

Konsumtagebuch

Herzlich willkommen bei Ihrem ganz persönlichen Konsumtagebuch zur Beobachtung Ihres Alkohol-Konsumverhaltens. In diesem Dokument können Sie über einen Zeitraum von 6 Wochen Ihr Trinkverhalten im Rahmen Ihrer eigenen Zielvorgaben beobachten.

Notieren Sie Ihren Konsum bitte in der Maßeinheit „Standardglas“.

Standardglas

Das Standardglas ist eine Maßeinheit für die Menge reinen Alkohols in einem Getränk. Die Festlegung kann von Land zu Land variieren. Dieses Alkohol-Konsumtagebuch geht von 10 Gramm reinem Alkohol für die Definition eines Standardglases aus.

>>> ([European Health Interview Survey \(EHIS wave 3\) - Methodological manual - 2018 edition](#))

Diese Getränke entsprechen **in etwa** einem Standardglas:



1 kleines Bier



1 Achtel Wein



2 cl Schnaps

Hier
finden
Sie die genaue
Formel zur
Berechnung von
1 „Standardglas“
i

Ein paar weitere Beispiele:

1 großes Bier (0,5 l) ~ 2 Standardgläser

1 Flasche Wein (700 ml) ~ 6 Standardgläser

**Konsumtagebuch mit Zielsetzung
(Tages- und Wochenziele)**

**Konsumtagebuch ohne Zielsetzung
(Selbstbeobachtung)**

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Führung Ihres Konsumtagebuchs!

Woche 1

Selbstbeobachtung

von: Datum
bis: Datum

1. Tag: Datum 2. Tag: ... 3. Tag: ... 4. Tag: ... 5. Tag: ... 6. Tag: ... 7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:



Sehr zufrieden

Sehr unzufrieden



Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe. Auch unser **Konsumtagebuch mit Zielvorgabe** kann dabei hilfreich sein.

Woche 2

Selbstbeobachtung

von: Datum
bis: Datum

1. Tag: Datum 2. Tag: ... 3. Tag: ... 4. Tag: ... 5. Tag: ... 6. Tag: ... 7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:

Sehr zufrieden Sehr unzufrieden

← (bitte ankreuzen) →

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe. Auch unser **Konsumtagebuch mit Zielvorgabe** kann dabei hilfreich sein.

Woche 3

Selbstbeobachtung

von: Datum
bis: Datum

1. Tag: Datum 2. Tag: ... 3. Tag: ... 4. Tag: ... 5. Tag: ... 6. Tag: ... 7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:

Sehr zufrieden Sehr unzufrieden

← (bitte ankreuzen) →

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe. Auch unser **Konsumtagebuch mit Zielvorgabe** kann dabei hilfreich sein.

Woche 4

Selbstbeobachtung

von: Datum
bis: Datum

1. Tag: Datum 2. Tag: ... 3. Tag: ... 4. Tag: ... 5. Tag: ... 6. Tag: ... 7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:

Sehr zufrieden Sehr unzufrieden

← (bitte ankreuzen) →

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe. Auch unser **Konsumtagebuch mit Zielvorgabe** kann dabei hilfreich sein.

Woche 5

Selbstbeobachtung

von: Datum
bis: Datum

1. Tag: Datum 2. Tag: ... 3. Tag: ... 4. Tag: ... 5. Tag: ... 6. Tag: ... 7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:

Sehr zufrieden Sehr unzufrieden

← (bitte ankreuzen) →

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe. Auch unser **Konsumtagebuch mit Zielvorgabe** kann dabei hilfreich sein.

Woche 6

Selbstbeobachtung

von: Datum
bis: Datum

1. Tag: Datum 2. Tag: ... 3. Tag: ... 4. Tag: ... 5. Tag: ... 6. Tag: ... 7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:

Sehr zufrieden Sehr unzufrieden

← (bitte ankreuzen) →

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe. Auch unser **Konsumtagebuch mit Zielvorgabe** kann dabei hilfreich sein.

Woche 1

von: Datum
bis: Datum

Tagesziel
(Max. Menge / Tag
in Standardgläsern)

z.B. „1 Standardglas“

Wochenziel
(Max. Menge / Woche
in Standardgläsern)

z.B. „3 Standardglas“

Konsumfreie Tage
(Tage ohne Alkohol, Ziel)

z.B. „4 Tage“

1. Tag: Datum

2. Tag: ...

3. Tag: ...

4. Tag: ...

5. Tag: ...

6. Tag: ...

7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein

Tagesziel (Max. Menge / Tag) erreicht?

Wochenziel (Max. Menge / Woche) erreicht? ja nein

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:



Sehr zufrieden

Sehr unzufrieden

← (bitte ankreuzen) →

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe.

