

Genussmittel-, Alkohol-, Nikotin-, Medikamentenprotokoll

Schreiben Sie Ihren Genussmittelverbrauch (Art/Menge), Ihren Alkoholkonsum (Art/Menge), Ihren Zigarettenverbrauch und Ihre eingenommenen Medikamente während der letzten Woche aus Ihrer Erinnerung auf. Wenn Sie dies nicht mehr für die letzte Woche tun können, so versuchen Sie es wenigstens für die letzten 2 Tage.

	Genussmittel was / Menge	Alkohol was / Menge	Zigaretten Anzahl Zig./ 24 h	Medikamente was / Menge
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Machen Sie das selbe für diese Woche jeden Tag neu (sh. Rückseite)

	Genussmittel was / Menge	Alkohol was / Menge	Zigaretten Anzahl Zig./ 24 h	Medikamente was / Menge
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				