MOVE

MOtivation stärken – **V**erhalten ändern –
Neue Gewohnheiten **E**tablieren

Schulungsprogramm für ein gesünderes Leben mit weniger Gewicht

Kursstunde 1: Warm up

Herzlich Willkommen zu MOVE:

Schulungsprogramm für ein gesünderes Leben mit weniger Gewicht

» **MOVE** steht für

- … sich bewegen, sich verändern
- … einen ersten Schritt machen
- … Routinen aufbrechen
- … mit etwas Neuem beginnen, ein Projekt starten
- … zusammen mit der Gruppe ein „Movement“

» Das **Ziel von MOVE**: Unterstützung bei

- … den richtigen Methoden, um langfristig abzunehmen
- … Ihren Zielen, Ihrer Motivation für eine nachhaltige Gewichtsreduktion
- … der Veränderung Ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- … der Entwicklung von gesünderen Lebensgewohnheiten
- … dem Umgang mit Misserfolgen und Rückschlägen
- … dem Ziel, nicht erneut zuzunehmen
- … dem Ziel, nicht erneut zuzunehmen

Kennenlernen

Bitte beschreiben Sie sich kurz…

- Privat
- Beruflich
- Hobbies
- .....

Ein paar Worte zu Ihrem Gewicht…

- Seit wann sind Sie übergewichtig?
- Was haben Sie schon alles probiert, um Gewicht abzunehmen?
- Was erwarten Sie sich von dem Kurs?

Wichtig für den Kurs

- **Regelmäßige Teilnahme am Kurs**
  - 16 Treffen in 12 Monaten
  - Zu Beginn häufigere Termine
  - Präsenz und Online
- **Bitte abmelden, wenn Sie verhindert sind**
- **Aktive Beteiligung**
  - Diskutieren
  - Eigene Erfahrungen einbringen
  - Arbeitsblätter bearbeiten
- **Andere Meinungen und Erfahrungen respektieren**
  - Andere Ausreden lassen
  - Vertrauliches aus dem Kurs nicht an Dritte weiter geben

Während des Kurses bereit sein, Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Dinge auszuprobieren

Die Themen heute

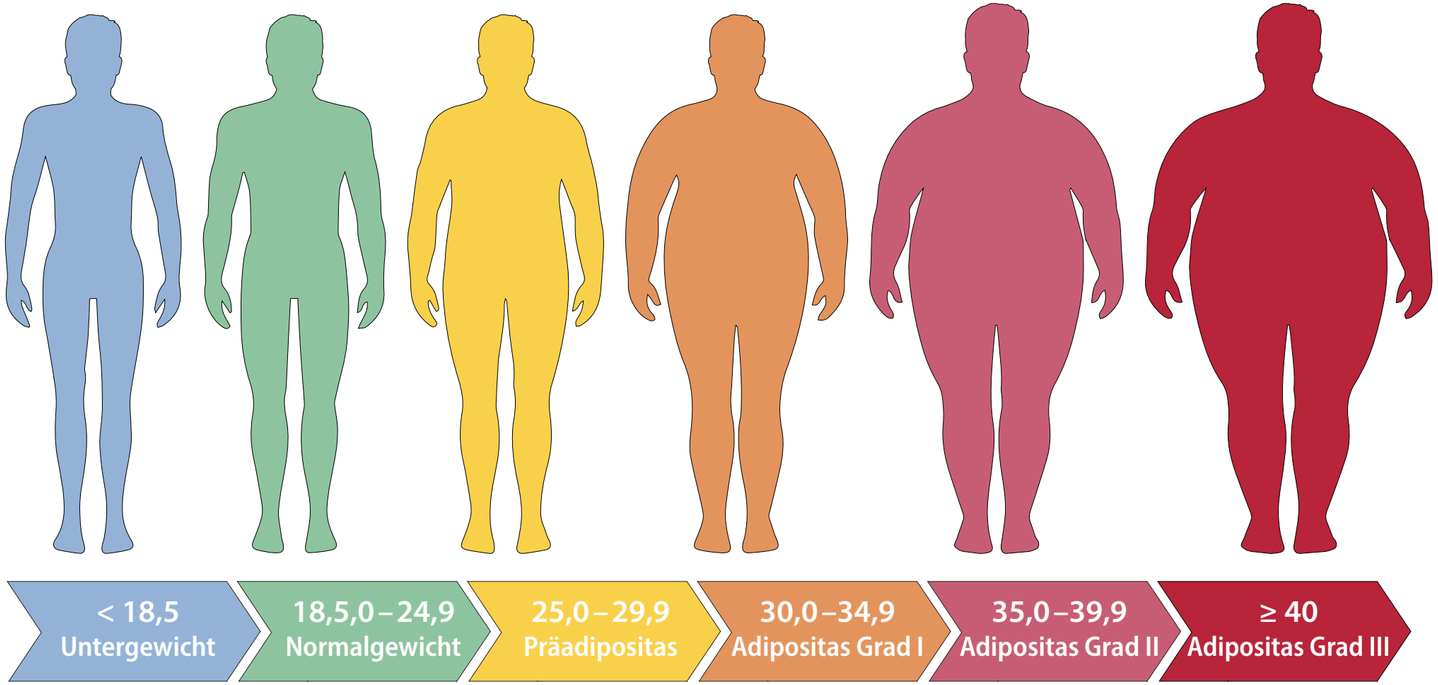
- » **Was** ist Übergewicht
- » **Wie** entsteht Übergewicht
- » **Folgen** von Übergewicht
- » **Vorteile** einer Gewichtsreduktion
- » Die wichtigsten **Behandlungsmöglichkeiten**
- » Änderung des **Lebensstils**
- » Das erwartet Sie bei **MOVE**
- » **Ziele** für den Kurs
- » **Erfolgsfaktoren** für eine Gewichtsabnahme
- » **Challenge**

Ab wann spricht man von Übergewicht/Adipositas?

» Die Einteilung von Gewicht erfolgt häufig mit Hilfe des **Body-Mass Index** (BMI)

» **Einfache Berechnung**: kg Körpergewicht / Körpergröße in m^2

BMI-Einteilung



Limitationen des BMI:

» Unterscheidet nicht zwischen Fett-, Muskel-, und Knochenmasse

» Keine Berücksichtigung von Alter, Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit und anderen Faktoren

» Fettverteilung wird nicht berücksichtigt (z.B. Bauchfett), ist aber für die Prognose häufiger relevanter

Fettverteilung: Apfel- oder Birnentyp?

» Für das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen spielt auch die Art der **Fettverteilung** eine wichtige Rolle.

Apfeltyp

» Fett ist besonders im **Bauchbereich** konzentriert („abdominellen Fettverteilung“).

» Erhöhtes **Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen** oder auch Typ-2-Diabetes

» Die gute Nachricht: Fett am Bauch **reduziert** sich beim Abnehmen **relativ schnell**

Birnentyp

» Fett ist besonders im Bereich des **Gesäß-, Hüft-** und **Oberschenkelbereich** („glutaeo-femoralen“ Fettverteilung)

» **Nicht so hohes** Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen oder Typ-2-Diabetes

» Allerdings: Diese Fettdepots sind beim Abnehmen eher **hartnäckig**

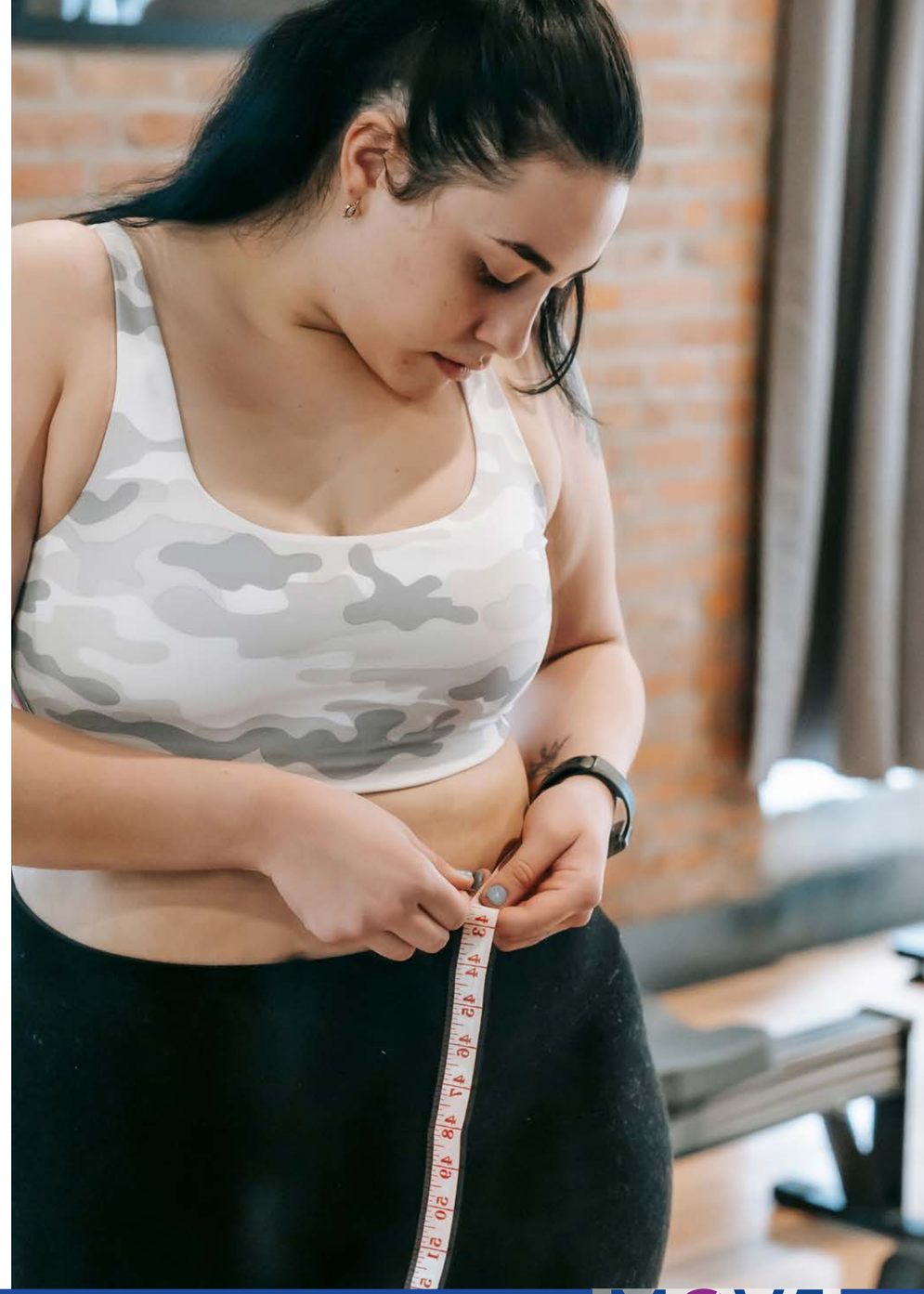
Taillenumfang

» Fettverteilung kann man einfach **selbst bestimmen**

» **Taillenumfangs** und **Hüftumfang** mit Hilfe eines Maßband bestimmen
  › Taillenumfang: Maßband zwischen dem Beckenkamm und der untersten Rippe anlegen
  › Hüftumfang: An der breitesten Stelle des Gesäßes

» **Verhältnis** aus Taillenumfang zu Hüftumfang berechnen (Waist to Hip Ratio)
  › **Waist to Hip Ratio** = Taillenumfang / Hüftumfang

Taillenumfang in cm		Risiko für Erkrankungen des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems
Männer	Frauen	
≥ 94	≥ 80	erhöhtes Risiko
≥ 102	≥ 88	deutlich erhöhtes Risiko



Wie entsteht Übergewicht?

» **Viele Faktoren** sind an der **Entstehung** und **Aufrechterhaltung** von Übergewicht beteiligt – nicht nur die eigenen Lebensgewohnheiten

› An der Steuerung des Appetits, Sättigung und Körpergewichts sind im Körper verschiedenste Organe beteiligt (z.B. Gehirn, Darm, Leber)

› Mechanismen zur Aufrechterhaltung des Körpergewichts sind zu einem hohen Ausmaß „evolutionär vorprogrammiert“

» Das Körpergewicht hängt vor allem davon ab, in welchem **Verhältnis Energieaufnahme** und **Energieverbrauch** zueinanderstehen

Übergewicht entsteht aus einem Ungleichgewicht von aufgenommener Energie und dem Energieverbrauch

Übergewicht: Viele Ursachen

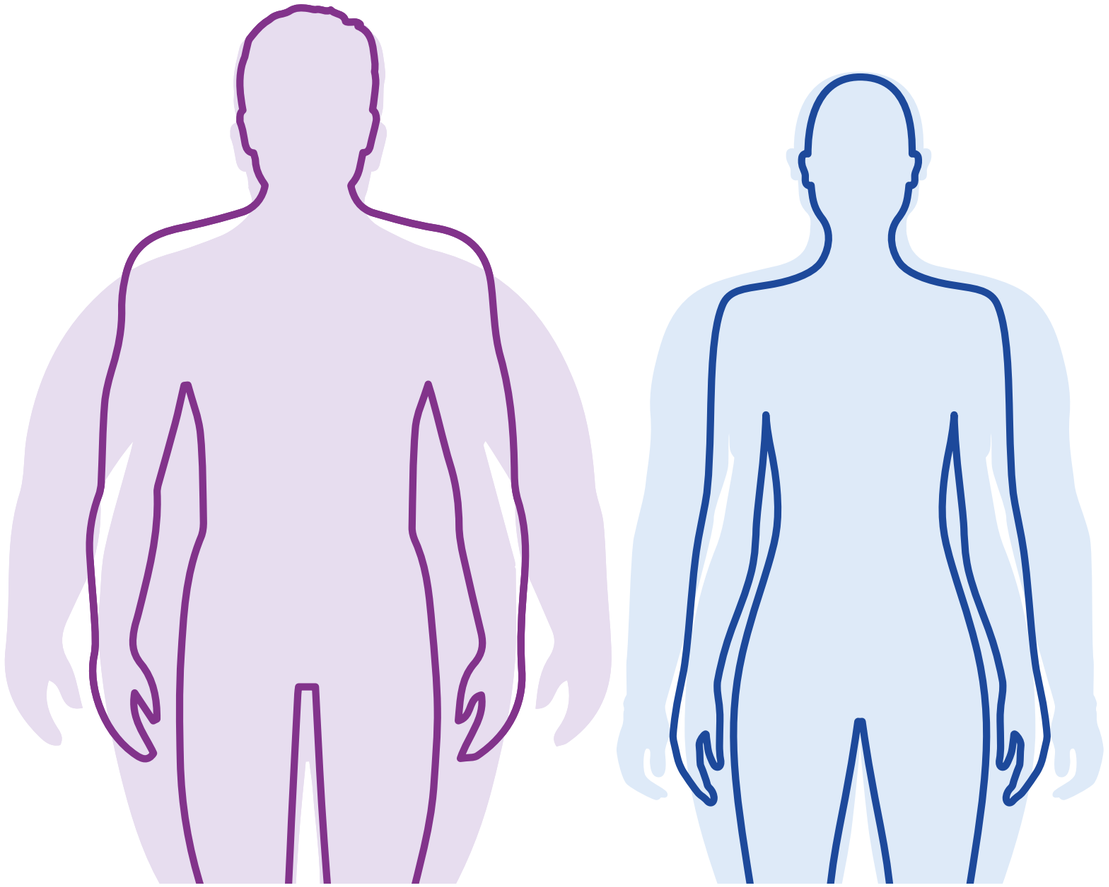
Umwelt
(z.B. Nahrungsmittelüberangebot)

Ernährung
(z.B. Fast Food)

Stress
(z.B. Stressesser)

Familiäre Veranlagung
(z.B. Eltern übergewichtig)

Schlaf
(z.B. Schlafmangel)



Psychologische Faktoren
(z.B. Frustration, Depression)

Erkrankungen
(z.B. Schildrüse, Essstörungen)

Medikamente
(z.B. Cortison, bestimmte Antidepressiva)

Bewegung
(z.B. sitzende Tätigkeit)

Schätzen Sie sich ein: Was sind Ihre persönlich bedeutsamsten Ursachen für Ihr Übergewicht?

Ursachen	Gar nicht bedeutsam										Sehr bedeutsam
Ernährung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Erkrankungen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stress	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familiäre Veranlagung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Medikamente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Umwelt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Psychologische Faktoren	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schlaf	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wichtige Ursache: Übergewicht-fördernde Umwelt …

» Veränderung des **Lebensmittelangebots** und der **Ernährungsgewohnheiten**

› **Überangebot** an hochkalorischen Lebensmitteln
› **Verstärkte Werbung** für ungesunde Lebensmittel
› Gemeinsames Kochen und Essen wird weniger

» Veränderung der **Bewegungsgewohnheiten**

› **Mehr sitzende** Tätigkeiten
› **Steigender** Medienkonsum
› **Weniger** körperliche Aktivität im Alltag und Beruf

Folge: Übergewicht ist in den letzten Jahrzehnten weltweit angestiegen.

… und die Konsequenzen für den Lebensstil

Viele Menschen …

- … essen zu viel Zucker
- … essen zu fettreich, besonders gesättigte Fettsäuren
- … essen zu große Portionen
- … essen zu wenig Obst, Gemüse und Ballaststoffe
- … essen zu viel Fleisch, Fertigprodukte („fast food“)
- … kochen weniger frisch
- … haben keine festen (gemeinsamen) Essenszeiten
- … essen aus Langeweile oder zur Stressbewältigung
- … machen zu wenig Sport
- … sitzen zu viel
- … nutzen eher den Aufzug, statt die Treppe
- … gehen weniger in Sportvereine
- … verbringen zu viel Zeit vor Bildschirmen
- … fahren lieber Auto, statt Rad
- … haben zu wenig Zeit für Sport
- … sind zu bequem

Zu viel Essen, zu wenig Bewegung fördern Übergewicht

Körperliche Auswirkungen von Adipositas

- Adipositas ist ein **Risikofaktor** für viele körperliche Erkrankungen
- Das Risiko hängt vor allem vom **Schweregrad**, der **Dauer** der Adipositas und anderen dem Vorliegen **anderer Risikofaktoren** ab

Risiko > 3-fach erhöht:

- Fettleber-Erkrankungen
- Schlaf-Apnoe-Syndrom
- Typ-2-Diabetes mellitus
- Kniearthrose

Risiko 2 – 3-fach erhöht:

- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörung
- Koronare Herzkrankheit (KHK), Schlaganfall
- Gicht

Risiko 1 – 2-fach erhöht:

- Knie- und Rückenbeschwerden
- Unfruchtbarkeit
- Polyzystisches Ovar-Syndrom
- Urologische Erkrankungen (z.B. Harnwegsinfekte)
- Krebserkrankungen

Gewichtsabnahme reduziert das Risiko für all diese Erkrankungen

Übergewicht und Typ-2-Diabetes

» Übergewicht führt dazu, dass der Körper **weniger empfindlich** auf Insulin reagiert **(Insulinresistenz)**

» Gewichtsreduktion **verbessert** die Insulinresistenz

Vorstufe des Diabetes (Prädiabetes: HbA1c 5,7 – 6,4 %)

» Gewichtsreduktion kann das Auftreten des Typ-2-Diabetes **verhindern**

Kurz nach der Diagnose Diabetes

» Gewichtsreduktion kann den Typ-2-Diabetes wieder **rückgängig** machen

Bei länger bestehendem Diabetes

» Gewichtsreduktion kann die Therapie **verbessern**

Gewichtsabnahme wirkt sich günstig auf Typ-2-Diabetes aus

Psychische Auswirkungen von Adipositas

- Lebensqualität
- Selbstwertgefühl
- Schlafqualität
- Depression
- Stigmatisierung
- Essstörungen
- Demenz

Vorteile einer Gewichtsreduktion

- Sich **fit** und **wohler** fühlen
- Höherer **Selbstwert**
- Bessere **Beweglichkeit**
- Besseres **Körpergefühl**
- Höhere **Lebensqualität**
- Schonung der **Gelenke**
- Bessere **Blutdruckwerte**
- Niedrigere **Blutfettwerte**
- **Geringeres Risiko** für Erkrankungen im Zusammenhang mit Übergewicht
- Höhere **Lebenserwartung**

Grundlage bei der Behandlung von Übergewicht: Lebensstiländerung

Veränderung des Lebensstils

- Besonderer Fokus: **Gesunde Ernährung** + **mehr Bewegung**
- Auch wichtig: Strategien zur **Stressreduktion**, gesunder **Schlaf**, gute **Lebensqualität**

3 Phasen der Lebensstiländerung

Phase 1

Motivation für gesünderes Leben

- Ziele definieren
- Persönliche Motivation finden

Phase 2

Verhaltensweisen verändern

- Ungünstige Verhaltensweisen erkennen + ändern

Phase 3

Neue Gewohnheiten Aufrechterhalten

- Routinen aufbauen
- Nicht wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen

Digitale Unterstützung der Lebensstiländerung

Digitale Technologien können dabei helfen…

- … das eigene Verhalten zu **beobachten**
- … **Fortschritte sichtbar** zu machen
- … gesunde **Gewohnheiten aufzubauen**
- … die **Motivation langfristig** aufrechtzuerhalten

Beispiele*

- **Apps** und digitale Gesundheitsanwendungen
  - Ernährungstagebuch und Kalorientracking
  - Bewegungs- und Aktivitätsprotokolle
  - Erinnerungen für Mahlzeiten, Bewegung oder Medikamente
  - Zielsetzung und Fortschrittskontrolle
- **Tragbare Gesundheitstracker** (Wearables)
  - Smartwatch, Ringe, Armbänder zur Aufzeichnung von Bewegung, Schlaf, Herzfrequenz
- **Überwachung** des **Glukosespiegels**
  - kontinuierliche Glukosemessung (CGM) zur Beobachtung der Auswirkungen von Verhalten auf den Glukosespiegel

* Diese digitalen Angebote sind kein Bestandteil von MOVE

Behandlungsoptionen bei Übergewicht: Medikamente*

- Inkretin-Therapie (z.B. GLP-1)
  - **Reduzieren** das **Hungergefühl**
  - Fördern früheres und längeres **Sättigungsgefühl**
  - Verzögert die **Magenentleerung**
  - **Schützt** die **Blutgefäße**
- Gewichtsreduktion von **bis zu 20%** möglich
- Häufige **Nebenwirkungen**
  - Übelkeit, Erbrechen
  - Durchfall, Verstopfung
  - Vollgefühl, Sodbrennen
- Als **Spritze** (wöchentlich, täglich) oder **Tablette** (täglich) verfügbar
- Bei **Absetzen** der Medikamente, zumeist wieder **Gewichtszunahme**

Lebensstiländerung bleibt dennoch die Basis!

* Medikamentöse Angebote sind kein Bestandteil von MOVE

Behandlungsoptionen bei Übergewicht: Operationen*

- Chirurgische Therapie der Adipositas (bariatrische Chirurgie):
  - Bei Adipositas Grad 2/3, wenn **Lebensstiländerung erfolglos**
  - **Strenge Indikation** für Operation durch Krankenkassen
- Zielt darauf ab, die Nahrungsaufnahme zu reduzieren und/oder die Nährstoffaufnahme zu verändern
  - **Schlauchmagen:** Großteils des Magens wird entfernt, schlauchförmiger Restmagen verbleibt
  - **Magenbypass:** Magen wird auf eine kleine Tasche reduziert, der Verdauungstrakt umgeleitet
  - **Magenband** (seltener): Band um den oberen Teil des Magens, geringere Füllmenge möglich
- Mögliche Gewichtsreduktion um **bis zu 30%**
- Schlauchmagen, Magenbypass:
  - **Operationsrisken**
  - **Nicht umkehrbar**
  - **Lebenslange Substitution** von Spurenelementen und Vitaminen

* Operative Angebote sind kein Bestandteil von MOVE

MOVE: Unser Ansatz

Übergewichtsreduktion: ein langfristiges Unterfangen

- Begleitung über ein Jahr in allen Phasen der Lebensstiländerung
- Unterstützung nicht nur beim Abnehmen, sondern auch beim langfristigen Halten der Gewichtsreduktion

Keine pauschalen Empfehlungen

- Lebensstiländerung funktioniert bei jedem anders
- Unterstützung bei der Wahl der für Sie richtigen Strategie, die zu Ihrem Alltag und Ihrem Leben passt

Unterstützung durch die Gruppe

- Austausch mit anderen mit ähnlichen Erfahrungen
- Erfolge gemeinsam feiern, Unterstützung bei Schwierigkeiten

Fokus Lebensqualität

- Keine Fokussierung auf den Erfolg auf der Waage
- Veränderung betrifft viele Bereiche des Lebens

MOVE: Bausteine

Information

- Entstehung von Übergewicht
- Strategien zur Gewichtsreduktion
- Wirksamkeit verschiedener Strategien
- Erfolgsfaktoren der Gewichtsabnahme

Motivation

- Gründe langfristig Gewicht abzunehmen
- Realistische Ziele
- Erfolge feiern, sich belohnen
- Am Ball bleiben

Veränderung

- Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten unter die Lupe nehmen
- Gesünderen Lebensstil ausprobieren
- Neue Bewältigungsstrategien für Stress und andere Auslöser für ungesunden Lebensstil finden

Erhalt

- Plan machen, um mit zukünftigen Herausforderungen umzugehen
- Positiver Umgang mit „Misserfolgen“
- Neue Routinen beibehalten
- Auf gute Lebensqualität achten

Das erwartet Sie bei **MOVE**: Wie war es bisher?

