







## Woche 1: BEWEGT in FORM – „Bewegung im Alltag“

### Was zählt zu den Alltagsbewegungen?

<b>Fortbewegung</b>	Zu Fuß gehen, mit dem Fahrrad fahren, Treppen steigen
<b>Hausarbeit</b>	Betten machen, Fenster putzen, Essen machen, Staub saugen, Spülen, Wischen etc.
<b>Gartenarbeit</b>	Rasen mähen, Blumen pflanzen, Unkraut jäten, Hecke schneiden etc.
<b>Sonstiges</b>	Auto waschen, Laub rechen, Schnee räumen, Heimwerken etc.

### Konkret:

#### Wo und wann kann und will ich mich zu Fuß/mit dem Fahrrad fortbewegen?

- ▶▶ Im Parkhaus/Kaufhaus/in der Stadt: Treppe statt Fahrstuhl/Rolltreppe
- ▶▶ Zum Einkauf
- ▶▶ Zum Treffen/zu Verabredungen
- ▶▶ Zum Bewegungsangebot/zu Freizeitaktivitäten
- ▶▶ Spaziergänge/Spazierfahrten
  - ▶ Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?

#### Wo und wann kann und will ich mich sonst körperlich betätigen?

- ▶▶ In der Gartenarbeit
- ▶▶ Im Haushalt
  - ▶ Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?

#### Wo und wann kann und will ich eine kleine Gymnastik-Einheit (5 Min.) in meinen Alltag integrieren?

- ▶▶ Morgens, mittags oder abends
- ▶▶ Nach oder vor dem Sport
- ▶▶ Nach dem Aufstehen, Spazieren gehen, Einkaufen
- ▶▶ Im Wohnzimmer/auf dem Balkon
  - ▶ Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?

#### Wo und wann kann und will ich ggf. meinen Arbeitsplatz zu Hause (z.B. Küche) oder meinen Alltag bewegungsfreundlicher einrichten?

Was habe ich mir bequem/praktisch eingerichtet, z.B. griffbereit, nahe am Arbeitsplatz, ohne mich strecken oder bücken zu müssen? Was kann ich etwas „unbequemer“ gestalten, um mich mehr bewegen zu müssen?

- ▶▶ Gewürze höher stellen, um mich strecken zu müssen
- ▶▶ Dinge im Keller lagern, die ich holen muss
- ▶▶ Sitzkissen oder Pezziball zum „beweglichen“ Sitzen anschaffen
- ▶▶ In der Pause einen kleinen Spaziergang machen
- ▶▶ Telefonieren in Bewegung (z.B. im Gehen oder im Stehen auf die Zehenspitzen stellen) etc.
  - ▶ Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?

**Bei allen Bewegungsvorschlägen muss die individuelle Belastbarkeit berücksichtigt werden!**





## Tipps für sportliche Freizeitbewegung

### Starten Sie langsam.

Viele Anfänger machen den Fehler, alles auf einmal zu wollen und zu schnell zu viel zu tun. Ausgebrannt und mit Muskelkater vergeht einem schnell wieder die Lust an der Bewegung. Besser: Starten Sie langsam. Erstellen Sie sich unter Absprache mit Ihrer Übungsleitung einen Trainingsplan mit Ihrer individuellen Trainingsherzfrequenz, mit deren Hilfe Sie das Training sehr langsam steigern.

### Akzeptieren Sie Ihre Schwächen.

Vielleicht werden Sie sich anfangs naturgemäß nach jedem Training müde und erschöpft fühlen. Das ist normal: Ihr Körper ist dieser Belastung noch nicht gewohnt. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Ihr Körper wird sich langsam der neuen Gewohnheit anpassen und mit zunehmender Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit wird Ihnen das Training immer leichter fallen.

### Vereinbaren Sie feste Termine.

Warten Sie nicht auf die passende Gelegenheit zum Trainieren, sondern schaffen Sie diese. Notieren Sie sich fixe Zeiten im Kalender, und versuchen Sie sich daran zu halten. Natürlich kann mal etwas dazwischen kommen, deshalb haben Sie sich vorher überlegt, wie dann Ihr „Ersatzplan“ aussieht.

### 15 Minuten, die Ihr Leben verändern.

Wenn Sie langes Trainieren abschreckt, versuchen Sie, sich täglich bewusst 15 Minuten aktiver zu bewegen. Gehen Sie spazieren, steigen Sie die Treppen statt den Aufzug zu nehmen, versuchen Sie etwas mit dem Fahrrad zu fahren. Es geht nicht darum, vorgeschriebene Bewegungszeiten einzuhalten, sondern darum, dass die Bewegung in Ihren persönlichen Tag und in Ihr Leben passt. Mit der Zeit wird die „Bewegung“ ein selbstverständlicher Teil Ihres Tagesablaufs.

### Aus Fehlern lernt man.

Umwege sind völlig normal. Kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen und Ihre Bewegungspläne als gescheitert zu betrachten. Akzeptieren und verzeihen Sie sich kleine Ausrutscher. Schauen Sie auf die Gründe, warum es nicht so funktioniert hat, wie Sie wollten. Versuchen Sie Ihre Pläne so zu ändern, dass die „Hindernisse“ kleiner werden oder wegfallen.

