



KONTROLLIERTES TRINKEN

Mein Trinktagebuch

Die vollständige Bedienungsanleitung. Jeder Knopf, jeder Reiter, beide Wege des Kontrollierten Trinkens – erklärt ohne Fachchinesisch.

MPU Rhein-Ahr · Deichweg 4 · 53424 Remagen

02642-9939213 · info@mpu-rhein-ahr.de

Stand August 2026. Diese Anleitung gehört zur App und ersetzt kein Gespräch mit einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt und keine ärztliche Abklärung. Sie enthält keine Diagnose, keine Vorhersage über den Ausgang einer Untersuchung, keine Aussage über Ihre Fahreignung und keine Rechtsberatung. App und Anleitung sind ein privates Angebot der Praxis MPU Rhein-Ahr und von keiner Behörde, keiner Begutachtungsstelle und keinem Herausgeber der Beurteilungskriterien geprüft, anerkannt oder empfohlen.

Was Sie hier in der Hand halten

Sie haben eine App auf dem Handy, mit der Sie festhalten, was Sie trinken – und was Sie nicht trinken. Diese Anleitung erklärt beides: wie die App funktioniert, und worum es bei der Sache eigentlich geht.

Sie haben das hier immer dabei

Dieses Handbuch steckt vollständig **in der App**: Reiter „**Wissen**“, ganz oben unter „**Unterlagen**“ – oder in den Einstellungen. Ein Tipp auf „**Öffnen oder speichern**“, und Sie können es lesen, ablegen, an sich selbst schicken oder ausdrucken. Dafür brauchen Sie kein Internet, kein Datenvolumen und keine Anmeldung: Die Datei liegt auf Ihrem Gerät. Sie ist auch dann noch da, wenn Sie dieses gedruckte Heft längst verlegt haben.

Wenn Sie nur eines lesen, lesen Sie das hier: **Ein Trinktagebuch ist keine Fleißarbeit**. Es geht nicht darum, möglichst schöne Zahlen zu sammeln. Es geht darum, dass Sie am Ende erklären können, was sich bei Ihnen geändert hat – und warum. Die Eintragungen sind das Material dafür. Ein ehrlich eingetragener schwieriger Abend ist mehr wert als eine Woche makelloser Zahlen, die niemand glaubt.

Die App macht drei Dinge. Sie **rechnet** – Sie tippen ein Getränk an, sie sagt Ihnen, wie viel reiner Alkohol das ist. Sie **erinnert** – abends, wenn ein Tag noch fehlt. Und sie **erklärt** – im Reiter „Wissen“ und in jedem einzelnen Hinweis, den sie Ihnen anzeigt.

Was die App ausdrücklich nicht tut

Sie stellt keine Diagnose. Sie sagt nicht voraus, ob Sie eine Untersuchung bestehen. Sie sagt nichts über Ihre Fahreignung. Sie ersetzt keine ärztliche Abklärung. Und sie meldet nichts an irgendwen – kein Bericht verlässt Ihr Handy, außer Sie schicken ihn selbst los. Die Android-Fassung hat nicht einmal die Berechtigung, ins Internet zu gehen.

Und sie berät Sie nicht rechtlich. Diese Anleitung ist keine Rechtsberatung. Sie legt keine Bescheide aus, beurteilt keine Anordnung und wahrt keine Fristen. Fragen zu Ihrem Führerscheilverfahren – zu einem Bescheid, zu einer Anordnung, zu Fristen, Widerspruch, Klage oder Akteneinsicht – gehören zu einer Rechtsanwältin oder einem Rechtsanwalt für Verkehrsrecht.

Teil 1 • Kontrolliertes Trinken verstehen	4
Nicht jeder durchläuft ein Programm	4
Das begleitete Programm	7
Kontrolliert trinken ohne Programm	9
Woran Sie sich halten	10
Was außerdem geprüft wird	12
Was das Blut zeigt – und was nicht	13
Ausrutscher, Rückfall – und worüber dann zu sprechen ist	16
Teil 2 • Die App bedienen	17
Die Einrichtung, Schritt für Schritt	17
Heute – Ihr täglicher Eintrag	20
Einen Eintrag berichtigen	25
Verlauf – Ihr Kalender	25
Marker – Ihre Laborwerte	27
Zahlen – Ihre Aufzeichnung in Ziffern	28
Wissen – zum Nachschlagen	29
Die Einstellungen	30
Teil 3 • Bericht, Ihre Daten, Hilfe	34
Häufige Fragen	36

TEIL 1 Kontrolliertes Trinken verstehen. Was das überhaupt ist, welche zwei Wege es gibt, welcher Ihrer ist, woran Sie sich halten, was Laborwerte zeigen – und was passiert, wenn es schiefgeht.

TEIL 2 Die App bedienen. Die Einrichtung Schritt für Schritt, dann jeder der fünf Reiter und jeder Abschnitt der Einstellungen einzeln.

TEIL 3 Bericht, Ihre Daten, Hilfe. Was in Ihrem Bericht steht, wo Ihre Daten liegen, wie Sie sie sichern – und wo Sie anrufen können, wenn Sie mehr brauchen als ein Tagebuch.

Sie müssen nicht alles auf einmal lesen. Wenn Sie heute Abend einfach nur Ihren ersten Tag eintragen wollen, springen Sie zu Teil 2, Abschnitt „Der Reiter Heute“. Alles andere hat Zeit.

Kontrolliertes Trinken verstehen

Bevor es um Knöpfe geht: Worum geht es hier eigentlich?

Der Unterschied zu „gar nichts mehr trinken“

Es gibt zwei Wege, nach einer Alkoholauffälligkeit im Straßenverkehr zu zeigen, dass sich etwas geändert hat. Der eine ist **Abstinenz** – Sie trinken gar nichts mehr und weisen das nach. Der andere ist **Kontrolliertes Trinken**: Sie trinken weiter, aber deutlich weniger, nach festen Regeln, die Sie sich selbst gesetzt haben und einhalten können.

Kontrolliertes Trinken ist nicht der bequemere Weg. Es ist der Weg, bei dem Sie über Monate belegen müssen, dass Sie eine Grenze halten – jeden Tag, auch an schlechten. Für manche Menschen ist er nicht der richtige. Wer über lange Zeit sehr viel getrunken hat, wer schon einmal körperliche Entzugserscheinungen hatte oder wem das Aufhören nach dem ersten Glas regelmäßig misslingt, ist mit Abstinenz meist besser bedient. **Diese Frage entscheidet nicht die App und nicht diese Anleitung, sondern eine verkehrspsychologische Fachkraft.**

Das Grundprinzip in einem Satz

Drei Quellen müssen dasselbe erzählen: **was Sie sagen, was Sie aufschreiben und was Ihr Körper zeigt**. Überzeugend wird eine Darstellung nicht dadurch, dass eine dieser Quellen gut aussieht – sondern dadurch, dass alle drei zusammenpassen. Widersprüche fallen sofort auf.

DIE ZWEI WEGE

Nicht jeder durchläuft ein Programm

Das ist der Punkt, an dem die meisten Missverständnisse entstehen. Es gibt beim Kontrollierten Trinken zwei verschiedene Wege – und fast alles, was man im Internet dazu liest, betrifft nur einen davon.

Weg 1: Das begleitete Programm

Wenn in Ihrer Vorgeschichte eine fortgeschrittene Alkoholproblematik gesehen wird – etwa nach einer sehr hohen Blutalkoholkonzentration, nach mehreren Auffälligkeiten oder nach entsprechenden Vorbefunden –, reicht es nicht, dass Sie selbst weniger trinken und das aufschreiben. Dann ist ein **begleitetes Programm** verlangt: drei Abschnitte, feste Laborkontrollen, fachliche Begleitung. Ihr Tagebuch läuft dabei die ganze Zeit mit.

Weg 2: Ohne Programm

Bei leichteren Konstellationen ist das nicht verlangt. Dann lautet die Frage nicht „Haben Sie das Programm durchlaufen?“, sondern: **Haben Sie Ihr Trinkverhalten in der Breite verändert, und halten Sie das durch?**

Keine Phasen, keine vorgeschriebene Kontrollreihe. Dafür brauchen Sie einen längeren Zeitraum und eine lückenlose, in sich stimmige Aufzeichnung.

Wichtig, damit kein falscher Eindruck entsteht

Alles, was Sie über **drei Phasen, Laborkontrollen und eine PEth-Grenze** hören oder lesen, gehört zum begleiteten Weg. Wenn Sie ohne Programm arbeiten, gilt das für Sie **nicht** – und Ihr Weg ist deswegen nicht weniger wert.

Zwei Beispiele zum Wiedererkennen

Beide Männer sollen kontrolliert trinken. Beide führen ein Tagebuch. Sie stehen trotzdem vor verschiedenen Aufgaben – und stellen die App verschieden ein. Die Personen sind erfunden.

Markus, 52, Speditionskaufmann – der begleitete Weg

Zweite Trunkenheitsfahrt in vier Jahren, beim zweiten Mal 1,9 Promille an einem Mittwochabend. Fünfzehn Jahre lang jeden Abend etwas – mal zwei Bier, mal fünf. Erhöhter Leberwert. Aufgefallen war es nie.

Bei ihm wird eine **fortgeschrittene Alkoholproblematik** gesehen. Damit genügt es nicht, dass er weniger trinkt und das aufschreibt. Erwartet wird der volle Programmablauf: erst mehrere Monate ohne Alkohol, dann eine Phase zum Erproben, dann eine lange Phase mit regelmäßigen Blutkontrollen.

So richtet Markus die App ein: Maßstab Begleitetes Programm. Danach fragt die App, in welcher Phase er steht und seit wann – bei ihm zu Beginn 1. Verzichtsphase mit dem Datum des ersten Tages ohne Alkohol. In dieser Phase zeigt die App **keinen Tageswert**, sondern eine Null: Es gibt in dieser Zeit keine erlaubte Menge. Seine PEth-Werte trägt er unter Marker ein, jeden mit dem Datum der Blutabnahme.

Thomas, 47, Elektriker – ohne Programm

Zum ersten Mal aufgefallen, 1,7 Promille an einem Donnerstagabend. Nach der Spätschicht zwei Bier, manchmal drei – zum Runterkommen, nicht aus Vergnügen. Nie gefehlt, nie einen Auftrag verschlampt.

Bei ihm wird kein Programm verlangt. Die Frage lautet nicht, ob er einen Ablauf durchlaufen hat, sondern ob er sein Trinkverhalten in der Breite verändert hat und das durchhält. Was ihn dabei am meisten beschäftigt, ist nicht die Menge, sondern die Regelmäßigkeit: Sieben Trinkabende in der Woche sind auch dann ein Muster, wenn an keinem davon viel zusammenkommt.

So richtet Thomas die App ein: Maßstab Ohne Programm. Danach fragt die App nur noch, **seit wann** er dokumentiert – keine Phasen. Sein Tageswert steht auf dem voreingestellten Wert; wichtiger sind ihm seine Trinkregeln, in denen die alkoholfreien Tage stehen. Laborwerte kann er eintragen, wenn er welche hat – verlangt sind sie bei ihm nicht.

Und wenn Sie sich in beiden wiederfinden?

Das kommt häufig vor und ist kein gutes Zeichen dafür, dass Sie es sich aussuchen dürfen. Es heißt nur, dass Ihre Einordnung nicht offensichtlich ist – und damit erst recht nicht aus einem Beispiel in einer Anleitung folgt. Fragen Sie nach, bevor Sie anfangen.