Seit wann habe ich Übergewicht?

Welche **Lebensumstände** haben meinen Gewichtsverlauf beeinflusst?

Was hat mir **gut geholfen** – was war **weniger erfolgreich**?

Wie **erfolgreich** waren meine Bemühungen?

Was habe ich **schon probiert**, um Gewicht abzunehmen?

Wie habe ich mich **gefühlt**, wenn ich abgenommen habe?

Das erwartet Sie bei **MOVE**: Wo will ich hin?

Was **stört** mich an meinem Lebensstil?

Warum will ich etwas verändern?

Was sind meine **Abnehmziele**?
- » kurzfristig
- » mittelfristig
- » langfristig

Was habe ich für **Vor- und Nachteile**, wenn ich meinen Lebensstil verändere?

Wer kann mich dabei unterstützen?

Was wäre anders in meinem Leben, wenn ich meine Ziele erreiche?

Das erwartet Sie bei **MOVE**: Was läuft bisher suboptimal?

In welche **Ernährungs-„Fallen“** tappe ich immer wieder?

Warum schaffe ich es nicht, mich regelmäßig zu bewegen?

Was sind **Auslöser** für zu viel Essen?

In welchen **Situationen** fällt es mir besonders schwer, meinen **inneren Schweinehund** zu überwinden, um mich mehr zu bewegen?

Wie kann ich besser **kontrollieren**, wie viel ich esse?

Wie schaffe ich es, mir **Freiräume** für mehr Bewegung zu schaffen?

Das erwartet Sie bei **MOVE**: Einflussfaktoren eines ungünstigen Lebensstils

Stress

Gelüste

Überforderung

Anspannung

Ärger

Schlechter Schlaf

Einsamkeit

Erwartungen anderer

Sozialer Druck

Zeitmangel

Schlechte Stimmung

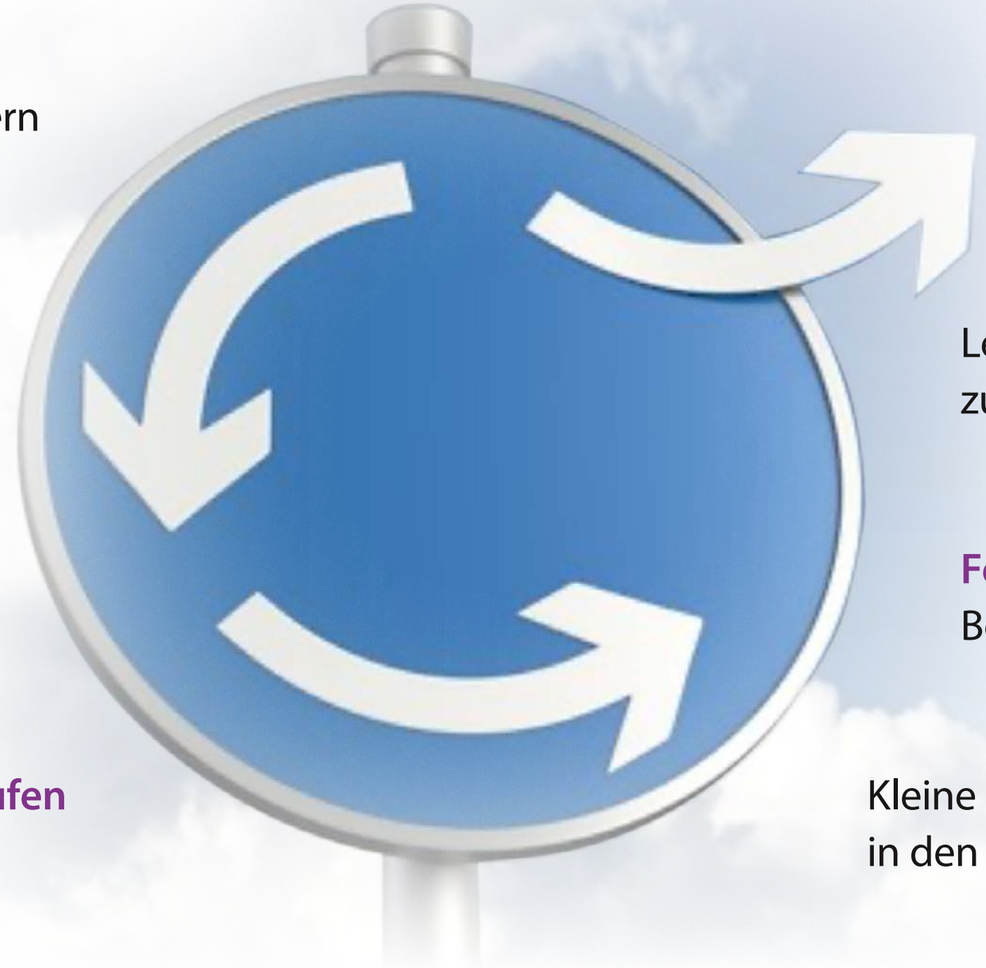
Langeweile

Automatismen

Trauer

Automatismen

Das erwartet Sie bei MOVE: Den Lebensstil umstellen



Tagesablauf verändern

Feste Zeiten für Essen einplanen

Verführungs-Situationen erkennen und vermeiden

Lernen, besser **„nein“** zu sagen

Anderer Umgang mit **Stress**

Feste Zeiten für Bewegung einplanen

Anders **Einkaufen**

Kleine **Bewegung-„Snacks“** in den Alltag integrieren

Familiäre/soziale Unterstützung suchen

Das erwartet Sie bei **MOVE**: Dauerhafte Lebensstiländerung

Regelmäßig überprüfen, ob **Ziele erreicht** wurden

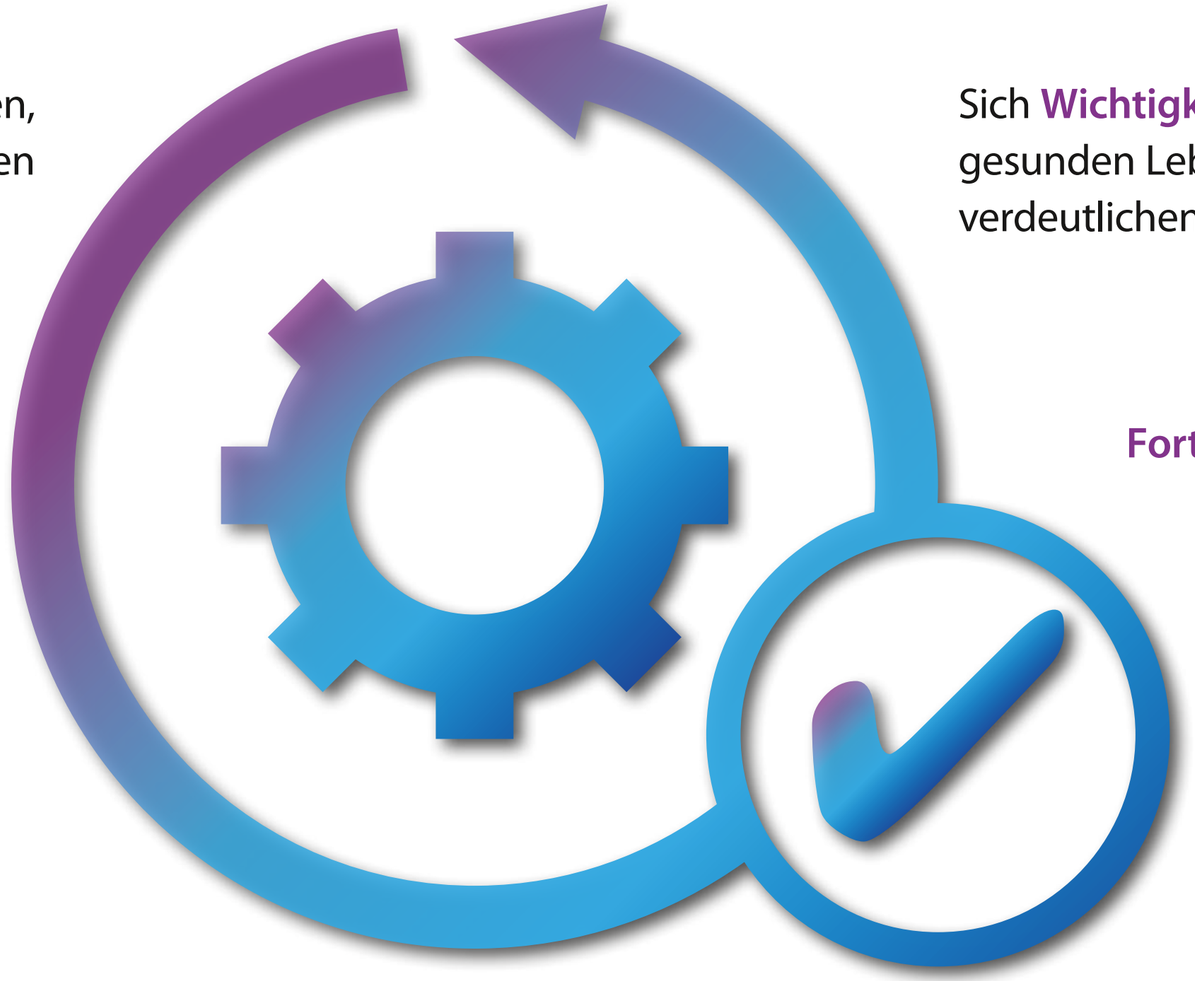
Sich **Wichtigkeit** eines gesunden Lebensstils verdeutlichen

Routinen entwickeln

Fortschritt messbar machen

Erfolgsfaktoren identifizieren

Veränderungen mit **bestehenden Routinen** verknüpfen



Das erwartet Sie bei **MOVE**: Umgang mit Misserfolgen/Rückschlägen

Mit **schwierigen Phasen** rechnen

Die eigenen Ziele **nicht** aus dem **Auge verlieren**

Nach **Ursachen**, statt nach Schuld suchen

Nicht alles gleichzeitig verändern

Einen **Plan** für mögliche kritische Situationen erarbeiten

Misserfolge einplanen

Früher **erfolgreiche Strategien** anwenden

Das erwartet Sie bei **MOVE**: Bilanz ziehen nach einem Jahr

Auf **Trends** statt auf einzelne Ereignisse schauen

Nicht nur Gewichtsabnahme betrachten – auch **Fitness**, **Lebensqualität**, **Schlaf** etc. sind wichtig

Was hat **gut funktioniert** – was nicht so gut?

Erfolge bewusst **würdigen**

Ziele anpassen

Ziele für die **nächste Zeit** definieren

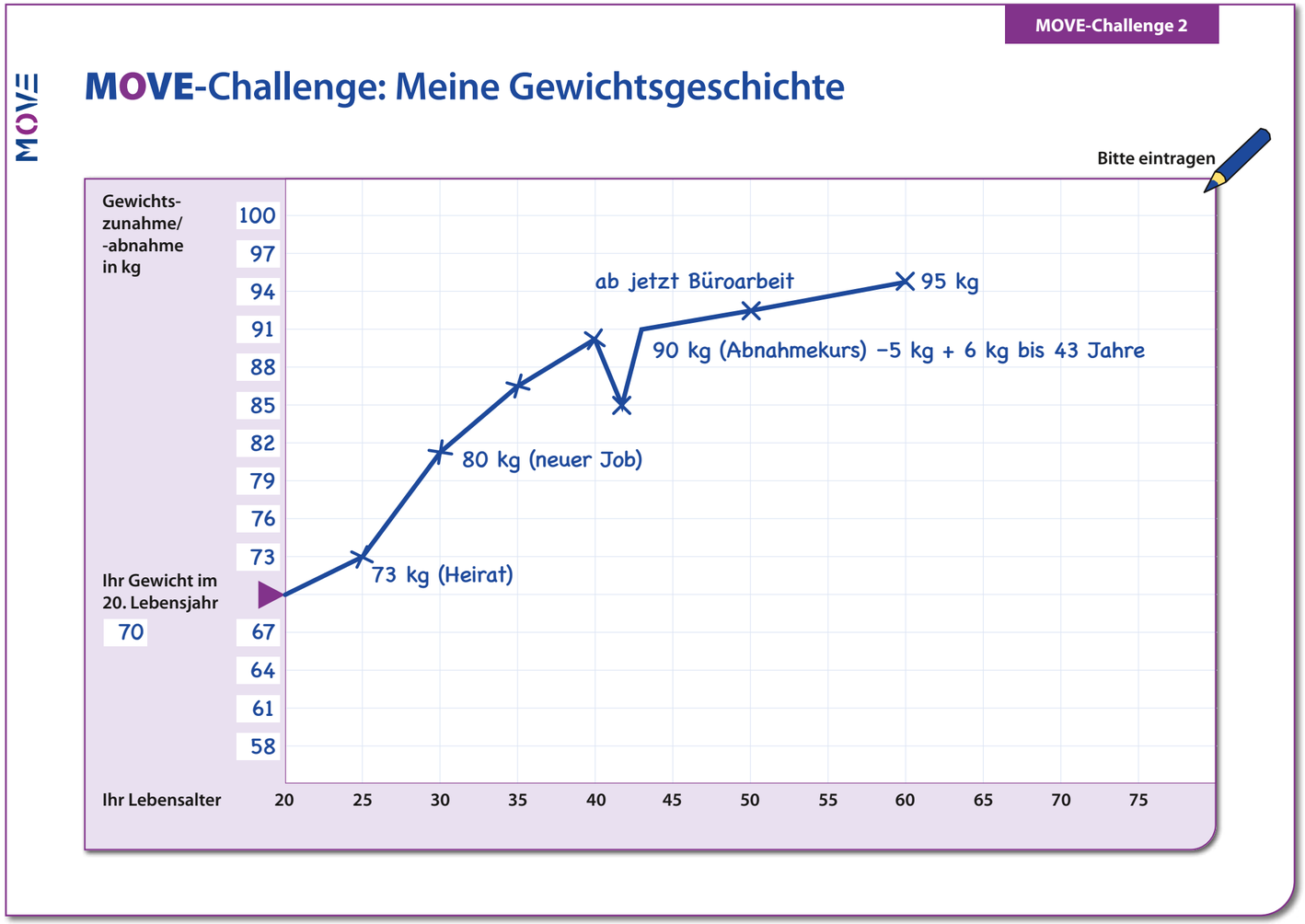
Erfolgsfaktoren für eine langfristige Gewichtsabnahme

- **Regelmäßige aktive Teilnahme** an den Kurseinheiten
- Hohe Gewichtsreduktion in den **ersten 3 Monaten**
- **Unterstützung** durch andere Menschen (Familie, Freunde, **MOVE**-Teilnehmende)
- **Realistische Ziele**, die Sie motivieren
- Gezieltes, **planvolles Vorgehen** bei der Lebensstiländerung
- Unterstützung bei der **Umsetzung im Alltag** durch z.B. Wearables, Apps, CGM

Größter Erfolgsfaktor:
Ihre dauerhafte Motivation

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

- Wie hoch war Ihr **höchstes Gewicht**?
- Wann ist Ihr Gewicht besonders **stark gestiegen**?
- Wann haben Sie Gewicht **abgenommen**?
- Was waren **Ursachen/ Lebensumstände**, die ihr Gewicht beeinflusst haben?
- Welche **Diäten** haben Sie probiert?



MOVE-Challenge: Meine Gesundheit im Blick

Beim Start von MOVE. Datum ...../...../.....

Bitte eintragen

Begleiterkrankungen

Ist bei Ihnen eine der folgenden Erkrankungen diagnostiziert worden?

Bluthochdruck	ja	nein
Erhöhte Blutfettwerte	ja	nein
(Prä-)Diabetes	ja	nein
Herzerkrankungen	ja	nein
Schlaganfall	ja	nein
Durchblutungsstörungen	ja	nein
Erkrankungen im Bewegungs- und Gelenkapparat	ja	nein
Schlafapnoe / Schlafstörungen	ja	nein

Risikofaktoren

Wie hoch waren folgende Werte bei Ihrer letzten Kontrolle (wenn durchgeführt, bekannt)?

Cholesterinwerte:	.....	mg/dl
LDL:	.....	mg/dl
HDL:	.....	mg/dl
Blutdruck:	...../.....	mmHg
HbA1c-Wert:	.....	%
Leberwert:	.....	mg/dl

BMI

Größe: .....,..... m

Gewicht: ..... kg

BMI: (.....) kg / (.....,..... m* .....,..... m) = ...,..... kg/m²

(Kg Körpergewicht geteilt durch Körpergröße in m²)

Taille & Hüfte

Taillenumfang: ..... cm

Hüftumfang: ..... cm

Verhältnis: ...../.....

(Taillenumfang geteilt durch Hüftumfang)

Bis zur nächsten Kurseinheit!

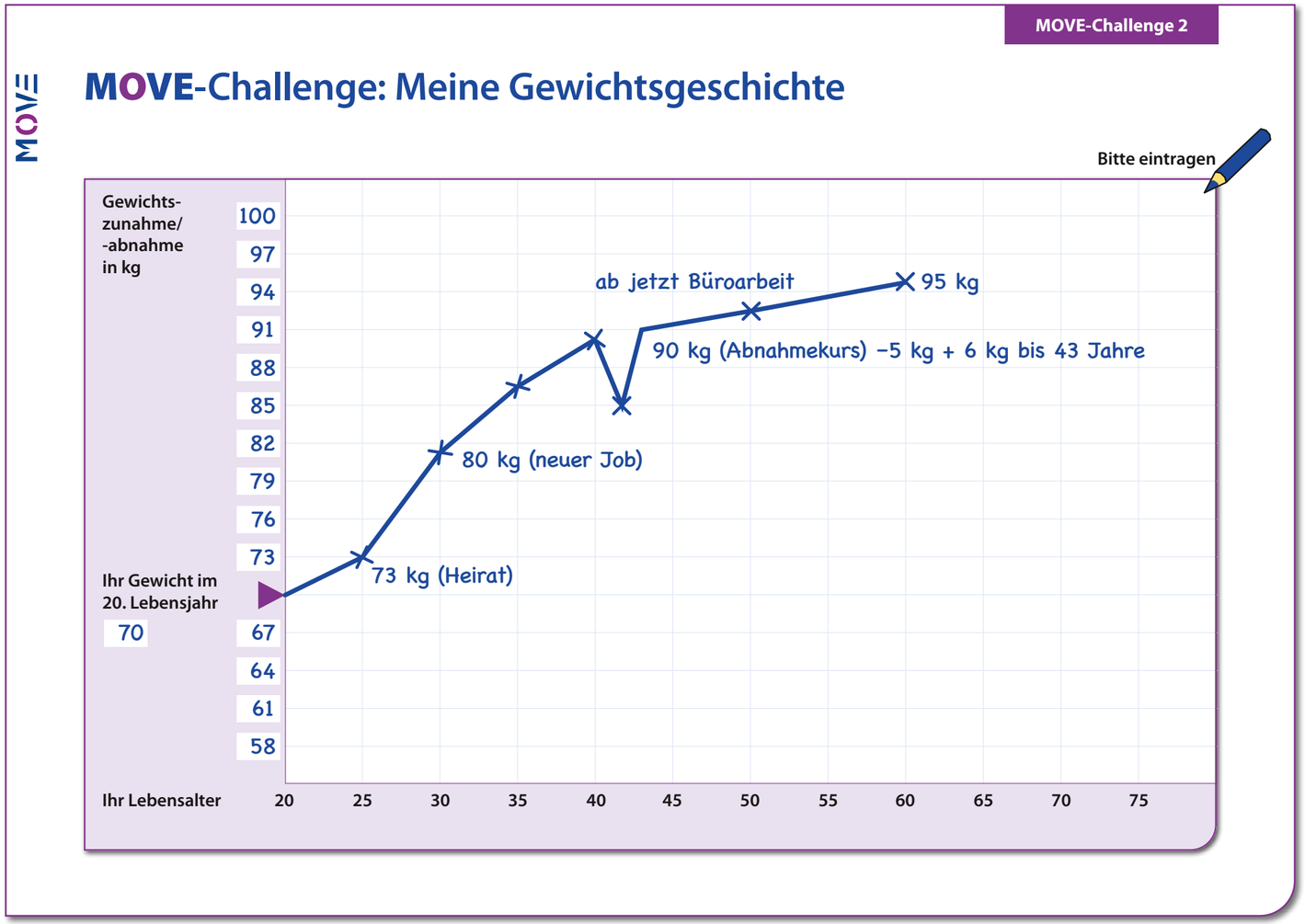
Kursstunde 2: [???]

Themen dieser Kurseinheit

- Challenge: Meine Gewichtsgeschichte
- Challenge: Meine Gesundheit im Blick
- 3 Säulen der Gewichtsabnahme: Warum – Wie – Wohin
- Motivation zur Gewichtsabnahme
- Möglichkeiten zur Gewichtsabnahme
- Realistische Gewichtsziele

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

- Wie hoch war Ihr **höchstes Gewicht**?
- Wann ist Ihr Gewicht besonders **stark gestiegen**?
- Wann haben Sie Gewicht **abgenommen**?
- Was waren **Ursachen/ Lebensumstände**, die ihr Gewicht beeinflusst haben?
- Welche **Diäten** haben Sie probiert?



Meine Gewichtsgeschichte: Welche Konsequenzen können Sie daraus ziehen?

Analyse

- Was waren **wesentliche Einflussfaktoren** für Ihre Gewichtsentwicklung?
- Was waren **erfolgreiche Strategien**, auf denen Sie aufbauen können?
- Was waren **weniger erfolgreiche** Strategien, die Sie vermeiden sollten?
- Was waren **schwierige Situationen**, auf die Sie in Zukunft achten sollten?

Mögliche Konsequenz

- Gibt es Einflussfaktoren, die Sie aktuell **verändern** können?
- **Persönliche Erfolgsfaktoren** für Lebensstiländerung nutzen
- Aus **Fehlern lernen** („Ein Fehler ist nur dann ein Fehler, wenn man nichts daraus lernt“)
- **Planen** Sie schon vorab **schwierige Situationen** bei Ihren Vorhaben, langfristig abzunehmen, ein.

MOVE-Challenge: Meine Gesundheit im Blick

Beim Start von MOVE. Datum ...../...../.....

Bitte eintragen

Begleiterkrankungen

Ist bei Ihnen eine der folgenden Erkrankungen diagnostiziert worden?

Bluthochdruck	ja	nein
Erhöhte Blutfettwerte	ja	nein
(Prä-)Diabetes	ja	nein
Herzerkrankungen	ja	nein
Schlaganfall	ja	nein
Durchblutungsstörungen	ja	nein
Erkrankungen im Bewegungs- und Gelenkapparat	ja	nein
Schlafapnoe / Schlafstörungen	ja	nein

Risikofaktoren

Wie hoch waren folgende Werte bei Ihrer letzten Kontrolle (wenn durchgeführt, bekannt)?

Cholesterinwerte:	.....	mg/dl
LDL:	.....	mg/dl
HDL:	.....	mg/dl
Blutdruck:	...../.....	mmHg
HbA1c-Wert:	.....	%
Leberwert:	.....	mg/dl

BMI

Größe: .....,..... m

Gewicht: ..... kg

BMI: (.....) kg / (.....,..... m* .....,..... m) = ...,..... kg/m^2

(Kg Körpergewicht geteilt durch Körpergröße in m^2)

Taille & Hüfte

Taillenumfang: ..... cm

Hüftumfang: ..... cm

Verhältnis: ...../.....

(Taillenumfang geteilt durch Hüftumfang)

Meine Gesundheit im Blick: Das bedeuten die Werte

Blutfette (Lipide)

- Triglyzeride: Fette im Blut, die der Körper als Energiereserve speichert
  - Richtwert: < 150 mg/dl
- LDL: „schlechtes“ Cholesterin → Je höher, desto größer ist das Risiko für eine Schädigung der Blutgefäße
  - Richtwert: < 100 mg/dl
- HDL: „gutes“ Cholesterin → Je höher, desto besser für die Blutgefäße
  - Richtwert: > 40-45 mg/dl

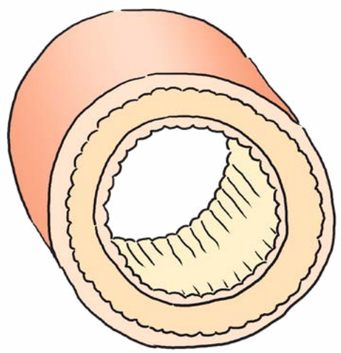
Blutdruck

- Oberer Wert (systolischer Blutdruck): Druck nach dem Zusammenziehen des Herzmuskels
  - Richtwert: < 140 mmHg
- Unterer Wert (diastolischer Blutdruck): Druck bei der Entspannung des Herzmuskels
  - Richtwert: < 90 mmHg

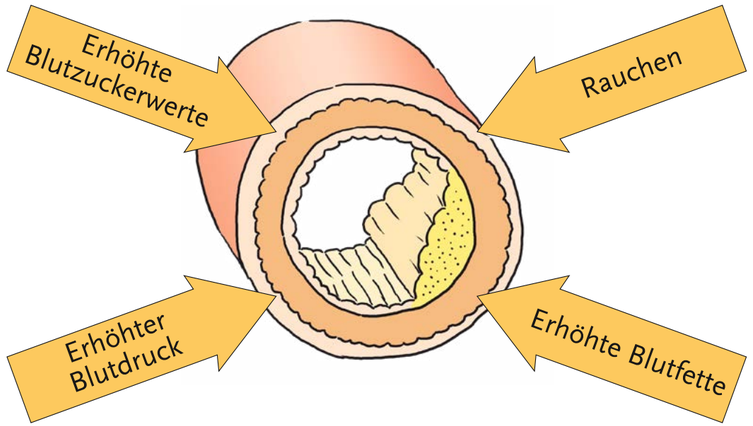
Blutzucker

- HbA1c-Wert: mittlere Verzuckerung der Blutkörperchen – mittlerer Blutzucker der letzten 3 Monate
  - Richtwert: < 5,7% (bei Diabetesdiagnose gelten andere Richtwerte)
- Nüchternwert: morgendlicher nüchtern gemessene Wert
  - Richtwert: < 110 mg/dl

Gesundes Blutgefäß



Verändertes Blutgefäß



Meine Gesundheit im Blick: Welche Konsequenzen können Sie daraus ziehen?