Woche 2

von: Datum
bis: Datum

Tagesziel
(Max. Menge / Tag
in Standardgläsern)

z.B. „1 Standardglas“

Wochenziel
(Max. Menge / Woche
in Standardgläsern)

z.B. „3 Standardglas“

Konsumfreie Tage
(Tage ohne Alkohol, Ziel)

z.B. „4 Tage“

1. Tag: Datum

2. Tag: ...

3. Tag: ...

4. Tag: ...

5. Tag: ...

6. Tag: ...

7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein

Tagesziel (Max. Menge / Tag) erreicht?

Wochenziel (Max. Menge / Woche) erreicht? ja nein

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:



Sehr zufrieden

Sehr unzufrieden

(bitte ankreuzen)

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe.

Woche 3

von: Datum
bis: Datum

Tagesziel
(Max. Menge / Tag
in Standardgläsern)

z.B. „1 Standardglas“

Wochenziel
(Max. Menge / Woche
in Standardgläsern)

z.B. „3 Standardglas“

Konsumfreie Tage
(Tage ohne Alkohol, Ziel)

z.B. „4 Tage“

1. Tag: Datum

2. Tag: ...

3. Tag: ...

4. Tag: ...

5. Tag: ...

6. Tag: ...

7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein

Tagesziel (Max. Menge / Tag) erreicht?

Wochenziel (Max. Menge / Woche) erreicht? ja nein

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:



Sehr zufrieden

Sehr unzufrieden

← (bitte ankreuzen) →

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe.

Woche 4

von: Datum
bis: Datum

Tagesziel
(Max. Menge / Tag
in Standardgläsern)

z.B. „1 Standardglas“

Wochenziel
(Max. Menge / Woche
in Standardgläsern)

z.B. „3 Standardglas“

Konsumfreie Tage
(Tage ohne Alkohol, Ziel)

z.B. „4 Tage“

1. Tag: Datum 2. Tag: ... 3. Tag: ... 4. Tag: ... 5. Tag: ... 6. Tag: ... 7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein

Tagesziel (Max. Menge / Tag) erreicht?

Wochenziel (Max. Menge / Woche) erreicht? ja nein Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:



Sehr zufrieden

Sehr unzufrieden

← (bitte ankreuzen) →

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe.

Woche 5

von: Datum
bis: Datum

Tagesziel
(Max. Menge / Tag
in Standardgläsern)

z.B. „1 Standardglas“

Wochenziel
(Max. Menge / Woche
in Standardgläsern)

z.B. „3 Standardglas“

Konsumfreie Tage
(Tage ohne Alkohol, Ziel)

z.B. „4 Tage“

1. Tag: Datum

2. Tag: ...

3. Tag: ...

4. Tag: ...

5. Tag: ...

6. Tag: ...

7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

ja nein

ja nein

ja nein

ja nein

ja nein

ja nein

ja nein

Tagesziel (Max. Menge / Tag) erreicht?

Wochenziel (Max. Menge / Woche) erreicht? ja nein

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:



Sehr zufrieden

Sehr unzufrieden

(bitte ankreuzen)

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe.

Woche 6

von: Datum
bis: Datum

Tagesziel
(Max. Menge / Tag
in Standardgläsern)

z.B. „1 Standardglas“

Wochenziel
(Max. Menge / Woche
in Standardgläsern)

z.B. „3 Standardglas“

Konsumfreie Tage
(Tage ohne Alkohol, Ziel)

z.B. „4 Tage“

1. Tag: Datum

2. Tag: ...

3. Tag: ...

4. Tag: ...

5. Tag: ...

6. Tag: ...

7. Tag: ...

ab 6 Uhr							
ab 12 Uhr							
ab 18 Uhr							

ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein ja nein

Tagesziel (Max. Menge / Tag) erreicht?

Wochenziel (Max. Menge / Woche) erreicht? ja nein

Konsumfreie Tage:

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche so zufrieden:



Sehr zufrieden

Sehr unzufrieden

← (bitte ankreuzen) →

Wenn Sie mit Ihrem Konsumverhalten unzufrieden sind und etwas verändern wollen, wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe.

Standardglas Berechnungsformel

Die genaue Berechnung eines Standardglases, ausgehend von einem reinen Ethanolgehalt von 10 mg, lautet wie folgt:

$$\text{Standardglas} = \text{Getränkemenge in ml} * \frac{\text{Volumsprozent}}{100} * \frac{0,8}{10}$$

[Zurück zur Startseite](#)

Impressum

Dieses Konsumtagebuch wurde anlässlich der [Dialogwoche Alkohol 2019](#) in Anlehnung an das „KISS Konsum Tagebuch“ der GK Quest Akademie Heidelberg gestaltet. Für den Inhalt verantwortlich zeichnet das Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination der Stadt Wien GmbH. (<https://sdw.wien/de/praevention/>)