|  |
| --- |
| Anleitung zum Ausfüllen des Kalenders „Zeitleiste zum Alkoholgebrauch" |

Damit wir Ihre Trinkgewohnheiten einschätzen können, müssen wir uns ein Bild davon machen, wie viel Alkohol Sie in den vergangenen \_\_\_\_ Tagen konsumiert haben. Hierfür möchten wir Sie bitten, den beigefügten Kalender auszufüllen.

* Das Ausfüllen des Kalenders ist nicht schwierig!
* Versuchen Sie, Ihre Angaben so genau wie möglich zu machen.
* Wir verstehen, dass Sie sich möglicherweise nicht genau erinnern. Das ist IN ORDNUNG.
* **WAS EINZUTRAGEN IST**

• Sie sollten für **jeden Tag** eine Zahl in den Kalender eintragen.

• An Tagen, an denen Sie nicht getrunken haben, tragen Sie bitte eine „0” ein.

• An Tagen, an denen Sie getrunken haben, tragen Sie bitte die Gesamtzahl der alkoholischen Getränke ein, die Sie konsumiert haben.

• Wir möchten, dass Sie die Getränke, die Sie konsumiert haben, als Standard-Getränkeeinheiten in den Kalender eintragen. Wenn Sie *zum Beispiel* 6 Bier getrunken haben, tragen Sie für diesen Tag die Zahl 6 ein. Wenn Sie an einem Tag zwei oder mehrere verschiedene alkoholische Getränke zu sich genommen haben, wie z. B. 2 Bier und 3 Gläser Wein, sollten Sie für diesen Tag die Zahl 5 eintragen.

**Es ist wichtig, dass für jeden Tag etwas eingetragen wird, selbst wenn es eine „0” ist.**

* **IHRE BESTMÖGLICHE SCHÄTZUNG**

• Wir sind uns darüber im Klaren, dass es nicht einfach ist, sich mit 100 %iger Sicherheit an alles zu erinnern.

• Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie 7 oder 11 alkoholische Getränke zu sich genommen haben, oder ob Sie am Donnerstag oder am Freitag getrunken haben, **schätzen Sie einfach, so gut Sie können!** Das Wichtige dabei ist, dass 7 oder 11 alkoholische Getränke einen großen Unterschied zu 1 oder 2 oder zu 25 alkoholischen Getränken machen. Das Ziel ist es herauszufinden, wie häufig und wie viel Sie getrunken haben, sowie ein Gefühl für Ihre Trinkmuster zu bekommen.

* **HILFREICHE TIPPS**

• Falls Sie einen Terminkalender haben, können Sie diesen verwenden, um sich besser an Ihr Trinken zu erinnern.

• Im Kalender sind Feiertage, wie z. B. Ostern und Weihnachten markiert, damit Sie sich besser an Ihren Alkoholkonsum erinnern können. Denken Sie bitte außerdem darüber nach, wie viel Sie zu persönlichen Anlässen, wie z. B. während des Urlaubs oder bei Veranstaltungen, zu Geburtstagen oder auf Partys getrunken haben.

• Wenn Sie regelmäßige Trinkgewohnheiten haben, können Sie diese dazu verwenden, sich an Ihren Alkoholkonsum zu erinnern. So könnten Sie z. B. ein tägliches oder ein auf bestimmte Wochentage/das Wochenende bezogenes Trinkmuster haben, oder eventuell im Sommer oder auf Reisen mehr trinken, oder vielleicht trinken Sie jeden Mittwoch nach dem Sport.

* **AUSFÜLLEN DES KALENDERS**

• Anbei finden Sie einen unausgefüllten Kalender. Tragen Sie die Anzahl der Standard-Getränkeeinheiten ein, die Sie jeden Tag zu sich genommen haben.

• Der Zeitraum, über den wir im Kalender sprechen, ist

**vom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

• Schätzen Sie Ihren Alkoholkonsum bitte so präzise wie möglich.

• **STELLEN SIE VOR DER RÜCKGABE DES KALENDERS SICHER, DASS SIE JEDEN TAG EINE EINTRAGUNG GEMACHT HABEN.**

• Sehen Sie sich, bevor Sie mit dem Ausfüllen beginnen, den **BEISPIEL-KALENDER UND DIE TABELLE MIT DEN STANDARD-GETRÄNKEEINHEITEN** auf der nächsten Seite an.

|  |
| --- |
| Anleitung zum Ausfüllen des Kalenders "Zeitleiste zum Alkoholgebrauch" |

* **BEISPIEL-KALENDER**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2000 | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA |
|  |  |  |  |  |  | 1  8 | 2  0 |
| S E P T | 3  7 | 4  0 | 5  3 | 6  8 | 7  1 | 8  0 | 9  11 |
| 10  2 | 11  2 | 12  0 | 13  3 | 14  5 | 15  14 | 16  4 |
| 17  2 | 18  0 | 19  0 | 20  0 | 21  0 | 22  2 | 23  13 |
| 24  0 | 25  0 | 26  6 | 27  0 | 28  0 | 29  0 | 30  2 |

## UMRECHNUNGSTABELLE FÜR STANDARD-GETRÄNKEEINHEITEN

### Eine Standard-Getränkeeinheit entspricht

◆ **33 cl BIER (5 %)**

◆ **15 cl WEIN (10 %–12 %)**

◆ **9 cl BRANNTWEIN (16 %–18 %)**

◆ **4 cl HOCHPROZENTIGEM (43 %–50 %)**

◆ WEIN: 1 Flasche

750 ml = 5 Standard-Getränkeeinheiten

1,5 Liter = 8 Standard-Getränkeeinheiten

75 cl Branntwein = 8 1/3 Standard-Getränkeeinheiten

◆ HOCHPROZENTIGES: 1 Flasche

33 cl (auch gemischt) = 8 Standard-Getränkeeinheiten

75 cl = 17 1/3 Standard-Getränkeeinheiten

1,5 Liter = 26 2/3 Standard-Getränkeeinheiten