Analyse

- Was waren **wesentliche Einflussfaktoren** für Ihre Gewichtsentwicklung?
- Was waren **erfolgreiche Strategien**, auf denen Sie aufbauen können?
- Was waren **weniger erfolgreiche** Strategien, die Sie vermeiden sollten?
- Was waren **schwierige Situationen**, auf die Sie in Zukunft achten sollten?

Mögliche Konsequenz

- Gibt es Einflussfaktoren, die Sie aktuell **verändern** können?
- **Persönliche Erfolgsfaktoren** für Lebensstiländerung nutzen
- Aus **Fehlern lernen** („Ein Fehler ist nur dann ein Fehler, wenn man nichts daraus lernt“)
- **Planen** Sie schon vorab **schwierige Situationen** bei Ihren Vorhaben, langfristig abzunehmen, ein.

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Welche Diätform ist am erfolgreichsten, um langfristig abzunehmen?

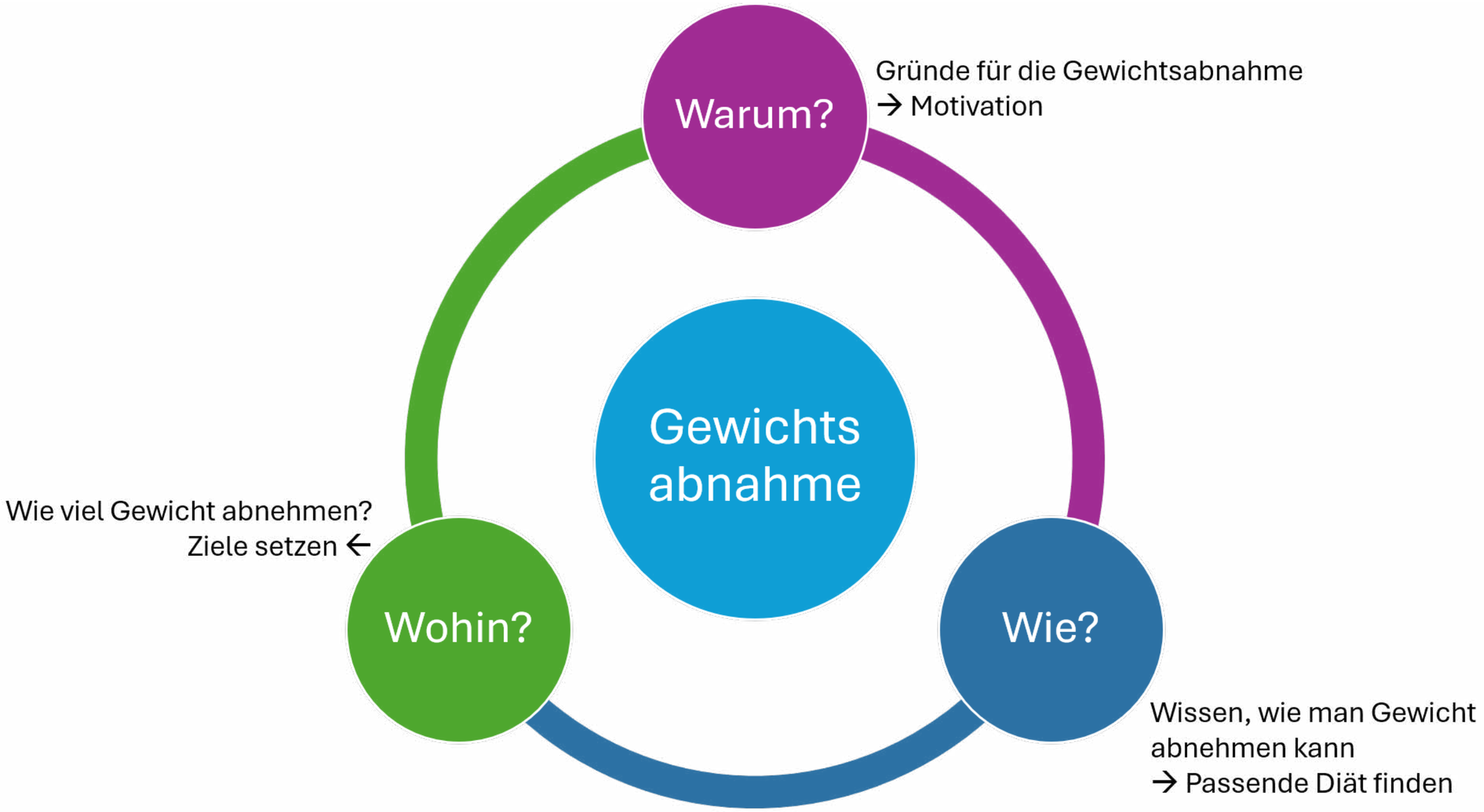
MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Welche Diätform ist am erfolgreichsten, um langfristig abzunehmen?

» Bisher gibt es keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass eine spezielle Diätform für eine langfristige Gewichtsabnahme besser oder effektiver ist als andere.

iStock™
Credit: Viorika

Warum abnehmen, wie abnehmen, wie viel abnehmen?



Warum? Motivation für eine Gewichtsabnahme

- „Sich gesunder fühlen“
- „Fitter und beweglicher werden“
- „Gesundheitliche Risiken verringern“
- „Bessere Stimmung“
- „Besseres Aussehen“
- „Leichter und unbeschwerter durch das Leben gehen
- „Sich im eigenen Körper wohler fühlen“

- „Geringere Kleidergröße“
- „Länger und gesünder leben“
- „Attraktiver werden“
- „Mehr Selbstbewusstsein“
- „Alltag fällt leichter“
- „Dem Partner besser gefallen“
- „Es einem selbst oder anderen beweisen“

Motivation: Stellen Sie sich vor…

- Machen Sie sich Ihre Gründe klar, warum Sie Ihr Gewichtsziel erreichen möchten
  - Welche Bedeutsamkeit hat dieses Ziel?
  - Wie ist die Bedeutsamkeit im Vergleich zu anderen Zielen?
- Stellen Sie sich konkret vor, wie es ist, wenn Sie Ihr Gewichtsziel erreichen
  - Wie fühlt sich das an?
  - Was würde sich dadurch ändern?
  - Was wäre Ihr größter Gewinn?
- Rufen Sie sich dieses Bild regelmäßig vor Augen

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Gründe für Ihr Gewichtsziel: Hat Ihr Gewichtsziel noch die gleiche Bedeutsamkeit?

Beispiel

Wenn ich Gewicht abnehme, ist das mein größter Gewinn:

- Ich bin früher gerne mit meiner Frau tanzen gegangen. Mit ein paar Pfunden weniger hätte ich wieder Lust auf's Tanzen und würde beim Walzer nicht so schnell aus der Puste kommen. Nochmal einen Tanzkurs machen – das wär's!

Weitere Gründe sind

- Ich wäre abends nicht mehr so müde und könnte öfter noch etwas unternehmen.
- Ich würde mich einfach viel wohler fühlen.
- Ich hätte wieder mehr Selbstvertrauen.
- Beim Treppensteigen käme ich nicht mehr so schnell aus der Puste.
- Ich würde mich trauen, beim Stadtlauf im Frühjahr mitzumachen.

Etappenziele setzen, Erfolge erleben

» Zu Beginn: Entscheidung für MOVE

» Häufig **hohe generelle Motivation** abzunehmen

» **Anfängliche Motivation** meist nicht ausreichend

Im Verlauf: Realistische Etappenziele setzen

» Machen das langfristige Ziel **überschaubar**

» Machen **Fortschritte sichtbar**, schaffen regelmäßig Erfolgserlebnisse

» **Stärken** das **Selbstvertrauen**, die Selbstwirksamkeit

» **Belohnung** beim Erreichen dieser Ziele **gibt** zusätzlich **Motivation**

Sich richtig belohnen

» **Nicht nur das Gewicht** zählt bei der Belohnung
  › Nicht nur Gewichtsabnahme belohnen

» Auch **Verhaltensweisen** können **belohnt werden**, z.B.
  › **Bewegung:** „Ich war diese Woche 3-mal spazieren."
  › **Ernährung:** „Ich esse jeden Tag Obst und Gemüse."
  › **Getränke:** „Ich habe auf Softdrinks verzichtet und überwiegend Wasser getrunken."
  › **Achtsamkeit:** „Ich habe beim Essen öfter bewusst auf meine Sättigung geachtet."
  › **Alltag:** „Ich habe meine Sitzzeiten regelmäßig unterbrochen."

Ganz praktisch: Wie können Sie sich belohnen?

- Belohnungen sollten möglichst **nichts mit Essen** zu tun haben
- Belohnungen motivieren am besten, wenn sie **persönlich relevant** sind
- Beispiele:
  - **Lieblingsfilm** anschauen, Kinobesuch
  - Zeit für ein gutes **Buch**
  - **Blumen** kaufen
  - Neue **Musik** / Playlist
  - Entspannendes **Bad**
  - Treffen mit **Freunden**
  - Zeit für ein **Hobby**
  - Neue **Sportkleidung**
  - **Ausflug** oder Spaziergang an einem schönen Ort

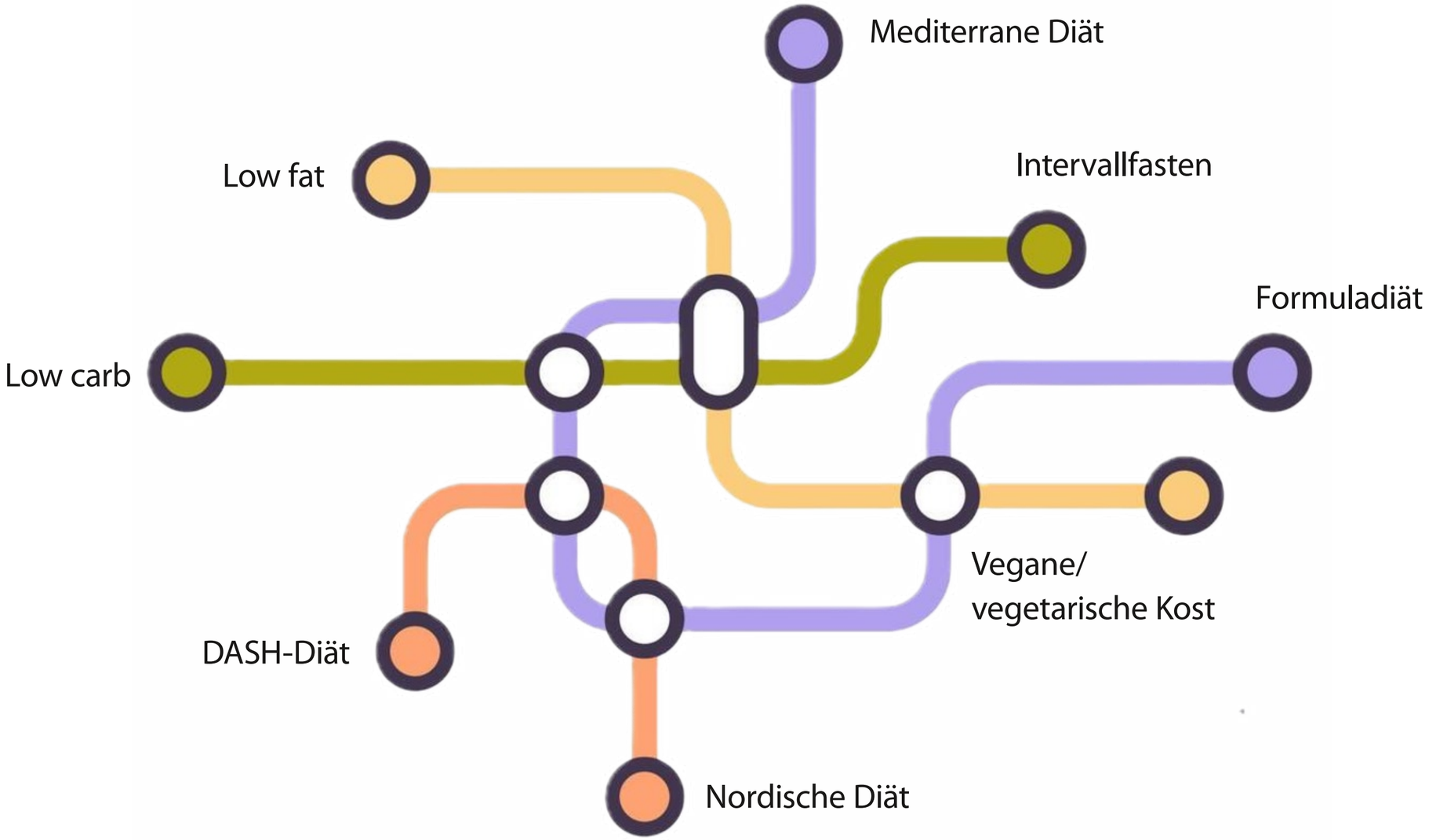
Was ist für Sie eine bedeutsame und attraktive Belohnung für das Erreichen von Etappenzielen?

Erfolgstagebuch beim Abnehmen

- Den Blick **bewusst** darauf **richten**, was gelingt
- Erfolgreiche Verhaltensänderungen **festhalten**
- **Kleine Veränderungen** können damit **sichtbar** gemacht werden
- Beispiel:
  - „Ich bin heute trotz schlechtem Wetter spazieren gegangen."
  - „Ich habe heute zum ersten Mal ein Vollkornbrot gebacken."
  - „Zum dritten Mal hintereinander bin ich über 10.000 Schritte gegangen."
  - „Ich habe heute frisch gekocht und kein Fertiggericht zubereitet."
  - „Ich habe im Restaurant eine zu große Portion zurückgehen lassen und mich nicht gezwungen, sie aufzuessen."

Vorschlag: Erfolge aufschreiben und dadurch sichtbar machen!

Wie? Viele Wege führen nach Rom



Wie? Viele Wege Gewicht abzunehmen

- Es gibt **viele Diäten**, die zu einer Gewichtsabnahme führen können
- **Keine eindeutigen Belege**, dass eine Diätform langfristig besser ist als andere
  - Extrem einseitige Ernährungsformen sollten wegen medizinischer Risiken vermieden werden
- **Wichtige Fragen** für die Auswahl einer bestimmten Ernährungsform zum Abnehmen:
  - Unterstützung bei einer dauerhaften Umstellung des Ernährungsverhalten?
  - Im persönlichen Alltag einfach umsetzbar?
  - Nicht nur kurz- sondern auch langfristige Effekte auf das Gewicht?
  - Müssen Sie auf viel verzichten?
  - Bleibt der Genuss am Essen erhalten

Richtwert zur Gewichtsreduktion:
Kaloriendefizit von 500 bis 600 kcal/Tag!

Wohin? Empfehlungen für Gewichtsziele

- **Gewichtsziele** für 6 bis 12 Monate
- BMI bis 34,9 kg/m2: **≥ 5 %** des Ausgangsgewichts
- BMI ≥ 35 kg/m2: **≥ 10 %** des Ausgangsgewichts
- Mit einer Gewichtsreduktion von 5 % kann eine **relevante Verbesserung** von Risikofaktoren erreicht werden kann
- Mit einer Gewichtsreduktion von 10 % erhöht sich die Chance bereits **bestehende Erkrankungen** (z.B. Typ-2-Diabetes) **rückgängig** zu machen
- Risiko der Entstehung von Erkrankungen (z.B. Prädiabetes → Typ-2-Diabetes) kann reduziert werden

Ihr persönliches Gewichtsziel bestimmen natürlich Sie selbst – dies dient nur der Orientierung!

Wichtig bei der Zielsetzung: Langfristig denken

- Gewicht zu verlieren ist eher wie ein **„Marathon-Lauf“** – kein „Sprint“
- Wie bei einem Marathon gibt es **verschiede Strategien** sein Gewichtsziel zu erreichen, z.B.
  - Schneller Start mit großer Gewichtsabnahme, um schnell erste Erfolge zu sehen – z.B. Formuladiät
  - Langsam, dafür kontinuierliche Gewichtsabnahme
  - Abwechselnd intensive und weniger-intensive Phasen der Gewichtsabnahme
- Entscheidend ist nicht das Erreichen von kurz-, sondern von **mittel- und langfristigen Zielen**

Das wichtigste Ziel: Gewichtsstabilisierung nach Gewichtsabnahme!

Häufiger Verlauf beim Abnehmen

Gewichtsziele

Zu Beginn (bis ca. 6 Wochen):

» Rasche Gewichtsabnahme durch Flüssigkeitsverlust, weniger Fettgewebe

Ehrgeizig, Motivierend

Weiterer Verlauf (bis ca. 3-6 Monate):

» Körper drosselt Energieverbrauch und passt sich der „Hungersituation“ an

» Körper möchte sein Gewicht möglichst halten

» Gewichtsabnahme erfolgt langsamer

Realistisch, geringer

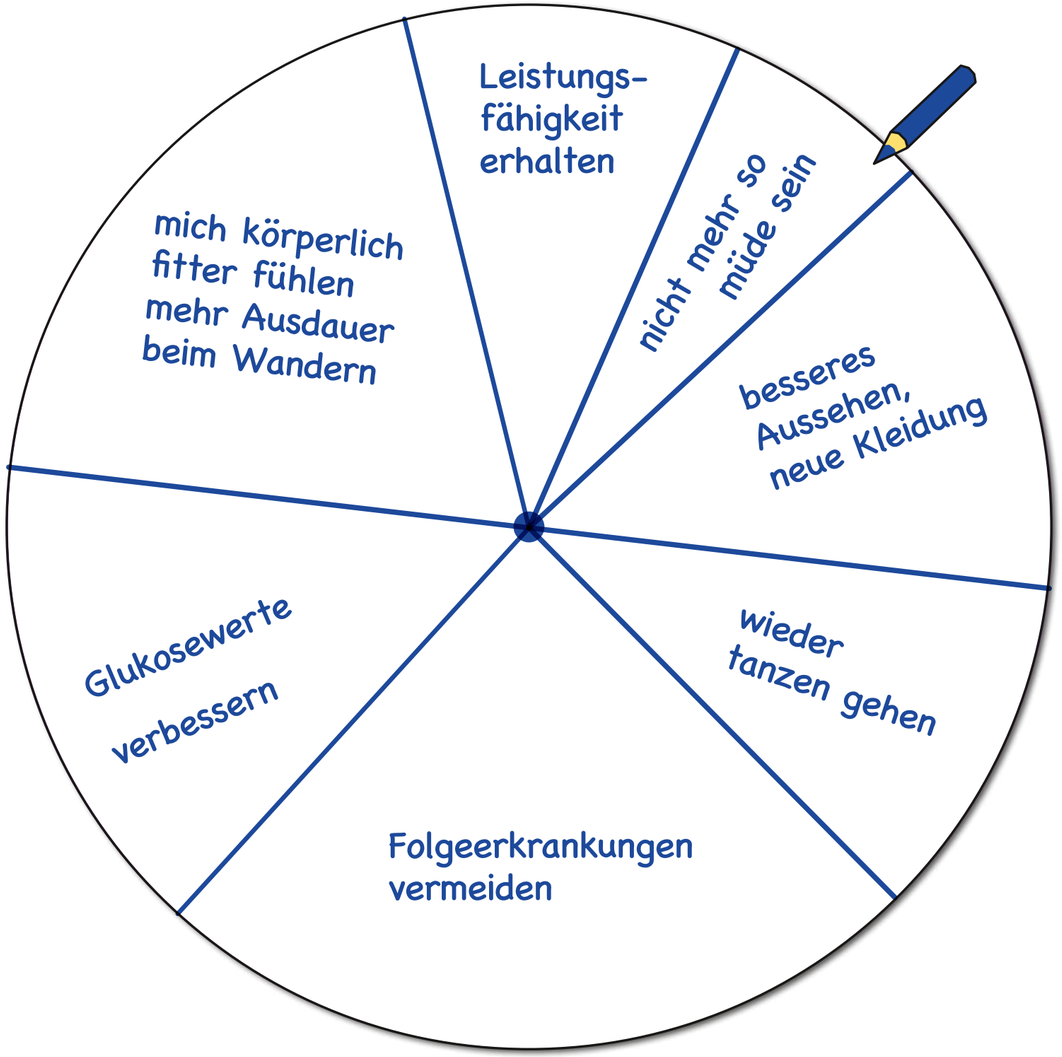
Langzeitgewichtsverlauf (ab 6 Monate und länger):

» Hängt entscheidend davon ab, ob die Verhaltensänderung beibehalten wird und zu neuen Gewohnheiten führt

» Weiter Bemühungen notwendig, um nicht wieder zuzunehmen

Nach Erreichen des Zielgewichts: Stabilisierung des Gewichts

MOVE-Challenge: Meine Gründe für eine Gewichtsabnahme



MOVE-Challenge: Mein Gewichtsziel

Bitte eintragen

Mein Ausgangsgewicht: ....., ... kg			
In …	Mein Zielgewicht	So viel müsste ich dafür abnehmen	Prozent Gewichtsabnahme (Reduktion / Ausgangsgewicht)
… 4 Wochen			
… 3 Monaten			
… 6 Monaten			
… 12 Monaten			

MOVE-Challenge: So schätze ich mich ein…

Bitte eintragen

» Welche meiner Eigenschaften und Fähigkeiten machen mich zuversichtlich, dass ich meine Gewichtsziele erreiche

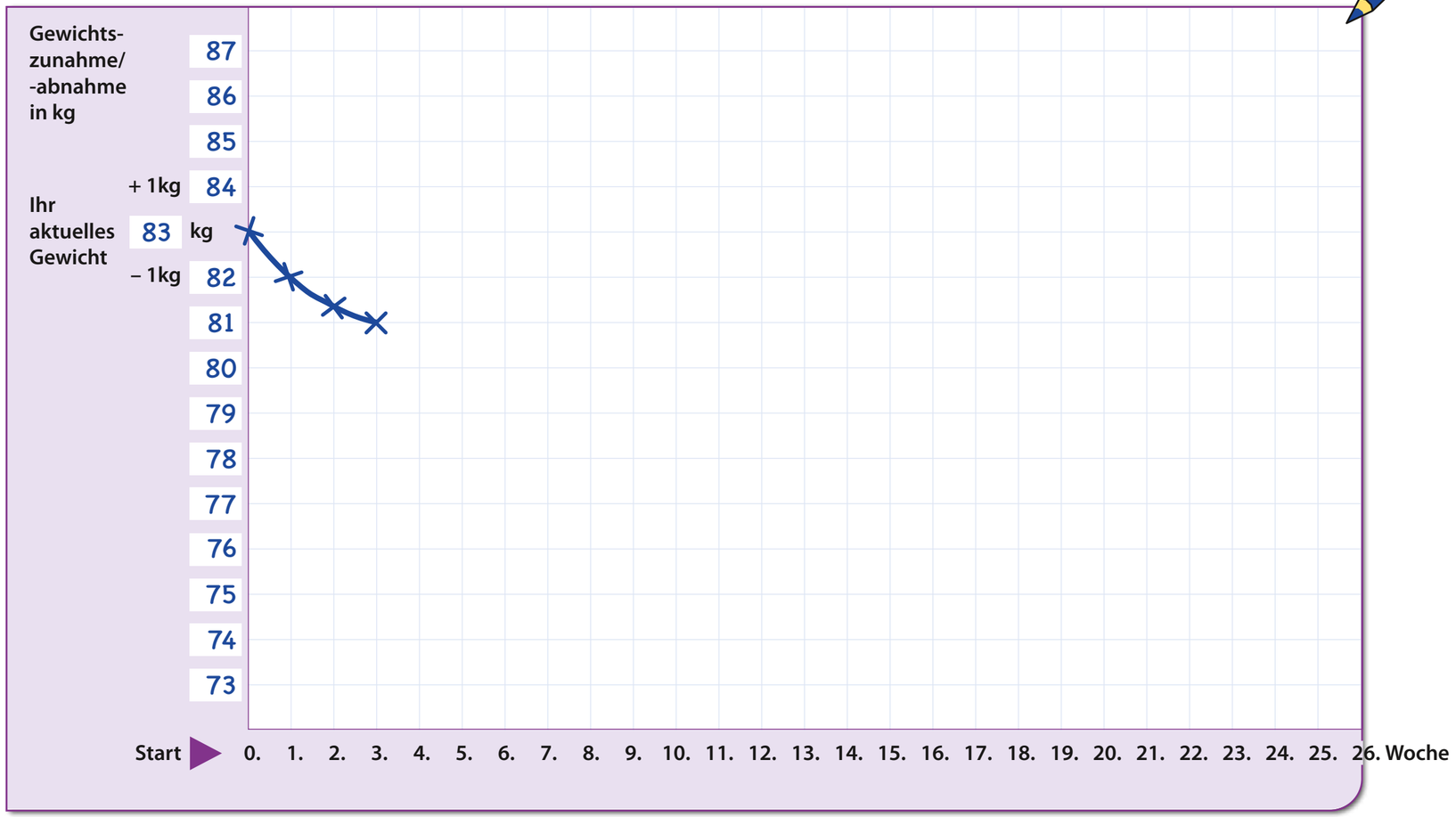
» Welche meiner Eigenschaften könnten mir im Weg stehen?

