

Idiotentest-Fragen mit Lösung

20 typische Wissens- und Einstellungsfragen aus der MPU – mit Lösungen und der Erklärung, was der Gutachter damit prüft. Plus: die Leistungstests im Überblick.

Vorab: „Idiotentest“ ist der Volksmund für die MPU – mit Intelligenz hat sie nichts zu tun. Sie besteht aus medizinischer Untersuchung, Leistungstests am Computer und dem psychologischen Gespräch. Reines Faktenwissen rettet niemanden, aber falsche Basics fallen sofort auf.

Teil 1 – Wissensfragen (mit Lösung)

1. Wie viel reiner Alkohol steckt in einem 0,5-l-Bier (5 %)?

Lösung: Rund 20 g. Ein 0,2-l-Glas Wein (11 %) hat etwa 17–18 g. Zwei große Bier sind also schon ~40 g – so viel baut ein Körper erst in mehreren Stunden ab.

2. Wie schnell baut der Körper Alkohol ab?

Lösung: Etwa 0,1–0,15 Promille pro Stunde – konstant. Kaffee, Duschen oder Schlaf beschleunigen nichts.

3. Ab wie viel Promille gilt man als absolut fahruntüchtig?

Lösung: Ab 1,1 Promille (Kraftfahrzeug). Ab 0,3 Promille kann bei Ausfallerscheinungen bereits eine Straftat vorliegen, 0,5 ist die Ordnungswidrigkeits-Grenze.

4. Ab welchem Wert ordnen Behörden regelmäßig eine MPU an?

Lösung: In der Regel ab 1,6 Promille (teils ab 1,1 bei Zusatztatsachen), bei Drogen bereits ab dem ersten Verstoß, bei Punkten ab 8.

5. Warum gilt Restalkohol als besonders tückisch?

Lösung: Nach einem feuchten Abend sind morgens oft noch 0,5–1,0 Promille im Blut – man fühlt sich nüchtern, ist es aber messbar nicht.

6. Was ist EtG – und warum ist es für Nachweise wichtig?

Lösung: Ethylglucuronid, ein Abbauprodukt des Alkohols. Im Urin je nach Menge 1–3+ Tage nachweisbar, im Haar über Monate – Grundlage der Abstinenzkontrolle.

7. Zählen Fahrrad und E-Scooter bei Alkohol „weniger“?

Lösung: Nein. Ab 1,6 Promille auf dem Fahrrad droht die MPU genauso – der E-Scooter zählt als Kraftfahrzeug mit den Kfz-Grenzen.

8. Wie lange dauert ein Abstinenznachweis für die MPU?

Lösung: Je nach Fall 6 oder 12 Monate – per Urinscreening (unangekündigte Einbestellungen) oder Haaranalyse. Er zählt ab Anmeldung beim Labor, nicht rückwirkend.

9. Gilt ein Attest vom Hausarzt als Abstinenznachweis?

Lösung: Nein. Anerkannt sind nur Programme nach CTU-Kriterien bei akkreditierten Stellen. Der Hausarzt-Weg ist einer der teuersten Irrtümer.

10. Was prüft die medizinische Untersuchung?

Lösung: U. a. Leberwerte (GGT, GPT, GOT), CDT/EtG, allgemeinen Gesundheitszustand und Anzeichen aktuellen Konsums.

Teil 2 – Einstellungsfragen: Hier gibt es keine Lösung zum Lernen

Diese Fragen prüfen deine Veränderung, nicht dein Wissen. Zu jeder zeigen wir, was dahintersteckt:

„Warum sind Sie heute hier?“

Verantwortung statt Fremdzwang: Anlass benennen, ohne auszuweichen.

„Was trinken Sie heute auf einer Feier?“

Begründete, gelebte Linie. „Nie wieder irgendwas“ ohne Warum klingt auswendig – die zweite Nachfrage deckt das auf.

„Welche Funktion hatte der Alkohol für Sie?“

Stress, Gewohnheit, Zugehörigkeit? Wer die Funktion kennt, kann Rückfallvorsorge begründen.

„Was hat sich konkret geändert?“

Neue Routinen und Strategien, nicht nur das Weglassen.

„Woran erkennen Sie eine Rückfallgefahr?“

Frühwarnzeichen plus Gegenplan. „Bei mir ausgeschlossen“ ist die falscheste aller Antworten.

„Wie reagiert Ihr Umfeld?“

Sozial verankerte Veränderung – oder alte Trinkrunde wie immer?

Teil 3 – Die Leistungstests am Computer

Test	Was gemessen wird	So übst du
Reaktionstest	Reaktionszeit auf optische/akustische Reize	Kostenlos im Simulator auf mpu-wissen.de
Konzentrationstest	Aufmerksamkeit über längere Zeit	Regelmäßig kurze Übungseinheiten
Verkehrsauffassung	Situationen schnell erfassen (Bildtafeln)	Bilder bewusst strukturiert absuchen
Linienverfolgung	Visuelle Orientierung	Ruhe bewahren, Linie mit den Augen, nicht dem Finger

Die Leistungstests bestehen über 90 % – durchgefallen wird im Gespräch. Übe die Tests zur Sicherheit (kostenlos im Reaktionstest-Simulator), aber investiere deine Energie in Teil 2.

Tipp: Auf mpu-wissen.de findest du zu jedem Thema dieses Ratgebers kostenlose Rechner (EtG, CDT, Promille), den Reaktionstest-Simulator und über 200 Fachartikel – geprüft von Ben Ambros, der seine eigene MPU 2015 bestanden hat.

Bereit für den nächsten Schritt?

Wissensfragen kannst du jetzt. Die Einstellungsfragen bestehst du mit deiner eigenen Geschichte.

Der MPU-Insiderkurs: 6 klare Phasen, Story-Builder für deine eigene Veränderungsgeschichte, Vorbereitung im eigenen Tempo – bewertet mit 4,7 von 5 Sternen.

■ **Zum Insiderkurs: www.mpu-wissen.de/betroffenen-insiderkurs/**

Alle kostenlosen Ratgeber, Rechner & Tests: www.mpu-wissen.de

Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt keine individuelle Beratung. Alle Angaben nach bestem Wissen, Stand August 2026. Weitergabe ausdrücklich erlaubt – bitte unverändert und mit Quellenangabe mpu-wissen.de.