Die beiden Einstellungen nebeneinander

	BEGLEITETES PROGRAMM	OHNE PROGRAMM
Danach fragt die App	In welcher Phase Sie stehen und seit wann	Seit wann Sie dokumentieren
Ihr Tageswert	In der Verzichtphase keiner – dort gilt die Null. Danach der Wert Ihres Programms	Der voreingestellte Wert, jederzeit änderbar
Laborwerte	Gehören dazu. Die App führt sie mit und zeigt den Abstand zur letzten Bestimmung	Willkommen, aber nicht verlangt. Die App bewahrt sie auf
Was Ihr Tagebuch trägt	Es läuft neben der Laborreihe. Beides zusammen ergibt das Bild	Es steht fast allein – und ist damit wichtiger , nicht unwichtiger
Wie lange	Der ganze Ablauf, gut ein Jahr	So lange, dass eine Gewohnheit daraus geworden ist

Woher wissen Sie, welcher Weg Ihrer ist?

Von einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt. Diese Einordnung ergibt sich aus Ihrer Akte, nicht aus einer App und nicht aus einem Selbsttest.

Diese App kann es Ihnen nicht sagen. Sie kennt Ihre Akte nicht und weiß nicht, was in Ihrem Verfahren angeordnet wurde. Was Sie in der App einstellen, entscheidet allein darüber, *mit welchem Maßstab sie rechnet* – nicht darüber, welcher Weg für Sie gilt.

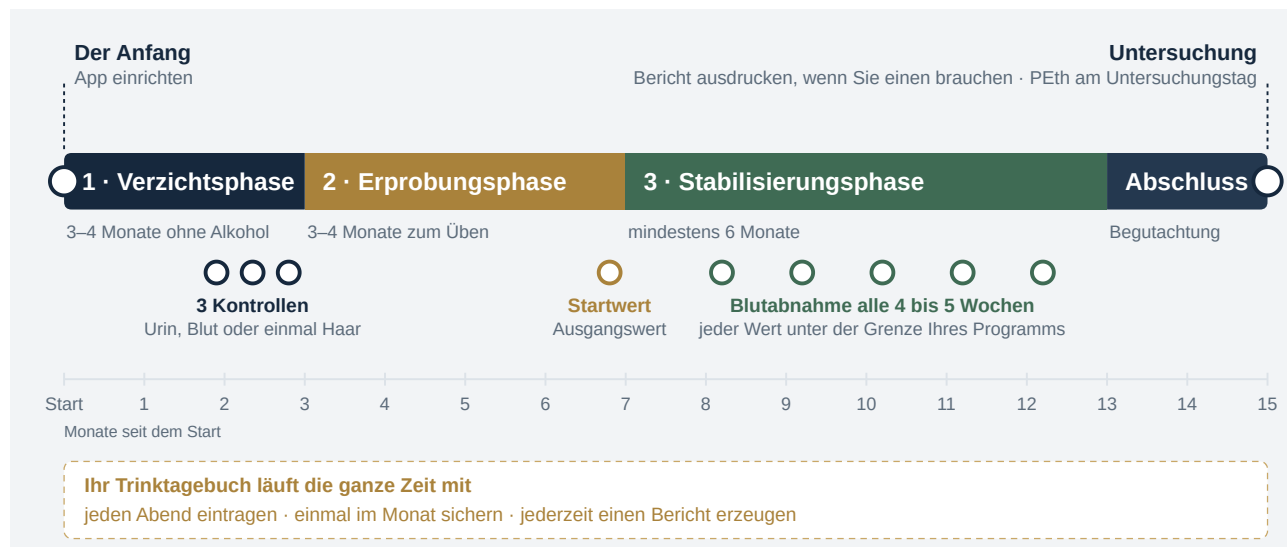
Die beiden Maßstäbe im Überblick:

EINSTELLUNG	DANN RECHNET DIE APP MIT
Begleitetes Programm	drei Phasen mit Laborkontrollen. Die App zeigt Phasen, Zeiträume und Kontrollrhythmus an.
Ohne Programm	dem Maßstab des dauerhaft reduzierten Konsums . Die Phasenlogik wird ausgeblendet.

Wenn Sie unsicher sind, welcher der Ihre ist: Diese Frage beantwortet keine Einstellung. Sie gehört in ein Gespräch mit einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt.

Das begleitete Programm

Drei Abschnitte, in dieser Reihenfolge, insgesamt gut ein Jahr. Der Zeitstrahl zeigt, was wann passiert.



Was in jedem Abschnitt passiert

1. Verzichtphase · in der Regel 3 bis 4 Monate

Sie trinken zunächst gar nichts. Das klingt seltsam, wenn das Ziel doch kontrolliertes Trinken ist – hat aber zwei Gründe. Erstens erholt sich Ihr Körper, und Ihre Laborwerte kommen auf einen sauberen Ausgangspunkt. Zweitens erfahren Sie am eigenen Leib, wie ein Alltag ohne Alkohol funktioniert. Vor allem aber ist diese Zeit dafür da, die Ursachen aufzuarbeiten und sich von alten Automatismen zu lösen – dafür braucht es Abstand. Was Ihnen dabei auffällt, auch wenn es schwer war, ist wertvoller Stoff für eine verkehrspsychologische Fachkraft oder Ihren Arzt.

Labor: Nachweise, dass Sie in dieser Zeit wirklich nichts getrunken haben – drei Urinkontrollen auf EtG, drei PEth-Bestimmungen im Blut oder eine unauffällige Haaranalyse über drei Zentimeter kopfnah.

In der App: Haben Sie diese Phase angegeben, zeigt der Tagesbildschirm **keinen Tageswert**, sondern den Satz „In der Verzichtphase: kein Alkohol“. Es gibt hier keinen Rahmen, in dem ein Glas noch läge – auch das erste schlägt an. Das ist Absicht: Der Bildschirm, den Sie jeden Abend sehen, darf Ihnen nichts anderes sagen als die Phase, in der Sie stehen. Im Bericht steht an der Stelle des Tageswerts derselbe Hinweis.

Ihr Tagebuch: läuft mit. Jeden Tag als alkoholfrei eintragen – das sind Ihre wertvollsten Einträge in dieser Zeit.

2. Erprobungsphase · mindestens 3 bis 4 Monate

Jetzt trinken Sie wieder – aber nach Regeln, die Sie vorher mit einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt festgelegt haben. Hier zeigt sich, ob die Regeln im echten Leben halten: beim Grillfest, nach einem Streit, wenn andere nachschenken.

Labor: währenddessen keine Kontrolle. **Am Ende** eine PETH-Bestimmung – das ist Ihr Startwert für die nächste Phase.

Ihr Tagebuch: Das ist die Phase, in der es am meisten trägt. Nicht nur die Menge – auch die Situation, der Auslöser und was Sie gemacht haben.

3. Stabilisierungsphase · mindestens 6 Monate

Dasselbe wie vorher, nur länger und ruhiger. Es geht um den Nachweis, dass das neue Verhalten kein Strohfeuer war. Ein halbes Jahr ist die Mindestdauer – wer hier abkürzt, verliert genau das, worum es geht.

Labor: jetzt beginnt die Kontrollreihe. Ausgehend von Ihrem Startwert Blutabnahmen alle vier bis fünf Wochen über die gesamte Phase.

Ihr Tagebuch: lückenlos. Eine Lücke in dieser Phase lässt sich später nicht mehr auffüllen.

Danach nicht zu lange warten

Liegen zwischen dem Ende der Stabilisierungsphase und Ihrer Untersuchung **mehr als vier Monate**, entsteht eine Nachweislücke. Sie muss geschlossen werden – durch zwei zusätzliche Kontrollen im Abstand von vier bis fünf Wochen in den letzten drei Monaten vor der Untersuchung, oder durch eine Haaranalyse. Planen Sie den Termin also nicht zu weit weg. Am Untersuchungstag selbst wird in der Regel noch einmal PETH bestimmt.

Zur Gesamtdauer

Zusammengerechnet ist das gut ein Jahr – im günstigsten Fall zwölf Monate, üblicher sind vierzehn. Planen Sie mit dem längeren Wert. Ein Programm, das man in die letzten Wochen vor einem Termin quetscht, überzeugt niemanden.

Kontrolliert trinken ohne Programm

Kein vorgeschriebener Ablauf – dafür ein längerer Atem und eine Aufzeichnung, die für sich spricht.



Was hier zählt

Auf diesem Weg gibt es keine Phasen, keine feste Kontrollreihe und keine Programmgrenze im Labor. Stattdessen geht es um vier Dinge:

- 1. Dauer.** Ein verändertes Trinkverhalten sollte über etwa ein Jahr belegt sein. Nicht drei Wochen vor dem Termin, sondern durchgehend.
- 2. Lückenlosigkeit.** Jeder Tag, auch die alkoholfreien, auch die misslungenen. Eine Aufzeichnung mit Löchern wirft die Frage auf, was in den Löchern war – und die beantwortet dann jemand anderes für Sie.
- 3. Stimmigkeit.** Was Sie eintragen, muss zu dem passen, was Sie erzählen, und zu Werten, falls Sie welche vorlegen.
- 4. Breite der Veränderung.** Nicht nur weniger Menge – auch weniger Anlässe, andere Situationen, andere Umgangsweisen mit Stress und Ärger.

Der Satz, auf den es ankommt

Für die Untersuchung zählt Ihre Aufzeichnung dann, wenn sie **lang genug** ist, **lückenlos** geführt wurde und **in sich stimmig** bleibt – und wenn Laborwerte, falls Sie welche vorlegen, ihr nicht widersprechen. Ein begleitetes Programm ist auf diesem Weg in der Regel nicht verlangt. Ob er für Sie gilt, ergibt sich aus Ihrer Akte und einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt – nicht aus dieser App und nicht aus diesem Heft.

Laborwerte auf diesem Weg

Sie *müssen* keine vorlegen. Wenn Sie es tun, wirken sie in Ihre Richtung – aber nur, solange sie zu Ihren Eintragungen passen. Ein Wert, der deutlich mehr Konsum anzeigt, als in Ihrem Tagebuch steht, schadet mehr,

als gar kein Wert genützt hätte. Die App legt für diesen Weg deshalb einen anderen Maßstab an als für das begleitete Programm.

FÜR BEIDE WEGE

Woran Sie sich halten

Fünf Regeln. Die konkreten Zahlen legen Sie mit einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt fest – sie können strenger sein als das, was hier steht.

Zuerst: Was ist ein Standardglas?

Alkohol wird nicht in Bier oder Wein gemessen, sondern in **Gramm reinem Alkohol**. Ein „Standardglas“ sind rund **12 Gramm**. Das entspricht ungefähr:

GETRÄNK	MENGE	REINER ALKOHOL
Bier, 5 %	0,33 l	13 g
Wein, 12 %	0,125 l	12 g
Schnaps, 40 %	4 cl	13 g

Zur Offenlegung: Das Regelwerk nennt beim Schnaps an einer Stelle „2 bis 3 cl“ als Standardglas. Das ergibt bei 40 Volumenprozent aber nur 6 bis 10 Gramm und damit kein Standardglas von 12 Gramm – und an anderer Stelle führt dasselbe Werk 0,02 l Spirituose mit 40 % korrekt mit 6,4 g. Diese Anleitung rechnet mit den 4 cl, weil sie zu den 12 Gramm passen.

Die App rechnet das für Sie aus. Sie tippen „Bier 0,5 l“ an, sie schreibt 20 g ins Tagebuch. Die Formel dahinter ist kein Geheimnis:

$$\text{Milliliter} \times \text{Alkoholgehalt in Prozent} \times 0,8 \div 100 = \text{Gramm reiner Alkohol}$$

Ein kleines Bier (0,33 l, 5 %) sind rund 13 g. Ein Glas Wein (0,2 l, 12 %) rund 19 g. Zwei Gläser Wein entsprechen also nicht zwei kleinen Bieren, sondern etwa dreien. Solche Verschätzungen nimmt Ihnen die App bei der Umrechnung ab – **nicht aber beim Schätzen der Menge selbst**. Ob Sie drei oder vier Gläser getrunken haben, weiß nur Ihr Gedächtnis; und wer zu Hause selbst eingießt, hat ohnehin ein größeres Glas als das auf der Karte. Deshalb fragt die App bei der Einrichtung nach Ihren eigenen Gläsern.