» Welche Lebensumstände (z.B. Partnerschaft, Freunde, Beruf) machen mich zuversichtlich, dass ich meine Gewichtsziele erreiche?

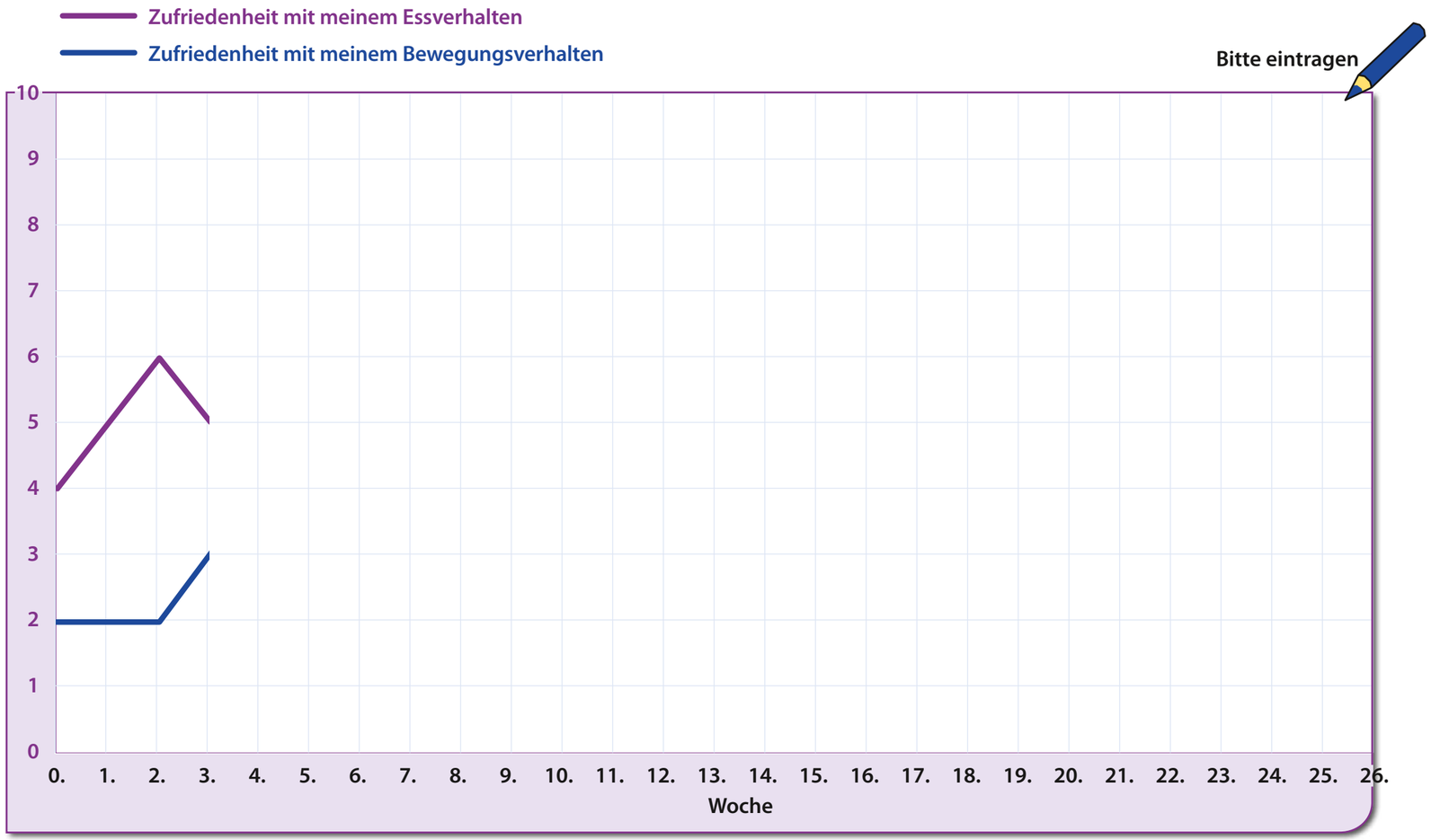
» Welche Lebensumstände (z.B. Partnerschaft, Freunde, Beruf) könnten mir erschweren, meine Gewichtsziele zu erreichen?

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



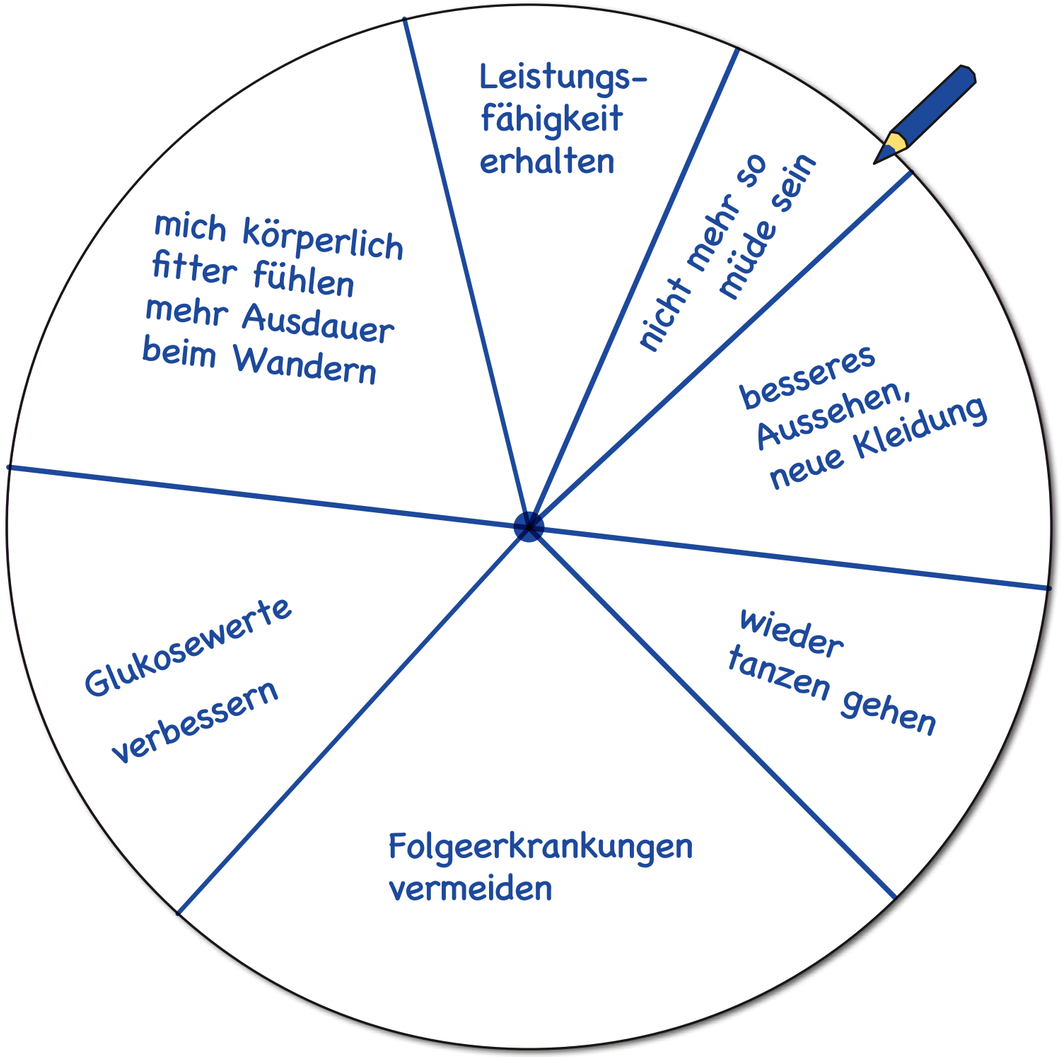
Bis zur nächsten Kurseinheit!

Kursstunde 3: [???]

Themen dieser Kurseinheit

- Challenge: Gewichtsziele
- Challenge: Motivation
- Bausteine der Ernährung
- Ernährungsformen, um Gewicht abzunehmen
- Challenge: Gewichtskurve

MOVE-Challenge: Meine Gründe für eine Gewichtsabnahme



MOVE-Challenge: So schätze ich mich ein…

Bitte eintragen

» Welche meiner Eigenschaften und Fähigkeiten machen mich zuversichtlich, dass ich meine Gewichtsziele erreiche

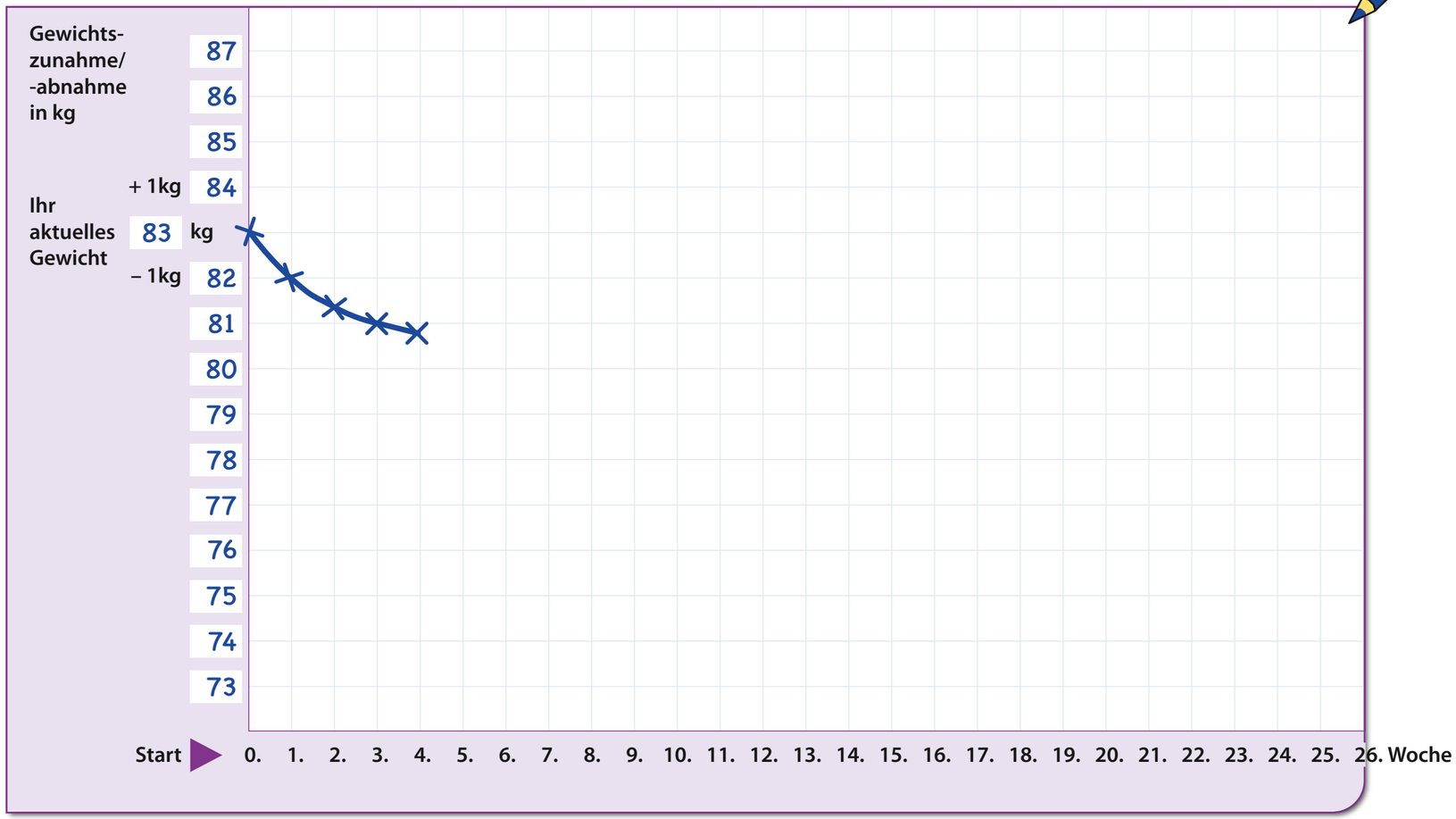
» Welche meiner Eigenschaften könnten mir im Weg stehen?

» Welche Lebensumstände (z.B. Partnerschaft, Freunde, Beruf) machen mich zuversichtlich, dass ich meine Gewichtsziele erreiche?

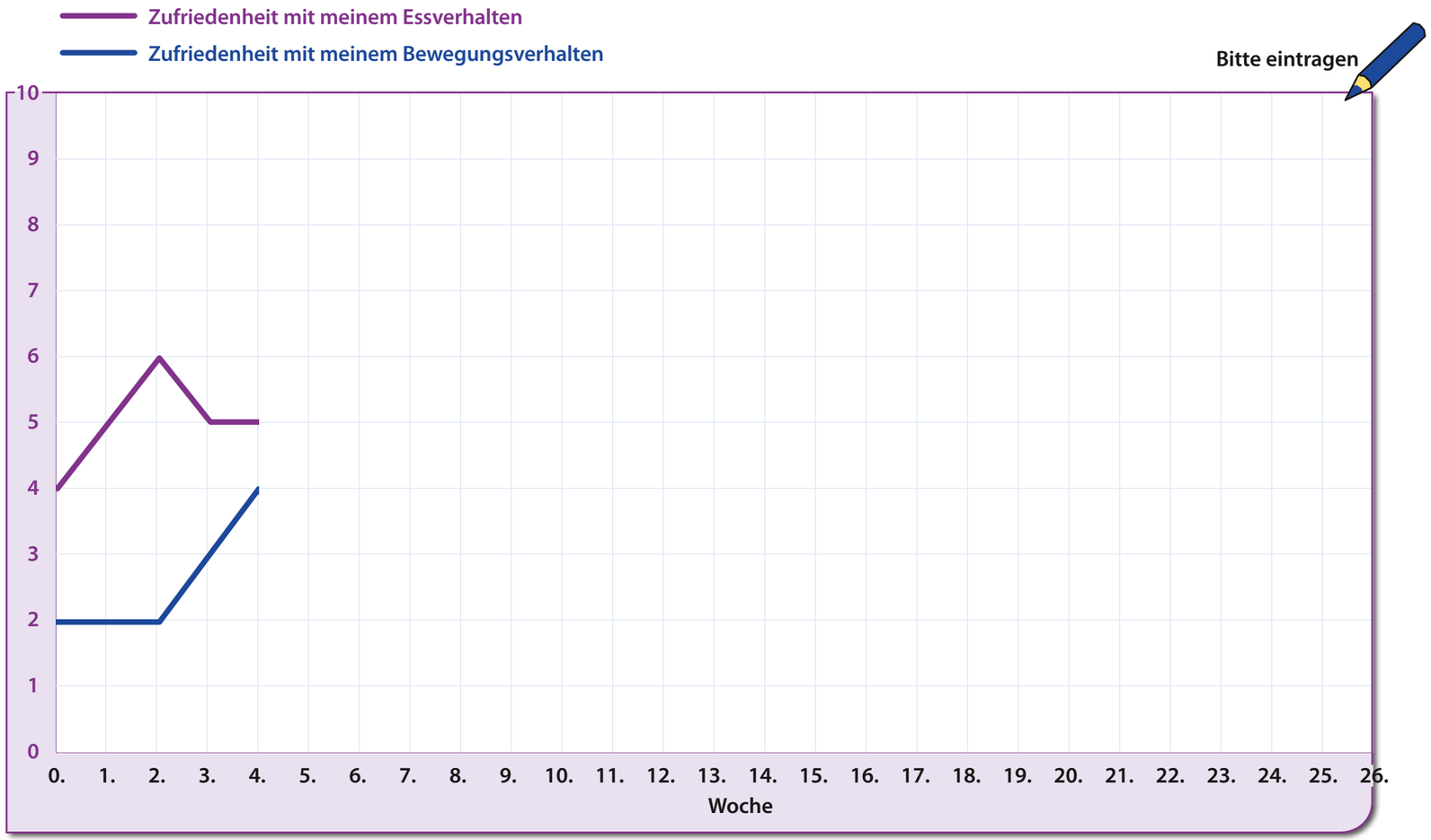
» Welche Lebensumstände (z.B. Partnerschaft, Freunde, Beruf) könnten mir erschweren, meine Gewichtsziele zu erreichen?

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



MOVE-Check: Was meinen Sie?

Ersatz von Mahlzeiten durch kalorienreduzierte Mahlzeitenersatzprodukte (Formuladiät) – sinnvoll oder ist davon eher abzuraten?

stock | #847123123

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Ersatz von Mahlzeiten durch kalorienreduzierte Mahlzeitenersatzprodukte (Formuladiät) – sinnvoll oder ist davon eher abzuraten?

» Mit der Formuladiät kann in relativ kurzer Zeit viel Gewicht verloren werden, was motivierend wirken kann. Allerdings sollte sie mit ärztlicher Begleitung erfolgen und nur für max. 12 Wochen. Langfristig sind Formulardiäten nicht gut im Alltag umzusetzen.

stock | #847137593

MOVE: die nächsten Schritte

- Zum Abnehmen sollte (mindestens) ein **Kaloriendefizit** von **500 – 600 kcal pro Tag** erreicht werden
- **Veränderung der Ernährung** ist am besten geeignet, um Kalorien einzusparen
- Mehr **Bewegung unterstützt** die **Gewichtsabnahme**, ist allein aber nicht ausreichend, um langfristig abzunehmen

Daher beim Abnehmen wichtig:

- **Wissen** über Ernährungsbausteine, Ernährungsformen und Kalorien
- Die eigenen Ernährungsgewohnheiten auf den **Prüfstand stellen**
- **Günstigere Alternativen** fürs Abnehmen umsetzen

Grundbausteine der Nahrung

- Kohlenhydrate (z.B. Nudeln, Reis, Kartoffeln)
- Wichtiger Energielieferant des Körpers
- Lassen den Glukosespiegel ansteigen
- Fett (z.B. Käse, Butter, Öle)
- Wichtiger Energielieferant des Körpers
- Hat die meisten Kalorien

- Eiweiß (z.B. Quark, Fisch, Milch, Soja, Fleisch)
- Wichtiger Baustein für die Muskeln
- Ballaststoffe (z.B. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Gemüse, Nüsse)
- Eine Form von Kohlenhydraten
- Förden Sättigung und sind gut für die Verdauung

Kohlenhydrate: Die richtige Wahl treffen

Komplexe Kohlenhydrate:

» Z.B. Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis)

» Z.B. Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)

➔ **Langanhaltende Sättigung**, lassen den Blutzucker eher langsam ansteigen

Einfache Kohlenhydrate:

» Z.B. Zucker, Süßigkeiten, Weißbrot, Softdrinks

➔ **Schnelle Energie**, kurzer Sättigungseffekt, lassen den Blutzucker eher schnell und stark ansteigen

➔ **Regen** den **Appetit** eher an

1 Gramm Kohlenhydrate hat 4 Kilokalorien!

Eiweiß: Sättigung und Muskelerhalt

- Wichtiger Bestandteil jeder Mahlzeit
- Hilft, **länger satt** zu bleiben
- Unterstützt den **Muskelerhalt** während und nach der Gewichtsabnahme
- **Günstige** Quellen
  - Mageres Fleisch
  - Fisch
  - Eier
  - Milchprodukte
  - Tofu
  - Hülsenfrüchte

1 Gramm Eiweiß hat 4 Kilokalorien!

Fette: Qualität statt Quantität

» Fette sind **lebensnotwendig**

Entscheidend, ist die Zusammensetzung der Fette:

» **Ungesättigte Fette:** eher **positive Wirkung** auf das Herz-Kreislauf-System
› Z.B. Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Avocados, fetter Fisch

» **Gesättigte Fette:** eher **negative Wirkung** auf das Herz-Kreislauf-System
› Z.B. Tierische Produkte, Fast Food, Gebäck

» **Transfette: sehr negative Wirkung** auf das Herz-Kreislauf-System – Verzehr möglichst reduzieren
› Z.B. häufig in industriell verarbeiteten Lebensmitteln

1 Gramm Fett hat 9 Kilokalorien!

Gemüse

Sehr empfehlenswert:

- Gemüse enthält **viele Vitamine**
- **Kalorienarm**, gut fürs Abnehmen
- **Erhöhen** in der Regel **nicht** den Glukosespiegel
  - Ausnahme: stärkehaltige Gemüsesorten (z.B. Süßkartoffel, Mais)
- Reich an sättigenden **Ballaststoffen**

Frisches Gemüse bevorzugen

- **Schockgefrostetes Tiefkühlgemüse** oft **vergleichbar**
- **Hochverarbeitetes Gemüse** (z.B. Gemüsetaler, Spinatstäbchen) hat oft wenig Vitamine und mehr Kalorien

Obst/Nüsse

Obst

- Frisches Obst sollte **am besten täglich** gegessen werden
- **Alternative** für **Süßigkeiten**
- **Aufpassen bei Obstsäften** und großen Mengen
  - können die Glukosewerte schnell und stark erhöhen

Nüsse

- Günstiges **pflanzliches Fett**
- Am besten **pur** und **ungesalzen**
- **Aufpassen** bei **größeren Mengen**
  - Enthalten viele Kalorien

Milchprodukte

- Enthalten Kalzium und Kalium: **wichtig** für die **Knochen**
- **Aufpassen** bei **großen** Mengen
  - Enthalten tierische Fette
  - Können viele Kalorien enthalten (z.B. Vollmilch, Sahne, Camembert)
- Vegane Ersatzprodukte (z.B. Sojamilch, Hafermilch) können oft **zusätzlichen Zucker** enthalten

Fleisch & Fisch

Fleisch

» **Eiweißlieferant**

» Am besten **frisch** und **unverarbeitet**

» Eher **mageres** Fleisch wählen
(z.B. Hühnchen-, Putenfleisch)

Fisch

» **Eiweißlieferant**

» Können **günstige Fette** enthalten
(z.B. **Omega-3-Fettsäuren**)

Bei beiden auf nachhaltige und zertifizierte Herkunft achten!

Vitamine und Mineralstoffe: Die Mikronährstoffe

- **Unverzichtbar** für alle Körperfunktionen
- **Stärken** das Immunsystem
- **Wichtig** für den Stoffwechsel
- Vor allem in **Obst** und **Gemüse** enthalten

Getränke

Nicht-alkoholische Getränke

- Am besten: **Wasser**, ungesüßte Tees und Kaffee
- Fruchtsaft/Limos/Softdrinks können **viel Zucker** enthalten
- Light-Produkte haben weniger Kalorien
- **Wasser** vor dem Essen kann **sättigend** wirken

Alkoholische Getränke

- 1 Gramm Alkohol hat **7 Kilokalorien**
- **Bewusst** und in **Maßen** genießen

MOVE-Challenge: Mein Gewichtsziel

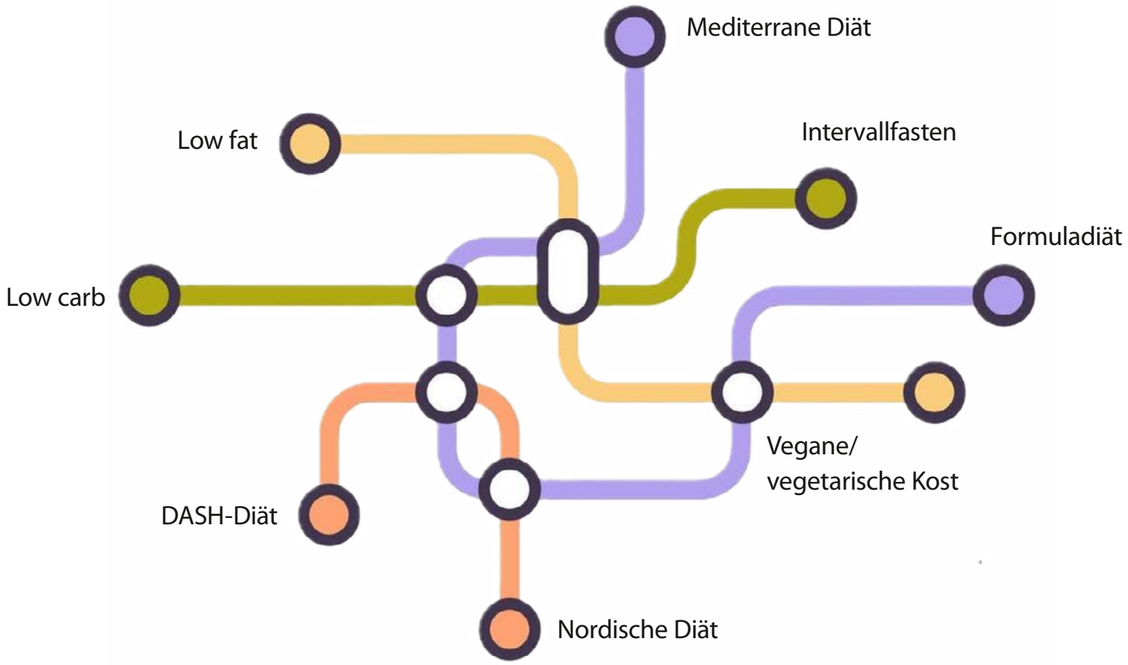
Bitte eintragen

Mein Ausgangsgewicht: ..... , ... kg

In …	Mein Zielgewicht	So viel müsste ich dafür abnehmen	Prozent Gewichtsabnahme (Reduktion / Ausgangsgewicht)
… 4 Wochen			
… 3 Monaten			
… 6 Monaten			
… 12 Monaten			

Verschiedene Wege abzunehmen

- Welche dieser Ernährungsformen kennen Sie?
- Was haben Sie schon probiert?
- Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?
- Was hat dabei gut geklappt?
- Was war eher schwierig?
- Was könnten Sie sich vorstellen, einmal auszuprobieren?