### Suchen Sie Ihren Spaß-Faktor.

Laufen ist Ihnen zu langweilig, Fahrradfahren zu einseitig? Dann suchen Sie sich genau den Sport, der Ihnen persönlich Spaß macht und im Rahmen Ihrer Belastungsmöglichkeiten liegt. Wie wäre es mit Nordic-Walking, Skilanglauf, Golf, Boule oder Wandern?

### Ziele setzen.

Machen Sie sich vorher bewusst, welche ganz persönlichen Vorteile Sie davon haben, wenn Sie sich mehr in Ihrer Freizeit bewegen. Setzen Sie sich erste Ziele so, dass sie realistisch zu erreichen sind. Nicht übertreiben! Machen Sie sich vorher klar, was Sie von der Erreichung des Ziels abhalten könnte und was Sie gegen diese „Störfaktoren“ tun können. Und überlegen Sie sich eine Belohnung, die Sie erwartet, wenn Sie Ihr erstes Ziel erreicht haben.

### Mehr als Bewegung.

Sport in der Gruppe und die Mitgliedschaft in einem Verein können zu mehr werden als Training. Sie können neue Bekanntschaften schließen, Freunde treffen oder beim Walken in der Natur abschalten.

### Aktiv mit der Familie.

Wenn Sie Kinder oder Enkelkinder, Neffen oder Nichten etc. haben, versuchen Sie die Familie in Ihre „Bewegungspläne“ mit einzubeziehen. Planen Sie eine gemeinsame Fahrradtour, einen Ausflug mit dem Tretboot, eine kleine Wanderung zur Entdeckung der Natur, einen Ausflug zum Schwimmen, Minigolf oder ähnliches. Überlegen Sie sich auch, wie und wo Sie sich gemeinsam bei schlechtem Wetter bewegen können.

### Machen Sie einen Aktivurlaub.

Ob Städtereise oder Strandurlaub – nutzen Sie das Bewegungspotenzial. Machen Sie einen Stadtrundgang und schauen Sie sich die Sehenswürdigkeiten zu Fuß an. Oder machen Sie direkt einen Urlaub, der auf Aktivität ausgelegt ist, z.B. einen Wanderurlaub, eine Radwandertour, eine Kanutour oder einen Segelurlaub usw. Und vergessen Sie nicht, dass Sie Urlaub haben, entspannen Sie sich auch ausgiebig.



## Jetzt wird's konkreter ...

### „Sportlich aktiv werden, sein und bleiben ist ein lebenslanger Balanceakt“

Wenn Sie langfristig mehr „Bewegung“ in Ihre Freizeit einfügen möchten, benötigen Sie folgende Dinge:

- ① Eine feste Absicht („Ich will mich in meiner Freizeit mehr bewegen“).
- ② Die Erwartung es wirklich zu schaffen (Selbstwirksamkeitsüberzeugung: „Ich bin mir sicher, dass ich eine regelmäßige Bewegungsaktivität auch langfristig in meinen Alltag integrieren kann, auch wenn ich mal nicht so große Lust habe“).
- ③ Eine Planung, wie ich mit Hindernissen umgehe (Hindernisführung: z.B. „Wenn einmal schlechtes Wetter ist, brauche ich wasserdichte Kleidung, damit das Walking mir trotzdem Spaß macht“).

### WICHTIGSTES GEBOT

Egal, welche Sportart/  
Bewegungsaktivität  
Sie durchführen  
möchten, es muss  
Ihnen Spaß machen!!!



### Einige Vorschläge für gut geeignete ausdauerfördernde Bewegungsangebote:

<b>Level 1 (niedrig)</b>	Spazieren gehen (normales Tempo), Radfahren (8 km/h), Tretbootfahren, Boule, Krocket, Curling/Eisstockschießen, Minigolf
<b>Level 2 (moderat)</b>	Spazieren gehen (schnelles Tempo), Walking, Nordic-Walking, langsames Brust- oder Rückenschwimmen, Wassergymnastik, Ausdauer-Gymnastik, Radfahren (ca. 15 km/h), Wandern, Winterwandern, Skiwandern im flachen Gelände, Standardtanz, Discodancing, Tischtennis, Golf, Crosstrainer (moderat)
<b>Level 3 (höher)</b>	Aerobic, Step-Aerobic, Aquafitness, Aquajogging, Prellball, Korbball, Faustball, schnelleres Kraulschwimmen, Radfahren (>15 km/h), Laufen, Rudern, Paddeln/Kanu, Skilanglauf, Tanzsport, Kegeln/Bowling, Treppensteigen

... los geht's ...

**Die Bewegungsvorerfahrungen, der Trainingszustand und die individuelle Belastbarkeit  
müssen berücksichtigt werden!!!**

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK vor Ort**

Gesundheitsförderung durch Sport: Bewegung – Ernährung – Gesundheit © Landessportbund NRW





## Woche 2: BEWEGT in FORM – „Reichlich Trinken“

### Sport/Bewegung und Flüssigkeit

Der Normalbürger sollte mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken (Koffein- und Alkoholhaltiges ausgenommen). Wer Sport betreibt, kommt automatisch ins Schwitzen. Dies ist ein natürlicher Mechanismus zum Schutz vor Überhitzung. Durch die Verdunstung des Schweißes wird der Körper abgekühlt. Die Wasser- und Energiezufuhr spielt deshalb besonders bei Ausdauerbelastungen eine wichtige Rolle.

