



# Immer ein Anlass

**TRINKSUCHT** Alkohol betrachten viele Menschen als Genussmittel im Alltag, nicht als gefährliche Droge. Zwei Unternehmer erzählen, wie sie in die Sucht rutschten, und was ihnen half, um wieder rauszukommen.

Text: Catalina Schröder

**E**in Bier zum Feierabend. Ein Glas Sekt auf das gelungene Projekt. Ein Glas Wein beim Essen mit dem Geschäftspartner. Es gibt viele Anlässe, Alkohol zu trinken. Das ist doch ganz normal – oder?

Der Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft akzeptiert. Nicht nur das: Wer nicht mittrinkt, muss sich häufig erklären und gilt in manchen Augen sogar als Spielverderber. „Alkohol ist wohl die einzige Droge, für deren Nicht-Konsum ich mich rechtfertigen muss“, sagt Christina Rummel, Geschäftsführerin der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen in Hamm.

Doch nicht jeder kann nach ein oder zwei Gläsern aufhören. Manche greifen mit der Zeit immer häufiger zum Alkohol, um zum Beispiel Stress oder Sorgen zu kompensieren. Das schadet auf Dauer der Gesundheit und kann die Existenz gefährden.

So erging es den beiden Unternehmern, die hier ihre Geschichte erzählen. Wie sie in die Alkoholsucht hineingerieten und auch wie sie nach jahrzehntelanger Abhängigkeit den Weg wieder herausfanden. Außerdem erklärt Rummel, welche Anzeichen auf eine Sucht hindeuten und wie man jemanden anspricht, bei dem man eine Abhängigkeit vermutet. ➤



**ABSTINENT** Markus Kanschewitz war mehr als 20 Jahre abhängig. Heute hilft er anderen Alkoholikern aus der Sucht.

# „ICH TRANK BIS ZU 10 LITER BIER AM TAG“



Markus Konschewitz, 58, hilft mit seiner Bochumer Firma Weko Menschen, die wegen Alkohol am Steuer ihren Führerschein verloren haben. Er selbst wurde mit der Zeit alkoholkrank. Wie sehr, wurde ihm erst in einer Entzugsklinik bewusst.

Ich war jahrzehntelang Pegeltrinker – ein sogenannter funktionierender Alkoholiker. Um gut durch den Alltag zu kommen, brauchte ich dauerhaft einen Alkoholpegel von etwa 1,8 bis 2 Promille. Zum Vergleich: Menschen, die nur gelegentlich Alkohol trinken, würden sich bei diesem Wert wohl übergeben. Wenn ich diesen Pegel nicht hatte, begannen meine Hände zu zittern, ich bekam Schweißausbrüche und wurde nervös.

Alkohol war in meinem Leben von Anfang an präsent. Mein Vater war Alkoholiker. Aufgewachsen bin ich überwiegend bei meiner Mutter. Sie war nicht alkoholkrank, doch in unserem Umfeld gehörte das Alkoholtrinken selbstverständlich zu jeder Feier. Als Jugendlicher ging ich freitags und samstags mit Freunden aus. Wir betranken uns regelmäßig, meist mit Bier – um locker zu werden und weil es schmeckte.

Mit 20 Jahren gründete ich mein erstes Unternehmen. Die Idee kam mir, als ein Freund wegen Trunkenheit am Steuer seinen Führerschein verloren hatte. Ich half ihm bei der Vorbereitung auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung, kurz MPU. Weitere Bekannte kamen hinzu.

Als mir klar wurde, wie viele Menschen davon betroffen sind, machte ich daraus ein Geschäftsmodell: eine dreitägige MPU-Vorbereitung. Die Teilnehmenden entwickeln bei uns ein Gesprächskonzept und absolvieren die

MPU anschließend an ihrem Wohnort. Ein solches Angebot gab es damals noch nicht.

Das Unternehmen lief schnell sehr gut an. Ich beschäftigte fünf Psychologen auf Honorarbasis sowie zwei Empfangsmitarbeiterinnen. Da ich gelernter Betriebsschlosser bin, hatte ich mit der direkten Klientenarbeit nichts zu tun. Ich kümmerte mich um die Organisation, Werbung, Akquise, den Ausbau meines Netzwerks und die Steuererklärung. Häufig konnte ich schon mittags Feierabend machen.