Kurze Wiederholung: Verschiedene Wege abzunehmen

- Es gibt **viele Diäten**, die zu einer Gewichtsabnahme führen können
- **Keine eindeutigen Belege**, dass eine Diätform langfristig besser ist als andere
  - Extrem einseitige Ernährungsformen sollten wegen medizinischer Risiken vermieden werden
- **Wichtige Fragen** für die Auswahl einer bestimmten Ernährungsform zum Abnehmen:
  - Unterstützung bei einer dauerhaften Umstellung des Ernährungsverhalten?
  - Im persönlichen Alltag einfach umsetzbar?
  - Nicht nur kurz- sondern auch langfristige Effekte auf das Gewicht?
  - Müssen Sie auf viel verzichten?
  - Bleibt der Genuss am Essen erhalten?

Richtwert zur Gewichtsreduktion:
Kaloriendefizit von 500 bis 600 kcal/Tag!

Mediterrane Kost

- Ernährung nach dem Vorbild der **Mittelmeerländer**
- **Schwerpunkt** auf: Fisch, Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Olivenöl
- Wenig: Fleisch, tierische Fette, Milchprodukte, Zucker, stark verarbeitete Produkte
- Ziel: Langfristig **gesunde** und **ausgewogene** Ernährung

Mediterrane Kost – praktische Umsetzung

Was sollte reduziert werden?

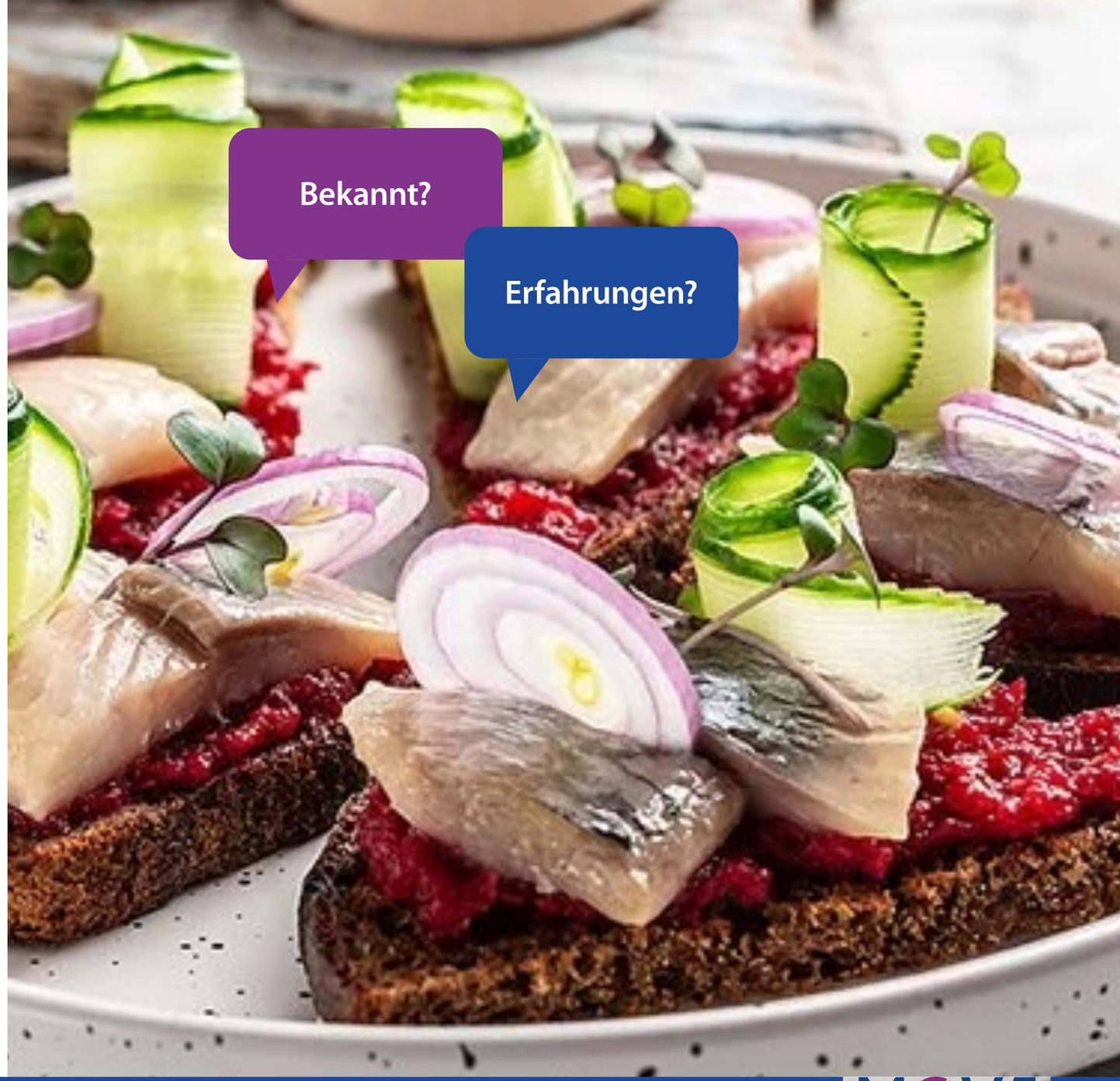
- Rotes und verarbeitetes Fleisch (Wurst, Speck)
- Süßigkeiten, zuckerreiche Snacks
- Weißmehlprodukte
- Große Mengen Käse & tierisches Fett

Tipps für den Alltag

- Olivenöl statt Butter zum Kochen
- Täglich frisches Gemüse & Obst
- Fisch 1–2x pro Woche, wenig Fleisch
- Hülsenfrüchte & Vollkorn als Basis
- Mahlzeiten bewusst genießen – langsam essen

Nordische Kost

- **Traditionelle Ernährung** aus Ländern wie Norwegen, Schweden, Dänemark und Finnland
- **Fokus** auf: Fisch, Wurzelgemüse, Beeren, Vollkorn (bes. Roggen, Gerste, Hafer), Hülsenfrüchte, Rapsöl
- Ziel: Mit saisonal erhältlichen Produkten **gesund abnehmen**



Nordische Kost – praktische Umsetzung

Was sollte reduziert werden?

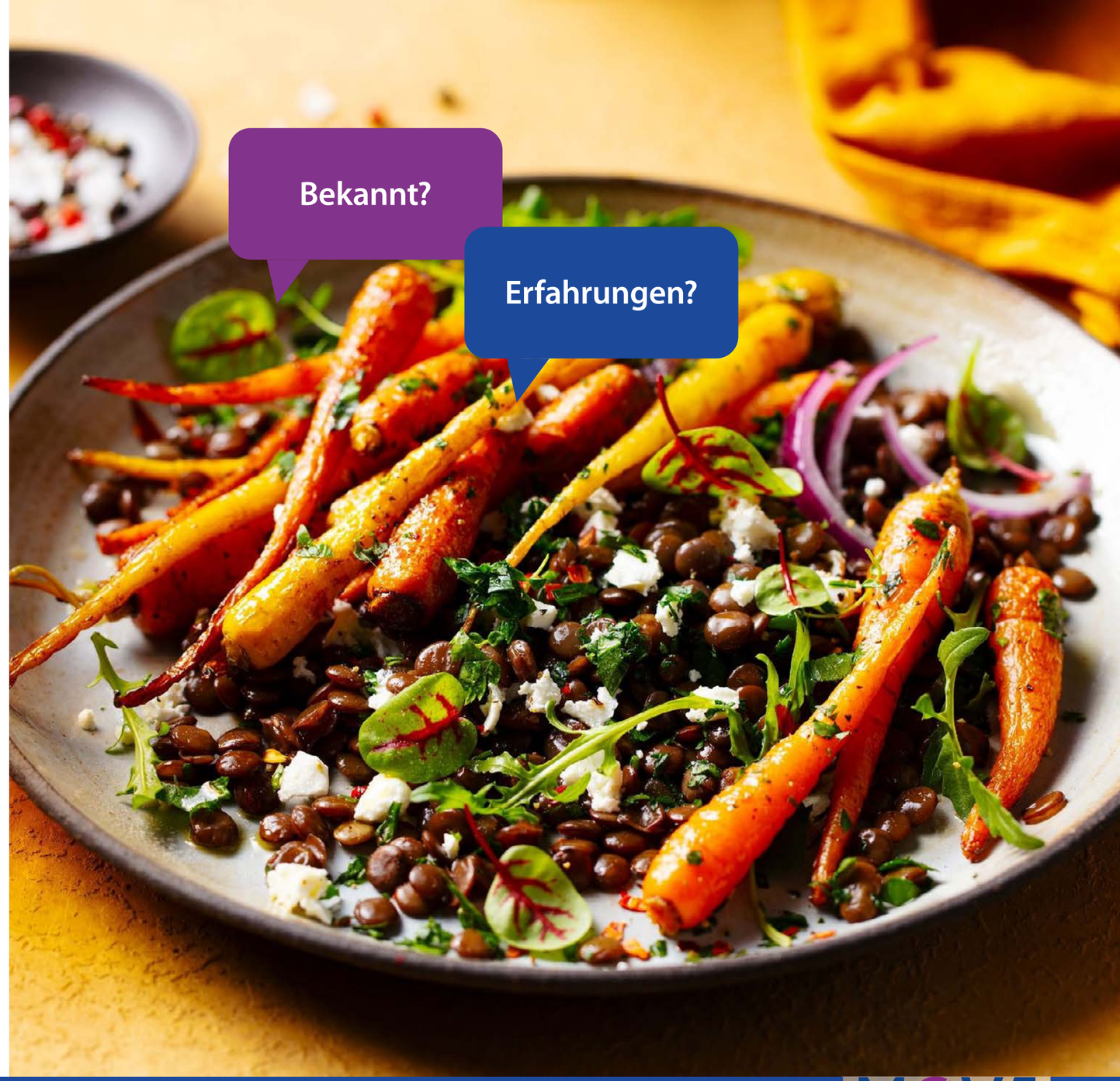
- Stark verarbeitete Lebensmittel
- Zucker, Süßspeisen und Weißmehlprodukte
- Rotes Fleisch & frittierte Speisen
- Gesättigte Fette aus tierischen Quellen

Tipps für den Alltag

- **Hafer** oder **Roggenbrot** statt Weißbrot
- **2–3 Fischmahlzeiten** pro Woche (z. B. Lachs, Hering)
- **Rapsöl** statt Butter
- **Viel Gemüse:** Kohl, Möhren, Steckrüben

Vegetarische/vegane Kost

- Vegetarische/vegane Kost = Fokus auf **pflanzliche Ernährung**
  - Vegetarisch: Kein Fleisch, Fisch
  - Vegan: Keine tierischen Produkte
- **Fokus** auf: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse, pflanzliche Öle
- Ziel: **Kalorienarme**, **nährstoffreiche** Kost mit vielen **Ballaststoffen**



Vegetarische/vegane Kost – praktische Umsetzung

Worauf sollte geachtet werden?

- Vermeidung stark verarbeiteter veganer Ersatzprodukte (z. B. frittierte vegane Nuggets)
- Mögliche Mangelrisiken: Vitamin B12, Eisen, Omega-3, Protein
- Ausgewogenheit ist wichtig – nicht nur „vegan“, sondern auch „gesund“

Tipps für den Alltag

- **Pflanzliche Proteinquellen:** Linsen, Bohnen, Tofu, Tempeh, Quinoa
- **Vollkorn** statt Weißmehlprodukte
- Auf ausreichend **Vitamin B12** achten
- **Gesunde Fette** (z. B. Leinöl, Walnüsse)

„Low carb“

- Low carb = Ernährung mit **wenig Kohlenhydraten**, dafür mehr Eiweiß und gesunde Fette
- Meist < 30 % der Tageskalorienmenge
- Kohlenhydrate stimulieren Insulinausschüttung und können so zu **vermehrtem Hunger** beitragen
- **Fokus** auf: Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Nüsse
- Ziel: Blutzuckerspiegel stabilisieren & **Fettverbrennung aktivieren**

„Low carb“ – praktische Umsetzung

Was sollte reduziert werden?

- Zucker & Süßigkeiten
- Weißbrot, Nudeln, Reis, Kartoffeln
- Fruchtsäfte & Softdrinks
- Fertiggerichte mit hohem Kohlenhydratanteil

Tipps für den Alltag

- **Gemüse als Beilage** statt Nudeln/Reis
- **Wasser statt Limo** – auch ungesüßter Tee ideal
- Frühstück mit **Ei** oder **Quark** statt Brötchen
- **Vollwertige Proteine:** Fisch, Hülsenfrüchte, mageres Fleisch

„Low fat“

- Low fat = Eine Ernährungsweise mit **reduziertem Fettanteil**
- meist < 30 % der Tageskalorienmenge
- Fett enthält die **meisten Kalorien**
- Fokus auf fettarme Lebensmittel
- Obst, Gemüse, Vollkorn, mageres Fleisch
- Ziel: **Kalorienreduktion** bei gleichzeitig ausgewogener Ernährung

„Low fat“ – praktische Umsetzung

Was sollte reduziert werden?

- Fettreiche Fleischsorten (z. B. Wurst, Speck)
- Frittierte Speisen & Fast Food
- Fertigprodukte mit versteckten Fetten
- Große Mengen Öl, Butter, Sahne

Tipps für den Alltag

- Beim Kochen: **Dämpfen**, **Dünsten** statt Braten
- Milchprodukte in **fettarmer Variante**
- **Etiketten lesen:** Versteckte Fette erkennen
- Lieber **mehr Ballaststoffe** statt Fett

Intervallfasten

- Intervallfasten = **Zeitlich begrenzte Nahrungsaufnahme**, kein klassischer Diätplan
- Zeiten des Fastens regen die **Fettverbrennung** an
- Beliebte Formen:
  - z.B. **16 : 8** → 16 Stunden ohne Essen, Essen innerhalb von 8 Stunden
  - z.B. **5 : 2** → 5 Tage normal essen, 2 Tage stark reduzierte Kalorien
- Ziel: Insulinspiegel **senken**, Fettverbrennung **aktivieren**, Essverhalten **normalisieren**

Intervallfasten – praktische Umsetzung

Was sollte vermieden werden?

- Kein Übermäßiges Essen im Essfenster („Belohnungseffekt“)
- Ungesunde Snacks oder zuckerreiche Speisen während der Essenszeit
- Zu wenig Flüssigkeit im Fastenfenster
- Fastenphasen mit Stress oder Schlafmangel kombinieren

Tipps für den Alltag

- z. B. mit **Frühstück um 10 Uhr** starten, **Abendessen bis 18 Uhr** (16 : 8)
- **Ungesüßter Tee**, Wasser & schwarzer Kaffee im Fastenfenster erlaubt
- In Essensphasen: **ausgewogene Mahlzeiten**

Eiweißreiche Kost

- Eiweißreiche Kost = Ernährung mit **erhöhtem Anteil an Eiweiß** (Protein), weniger Kohlenhydraten & Fetten
- Meist 20 – 30 % der Tageskalorienmenge
- **Erhalt** der **Muskelmasse** ist wichtig beim Abnehmen
- **Fokus** auf: Eier, Magerquark, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte
- Ziel: Muskelmasse erhalten & **Fettabbau fördern**

Eiweißreiche Kost – praktische Umsetzung

Was sollte reduziert werden?

- Zucker, Weißmehl, Süßspeisen
- Fettige Fleischprodukte
- Große Mengen an Fett und Alkohol
- Übermäßiger Konsum von Fertigshakes oder „Eiweißprodukten“ mit Zusätzen

Tipps für den Alltag

- Jede Mahlzeit enthält eine Eiweißquelle
- Kombinieren mit Gemüse statt Nudeln oder Brot
- Fettarme Milchprodukte bevorzugen (z. B. Skyr, Hüttenkäse)
- Ausreichend trinken – Protein braucht Wasser!

DASH-Diät

- DASH (Diät-Ansätze zur Senkung des Bluthochdrucks/Hypertonie) = Ernährungsansatz zur **Blutdrucksenkung**
- Entwickelt für Menschen mit Bluthochdruck
- **Übergewicht** geht häufig auch mit **Bluthochdruck** einher
- **Schwerpunkt** auf: Obst, Gemüse, Vollkorn, fettarme Milchprodukte, mageres Eiweiß, salzarme Lebensmittel
- Ziel: **Salz- und Fettaufnahme reduzieren**, dafür mehr Nahrungsmittel mit Kalium, Magnesium, Kalzium

DASH-Diät – praktische Umsetzung

Was sollte reduziert werden?

- Salz und salzhaltige Produkte (z. B. Fertiggerichte, Chips, Wurst)
- Zuckerreiche Lebensmittel & Getränke
- Fettreiche Milchprodukte & rotes Fleisch
- Stark verarbeitete Lebensmittel

Tipps für den Alltag

- **Max. 5–6 g Salz/Tag** (ca. 1 TL) – auf Etiketten achten
- Mehr **frische**, **kaliumreiche** Lebensmittel (z. B. Bananen, Spinat, Kartoffeln)
- **Fettarme Milchprodukte** bevorzugen
- Pflanzliche Öle statt tierischer Fette verwenden
- Mahlzeiten **selbst zubereiten** – weniger Fertigprodukte

Formuladiät

- Abnehmen mit industriell **hergestelltem Mahlzeitenersatz** (z. B. Shakes, Suppen, Riegel)
- **Kalorienkontrollierte** Ernährung: meist **800 – 1200 kcal/Tag**
- Einsatz z. B. bei **starkem Übergewicht**, metabolischem Syndrom, Typ-2-Diabetes
- **Zeitlich begrenzte** Ernährungsform (max. 12 Wochen)
- Sollte **medizinisch begleitet** werden
- **Rasche Gewichtsabnahme** möglich
- Kann den **Einstieg** in eine **langfristige Verhaltensänderung** erleichtern

Formuladiät – praktische Umsetzung

Was ist zu beachten?

- **Nicht** zur **dauerhaften Anwendung** gedacht
- Ist ohne **Umstellung** der **Ernährung** oft nicht nachhaltig
  - Hohes Risiko für Wiederzunahme des Gewichts (Jo-Jo-Effekt)
- **Keine „echte" Umstellung** des Essverhaltens, wenn nicht begleitet

Tipps für den Alltag

- **3 – 5 Portionen/Tag** je nach Phase
- Ausreichend **trinken**: 2–3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit täglich
- Übergang zu **fester Nahrung langsam** gestalten
- **Begleitend:** Bewegung, Verhaltenstherapie, Ernährungs-schulung

Welche Art der Ernährungsumstellung könnten Sie sich vorstellen?

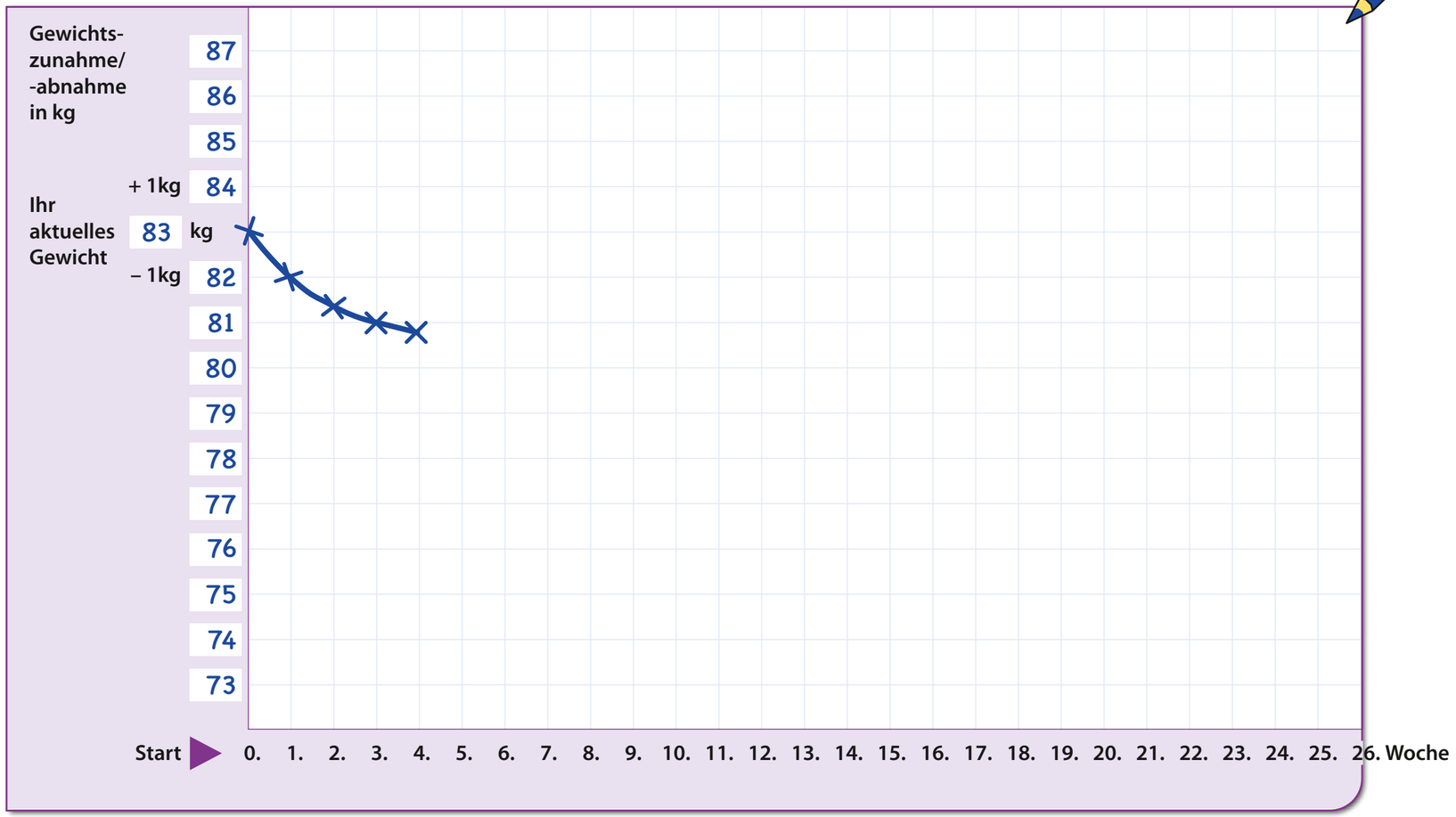
- Haben Sie schon mal eine Strategie **probiert**?
- Was **passt** am besten in Ihren **Alltag**?
- Welche Umstellung würde Ihnen **leicht fallen**?
- Bei welcher Strategie müssten Sie am **meisten verzichten**?
- Was **möchten** Sie **ausprobieren**?