Die fünf Regeln

Kontrolliertes Trinken heißt nicht „weniger trinken als früher“. Es heißt: sich **vorher** auf Grenzen festlegen und diese Grenzen über Monate einhalten – nachweisbar. Fünf Dinge gehören dazu.

- 1. Eine Obergrenze für den einzelnen Tag.** An keinem Tag mehr als fünf Standardgläser, also rund 60 Gramm. Diese Linie gilt unabhängig davon, wie ruhig die Woche sonst verlief – ein einzelner Abend mit acht Gläsern lässt sich nicht durch sechs alkoholfreie Tage ausgleichen. Verstehen Sie sie als Obergrenze, nicht als Ziel: Fünf Gläser an einem Abend gelten fachlich bereits als Rauschtrinken.

2. **Alkoholfreie Tage.** Mindestens zwei pro Woche, besser mehr, und zwar regelmäßig statt zufällig. Sie sind der eigentliche Beleg dafür, dass Trinken kein Automatismus mehr ist.
3. **Strikte Trennung von Trinken und Fahren.** Kein Glas, wenn Sie danach noch fahren – ohne Rest, ohne Ausnahme. Das ist der Punkt, an dem Ihre Sache begonnen hat.
4. **Kein Trinken als Werkzeug.** Nicht gegen Stress, Ärger, Einsamkeit oder zum Einschlafen. Trinkmotive dieser Art gelten als **funktional** – sie sind das, worüber in einer Untersuchung am ausführlichsten gesprochen wird. Und sie sind der Grund, warum es nicht reicht, nur die Menge zu senken: Wenn der Alkohol weiter dieselbe Aufgabe erfüllt, hat sich nichts geändert, nur die Dosis.
5. **Lückenlose, zeitnahe Dokumentation.** Jeder Tag, auch die alkoholfreien, auch die misslungenen. Am selben Abend eingetragen wiegt deutlich mehr als am Monatsende rekonstruiert.

Und Ihre Zahlen dazu

Zusätzlich legen Sie mit einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt drei Zahlen fest, die in die App eingetragen werden:

Tageswert	Die Menge für einen gewöhnlichen Tag – üblicherweise 24 g bei Männern, 12 g bei Frauen. Das ist der Wert, an dem die App Ihre einzelnen Tage misst.
Obergrenze	Die äußerste Linie für einen einzelnen Tag, üblicherweise 60 g. Nicht zu verwechseln mit dem Tageswert.
Trinkgelegenheiten	Wie oft pro Woche überhaupt getrunken wird, üblicherweise höchstens fünfmal. Ein Verhaltensziel muss beides festlegen: wie viel und wie oft.

Der Maßstab lautet: höchstens fünfmal pro Woche zwei Standardgläser bei Männern, eines bei Frauen – und nie mehr als fünf an einem Tag. Das ist kein Wert, ab dem Alkohol unbedenklich wäre; eine solche Menge gibt es nach heutigem Stand nicht. Es ist die Marke, an der sich Ihr Verhaltensziel orientiert. Gelegentliches Überschreiten schließt das Kriterium ausdrücklich nicht aus, solange weder ein Verlust der Kontrolle noch ein Zusammenhang mit dem Fahren erkennbar wird.

Wenn Sie andere Zahlen hören

Ihnen werden Zahlen begegnen, die höher liegen – etwa 30 bis 40 g pro Tag für Männer und 15 bis 20 g für Frauen. Das sind ältere Werte der Weltgesundheitsorganisation, und das Regelwerk nennt sie ausdrücklich die „**bisherigen**“ **Grenzen**: In einer Fußnote an derselben Stelle steht, dass die WHO sich inzwischen auf eine Null-Alkohol-Empfehlung verständigt hat. Erwähnt werden sie zudem in einem anderen Zusammenhang – es geht dort um das Trennen von Trinken und Fahren, nicht um Ihr Verhaltensziel.

Maßgeblich für Sie ist das Kriterium, aus dem die Zahlen oben stammen: höchstens fünfmal pro Woche zwei Standardgläser bei Männern, eines bei Frauen. Nehmen Sie die höheren Zahlen nicht als Ersatzobergrenze – und verwechseln Sie beides nicht mit gesundheitlicher Unbedenklichkeit. Das Regelwerk stellt selbst klar, dass die verkehrspsychologischen Anforderungen etwas anderes sind als eine gesundheitliche Risikoschwelle.

Ihre Werte, nicht diese

Die Zahlen oben sind der allgemeine Maßstab. **Ihre** persönlichen Werte legen Sie mit einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt fest, und sie dürfen deutlich niedriger liegen. In der App stehen sie unter „Mein Maßstab“ – und sie sind dort ab dem Tag festgeschrieben, an dem Sie sie setzen (mehr dazu in Teil 2).

NICHT NUR DIE MENGE

Was außerdem geprüft wird

Ein Tagebuch mit guten Zahlen allein genügt nicht. Die amtlichen Begutachtungsleitlinien nennen sieben Bedingungen – und nur eine davon hat mit Mengen zu tun.

Diese Bedingungen stehen in den *Begutachtungsleitlinien zur Kraftfahreignung*, herausgegeben von der Bundesanstalt für Straßenwesen, in der seit dem 19. August 2026 geltenden Fassung. Sinngemäß und in Alltagssprache:

- 1. Die Ursachen sind erkannt und aufgearbeitet.** Nicht nur „ich trinke jetzt weniger“, sondern: Warum ist es überhaupt so weit gekommen? Was hat der Alkohol für mich erledigt?
- 2. Die Veränderung kommt aus eigener Einsicht.** Nicht, weil das Amt es verlangt – sondern weil Sie selbst ein Problem gesehen haben.
- 3. Sie ist lange genug erprobt.** Es braucht Zeit und echte Situationen, damit aus einem Vorsatz eine Gewohnheit wird.
- 4. Die Motivation hält.** Und die Veränderung wird als angenehm erlebt – nicht als Verzicht, den man irgendwann satt hat.
- 5. Das Umfeld zieht mit.** Kein Freundeskreis, kein Zuhause, das Sie regelmäßig zurückzieht.
- 6. Keine bleibenden Leistungseinbußen.** Langer starker Konsum kann Aufmerksamkeit und Reaktion dauerhaft beeinträchtigen; das wird untersucht.
- 7. Keine begleitende psychische Erkrankung,** die einen Rückfall wahrscheinlicher macht oder kontrolliertes Trinken erschwert.

Was das für Ihr Tagebuch bedeutet

Ihr Tagebuch belegt vor allem Punkt 3 – und liefert das Material für Punkt 1. Die Notizen und die Auslöser sind genau dafür da. Alles Übrige entsteht im Gespräch mit einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt. Ein Tagebuch ohne diese Arbeit ist eine Zahlenreihe; ein Tagebuch mit dieser Arbeit ist eine Geschichte, die Sie erzählen können.

Und wovon dringend abzuraten ist

Dieselben Leitlinien nennen Verhaltensweisen, die als riskant gelten – auch dann, wenn die Gesamtmenge im Rahmen bleibt:

- **Große Mengen in kurzer Zeit** („Rauschtrinken“), oder besonders schnelles Trinken mit dem Ziel, rasch betrunken zu sein.
- **Überwiegend Hochprozentiges** – Getränke über 20 Volumenprozent als Hauptkonsum.
- **Heimliches Trinken oder überwiegendes Alleintrinken.** Das ist einer der Gründe, warum die App nach der Situation fragt.
- **Alkohol zusammen mit anderen Substanzen**, auch mit Cannabis.

Als Zeichen einer ausgeprägten Gewöhnung gilt außerdem, wenn Blutalkoholwerte ab 1,6 Promille erreicht werden – auch außerhalb des Straßenverkehrs.

LABORWERTE

Was das Blut zeigt – und was nicht

Sie müssen kein Labormediziner werden. Aber Sie sollten verstehen, warum überhaupt Blut abgenommen wird und was die Werte aussagen.

Direkte und indirekte Marker

Direkte Marker entstehen nur, wenn Alkohol getrunken wurde. Sie sind deshalb aussagekräftig. Der wichtigste ist **PEth** (Phosphatidylethanol); er entsteht in der Wand der roten Blutkörperchen und wird durch Krankheiten nicht vorgetäuscht.

Indirekte Marker sind Werte, die sich bei viel Alkohol verändern – aber auch aus anderen Gründen. Dazu gehören **Gamma-GT**, **GOT** und **GPT** (Leberwerte), **CDT** (ein verändertes Transportprotein) und **MCV** (die Größe der roten Blutkörperchen). Ein erhöhter Wert beweist nichts – er ist erklärungsbedürftig.

WERT	WAS ER ZEIGT	WORAN SIE DENKEN SOLLTEN
PEth	Direkt. Zeigt Konsum der letzten Tage bis Wochen.	Der Marker, an dem ein begleitetes Programm gemessen wird.
Gamma-GT	Leberwert, steigt bei längerem stärkerem Konsum.	Steigt auch durch Medikamente, Übergewicht, Fettleber, Gallenwege. Normalisiert sich in etwa 2 bis 6 Wochen.
CDT	Steigt bei längerer Aufnahme hoher Mengen.	Ein normaler Wert schließt Konsum nicht aus.
MCV	Größe der roten Blutkörperchen.	Verändert sich langsam, braucht Monate zurück.
GOT / GPT	Weitere Leberwerte.	Wie Gamma-GT: viele andere Ursachen möglich.

Die PEth-Zahlen – und welche davon eine Grenze ist

Zu PEth kursieren viele Zahlen, und sie werden oft in einen Topf geworfen. Tatsächlich gibt es **drei feste Entscheidungsgrenzen** und **eine Zahl, die keine ist**:

Entscheidungsgrenze ist nicht Nachweisgrenze

Ein häufiges Missverständnis: Die 60 sind **nicht** die Grenze, ab der das Labor überhaupt etwas messen kann. Auch ein Wert von 25 oder 40 wird gemessen und im Befund mitgeteilt – das Regelwerk verlangt das ausdrücklich. Die 60 sind die Marke, an der *entschieden* wird, nicht die, ab der *gemessen* wird.

WERT	ART	BEDEUTUNG
über 20 ng/ml	Entscheidungsgrenze	Eine behauptete Abstinenz gilt damit als widerlegt. Betrifft Abstinenzprogramme – nicht Sie.
unter 60 ng/ml	Entscheidungsgrenze	Ihre Marke. So soll die Statusfeststellung am Ende der Erprobungsphase ausfallen. In der anschließenden Kontrollphase darf der Wert 60 nicht einmal erreichen – genau 60 gilt schon als zu hoch.
ab 210 ng/ml	Entscheidungsgrenze	Spricht für einen chronisch hohen Konsum .
um 100 ng/ml	keine Grenze	Ein Wert in dieser Höhe ist bei nur seltenem und geringem Konsum nicht zu erwarten . Das ist ein Anlass, genauer hinzusehen – kein Wert, an dem etwas entschieden wird.

Eine Zahl ist nie die ganze Antwort

Das Regelwerk warnt an derselben Stelle ausdrücklich vor einer „zu strikten Übernahme“ solcher Grenzen. Wie hoch ein PEth-Wert ausfällt, hängt außer von der getrunkenen Menge auch von Körpergewicht, Geschlecht und Trinkmuster ab, und jede Messung hat eine Unsicherheit. Die Entscheidungstabelle sagt das selbst: Es handelt sich **nicht um Cut-off-Werte**.

Nützlich zu wissen: PEth reagiert schnell auf Änderungen des Trinkens. Nach einem auffälligen Befund kann schon **vierzehn Tage später** eine zusätzliche Kontrolle sinnvoll sein, wenn sie der Aufklärung dient.