## WEIN GEHÖRTE SELBSTVERSTÄNDLICH DAZU

Dann traf ich mich mit anderen Unternehmern zum Essen, oft beim Italiener. Wein gehörte selbstverständlich dazu. Mit der Zeit wurde es immer mehr: etwa eine bis anderthalb Flaschen Wein pro Person zum Mittagessen. Anschließend blieben wir oft bis zum späten Nachmittag und zogen dann weiter in eine Kneipe, wo ich hauptsächlich Bier trank, manchmal bis spät in die Nacht. Ich war damals 30 Jahre alt.

Ich redete mir jahrzehntelang ein, dass ich trinke, weil es mir schmeckt. Und ich könne jederzeit aufhören. Ich hatte keine Blackouts, wie viele andere Alkoholiker. Ich spielte er-

# In der Firma verpasste ich Fristen, verlor Kunden und kümmerte mich kaum um Akquise

**MARKUS KONSCHWITZ** Geschäftsführer von  
*Weko und My Right Way Coaching*

folgreich Tennis, und auch äußerlich sah man mir den Alkohol lange nicht an.

Doch irgendwann musste ich morgens nach dem Aufstehen als Erstes ein Bier trinken, um den Kater vom Vortag auszugleichen und um überhaupt in Gang zu kommen. Ab etwa meinem 40. Lebensjahr trank ich bis zu zehn Liter Bier am Tag.

Zu dieser Zeit lebte ich mit meiner ersten Frau zusammen, wir hatten zwei Kinder. Sie kümmerte sich weitgehend allein um den Alltag. Solange alles funktionierte, akzeptierte sie meinen Konsum. Vor ihr und den Kindern trank ich nur mein Feierabendbier. Doch mit steigendem Konsum wurde ich gereizter, lauter und oft ungerecht.

## SIEBEN ENTZÜGE IN SIEBEN JAHREN

In der Firma verpasste ich Fristen, verlor Kunden und kümmerte mich kaum noch um die Akquise oder Werbung. Meine Mitarbeitenden sprachen mich nie darauf an. Als meine Frau mir sagte, ich solle mir Hilfe holen, ignorierte ich es. Schließlich trennte sie sich von mir.

Ein Jahr später lernte ich meine heutige Frau kennen. Sie erkannte schnell, was los war, und stellte mich vor die Wahl: sie oder der Alkohol.

Ich ging in eine Entzugsklinik, war optimistisch – und trank kurz darauf wieder. Insgesamt machte ich sieben Entzüge, über etwa sieben Jahre. Jedes Mal dachte ich: Jetzt habe ich es im Griff. Mir war nicht klar, dass ich

krank bin. Doch die Rückfälle kamen immer schneller, zuletzt nach vier Tagen.

Eines Morgens schlich ich mich um fünf Uhr zur Tankstelle, um Bier zu kaufen. Als ich zurückkam, saß meine Frau weinend auf der Treppe. In diesem Moment beschloss ich, dass ich nie wieder Alkohol trinken werde. Das ist nun fünf Jahre her.

Heute lebe ich mit meiner Frau auf Mallorca. Wir haben das Unternehmen My Right Way Coaching gegründet. Gemeinsam mit Psychologen und Therapeuten haben wir ein Konzept für einen nachhaltigen Alkoholentzug entwickelt. Das MPU-Geschäft läuft in kleinem Rahmen weiter.

Unsere Klienten kommen für zwei bis drei Wochen zu uns nach Mallorca und werden anschließend auf Wunsch weiter begleitet, wenn sie wieder im alltäglichen Leben angekommen sind. Das Angebot wird gut angenommen. Die meisten unserer Kundinnen und Kunden sind übrigens Unternehmer. >

# „ICH TRANK, UM MEINE ANGST ZU BETÄUBEN“

Holger Schwarz, 56, führte 15 Jahre lang einen Handel für Naturweine mit zehn Beschäftigten in Berlin. Weil er sich als Unternehmer oft überfordert fühlte, trank er mit der Zeit immer mehr – bis sein Stellvertreter ihn darauf ansprach.

**W**ein hat in meinem Leben schon immer eine große Rolle gespielt. Ich komme aus Landau in der Pfalz, einer Weinregion. Meine ersten Weinfeste habe ich schon mit 14 oder 15 Jahren besucht. Es war ganz normal, dass ich aus Halblitergläsern Rieslingschorle trank. In meiner Familie ging es zwar öfter mal feucht-fröhlich zu, ich kann mich aber nicht erinnern, dass jemand auffällig gewesen wäre.

Zu Hause habe ich mich nicht besonders wohlgefühlt. Meine Eltern sind Kriegskinder; ich würde sagen, sie sind beide traumatisiert. Keiner von beiden war gut darin, seine Gefühle zu zeigen. Ich kann mich kaum daran erinnern, dass sie mich oder meine Geschwister je umarmt hätten. Als Kind hatte ich oft das Gefühl, nicht richtig zu sein.

Gleich nach der Schule bin ich von zu Hause weggegangen, habe in Mannheim eine Lehre zum Restaurantfachmann absolviert und mich als Sommelier auf Wein spezialisiert.

Berufsbedingt habe ich schon früh überdurchschnittlich viel Wein getrunken. Alkoholabhängig wird man ja nicht von heute auf morgen, aber ich habe mich an das regelmäßige Trinken gewöhnt – zur Gefühlsregulierung und weil es zu einer nicht weiter hinterfragten Routine wurde.

Das wurde intensiver, nachdem ich 2006 in Berlin-Charlottenburg einen Weinhandel übernahm, in dem ich zuvor zehn Jahre gearbeitet hatte. Ich habe ihn zu einem Mekka für Naturweine umgebaut. Die Eröffnung war bombastisch, viele Leute gratulierten mir. Nur meine Familie meinte: „Na, ob das was wird.“

Ich stand unter großem Druck. Weine aussuchen und das Sortiment zusammenstellen,

lag mir, aber ich war kein ausgebildeter Kaufmann und hatte nie gelernt, ein Team zu führen. Steuern, Buchhaltung, Führung – all das überforderte mich immer wieder. Regelmäßig machten wir mit zehn Mitarbeitenden mehr als 2 Millionen Euro Jahresumsatz. Trotzdem ratterte ständig der Satz in meinem Kopf: „Du schaffst das nicht.“ Gegen dieses Gefühl half mir zunächst der Alkohol, indem er mich ablenkte und mich entspannen ließ.

## REGELMÄSSIG VERLOR ICH GELDBEUTEL UND AUSWEIS

Ich trank, um meine Angst zu betäuben, aber auch, um Erfolge zu feiern. Der Umgang mit Kunden lag mir, oft verkaufte ich mehr, als geplant war. Das feierte ich mit Champagner.

Irgendwann hatte ich mir ein System geschaffen, in dem ich zu verschiedenen Tages- und Nachtzeiten trinken konnte: Verkostungen mit Gastronomiekunden, Vormittage mit mehreren Gläsern am Schreibtisch, um Texte für unsere Website zu schreiben, Abende bei Stammkunden, oft bis spät in die Nacht. Manchmal ging ich danach noch alleine in Clubs. Wenn viel zusammenkam und ein Betäubungsdrang einsetzte, wurden es auch mal drei Flaschen Wein am Tag.

Immer häufiger stürzte ich ab und wusste morgens nicht mehr, was am Abend zuvor passiert war. Regelmäßig verlor ich Geldbeutel und Ausweispapiere. Bei der Führerscheinstelle kannten sie mich irgendwann. Ich habe mich jedes Mal geschämt. >



**NÜCHTERN** *Holger Schwarz hat in ein neues Geschäft investiert, nachdem er das Trinken sein ließ: in alkoholfreie Wein-Alternativen.*



Lange wurde niemand so deutlich, dass ich es verstand – weder Mitarbeitende noch Freunde. Mein Glück war mein stellvertretender Geschäftsführer, ein eher ruhiger, sehr gewissenhafter Mensch. Nach einer Woche mit extrem viel Alkohol und einem Absturz im Laden schrieb er mir eine Whatsapp: „Holger, du musst aufhören zu trinken.“ Das war mein Weckruf. Ich ging zu meiner Hausärztin, drei Wochen später hatte ich einen Klinikplatz.