Besonders bei Hitze muss die Flüssigkeitszufuhr gesichert sein, da ein zu starker Flüssigkeitsverlust zu starkem Leistungsabfall, zu Ermüdung und sogar bis zur Bewusstlosigkeit führen kann.

Neben Wasser verliert der Mensch aber auch wichtige Mineralstoffe, die ebenfalls während bzw. nach der sportlichen Aktivität ersetzt werden müssen.

Dafür eignet sich besonders eine Mischung aus Mineralwasser und ungesüßten Fruchtsäften (Verhältnis 5-7:1) (z.B. Apfelsaftschorle ► Vorsicht! Viele zu kaufende Fertig-Mixgetränke enthalten große Mengen an Zucker!). Das Mineralwasser liefert hauptsächlich Natrium, Chlorid und Calcium, während Fruchtsäfte sich durch einen hohen Kalium- und Magnesiumgehalt auszeichnen. Ein für den Sport geeignetes Mineralwasser hat einen Calcium-Gehalt von mindestens 150 mg/l und 75 mg/l Magnesium (Verhältnis sollte 2:1 betragen).

Diese Fruchtsaftschorlen sind gute Durstlöcher, können aber aufgrund ihres Säuregehalts (Früchte und Kohlensäure) bei intensiven Ausdauerbelastungen zu Magenproblemen führen. Tee, stilles oder Leitungswasser evtl. gemischt mit Gemüsesäften, oder zuckerfreie isotonische Getränke (die dürfen nicht gemischt werden, sie sind sonst nicht mehr isotonisch) können Alternativen sein. Auch frisches Obst und Gemüse enthalten viel Flüssigkeit, viele Vitamine und Mineralien.

Generell sollte in kleineren Portionen getrunken werden: Für Sportler wird empfohlen, während der körperlichen Betätigung alle 15-20 Minuten 100-200 ml Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da ein Flüssigkeitsdefizit die Leistungsfähigkeit stark einschränkt sowie weitere Symptome hervorrufen kann.

Die Temperatur des Getränkes sollte nicht zu kalt sein, da sich sonst die Verweildauer im Magen verlängert.



Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vor Ort



## Tipps für das Trinken im Alltag



- ▶ Stellen Sie die abgemessene Tagesration an einer bestimmten Stelle der Wohnung bereit. So werden Sie immer wieder daran erinnert und sehen auch gleich, wie viel Sie schon getrunken haben.
- ▶ Stellen Sie am Arbeitsplatz eine Wasserflasche oder eine Thermoskanne mit Tee direkt vor sich, um ans Trinken erinnert zu werden.
- ▶ Bringen Sie Abwechslung in die Getränkeauswahl: verschiedene Obst- und Gemüsesäfte, mit Wasser oder Mineralwasser verlängert, Tees etc.
- ▶ Um Wasser mit Geschmack zu versehen, können Sie einen Spritzer Zitronensaft zugeben.
- ▶ Verbinden Sie bestimmte Handlungen/Rituale immer mit Trinken, z.B. direkt nach dem Aufstehen, direkt bei der Ankunft am Arbeitsplatz, in den Pausen während der Haus- oder Handwerksarbeit, die Mahlzeiten, direkt beim Heimkommen etc.
- ▶ Manchmal kann auch ein Wecker an regelmäßiges Trinken erinnern.
- ▶ Man kann sich per Email ans Trinken erinnern lassen ([www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de)).

Wenn Trinken ein sehr großes Problem darstellt, können Sie zusätzlich

- ▶ verstärkt Brühen oder Suppen essen
- ▶ saftreiches Obst und Gemüse wählen
- ▶ selbstgemachtes Saft eis lutschen
- ▶ Frucht-Sorbets essen

**Nicht vergessen: Wenn Sie bereits Durst verspüren, ist es eigentlich schon zu spät.  
Trinken sollte vorher erfolgen!**





## Woche 3: BEWEGT in FORM – „Essen genießen“

Viele Menschen essen zu schnell, sind sich dessen aber nicht unbedingt bewusst. Das hat verschiedene Nachteile:

- Der Genuss am Essen ist nicht immer gegeben.
- Es werden große Mengen gegessen.
- Das Sättigungsgefühl des Körpers wird unterlaufen, weil es erst etwa 15 Minuten nach Beginn der Mahlzeit auftritt.
- Durch das Angewöhnen eines langsameren Essens wird man mit weniger Essen satt.

Sie sollten daher darauf achten, ob Sie das Öfteren sehr schnell essen. Wenn dies so ist, gilt es, die möglichen Gründe dafür herauszufinden. Ursachen könnten beispielsweise sein:

- zu wenig Zeit (hinterfragen, ob das tatsächlich so ist)
- weil ich beim Essen (vielleicht von etwas „Verbotenem“) ein schlechtes Gewissen habe und unbewusst schnell esse, damit es niemand merkt/ich selber es nicht realisiere
- ich das Gefühl habe, zu dick zu sein und mich deswegen niemand beim Essen sehen soll (Gerade bei Süßigkeiten ist das aber kontraproduktiv. Je langsamer ich sie esse, desto weniger benötige ich für meine Zufriedenheit.

Um ggf. wieder ein besseres Gefühl für Ihre Körpersignale zu bekommen, sollten Sie überlegen, wann Sie zum letzten Mal bewusst Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl wahrgenommen haben. Es ist hilfreich, sich diese Zustände immer wieder klar zu machen!