Was passiert, wenn ein Wert die Marke erreicht

Dann sehen die Kriterien vor, von einem **nicht stabil veränderten Trinkverhalten** auszugehen und das Kontrollprogramm zu beenden. Häufig folgt darauf ein Wechsel zur Alkoholabstinenz, an den sich ein Abstinenzkontrollprogramm anschließt. **Was in Ihrem Fall geschieht, entscheidet allein die Stelle, die Ihr Programm führt.** Die App und dieses Heft sagen das nicht voraus und können es nicht.

Der Weg zurück ist damit nicht verbaut: Kommt es nach therapeutischer Rücksprache doch zu einem erneuten Erproben, kann eine weitere Stabilisierungsphase **frühestens nach sechs Wochen** mit der Bestimmung eines neuen Startwertes beginnen. Eine erneute Verzichtphase kann direkt an den Abbruch anschließen.

Diese Entscheidungen trifft die Stelle, die Ihr Programm führt – nicht die App und nicht diese Anleitung. Führt Ihr Programm eine **strengere** Grenze als 60, tragen Sie sie in den Einstellungen ein.

Warum ein einzelnes Glas den Wert nicht erklärt

Einmalige, maßvolle Alkoholisierungen unterhalb von 0,8 Promille lassen noch keinen auffälligen PEth-Befund erwarten. Damit sinkt zugleich die Wahrscheinlichkeit, dass ein Wert durch zufällige Aufnahme zustande kommt – die klassischen Erklärungsversuche mit Mundspüllösung oder Desinfektionsmittel tragen also nicht weit. Umgekehrt reicht das Nachweisenfenster bei höheren Alkoholisierungen länger als beim EtG-Nachweis im Urin.

Was bei einer Überschreitung passiert

Liegt ein Kontrollwert über der Marke, ist das der Punkt, an dem über den Fortgang Ihres Programms entschieden wird – bis hin zum Abbruch und dem Wechsel auf Abstinenz. Nach den Kriterien wären dann mindestens sechs Monate Abstinenz mit vier bis fünf Kontrollen oder einer Haaranalyse über sechs Zentimeter zu belegen.

Diese Entscheidung trifft die Stelle, die Ihr Programm führt – nicht die App und nicht diese Anleitung. Führt Ihr Programm eine **strengere** Grenze als 60, tragen Sie sie in den Einstellungen ein; dann misst die App daran.

Wie Labor und Tagebuch zusammenspielen

Beides zusammen ist noch nicht alles

Tagebuch und Laborwerte belegen, *dass* sich Ihr Trinken geändert hat. Sie beantworten aber nicht die Frage, *warum* es überhaupt so weit gekommen ist. Diese Aufarbeitung – was dazu geführt hat, was der Alkohol für Sie erledigt hat, was heute an seine Stelle getreten ist – leistet kein Formular. Sie ist der Kern Ihrer Vorbereitung und findet im Gespräch statt. Das Tagebuch liefert dafür das Material.

Das Labor sagt, *ob* und *wie viel* getrunken wurde. Was es nicht sagen kann: ob Sie Ihr Trinken im Griff haben oder es Sie. Das zeigt nur die Aufzeichnung darüber, in welchen Situationen Sie getrunken haben, in welchen nicht und woran Sie sich dabei gehalten haben. Deshalb braucht es beides – und deshalb ist Ihr Tagebuch der Teil, den niemand außer Ihnen führen kann.

WENN ES SCHIEFGEHT

Ausrutscher, Rückfall – und worüber dann zu sprechen ist

Es wird Tage geben, an denen Sie mehr trinken als vorgenommen. Das ist keine Katastrophe und kein Grund, das Tagebuch wegzulegen. **Es ist ein Grund, es besonders sorgfältig zu führen.**

Ein Ausrutscher, den Sie eintragen, erklären und aus dem Sie etwas ableiten, ist verwertbares Material. Ein Ausrutscher, den Sie verschweigen, hinterlässt eine Lücke – und Lücken schwächen eine Dokumentation stärker als einzelne Tage mit höherem Konsum, gerade weil unklar bleibt, was dort war.

Was Sie an so einem Tag tun

1. Den Tag ganz normal eintragen, mit der richtigen Menge.
2. Die Situation angeben: Wo waren Sie, mit wem?
3. Den Auslöser angeben – und dabei ehrlich sein. „Stress / Ärger“ ist eine brauchbare Antwort, „Genuss“ ist es nur, wenn es stimmt.
4. In die Notiz schreiben, was los war und was Sie beim nächsten Mal anders machen. Zwei Sätze reichen.

Wann die Frage größer wird

Wenn Ihre eigene Grenze mehrfach fällt, ist die Frage nicht, ob Sie sich mehr anstrengen sollten – sondern ob Kontrolliertes Trinken für Sie der richtige Weg ist. Das ist keine Niederlage, sondern eine Erkenntnis, und es ist besser, sie früh zu haben als kurz vor dem Termin.

Diese Frage beantwortet keine App und kein Heft. Sie gehört in eine verkehrspsychologische Fachkraft oder Ihren Arzt. Ihre Eintragungen sind das Material für dieses Gespräch – die Zahlen dazu stehen im Reiter „Zahlen“, und Sie lesen sie dort selbst.

Die App bedienen

Ab hier geht es um Knöpfe. Jeder Reiter, jeder Abschnitt der Einstellungen, der Reihe nach.

Der Aufbau in zwanzig Sekunden

Ganz **unten** stehen fünf Reiter – das ist Ihre Hauptnavigation:

Heute	Hier tragen Sie ein. Der Reiter, den Sie täglich brauchen.
Verlauf	Ihr Kalender. Was war wann?
Marker	Ihre Laborwerte.
Zahlen	Ihre Aufzeichnung zusammengerechnet. Ohne Bewertung.
Wissen	Die Erklärungen – dieselben Inhalte wie in Teil 1 dieser Anleitung, nur zum Nachschlagen im Handy.

Oben **rechts** ist ein **Zahnrad**. Dahinter liegt alles, was Sie selten brauchen: Ihre Angaben, Ihr Maßstab, der Bericht, die Erinnerung, die Sicherung.

BEIM ERSTEN START

Die Einrichtung, Schritt für Schritt

Zwei Schritte. Danach können Sie eintragen.

Für den zweiten Schritt haben Sie am besten einen Messbecher zur Hand.

Neues Handy? Dann fangen Sie nicht neu an

Ganz oben auf dem ersten Bildschirm steht „**Schon einmal geführt?**“. Dahinter lesen Sie Ihren alten Stand aus Ihrer **Sicherungsdatei** wieder ein. Danach geht es weiter, wo Sie aufgehört haben; die Einrichtung entfällt.

Das ist der einzige Weg zurück. Ihr Ausdruck trägt keine unsichtbaren Daten – was auf dem Papier steht, ist alles, was in der Datei steht, und ein Bericht lässt sich deshalb nicht einlesen. Wer keine Sicherung hat und sein Gerät verliert, fängt neu an. Niemand hat eine Kopie, auch der Anbieter nicht.

Schritt 1 · Ihr Vorgang

Kennzeichen	Freiwillig. Eine Beschriftung Ihres Tagebuchs – etwa der Name Ihres Vorgangs oder ein Datum. Sie erscheint auf dem Ausdruck und hat sonst keine Bedeutung. Kein Aktenzeichen. Das Feld darf leer bleiben.
Vor- und Nachname	Bleibt auf diesem Gerät – erscheint aber auf jedem Bericht, den Sie selbst weitergeben.
Geburtsdatum	Ebenfalls für die Zuordnung des Berichts. Unter dem Feld schreibt die App aus, was sie verstanden hat („Verstanden als: 12. April 1985“) – so fällt ein vertauschter Tag sofort auf.
Geschlecht	Bitte wählen; es gibt hier bewusst keine Vorgabe. Die Angabe bestimmt Ihren voreingestellten Tageswert – 24 g bei Männern, 12 g bei Frauen – und die Referenzwerte für Laborvergleiche. Ohne Auswahl geht es nicht weiter. Später in den Einstellungen ändert sich Ihr Tageswert nicht automatisch mit , wenn Sie das Geschlecht korrigieren: Eine stille Änderung Ihres Maßstabs wäre schlimmer als ein falscher Haken. Die App weist Sie darauf hin, den Tageswert selbst nachzuziehen.
Ihr Weg	Begleitetes Programm oder ohne. Sie wählen selbst, mit welchem Maßstab die App rechnen soll; die Einstellung sagt nichts darüber, was in Ihrem Verfahren gilt. Beim begleiteten Weg geben Sie zusätzlich an, in welcher Phase Sie stehen und seit wann. Es ist keine Phase vorausgewählt – wenn Sie es nicht sicher wissen, tippen Sie auf „ Weiß ich nicht “.

Wenn Sie Phase oder Weg nicht wissen

Raten Sie nicht. Die Phase und ihr Startdatum stehen später in Ihrem Bericht wie eine Tatsache da. Deshalb gibt es dort den Knopf „**Weiß ich nicht**“: Er lässt beide Felder leer, und im Bericht steht dann nicht angegeben statt einer Angabe, die niemand gemacht hat. Fragen Sie bei einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt nach und tragen Sie es später in den Einstellungen nach – bis dahin können Sie die App ganz normal benutzen.

Schritt 2 · Damit es im Alltag klappt

Drei Fragen, die über Monate entscheiden, ob Ihre Aufzeichnung trägt. Nehmen Sie sich hier fünf Minuten – es sind die am besten investierten der ganzen Einrichtung.

Erinnerung	Voreingestellt an . Sie wählen eine Uhrzeit für Montag bis Freitag und, wenn Sie mögen, eine abweichende fürs Wochenende. Dazu ein Häkchen: am nächsten Morgen noch einmal erinnern , falls der Abend offen geblieben ist. Wer im Schichtbetrieb, in der Gastronomie oder im Außendienst arbeitet, sollte beides nutzen. Android fragt an dieser Stelle nach der Erlaubnis für Meldungen . Erlauben Sie sie – ohne diese Erlaubnis bewirkt das Häkchen nichts. Der Bildschirm sagt Ihnen gleich darunter, ob es geklappt hat.
Ihre Gläser zu Hause	Wie viel Milliliter fasst Ihr Weinglas, randvoll wie Sie es eingießen? Wie viel Zentiliter Ihr Schnapsglas? Messen Sie einmal nach – Messbecher oder Küchenwaage, ein Milliliter Wasser wiegt ein Gramm. Beide erscheinen danach als eigene Kacheln bei den Getränken.
Ihre Regeln	Sie wählen aus sechs Vorschlägen aus und können eine eigene ergänzen. Nichts ist vorgegeben – die Regeln stehen später in Ihrem Bericht, also sollten es Ihre sein.

Warum das mit dem Glas so wichtig ist

Im Lokal ist die Menge geeicht, zu Hause nicht. Fast jeder gießt sich mehr ein als die 0,2 l, die auf der Karte stehen – oft 0,25 oder 0,3 l. Über ein halbes Jahr summiert sich diese Differenz auf mehrere hundert Gramm reinen Alkohol, die in keiner Aufzeichnung auftauchen. Wenn dann ein Laborwert danebenliegt, entsteht ein Widerspruch, den Sie nicht erklären können – weil Sie ihn selbst nicht kennen.

Diese eine Minute mit dem Messbecher ist der Unterschied zwischen einer Aufzeichnung, die stimmt, und einer, die zu niedrig liegt. **Die Felder sind leer** – und das mit Absicht: Eine vorbelegte Zahl wäre eine Annahme der App, die im Bericht dann aussieht wie Ihre eigene Messung. Bleiben die Felder leer, legt die App keine eigene Kachel an, und Sie rechnen mit den üblichen weiter. Sobald Sie ausmessen, tragen Sie es nach; die App rechnet Ihnen sofort vor, wie viel Gramm reiner Alkohol das je Glas ergibt.

