

PRESSEMITTEILUNG

Hamm, 26. Februar 2026

Neue DHS-App „Trinktagebuch“ jetzt verfügbar

Alkoholkonsum reflektieren – Trinkgewohnheiten tracken

Mit dem Frühling kommt der ideale Zeitpunkt für einen Neuanfang und gesündere Gewohnheiten. Gerade jetzt nehmen sich viele Menschen vor, ihren Lebensstil bewusster zu gestalten – auch im Hinblick auf ihren Alkoholkonsum. Die neu aufgelegte App „Trinktagebuch“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) bietet eine einfache Möglichkeit, das eigene Trinkverhalten zu beobachten, zu reflektieren und – wenn gewünscht – nachhaltig zu verändern. Die App ist kostenlos, anonym und werbefrei erhältlich.

Aktuelle Studien zeigen: Es gibt keine risikofreie Menge Alkohol. Schon geringer Konsum von Alkohol kann körperliche, psychische und soziale Folgen haben. Die DHS Trinktagebuch-App verzichtet daher bewusst auf vermeintlich „sichere“ Grenzwerte und unterstützt stattdessen Nutzerinnen und Nutzer, ihr Trinkverhalten realistisch einzuschätzen und individuelle Ziele zu setzen: Sei es, um weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken oder um den eigenen Alkoholkonsum bewusst zu beobachten.

Funktionen der App im Überblick

- **Persönliche Ziele setzen:** Nutzerinnen und Nutzer legen fest, wie viele alkoholfreie Tage sie pro Woche erreichen möchten und welche maximale Anzahl alkoholischer Getränke sie pro Woche konsumieren wollen.
- **Tagebuchfunktion:** Kurze Fragen zu Stimmung, Situation und Trinkanlässen helfen, persönliche Muster zu erkennen und zu überdenken.
- **Statistiken:** Anschauliche Auswertungen und Rückmeldungen zeigen den Fortschritt und unterstützen dabei, das eigene Trinkverhalten besser zu verstehen.
- **Wissen:** Kompakte und wissenschaftlich fundierte Informationen zu gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums und zu den Vorteilen einer Alkohol-Reduktion bieten Orientierung.
- **Export:** Einträge können als PDF gespeichert werden.
- **Hilfe:** Die DHS Trinktagebuch-App verlinkt zu regionalen und bundesweiten Angeboten der Suchthilfe.

Für wen ist die App geeignet?

Die Trinktagebuch-App richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren, die

- ihr Trinkverhalten bewusster wahrnehmen und reflektieren möchten,
- Vorsätze zum Alkoholkonsum umsetzen wollen,
- zuverlässige gesundheitsbezogene Informationen suchen,
- Schritte gehen möchten, um weniger Alkohol zu trinken.

Nicht geeignet ist die App „Trinktagebuch“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. für Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende, Menschen mit Kinderwunsch, ältere Personen sowie bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Medikamenteneinnahme. Diese Personen sollten grundsätzlich darauf verzichten, Alkohol zu trinken.

Datenschutz und Unterstützung

Die DHS Trinktagebuch-App arbeitet vollständig anonym und ist kosten- und werbefrei. Alle Daten bleiben auf dem Gerät der Nutzerinnen und Nutzer. Die App dient der Selbstreflexion und Unterstützung bei einem bewussten und informierten Umgang mit Alkohol. Sie ersetzt **keine** professionelle Hilfe, ärztliche oder therapeutische Behandlung oder fachliche Beratung.

Förderung

Die App „Trinktagebuch“ wurde von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. entwickelt und vom BKK Dachverband gefördert. Sie steht kostenfrei in den App-Stores zur Verfügung.

Bildmotiv:

Logo der DHS Trinktagebuch-App



Bildnachweis: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Kontakt für Presseanfragen

Sie möchten mehr erfahren? – Wir unterstützen Sie gerne bei Ihren Recherchen! Ihre Anfrage richten Sie bitte per Mail an das DHS Referat für Öffentlichkeitsarbeit und Prävention:

presse@dhs.de.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) ist die zentrale Dachorganisation der deutschen Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe. Nahezu alle Träger der ambulanten Suchtberatung und Suchtbehandlung, der stationären Versorgung und der Sucht-Selbsthilfe sind in der DHS vertreten.

DHS-Suchthilfeverzeichnis: Information, Beratung & Behandlung

Bei Fragen rund um das Thema Sucht helfen und unterstützen Fachleute vor Ort und online. Unter www.suchthilfeverzeichnis.de finden Betroffene, Angehörige und Interessierte die Kontaktdaten und Arbeitsschwerpunkte von rund 2.100 ambulanten und stationären Einrichtungen der Suchthilfe in ganz Deutschland.

DHS Publikationen zu Sucht, Drogen und abhängigem Verhalten

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) bietet eine Vielzahl an kostenlosen Publikationen zu den Themenfeldern Sucht, Suchtstoffe und abhängiges Verhalten. Alle aktuell verfügbaren Veröffentlichungen können im DHS Bestellcenter heruntergeladen oder bestellt werden: www.dhs.de/infomaterial