

Dr. med.
Christian Schacherer

Facharzt für Allgemeinmedizin,
Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Palliativmedizin, Gesundheits-
förderung und Prävention,
Reisemedizin

Dr. med.
Bettina Kuhr

Fachärztin für Allgemein-
medizin,
Diabetologie

Dagmar Holzäpfel

Fachärztin für Allgemein-
medizin

Nicolas Hagenbach

Facharzt für Innere Medizin,
Facharzt für Innere Medizin
und Pneumologie,
Notfallmedizin

97922 Lauda-Königshofen
Schillerstr. 5a
Telefon: 09343 - 62280
Telefax: 09343 - 622822

Alkoholabhängigkeit – bin ich gefährdet? Inklusive Selbsttest

Kriterien für Alkoholabhängigkeit

Eine Alkoholabhängigkeit kann vorliegen, wenn mindestens **drei oder mehr der folgenden sechs Kriterien** während der letzten 12 Monate gleichzeitig erfüllt gewesen sind.



Ein **starkes Verlangen** oder eine Art **Zwang**, Alkohol zu konsumieren.



Schwierigkeiten bei der Kontrolle des Beginns, der Beendigung und der Menge des Alkoholkonsums.



Typische körperliche **Entzugserscheinungen**, wenn weniger oder gar kein Alkohol getrunken wird.



Nachweis einer **Toleranz**: Um die gleiche Wirkung des Alkohols zu erreichen, sind zunehmend größere Alkoholmengen erforderlich.



Fortschreitende **Vernachlässigung** anderer Interessen zugunsten des Alkoholkonsums.



Anhaltender Alkoholkonsum, obwohl eindeutig **körperliche oder psychische Folgen** nachgewiesen wurden.

Quelle: DGPPN & DG-SUCHT (2020)

© Stiftung Gesundheitswissen 2025



Ob Sie ein Problem mit Alkohol haben, hängt neben der getrunkenen Menge vor allem von Ihren Trinkgewohnheiten ab und davon, welche Rolle der Alkohol in Ihrem Leben spielt:

- Trinken Sie häufig, um Sorgen wegzuschieben oder im Alltag zu „funktionieren“?
- Neigen Sie zum Rauschtrinken? Verlieren Sie die Kontrolle darüber, wie viel Sie trinken?
- Ist Alkohol in Ihrem Leben ein häufiger Begleiter, um den oft auch Ihre Gedanken kreisen? Haben Sie ein schlechtes Gewissen wegen Ihres Alkoholkonsums?
- Hat der Alkohol bei Ihnen bereits zu Schwierigkeiten geführt? Streiten Sie zum Beispiel mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner über Ihre Trinkgewohnheiten? Kommen Sie zu spät zur Arbeit, weil Sie einen Kater haben?
- Haben Sie schon einmal versucht, Ihre Trinkgewohnheiten zu verändern, es aber nicht geschafft?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, kann dies ein Hinweis auf ein problematisches Trinkverhalten sein. Bei psychischen Erkrankungen wie Angsterkrankungen oder Depression ist es besonders wichtig, sich Hilfe zu holen – und die Probleme nicht noch durch Alkohol zu vergrößern.

Aber auch wenn Sie alle Fragen mit Nein beantworten, kann es sein, dass Sie sich mit Alkohol schaden. Um ein mögliches Alkoholproblem zu erkennen, haben Wissenschaftler Fragebogen-Tests entwickelt. Bei diesen Tests geht es darum, riskanten Alkoholkonsum frühzeitig zu erkennen, um schädlichen Folgen vorzubeugen.

Hier geht es zum Alkohol-Selbsttest: https://www.gesundheitsinformation.de/alkohol-selbsttest_12736.html

Suchtberatungsstellen:

Sollten Sie den Verdacht bei sich haben, Alkoholsüchtig zu sein, ist es wichtig, keinen kalten Entzug ohne ärztliche Begleitung zu machen. Denn dabei können ernsthafte Komplikationen wie starke Krampfanfälle entstehen, die zum Tod führen können. Bitte wenden Sie sich daher an einen Arzt (zum Beispiel Ihren Hausarzt) oder an eine der folgenden Beratungsstellen:

- **Suchtberatungsstelle Main-Tauber-Kreis:** Fachambulanz für Suchtgefährdete, Suchtkranke, und deren Angehörige sowie Fachstelle für Suchtprävention. Telefon: 09341 – 897370 <https://www.suchtberatung-maintauberkreis.de/>
- **Liste mit Telefonnummern und Adressen für Selbsthilfegruppen im Main-Tauber-Kreis:** <https://www.diakonie-tbb.de/angebote/gruppen-und-selbsthilfegruppen/menschen-mit-suchtproblemen>

Quellen:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/alkohol/abhaengigkeit>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/a/alkohol.html>

<https://www.gesundheitsinformation.de/alkohol.html>