

## AUDIT – Die 10 Fragen

In diesem Fragebogen werden Sie nach Ihren Trinkgewohnheiten gefragt. Bitte beantworten Sie die Frage so genau, wie möglich. Als Mengeneinheit wird hier von «Standarddrink» gesprochen. 1 Standarddrink entspricht 1 Glas bzw. 1 Dose (0,3 l) Bier oder 1 Glas (1/8 l) Wein/Sekt oder 1 Schnaps (mit ca. 40% Alkoholgehalt, z.B. Korn, Rum, Schnaps, Weinbrand oder ähnliches).

### 1. Wie oft nehmen Sie alkoholische Getränke 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. Wie viele Standarddrinks trinken Sie an einem Tag, an welchem Sie alkoholische Getränke konsumieren?

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

### 3. Wie häufig trinken Sie 6 oder mehr Standarddrinks an einem einzigen Anlass?

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

### 4. Wie oft stellten Sie im Verlauf der letzten 12 Monate fest, dass Sie mit dem Trinken nicht mehr aufhören können, wenn Sie einmal damit angefangen haben?

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

### 5. Wie oft hinderte Sie im Verlauf der letzten 12 Monate Ihr Alkoholkonsum, das zu tun, was von Ihnen erwartet wurde?

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

### 6. Wie häufig habe Sie im Verlauf der letzten 12 Monate am Morgen ein erstes Glas Alkohol getrunken, um in Gang zu kommen, nachdem Sie am Vortag viel getrunken hatten?

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

**7. Wie oft empfanden Sie in den letzten 12 Monaten Schuld- oder Reuegefühle, nachdem Sie getrunken hatten?**

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

**8. Wie oft war es Ihnen in den letzten 12 Monaten unmöglich, sich an das zu erinnern, was am Vorabend geschah, weil Sie getrunken hatten?**

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

**9. Sind Sie oder jemand anderer schon einmal verletzt worden, weil Sie getrunken hatten?**

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

**10. Hat sich ein(e) Angehörige, ein(e) Freund(in), ein(e) Arzt (Ärztin) oder eine andere Person aus dem Gesundheitsbereich schon einmal besorgt über Ihren Alkoholkonsum geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie den Konsum einschränken sollten?**

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

**Auswertung**

8 oder mehr Punkten bei Männern und 5 oder mehr Punkten bei Frauen weisen auf einen gefährlichen Alkoholkonsum hin. Auch eine Punktzahl von 5 oder mehr bei Männern kann unter Umständen mit einem erhöhten Risiko einhergehen.

## Erläuterungen zu den 10 AUDIT-Fragen als Kurzinterventionen in Beratungen

Im Nachfolgenden werden wir Ihnen die einzelnen Fragen und die Bedeutung einer positiven Antwort für Ihr Risiko erläutern. Wir hoffen, Ihnen mit einer Erklärung des unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation entwickelten und empfohlenen Fragebogen Informationen geben können, wie zur Zeit über Alkoholkonsum gedacht wird.

### Fragen 1 und 2

- Wie oft nehmen Sie ein alkoholisches Getränk zu sich?
- Wie viele Standarddrinks trinken Sie an einem Tag, an welchem Sie alkoholische Getränke konsumieren?

Diese Frage bezieht sich auf Ihre tägliche Trinkmenge: Errechnen Sie sich Ihre Alkoholaufnahme in Gramm reinem Alkohol anhand der Tabelle:

### Getränkeart und Menge Alkohol-Gehalt

Export- oder Pilsbier:

1 Flasche zu 0,5	ca. 20g
1 Flasche zu 0,33	ca. 13g
1 l Wein – leicht	ca. 55 – 75g
1 l Wein – mittel	ca. 75 – 90g
1 l Wein schwer	ca. 90 – 110g
1 l Korn (32 Vol.-%)	ca. 250 – 260g
1 l Weinbrand (38 – 40 Vol.-%)	ca. 300 – 320g
1 l Whisky (43 Vol.-%)	ca. 340 – 350g
2 cl = 0,02 l = 20 ml	ca. 7 – 8g
Obstbrände und Liköre	sehr variabel

Nur sehr geringe Mengen können als sicher bezeichnet werden (nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Beispiel unter 7g pro Tag). Wenn Ihr täglicher Alkoholkonsum die Grenze von 20 g pro Tag übersteigt (z. Bsp. 0,5 Liter Bier), können ab dieser Menge die negativen Wirkungen auf Organe wie zum Beispiel Leber und Nervensystem überwiegen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Frauen sogar einen Alkoholkonsum von unter 10 g/Tag.

