

➤ Schriftliche Selbstverpflichtung

Sich schriftlich selbst zu verpflichten, ab einem bestimmten Tag weniger Alkohol zu trinken, macht das Vorhaben verbindlicher und erhöht die Erfolgschancen. Schieben Sie das nicht mehr lange auf, sondern beginnen Sie an einem der nächsten Tage.

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.

Ort, Datum, Unterschrift

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Faltpapier wird von der BZgA, 50819 Köln, kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Stand: Juli 2024 · Artikel-Nr. 32020000 · Auflage: 12.40.08.24
Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Ein ■ entspricht einem Standardglas Alkohol, das heißt einem alkoholischen Getränk mit einem Alkoholgehalt von etwa 10–12 Gramm reinem Alkohol.

Markieren Sie jedes Mal, wenn Sie Alkohol trinken, die entsprechende Anzahl .

Die untenstehende Tabelle hilft Ihnen dabei.

Getränk	Alkoholgehalt *	Anzahl
Bier (ca. 5 Vol.-% Alkohol)		
	0,3 l	12 g
	0,5 l	20 g
Bier-Mixgetränk (ca. 2,5 Vol.-% Alkohol)		
z.B. Radler, Alster		
	0,5 l	10 g
Wein, Sekt (ca. 12 Vol.-% Alkohol)		
	0,125 l (Achtel)	12 g
	0,25 l (Viertel)	24 g
Portwein, Sherry (ca. 15 Vol.-% Alkohol)		
	0,1 l	12 g
Spirituosen (ca. 38 Vol.-% Alkohol)		
z. B. Korn, Whiskey, Cognac, Wodka, »Magenbitter«		
	0,04 l = 4 cl	12 g
Alkopops (ca. 6 Vol.-% Alkohol)		
alkoholhaltige Süßgetränke		
	0,33 l	16 g

*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 Trinken Sie nicht täglich Alkohol. Täglicher Konsum führt zur Gewöhnung, aus der sich eine Abhängigkeit entwickeln kann. Verzichten Sie daher an mindestens zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol.

02 Wenn Sie Alkohol trinken, dann möglichst wenig. Je mehr Alkohol Sie zu sich nehmen, desto mehr belasten Sie Ihren Körper. Je weniger Alkohol Sie trinken, desto gesünder ist das für Sie.

03 Vermeiden Sie es, sich zu betrinken. Bei einem Rausch steigt die Gefahr, Ihrer Gesundheit zu schaden, um ein Vielfaches.

04 Trinken Sie keinen Alkohol am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr, denn Alkohol ist eine der häufigsten Unfallursachen.

05 Kinder sollten niemals Alkohol trinken.

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 vollständig alkoholfrei, denn Alkohol gefährdet die Gesundheit des werdenden Kindes.

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 10-12 Gramm reinem Alkohol.

Markieren Sie jedes Mal, wenn Sie Alkohol trinken, die entsprechende Anzahl .

Die untenstehende Tabelle hilft Ihnen dabei.

Getränk	Alkoholgehalt *	Anzahl
Bier (ca. 5 Vol.-% Alkohol)		
0,3 l	12 g	
0,5 l	20 g	
Bier-Mixgetränk (ca. 2,5 Vol.-% Alkohol)		
z.B. Radler, Alster		
0,5 l	10 g	
Wein, Sekt (ca. 12 Vol.-% Alkohol)		
0,125 l (Achtel)	12 g	
0,25 l (Viertel)	24 g	
Portwein, Sherry (ca. 15 Vol.-% Alkohol)		
0,1 l	12 g	
Spirituosen (ca. 38 Vol.-% Alkohol)		
z. B. Korn, Whiskey, Cognac, Wodka,		
»Magenbitter«		
0,04 l = 4 cl	12 g	
Alkopops (ca. 6 Vol.-% Alkohol)		
alkoholhaltige Süßgetränke		
0,33 l	16 g	

*alle Angaben
Zirka-Werte

[illegible][illegible][illegible][illegible]

➤ **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, zwischen durch Alkoholfreies.
- Trinken Sie langsamer: Nehmen Sie bewusst kleine Schlucke und setzen Sie das Glas nach jedem Schluck ab.
- Fangen Sie später an zu trinken: Legen Sie eine Uhrzeit fest, zu der Sie frühestens ein alkoholisches Getränk bestellen werden.
- 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.
- Fragen Sie nach alkoholarmen und alkoholfreien Mixgetränken.
- Meiden Sie Hochprozentiges wie Korn, Klaren, Whiskey usw.

Weitere Tipps und ausführliche Informationen erhalten Sie unter

www.kenn-dein-limit.de

» 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.**