WENIGER ALKOHOL TRINKEN

Mein Trinktagebuch

STIFTUNG GESUNDHEITS WISSEN

Vielen Menschen fällt es nicht leicht einzuschätzen, wie viel Alkohol sie zu welchen Anlässen und aus welchen Gründen tatsächlich trinken. Wenn Sie sich einen Überblick verschaffen wollen, kann Ihnen dieses Trinktagebuch helfen.

Wie fülle ich das Trinktagebuch aus?

Tragen Sie in die Spalten jeweils ein:

→ Wie viel von welchen alkoholischen Getränken haben Sie an dem entsprechenden Wochentag getrunken?

→ Wie viel reiner Alkohol in Gramm war jeweils im Getränk enthalten? Zur Umrechnung nutzen Sie bitte die Grafik unten auf der Seite.

→ Gab es einen bestimmten Anlass für den Alkoholkonsum? Das kann zum Beispiel ein Treffen mit Freunden in der Kneipe oder ein Bier zum Feierabend gewesen sein.

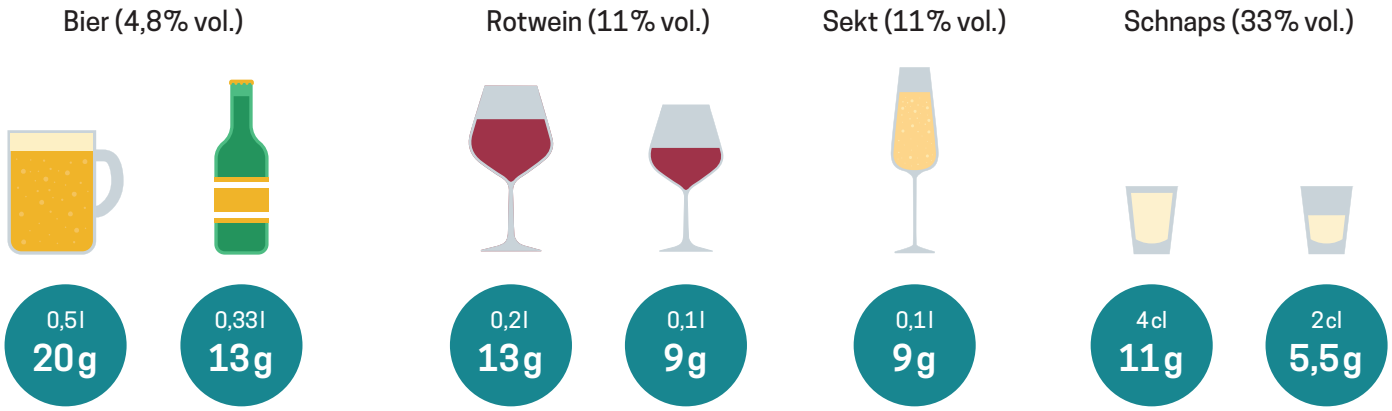
→ Warum haben Sie getrunken? Mögliche Antworten können sein: Geselligkeit, Spaß, Entspannung, Ablenkung von Einsamkeit, Aufmunterung und viele mehr.

Beispiel für das Ausfüllen des Trinktagebuchs:

Wochentag/ Datum	Alkoholhaltiges Getränk	Enthaltener Alkohol (g)	Anlass des Trinkens	Warum habe ich getrunken?
Montag 13.05.	*1 großes Bier (500 ml) 1 kleiner Schnaps (2 cl)*	*20 g 5,5 g*	*Treffen mit Freunden*	*Geselligkeit Entspannung*

Bis zu einer Menge von 27 Gramm Alkohol pro Woche wird von einem risikoarmen Alkoholkonsum gesprochen. Dies entspricht drei kleinen Gläsern Wein (0,1 l) oder zwei kleinen Flaschen Bier (0,33 l). Das Risiko für gesundheitliche Folgen ist bei dieser Menge relativ gering. Einen vollständig risikofreien Alkoholkonsum gibt es nicht.

Wie viel Alkohol enthalten Bier, Wein, Sekt und Schnaps?



© Stiftung Gesundheitswissen 2026

Quellen: Lange C, Manz K, Rommel A, Schienkiewitz A, Mensink GBM. Alcohol consumption of adults in Germany: Harmful drinking quantities, consequences and measures. J Health Monit. 2016 Sep 28;1(1):2-20. doi: 10.17886/RKI-GBE-2016-029. Richter M, Tauer J, Conrad J et al. Alcohol consumption in Germany, health and social consequences and derivation of recommendations for action – Position statement of the German Nutrition Society (DGE). Ernährungs Umschau 2024:71(10): online first + eSupplement. doi: 10.4455/eu.2024.033.

Tipps, um weniger zu trinken:

stiftung-gesundheitswissen.de/leben-ohne-alkohol

STIFTUNG GESUNDHEITS WISSEN

Trinktagebuch von _____

Zeitraum von _____ bis _____

Wochentag/ Datum	Alkoholhaltiges Getränk	Enthaltener Alkohol (g)	Anlass des Trinkens	Warum habe ich getrunken?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
Gesamte Woche				
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
Gesamte Woche				

© Stiftung Gesundheitswissen 2026