### Tipps für den Alltag:

- Ich nehme mir Zeit für das Essen und versuche bewusst und in Ruhe zu genießen.
- Ich konzentriere mich bei allen Mahlzeiten ganz auf das Essen und mache nichts nebenbei (z.B. Telefonieren, Lesen, Fernsehen etc.)!
- Ich nehme mir nur kleine Portionen, verwende ggf. einen kleineren Teller.
- Vor dem Essen schaue ich mir die Nahrungsmittel genau an und schnuppere zuerst daran, nehme den Duft intensiv wahr. Die ersten Bisse esse ich mit geschlossenen Augen!
- Ich versuche mich zu erinnern, wann ich diesen Duft das letzte Mal gerochen habe, mit welchen positiven Gefühlen oder Erinnerungen ich ihn verbinde.
- Ich nehme nur kleine Bissen und Schlucke in den Mund.
- Ich kauge jeden Bissen gründlich und achte auf den Geschmack.
- Ich lege häufiger das Besteck aus der Hand, das Brot auf den Teller etc. und stelle nach jedem Schluck das Glas/die Tasse weg.
- Ich esse mit der „falschen“ Hand (Rechtshänder mit links und umgekehrt).
- Ich verwende besonders kleines Besteck (Kinderbesteck, Kuchengabel, Teelöffel)
- Ich horche beim Essen in den Körper hinein und beobachte genau, woran ich merke, dass das Sättigungsgefühl eintritt!
- Ich esse eine Speise, die ich noch nie vorher gegessen habe!
- Ich lasse eine Süßigkeit (z.B. ein kleines Stück Schokolade) für eine Dauer von 3 Minuten im Mund ganz langsam zergehen, spüre dem Geschmack nach!
- Nach dem Essen lege ich mich 5 Minuten hin, lege die Hände auf dem Bauch und spüre das Sättigungsgefühl!





## Woche 4: BEWEGT in FORM – „Obst“



Täglich sollten etwa 250 g Obst (ca. 2 Stück/Handvoll) gegessen werden, eine Portion kann auch durch ein Glas Fruchtsaft (kein Saftgetränk oder Nektar) ersetzt werden.

Obst kann sowohl roh als auch schonend gegart gegessen werden. Tiefkühlobst sollte man nur gelegentlich verwenden. Obstkonserven sind wegen des meist recht hohen Zuckergehalts in der Aufgussflüssigkeit („Sirup“) weniger empfehlenswert.

Sowohl Obst als auch Gemüse können weder durch entsprechende Kapseln mit gefriergetrocknetem Obst und/oder Gemüse noch durch Pulver mit Extrakten oder Vitamintabletten ersetzt werden. Alle diese Nahrungsergänzungsmittel enthalten immer nur eine winzige Palette der vielen tausend Inhaltsstoffe eines Apfels, einer Erdbeere oder einer Ananas.

Obst schmeckt am besten, wenn es am Baum oder Busch richtig ausreifen konnte und dabei viel Sonne getankt hat. Das ist am ehesten der Fall, wenn es zur Saison eingekauft wird. Kommt es aus der Region hat es auch nur kurze Transportwege hinter sich, die Lagerungsverluste bleiben gering. Pflanzenschutzmittel (Pestizide) sind heute kein wirkliches Problem mehr, wer trotzdem auf Nummer sicher gehen will, wählt Bio-Produkte mit Siegel.

### Tipps für den Alltag:

- Obst und Käse passen gut zusammen. Dekorieren Sie Käsebröte mit Weintrauben, Apfel, Birne oder Kiwi.
- Banane schmeckt gut als Belag auf Vollkornbrot.
- Bunt gemischte Obstschale in Sichtweite, z.B. auf den Wohnzimmertisch stellen.
- Mundgerecht zubereitetes Obst wird viel schneller gegessen als ganze Früchte.
- Ruhig mal etwas Ausgefallenes ausprobieren: Ananasstückchen, Melonenstückchen,...
- Zum Mitnehmen als Pausenbrot sind Fruchtspieße gut geeignet.
- Obst schmeckt um so süßer, je kleiner es geschnitten ist. Deshalb für das Müsli oder den Obstquark die Bananen am besten zerdrücken oder den Apfel fein raspeln.
- Ein Obstsalat am Nachmittag lässt so manchen Kuchen vergessen.
- Getrocknetes Obst, z.B. Apfelringe, Backpflaumen, Aprikosen oder Bananenscheiben können den Pausensnack ergänzen.
- Selbstgemixte Milchshakes mit frischen Früchten sind tolle Zwischenmahlzeiten.





## Woche 5: BEWEGT in FORM – „Gemüse“

Täglich sollten 3 Portionen (Handvoll) Gemüse und Salat gegessen werden, die Hälfte davon am besten roh. Besonders gut ist Frischgemüse und milchsauer eingelegtes Gemüse (z.B. Gewürzgurken, saure Bohnen, sauer eingelegte Möhren, Sauerkraut). Gemüsekonserven enthalten oft recht viel Salz. Nicht zu empfehlen sind bereits fertig gewürzte Tiefkühlgemüse, wie Buttergemüse o.ä. Sie enthalten oft reichlich Fett und Salz. Auch Frisch-Gemüse sollte möglichst aus der Saison und der Region stammen.

