

ein gläschen in ehren...

...mach dir deine Gewohnheiten sichtbar!

Diese Arbeitsblätter dienen deiner 9wöchigen Selbstreflexion zum Thema Alkohol.

Hinweis: Du musst deine Arbeitsblätter, deine Ergebnisse und Gedanken mit niemandem teilen! Solltest du dir Sorgen über deinen Alkoholkonsum machen sprich mit jemanden darüber – Familie, Freunde oder anonym über eine Hotline.

*Kontakte zu Selbsthilfegruppen und Hotlines kann ich dir gerne zukommen lassen.
5% aller Österreicher sind alkoholabhängig.*

Solltest du bei der Änderung deiner Gewohnheiten Unterstützung benötigen, um deine Ziele zu erreichen, stehe ich gerne motivierend mit Tipps und Tricks zur Seite!

Wenn du deinen Alkoholkonsum reduzierst...0

- hast du dein Gewicht besser unter Kontrolle - und verlierst vermutlich ein paar Kilo
- und du wirst besser schlafen
- und dich wacher und frischer fühlen.

Warum gerade 9 Wochen?

Gewohnheiten dauerhaft zu ändern geschieht nicht von heute auf morgen. Im Durchschnitt zeigt sich nach 9 Wochen, dass die Veränderung anfängt in Fleisch und Blut überzugehen.

Was macht Alkohol mit meinem Körper?

Alkohol ist ein Suchtmittel und toxisch sprich giftig! Das zeigt sich schmerzhaft schon durch den „Kater“ nach einer feuchtfröhlichen Feier am nächsten Tag.

- Alkohol schädigt neben der Leber auch deine grauen Zellen, Herz und Pankreas.
- Alkohol erhöht dein Risiko an einigen Krebsarten zu erkranken (zB Dickdarm-, Speiseröhren-, Brustkrebs).
- Alkohol - ab 4 Promille besteht Lebensgefahr!
- Alkohol schädigt ab dem ersten Schluck während der Schwangerschaft dein ungeborenes Kind!
- Alkohol lässt dich schlechter schlafen was wiederum nach einiger Zeit zu Nervosität, innerer Anspannung und Angst führen kann.
- Alkohol lässt bereits ab 1-2 Gläsern pro Tag deinen Blutdruck ansteigen.

diätbefreit

- Alkohol und viele Medikamente vertragen sich nicht! Teils kann es zu gefährlichen Nebenwirkungen und Komplikationen kommen - frag deinen Arzt / Apotheker und lies die Packungsbeilage!
- Alkohol ist sehr kalorienreich, diese leeren Kalorien, sättigen dich nicht und liefern weder Nährstoffe noch Vitamine. Zusätzlich wirst du von Alkohol auch noch hungrig und isst mehr.

Welche Grenzen / Empfehlungen gibt es zum Konsum?

Eine individuell unbedenkliche Dosis kann dir niemand garantieren.

Die Grenzen wo noch von „tolerierbarem Alkoholkonsum“ beim gesunden Menschen gesprochen wird liegen bei **Männern bei 20-24g Alkohol (1 Krügerl Bier) pro Tag** und bei **Frauen nur die Hälfte also 10-12g Alkohol (1 Seiterl Bier) pro Tag**. Alkohol wirkt im Körper von Frauen schädlicher, deshalb die niedrigere Grenze.

Als akut und chronisch gesundheitsgefährdend wird eine tägliche Alkoholmenge von ≥ 40 g bei Frauen und ≥ 60 g bei Männern eingestuft.

Polyphenole in Rotwein werden auch mit schützender Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem in Verbindung gebracht. Darüber lässt sich mit Patienten in höherem Alter, die bereits einen Herzinfarkt hatten, sicher reden. Bei gesunden Menschen überwiegen die schädlichen Aspekte des Alkohols!

2 in 7 - egal wieviel du trinkst, gönne deinem Körper mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche.

Wie arbeite ich nun mit den Blättern?

Füll die Reflexionen & deine Trinkmengen ehrlich aus. Die Menge entspricht pro Glas ungefähr einer Alkoholeinheit (~10g Alkohol). Dein Ziel kannst du nur erreichen, wenn du weißt:

„**WARUM MÖCHTE ICH ETWAS VERÄNDERN?**“

Startreflexion, warum möchte ich weniger trinken?



Ziel nach 9 Wochen:

Überleg dir deine Teil-Schritte, kleine Veränderungen gelingen leichter!

Teilziel nach 3. & 6. Wo:

Mein WARUM:

.....

.....

ein gläschen in ehren...

