

TRINKTAG

© Lindenmeyer, 2016

Zeit	Suchtmittel	Menge	Ort, Situation	Wirkung 0 → + oder - → 0
05 Uhr				
06 Uhr				
07 Uhr				
08 Uhr				
09 Uhr				
10 Uhr				
11 Uhr				
12 Uhr				
13 Uhr				
14 Uhr				
15 Uhr				
16 Uhr				
17 Uhr				
18 Uhr				
19 Uhr				
20 Uhr				
21 Uhr				
22 Uhr				
23 Uhr				
24 Uhr				
01 Uhr				
02 Uhr				
03 Uhr				