Der Knopf am Ende von Schritt 2 heißt „**Einrichtung abschließen**“. Einen dritten Schritt gibt es nicht: Diese App sendet nichts, also ist auch nichts freizugeben.

Legen Sie gleich eine Sicherung an

Diese App speichert ausschließlich auf Ihrem Gerät und bewahrt nichts anderswo auf. Der Anbieter hat keine Kopie. **Geht das Telefon verloren und haben Sie keine Sicherungsdatei, sind Ihre Einträge weg** – ohne Wiederherstellung.

Die Sicherung finden Sie unter **Einstellungen** → **Sicherung**. Sie dauert eine Minute. Legen Sie sie dorthin, wo Sie Ihre Unterlagen aufbewahren, und wiederholen Sie das einmal im Monat. Ein guter Weg für Menschen, die keine Ablage führen: sich die Datei selbst per Messenger oder E-Mail schicken.

Heute – Ihr täglicher Eintrag

Der wichtigste Bildschirm. An den meisten Abenden sind Sie hier in fünf Sekunden fertig.

Die Reihenfolge von oben nach unten: **Datum** • **die große Zahl** • **alkoholfrei** • **Getränke** • **wo und mit wem** • **Auslöser** • **Notizfeld** • **Fahren** • **Trinkregeln**. Das Notizfeld steht bewusst vor den letzten beiden – es ist der Teil, aus dem später Ihre Erklärung wird, und der soll nicht ganz unten stehen.

Die Kopfzeile

Oben stehen zwei Pfeile und ein Datum. Mit den Pfeilen blättern Sie zu einem anderen Tag – so tragen Sie auch **nach**, wenn Sie einen Abend vergessen haben. In die Zukunft können Sie nicht blättern, das wäre keine Dokumentation.

Sobald Sie einen vergangenen Tag öffnen, **sieht der Bildschirm anders aus**: Ein Hinweisband oben sagt Ihnen, welchen Tag Sie gerade bearbeiten und wie lange er her ist, und die große Kachel wechselt die Farbe. So merken Sie es, wenn Sie zwischendurch abgelenkt waren – der häufigste Weg, versehentlich den falschen Tag zu füllen.

Die große Zahl

Sie zeigt die Gramm reinen Alkohols für diesen Tag, darunter steht Ihr Tageswert („Ihr Tageswert: bis 24 g“). Der Balken darunter füllt sich und wechselt in zwei Stufen die Farbe:

Rot	über Ihrem Tageswert – mit dem Hinweis, unten festzuhalten, was dazu geführt hat.
Dunkelrot	über der Obergrenze für einen einzelnen Tag. Dann erscheint ein eigener Kasten, der ausdrücklich sagt, dass das nicht dasselbe ist: Diese Linie steht unabhängig davon, wie viel Sie sich sonst vorgenommen haben, und ein Tag darüber wiegt schwerer als mehrere leicht erhöhte.

Tageswert und Obergrenze – zwei verschiedene Dinge

Der **Tageswert** ist die Menge, die Sie sich für einen gewöhnlichen Tag vorgenommen haben – meist 24 g bei Männern, 12 g bei Frauen. An ihm hängen die große Zahl und die Farben im Kalender.

Die **Obergrenze** ist etwas anderes: die Menge, die an einem einzelnen Tag auf keinen Fall überschritten werden soll – meist 60 g. Sie ist die äußerste Linie, der Tageswert der Alltag. Beide stehen in den Einstellungen unter „Mein Maßstab“.

„Heute alkoholfrei“

Ein Schalter. Ein Tipp, fertig – der Tag ist erfasst. **Bitte benutzen Sie ihn**. Alkoholfreie Tage zählen genauso viel wie Trinktage, und ein leerer Tag ist etwas völlig anderes als ein Tag mit null Gramm: Eine Lücke ist keine Aussage, ein eingetragener 0-Gramm-Tag ist eine.

Bei einem vergangenen Tag heißt der Schalter nicht „Heute alkoholfrei“, sondern trägt das Datum dieses Tages.

Alkoholfreies Bier und der alkoholfreie Tag

„Alkoholfrei“ heißt in Deutschland bis zu 0,5 Volumenprozent – ein alkoholfreies Bier hat rechnerisch also nicht null Gramm. **Für Ihre Aufzeichnung spielt das keine Rolle:** Getränke bis 0,5 % gehen nicht in die Tagesmenge ein, und Ihr alkoholfreier Tag bleibt einer.

Tragen Sie sie trotzdem ein. Dass Sie zum alkoholfreien Bier gegriffen haben statt zum normalen, ist eine Information über Ihr Verhalten – und keine, die gegen Sie zählt.

Führen Sie parallel ein Abstinenzprogramm, sprechen Sie den Umgang mit alkoholfreien Getränken vorher mit einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt ab. Dort gelten andere Maßstäbe.

„Was habe ich getrunken?“

Oben stehen **Ihre üblichen** – die Gläser aus der Einrichtung und das, was Sie zuletzt am häufigsten eingetragen haben. Nach ein paar Tagen sind das genau die drei bis vier Kacheln, die Sie brauchen; ein Tipp, fertig.

Darunter steht **„Alle Getränke“**. Dahinter liegt der ganze Katalog, in vier Gruppen: Ihre Gläser zu Hause, Bier, Wein und Sekt, Hochprozentiges. Beim ersten Eintrag steht er offen – die App weiß ja noch nicht, was Sie trinken.

Jede Kachel zeigt gleich, wie viel reiner Alkohol das ist:

KACHEL	GRAMMKACHEL	GRAMM
Bier 0,33 l	13Wein 0,1 l	10
Bier 0,4 l	16Wein 0,125 l	12
Bier 0,5 l	20Wein 0,2 l	19
Kölsch/Alt 0,2 l	8Wein 0,25 l	24
Weizen 0,5 l	22Wein, Flasche 0,75 l	72
Starkbier 0,5 l	30Sekt 0,1 l	9
Radler 0,5 l	10Sekt 0,125 l	11
Alkoholfreies Bier 0,5 l	–Sekt 0,2 l	18
Likör 2 cl	3Prosecco 0,1 l	9
Korn 2 cl	5Aperol/Spritz 0,2 l	18
Schnaps 2 cl	6Glühwein 0,2 l	14
Schnaps 4 cl	13Obstler 2 cl	6
Raki/Ouzo 2 cl	7Longdrink 4 cl	13
Whisky/Rum 4 cl	13Cocktail ca. 6 cl	19

Antippen zählt eins hoch. Hatten Sie drei Bier, tippen Sie dreimal. Ein Minuszeichen an der Kachel nimmt wieder eines weg.

Wenn nichts passt: „Anderes ...“

Hinter dieser Kachel tragen Sie ein Getränk selbst ein: Name, Menge in Millilitern, Alkoholgehalt in Prozent. Beides steht auf der Flasche. Die App rechnet Ihnen sofort vor, wie viel Gramm das sind, bevor Sie übernehmen.

Schätzen ist besser als weglassen

Wenn Sie nicht mehr genau wissen, wie viel es war: Tragen Sie ein, was Sie für wahrscheinlich halten – und **im Zweifel eher etwas mehr als zu wenig**. Eine geschätzte Menge ist eine Angabe. Ein weggelassener Tag ist eine Lücke, und Lücken schaden mehr.

Notieren Sie im Textfeld darunter, dass die Menge geschätzt war. Das kostet nichts und erklärt später den Unterschied zwischen Ihrer Aufzeichnung und einem Laborwert, falls einer danebenliegt.

„Wo und mit wem?“

Sieben Möglichkeiten – zu Hause allein, zu Hause mit Familie, Freunde/Besuch, Restaurant/Kneipe, Feier/Fest, Arbeit/Kollegen, unterwegs. Ein Tipp genügt. Diese Angabe klingt nebensächlich, ist aber genau das, worüber in einer Untersuchung gesprochen wird: In welchen Situationen trinken Sie – und in welchen nicht mehr?

„Was war der Auslöser?“

Acht zur Auswahl: Genuss/Geschmack, Geselligkeit, Gewohnheit/Ritual, Stress/Ärger, **Entspannung/Einschlafen**, Traurigkeit/Einsamkeit, Langeweile, Druck von außen. **Sie dürfen mehrere antippen** – ein Abend hat selten nur einen Auslöser: erst Feierabend, dann Ärger, dann Gewohnheit.

Sechs davon gelten als **funktional** – bei ihnen erledigt der Alkohol etwas für Sie: Er beruhigt, überbrückt, hilft über etwas hinweg. Diese Auslöser werden in einer Untersuchung am genauesten besprochen, deshalb hebt die App sie hervor.

„**Entspannung/Einschlafen**“ ist der **am häufigsten übersehene**. Er klingt harmlos und ist es nicht: Wenn der Alkohol die Aufgabe übernimmt, herunterzukommen oder einzuschlafen, ist das genau der Zusammenhang, nach dem gefragt wird.

Bitte nicht schönfärben

Es ist verlockend, „Genuss“ anzutippen, weil es harmloser aussieht. Das ist der falsche Reflex. Ihre Auslöser sind der Stoff, aus dem Sie Ihre eigene Erklärung bauen – und wer nur Genuss anklickt, hat am Ende nichts zu erzählen.

„Trennung von Trinken und Fahren“

Drei Möglichkeiten: *nicht gefahren, vor dem Trinken gefahren, nach dem Trinken gefahren*. Sie müssen hier nichts angeben.

Was Sie hier angeben, steht auch in Ihrem Bericht. Es gibt nur eine Fassung. Sehen Sie sich den Ausdruck deshalb an, bevor Sie ihn aus der Hand geben.

Machen Sie hier **gar keine** Angabe, bleibt das Feld leer; im Bericht steht dann „Dazu liegen keine Angaben vor.“ Das ist kein Versäumnis – ein Eintrag über einem leeren Feld wäre wertlos.

„Meine Trinkregeln“

Ihre eigenen Regeln stehen hier noch einmal, und Sie halten fest, ob Sie sie an diesem Tag eingehalten haben. Solange Sie nichts antippen, steht dort „heute noch nicht bewertet“ – das ist kein Versäumnis, sondern einfach offen.

„Nicht eingehalten“ kostet Sie nichts

Diese Angabe wird nirgends bewertet, sondern nur festgehalten und in den Bericht geschrieben. Es gibt in dieser App keine Haken, keine Ampeln und keine Punkte.

Wer ehrlich „nicht eingehalten“ antippt, macht seine Aufzeichnung glaubwürdiger. Eine Reihe ganz ohne Ausnahme wird im Gespräch erfahrungsgemäß genauer hinterfragt als eine mit.

Nach einem Tag über der Obergrenze

Liegt ein Tag über Ihrer Obergrenze, erscheint auf demselben Bildschirm eine Karte **„Ein solcher Tag ist kein Abbruch“**. Sie steht direkt über dem Notizfeld und ist kurz gehalten. Dahinter zwei Aufklapper: **„Die vier Schritte“** und **„Ich möchte mit jemandem sprechen“**.

Die vier Schritte:

1. **Eintragen, was war.** Vollständig, auch wenn die Zahl wehtut. Genau diese Zahl macht die Aufzeichnung glaubwürdig.
2. **Aufschreiben, was vorausging.** Im Feld darunter. Diese Sätze sind später mehr wert als die Zahl.
3. **Weitermachen.** Nicht aufhören zu führen – das ist der einzige Fehler, der sich nicht mehr reparieren lässt.
4. **Ansprechen.** Von sich aus, beim nächsten Termin oder vorher. Selbst berichtet wiegt anders als später entdeckt.

Hinter „Ich möchte mit jemandem sprechen“ stehen die Nummern der Telefonseelsorge und der Sucht & Drogen Hotline – anonym, kostenlos, unabhängig von Ihrer Sache.

