

# TAGEBUCH

“ Ich habe genug.

Bitte notieren Sie sich täglich, in welcher Situation und Stimmung Sie Alkohol getrunken haben, wie Sie sich dabei fühlten und wie viel Alkohol Sie getrunken haben.

Sollten Sie bereits Medikamente einnehmen, die Einfluss auf Ihren Alkoholkonsum haben, dokumentieren Sie die Einnahme entsprechend in der ersten Spalte.

## Alkoholmenge verschiedener Getränke

	Wein 0,2 l <b>20 g</b>		Sekt 0,1 l <b>10 g</b>
	Bier 0,5 l <b>20 g</b>		Schnaps 2 cl <b>6 g</b>
	Bier 0,3 l <b>12 g</b>	Getränk Ihrer Wahl	<b>g</b>

$$\text{Alkoholmenge in g: } \frac{\text{ml} * \text{Vol.-%}}{100} * 0,8 \text{ g/ml} = \text{X g}$$

Beispiel: 500 ml (0,5 l) Bier 5 Vol.-%

$$\frac{500 \text{ ml} * 5 \text{ Vol.-%}}{100} * 0,8 \text{ g/ml} = \underline{\underline{20 \text{ g}}}$$

#1 Liter reiner Alkohol = 0,8 kg

Weitere Informationen finden Sie unter

[www.alkohol-reduzieren.de](http://www.alkohol-reduzieren.de) und [www.alkohol-reduzieren.at](http://www.alkohol-reduzieren.at)

Impressum: Zentrum für interdisziplinäre Suchtforschung der Universität Hamburg; Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin; Unter Mitarbeit des Anton Proksch Instituts

Mit freundlicher Unterstützung von Lundbeck GmbH

Medi- kament	Wein 0,2 l	Bier 0,5 l	Bier 0,3 l	Sekt 0,1 l	Schnaps 0,2 cl	Andere	Woche:		
							Summe in g	Beginn d. Alkohol- konsums (Uhrzeit)	
⌚							Anzahl der konsumierten Gläser		
Ja	Nein								
<b>Mo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Stimmung:									
<b>Di</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Stimmung:									
<b>Mi</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Stimmung:									
<b>Do</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Stimmung:									
<b>Fr</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Stimmung:									
<b>Sa</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Stimmung:									
<b>So</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Stimmung:									
<b>Stimmung:</b>							<b>Wochenmenge</b>		
1 = sehr schlecht / 2 = schlecht / 3 = ok / 4 = gut / 5 = sehr gut							g		

Medi- kament	Wein 0,2 l	Bier 0,5 l	Bier 0,3 l	Sekt 0,1 l	Schnaps 0,2 cl	Andere	Woche:	
							Summe in g	Beginn d. Alkohol- konsums (Uhrzeit)
⌚							Anzahl der konsumierten Gläser	
Ja	Nein							
<b>Mo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Di</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Mi</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Do</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Fr</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Sa</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>So</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Stimmung:</b>							<b>Wochenmenge</b>	
1 = sehr schlecht / 2 = schlecht / 3 = ok / 4 = gut / 5 = sehr gut							g	

Medi- kament	Wein 0,2 l	Bier 0,5 l	Bier 0,3 l	Sekt 0,1 l	Schnaps 0,2 cl	Andere	Woche:	
							Summe in g	Beginn d. Alkohol- konsums (Uhrzeit)
⌚							Anzahl der konsumierten Gläser	
Ja	Nein							
<b>Mo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Di</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Mi</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Do</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Fr</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Sa</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>So</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Stimmung:								
<b>Stimmung:</b>							<b>Wochenmenge</b>	
1 = sehr schlecht / 2 = schlecht / 3 = ok / 4 = gut / 5 = sehr gut							g	