Mit trinkfreien Tagen oder mit einer Verringerung der Trinkmenge können Sie das Risiko reduzieren. Manchmal kann es auch bedeuten, dass Sie gar keinen Alkohol trinken sollten, zum Beispiel bei Erkrankungen, bei denen Alkoholkonsum zu einer Verschlimmerung führen kann oder bei Medikamenteneinnahme. Ab einem Alkoholkonsum von mehr als 60 g pro Tag (zu Beispiel 1,5 Liter Bier) steigt das Risiko deutlich, zum Beispiel körperliche Folgeschäden oder zum Beispiel nach grösseren Operationen Komplikationen zu erleiden. Auch bei einer Abhängigkeit von Alkohol [LINK Definition Alkoholabhängigkeit] ist die Abstinenz, also der völlige Verzicht auf den Konsum von Alkohol sinnvoll und notwendig.

### Frage 3

- Wie häufig trinken Sie 6 oder mehr Standarddrinks an einem einzigen Anlass?

Diese Frage zielt auf die bekannte Beeinträchtigung der geistigen Funktion nach Zufuhr grösserer Alkoholmengen. Dadurch steigt das gesundheitliche Risiko (z. Bsp. sich zu verletzen) deutlich an. Bei verunfallten Patienten finden sich überdurchschnittlich häufig Patienten nach kurz zurückliegendem Alkoholkonsum.

**Frage 4**

- Wie oft stellten Sie im Verlauf der letzten 12 Monate fest, dass Sie mit dem Trinken nicht mehr aufhören können, wenn Sie einmal damit angefangen haben?

Ein Verlust der Kontrolle über die getrunzene Menge Alkohol kann dazu führen, dass man mehr Alkohol als beabsichtigt trinkt. Dies ist häufiger mit negativen Folgen verbunden oder kann schon ein Zeichen von Abhängigkeit sein.

**Frage 5**

- Wie oft hinderte Sie im Verlauf der letzten 12 Monate Ihr Alkoholkonsum, das zu tun, was von Ihnen erwartet wurde?

Verstärkter Alkoholkonsum kann dazu führen, dass man zum Beispiel betrunken oder verkatert nicht seine eigenen oder fremde Erwartungen erfüllen kann. Wenn dies öfters passiert, kann das ein Zeichen der Alkoholabhängigkeit sein.

**Frage 6**

- Wie häufig habe Sie im Verlauf der letzten 12 Monate am Morgen ein erstes Glas Alkohol getrunken, um in Gang zu kommen, nachdem Sie am Vortag viel getrunken hatten?

Nach Alkohol am Morgen wurde gefragt, weil zum Beispiel Menschen, die abhängig sind, morgens Alkohol trinken um sich besser zu fühlen, nachdem über Nacht der Alkoholspiegel abgesunken ist.

**Frage 7**

- Wie oft empfanden Sie in den letzten 12 Monaten Schuld- oder Reuegefühle, nachdem Sie getrunken hatten?

Schuldgefühle oder Gewissensbisse können ein Anzeichen sein, dass der Alkoholkonsum für jemanden nachteilige Folgen (z. Bsp. bei Missbrauch, Abhängigkeit) hat. Auf der anderen Seite ist ein selbstkritisches Nachdenken über eigene Gewohnheiten sehr positiv und führt oft zu einer Veränderung des Verhaltens. Man kann es auch als funktionierenden normalen Schutzmechanismus verstehen, bevor die nachteiligen Folgen auftreten.