Essgewohnheiten erkennen

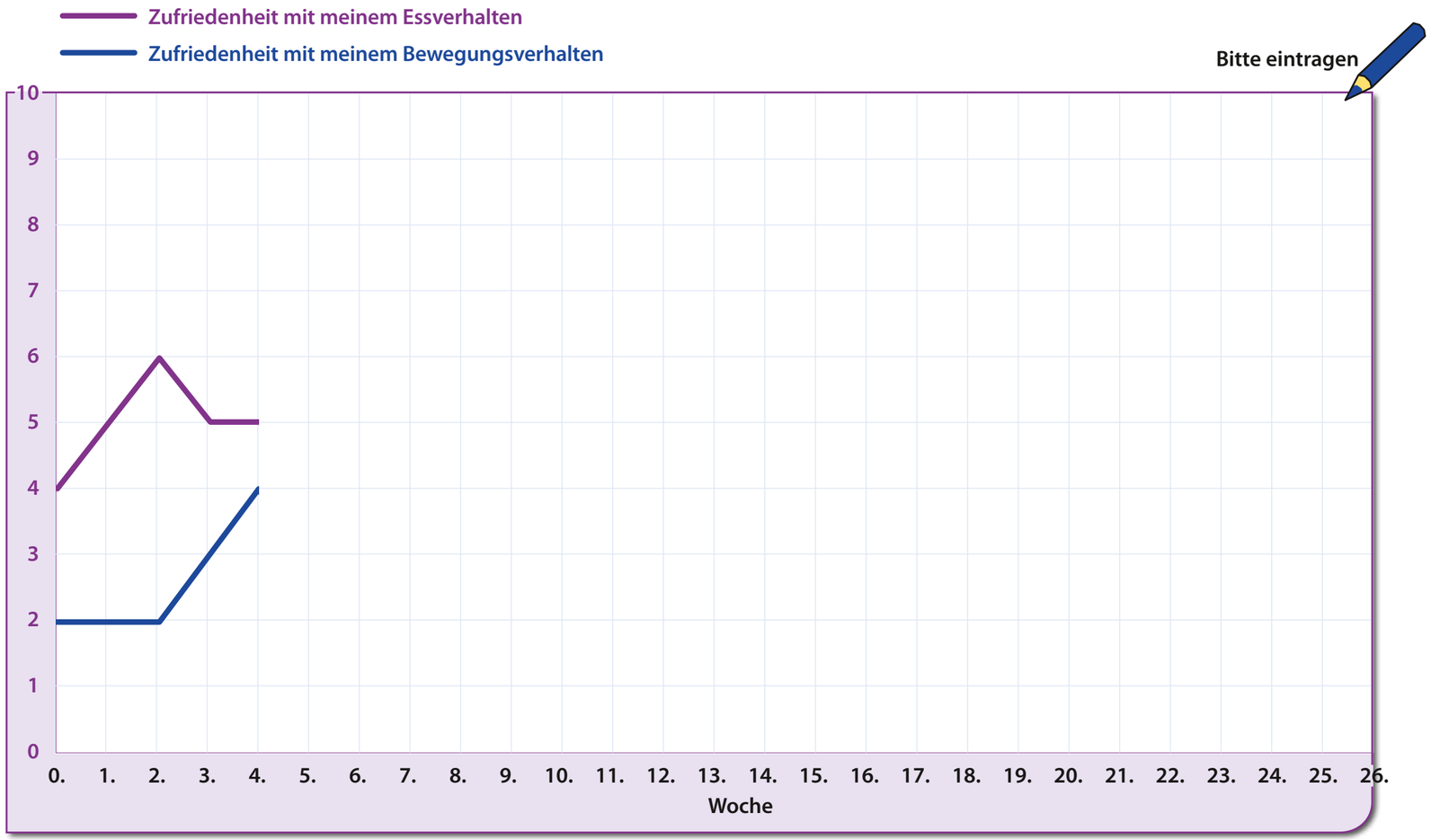
- Gewohnheiten sind wichtig, sie **sparen Zeit** und Energie und vermit**teln Sicherheit**
- Gewohnheiten entstehen durch **Wiederholung**
- Viele Entscheidungen rund ums Essen laufen **unbewusst** – aus Gewohnheit heraus
- Häufig ist einem gar **nicht bewusst**, **welche Gewohnheiten** man hat, z.B. warum, wann und wie viel man isst
- Ein **erster Schritt**: Herausfinden, **welche Gewohnheiten** man beim Essen hat

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Bis zur nächsten Kurseinheit!

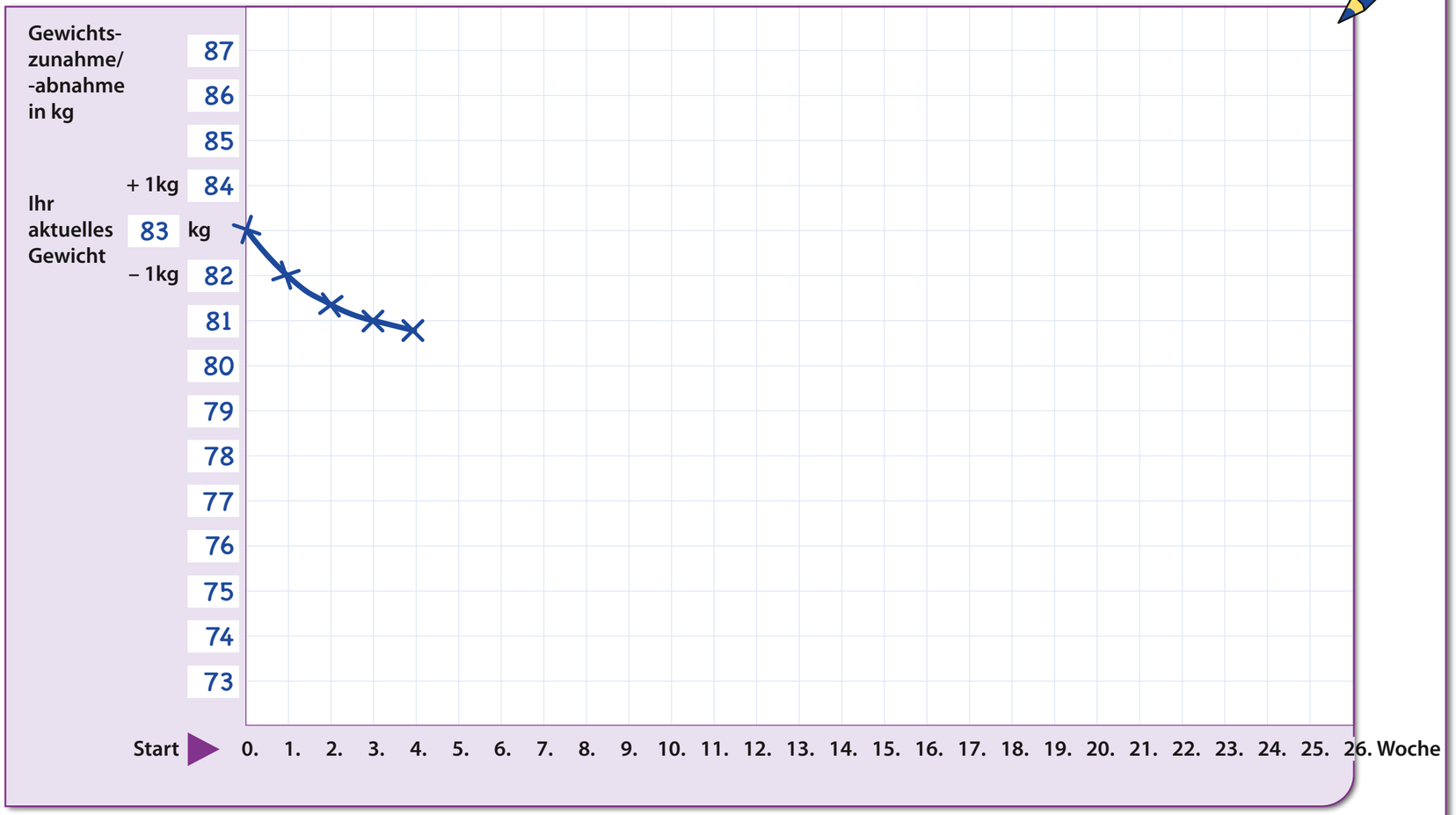
Kursstunde 4: [???]

Die Themen heute

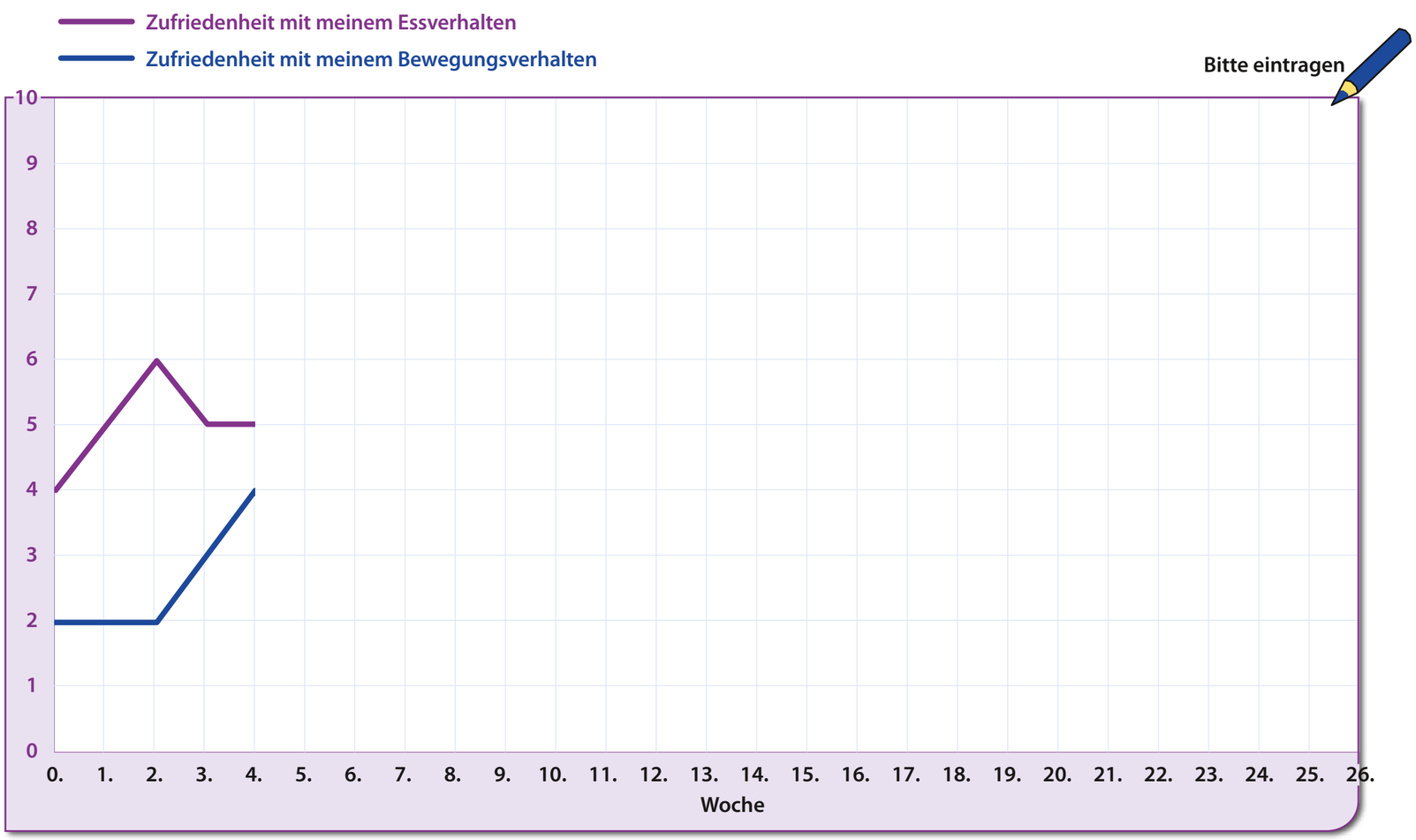
- Challenge: Gewichtskurve
- Grund- und Leistungsumsatz
- Typische Kalorienfallen
- Nutri-Score
- Digitale Helfer zum Kalorienschätzen
- Challenge: Ernährungstagebuch

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



MOVE-Check: Was meinen Sie?

Fruchtsäfte haben viele Vitamine, sind kalorienarm und gut zum Abnehmen – stimmt das?

Adobe Stock | #196812646 2

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Fruchtsäfte haben viele Vitamine, sind kalorienarm und gut zum Abnehmen – stimmt das?

» Nein, denn viele Fruchtsäfte haben oft sehr viel Zucker und viele Kalorien (z.B. 200 ml Orangensaft: ca. 90 kcal). Außerdem haben Sie weniger Ballaststoffe als frisches Obst und sättigen daher nicht so gut. Zum Abnehmen ist Obst besser geeignet.

Adobe Stock | #196812646 2

Grundumsatz

- Der Grundumsatz ist die **Energiemenge**, die Ihr Körper **in völliger Ruhe benötigt**, um lebenswichtige Funktionen aufrechtzuerhalten, z. B.:
- Herzschlag, Atmung, Gehirnfunktion, Körpertemperatur, Stoffwechsel
- Der Grundumsatz hängt von **verschiedenen Faktoren** ab, z.B.
- Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht, Muskelmasse

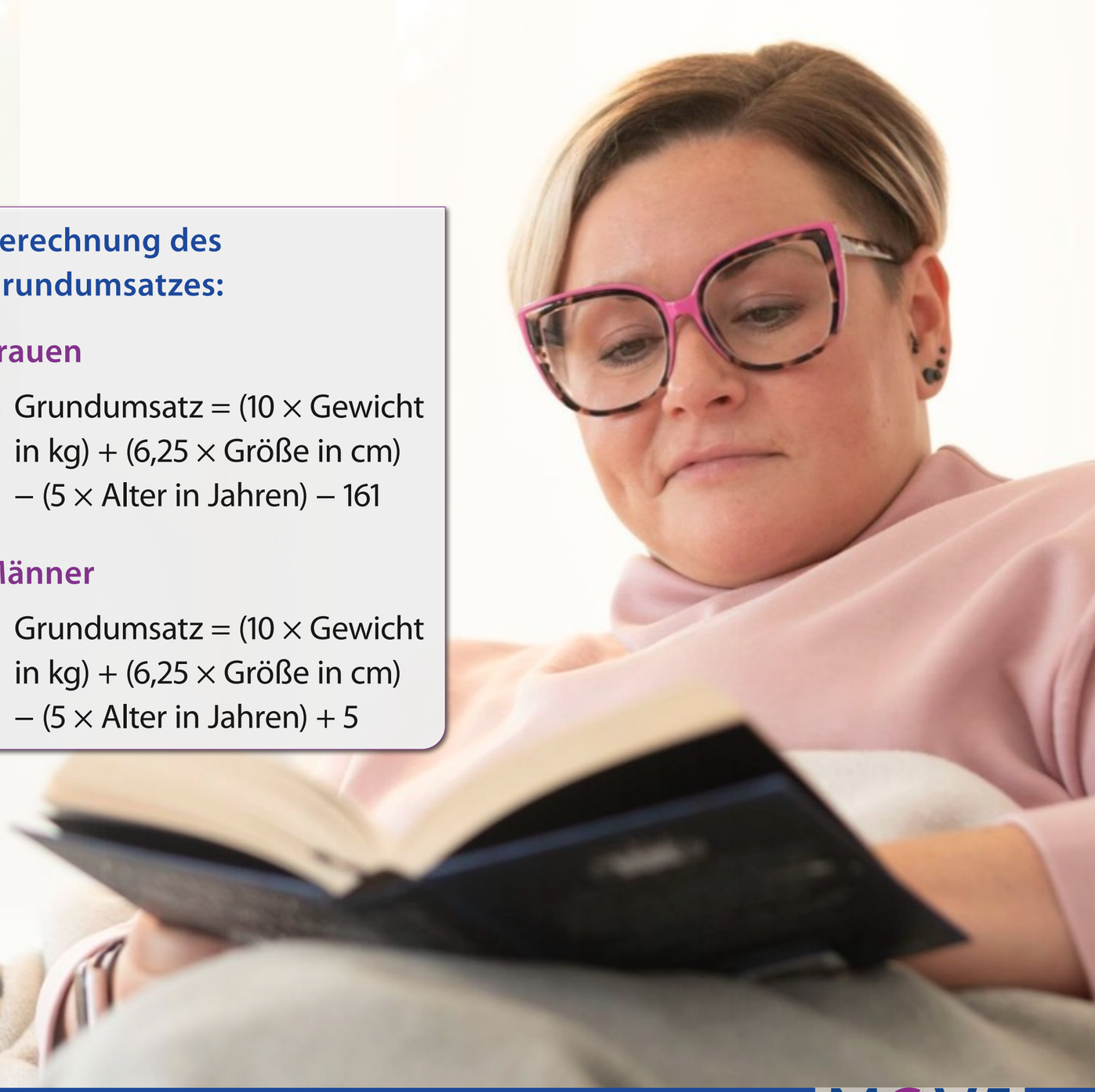
Berechnung des Grundumsatzes:

Frauen

- Grundumsatz = (10 × Gewicht in kg) + (6,25 × Größe in cm) – (5 × Alter in Jahren) – 161

Männer

- Grundumsatz = (10 × Gewicht in kg) + (6,25 × Größe in cm) – (5 × Alter in Jahren) + 5



Der Grundumsatz macht ca. 60 Prozent des gesamten Energieverbrauchs des Körpers aus!

Leistungsumsatz

» Der Leistungsumsatz ist die Energiemenge, die Ihr Körper **zusätzlich zum Grundumsatz** für alle körperlichen Aktivitäten benötigt
  › Z.B. Gehen und Treppensteigen, Hausarbeit und Gartenarbeit, Sport und Bewegung, Berufliche Tätigkeit, Freizeitaktivitäten

» Der Leistungsumsatz hängt von **verschiedenen Faktoren** ab, z.B.
  › Beruf (sitzend oder körperlich aktiv)
  › Sportliche Aktivitäten
  › Körpergewicht
  › Trainingszustand

» Bereits **kleine Veränderungen** im Alltag können den **Leistungsumsatz erhöhen**

Je mehr Sie sich bewegen, desto höher ist Ihr Leistungsumsatz!

Berechnung des Leistungsumsatzes:

0,2 – 0,3	Ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise
0,4 – 0,5	Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität
0,6 – 0,7	Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivitäten
0,8 – 0,9	Überwiegend gehende und stehende Arbeit
1,0 – 1,4	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit oder sehr aktive Freizeittätigkeit

Energieverbrauch durch Verdauung

- Auch für das Essen selbst und den **Verdauungsprozess** braucht der Körper **Energie**
- Der Körper muss die Nahrung:
- **zerkleinern** und **verdauen**, Nährstoffe **aufnehmen**, im Körper **weiterverarbeiten** und **speichern**
- Dafür benötigt er ebenfalls **Kalorien**
- Ein **Teil** der **Kalorien** im Essen werden daher als **Wärme** abgegeben und **nicht gespeichert**

Im Durchschnitt werden etwa 10 % der aufgenommenen Kalorien für die Verdauung verbraucht (Verdauungsenergie)!

Berechnung des Energieverbrauchs durch Verdauung:

- Energieverbrauch durch Verdauung = 10 % der aufgenommenen Energie durch die Nahrung in kcal

Beispiel: Rita

Rita: 90 kg, 170 cm, 55 Jahre, arbeitet als Bürokauffrau

Grundumsatz

» (10 × Gewicht in kg) + (6,25 × Größe in cm) – (5 × Alter in Jahren) – 161
» (10 × 90 kg) + (6,25 × 170 cm) – (5 × 55 Jahre) – 161 = **1527 kcal pro Tag**

Leistungsumsatz

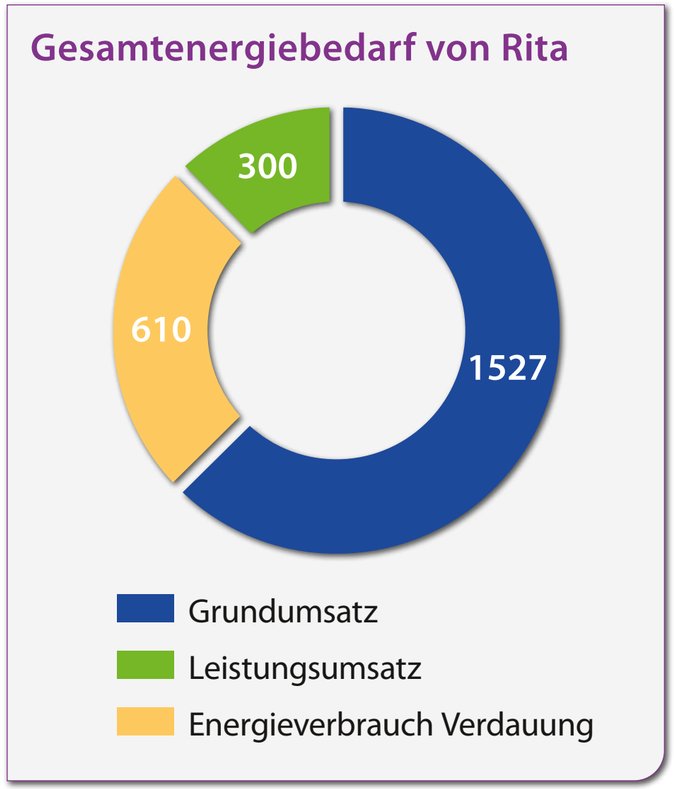
» Grundumsatz × Faktor für ausschließlich sitzende Tätigkeit
» 1526 kcal × 0,4 = **610 kcal pro Tag**

Energieverbrauch durch Verdauung

» 10% der aufgenommenen Energie durch die Nahrung in kcal
» 3000 kcal × 10 % = **300 kcal**

Gesamtenergiebedarf

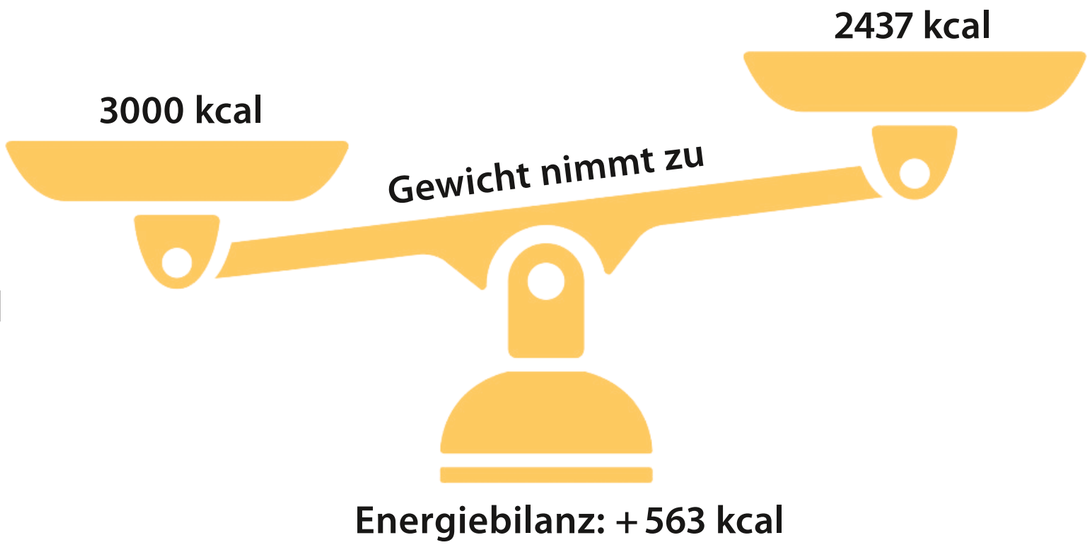
» Grundumsatz + Leistungsumsatz + Energieverbrauch Verdauung
» **1527** + **610** + **300** = **2437** kcal pro Tag



Energiebilanz lässt sich nicht 100 % genau bestimmen – nur Näherungswerte!

Beispiel: Rita

Rita nimmt mehr Kalorien zu sich, als sie verbraucht



Mögliche Ansatzpunkte:

- Weniger Kalorien essen/trinken
- Empfehlung zum Abnehmen: Kaloriendefizit von 500 – 600 kcal
  - Z.B. 2437 – 500 = 1937 kcal
  - Z.B. 2437 – 600 = 1837 kcal
  - Statt 3000 kcal pro Tag müsste Rita nun ca. 1100 kcal pro Tag einsparen und nur noch 1837-1937 kcal pro Tag essen/trinken
- Leistungsumsatz erhöhen
  - Z.B. 5000 zusätzliche Schritte = ca. 200 kcal

Geringere Kalorienaufnahme hat einen größeren Effekt auf das Gewicht als vermehrte Bewegung!

Wie sieht es bei Ihnen aus?

» Wie viele Kalorien sollten Sie pro Tag essen/trinken, um Ihren persönlichen **Kalorienverbrauch zu decken**?

» Wie viele Kalorien sollten Sie pro Tag maximal essen/trinken, **um abzunehmen**?

MOVE-Challenge: Mein Gesamtenergiebedarf

	Persönliche Werte		Berechnung
Gewicht (kg)	90	× 10	900
Größe (cm)	172	× 6,25	+ 1075
Geschlecht	männlich	Frauen: –161 (mit Minuszeichen eintragen) Männer: +5 (mit Pluszeichen eintragen)	+ 5
Alter (Jahre)	50	× 5 (mit Minuszeichen eintragen)	– 250
		Grundumsatz	
Arbeit + sonstige Bewegung	Bürokaufmann mit wenig Bewegung	0,2 – 0,3: Ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise 0,4 – 0,5: Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität 0,6 – 0,7: Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivitäten 0,8 – 0,9: Überwiegend gehende und stehende Arbeit 1,0 – 1,4: Körperlich anstrengende berufliche Arbeit oder sehr aktive Freizeittätigkeit	× 0,4
		Leistungsumsatz: Grundumsatz x Faktor	1730 × 04, = 692
Kalorien pro Tag	3000	× 0,1	300
		Energieverbrauch Verdauung	300
		Gesamtenergiebedarf (kcal): **Grundumsatz + Leistungsumsatz + Energieverbrauch Verdauung**	2722
		Empfohlene Kalorienmenge, um abzunehmen Gesamtenergiebedarf um 500-600 kcal reduzieren	2122 – 2222

Was hat mehr Kalorien?

1 Glas Caramel Latte Macchiato

300 ml Milch (3,5 %)	50 ml Espresso	20 ml Karamellsirup	Gesamt

1 Becher schwarzer Kaffee

Adobe Stock | #150469767 5

300 ml Kaffee	Gesamt

Was hat mehr Kalorien?