...mach dir deine Gewohnheiten sichtbar!

1. Woche von bis

<i>alkohol</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Wochen- summe
Weißwein 1/8							
Rotwein 1/8							
Bier Seiterl							
Sekt							
Schnaps,... 2 cl							
Tagessumme							

2. Woche von bis

<i>alkohol</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Wochen- summe
Weißwein 1/8							
Rotwein 1/8							
Bier Seiterl							
Sekt							
Schnaps,... 2 cl							
Tagessumme							

ein gläschen in ehren...

...mach dir deine Gewohnheiten sichtbar!

3. Woche von bis

<i>alkohol</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Wochen- summe
Weißwein 1/8							
Rotwein 1/8							
Bier Seiterl							
Sekt							
Schnaps,... 2 cl							
Tagessumme							

1. Selbst-Reflexion nach 3 Wochen Selbstbeobachtung

Mein Ziel war in diesen 3 Wochen

Ich habe mein Ziel erreicht / nicht erreicht.

- Wieviel habe ich mehr (oder weniger) getrunken als ich es geplant hatte?
- Habe ich jetzt mehr alkoholfreie Tage als vorher?
- Was ist mir leicht gefallen an der Veränderung? Was hat gut funktioniert?
- Was ist mir besonders schwer gefallen in den drei Wochen?
- Was hat nicht funktioniert? Und was könnte ich stattdessen probieren?
- Was möchte ich beibehalten?

- Was ist mein Ziel für die nächsten drei Wochen?



diätbefreit

ein gläschen in ehren...

...mach dir deine Gewohnheiten sichtbar!

4. Woche von bis

<i>alkohol</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Wochen- summe
Weißwein 1/8							
Rotwein 1/8							
Bier Seiterl							
Sekt							
Schnaps,... 2 cl							
Tagessumme							

5. Woche von bis

<i>alkohol</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Wochen- summe
Weißwein 1/8							
Rotwein 1/8							
Bier Seiterl							
Sekt							
Schnaps,... 2 cl							
Tagessumme							

ein gläschen in ehren...

...mach dir deine Gewohnheiten sichtbar!

6. Woche von bis

<i>alkohol</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Wochen- summe
Weißwein 1/8							
Rotwein 1/8							
Bier Seiterl							
Sekt							
Schnaps,... 2 cl							
Tagessumme							

2. Selbst-Reflexion nach 6 Wochen Selbstbeobachtung

Mein Ziel war in den letzten 3 Wochen

Ich habe mein Ziel erreicht / nicht erreicht.

- Wieviel habe ich mehr (oder weniger) getrunken als ich es geplant hatte?
- Habe ich jetzt mehr alkoholfreie Tage als vorher?
- Was ist mir leicht gefallen an der Veränderung? Was hat gut funktioniert?
- Was ist mir besonders schwer gefallen in den drei Wochen?
- Was hat nicht funktioniert? Und was könnte ich stattdessen probieren?
- Was möchte ich beibehalten?

- Was ist mein Ziel für die nächsten drei Wochen?



diätbefreit

ein gläschen in ehren...

...mach dir deine Gewohnheiten sichtbar!

7. Woche von bis

<i>alkohol</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Wochen- summe
Weißwein 1/8							
Rotwein 1/8							
Bier Seiterl							
Sekt							
Schnaps,... 2 cl							
Tagessumme							

8. Woche von bis

<i>alkohol</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Wochen- summe
Weißwein 1/8							
Rotwein 1/8							
Bier Seiterl							
Sekt							
Schnaps,... 2 cl							
Tagessumme							

ein gläschen in ehren...

...mach dir deine Gewohnheiten sichtbar!

9. Woche von bis

alkohol	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Wochen- summe
Weißwein 1/8							
Rotwein 1/8							
Bier Seiterl							
Sekt							
Schnaps,... 2 cl							
Tagessumme							

Schluss-Reflexion Mein Ziel nach 9 Wochen war

Ich habe mein Ziel erreicht / nicht erreicht /, 😊

wie soll es weitergehen?

Ich werde pro Woche maximal trinken

wobei ich nicht mehr als pro Tag trinken werde.

Ich werde an diesen Wochentagen

nur alkoholfreie Getränke konsumieren.



Sollte ich wieder anfangen unbewusst mehr zu trinken - also in alte Gewohnheiten zurückfallen - fange ich wieder an mitzuschreiben und mir mein Verhalten sichtbar zu machen.

Formuliere deine eigene Idee, wie gehst du damit um wenn du bemerkst, dass sich dein Konsum wieder erhöht?