Gemüse ist übrigens als Vitaminlieferant viel bedeutsamer als Obst, da es eine viel größere Palette an wichtigen Nährstoffen enthält. Übrigens: gerade Wintergemüse aller Art, z.B. Kohl, zeichnet sich durch viel Vitamin C aus. Durch den geringeren Zuckergehalt ist Gemüse deutlich kalorienärmer als Obst.

### Zubereitung:

- schonend verarbeiten
- möglichst wenig schälen (wegen der sekundären Pflanzenstoffe, positive Wirkung überwiegt gegenüber möglicher negativer durch nicht abgewaschene Schadstoffe)
- zum Waschen: kaltes Wasser verwenden, kurz waschen, nicht wässern, möglichst nach dem Waschen zerkleinern
- nur kurz und schonend garen (Dünsten, Dämpfen), Warmhalten und mehrmaliges Aufwärmen vermeiden



### Tipps für den Alltag:

- Salatblätter, Gurken- oder Tomatenscheiben machen jedes Brot knackiger und frischer.
- Bei der Mahlzeitenplanung mit dem Gemüse anfangen, dann die Sättigungsbeilage überlegen, erst zuletzt an Fleisch o.ä. denken.
- In Suppen und Soßen klein geschnittenes Gemüse mitgaren und anschließend pürieren. Fällt nicht auf und schmeckt selbst Gemüsemuffeln. Außerdem spart es das Andicken mit Sahne oder Stärke.
- Klein geschnittene Möhren- oder Paprikastückchen, Cocktailtomaten, Radieschen, Gewürzgurken o.ä. werden schnell nebenbei verputzt – geht sogar auf Kinderparties.
- Eine Gemüseportion kann auch durch ein Glas Gemüsesaft ersetzt werden. Achtung: evtl. zugesetzter Zucker (Möhrensaft, Tomatensaft) und/oder hoher Kochsalzgehalt (Gemüsesaft). Außerdem fehlt der sättigende „Kaueffekt“.



## Woche 6: BEWEGT in FORM – „Getreideprodukte“

Empfohlen werden täglich drei Portionen Getreide(flocken) und Brot sowie eine Portion Kartoffeln, Nudeln, Reis oder gekochtes Getreide.

Getreide und Getreideprodukte ...

- sind die wichtigsten Kohlenhydratträger
- liefern gut verfügbare Energie
- haben trotzdem einen eher niedrigen glykämischen Index (gehen langsam ins Blut über)
- enthalten lebenswichtige Vitamine (vor allem B-), Mineralstoffe, Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß
- sättigen lang anhaltend (vor allem Vollkornprodukte)

Zur optimalen Ausnutzung des pflanzlichen Eiweißes sollten die Getreideprodukte am besten in Kombination mit anderem Eiweiß verzehrt werden. Eine gute Kombination sind Getreide und Hülsenfrüchte, Weizen(brot) und Milch oder Kartoffel und Ei.

Eine einseitige Getreidekost würde allerdings zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen, führen. So enthält Getreide (im Gegensatz zu Kartoffeln) z.B. kein Vitamin C und nur sehr geringe Mengen Calcium. Zur Ergänzung von Getreide sind daher Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte notwendig. Sehr zu empfehlen sind Vollkornprodukte, z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis (evtl. auch parboiled Reis) oder Vollkornflocken (Hafer ist immer Vollkorn), sie sind auch immer etwas kalorienärmer als entsprechende Weißmehlprodukte. Weniger empfehlenswert sind Mischbrot, Weißbrot, helle Nudeln, geschälter (weißer) Reis, Cornflakes, Feinbackwaren. Möglichst wenig verwenden sollte man Stärkepulver (z.B. Weizen- oder Maisstärke) und typische Frühstückscerealien wie gezuckerte Flakes, gepuffte Weizenkost etc.



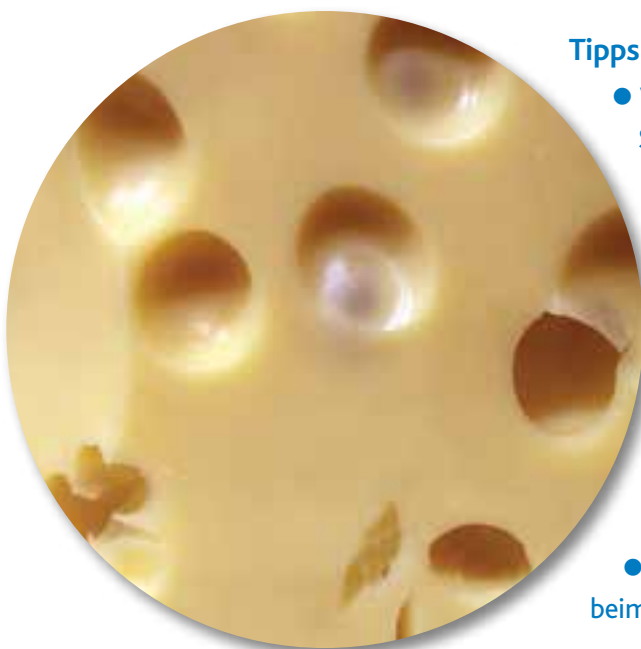
### Tipps für den Alltag:

- Getreideprodukte zu möglichst jeder Mahlzeit (Brot, Reis, Teigwaren, Müsli, Bratlinge, ...) auf den Tisch bringen
- Getreide in roher Form probieren, z.B. in Müsli (als Schrot oder Flocken) oder Frischkornbrei
- Getreide gegart probieren, z.B. das ganze Korn als Beilage (pur als Zartweizen, Bulgur oder Couscous), mit Käse überbacken, als Auflauf (mit Gemüse), als Salat, geschrotet in Form von Bratlingen und Gemüsefüllungen, als Grieß (Polenta, süßer Grießbrei, Grießklößchen als Suppeneinlage)
- Vollkornbrot ist nicht immer dunkel und muss auch keine ganzen Körner enthalten!
- Wer gerne Toast isst: Hier ist der Geschmacksunterschied zwischen Weiß- und Vollkorntoast durch das Rösten eher gering.
- Auch weiches Sandwichbrot gibt es als Vollkornvariante.
- Zum Gewöhnen: Je eine Scheibe dunkles (Roggen-)Vollkornbrot und Weißbrot zum Pausenbrot zusammenlegen.
- Beim Backen Mehl Typ 405 mit Vollkornmehl mischen, langsam den Vollkornanteil steigern. Besonders gut geeignet für herzhaftes Backen (Gemüserollen, Strudel, Pizza) und Obstkuchen.



## Woche 7: BEWEGT in FORM – „Milchprodukte“

- Milch (und Kakao) ist ein Lebensmittel, kein Getränk!
- Empfohlen werden täglich drei Portionen Milchprodukte, am besten ein Glas Milch (250 ml, zum Trinken, zum Müsli, im Pudding oder Getreidebrei), ein Joghurt (150 g) und eine Scheibe Käse (30 g).
- Milchprodukte liefern Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit, Calcium, fettlösliche Vitamine A und D, Vitamine B2 und B12, Jod (über die Fütterung der Tiere).
- Möglichst fettarme Milch und Milchprodukte (1,5 %) verwenden. 100 ml Milch entsprechen im Calciumgehalt 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse. Schnittkäse sollte nur etwa 35 % Fett in Trockenmasse (F. i. Tr.) bzw. unter 20 % absolut enthalten.
- Weniger empfehlenswert sind Milchprodukte mit Zutaten (Milchmixgetränke, Fruchtjoghurt, oft reichlich Zucker), vollfette Käse, Schmelzkäse (Schmelzsalze, wenig Calcium).
- **Sauermilchprodukte** (Jogurt, Dickmilch, Quark, Kefir) sind besonders gut verträglich und fördern die nützliche Darmflora.
- **Probiotika:** Zusatz probiotischer Kulturen, Mindestkeimzahl nötig für Effekte, nur dauerhafte Verwendung erzielt (möglicherweise) positive Effekte auf Darmflora und Immunsystem (wissenschaftliche Beweise stehen noch aus), teilweise zusätzlich mit überflüssigen Vitaminen angereichert.
- **Fruchtjoghurt, Fruchtquark** etc. besser meiden bzw. selber machen, da hoher Zuckergehalt, wenig Frucht, oft Zusatzstoffe wie Farb- und Aromastoffe, Konservierungsmittel in der Fruchtzubereitung, Süßstoffe oder Verdickungsmittel (Gelatine, Xanthan etc.).



### Tipps für den Alltag:

- Wer Milch nicht gut verträgt, sollte es zunächst mit Sauermilchprodukten und Käse probieren.
  - Bei Laktoseintoleranz hilft eine große Palette von lactosefreien Milchprodukten. Außerdem gibt es Lactasetabletten, die das fehlende Enzym (Lactase) ersetzen.
  - Joghurt und Quark schmecken nicht nur süß, sondern auch pikant gut, z.B. als Tzatziki, als Brotaufstrich, als Dip für rohes Gemüse oder als Basis für Salatsoßen anstelle von Mayonnaise.
  - Kaffeesahne durch Milch ersetzen.
  - Kondensmilch ist eine fettarme Alternative zu Sahne beim Kochen.



## Woche 8: BEWEGT in FORM – „Weniger Fett“

- Der Fettbedarf liegt bei ca. 50-60 g/Tag. Der tatsächlicher Verzehr beträgt ca. 130 g/Tag.
- Fett ist unser energiereichster Nährstoff, 1 Gramm liefert 9 kcal (Kohlenhydrate und Eiweiß 4 kcal pro Gramm).
- Ungefähr ein Drittel der tägliche Kalorien dürfen aus Fett stammen. Am wichtigsten sind einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Pflanzenölen, Nüssen und Saaten sowie Fischöl.
- Sehr empfehlenswert sind Raps- und Olivenöl (für Salate native, kalt gepresste Öle), ungehärtete Pflanzenmargarinen mit Omega-3-Fettsäuren, Butter, Ölfrüchte (z.B. Oliven, Avocado), Nüsse, Mandeln, Ölsamen (z.B. Sonnenblumenkerne, Sesam). Erdnüsse sind übrigens keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte.
- Wenig empfehlenswert sind Plattenfette, Kokosfett und Butterschmalz. Verzichten sollte man nach Möglichkeit auf gehärtete Fette (steht in der Zutatenliste).
- Fetter Seefisch (Hering, Makrele, Lachs) ist einmal pro Woche gerne gesehen, da er die wichtigen Omega-3-Fettsäuren liefert. Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Raps, Leinsamen und Walnüssen enthalten.