1 Glas Caramel Latte Macchiato

300 ml Milch (3,5 %)	50 ml Espresso	20 ml Karamellsirup	Gesamt
195	1	65	261

1 Becher schwarzer Kaffee

300 ml Kaffee	Gesamt
6	6

Typische „Kalorienfallen“: Getränke

Kalorienhaltige Getränke (pro 500 ml)

» Limonade/Cola:	ca. 210 kcal
» Vollmilch (3,5%):	ca. 320 kcal
» Fruchtsaft:	ca. 250 kcal
» Eistee:	ca. 200 kcal
» Energydrinks:	ca. 250 kcal
» Milkshake:	ca. 400 – 700 kcal
» Latte Macchiato:	ca. 250 – 420 kcal
» Bier:	ca. 250 kcal
» Wein:	ca. 350 – 450 kcal

Kalorienärmere Getränke (pro 500 ml)

» Light/Zero-Produkte:	ca. 1 kcal
» Milch (0,3% Fett):	ca. 170 kcal
» Mineralwasser:	0 kcal
» Ungesüßter Tee:	0 kcal
» Energydrinks Zero:	ca. 0 – 10 kcal
» Proteinshake (Wasser):	ca. 100 – 250 kcal
» Kaffee schwarz:	ca. 10 kcal
» Alkoholfreies Bier:	ca. 150 kcal
» Mineralwasser:	0 kcal

Getränke: Darauf kommt es an

- Flüssige Kalorien machen weniger satt
  → Kalorien lieber essen statt trinken
- Kalorien in Getränken werden häufig unterschätzt
- Z.B. In Softdrinks/Limonaden ist häufig viel Zucker enthalten
  → eher Light/Zero-Produkte
- Z.B. In Milchgetränken ist häufig viel Fett enthalten
  → Eher fettarme Milch
  → Kaffee schwarz trinken
- Mineralwasser und ungesüßte Tees/Kaffee sind kalorienarme Alternativen

Was hat mehr Kalorien?

Mehrkornbrötchen mit Marmelade

70 g Mehrkornbrötchen	20 g Butter	40 g Marmelade	Gesamt

Müsli mit Naturjoghurt

60 g Früchtemüsli	150 g Naturjogurt (1,5 % Fett)	Gesamt

Was hat mehr Kalorien?

Mehrkornbrötchen mit Marmelade

70 g Mehrkornbrötchen	20 g Butter	40 g Marmelade	Gesamt
154	148	98	400

Müsli mit Naturjoghurt

60 g Früchtemüsli	150 g Naturjogurt (1,5 % Fett)	Gesamt
208	74	282

Typische „Kalorienfallen“: Vorspeise

Kalorienhaltiges Essen (pro Portion)

- Antipasti in Öl: ca. 400 – 800 kcal
- Baguette mit Kräuterbutter: ca. 300 – 600 kcal
- Tomate-Mozzarella: ca. 400 – 700 kcal
- Frittierte Tintenfischringe: ca. 400 – 700 kcal
- Frühlingsrolle frittiert: ca. 400 – 700 kcal
- Cremesuppe: ca. 300 – 600 kcal
- Gebackener Camembert: ca. 500 – 800 kcal
- Krabbencocktail mit Mayo: ca. 300 – 600 kcal

Kalorienärmeres Essen (pro Portion)

- Gegrilltes Gemüse ohne Öl: ca. 150 – 300 kcal
- Gemüsesticks mit Quark: ca. 100 – 180 kcal
- Tomatensalat: ca. 80 – 100 kcal
- Gegrillter Tintenfisch mit Salat: ca. 200 – 350 kcal
- Sommerrollen: ca. 150 – 300 kcal
- Klare Gemüse-/Tomatensuppe: ca. 80 – 200 kcal
- Frischkäse mit Gemüse: ca. 150 – 250 kcal
- Garnelen mit Salat: ca. 150 – 300 kcal

Frühstück: Darauf kommt es an

- » **Vollkorn-** statt Weißmehl
- » **Mehr Ballaststoffe**, größere Sättigung
- » Fertigmüsli oft sehr kalorienreich, **besser Haferflocken**
- » Käse und Wurst mit **hohem Fettanteil vermeiden**
- » **Kalorienreiche**, süße **Brotaufstriche vermeiden**
- » Kaffee mit **wenig Milch**, Sahne oder Sirup trinken
- » **Frisches Obst** statt Fruchtsaft

Was hat mehr Kalorien?

Minestrone

350 g Minestrone	15 g Käse	Gesamt

Hummus

250 g Hummus	80 g Fladenbrot	Gesamt

Was hat mehr Kalorien?

Minestrone

350 g Minestrone	15 g Käse	Gesamt
231	15	147

Hummus

250 g Hummus	80 g Fladenbrot	Gesamt
415	192	607

Typische „Kalorienfallen“: Frühstück

Kalorienhaltiges Essen (pro Portion)

- Croissant, Butter/Marmelade: ca. 400 – 600 kcal
- Brötchen mit Nutella: ca. 400 – 700 kcal
- Müsli mit Nüssen: ca. 500 – 800 kcal
- Pancakes mit Sirup: ca. 500 – 900 kcal
- Süßes Gebäck: ca. 400 – 700 kcal
- Spiegelei mit Speck: ca. 400 – 600 kcal
- Orangensaft (0,2 l): ca. 85 – 90 kcal

Kalorienärmeres Essen (pro Portion)

- Vollkornbrot mit Hüttenkäse: ca. 200 – 300 kcal
- Vollkornbrötchen mit Frischkäse: ca. 250 – 350 kcal
- Naturjoghurt, Beeren & Haferflocken: ca. 200 – 350 kcal
- Rührei mit Gemüse: ca. 200 – 350 kcal
- Obstsalat mit Joghurt: ca. 150 – 250 kcal
- 2 gekochte Eier: ca. 150 – 170 kcal
- Kaffee/Tee (ohne Milch): ca. 1 – 10 kcal

Vorspeise: Darauf kommt es an

- Salat und Gemüse zur Vorspeise bevorzugen, da viele Ballaststoffe und schnelles Sättigungsgefühl
- Frittierte Vorspeisen vermeiden
- Gemüsebrühen bzw. klare Suppen statt Cremesuppen
- Auf Brot und Butter möglichst verzichten
- Öl nur sehr reduziert und bewusst einsetzen

Was hat mehr Kalorien?

Schnitzel „Wiener Art“

200 g paniertes Schweineschnitzel	120 g Pommes frites	40 g Tomatenketchup	Gesamt

Schollenfilet

120 g mehliertes Schollenfilet	200 g Kartoffeln	150 g Gemüse	Gesamt

Was hat mehr Kalorien?

Schnitzel „Wiener Art“

200 g paniertes Schweineschnitzel	120 g Pommes frites	40 g Tomatenketchup	Gesamt
461	348	22	831

Schollenfilet

120 g mehliertes Schollenfilet	200 g Kartoffeln	150 g Gemüse	Gesamt
220	140	33	393

Typische „Kalorienfallen“: Hauptspeise

Kalorienhaltiges Essen (pro Portion)

- Schnitzel mit Pommes: ca. 1100 kcal
- Carbonara: ca. 900 kcal
- Pizza Salami: ca. 950 kcal
- Rahmschnitzel mit Spätzle: ca. 1200 kcal
- Käsespätzle: ca. 900 – 1200 kcal
- Lasagne: ca. 850 kcal
- Schweinebraten mit Knödel: ca. 900 – 1300 kcal
- Backfisch, Pommes, Remoulade: ca. 900 – 1200 kcal
- Caesar Salad (Dressing & Croutons): ca. 700 kcal

Kalorienärmeres Essen (pro Portion)

- Hähnchenbrust vom Grill: ca. 450 kcal
- Pasta mit Tomatensoße: ca. 550 kcal
- Pizza Margherita: ca. 700 kcal
- Rindersteak mit Ofengemüse: ca. 550 kcal
- Gemüsepfanne mit Kartoffeln: ca. 400 – 600 kcal
- Gemüselasagne: ca. 400 – 600 kcal
- Putenbrust mit Gemüse: ca. 400 – 600 kcal
- Gegrillter Fisch mit Salat: ca. 350 kcal
- Gemischter Salat mit Hähnchen und Essig-Öl-Dressing: ca. 400 kcal

Hauptspeise: Darauf kommt es an

- Kalorienarme **Zubereitungsarten** bevorzugen
  - Günstig: **Gegrillt, gekocht, gegart**
  - Ungünstig: Paniert, frittiert, gebacken, in Butter gebraten
- Kalorienarme **Beilagen** wählen
  - Günstig: Gemüsebeilage, **gekochte Kartoffeln**, **Reis**, **Vollkornnudeln**
  - Ungünstig: Pommes, Kroketten, Kartoffelgratin mit Sahne
- Kalorienarme **Soßen** wählen
  - Günstig: **Tomatensoße, Soße auf Joghurtbasis**
  - Ungünstig: Sahne-, Käse-, Rahmsoße, Mayonnaise
- Auf **viel Gemüse**, **Salat** achten: wenig Kalorien, viel Ballaststoffe, schnelle Sättigung

Was hat mehr Kalorien?

Tiramisu

200 g 1 Portion Tiramisu	Gesamt

Sorbet

150 g Sorbet	100 g Beeren	Gesamt

Was hat mehr Kalorien?

Tiramisu

200 g 1 Portion Tiramisu	Gesamt
624	624

Sorbet

150 g Sorbet	100 g Beeren	Gesamt
198	30	228

Typische „Kalorienfallen“: Nachspeise

Kalorienhaltiges Essen (pro Portion)

» Eisbecher mit Sahne:	ca. 500 – 900 kcal
» Apfelstrudel mit Vanillesauce:	ca. 500 – 800 kcal
» Tiramisu:	ca. 400 – 600 kcal
» Kaiserschmarrn mit Kompott:	ca. 600 – 900 kcal
» Käsekuchen:	ca. 450 – 700 kcal
» Schokokuchen mit Sahne:	ca. 500 – 700 kcal
» Pfannkuchen, Nutella, Eis:	ca. 600 – 1000 kcal
» Käseteller:	ca. 500 – 650 kcal

Kalorienärmeres Essen (pro Portion)

» Sorbet	ca. 150 – 250 kcal
» Obstsalat (ohne Zucker):	ca. 80 – 150 kcal
» Quarkcreme mit Beeren:	ca. 150 – 250 kcal
» Pfannkuchen mit Obst:	ca. 250 – 400 kcal
» Obstkuchen:	ca. 200 – 300 kcal
» Biskuit mit Beeren:	ca. 200 – 300 kcal
» Crêpes mit Beeren:	ca. 190 – 250 kcal
» Espresso mit Vanilleeis:	ca. 125 – 155 kcal

Nachspeise: Darauf kommt es an

- Nachspeisen mit viel **Sahne** und **Vollmilch** vermeiden
- Dessert **ohne Schlagsahne** oder **Sauce** (z.B. Vanille-, Schokosauce) bestellen
- **Fruchtige Nachspeisen** sind häufig **kalorienärmer**
- **Sorbet** statt Eis wählen
- Auf Nachspeise **möglichst verzichten**
  - Nachspeisen sind häufig sehr kalorienreich und zuckerhaltig
  - Gerade zu Beginn des Abnehmens, auf Nachspeisen verzichten
  - Wenn bereits Gewicht abgenommen wurden, nur in Maßen empfehlenswert
  - Häufig keine kalorienarmen Alternativen für Nachspeisen im Restaurant verfügbar

Restaurant: Darauf kommt es an

» Restaurantgerichte enthalten häufig **viele versteckte Kalorien**
→ Bewusst auswählen und Alternativen nutzen

Kalorien im Restaurant werden häufig unterschätzt

» **Frittiertes** und **panierte** Speisen enthalten **viel Fett**
→ Eher gegrillte oder gedünstete Gerichte wählen

» Soßen, **Käse** und große **Beilagen erhöhen die Kalorien** deutlich
→ Leichtere Beilagen und Soßen wählen, auf Sahnesoßen verzichten

» **Vorspeisen als Sättigungshilfe** nutzen, aber gezielt auswählen
→ Z.B. Salat oder Suppe statt Brotkorb mit Butter/Öl

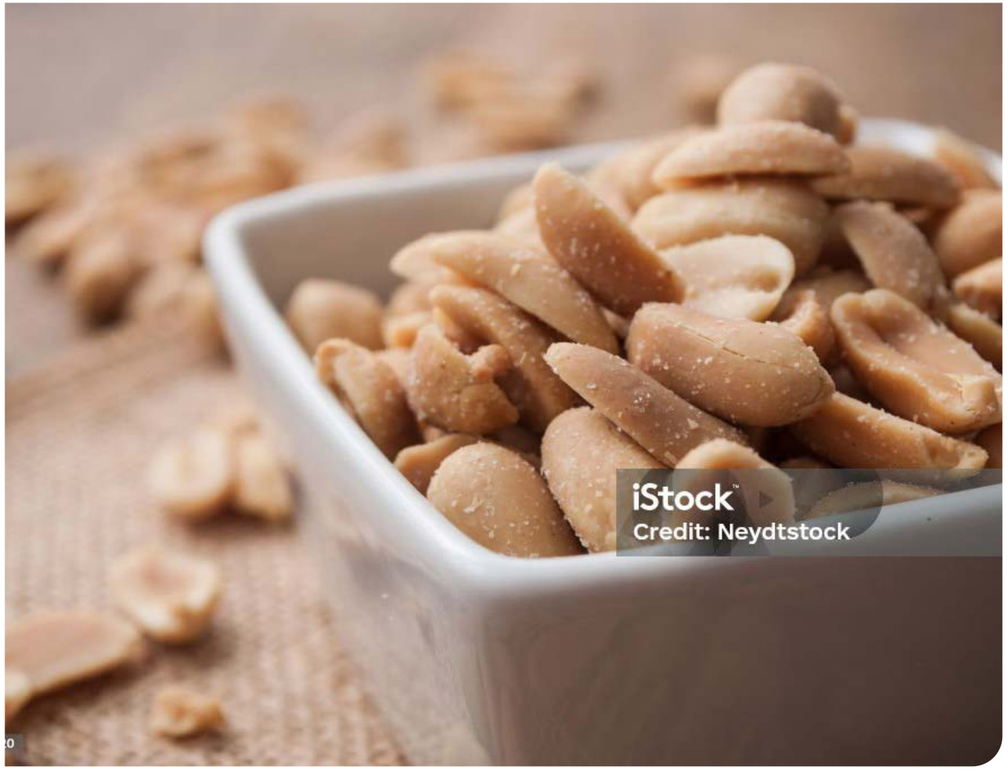
» Getränke und Extras werden oft bei der **Kalorienschätzung** vergessen
→ Wasser, Gemüsebeilagen und kleinere Portionen bevorzugen

Was hat mehr Kalorien?

Kartoffelchips

50g Kartoffelchips

Geröstete Erdnüsse



50g Erdnüsse

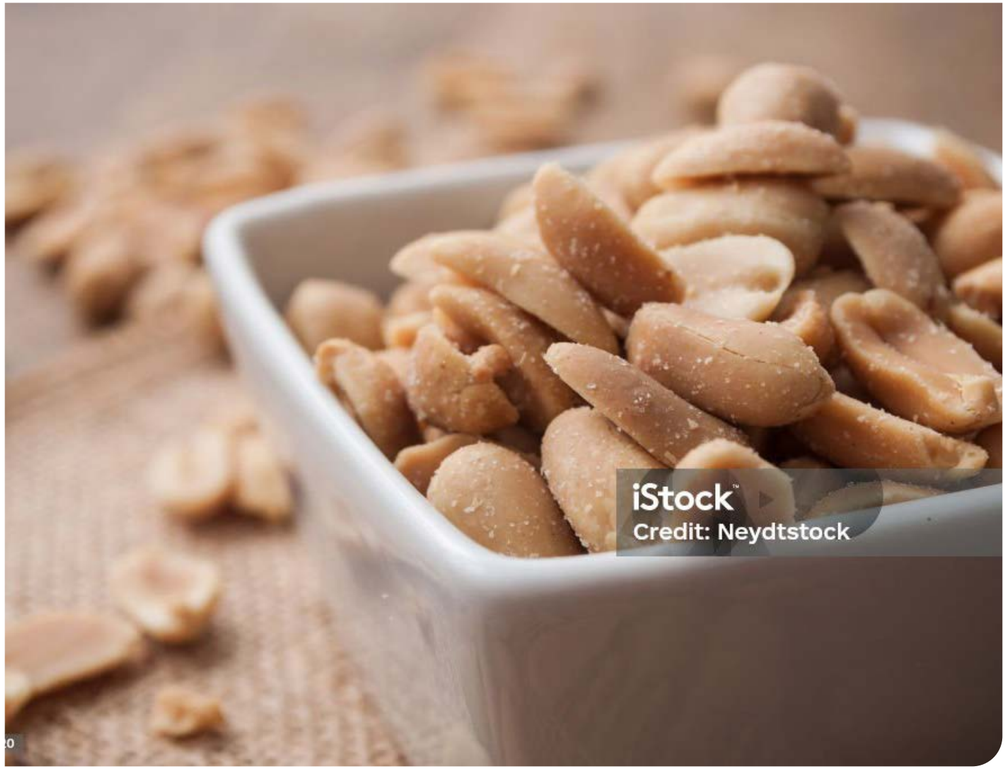
Was hat mehr Kalorien?

Kartoffelchips

50g Kartoffelchips

270 kcal

Geröstete Erdnüsse



50g Erdnüsse

295 kcal

Typische „Kalorienfallen“: Snacks

Kalorienhaltige Snacks (pro 100 g)

- Erdnüsse (geröstet): ca. 590 kcal
- Kartoffelchips: ca. 540 kcal
- Schokolade: ca. 535 kcal
- Erdnussflips: ca. 530 kcal
- Studentenfutter: ca. 500 kcal
- Nachos: ca. 500 kcal
- Butterkekse: ca. 470 kcal
- Salzstangen: ca. 380 kcal
- Gummibärchen: ca. 340 kcal

Kalorienärmere Snacks (pro 100 g)

- Gemüsesticks: ca. 15 – 40 kcal
- Obst: ca. 30 – 90 kcal
- Joghurt (fettarm): ca. 45 – 64 kcal
- Körniger Frischkäse: ca. 70 – 100 kcal
- Essiggurken: ca. 15 – 40 kcal
- Magerquark: ca. 70 – 100 kcal
- Harzer Käse: ca. 100 – 125 kcal
- Fruchtmus-Quetschies ohne Zuckerzusatz: ca. 60 – 80 kcal

Snacks: Darauf kommt es an

- Viele Snacks liefern viele Kalorien, sättigen aber nur kurz
  → Auf kalorienärmere und sättigendere Alternativen setzen
- Kalorien in Snacks werden häufig unterschätzt
- Chips, Erdnüsse oder Schokolade enthalten viele Kalorien auf kleiner Menge
  → Portionen bewusst wählen oder durch leichtere Snacks ersetzen
- Knabbersnacks enthalten häufig viel Fett und Salz
  → Eher zu protein- oder ballaststoffreicheren Alternativen greifen
  → z.B. Linsenchips statt Kartoffelchips
  → z.B. Skyr, Gemüse-Sticks oder Popcorn statt Süßigkeiten
- Süße Snacks liefern oft viel Zucker und wenig Sättigung
  → Obst, Joghurt oder Beeren als Alternative
- Gemüse und Obst sind kalorienarme Snacks mit viel Volumen
  → z.B. Paprika, Gurke, Karotten, Beeren oder Melone

Was hat mehr Kalorien?

Wrap

70 g Tortilla	50 g Salat	100 g Hähnchen-brust	50 g mexikanische Grillsoße	Gesamt

Currywurst

60 g Brötchen	100 g Bratwurst	150 ml Currysoße	Gesamt

Was hat mehr Kalorien?

Wrap

70 g Tortilla	50 g Salat	100 g Hähnchen-brust	50 g mexikanische Grillsoße	Gesamt
175	10	100	28	313

Currywurst

60 g Brötchen	100 g Bratwurst	150 ml Currysoße	Gesamt
170	289	70	529

Typische „Kalorienfallen“: Fast Food

Kalorienhaltiges Essen (pro Portion)

- Burger, Pommes, Cola: ca. 1600 kcal
- Döner mit viel Soße: ca. 900 kcal
- Currywurst mit Pommes: ca. 1000 kcal
- Chicken Nuggets mit Pommes: ca. 1000 kcal
- Fish & Chips: ca. 900 – 1300 kcal
- Gebratener Reis mit Gemüse: ca. 700 – 1000 kcal
- Bratwurst im Brötchen: ca. 450 – 700 kcal
- Pommes rot-weiß: ca. 900 kcal

Kalorienärmeres Essen (pro Portion)

- Burger, Wasser, Salat: ca. 500 – 700 kcal
- Dönerteller mit Salat: ca. 500 kcal
- Bratwurst mit Salat: ca. 450 kcal
- Gegrilltes Hähnchen mit Salat: ca. 450 – 550 kcal
- Gegrillter Fisch mit Salat: ca. 450 kcal
- Gedämpfter Reis mit Gemüse: ca. 350 – 500 kcal
- Putenschnitzelbrötchen: ca. 350 – 500 kcal
- Ofenkartoffel mit Quark: ca. 400 kcal

Fast Food: Darauf kommt es an

- Fast Food enthält **von allem oft zu viel**
  - Zu viel Fett, Zucker, Salz
- Durch die **Auswahl** oder das **Weglassen** von **Beilagen** und **Soßen** können viele Kalorien gespart werden
  - Z.B. Grillgemüse statt Pommes
  - Z.B. Joghurtsoßen statt Mayonnaise
- Fast Food besteht häufig aus **stark-verarbeiteten**, **industriell-hergestellten** Lebensmitteln
  - Versuchen, die Häufigkeit von Fast Food im Alltag zu reduzieren

Ein Blick auf die Verpackung lohnt sich

Nährwertangabe,

- **Kalorienangabe** pro **100g/100ml** bzw. pro Portionsgröße
- Angaben zu Fett, Kohlenhydraten, Eiweiß, Salz

Zutatenverzeichnis

- Die Zutaten stehen **nach Menge geordnet**
- Die **erste Zutat** ist am **meisten enthalten**
  - Z.B. Steht Zucker weit vorne, enthält das Produkt viel Zucker
- Je **kürzer die Zutatenliste**, desto weniger stark verarbeitet ist das Lebensmittel häufig

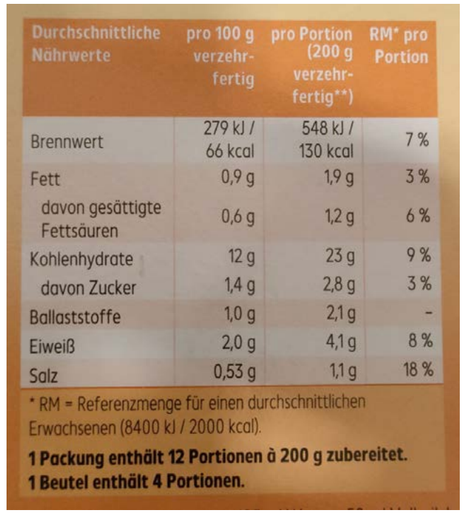
Pommes

Zutaten:
94 % Kartoffeln, 6 % Sonnenblumenöl.

Durchschnittliche Nährwerte unzubereitetes Produkt	pro 100 g	% RM* pro 100 g
Brennwert	676 kJ/161 kcal	8 %
Fett	6,0 g	9 %
davon:		
- gesättigte Fettsäuren	0,5 g	3 %
Kohlenhydrate	23,0 g	9 %
davon:		
- Zucker	0,5 g	<1 %
Eiweiß	2,5 g	5 %
Salz**	0,06 g	1 %

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)
** Der Salzgehalt ist ausschließlich auf die Anwesenheit natürlich vorkommenden Natriums zurückzuführen.

Kartoffelbrei



Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g verzehrfertig	pro Portion (200 g verzehrfertig**)	RM* pro Portion
Brennwert	279 kJ / 66 kcal	548 kJ / 130 kcal	7 %
Fett	0,9 g	1,9 g	3 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	1,2 g	6 %
Kohlenhydrate	12 g	23 g	9 %
davon Zucker	1,4 g	2,8 g	3 %
Ballaststoffe	1,0 g	2,1 g	-
Eiweiß	2,0 g	4,1 g	8 %
Salz	0,53 g	1,1 g	18 %

* RM = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).
1 Packung enthält 12 Portionen à 200 g zubereitet.
1 Beutel enthält 4 Portionen.