Warum hinter einem Tipp und nicht offen? Weil sie sonst an jedem Abend über der Obergrenze ungefragt dastünden. Wer täglich trinkt, sähe sie jeden zweiten Abend – und nach zwei Wochen gar nicht mehr. Wer sie braucht, findet sie in einem Tipp. Wer sie nicht braucht, wird nicht eingeordnet.

Das Notizfeld

Ihr Freitext. Was war los, was ging Ihnen durch den Kopf, was haben Sie stattdessen gemacht. Das Feld wächst beim Schreiben mit, und unter ihm steht „Gespeichert um ...“, sobald der Text gesichert ist. Sie müssen nichts bestätigen – **die App speichert von selbst**, auch wenn Sie mitten im Satz die App verlassen.

Die Frage im leeren Feld **ändert sich mit dem Tag**. An einem ruhigen Abend steht dort etwas anderes als an einem, der über Ihrer Obergrenze lag – dann wird nicht gefragt, was geholfen hat, sondern was los war und ab wann klar wurde, dass es mehr wird.

Lieber sprechen als tippen?

Tippen Sie ins Feld – dann erscheint Ihre Tastatur, und auf ihr ist ein **Mikrofonsymbol**. Antippen und einfach sprechen; die Wörter erscheinen im Feld und lassen sich danach noch ändern. Das übernimmt Ihr Telefon, nicht diese App: Die App hat keinen Zugriff auf Ihr Mikrofon – und braucht auch keinen.

Wenn Ihnen abends nichts einfällt: Sprechen oder schreiben Sie einen Satz zu der Frage „Was hätte ich früher in dieser Situation getan?“ Das ist fast immer der interessanteste Satz des Tages.

WENN SIE SICH VERTAN HABEN

Einen Eintrag berichtigen

Sie haben ein Bier auf den falschen Tag gebucht? Kein Problem – aber gehen Sie den richtigen Weg. Im Reiter „Heute“ finden Sie unter dem Eintrag zwei Möglichkeiten:

Auf einen anderen Tag verschieben	Sie wählen das richtige Datum, der ganze Eintrag wandert mit – Getränke, Situation, Auslöser, Notiz. Ist der Zieltag schon belegt, sagt die App das und ändert nichts.
Eintrag löschen	Entfernt den Tag vollständig, auch die Notiz. Der Tag gilt danach als nicht erfasst – nicht als alkoholfrei. Das ist der Unterschied, auf den es ankommt.

Bitte nur echte Korrekturen

Berichtigen heißt: einen Fehler richtigstellen. Es heißt nicht, einen unangenehmen Abend verschwinden zu lassen. Die App merkt sich, wann ein Eintrag entstanden ist, und der Bericht zeigt, wie viele Einträge am selben oder am folgenden Tag gemacht wurden. Eine Aufzeichnung, die erkennbar mitläuft, wiegt deutlich mehr als eine später rekonstruierte.

REITER 2

Verlauf – Ihr Kalender

Hier sehen Sie auf einen Blick, wie Ihre Wochen aussehen.

Der Kalender

Monat für Monat, der jüngste oben, sieben Spalten wie an der Wand, Montag links. Jeder Tag trägt sein Datum, darunter klein die Menge. Die Farbe sagt, wie der Tag ausgegangen ist:

Grün, mit ○	alkoholfrei
Goldbraun	getrunken, innerhalb Ihres Tageswertes
Rot	über Ihrem Tageswert
Dunkelrot, mit !	über Ihrer Obergrenze für einen einzelnen Tag – die eigene Stufe, weil ein solcher Tag anders wiegt
Hellgrau	nicht erfasst – der Tag fehlt

Die Zeichen ○ und ! stehen zusätzlich zur Farbe da, damit der Kalender auch für Menschen mit Rotgrünschwäche lesbar bleibt.

Ein Tipp auf einen Tag öffnet ihn im Reiter „Heute“, wo Sie nachtragen oder berichtigen können. Neben dem Monatsnamen steht eine kleine Bilanz, etwa „18 alkoholfrei · 2 über Tageswert“.

Mehrere Tage auf einmal nachtragen

Fehlen mehrere Tage, steht unter dem Kalender ein Knopf **„Mehrere Tage als alkoholfrei eintragen“**. Danach tippen Sie im Kalender die Tage an, an denen Sie **nichts** getrunken haben, und tragen sie in einem Zug ein.

Nur für alkoholfreie Tage – und bitte durchsehen

Tage mit Alkohol gehören einzeln erfasst, mit Menge und Anlass. Und bevor die App eintägt, zeigt sie Ihnen die Liste noch einmal, samt Wochentagen: „Darunter sind 3 Samstage und 2 Freitage.“

Gehen Sie diese Liste wirklich durch. Ein Tag, an dem doch etwas getrunken wurde, ist hier schnell mitgerutscht – und **ein falscher Eintrag wiegt schwerer als eine ehrliche Lücke**. Eine Lücke lässt sich erklären.

Höchstens 14 Tage auf einmal. Wer mehr nachzutragen hat, macht es in zwei Durchgängen; das ist Absicht.

Weil die Wochentage untereinander stehen, sehen Sie sofort, ob sich etwas an bestimmten Tagen häuft. Freitag und Samstag sind die üblichen Verdächtigen – und genau das ist eine Beobachtung, mit der sich arbeiten lässt.

Die vier Zeiträume

Über dem Kalender wählen Sie die Spanne. Die vier Zahlen sind nicht beliebig:

30 Tage	Ein Monat. Dieselbe Spanne nutzt auch der Reiter „Zahlen“. Die Zahlen dort können dennoch leicht abweichen, weil sie eine andere Frage beantworten – lesen Sie jede Zahl mit ihrer Beschriftung.
90 Tage	Rund drei Monate. So lang ist eine Phase im begleiteten Programm, und so weit reicht eine Haarprobe von drei Zentimetern zurück.
6 Monate	Die Mindestdauer der Stabilisierungsphase – und der voreingestellte Zeitraum Ihres Berichts.
1 Jahr	Die Spanne, über die ein verändertes Trinkverhalten belegt sein sollte, wenn Sie ohne begleitetes Programm arbeiten.

Die Kennzahlen darüber

Acht Kacheln. Zwei davon gehören zusammen und werden oft verwechselt:

g pro erfasstem Tag Alle Gramm geteilt durch alle erfassten Tage – alkoholfreie Tage eingerechnet.

g je Trinktag Alle Gramm geteilt nur durch die Tage, an denen überhaupt getrunken wurde.

Der Unterschied ist der wichtigste dieser Seite. Wer nur am Wochenende trinkt, dafür aber viel, hat einen niedrigen Tagesschnitt und einen hohen Trinktagschnitt: 12,8 g pro Tag können 44,8 g je Trinktag bedeuten. Die erste Zahl beruhigt, die zweite beschreibt Sie. Lesen Sie beide.

Dazu: alkoholfreie Tage samt Ziel, Tage über Tageswert, **Tage über der Obergrenze**, der **höchste Tag mit Datum**, wie lückenlos Sie geführt haben und wie viele Einträge am Tag selbst entstanden sind. Ganz unten zeigt „Auslöser im Zeitraum“, welche Gründe bei Ihnen am häufigsten vorkamen.

Solange noch kein Tag erfasst ist, stehen dort keine Nullen, sondern ein Satz: Hier ist noch nichts zu sehen. Ein leeres Blatt ist kein schlechtes Ergebnis.

REITER 3

Marker – Ihre Laborwerte

Hier tragen Sie ein, was auf Ihren Befunden steht: welcher Wert, welche Zahl, welches Datum der Blutabnahme. Die App bewahrt sie auf und schreibt sie in den Bericht. **Sie legt keinen Maßstab an sie an und vergleicht sie mit nichts.** Was ein Wert bedeutet, sagen Ihnen Labor und Arzt.

Zu jedem Marker gibt es eine ausklappbare Erklärung: was er zeigt, wie lange er zurückreicht, und was er **nicht** beweist. Lesen Sie die einmal in Ruhe – es lohnt sich, weil Sie in einer Untersuchung dazu gefragt werden können.

Diese App ordnet keinen Befund ein

Sie speichert die Zahl, die Sie eintragen, mit ihrem Datum – und sonst nichts. Ob ein Wert unauffällig ist, steht im Referenzbereich Ihres Labors auf dem Befund; was er bedeutet, sagen Ihnen Labor und Arzt.

Die App ist nicht zur Diagnose, Verhütung, Überwachung, Vorhersage, Prognose oder Behandlung einer Erkrankung bestimmt.

REITER 4

Zahlen – Ihre Aufzeichnung in Ziffern

Hier steht zusammengerechnet, was Sie eingetragen haben. Mehr nicht – und das ist wichtig zu wissen.

Was Sie dort sehen

Zuoberst Ihre Wochentage, darunter zwei Blöcke mit Zahlen: die letzten 30 Tage und die letzten 90 Tage. In beiden stehen dieselben Zeilen.

Ihre Wochentage

Ein Balken je Wochentag über die letzten 90 Tage: wie viel an Montagen, Dienstagen und so weiter im Mittel zusammenkommt. Rechts daneben steht, an wie vielen Tagen dieses Wochentags *nichts* eingetragen ist.

Diese Aufstellung steht bewusst **vor** den Durchschnittswerten. Ein Durchschnitt glättet: Wer freitags viel trinkt und sonst wenig, sieht in der einen Zahl ein ruhiges Bild. In der Aufstellung nach Wochentagen steht der Freitag für sich. Und weil die offenen Tage danebenstehen, fällt auch das andere Muster auf – wenn ausgerechnet an einem bestimmten Wochentag regelmäßig nichts eingetragen ist.

Sie erscheint, sobald Sie 14 Tage geführt haben. Vorher wäre sie Rauschen. Dieselbe Aufstellung steht auch in Ihrem Bericht.

Erfasste Tage	Wie viele Tage im Zeitraum einen Eintrag haben – und wie viele nicht.
Trinktage	An wie vielen Tagen Alkohol eingetragen ist, und wie viele Tage ohne blieben.
Durchschnitt je Trinktag	Und daneben der Durchschnitt über alle erfassten Tage. Zwei verschiedene Zahlen: Wer nur am Wochenende trinkt, dafür viel, sieht den Unterschied sofort.
Tage über Ihrem Tageswert	Gemessen an dem Wert, der an dem jeweiligen Tag galt – nicht an dem von heute.
Tage über der Obergrenze	Dasselbe für die Grenze des einzelnen Tages.
Höchster einzelner Tag	Mit Datum, damit Sie sehen, ob er von gestern ist oder von vor sechs Wochen.

Diese App prüft Ihre Aufzeichnung nicht

Sie rechnet zusammen, was Sie eingetragen haben, und schreibt es auf. Sie vergibt keine Haken, keine Ampeln und keine Punkte. Es gibt hier keine Prüfung, die man bestehen oder nicht bestehen kann.

Das ist kein Mangel, sondern Absicht. **Ob das, was in Ihrer Aufzeichnung steht, für Ihren Fall genügt, kann Ihnen nur ein Mensch sagen** – und kein Bildschirm. Verlassen Sie sich deshalb nicht darauf, dass ein Ausbleiben von Hinweisen bedeutet, es sei alles in Ordnung. Die App sagt dazu nichts, weil sie dazu nichts sagen kann.

Die Karte ganz unten

Unter den Zahlen steht dauerhaft eine Karte: „*Wenn Sie darüber sprechen möchten.*“ Sie ist immer da – sie erscheint nicht, weil Ihre Zahlen etwas ausgelöst hätten, und ihr Erscheinen sagt nichts über Sie.

Das ist Absicht. Eine Karte, die nur bei bestimmten Zahlen auftaucht, wäre eine Ampel, gleich was danebensteht – und diese App gibt kein Urteil über Menschen ab. Also steht sie immer da, für den, der sie braucht.

