

Trinktagebuch

Ein Trinktagebuch ist ein wertvolles Hilfsmittel, um deinen Alkoholkonsum zu dokumentieren und zu kontrollieren. Dieses Dokument dient dazu, den Überblick über deinen täglichen Konsum zu behalten und unterstützt dich bei der MPU-Vorbereitung.

Anleitung zur Verwendung des Trinktagebuchs

1. Trage jeden Tag den Konsum von alkoholischen Getränken ein, einschließlich Menge und Art des Getränks.
2. Beschreibe den Anlass und die Situation, in der der Konsum stattgefunden hat.
3. Notiere, mit wem du getrunken hast und an welchem Ort.
4. Führe das Tagebuch über einen längeren Zeitraum, um ein klares Bild deines Trinkverhaltens zu erhalten.

Dein Trinktagebuch (30 Tage)

Tag 1

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 2

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 3

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 4

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 5

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 6

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 7

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 8

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 9

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 10

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 11

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 12

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 13

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 14

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 15

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 16

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 17

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 18

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 19

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 20

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 21

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 22

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 23

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 24

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 25

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 26

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 27

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 28

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 29

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------

Tag 30

Datum	Getränk	Menge (in ml)	Gesamtalkohol in Gramm (g)	Wo?	Mit wem?	Anlass
-------	---------	---------------	----------------------------	-----	----------	--------