

ALKOHOL-TAGEBUCH



Uli Borowka
Suchtprävention
und Suchthilfe e. V.

Bei Fragen zum Thema Alkohol:

Tel. 0 30 / 92 10 88 81

Kontakt Verein

Uli Borowka Suchtprävention und Suchthilfe e.V.
verein@uli-borowka.de

VERTRAG MIT MIR SELBST

Ich möchte mich nicht länger durch Alkohol schädigen.

Deshalb werde ich ab dem*
weniger Alkohol trinken.

Ich verpflichte mich außerdem, dieses Trinktagebuch zu führen.

Ort, Datum, Unterschrift




ERKLÄRUNG

Ein **X** entspricht einem Standardglas Alkohol, das heißt einem alkoholischen Getränk mit einem Alkoholgehalt von etwa 10 Gramm reinem Alkohol. Markieren Sie jedes Mal, wenn Sie Alkohol trinken, die entsprechende Anzahl. Die untenstehende Tabelle hilft Ihnen dabei.



Getränk

Anzahl


Bier (Export, Pils, Weizen mit ca. 4,5 bis 5 Vol.-% Alkohol)

0,25 l 
0,33l bis 0,4l 
0,5 l 

Wein, Sekt (ca. 11 Vol.-% Alkohol)

0,1 bis 0,125 l (Achtel) 
0,2 bis 0,25 l (Viertel) 

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 

KALENDER

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.

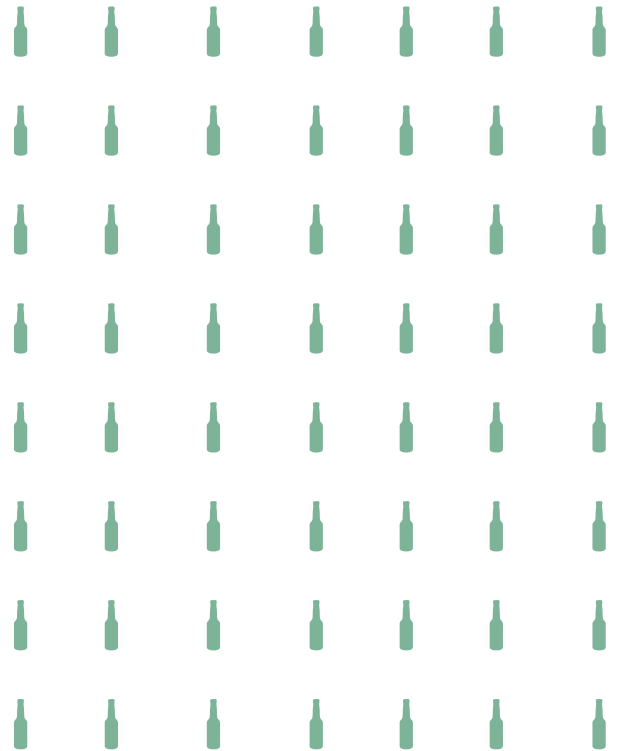


Wie viele Gläser Alkohol haben Sie diese Woche insgesamt getrunken?

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.