Die größte Schwierigkeit war für mich nicht der Verzicht auf den Alkohol als Getränk, sondern dass mein ganzes Leben davon abhing: meine berufliche Existenz, mein Umfeld. Ich wusste: Wenn ich aufhöre zu trinken, ist ziemlich viel von meinem gewohnten Leben weg. Aber ich wusste auch: Wenn ich weitertrinke, setze ich mein Leben aufs Spiel.

Ich entschied mich für das Leben, gab die Geschäftsführung ab und bin heute stiller Teilhaber, aber nicht mehr im operativen Geschäft tätig. Seit Kurzem bin ich außerdem Share-

holder des dänischen Unternehmens Muri für alkoholfreie Wein-Alternativen. Seit viereinhalb Jahren bin ich nun nüchtern.

Meine Geschichte der Abhängigkeit und auch der Abstinenz verarbeite ich alle zwei Wochen gemeinsam mit dem Drehbuchautor und Regisseur Lasse Nolte in unserem Podcast „Aufsturz“. Wir sprechen über unseren Werdegang und haben ganz unterschiedliche Gäste, viele davon Unternehmerinnen und Unternehmer mit einem Alkohol- oder Abhängigkeitsthema.

Derzeit denke ich darüber nach, eine Selbsthilfegruppe speziell für diesen Kreis zu gründen. Mein Eindruck ist, dass Alkohol – und andere Drogen oder süchtiges Verhalten – für viele Inhaber kleiner Unternehmen ein Mittel sind, um mit der Verantwortung und dem hohen Druck umzugehen. Oft fehlt Kleinunternehmern auch der Schulterchluss, das verständnisvolle Gespräch. Mit wem kann ich offen reden – auch über meine Ängste?

## „VIELE SPÜREN, WENN ANDERE ES AHNEN“

Christina Rummel ist Geschäftsführerin der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), der Dachorganisation der deutschen Suchthilfe. Sie erklärt, wie man Menschen im eigenen Umfeld auf problematisches Trinkverhalten ansprechen kann.



**CHRISTINA RUMMEL**  
Geschäftsführerin der  
Deutschen Hauptstelle  
für Suchtfragen in Hamm

**Frau Rummel, ich habe für diesen Beitrag mit zwei Unternehmern gesprochen. Beide haben mir erzählt, dass sie in die Alkoholsucht rein-gerutscht sind. Woran kann ich festmachen, dass jemand alkoholsüchtig ist?**

Dafür gibt es einige Anhaltspunkte, zum Beispiel soziale Probleme, wiederholter Kontrollverlust oder auch Entzugserscheinungen. Es geht auch um die Frage, ob man immer mehr Alkohol braucht, um auf denselben Pegel zu kommen. Wir nennen das Craving. Die Diagnose muss aber ein Arzt oder eine Ärztin stellen. Häufig nutzen Ärzte und Ärztinnen dafür den AUDIT-Test. Das steht für Alcohol Use Disorders Identification Test. Für eine erste Selbsteinschätzung kann man so einen Fragebogen aber auch selbst ausfüllen.

**Ab wann ist Alkohol schädlich?**

Es gibt diejenigen, die alkoholabhängig sind. Aber auch diejenigen, die Alkohol missbräuchlich konsumieren. Das heißt, ihr Konsumverhalten verursacht körperliche oder soziale Schäden, ist aber noch kontrollierbar. Wichtig zu wissen ist: Neueste Forschung zeigt, dass Alkohol bereits ab dem ersten Glas riskant ist.

**Inwiefern?**

Früher gab es Grenzwerte. Diese vermittelten den falschen Eindruck, Menschen könnten eine „sichere“ Menge an Alkohol konsumieren, ohne dadurch das Risiko von gesundheitlichen Schäden zu erhöhen. Doch wissenschaftliche Studien zeigen: Je mehr Alkohol getrunken wird, desto

höher ist die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden und zu versterben. Wir können Alkohol mit rund 200 Folgeerkrankungen in Verbindung bringen.

### Mit welchen?

Viele Leute denken, Alkohol greife nur die Leber an. Es können aber auch Herzprobleme auftreten oder Krebs. Bei Frauen besonders Brustkrebs, bei beiden Geschlechtern Speiseröhren-, Magen- und Darmkrebs. Auch unser Gehirn leidet.