Die richtige Menge sichtbares Fett pro Tag beträgt 18 g (Frauen) bzw. 20 g (Männer) Butter oder Margarine plus die selbe Menge an Pflanzenöl, also jeweils 1 ½ -2 Esslöffel.

### Tipps für den Alltag:

#### Sichtbare Fette einsparen

- Streichfett dünner streichen, weglassen oder austauschen gegen Senf, Ketchup, fettarmen Frischkäse, Quark oder Schmand, evtl. Halbfettmargarine/-butter.
- Butter rechtzeitig vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie streichfähig ist und man weniger nimmt.
- Garverfahren wie Kochen, Grillen, Backen, Dünsten, Tontopf (Römertopf), Bratfolie, Alufolie bevorzugen, da sie ohne oder mit wenig Fett auskommen.
- Fett/Öl immer mit einem Löffel abmessen. Geeignetes Kochgeschirr (beschichtete Pfanne) hilft beim Fettsparen. In nicht beschichtetem Kochgeschirr benötigt man weniger Fett, wenn das Geschirr bereits vor der Fettzugabe erhitzt wird.
- Panade (Fleisch, Fisch) oder die Haut von Geflügel enthalten sehr viel Fett. Möglichst selten essen.
- Salatsoßen häufiger auf Jogurt- oder Quarkbasis statt mit Mayonnaise, Sahne und viel Öl herstellen.
- Sichtbares Fett von Fleisch und Schinken immer abschneiden.

#### Verstecktes Fett einsparen

- Käsesorten bis 30 % F.i.Tr. (15-20 g absolut) bevorzugen, bei Zimmertemperatur (nicht kühlfrankalt) essen.
- Wurstaufschnitt-Sorten bis ca. 15 g Fett pro 100 g bevorzugen.
- Unter fettreicherem Belag Streichfett weglassen.
- Anstelle von Mayonnaise Salatcreme verwenden und mit Joghurt verlängern.
- Milch und Milchprodukte in der 1,5 % Variante verwenden.
- Anstelle von Creme fraiche oder Sahne saure Sahne oder einfach Kondens-Milch zum Abrunden von Speisen verwenden.
- Bevorzugt fettarme Fleisch-, Fisch- und Geflügelsorten bzw. -teile verwenden.
- Nüsse und Ölsaaten enthalten ca. 50 % Fett. Deshalb nur sparsam einsetzen. Zum Verfeinern kleinhacken und evtl. etwas anrösten, um das Aroma zu verstärken.
- Fettarme Kuchen lassen sich am besten aus Hefeteig, Biskuit und Quark-Öl-Teig mit viel Obst herstellen.



## Woche 9: BEWEGT in FORM – „Weniger Fleisch und Wurst“

Fleisch trägt in der Durchschnittsernährung erheblich zur Versorgung mit essentiellen Nährstoffen bei, ist hierfür bei Erwachsenen aber nicht notwendig!

Es enthält zwar hochwertiges Eiweiß, die tatsächliche Proteinaufnahme übersteigt die Empfehlungen derzeit aber erheblich. Das heißt auch ganz ohne Fleisch essen wir ausreichend Eiweiß. Als wichtige Mikronährstoffe sind Vitamin B1, Eisen und Zink zu nennen

Es spricht also nichts gegen eine mengenmäßige Reduktion, aber eine Menge dafür: Fleisch enthält nämlich viele versteckte (gesättigte, also ungünstige) Fette und Cholesterin. Vor allem Menschen, die einen erhöhten Harnsäurespiegel haben, an Nierensteinen oder Gicht leiden, müssen wegen des in Fleisch enthaltenen Purins aufpassen. Die Purin-Menge ist unabhängig vom Fettgehalt des Fleisches, in magerem Fleisch eher noch stärker vertreten. Nicht zuletzt ist bei Fleisch- und Wurstwaren neben dem Fettgehalt (1 Scheibe Mortadella (30 g) enthält bereits 11g Fett) der teilweise erhebliche Kochsalzgehalt (kann Einfluss auf Bluthochdruck haben) zu berücksichtigen. Insgesamt liegt die Salzzufuhr in Deutschland deutlich (ca. 25 %) über den Empfehlungen von 5-6 g pro Tag (alle Lebensmittel und Zusätze zusammen). Empfohlen wird pro Tag eine Portion Fleisch (à 200 g) oder eine Portion Fisch (150-200 g) oder eine Portion Wurst (à 30 g) oder 2 Eier. Natürlich kann auch sowohl Fleisch wie Eier gegessen werden, dann müssen entsprechende Abstriche in der Menge vorgenommen werden.



