

Der Alko-Check

Du willst wissen, ob du noch Anfänger im Trinken oder bereits ein Profi im Umgang mit Alkohol bist? Dann mach den Alko-Check. Beantworte hierzu bitte folgende Fragen. Im Anschluss findest du die Auswertungstabelle. Du kannst damit deinen Punktwert ermitteln zwischen 1 = blutiger Anfänger und 12 = Vollprofi im Umgang mit Alkohol.

Du kannst das Ganze aber auch auf der Website www.saluspraevention.de machen. Gib deine Antworten dort ein und du erhältst automatisch die Auswertung, die du dir auch ausdrucken kannst.

(1) Wie häufig hast du folgende Getränke in den letzten 12 Monaten getrunken?

Welche Menge trinkst du dabei im Durchschnitt?

	Nie	< 1 × pro Monat	1 × pro Monat	> 1 × pro Monat	1 × pro Woche	> 1 × pro Woche	täg- lich	An- zahl	Einheit
Bier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Glas/Fl. à 0,33 Liter
Wein/ Sekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Glas à 0,2 Liter
Biermix- getränk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Glas/Fl. à 0,5 Liter
Wein- mix- getränk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Glas/Fl. à 0,275 Liter
Alcopops	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Glas/Fl. à 0,33 Liter
Spiritu- osen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Glas à 0,04 Liter (doppelter Schnaps)
	1	2	3	4	5	6	7		

(2) Denke noch einmal an *die letzten 30 Tage*. Wie oft (wenn überhaupt) hast du bei einer Gelegenheit fünf oder mehr Einheiten Alkohol getrunken?

Eine Einheit ist ein Glas Bier (0,33 Liter) *oder* ein Glas Wein/Sekt (0,2 Liter) *oder* eine Flasche Biermixgetränke (0,5 Liter) *oder* eine Flasche Weinmixgetränk (0,275 Liter), eine Flasche Alkopop (0,33 Liter) *oder* ein Glas Spirituosen (0,04 Liter).

In den letzten 30 Tagen habe ich mal fünf oder mehr Einheiten Alkohol bei einer Gelegenheit getrunken.

(3) Wie oft (wenn überhaupt) warst du aufgrund alkoholischer Getränke betrunken?

	nie	1–2 x	3–5 x	6–9 x	10–19 x	20–39 x	> 40 x
In meinem ganzen Leben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6	7

(4) Wenn du ohne deine Eltern unterwegs warst, wie oft bis du in einem Auto mitgefahren, dessen Fahrer Alkohol getrunken hatte?

nie	1–2 x	3–5 x	> 5 x
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4