### Sind Männer oder Frauen eher betroffen?

Es sind deutlich mehr Männer betroffen, und es sind ganz viele verschiedene Faktoren, die dazu führen. Gesellschaftliche Erwartungen, die wir an Männer haben, zum Beispiel: Von ihnen wird häufig erwartet, dass sie viel trinken können. Viele brüsten sich auch damit und feiern sich für ihren Alkoholkonsum als Helden.

### Einer der Unternehmer hat versucht, Stress und seine Ängste mit Alkohol zu betäuben.

#### Sind das typische Risikofaktoren?

In der Regel gibt es nicht nur eine Ursache für Alkoholabhängigkeit. Es handelt sich immer um ein bio-psycho-soziales Gefüge. Zum einen spielen die Gene eine Rolle: Wenn Vater oder Mutter alkoholabhängig waren, besteht ein höheres Risiko – was aber nicht zwangsläufig eine Abhängigkeit zur Folge haben muss. Zum anderen sind Erfahrungen aus der Kindheit, traumatische Erlebnisse, Stress, das familiäre Umfeld oder der Freundeskreis Risikofaktoren. Gerade im sozialen Umfeld geht es um die Frage: In welchem Trinkumfeld befinden wir uns? Ein weiterer Risikofaktor ist auch die Verfügbarkeit von Alkohol, die in manchen Berufen wie dem Gastgewerbe eher gegeben ist als in anderen Berufen.

### Wenn jemand in meinem Umfeld zu viel trinkt: ein Mitarbeiter, eine Geschäftspartnerin, ein Freund. Wie gehe ich damit um?

Sie sollten sie oder ihn darauf ansprechen, dass Sie sich Sorgen machen. Bei einer Geschäftspartnerin ist das vielleicht besonders unangenehm. In jedem Fall sollten Sie sich gut auf so ein Gespräch vorbereiten und zunächst überlegen: Wo und wann wollen Sie dieses Gespräch führen?

### Wann ist denn der richtige Zeitpunkt für ein Gespräch?

Es ist nicht ratsam, abzuwarten, bis die Person wirklich am Tiefpunkt angekommen ist. Heute gilt: Je früher man Hilfe anbietet, desto besser.

### Wie steige ich in das Gespräch ein?

Ich empfehle immer, das Erlebte aus der eigenen Perspektive zu schildern: „Ich habe beobachtet, dass ...“. „Mir erscheint es problematisch ...“. „Ich mache mir Sorgen ...“. Wichtig ist, dass Sie nicht direkt auf Konfrontationskurs gehen.

### Wie geht's weiter?

Häufig folgt dann der kritische Punkt: Wie reagiert mein Gegenüber? Jetzt müssen Sie darauf achten, sachlich und neutral zu bleiben und nur Ihre eigene Wahrnehmung auszudrücken. Hören Sie genau zu, was Ihr Gegenüber erwidert. Wir haben von Betroffenen sehr häufig den Satz gehört: „Warum hat mich denn nicht schon viel früher jemand darauf angesprochen?“

### Einer der Unternehmer aus diesem Beitrag hat auch nur auf einen Anstoß von außen gewartet.

Das erleben wir immer wieder. Viele spüren, wenn andere etwas ahnen. Dann steht der sprichwörtliche rosa Elefant im Raum und alle haben Angst, etwas zu sagen. Wenn ein Mensch mit einer Alkoholabhängigkeit merkt: „Meine Sucht wird auch von außen wahrgenommen“, setzt bei vielen noch mal ein anderer Prozess ein.

