



«Mach den Check, ob dein Alkoholkonsum im grünen, im gelben oder im roten Bereich liegt.»

Definition Standarddrink (SD)

Um deinen Alkoholkonsum einzuschätzen, solltest du wissen, was ein Standarddrink (SD) ist. Ein Standarddrink entspricht etwa 12g reinem Alkohol. Hier einige Beispiele von Getränken:



1 Stange Bier (3 dl) = 1 SD

1 Büchse Bier (5 dl) = 1,5 SD

1 Cüpli, 1 dl Wein = 1 SD

1 Flasche Wein oder Sekt (7 dl) = 7 SD

1 Shot (0,4 dl) Schnaps (Wodka, Tequila etc.) = 1 SD

1 Flasche Schnaps (7 dl) = 18 SD

Rubbelfelder

Beantworte die folgenden drei Fragen und rubble das für dich zutreffende Feld frei. Zähle die freigerubbelten Punktzahlen zusammen. Auswertung auf der Rückseite.

An wie vielen Tagen pro Woche trinkst du Alkohol?

1

2

3

4

5

Wenn du Alkohol trinkst, dann sind das durchschnittlich wie viele Standarddrinks?

1

2

4

5

7

Wenn du ausnahmsweise mal viel trinkst, dann trinkst du wie viele Standarddrinks?

1

3

4

5

7