

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 |
|-------|---------|---------------|----------------------------|-----|----------|--------|
|-------|---------|---------------|----------------------------|-----|----------|--------|