### Tipps für den Alltag:

- Die Woche klar aufteilen, zwei Fleischmahlzeiten (incl. Bratwurst, Burger etc.), eine Fischmahlzeit, eine Eierspeise, einmal (Gemüse)Auflauf, einmal Hülsenfrüchte oder Eintopf, ein Gemüsegericht mit Getreide oder Kartoffeln.
- Fallen Ihnen seltene Fleischmahlzeiten schwer, halbieren Sie mittelfristig Ihre üblichen Fleischportionen.
- Verzichten Sie auf Wurst zwischendrin, wie die Bockwurst auf dem Heimweg oder die Stadionwurst, bzw. akzeptieren sie einen solchen Imbiss als komplette Mahlzeit, dem dann kein richtiges Mittag- oder Abendessen mehr folgen sollte, höchstens noch ein Rohkost-Salat.
- Anstelle von Wurst gibt es auch leckere Gemüse-in-Aspikscheiben, lassen sich Kräuter- oder Gewürzquark, körniger Frischkäse (belegt mit Gemüse oder Obst) verwenden.
- Fettarme Alternativen zu Wurst sind Schinken (ohne Fettrand), Putenbrustaufschnitt, Bratenaufschnitt von Schwein oder Rind, Corned Beef oder Kasseler Aufschnitt. Inzwischen gibt es auch zahlreiche fettreduzierte Aufschnittsorten meist aus Geflügelfleisch. Achtung: genau vergleichen und die Portionen nicht vergrößern „weil es doch light ist“.
- Maximal einen Besuch im Burger-Restaurant pro Monat. Immer auch einen Salat dazu bestellen. Bewusst langsam essen.



## Woche 10: BEWEGT in FORM – „Süßes und Snacks in Maßen“

Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. Schon Säuglinge zeigen bei süßem Geschmack einen freundlichen Gesichtsausdruck. Wird dem Verlangen nach Süßem aber ständig nachgegeben, steigt die Reizschwelle für Süßes immer höher.

Durch viel Süßes, z.B. Getränke, gesüßte Babykost und diverse Trostpflaster, kann aus der angeborenen Vorliebe für Süßes langsam aber systematisch eine angelernte Gewohnheit werden. Es ist jedoch möglich, die Reizschwelle für Süßes wieder zu reduzieren, indem kontinuierlich weniger Süßungsmittel (auch weniger Süßstoff) verwendet werden. Nach einiger Zeit stellt sich bei weniger süßen Speisen das gleiche Geschmacksempfinden ein, wie zuvor bei höheren Süßkonzentrationen.

Wichtig ist, sich nicht die Lust auf Süßes zu verbieten, sondern einen maßvollen Umgang mit Süßem zu erlernen. Süßes hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Verantwortlich dafür ist das Serotonin, ein Hormon, dessen Bildung im Körper durch Zucker angeregt wird. Danach würde aber nicht nur Schokolade glücklich machen, sondern auch Bananen oder andere süße Früchte.

Studien belegen, dass übergewichtige Personen nicht mehr Süßigkeiten essen als schlanke Menschen. Zum Beispiel naschen schlanke Männer besonders gerne und viel. Bei der Entstehung von Übergewicht spielen unterschiedliche Faktoren eine Rolle: z.B. wenig körperliche Bewegung oder zu viel Fett im Essen. Ganz wichtige Zuckerquelle sind übrigens Getränke aller Art. Achtung: Diätgetränke enthalten anstelle von normalem Zucker noch ungünstigeren Fruchtzucker (Fruktose). Light-Getränke (mit Süßstoff anstelle von Zucker) mäßig konsumieren (steigert Süßpräferenz).

### Tipps für den Alltag:

- Essen Sie keine Süßigkeiten oder Kekse gegen Hunger.
- Essen Sie Süßigkeiten und Snacks nie nebenbei, z.B. beim Fernsehen, sondern ganz bewusst.
- Süßigkeiten nicht offen herumliegen lassen.
- Keine (große) Süßigkeiten- und Snackauswahl zuhause haben. Entscheiden Sie sich für einen Favoriten und haben Sie davon eine kleine Packung zuhause.
- Schließen Sie Mahlzeiten mit einem süßen Nachtisch ab – das kann auch ein Stückchen Schokolade sein – dann haben Sie weniger Süßhunger zwischendrin.
- Natürlich ist ein Stück Möhre oder etwas Studentenfutter kein Ersatz, wenn einen der Heißhunger auf etwas Süßes packt. Dies riecht und schmeckt nun mal nicht wie Schokolade. Wenn es doch etwas Süßes sein soll: Bewusst und langsam genießen, nicht gedankenlos nebenbei essen! Dann müssen Sie anschließend auch kein schlechtes Gewissen haben!
- Eine Ursache für die Verlockung durch süße Lebensmittel ist der Gehalt an Vanille(-aroma). Wissenschaftler haben aber festgestellt, dass bereits das Riechen von Vanille ausreicht, um den figurfeindlichen Hunger auf Süßes zu befriedigen. Möglicherweise beeinflusst Vanilleduft über die Ausschüttung von Serotonin den Appetit. Probieren Sie es doch einmal mit einem Riechfläschchen aus.
- Süßigkeiten mit Zuckeraustauschstoffen oder Süßstoffen sind meist weniger kariogen, haben oft auch weniger Kalorien. Dafür können Zuckeraustauschstoffe Blähungen und Durchfälle verursachen. Aber: Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe helfen nicht, die Reizschwelle des süßen Geschmacks zu reduzieren. Besser: Zucker oder Honig verwenden und nach und nach die Menge verringern.
- Chips und Flips können durch fettfreie Salzstangen oder anderes Laugengebäck, selbst gemachtes Popcorn (ohne Fett, kaum gezuckert oder leicht gesalzen) ersetzt werden. Oft leisten auch kleine Gemüsestückchen (mit einem fettarmen Dip) gute Dienste.
- Eine gesunde (aber nicht kalorienarme) Alternative ist Studentenfutter.
- Trockenobst (Apfelringe, Bananenchips etc.) ist ebenfalls eine Knabbervariante.

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vor Ort

**INFO**