

Mit diesem Tagebuch können Sie 8 Wochen lang Ihren Alkoholkonsum dokumentieren. Bitte nehmen Sie es zu jedem Arztbesuch mit – so können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihre Erfahrungen und Notizen durchgehen und besprechen.

Medikament:

.....

Dosierung:

.....



Weitere Informationen zum Umgang mit Alkohol finden Sie in dem Ratgeber „Ich habe genug – Alkohol. Wissen. Verstehen.“ und unter www.alkohol-reduzieren.de www.alkohol-reduzieren.at



ZENTRUM FÜR INTERDISZIPLINÄRE SUCHTFORSCHUNG
DER UNIVERSITÄT HAMBURG



Unter Mitarbeit des
Anton Proksch Instituts

903876_04/2014

TAGEBUCH

“Ich habe genug.



Das vorliegende Tagebuch soll Ihnen und Ihrem behandelnden Arzt helfen, Ihren Alkoholkonsum einzuschätzen. Bitte notieren Sie sich daher täglich, in welcher Situation und Stimmung Sie Alkohol getrunken haben, wie Sie sich dabei fühlten, und wie viel Alkohol Sie getrunken haben. Beschreiben Sie ebenfalls die Situationen, in denen es Ihnen gelungen ist, weniger oder keinen Alkohol zu trinken. Geben Sie auch die Uhrzeit an, zu der Sie das erste alkoholische Getränk zu sich genommen haben. Versuchen Sie dabei, ehrlich zu sich selbst zu sein. So erhalten Sie ein realistisches Bild von Ihrem Trinkverhalten.

Im Tagebuch sind die gängigsten Getränke zur Bestimmung Ihres Alkoholkonsums abgebildet. Sie können aber auch ein anderes Getränk Ihrer Wahl individuell berechnen und eintragen. Die Menge an Alkohol in Gramm können Sie mit Hilfe der abgebildeten Formel berechnen. Sollten Sie bereits Medikamente einnehmen, die Einfluss auf Ihren Alkoholkonsum haben, tragen Sie diese bitte unter „Medikament“ und „Dosierung“ ein und dokumentieren die Einnahme entsprechend im Tagebuch.