Wenn die Zahlen wenig aussagen

In den ersten Wochen stehen dort schon Zahlen, aber sie tragen noch nicht weit. Die App schreibt das auch dazu. Ein Durchschnitt aus vier Tagen ist keine Aussage über Ihr Trinkverhalten, sondern über vier Tage.

Wofür Sie den Reiter benutzen sollten

Nehmen Sie ihn als das, was er ist: eine Zusammenfassung Ihrer eigenen Eingaben, die Ihnen die Rechenarbeit abnimmt. Er eignet sich gut, um vor einem Gespräch nachzusehen, wo Sie stehen – und um zu merken, wenn Sie etwas anders einschätzen, als es dasteht.

REITER 5

Wissen – zum Nachschlagen

Hier steht dasselbe wie in Teil 1 dieser Anleitung, nur im Handy und immer dabei: die zwei Wege, die Regeln, die Phasen mit Zeitstrahl, die Marker, der Rechenweg der App und eine kurze Bedienungshilfe zu jedem Reiter.

Der Reiter passt sich Ihrem Weg an. Wenn Sie ohne Programm arbeiten, steht Ihre Fassung oben und die Beschreibung des begleiteten Wegs zum Aufklappen darunter – damit Sie nachlesen können, was gemeint ist, wenn andere davon reden.

Am Ende dieses Reiters finden Sie unter „**Wenn Sie mehr brauchen**“ die Telefonnummern aus Teil 3 dieser Anleitung.

Die Einstellungen

Der Reihe nach, von oben nach unten.

Profil

Name, Geburtsdatum und die Angabe männlich/weiblich. Der Name bleibt auf dem Gerät, **erscheint aber auf jedem Bericht**, den Sie selbst weitergeben.

Zur Angabe männlich/weiblich: Sie bestimmt die Referenzwerte für Laborvergleiche. Ihren **Tageswert** ändert sie hier nachträglich *nicht* mehr – der wurde bei der Einrichtung gesetzt. Haben Sie sich dort vertan, ändern Sie beides: hier das Geschlecht und unter „Mein Maßstab“ den Tageswert.

Meine Gläser zu Hause

Die Maße aus der Einrichtung: Weinglas in Millilitern, Schnapsglas in Zentilitern. Beide erscheinen als eigene Kacheln bei den Getränken. Hier änderbar, falls Sie beim ersten Mal geschätzt statt gemessen haben – was fast jeder tut.

Mein Maßstab

Ihre vier Werte: Tageswert, alkoholfreie Tage pro Woche, Obergrenze an einem einzelnen Tag, Trinkgelegenheiten pro Woche. Darunter steht, seit wann sie gelten und warum sie so gesetzt wurden.

Warum das nicht einfach vier Eingabefelder sind

Wären die Werte jederzeit frei verstellbar, würde eine Änderung auch die Vergangenheit neu bewerten: Dreißig rote Tage wären mit einem Tastendruck grün. Eine Dokumentation, deren Maßstab sich rückwirkend ändern lässt, taugt als Grundlage für ein Gespräch nichts mehr.

Deshalb: Ändern geht über die Schaltfläche „**Werte ändern**“, verlangt eine kurze **Begründung** und gilt **ab heute**. Jeder vergangene Tag bleibt an dem Wert gemessen, der an ihm galt. Die Änderung steht mit Datum und Grund in Ihrem Bericht – zum Beispiel „ab 12.05.: Tageswert 24 g, davor 32 g – besprochen“. Das ist kein Misstrauen, sondern genau das, was Ihre Aufzeichnung belastbar macht.

Wenn Sie einen Wert nach oben setzen

Dann sagt die App es Ihnen, schon während Sie tippen: **Das ändert nicht Ihr Trinken, sondern nur die Latte, an der es gemessen wird.** Tage, die bisher über Ihrer Marke lagen, liegen ab morgen darunter, ohne dass ein Glas weniger getrunken wurde.

Im Bericht steht deshalb ausdrücklich, dass der Maßstab **angehoben** wurde, mit Datum und Ihrer Begründung. Wenn Ihre bisherige Grenze zu eng gesetzt war, ist das ein guter Grund. Wenn Sie sie anheben, weil Sie sie nicht halten, sprechen Sie besser vorher mit einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt darüber – das ist dann ein Gesprächsthema und kein Einstellungsthema.

PEth-Grenze Ihres Kontrollprogramms

Nur im begleiteten Weg sichtbar. Nach den Beurteilungskriterien sollen die Statusfeststellung am Ende der Erprobungsphase und jede Kontrolle der Stabilisierungsphase unter 60 ng/ml liegen. Führt Ihr Programm eine strengere Grenze, können Sie sie hier eintragen.

Diese Fassung prüft Ihre Laborwerte nicht. Der Wert steht hier nur zu Ihrer eigenen Erinnerung und erscheint so im Bericht – die App hält ihn daneben, sie misst nichts daran. Was ein Befund bedeutet, sagen Ihnen Labor und Arzt.

Körpergewicht

Dieses Feld darf leer bleiben. **In dieser Fassung der App wird es nicht verwendet** – es gibt hier keine Promilleschätzung. Wenn Sie mögen, tragen Sie es trotzdem ein; es bleibt dann wie alles andere auf Ihrem Gerät.

Meine Trinkregeln

Die Regeln, die Sie bei der Einrichtung gewählt haben. Hier ändern Sie sie und fügen weitere hinzu. Sie erscheinen in Ihrem Bericht – formulieren Sie sie in Ihren eigenen Worten und so konkret, dass man am Abend erkennen kann, ob Sie sie eingehalten haben.

Haben Sie bei der Einrichtung keine gewählt, ist das kein Fehler: Der Bericht führt dann keinen Abschnitt „Meine Trinkregeln“. Sie können jederzeit welche anlegen.

Eine Regel, nach der die App fragt

Bei den meisten Regeln kann die App nur wiedergeben, was Sie sich vorgenommen haben – sie sieht Ihren Abend nicht. Bei einer ist das anders: **„Ich trinke nicht und fahre auch am nächsten Morgen nicht, wenn ich abends getrunken habe.“**

Wählen Sie diese Regel, fragt die App am Morgen nach einem Trinkabend nach: **„Sind Sie heute Morgen gefahren?“** Drei Antworten stehen bereit – nein, ja, weiß ich nicht mehr. Die Antwort wird bei dem Abend gespeichert, zu dem sie gehört, und erscheint dort im Bericht.

Der Grund ist einfach: Eine Regel, an der nie etwas gemessen wird, ist im Bericht eine Behauptung. Der Abschnitt „Meine Trinkregeln“ hält deshalb am Ende fest, nach wie vielen Trinkabenden gefragt wurde und wie oft Sie geantwortet haben. Auch ein ehrliches „ja“ ist dort besser als eine Lücke – eine Lücke fällt beim Lesen auf, ein beantwortetes Ja lässt sich erklären.

Wenn Sie größere Schrift brauchen

Die App übernimmt die Schriftgröße, die auf Ihrem Handy unter „Anzeige“ eingestellt ist. Sie müssen dafür in der App nichts tun. Bei sehr großer Schrift lässt der Kalender die kleine Zeile unter dem Datum weg – lieber eine Angabe weniger als eine halbe Ziffer. Die Farben bleiben; die Zeichen ◯ und ! entfallen dann allerdings mit. Wenn Sie darauf angewiesen sind, tippen Sie einen Tag an: Im Reiter „Heute“ steht alles ausgeschrieben.

Tägliche Erinnerung

Ein Schalter, zwei Uhrzeiten und ein Häkchen:

Uhrzeit Mo–Fr	Wann Sie unter der Woche erinnert werden möchten.
Uhrzeit am Wochenende	Abweichend, falls Ihr Wochenende anders läuft. Leer lassen heißt: dieselbe Zeit.
Am nächsten Morgen	Eine zweite, kurze Meldung um 9 Uhr für jeden Tag, der abends offen geblieben ist. Wer abends keine Zeit hatte, verliert den Tag dann nicht.

Die Meldung kommt **vom Gerät**, nicht aus dem Netz, und zeigt auf dem Sperrbildschirm keinen Inhalt – es steht dort nichts über Alkohol. Geplant wird dreißig Tage im Voraus.

Ein Zwischenstand schaltet die Erinnerung nicht ab. Wenn Sie nachmittags etwas antippen, kommt die Abendmeldung trotzdem – mit einem anderen Text: „Für heute steht schon etwas – ist der Tag damit vollständig?“ Der Abend ist ja noch offen.

Wenn keine Meldungen ankommen: In den Android-Einstellungen unter Apps → Mein Trinktagebuch → Benachrichtigungen prüfen, ob sie erlaubt sind. Die App zeigt in so einem Fall selbst einen Hinweis mit dem Weg dorthin.

Mein Weg / Wo ich im Programm stehe

Ihr Weg steht hier als Feststellung, nicht als Schalter. Daneben der Satz, auf den es ankommt: **Welcher Weg für Sie gilt, legt eine verkehrspsychologische Fachkraft fest – nicht die App.**

Wechseln geht trotzdem, über „**Weg wechseln**“. Dann sagt Ihnen die App zuerst, was sich dadurch konkret ändert – Verzichtsphase, Phaseneinteilung, die hinterlegte PEth-Marke –, bittet Sie, das vorher mit einer verkehrspsychologischen Fachkraft oder Ihrem Arzt abzusprechen, und verlangt eine **Begründung**. Der Wechsel steht danach mit Datum und Grund in Ihrem Bericht, und darunter steht die Liste bisheriger Wechsel.

Warum so umständlich? Weil an diesem einen Schalter mehr hängt als an allen anderen Werten zusammen. Ein Weg, der ohne Absprache gewechselt wurde, ist im Gespräch schwerer zu erklären als einer, der zu eng gesetzt war.

Bericht

Zwei Fassungen zur Auswahl, ein wählbarer Zeitraum – 3 Monate, 6 Monate, 1 Jahr oder 15 Monate – und die Schaltfläche „Bericht als PDF“. Sechs Monate sind voreingestellt; die längeren Spannen brauchen Sie, wenn Sie ein begleitetes Programm über vierzehn Monate abbilden wollen. Details dazu in Teil 3.

Wählen Sie keinen Zeitraum, der länger ist als Ihre Aufzeichnung – sonst besteht Ihr Bericht zur Hälfte aus Zeilen „— nicht erfasst —“.

Sicherung

„Sicherung erstellen“ schreibt Ihren gesamten Stand in eine Datei, die Sie dorthin legen können, wo Sie wollen. „Sicherung einlesen“ holt sie zurück.

Ist eine Sicherung fällig, weist Sie die App oben auf dem Bildschirm darauf hin – mit einem Knopf „Jetzt sichern“ und einem „Später“. Der Hinweis verschwindet, sobald Sie eine angelegt haben.

Machen Sie das. Wirklich.

Ihre Daten liegen nur auf diesem Handy – das ist der Preis dafür, dass sie nirgendwo sonst liegen. Geht das Gerät verloren oder kaputt, ist ohne Sicherung alles weg: Monate Arbeit, nicht wiederherstellbar. Nehmen Sie sich einmal im Monat zwei Minuten.

Daten

Der Abschnitt erklärt, wo Ihre Daten liegen und was die App nicht tut. Ganz unten steht die Möglichkeit, alles zu löschen – endgültig, ohne Papierkorb.

Datenschutz

Der vollständige Text steht in den Einstellungen. Das Wesentliche in drei Sätzen: Alles, was Sie eingeben, wird ausschließlich lokal auf Ihrem Gerät gespeichert. Der Anbieter erhält keinen Zugriff auf Ihre Einträge. Daten verlassen den geschützten App-Bereich nur, wenn Sie selbst eine Export-, Druck- oder Teilen-Funktion verwenden – dann bestimmen Sie die Anwendung und den Empfänger.

