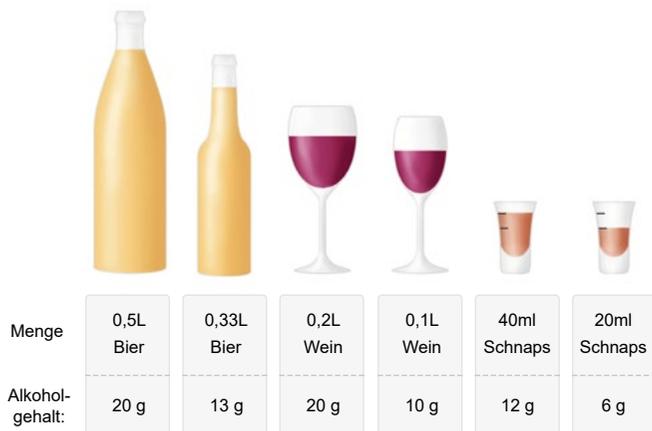


Trinktagebuch: Wie viel Alkohol trinke ich eigentlich?

Es ist gar nicht so einfach zu sagen, was man pro Woche isst oder wie viel Geld man im Monat ausgibt. Die meisten Menschen achten im Alltag einfach nicht darauf. Ähnlich ist es beim Alkohol. Wenn Sie wissen möchten, wie viel Sie trinken, können Sie für einige Wochen ein Trinktagebuch führen. Dazu tragen Sie in die Vorlage ein:

- die alkoholischen Getränke, die Sie an den jeweiligen Tagen getrunken haben (Spalte: getrankener Alkohol).
- wieviel Alkohol diese Getränke enthalten (Spalte: Alkoholmenge in Gramm).
- in welcher Situation Sie Alkohol getrunken haben - zum Beispiel auf einer Feier oder nach einem Streit (Spalte: Situation / Anlass des Trinkens).

Zählen Sie am Ende jeder Woche die Menge der getrunkenen Getränke zusammen und tragen Sie das Ergebnis in die unterste Zeile ein. Der Grafik können Sie entnehmen, wie viel Gramm Alkohol verschiedene Getränke enthalten.



In Deutschland wird empfohlen, dass Frauen höchstens 12 Gramm Alkohol pro Tag trinken und Männer höchstens 24 Gramm pro Tag – bei mindestens zwei alkoholfreien Tagen pro Woche.

Wochentag	getrankener Alkohol	Alkoholmenge in Gramm	Situation / Anlass des Trinkens
<i>Beispiel</i>	<i>1 großes Bier (500ml) 1 kleiner Schnaps (20ml)</i>	<i>20g 6g</i>	<i>nach einem stressigen Arbeitstag zur Entspannung</i>
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Gesamte Woche:			