



## »Von Tag zu Tag«

**Bei Fragen zum Thema Alkohol**

**BZgA-Info-Telefon:**

**0221 892031**

**Mo. – Do.: 10 bis 22 Uhr**

**Fr. – So.: 10 bis 18 Uhr**

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## > Ja, ich will

Ich möchte mich nicht länger durch Alkohol schädigen.

Deshalb werde ich ab dem .....\*  
weniger Alkohol trinken.

Von diesem Tag an werde ich höchstens .... Standard-  
glas/Standardgläser\*\* täglich trinken. Außerdem  
werde ich an ..... Tag/Tagen in der Woche keinen  
Alkohol trinken.

Ich verpflichte mich außerdem, dieses Trinktagebuch zu  
führen und werde die 10 wichtigsten Regeln für den  
verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol\*\*\* befolgen.

---

Ort, Datum, Unterschrift

\* Sie sollten Ihr Vorhaben nun nicht mehr auf die lange Bank schieben.  
Beginnen Sie an einem der nächsten Tage.

\*\* Trinken Sie als Frau nicht mehr als ein Standardglas täglich an  
maximal fünf Tagen die Woche. Trinken Sie als Mann nicht mehr  
als zwei Standardgläser täglich an maximal fünf Tagen die Woche.  
Haben Sie bisher sehr viel mehr getrunken, kann ein stufen-  
weises Vorgehen sinnvoll sein. Stecken Sie sich zunächst eine  
etwas weitere Grenze; in etwa vier bis spätestens sechs Wochen  
sollte Ihr Konsum dann ebenfalls im risikoarmen Bereich liegen.  
Gelingt dies nicht, sollten Sie weiterführende Hilfe in Anspruch  
nehmen.

\*\*\* Eine Kurzfassung dieser Regeln finden Sie auf der Rückseite. He-  
rausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Alle Rechte  
vorbehalten. Dieses Falblatt wird von der BZgA,  
51101 Köln, kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf  
durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.  
Bestell-Nr. 32020000. Weiter Informationen erhalten Sie auch  
über das Internet-Portal: [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

## > Die 10 wichtigsten Regeln im Umgang mit Alkohol

- 01** Für Frauen: Trinken Sie täglich nicht mehr als ein  
Standardglas Alkohol.  
Für Männer: Trinken Sie täglich nicht mehr als zwei  
Standardgläser Alkohol.
- 02** Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
- 03** Bleiben Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche  
alkoholfrei.
- 04** Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungs-  
fähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle  
Reaktionen ankommt.  
**Das heißt:** Kein Alkohol bei der Arbeit, wenn Sie  
noch am Straßenverkehr teilnehmen oder Sport  
treiben möchten.
- 05** Kein Alkohol in Kinderhand.
- 06** Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen ler-  
nen möchten, ist normal. Starker, regelmäßiger oder  
sogar täglicher Alkoholkonsum ist ein Warnsignal.
- 07** Seien Sie als älterer Mensch besonders zurückhal-  
tend mit Alkohol.
- 08** Leben Sie als Schwangere und in der Stillzeit  
alkoholfrei.
- 09** Klären Sie jeweils, ob Sie trotz Einnahme eines  
bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.
- 10** Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob  
gesundheitliche Risiken und Belastungen Ihnen zu  
Alkoholfreiheit bzw. besonderer Zurückhaltung beim  
Alkohol raten.

**ALKOHOL?**

**Kenn dein Limit.**