Mit freundlicher Unterstützung von



Alkoholmenge verschiedener Getränke

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

Formel zur Berechnung der Alkoholmenge

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

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

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

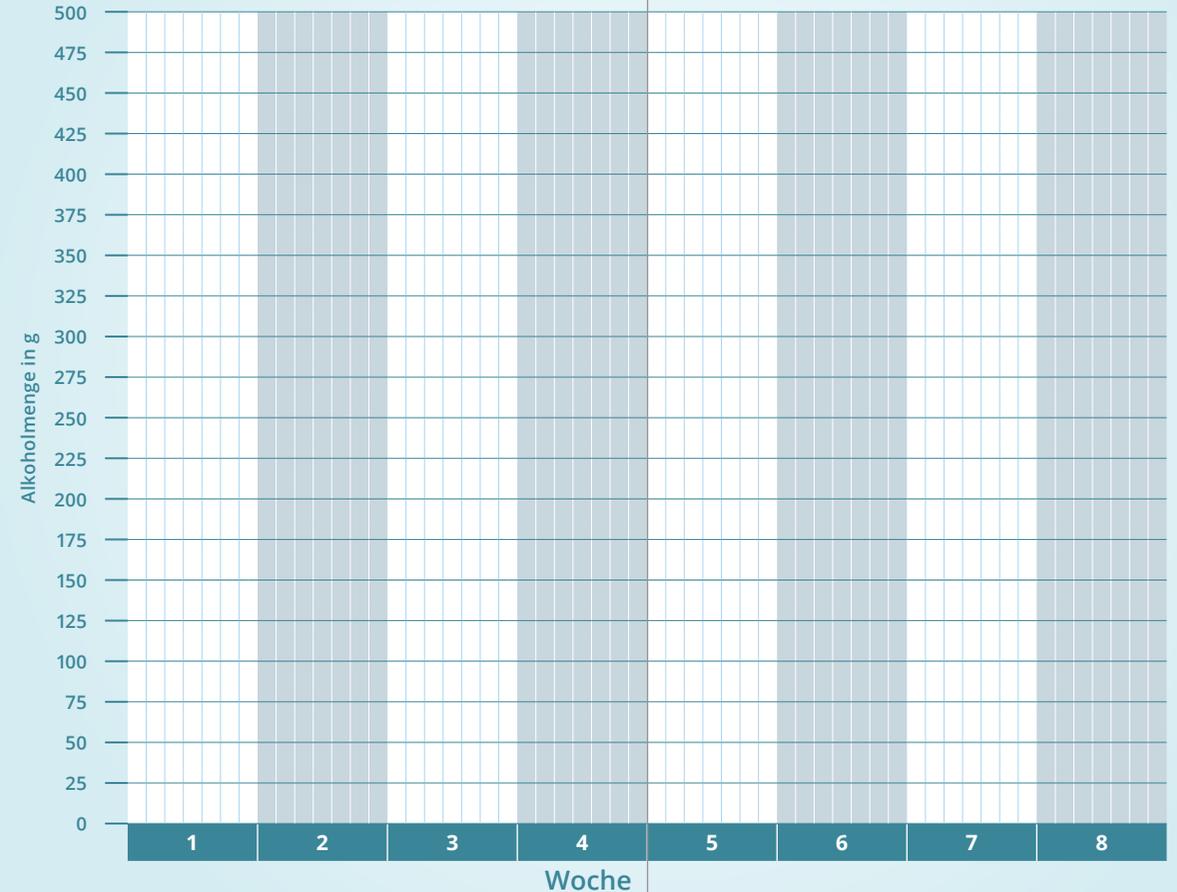
#1 Liter reiner Alkohol = 0,8 kg

Risikoklassen der Weltgesundheitsorganisation

Risiko für die Gesundheit	Männer Trinkmenge / Tag	Frauen Trinkmenge / Tag
Sehr hoch REINER ALKOHOL	 + über 100 g	 + über 60 g
Hoch REINER ALKOHOL	 + > 60 g – 100 g	 + > 40 g – 60 g
Mittel REINER ALKOHOL	 + > 40 g – 60 g	 + > 20 g – 40 g
Niedrig REINER ALKOHOL	 bis 40 g	 bis 20 g

Mod. nach WHO / EMA, Guideline on the development of medicinal products for the treatment of alcohol dependence, 2010

Tragen Sie für eine bessere
Übersicht bitte hier Ihren täglichen
Alkoholkonsum in Gramm ein



Eine Reduktion des Alkoholkonsums hat positive Auswirkungen auf viele Lebensbereiche. Die persönlichen Vorteile können individuell verschieden sein.

- **Mehr Freude am Leben**
(Familie, Freunde, Freizeit)
- **Höhere Leistungsfähigkeit**
(Konzentration, Beruf, Sexualität)
- **Besseres Aussehen**
(Schlaf, Hautbild)
- **Sinkende Risiken**
(Gesundheit, Lebenserwartung)



Was wären Ihre Vorteile, wenn Sie weniger Alkohol trinken würden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beispiel für Ihre Eintragungen

Medikament		Wein 0,2 l	Bier 0,5 l	Bier 0,3 l	Sekt 0,1 l	Schnaps 2 cl	Andere	Woche: 7.-13.4.		
								Summe in g	Beginn d. Alkoholkonsums (Uhrzeit)	
Ja	Nein	Anzahl der konsumierten Gläser								
Mo	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>							72	16:00	
Stimmung:		genervt, Frust im Job (1)								
Di	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							52	19:00	
Stimmung:		geht so (3)								
Mi	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							40	19:30	
Stimmung:		Besuch gehabt und was zusammen unternommen (4)								
Do	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>							58	17:30	
Stimmung:		ok (3)								



↑
Übertragen Sie Ihre tägliche Gesamtsumme in die Übersicht auf der hinteren Einklappseite.

