

Risikofaktor Alkohol: Weniger ist mehr!

Mein Trinktagebuch

Mit dem Trinktagebuch haben Sie die Möglichkeit, Ihren Alkoholkonsum zu dokumentieren und bewusst zu hinterfragen.

Ein ■ entspricht einem Standardglas Alkohol, d. h. einem alkoholischen Getränk mit einem Alkoholgehalt von etwa 10 Gramm reinem Alkohol.

Markieren Sie jedes Mal, wenn Sie Alkohol trinken, die entsprechende Anzahl ✕. Die nebenstehende Tabelle hilft Ihnen dabei.

Richtwerte zum Ausfüllen des Tagebuchs

Getränk		Anzahl*
Bier (Export, Pils, Weizen mit ca. 4,5 bis 5 Vol.-% Alkohol)	0,25 l	■
	0,33 l bis 0,4 l	■ ■
	0,5 l	■ ■ ■
Wein, Sekt (ca. 11 Vol.-% Alkohol)	0,1 bis 0,125 l	■
	0,2 bis 0,25 l	■ ■
Portwein, Sherry (ca. 15 Vol.-% Alkohol)	0,1 l	■
Spirituosen (mit ca. 40 Vol.-% Alkohol, z. B. Korn, Whiskey, Cognac, Wodka, „Magenbitter“)	0,04 l = 4 cl	■

* alle Angaben Zirka-Werte

Woche vom: _____ bis _____

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■

Wie viele Gläser Alkohol haben Sie diese Woche insgesamt getrunken? _____

Besondere Ereignisse, Probleme, etc.

Woche vom: _____ bis _____

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■

Wie viele Gläser Alkohol haben Sie diese Woche insgesamt getrunken? _____

Besondere Ereignisse, Probleme, etc.

Woche vom: _____ bis _____

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■

Wie viele Gläser Alkohol haben Sie diese Woche insgesamt getrunken? _____

Besondere Ereignisse, Probleme, etc.

Woche vom: _____ bis _____

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■

Wie viele Gläser Alkohol haben Sie diese Woche insgesamt getrunken? _____

Besondere Ereignisse, Probleme, etc.

Woche vom: _____ bis _____

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■

Wie viele Gläser Alkohol haben Sie diese Woche insgesamt getrunken? _____

Besondere Ereignisse, Probleme, etc.

Woche vom: _____ bis _____

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■

Wie viele Gläser Alkohol haben Sie diese Woche insgesamt getrunken? _____

Besondere Ereignisse, Probleme, etc.

Tipps zum risikoarmen Konsum

Trinken Sie als Frau nicht mehr als ein Standardglas täglich an maximal fünf Tagen die Woche. Trinken Sie als Mann nicht mehr als zwei Standardgläser täglich an maximal fünf Tagen die Woche.

Haben Sie bisher sehr viel mehr getrunken, kann ein stufenweises Vorgehen sinnvoll sein. Stecken Sie sich zunächst eine etwas weitere Grenze; in etwa vier bis spätestens sechs Wochen sollte Ihr Konsum dann ebenfalls im risikoarmen Bereich liegen.

Gelingt dies nicht, sollten Sie weiterführende Hilfe in Anspruch nehmen. Ihr KKH Servicezentrum hilft Ihnen gerne bei der Suche nach geeigneten Beratungsstellen, Ärzten und Therapeuten.



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)