**Frage 8**

- Wie oft war es Ihnen in den letzten 12 Monaten unmöglich, sich an das zu erinnern, was am Vorabend geschah, weil Sie getrunken hatten?

Alkoholtrinken bis zur Beeinträchtigung der Erinnerung ist sehr gesundheitsschädlich. Auf der einen Seite kann eine Alkoholmenge, die eine normale Gedächtnisfunktion beeinträchtigt, auch weitere Gehirn- oder Organfunktionen schädigen, auf der anderen Seite können auch durch eine fehlende Kontrolle der Situation im Rausch körperliche (z. Bsp. Unfälle) oder soziale Schäden entstehen.

**Frage 9**

– Sind Sie oder jemand anderer schon einmal verletzt worden, weil Sie getrunken hatten?

Nach Unfällen wurde gefragt, weil die Häufigkeit, in einen Unfall verwickelt zu werden mit steigendem Alkoholkonsum steigt. Oft ist ein Unfall der erste, offensichtlich durch Alkoholkonsum hervorgerufene körperliche Schaden und kann damit der erste Anlass sein, seinen Alkoholkonsum zu überdenken.

**Frage 10**

– Hat sich ein(e) Angehörige, ein(e) Freund(in), ein(e) Arzt (Ärztin) oder eine andere Person aus dem Gesundheitsbereich schon einmal besorgt über Ihren Alkoholkonsum geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie den Konsum einschränken sollten?

Nach von anderen geäußerten Bedenken bezüglich des Trinkverhaltens wurde gefragt, weil ungewöhnliches oder gesundheitsschädliches Verhalten oft von anderen bemerkt wird. Dies kann als berechtigt oder nicht als berechtigt empfunden werden, es ist aber ein Anlass seinen Alkoholkonsum zu überdenken.

## Allgemeine Hinweise für die Patienten

Alkohol kann meistens als Genussmittel konsumiert werden. Sie sollten einen Alkoholkonsum anstreben, der Ihnen nicht schadet. Wenn Sie für sich Für und Wider abwägen, ist allein entscheidend, wie Sie persönlich mit dem Alkoholgebrauch umgehen.

Sie können Ihr eventuelles persönliches Risiko schon mit kleinen Schritten ab sofort verringern. Vielleicht sind Ihnen folgende Hinweise schon bekannt:

– löschen Sie Ihren Durst nicht mit alkoholischen Getränken, z. B. nach körperlicher Betätigung

Wenn Sie Alkohol trinken, dann:

- langsam, mässig,
- behalten Sie den Überblick, wie viel Sie wann und wo getrunken haben,
- meiden Sie Situationen, in denen viel oder immer zu den gleichen Gelegenheiten getrunken wird und achten Sie darauf ob Sie jemand zu alkoholischen Getränken drängen will.

In diesen Situationen sollten Sie überhaupt keinen Alkohol zu sich nehmen:

- wenn es Ihnen körperlich oder seelisch nicht gut geht,
- wenn Sie ein dringendes Bedürfnis nach Alkohol haben,
- wenn Sie Medikamente (zum Beispiel Schlafmittel) einnehmen,
- in gefährlichen Situationen (z. B. im Strassenverkehr, bei der Arbeit)
- manchmal kann es auch bedeuten, dass Sie abstinent leben sollten (z. B. bei Alkoholabhängigkeit oder einigen körperlichen Erkrankungen).

Sie brauchen nicht alle Hinweise auf einmal umsetzen. Suchen Sie sich zunächst einen aus, der Ihnen leicht zu verwirklichen erscheint.

Mit einem Alkoholgebrauch, der weniger schädlich ist, werden Sie sich wahrscheinlich besser fühlen und mehr Energie haben. Ihr Gewicht kann sich reduzieren. Sie werden evtl. besser schlafen und Ihr Gedächtnis kann sich verbessern, sie werden besser arbeiten können, zu Hause oder am Arbeitsplatz weniger Probleme oder seltener einen «Kater» haben.