Medikament 	Wein 0,2 l 	Bier 0,5 l 	Bier 0,3 l 	Sekt 0,1 l 	Schnaps 2 cl 	Andere	Woche:	
	Ja Nein	Anzahl der konsumierten Gläser						Summe in g
Mo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Di	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Mi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Do	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Fr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Sa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
So	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								

Stimmung: 1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = ok, 4 = gut, 5 = sehr gut

Wochenmenge

g

Medikament 	Wein 0,2 l 	Bier 0,5 l 	Bier 0,3 l 	Sekt 0,1 l 	Schnaps 2 cl 	Andere	Woche:	
	Ja Nein	Anzahl der konsumierten Gläser						Summe in g
Mo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Di	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Mi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Do	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Fr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Sa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
So	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								

Stimmung: 1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = ok, 4 = gut, 5 = sehr gut

Wochenmenge

g

Medikament 	Wein 0,2 l 	Bier 0,5 l 	Bier 0,3 l 	Sekt 0,1 l 	Schnaps 2 cl 	Andere	Woche:	
	Ja Nein	Anzahl der konsumierten Gläser						Summe in g
Mo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Di	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Mi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Do	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Fr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Sa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
So	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								

Stimmung: 1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = ok, 4 = gut, 5 = sehr gut

Wochenmenge

g

Medikament 	Wein 0,2 l 	Bier 0,5 l 	Bier 0,3 l 	Sekt 0,1 l 	Schnaps 2 cl 	Andere	Woche:	
	Ja Nein	Anzahl der konsumierten Gläser						Summe in g
Mo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Di	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Mi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Do	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Fr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Sa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
So	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								

Stimmung: 1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = ok, 4 = gut, 5 = sehr gut

Wochenmenge

g

Medikament 	Wein 0,2 l 	Bier 0,5 l 	Bier 0,3 l 	Sekt 0,1 l 	Schnaps 2 cl 	Andere	Woche:		
	Ja Nein	Anzahl der konsumierten Gläser						Summe in g	Beginn d. Alkoholkonsums (Uhrzeit)
Mo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
Di	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
Mi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
Do	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
Fr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
Sa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
So	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									

Stimmung: 1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = ok, 4 = gut, 5 = sehr gut

Wochenmenge

g

Medikament 	Wein 0,2 l 	Bier 0,5 l 	Bier 0,3 l 	Sekt 0,1 l 	Schnaps 2 cl 	Andere	Woche:		
	Ja Nein	Anzahl der konsumierten Gläser						Summe in g	Beginn d. Alkoholkonsums (Uhrzeit)
Mo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
Di	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
Mi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
Do	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
Fr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
Sa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									
So	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
Stimmung:									

Stimmung: 1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = ok, 4 = gut, 5 = sehr gut

Wochenmenge

g

Medikament 	Wein 0,2 l 	Bier 0,5 l 	Bier 0,3 l 	Sekt 0,1 l 	Schnaps 2 cl 	Andere	Woche:	
	Ja Nein	Anzahl der konsumierten Gläser						Summe in g
Mo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Di	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Mi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Do	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Fr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
Sa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								
So	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
Stimmung:								

Stimmung: 1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = ok, 4 = gut, 5 = sehr gut

Wochenmenge

g

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

Stimmung: 1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = ok,
4 = gut, 5 = sehr gut

Wochenmenge

g

Übertragen Sie die tägliche Gesamtsumme in g aus der Wochenübersicht mit einem kleinen Kreuzchen in das Diagramm auf der rechten Einklappseite. Das ermöglicht Ihnen und Ihrem Arzt einen guten Überblick zum Verlauf und Erfolg Ihrer Bemühungen.

Beispiel

