	<input type="radio"/>	Versuchen Sie gewisse Zeiträume ohne Alkohol auszukommen?

42	<input type="radio"/>	Versuchen Sie es mit Trinksystemen, z.B. "nicht vor Sonnenuntergang", "nicht vor Feierabend"?
43	<input type="radio"/>	Wechselten Sie die Alkoholsorte, z.B. Wein anstelle von harten Sachen?
44	<input type="radio"/>	Wechselten Sie schon den Arbeitsplatz wegen des Trinkens?
45	<input type="radio"/>	Konzentriert sich Ihr Interesse immer mehr auf den Alkohol?
46	<input type="radio"/>	Sind Sie infolge des zunehmenden Alkoholverbrauchs interesseloser geworden, vernachlässigen Sie z.B. Hobbys, Ihre Familie?
47	<input type="radio"/>	Trinken Sie gern heimlich und allein, weil Sie sich vor Ihrer Umgebung genießen?
48	<input type="radio"/>	Zeigen Sie starkes Selbstmitleid und bedauern Sie sich wegen Ihrer Schwierigkeiten?
49	<input type="radio"/>	Haben Sie das Gefühl, daß alle gegen Sie sind, daß keiner Sie versteht?
50	<input type="radio"/>	Haben Sie sich in Gedanken schon einmal damit beschäftigt, von zu Hause wegzugehen?
51	<input type="radio"/>	Hat sich Ihr Trinken negativ auf Ihr Familienleben ausgewirkt?
52	<input type="radio"/>	Neigen Sie dazu, sich einen Vorrat an Alkohol zu sichern? Haben Sie eine oder mehrere Flaschen im Schrank, unter dem Bett oder an sonstigen Stellen versteckt, um jederzeit Stoff zu haben?
53	<input type="radio"/>	Hat Ihr Trinken zur Folge, daß Sie nicht mehr regelmäßig essen?
54	<input type="radio"/>	Wurden Sie wegen organischer Schäden (Magengeschwür, Gastritis, Leberschwellung, Kreislaufbeschwerden) behandelt?
55	<input type="radio"/>	Haben Sie morgens krampfartige Hustenanfälle mit trockenem Würgen oder Erbrechen?
56	<input type="radio"/>	Leiden Sie unter Nachtschweiß?
	<input type="radio"/>	Haben Sie beim Liegen eine Unruhe in den Beinen, bei der sich Ihre Füße rhythmisch bewegen?
57	<input type="radio"/>	Haben sich Ihre Geschlechtskraft oder Ihr Interesse am Geschlechtsverkehr verändert?
	<input type="radio"/>	Sind Sie auf Ihren Partner eifersüchtig, mißtrauen Sie ihm?
	<input type="radio"/>	Hat Ihr Ehepartner die Scheidung beantragt?
58	<input type="radio"/>	Beobachten Sie morgendliches Zittern der Hände?
59	<input type="radio"/>	Trinken Sie regelmäßig morgens?
60	<input type="radio"/>	Waren Sie schon am Tage oder mitten in der Woche betrunken?
61	<input type="radio"/>	Haben Sie schon einige Tage hintereinander getrunken?
62	<input type="radio"/>	Kam es in betrunkenem Zustand zu Tätlichkeiten, wurden Sie schon eines Lokales verwiesen?
63	<input type="radio"/>	Haben Sie schon wegen Trunkenheit am Arbeitsplatz eine Stellung verloren?
64	<input type="radio"/>	Haben Sie oder Ihre Angehörigen schon einen Arzt aufgesucht, in der Hoffnung, Rat oder Hilfe wegen des Trinkens zu bekommen?
65	<input type="radio"/>	Leiden Sie unter erheblichen Schlafstörungen?
		Trinken Sie auch nachts, in der Hoffnung, wieder einschlafen zu

66	<input type="radio"/>	können?
67	<input type="radio"/>	Nehmen Sie zum Alkohol auch Tabletten, um eine raschere Wirkung zu erzielen?
	<input type="radio"/>	Ist Ihnen jedes Mittel recht, um in den Besitz von Alkohol zu kommen?
68	<input type="radio"/>	Vernachlässigen Sie Ihr Äußeres?
	<input type="radio"/>	Lassen Sie sich "gehen"?
69	<input type="radio"/>	Wird Ihr Denkvermögen beeinträchtigt?
70	<input type="radio"/>	Trinken Sie mit Personen, die unter Ihrem Niveau stehen?
71	<input type="radio"/>	Wenn Sie nichts anderes haben, nehmen Sie dann auch zu technischen Produkten, wie Haarwasser, Franzbranntwein u.ä. Zuflucht?
72	<input type="radio"/>	Hat Ihr Alkoholverbrauch in letzter Zeit stark zugenommen?
	<input type="radio"/>	Vertragen Sie weniger als früher?
	<input type="radio"/>	Werden Sie berauscht, ohne betrunken zu wirken?
	<input type="radio"/>	"Klappen Sie zusammen", wenn der Zwang, sich vor anderen zusammen zu reißen, von Ihnen abfällt?
73	<input type="radio"/>	Treten bei Ihnen unerklärliche Ängste auf, oder das Gefühl, verfolgt zu werden?
74	<input type="radio"/>	Wird bei Ihnen starkes Händezittern zur Dauererscheinung?
	<input type="radio"/>	Läßt es nach Alkoholaufnahme nach?
	<input type="radio"/>	Hat Ihr Schriftbild gelitten?
75	<input type="radio"/>	Haben Sie die Fähigkeit verloren, eine Tätigkeit, wie das Aufziehen einer Uhr, das Trinken aus einer Tasse, das Rasieren, ohne vorheriges Trinken von Alkohol auszuführen?
76	<input type="radio"/>	Erfaßt Sie panische Angst, wenn kein Alkohol greifbar ist?
77	<input type="radio"/>	Hatten Sie schon einmal Trugwahrnehmungen? Hörten oder sahen Sie Dinge, die in Wirklichkeit nicht vorhanden waren?
78	<input type="radio"/>	Waren Sie schon einmal völlig am Ende mit Ihren Lügen und Ausflüchten?
79	<input type="radio"/>	Hatten Sie bereits Selbstmordgedanken?
80	<input type="radio"/>	Hatten Sie schon einmal ein Delirium tremens?

Urheberrechte: [Lukas-Werk, Fachambulanz Sucht Braunschweig](#). Nachdruck verboten!

20.09.2003 [http://www.suchtkrankenhilfe.net/alk\\_test.htm](http://www.suchtkrankenhilfe.net/alk_test.htm)  
[http://home.t-online.de/home/hbkost/sucht/alk\\_test.htm](http://home.t-online.de/home/hbkost/sucht/alk_test.htm)