

Risikofaktor Alkohol

Mein Trinktagebuch

Vielen Menschen fällt es nicht leicht einzuschätzen, wie viel Alkohol sie zu welchen Anlässen und aus welchen Gründen tatsächlich trinken. Wenn Sie sich einen Überblick verschaffen wollen, kann Ihnen dieses Trinktagebuch helfen.

Wie fülle ich das Trinktagebuch aus?



Nutzen Sie das Trinktagebuch für mehrere Wochen, um Ihre Trinkgewohnheiten zu erkennen. Tragen Sie hierzu in den Spalten (von links nach rechts) jeweils ein:

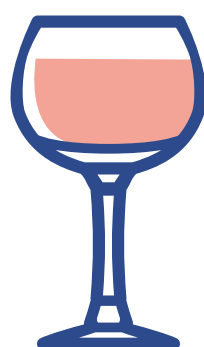
- ▶ Wie viel von welchen alkoholischen Getränken haben Sie an dem entsprechenden Wochentag getrunken? Manchmal ist es schwer, sich im Nachhinein zu erinnern, wie viele Gläser es genau waren. Wenn möglich, notieren Sie alle alkoholischen Getränke sofort.
- ▶ Wie viel reiner Alkohol in Gramm war jeweils im Getränk enthalten? Zur Umrechnung nutzen Sie bitte die Grafik unten auf der Seite. Am Ende der Woche zählen Sie die Menge an getrunkenem reinem Alkohol in Gramm in der letzten Zeile zusammen.
- ▶ Gab es einen bestimmten Anlass für den Alkoholkonsum? Das kann zum Beispiel ein Treffen mit Freunden in der Kneipe oder ein Bier zum Feierabend gewesen sein. Wenn es keinen bestimmten Anlass gab, brauchen Sie in diese Spalte natürlich nichts eintragen.
- ▶ Warum habe ich getrunken? Hier können Sie die mit dem Alkoholkonsum verbundenen Erwartungen eintragen. Das können zum Beispiel Geselligkeit, Spaß, Entspannung, Ablenkung von Einsamkeit, Aufmunterung und viele mehr gewesen sein. Wenn Ihnen dazu nichts einfällt, können Sie die Spalte auch frei lassen.

Beispiel für das Ausfüllen des Trinktagebuchs:

Wochentag/ Datum	Alkoholhaltiges Getränk	Enthaltener Alkohol [g]	Anlass des Trinkens	Warum habe ich getrunken?
Montag 13.05.20	1 großes Bier (500 ml) 1 kleiner Schnaps (2 cl)	20 g 5,5 g	Treffen mit Freunden	Geselligkeit Entspannung

Wie viel Alkohol enthalten Bier, Wein, Sekt und Schnaps?*

* Bier (4,8 % vol.),
Rotwein (11 % vol.),
Sekt (11 % vol.),
Schnaps (33 % vol.)



0,5 l:
20 g

0,33 l:
13 g

0,2 l:
18 g

0,1 l:
9 g

0,1 l:
9 g

4 cl:
11 g

2 cl:
5,5 g

Trinktagebuch von _____

Zeitraum von _____ **bis** _____

Wochentag/ Datum	Alkoholisches Getränk	Enthaltener Alkohol [g]	Anlass des Trinkens	Warum habe ich getrunken?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
Gesamte Woche:				
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
Gesamte Woche:				