### Wie viele Menschen schaffen im ersten Anlauf einen Entzug?

Grundsätzlich gibt es viele Selbstheiler, die keine Unterstützung brauchen. Das betrifft etwa 60 bis 70 Prozent dieser Menschen. Trotzdem raten wir dazu, eine Beratungsstelle aufzusuchen und eine Rehabilitation in Anspruch zu nehmen, da dies mit sehr guten Erfolgschancen verbunden ist. Aus sozialmedizinischen Versichertendaten wissen wir, dass zwei Jahre nach einer Entwöhnungsbehandlung rund 91 Prozent der Patientinnen und Patienten noch als erwerbsfähig eingestuft werden. Die Chancen stehen also wirklich gut, dass die Menschen künftig ohne Alkohol ein gutes Leben führen können. ■



#### HILFE HOLEN

In Deutschland gibt es rund 1300 Beratungsstellen. Wo eine in der Nähe deines Wohnortes ist, findest du auf der Webseite der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen: [dhs.de/suchthilfe](https://dhs.de/suchthilfe)



PRAXIS-  
HILFE

**DOWNLOAD** Den Selbsttest kannst du herunterladen über den QR-Code und auf [impulse.de/alkoholtest](https://impulse.de/alkoholtest)



# SELBSTTEST **Trinke ich zu viel Alkohol?**

Diese zehn einfachen Fragen helfen dir, dein Trinkverhalten einzuschätzen. Beantworte die Fragen ehrlich, kreuze die zutreffenden Antworten an und zähle anschließend die Punkte zusammen. Wichtig: Das Ergebnis gibt nur eine erste Orientierung, wie problematisch oder gesundheitsschädlich dein Alkoholkonsum möglicherweise ist. Es ersetzt kein Gespräch mit einer Expertin oder einem Experten.

## 1. Wie oft nimmst du ein alkoholisches Getränk zu dir?

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="radio"/> 1x im Monat oder weniger | 1 Punkt  |
| <input type="radio"/> 2–4x im Monat            | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 2–3x in der Woche        | 3 Punkte |
| <input type="radio"/> 4x oder mehr die Woche   | 4 Punkte |

## 2. Wenn du alkoholische Getränke konsumierst, wie viel trinkst du dann typischerweise an einem Tag?

- |   |          |
|---|----------|
| <input type="radio"/> 1 oder 2 Getränke     | 0 Punkte |
| <input type="radio"/> 3 oder 4 Getränke     | 1 Punkt  |
| <input type="radio"/> 5 oder 6 Getränke     | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 7 bis 9 Getränke      | 3 Punkte |
| <input type="radio"/> 10 oder mehr Getränke | 4 Punkte |

## 3. Wie oft trinkst du bei einer Gelegenheit sechs oder mehr Gläser Alkohol?

- |   |          |
|---|----------|
| <input type="radio"/> Nie                       | 0 Punkte |
| <input type="radio"/> weniger als 1x im Monat   | 1 Punkt  |
| <input type="radio"/> 1x im Monat               | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 1x in der Woche           | 3 Punkte |
| <input type="radio"/> täglich oder fast täglich | 4 Punkte |

## 4. Wie oft hast du in den letzten zwölf Monaten erlebt, dass du nicht mehr mit dem Trinken aufhören konntest, nachdem du einmal begonnen hattest?

- |   |          |
|---|----------|
| <input type="radio"/> Nie                       | 0 Punkte |
| <input type="radio"/> weniger als 1x im Monat   | 1 Punkt  |
| <input type="radio"/> 1x im Monat               | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 1x in der Woche           | 3 Punkte |
| <input type="radio"/> täglich oder fast täglich | 4 Punkte |

## 5. Wie oft passierte es im letzten Jahr, dass du wegen des Trinkens Erwartungen, die normalerweise an dich gestellt werden, nicht mehr erfüllen konntest?

- |   |          |
|---|----------|
| <input type="radio"/> Nie                       | 0 Punkte |
| <input type="radio"/> weniger als 1x im Monat   | 1 Punkt  |
| <input type="radio"/> 1x im Monat               | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 1x in der Woche           | 3 Punkte |
| <input type="radio"/> täglich oder fast täglich | 4 Punkte |

## 6. Wie oft brauchtest du in den letzten zwölf Monaten am Morgen ein alkoholisches Getränk, um dich nach einem Abend mit viel Alkohol wieder fit zu fühlen?

