

Was ich tatsächlich getrunken habe

Zu Kapitel 15

Bevor Sie eintragen, klären wir, worüber wir reden. „Ein Glas“ ist keine Menge – Gläser sind verschieden groß, und ein Schnapsglas hat mit einem Weizenglas wenig gemeinsam.

Wir rechnen deshalb in Gramm reinem Alkohol. Ein Standardglas sind rund 12 Gramm.

So viel Alkohol steckt drin:

Getränk	Menge	Gramm
Bier	0,33 l	13 g
Bier	0,5 l	20 g
Weizen	0,5 l	22 g
Wein oder Sekt	0,125 l	12 g
Wein	0,2 l	19 g
Wein	0,25 l	24 g
Aperol Spritz oder Ähnliches	0,2 l	13 g
Spirituose	2 cl	6 g
Spirituose	4 cl	13 g
Longdrink	4 cl Spirituose	13 g

Steht Ihr Getränk nicht in der Tabelle? Dann rechnen Sie selbst:

Menge in Millilitern $\times$ Alkoholgehalt in Prozent $\div$ 100 $\times$ 0,8 = Gramm reiner Alkohol

Beispiel: 0,4 l Bier mit 5,2 Prozent $\rightarrow 400 \times 5,2 \div 100 \times 0,8 = 17 \text{ g}$

Und wenn Sie zu Hause selbst eingießen: Messen Sie Ihr Glas einmal aus, mit einem Messbecher oder einer Küchenwaage – ein Milliliter Wasser wiegt ein Gramm. Fast jeder gießt zu Hause mehr ein, als auf der Karte steht. Diese eine Minute entscheidet darüber, ob Ihre Aufzeichnung stimmt oder ob sie zu niedrig liegt.

Und jetzt Sie:

Diese Woche: von _____ bis _____

Tag	Was und wie viel	Gramm	Situation
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			
Woche		_____ g	davon ____ alkoholfreie Tage

Mein höchster Tag: _____ Gramm – das sind _____ Standardgläser (Gramm geteilt durch 12).

Drei Fragen an Ihre Woche:

- Liegt Ihr höchster Tag über 60 Gramm, also über fünf Standardgläsern? Dann liegt dieser Abend über der Tagesobergrenze, die im Anhang „Zahlen, Werte und Grenzen“ steht – unabhängig davon, wie ruhig der Rest der Woche war.
- Hatten Sie mindestens zwei alkoholfreie Tage? Welche waren das – die schwierigen oder die ohnehin leichten?
- Wie hoch ist Ihre Wochensumme? Der Anhang nennt als Orientierung höchstens fünfmal in der Woche zwei Standardgläser für Männer und ein Standardglas für Frauen – für Männer also rund 120 Gramm, für Frauen rund 60. Wo liegen Sie? Diese Zahl entscheidet mehr als jeder einzelne Abend.
- Überrascht Sie eine der Zahlen? Wenn ja, welche, und was hatten Sie geschätzt?

Merken Sie sich

Fast jeder unterschätzt sich, und zwar systematisch nach unten. Das liegt nicht am guten Willen, sondern an der Rechnung: Ein großes Glas Wein ist eineinhalb Standardgläser, nicht eins. Viele sehen nach dieser einen Woche zum ersten Mal eine Zahl statt einer Schätzung. Für die meisten ist das der Punkt, an dem die Vorbereitung anfängt.