

**Safe  
suufe!?**



«Mach den Check, ob dein  
Alkoholkonsum im grünen,  
im gelben oder im  
roten Bereich liegt.»

## Was ist ein Standarddrink (SD)

Um die Fragen 2+3 zu beantworten, musst du wissen, was ein Standarddrink (SD) ist. Hier einige Beispiele von Getränken:



12g 18g 12g 84g 12g 216g  
1 SD = 12g Alkohol

1 SD= 1 Stange Bier (3 dl)  
1 SD= 1 Cüpli, 1 dl Wein  
1 SD= 1 Shot (0,4 dl) Schnaps (Wodka, Tequila etc.)  
1.5 SD= 1 Büchse Bier (5 dl)  
7 SD= 1 Flasche Wein oder Sekt (7 dl)  
18 SD = 1 Flasche Schnaps (7 dl)

## Rubbelfelder

Rubble bei jeder Frage das für dich zutreffende Feld frei. Zähle die freigerubbelten Punktzahlen zusammen. Die Auswertung findest du auf der Rückseite.

**An wie vielen Tagen pro Woche trinkst du Alkohol?**

0-2

3-4

5

6

7

**Wenn du Alkohol trinkst, dann sind das durchschnittlich wie viele Standarddrinks?**

0-1

2-3

4-5

6-8

mehr als  
8

**Wenn du ausnahmsweise mal viel trinkst, dann trinkst du wie viele Standarddrinks?**

0-4

5-6

7-8

9-10

mehr als  
10

# Auswertung

**Achtung: Frauen vertragen aus biologischen Gründen weniger als Männer! Bist du eine Frau, musst du zu deinen freigerubbelten Punkten noch 2 Punkte dazu zählen.**

Dieser Test kann nur erste Hinweise geben. Wenn du es genau wissen willst, wende dich an eine Beratungsstelle.

**3-6  
Punkte**

Gratuliere, dein Alkoholkonsum ist risikoarm. Schau, dass das so bleibt.

**7-11  
Punkte**

Du trinkst nicht mehr im grünen Bereich. Dein Alkoholkonsum hat langfristig Auswirkungen auf deine Gesundheit. Versuche, etwas weniger und seltener zu trinken.

**12-16  
Punkte**

Du trinkst riskant und gefährdest deine Gesundheit. Mach mal Pause, trink weniger!

**17-21  
Punkte**

Dein Umgang mit Alkohol ist hoch riskant! Suche Unterstützung bei einer Beratungsstelle oder sprich mit jemandem von der Jugendarbeit.

## Beratungsangebote

**Regionale Suchtberatungsstellen Kanton Zürich**

Finde hier deine Suchtberatungsstelle in deiner Region:



[www.suchtberatung-zh.ch](http://www.suchtberatung-zh.ch)

**Oder wende dich an die Fachpersonen der Offenen Jugendarbeit in deiner Nähe.**

**okaj**  
z ü r i c h

Kantonale Kinder-  
und Jugendförderung