Bericht, Ihre Daten, Hilfe

Der Bericht

Die App erzeugt aus Ihren Eintragungen ein PDF über den gewählten Zeitraum: Ihre Angaben und Ihr Kennzeichen, Ihr Maßstab samt Änderungen, Ihre Trinkregeln, die Verteilung über die Wochentage, die Kennzahlen des Zeitraums, Ihre Laborwerte und die Einzeltage.

Was auf Seite 1 steht – und warum

Vor der ersten Zahl steht ein umrandeter Kasten. Sinngemäß: **Dieses Blatt ist eine Aufzeichnung, die die betroffene Person selbst geführt hat. Alle Angaben – auch die Laborwerte – sind selbst eingetragen und von der App weder geprüft noch bestätigt. Es ist eine Selbstauskunft, kein Nachweis, kein Befund und keine Bescheinigung.**

Dieser Satz steht dort in Ihrem Interesse. Ein Dokument mit Logo, Kennzeichen und einem Block „Laborwerte“ *sieht aus* wie ein Befund – und wer es dafür hält, kommt später in Erklärungsnot. Ihre Aufzeichnung ist deshalb nicht weniger wert: Sie zeigt etwas, das keine Messung zeigen kann, nämlich in welchen Situationen Sie getrunken haben, in welchen nicht, und woran Sie sich dabei gehalten haben.

Die Verteilung über die Wochentage

Vor den Durchschnittswerten steht eine Aufstellung nach Wochentagen: an wie vielen Montagen, Dienstagen und so weiter Einträge stehen, an wie vielen davon getrunken wurde, wie viel im Mittel – und an wie vielen Tagen nichts eingetragen ist.

Sie steht bewusst *vor* den Durchschnitten. Ein Durchschnitt glättet: Wer freitags regelmäßig viel trinkt und sonst wenig, sieht in der einen Zahl ein ruhiges Bild. In der Aufstellung nach Wochentagen steht der Freitag für sich. Und weil daneben die nicht erfassten Tage stehen, fällt auch das andere Muster auf – wenn ausgerechnet an einem bestimmten Wochentag regelmäßig nichts eingetragen ist.

Weiter enthält der Bericht:

Zwei Durchschnitte Je erfasstem Tag **und** je Trinktag. Siehe die Erklärung im Verlauf-Kapitel.

Tage über der Obergrenze Eigene Zeile, getrennt von den Tagen über dem Tageswert.

Höchster Einzeltag Mit Datum.

Nicht erfasste Tage Eigene Zeile. Lücken sollen genauso sichtbar sein wie alles andere.

Laborwerte Unter der Überschrift „Laborwerte – nach eigenen Angaben“, mit dem Hinweis, dass die Originalbefunde nicht beiliegen und hier nicht geprüft sind. Haben Sie einen Wert wieder entfernt, steht die Zahl der entfernten Werte dabei.

Einzeltage Jeder Tag mit Datum. Nicht erfasste Tage erscheinen als „– nicht erfasst –“ statt zu fehlen. Nachgetragene und später berichtigte Tage tragen den Vermerk samt Datum.

Es gibt **eine** Fassung. Sie enthält Ihren Namen, Ihr Geburtsdatum und alles, was Sie eingetragen haben – auch die Angaben zum Fahren nach dem Trinken. Bevor Sie sie weitergeben, sehen Sie sich an, was darin steht: Was Sie einmal aus der Hand gegeben haben, holen Sie nicht zurück.

Ihre Daten

Alles bleibt auf Ihrem Gerät. Die Android-Fassung hat keine Internet-Berechtigung; sie kann von sich aus nichts übertragen. Es gibt keine automatische Sicherung in eine Cloud. Nichts wird ausgewertet, nichts gemeldet.

Sobald **Sie** einen Bericht weitergeben – per Mail, über einen Messenger, als Ausdruck –, verlassen die enthaltenen Angaben Ihr Gerät. Dann gilt, was für jede Mail gilt: Eine normale E-Mail ist keine verschlossene Postsendung. Wenn Ihnen das nicht recht ist, drucken Sie den Bericht aus. Ein Ausdruck geht nicht durch das Netz.

Ihr Ausdruck und die PDF-Datei enthalten genau das, was auf dem Papier steht – keine unsichtbaren Zusatzdaten, keinen versteckten Anhang. Was Sie mit dem Blatt tun, entscheiden allein Sie.

Wie Sie eine Fachkraft finden

Dieses Handbuch verweist Sie oft an eine verkehrspsychologische Fachkraft oder Ihren Arzt – für den Weg, für Ihre Werte, für die Frage, ob Kontrolliertes Trinken für Sie überhaupt in Frage kommt. Wenn Sie noch niemanden haben, sind das die Wege dorthin:

Fahrerlaubnisbehörde Sie führt Ihr Verfahren und kann Ihnen sagen, welche Stellen in Ihrem Bundesland anerkannt sind.

Begutachtungsstelle Begutachtet, berät nicht – kann Ihnen aber sagen, was in Ihrem Fall verlangt wird.

Ihr Hausarzt Für alles, was mit Laborwerten und mit Ihrer Gesundheit zu tun hat, die erste Adresse.

Suchtberatung Kostenlos und anonym – auch dann, wenn Sie sich nicht für süchtig halten. Man kann dort auch nur einmal hingehen, um eine Frage zu stellen. Nummern und Verzeichnis stehen unten.

Ein einzelnes Orientierungsgespräch ist bei den meisten Stellen möglich – Sie müssen dafür kein Programm buchen. Es kann sich lohnen, bevor Sie monatelang nach Zahlen dokumentieren, die vielleicht nicht die richtigen sind.

Wenn Sie mehr brauchen als ein Tagebuch

Wenn Sie merken, dass das Trinken sich nicht steuern lässt, ist das kein Versagen – und keine Frage, die Sie mit einer App lösen. Diese Stellen sind anonym und haben nichts mit Ihrer MPU zu tun. Was ein Anruf kostet, steht jeweils dabei:

Sucht & Drogen Hotline

01806 313031

täglich 8 bis 24 Uhr · 0,20 € je Anruf

Infotelefon zur Suchtvorbeugung

0221 892031

Mo–Do 10–22 Uhr, Fr–So 10–18 Uhr · Festnetzpreis

Telefonseelsorge

0800 1110111

rund um die Uhr · kostenfrei

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie über das Suchthilfeverzeichnis der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Die Nummern stehen auch in der App im Reiter „Wissen“.

ZUM SCHLUSS

Häufige Fragen

Muss ich wirklich jeden Tag etwas eintragen?

Ja – auch und gerade die alkoholfreien. Ein Tag ohne Eintrag ist eine Lücke, und Lücken schaden mehr als einzelne Tage mit höherem Konsum.

Ich habe drei Tage vergessen. Ist jetzt alles hin?

Nein. Blättern Sie mit den Pfeilen zurück und tragen Sie nach, was Sie noch wissen – ungefähr ist besser als gar nicht. Einen Vermerk in der Notiz brauchen Sie dafür nicht: **Der Bericht weist nachgetragene Tage von selbst aus**, mit Datum. Das ist kein Makel, sondern Genauigkeit. Waren mehrere der Tage alkoholfrei, geht es über den Sammelnachtrag im Reiter „Verlauf“ schneller.

Speichert die App automatisch?

Ja. Es gibt keinen Speichern-Knopf. Beim Notizfeld sehen Sie unter dem Text „Gespeichert um ...“, sobald es gespeichert ist – auch wenn Sie die App mitten im Satz verlassen.

Kann ich meinen Tageswert hochsetzen, wenn ich ihn oft reiße?

Technisch ja, aber es hilft Ihnen nicht: Die alten Tage bleiben an dem alten Wert gemessen, die App warnt Sie beim Tippen, und im Bericht steht ausdrücklich, dass der Maßstab **angehoben** wurde – mit Datum und Grund. Wenn Ihre Grenze regelmäßig fällt, ist das ein Gesprächsthema, kein Einstellungsthema.

Zählt alkoholfreies Bier gegen meinen alkoholfreien Tag?

Nein. Getränke bis 0,5 Volumenprozent gehen nicht in die Tagesmenge ein, und Ihr alkoholfreier Tag bleibt einer. Tragen Sie sie trotzdem ein – dass Sie zum alkoholfreien gegriffen haben, ist eine Information über Ihr Verhalten.

Ich habe abends keine Zeit. Kann ich am Wochenende alles nachtragen?

Können Sie – aber es kostet Genauigkeit, und der Bericht zeigt es. Besser: Nutzen Sie die zweite Erinnerung am Morgen danach. Wer am nächsten Vormittag einträgt, erinnert sich noch an Menge und Anlass; wer es am Sonntag für die ganze Woche tut, schätzt – und schätzt erfahrungsgemäß zu niedrig.

Wer sieht meine Einträge?

Niemand außer Ihnen, solange Sie nichts weitergeben. Auch wir nicht.

Sagt mir die App, ob ich die MPU bestehe?

Nein, und sie wird es nie tun. Das kann sie nicht, und niemand, der Ihnen so etwas verspricht, kann es.

Was, wenn ein Laborwert über der Marke liegt, die mein Programm führt?

Diese App sagt dazu nichts – sie hält den Wert nur fest. Was ein Wert bedeutet, sagen Ihnen Labor und Arzt; was daraus für Ihr Programm folgt, entscheidet die Stelle, die es führt. Nachbessern im Tagebuch ist in diesem Fall das Falscheste, was Sie tun können.

Mein Handy ist kaputt. Sind meine Daten weg?

Nur mit einer Sicherungsdatei. Haben Sie eine, lesen Sie sie auf dem neuen Gerät gleich beim ersten Start wieder ein – oben unter „Schon einmal geführt?“. Ohne sie sind die Daten verloren. Deshalb: einmal im Monat sichern.

Ein letzter Gedanke

Diese App misst nichts an Ihnen. Sie hält fest, was Sie ihr sagen, rechnet es zusammen und zeigt es Ihnen. Ob am Ende eine überzeugende Geschichte dasteht, hängt nicht davon ab, wie gut die Zahlen aussehen – sondern davon, wie ehrlich sie zustande gekommen sind. **Der Weg zählt, nicht der Zustand.**

Anbieter

Hans-Paul Kühn · MPU Rhein-Ahr
Deichweg 4 · 53424 Remagen · Deutschland
02642-9939213 · info@mpu-rhein-ahr.de · www.mpu-rhein-ahr.de

App und Anleitung sind ein privates Angebot der Praxis MPU Rhein-Ahr. Sie sind von keiner Behörde, keiner Begutachtungsstelle und keinem Herausgeber der Beurteilungskriterien geprüft, anerkannt oder empfohlen. Die Beschriftung, die Sie Ihrem Tagebuch geben, ist ein frei gewählter Text und kein Aktenzeichen; sie ordnet Ihre Aufzeichnung keiner Stelle zu. Ob eine Begutachtungsstelle Ihre Aufzeichnung heranzieht und wie sie sie gewichtet, entscheidet allein diese Stelle.

Stand August 2026. Diese Anleitung beschreibt die App „Mein Trinktagebuch“. Sie ist eine Hilfe zur Selbstdokumentation und ersetzt weder die Beratung noch eine ärztliche Abklärung. Sie enthält keine Diagnose, keine Vorhersage über den Ausgang einer Begutachtung, keine Aussage über die Fahreignung und keine Rechtsberatung. Die genannten Zeiträume, Werte und Anforderungen sind allgemein gehalten; maßgeblich ist im Einzelfall, was eine verkehrspsychologische Fachkraft und die Stelle festlegen, die ein etwaiges Kontrollprogramm führt. Telefonnummern und Öffnungszeiten der Hilfsangebote: Stand August 2026.