- |   |          |
|---|----------|
| <input type="radio"/> Nie                       | 0 Punkte |
| <input type="radio"/> weniger als 1x im Monat   | 1 Punkt  |
| <input type="radio"/> 1x im Monat               | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 1x in der Woche           | 3 Punkte |
| <input type="radio"/> täglich oder fast täglich | 4 Punkte |

**7. Wie oft hattest du während der letzten zwölf Monate wegen deiner Trinkgewohnheiten ein Gefühl der Schuld oder Reue?**

<input type="radio"/> Nie	<b>0 Punkte</b>
<input type="radio"/> weniger als 1x im Monat	<b>1 Punkt</b>
<input type="radio"/> 1x im Monat	<b>2 Punkte</b>
<input type="radio"/> 1x in der Woche	<b>3 Punkte</b>
<input type="radio"/> täglich oder fast täglich	<b>4 Punkte</b>

**8. Wie oft konntest du dich in den letzten zwölf Monaten nicht mehr an den vorherigen Abend erinnern, weil du getrunken hattest?**

<input type="radio"/> Nie	<b>0 Punkte</b>
<input type="radio"/> weniger als 1x im Monat	<b>1 Punkt</b>
<input type="radio"/> 1x im Monat	<b>2 Punkte</b>
<input type="radio"/> 1x in der Woche	<b>3 Punkte</b>
<input type="radio"/> täglich oder fast täglich	<b>4 Punkte</b>

**9. Hast du schon einmal dich oder eine andere Person unter Alkoholeinfluss verletzt?**

<input type="radio"/> nein	<b>0 Punkte</b>
<input type="radio"/> ja, aber nicht in diesem oder letztem Jahr	<b>2 Punkte</b>
<input type="radio"/> ja, in diesem oder letztem Jahr	<b>4 Punkte</b>

**10. Hat ein Familienmitglied, Freundin/Freund, Ärztin/Arzt schon einmal Bedenken wegen deines Trinkverhaltens geäußert oder empfohlen, dass du deinen Alkoholkonsum einschränken solltest?**

<input type="radio"/> Nein	<b>0 Punkte</b>
<input type="radio"/> ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten	<b>2 Punkte</b>
<input type="radio"/> ja, während der letzten 12 Monate	<b>4 Punkte</b>

## AUSWERTUNG

**Bis zu 6 Punkte (Frauen) bzw. bis zu 7 Punkte (Männer)**

Du hast vermutlich ein geringeres Risiko für Probleme im Zusammenhang mit Alkoholkonsum. Du solltest dir jedoch bewusst sein, dass selbst gelegentliches Trinken nachweislich mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden ist. Wer bei einer Gelegenheit 60 Gramm reinen Alkohol (entspricht einer Flasche Wein oder 3 Flaschen Bier) oder mehr zu sich nimmt, schadet seiner Gesundheit besonders.

**7–19 Punkte (Frauen) bzw. 8–19 Punkte (Männer)**

Du konsumierst Alkohol vermutlich auf riskante und gesundheitsschädliche Weise. Bitte sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin oder Mitarbeitenden der Suchtberatungsstellen darüber, wie du das Trinken reduzieren kannst. Regelmäßiger und übermäßiger Alkoholkonsum ist eine Ursache oder ein Risikofaktor für viele Krankheiten und kann zu sozialen, rechtlichen, familiären, beruflichen und finanziellen Problemen führen.

**20 oder mehr Punkte**

Du bist möglicherweise alkoholabhängig oder hast ein erhöhtes Risiko für eine Alkoholabhängigkeit. Bitte suche so bald wie möglich einen Arzt oder eine Ärztin auf und lass dich medizinisch untersuchen – auch dann, wenn du vorhast, weniger zu trinken. Denn ein Absetzen oder eine signifikante Reduzierung deines Alkoholkonsums kann zu Entzugserscheinungen führen, bei denen es professionelle Unterstützung braucht, um schwerwiegende Folgen zu vermeiden.

**ACHTUNG!**

Du kommst bei den Fragen 4 bis 6 auf mehr als 0 Punkte? Unabhängig von deinem Gesamtergebnis ist dies ein Hinweis, dass ein ernst zu nehmendes Risiko für eine Alkoholsucht besteht. Bitte nimm eine ärztliche Beratung in Anspruch, um dein Risiko konkreter einschätzen zu können.

Es gibt deutschlandweit rund 1300 Beratungsstellen, die du auch anonym kontaktieren kannst. Auf der Website [dhs.de](https://dhs.de) kannst du herausfinden, wo du die nächste Sucht-Hilfestelle in deinem Wohnort findest.