> Ja, ich will

Ich möchte mich nicht länger durch Alkohol schädigen.

Deshalb werde ich ab dem .....* weniger Alkohol trinken.

Von diesem Tag an werde ich höchstens .... Standardglas/Standardgläser** täglich trinken. Außerdem werde ich an ..... Tag/Tagen in der Woche keinen Alkohol trinken.

Ich verpflichte mich außerdem, dieses Trinktagebuch zu führen und werde die 10 wichtigsten Regeln für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol*** befolgen.

Ort, Datum, Unterschrift

* Sie sollten Ihr Vorhaben nun nicht mehr auf die lange Bank schieben. Beginnen Sie an einem der nächsten Tage.

** 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.

*** Eine Kurzfassung dieser Regeln finden Sie auf der Rückseite. Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Faltblatt wird von der BZgA, 50819 Köln, kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt. Stand: Januar 2019, Bestell-Nr. 32020000. Weitere Informationen erhalten Sie auch über das Internet-Portal: www.kenn-dein-limit.de

Ein ■ 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	■
0,33 l bis 0,4 l	■ ▮
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	■

*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.

> Die 10 wichtigsten Regeln im Umgang mit Alkohol

01 **Für Frauen:** Trinken Sie täglich nicht mehr als ein Standardglas Alkohol.
Für Männer: Trinken Sie täglich nicht mehr als zwei Standardgläser Alkohol.

02 Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.

03 Bleiben Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche alkoholfrei.

04 Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt.
Das heißt: Kein Alkohol bei der Arbeit, wenn Sie noch am Straßenverkehr teilnehmen oder Sport treiben möchten.

05 Kein Alkohol in Kinderhand.

06 Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal. Starker, regelmäßiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist ein Warnsignal.

07 Seien Sie als älterer Mensch besonders zurückhaltend mit Alkohol.

08 Leben Sie als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei.

09 Klären Sie jeweils, ob Sie trotz Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.

10 Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob gesundheitliche Risiken und Belastungen Ihnen zu Alkoholfreiheit bzw. besonderer Zurückhaltung beim Alkohol raten.

Ein ■ 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	■
0,33 l bis 0,4 l	■ ■
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	■

*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.

> Anders trinken

- Halten Sie zu Hause keine oder nur wenige alkoholische Getränke bereit.
- Trinken Sie alkoholhaltige Getränke nicht als Durstlöscher.
- Trinken Sie immer zuerst ein alkoholfreies Getränk.
- Trinken Sie zum Wein stets Mineralwasser.
- Trinken Sie, z. B. auf Festen und Feiern, zwischendurch Alkoholfreies.
- Trinken Sie langsamer.
- Setzen Sie das Glas nach jedem Schluck ab.
- Nehmen Sie bewusst kleine Schlucke.
- Legen Sie jeweils fest, wann Sie frühestens das nächste alkoholische Getränk bestellen wollen.
- Benutzen Sie kleinere Gläser bzw. schenken Sie Ihr Glas weniger voll.
- Bestellen Sie in Gaststätten die nächst kleinere Einheit.
- Wenn Sie in einer Runde sind, in der laufend nachgeschenkt wird: Behalten Sie einen Rest im Glas.
- Fangen Sie später an zu trinken.
- Fragen Sie nach alkoholarmen und alkoholfreien Mixgetränken.
- Meiden Sie Hochprozentiges wie Korn, Klaren, Whiskey usw.

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

> »Von Tag zu Tag«

Trinktagebuch zur Reduktion des Alkoholkonsums

Bei Fragen zum Thema Alkohol:
BZgA-Infotelefon
0221 892031*

Mo. – Do. **10.00 bis 22.00 Uhr**
Fr. – So. **10.00 bis 18.00 Uhr**

***Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.**

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung