

Als Maßeinheit gilt: 1 Getränk = 1 Seidel/Dose Bier (0,33 l) oder 1/8 l Wein/Sekt (0,125 l) oder 1 Stamperl/Glas Korn, Rum, Schnaps, Weinbrand, Whisky (0,02 l) oder ähnliches.

1. Wie oft nehmen Sie ein alkoholisches Getränk zu sich?

Nie	0 Punkte
1 x im Monat oder weniger	1 Punkt
2 - 4 x im Monat	2 Punkte
2 - 4 x in der Woche	3 Punkte
4 x oder mehr die Woche	4 Punkte

2. Wenn Sie alkoholische Getränke zu sich nehmen, wie viel trinken Sie dann typischerweise an einem Tag? (Ein alkoholhaltiges Getränk ist z.B. ein kleines Glas oder eine Flasche Bier, ein kleines Glas Wein oder Sekt, ein einfacher Schnaps oder ein Glas Likör.)

1 oder 2	0 Punkte
3 oder 4	1 Punkt
5 oder 6	2 Punkte
7 bis 9	3 Punkte
10 oder mehr	4 Punkte

3. Wie oft trinken Sie 6 oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit?

Nie	0 Punkte
Weniger als 1 x im Monat	1 Punkt
1 x im Monat	2 Punkte
1 x in der Woche	3 Punkte
Täglich oder fast täglich	4 Punkte

4. Wie oft haben Sie in den letzten 12 Monaten erlebt, dass Sie nicht mehr mit dem Trinken aufhören konnten, nachdem Sie einmal begonnen hatten?

Nie	0 Punkte
Weniger als 1 x im Monat	1 Punkt
1 x im Monat	2 Punkte
1 x in der Woche	3 Punkte
Täglich oder fast täglich	4 Punkte

5. Wie oft passierte es in den letzten 12 Monaten, dass Sie wegen des Trinkens Erwartungen, die man in der Familie, im Freundeskreis und im Berufsleben an Sie hatte, nicht mehr erfüllen konnten?

Nie	0 Punkte
Weniger als 1 x im Monat	1 Punkt
1 x im Monat	2 Punkte
1 x in der Woche	3 Punkte
Täglich oder fast täglich	4 Punkte

6. Wie oft brauchten Sie während der letzten 12 Monate am Morgen ein alkoholisches Getränk, um sich nach einem Abend mit viel Alkoholgenuss wieder fit zu fühlen?

Nie	0 Punkte
Weniger als 1 x im Monat	1 Punkt
1 x im Monat	2 Punkte
1 x in der Woche	3 Punkte
Täglich oder fast täglich	4 Punkte

7. Wie oft hatten Sie während der letzten 12 Monate wegen Ihrer Trinkgewohnheiten Schuldgefühle oder Gewissensbisse?

Nie	0 Punkte
Weniger als 1 x im Monat	1 Punkt
1 x im Monat	2 Punkte
1 x in der Woche	3 Punkte
Täglich oder fast täglich	4 Punkte

8. Wie oft haben Sie sich während der letzten 12 Monate nicht mehr an den vorangegangenen Abend erinnern können, weil Sie getrunken hatten?

Nie	0 Punkte
Weniger als 1 x im Monat	1 Punkt
1 x im Monat	2 Punkte
1 x in der Woche	3 Punkte
Täglich oder fast täglich	4 Punkte

9. Haben Sie sich oder eine andere Person unter Alkoholeinfluss schon einmal verletzt?

Nein	0 Punkte
Ja, aber nicht im letzten Jahr	2 Punkte
Ja, während des letzten Jahres	4 Punkte

10. Hat ein Verwandter, Freund oder auch ein Arzt schon einmal Bedenken wegen Ihres Trinkverhaltens geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken?

Nein	0 Punkte
Ja, aber nicht im letzten Jahr	2 Punkte
Ja, während des letzten Jahres	4 Punkte

### Auswertung des Tests:

Eine Punktzahl von 8 (bzw. 5 bei Frauen) oder mehr weist laut AUDIT auf einen gefährlichen und schädlichen Alkoholkonsum hin.

Auch eine Punktzahl von 5 oder mehr bei Männern kann unter Umständen mit einem erhöhten Risiko einhergehen.