Nutri-Score: Eine Entscheidungshilfe

Bewertet die Nährwertqualität eines Lebensmittels

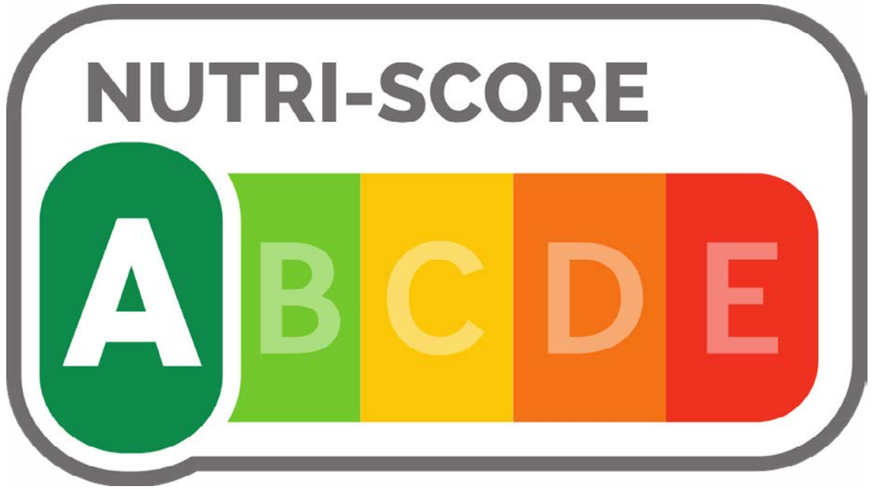
- **A & B** – günstigere Nährwertqualität → eher **wählen**
- **C** – mittlere Nährwertqualität → **ab und zu** okay
- **D & E** – ungünstigere Nährwertqualität → eher **vermeiden**

Schneller Vergleich innerhalb einer Produktkategorie

- Z.B. Vergleich Tiefkühlpizza oder Lasagne
- Produkte mit D&E haben in der Regel
- Mehr Kalorien, mehr Salz, mehr Zucker, mehr gesättigte Fettsäuren, weniger Ballaststoffe & Vitamine

Vorsicht

- Kein Vergleich **unterschiedlicher Lebensmittelgruppen**
  - Z.B. Pizza kann nicht mit Müsli verglichen werden



eher wählen

eher vermeiden

Kaloriengehalt ermitteln

- Kaloriengehalt mit **Ernährungs-App** auf Smartphone bestimmen (z.B. Foto von Mahlzeit, Barcode-Scan)
- **Kalorientabellen**, -bücher
- Internet
- **Portionsgrößen schätzen** (Vergleich mit Referenzportionen)

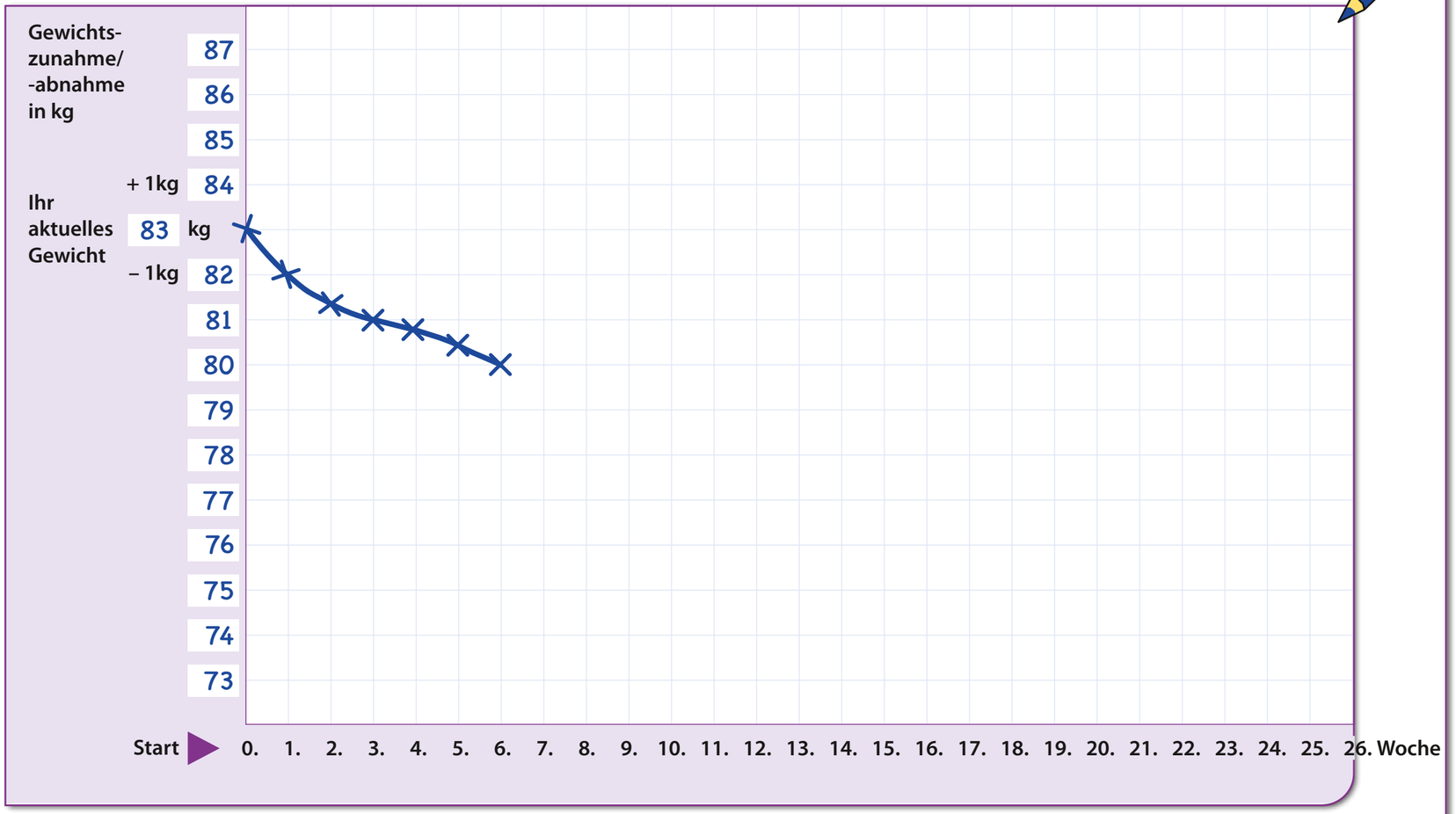
MOVE-Challenge: Mein Gewichtsziel

Bitte eintragen

Tag	Wann? (Uhrzeit)	Was? (Was esse/trinke ich?)	Wie viel? (Kalorien schätzen)	Wie? (Situation/ Anlass)
2 Tage unter der Woche				
Donnerstag	12:35			
2 Tage am Wochenende				

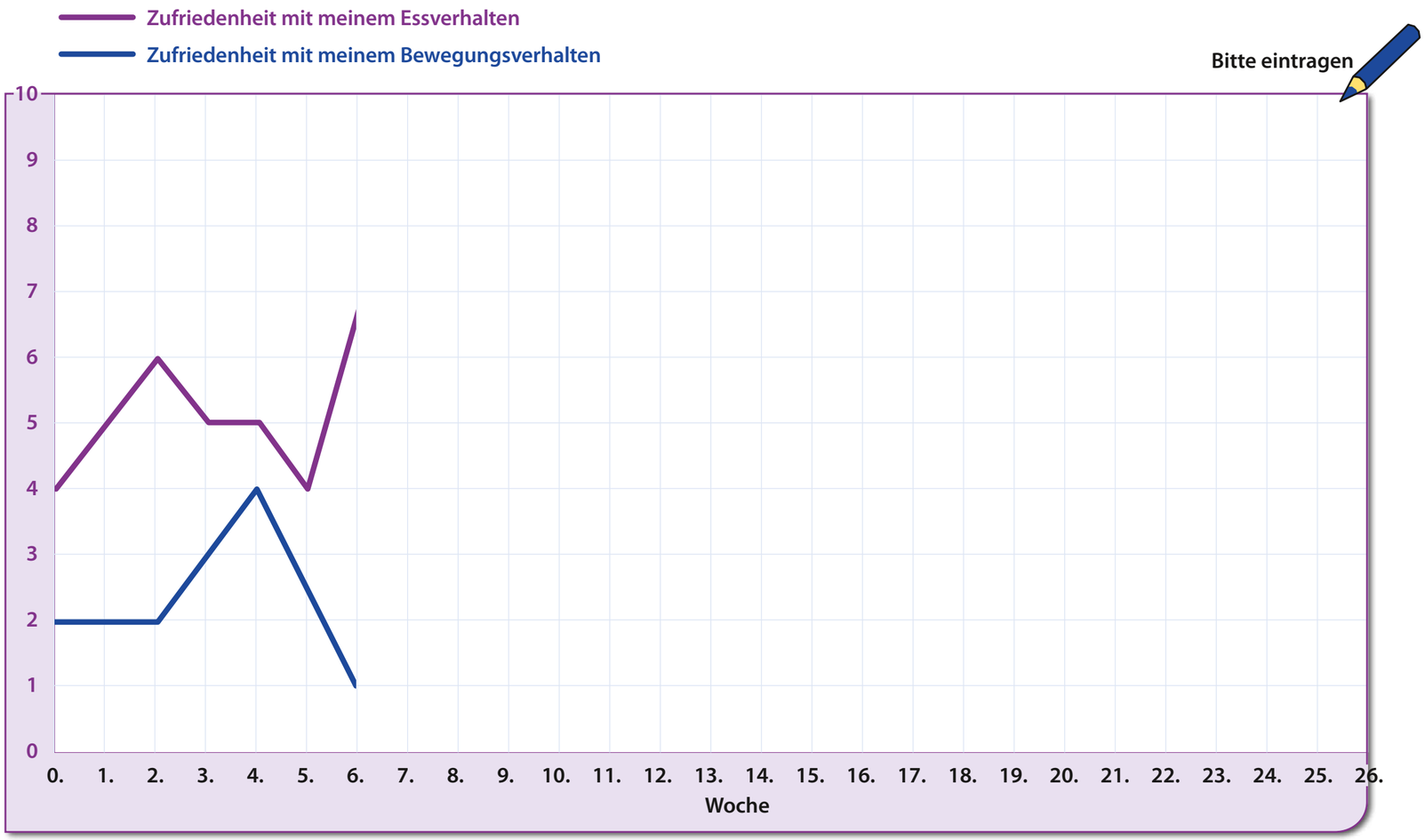
MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge 7.3

MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Bis zur nächsten Kurseinheit!

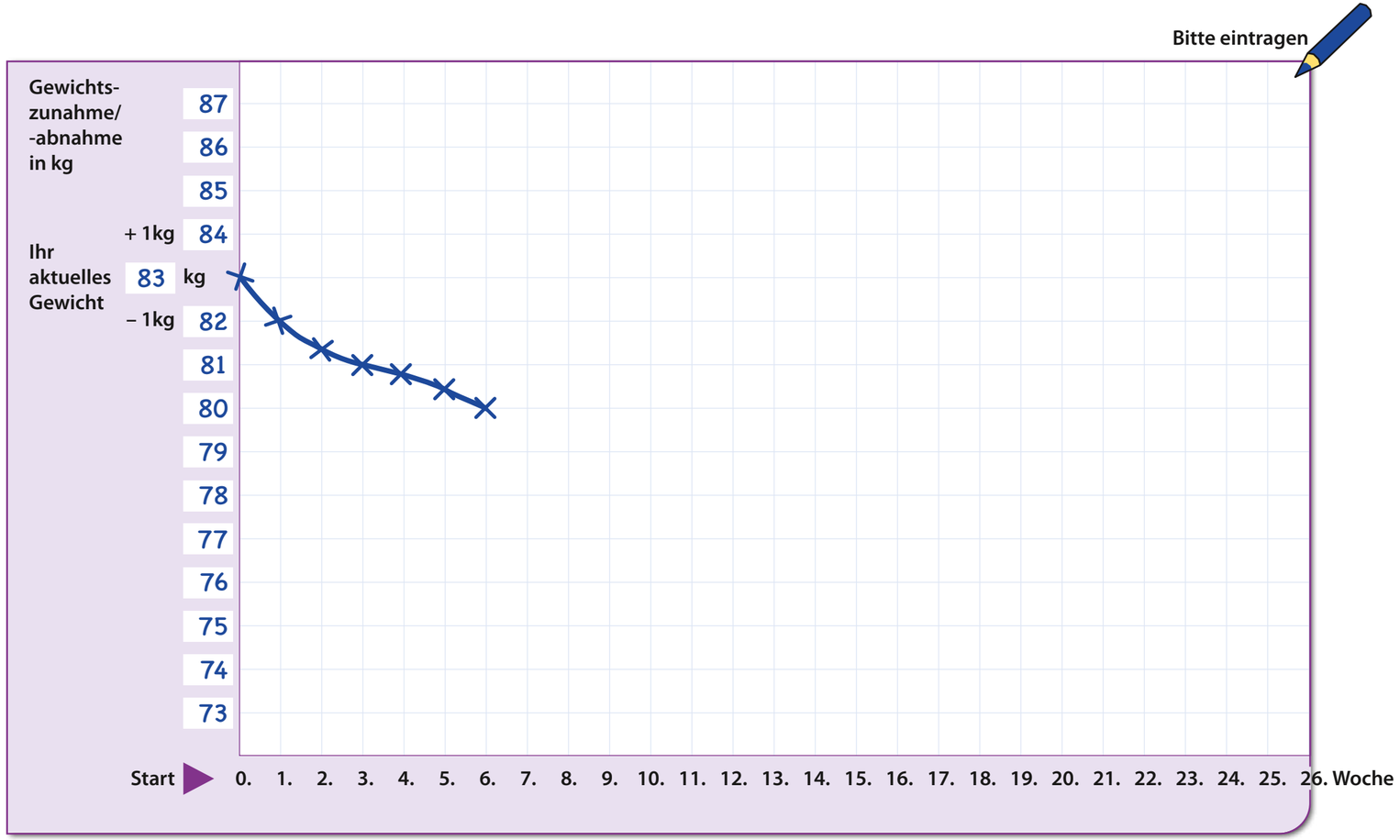
Kursstunde 5: [???]

Die Themen heute

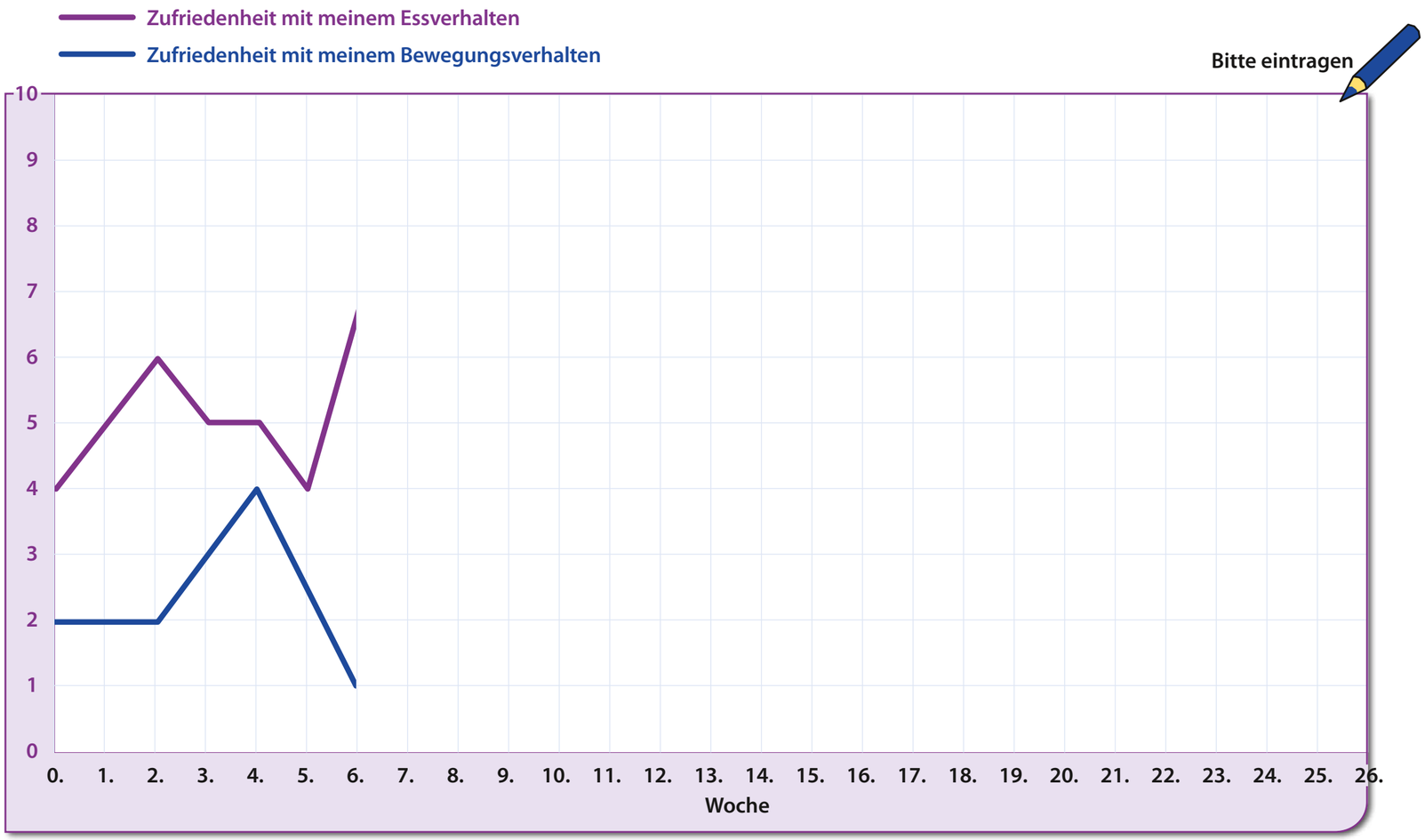
- Challenge: Gewichtskurve
- Grund- und Leistungsumsatz
- Typische Kalorienfallen
- Nutri-Score
- Digitale Helfer zum Kalorienschätzen
- Challenge: Ernährungstagebuch

MOVE-Check: Wie liefs & Wie läufts?

- Für welche Ernährungsform haben Sie sich entschieden?
- Wie klappt die Umsetzung im Alltag?
- Worauf sind Sie stolz?
- Was ist noch schwierig?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem bisherigen Gewichtsverlauf?
- Welche Kalorienfallen konnten Sie bereits in Ihrem Alltag vermeiden?



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Was hat mehr Kalorien?

Muffin

120 g Muffin	Gesamt

Bienenstich

100 g 1 Stück Bienenstich	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Muffin

120 g Muffin	Gesamt
550	550

>

246 kcal

Bienenstich

100 g 1 Stück Bienenstich	Gesamt
304	304

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Franzbrötchen

90 g Franzbrötchen	Gesamt

Hefezopf

35 g Hefezopf	35 g Konfitüre	10 g Butter	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Franzbrötchen

90 g Franzbrötchen	Gesamt
357	357

<

82 kcal

Hefezopf

35 g Hefezopf	35 g Konfitüre	10 g Butter	Gesamt
104	96	75	275

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Popcorn

100 g Popcorn	Gesamt

Bebrannte Mandeln

100 g gebrannte Mandeln	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Popcorn

100 g Popcorn	Gesamt
377	377

<

113 kcal

Bebrannte Mandeln

100 g gebrannte Mandeln	Gesamt
490	490

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Spielt die Größe des Tellers eine Rolle, wie viel man isst?

Adobe Stock | #1615959796

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Spielt die Größe des Tellers eine Rolle, wie viel man isst?

» Ja, eine Übersichtsarbeit zeigte, dass eine Verdoppelung der Tellergröße die Menge, die gegessen wurde, um 41 % erhöhte. Größere Teller erhöhen anscheinend den Impuls mehr zu essen.

Adobe Stock | #1615959796

Roadmap: Ernährungsgewohnheiten verändern

Es ist schwer, Gewohnheiten zu verändern

- Gewohnheiten **oft unbewusst**
  - Daher: Selbstbeobachtung wichtig
- Werden oft **automatisch** von **externen Reizen** ausgelöst
  - Daher: Situationen erkennen, die Essverhalten auslösen
- Gewohnheiten sind **vertraut**, geben **Sicherheit**
  - Daher: Aktive Verhaltensveränderung nötig
- Essgewohnheiten **strukturieren den Tag**, schaffen **Kontrolle**
  - Daher: Plan machen, wie man bestimmte Ernährungsgewohnheiten aktiv verändern kann

Gewohnheiten bewusst machen

Selbstversuch

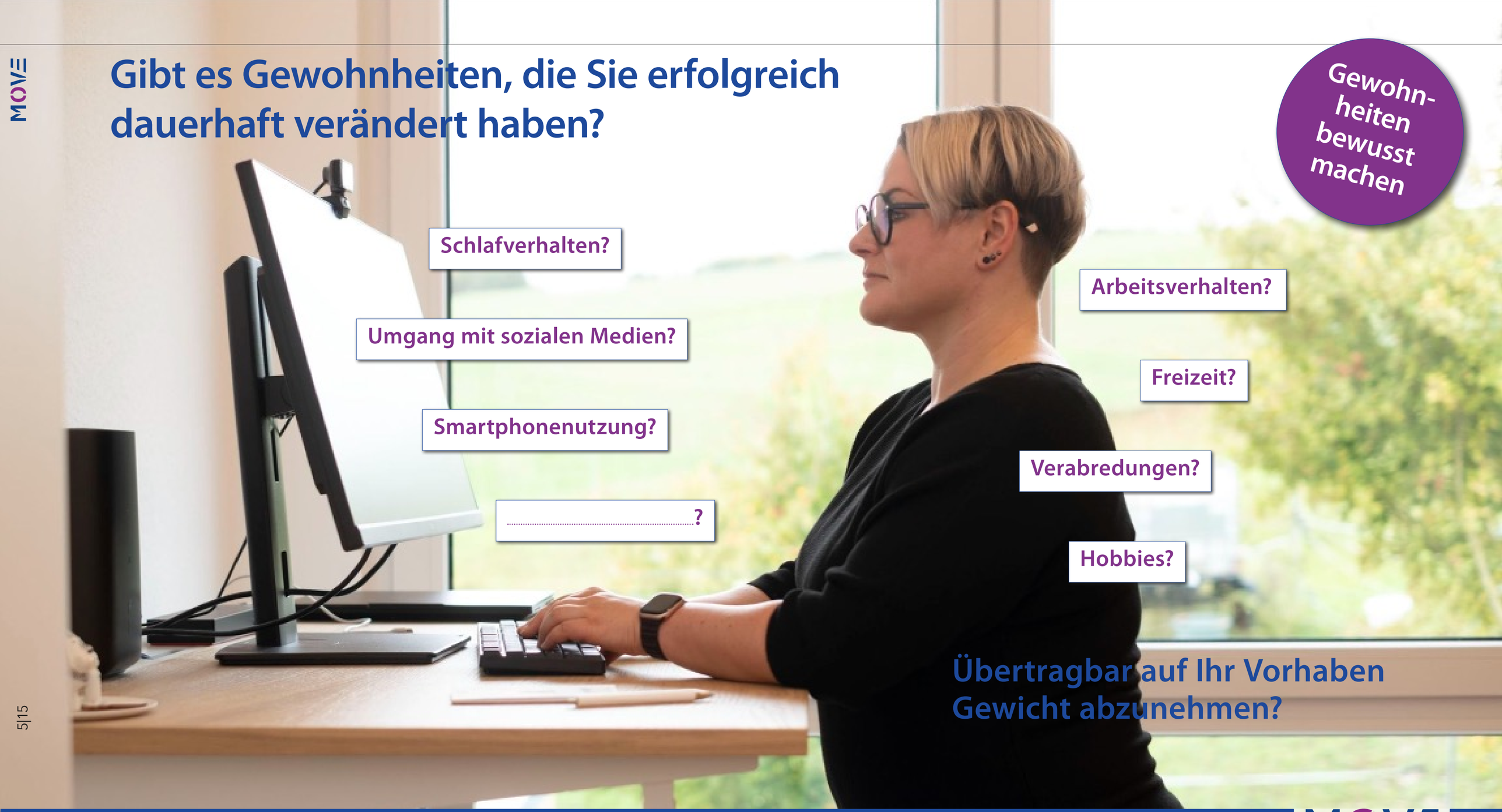
- Verschränken Sie Ihre Arme vor der Brust
- Welcher Arm ist oben, welcher geht unten durch?
- Versuchen Sie nun die Arme genau andersherum zu verschränken

Was fällt Ihnen auf?

iStock
Credit: drbimages

Gibt es Gewohnheiten, die Sie erfolgreich dauerhaft verändert haben?

Gewohn-
heiten
bewusst
machen



Schlafverhalten?

Umgang mit sozialen Medien?

Smartphonenutzung?

.....?

Arbeitsverhalten?

Freizeit?

Verabredungen?

Hobbies?

Übertragbar auf Ihr Vorhaben
Gewicht abzunehmen?

Viele Auslöser für essen und trinken

Gründe für Essen/ Trinken heraus-finden

Hunger

Langeweile, Trauer, Stress

Freude, Belohnung

Anblick leckerer Speisen, verlockender Geruch, Essen steht auf dem Tisch

Rituale, Pausenzeit = Essenszeit

Lust etwas zu essen (Appetit)

Andere essen gerade auch, Ausgehen mit Freunden, Familienfeier

Wie ist es bei Ihnen?

Die eigenen Auslöser kennen

Gründe für Essen/ Trinken heraus-finden

In diesen Situationen esse ich *mehr:*

- Wenn mir langweilig ist
- Wenn ich im Urlaub bin
- Wenn ich Alkohol trinke
- Wenn ich vorm Fernseher sitze
- Beim Buffett

In diesen Situationen esse ich *weniger:*

- Wenn ich mit Freunden zusammen bin
- Wenn ich auf der Arbeit viel zu tun habe
- Wenn ich entspannt bin
- Wenn es mir gut geht
- Wenn ich bewusst auf mein Essen achte

Was sind Ihre Essgewohnheiten?

Was, wie viel und wie esse/trinke ich?

- » **Wann** essen Sie?
- » Gibt es **feste Zeitpunkte** für Haupt-Mahlzeiten?
- » Essen Sie eher **zwischendurch**?
- » Gibt es Zeiten, in denen Sie **besonders viel essen**?
- » Zu welchem Zeitpunkt nehmen Sie die **meisten Kalorien** zu sich?
- » **Was** essen Sie **am liebsten**?
- » **Genießen** Sie Ihr Essen?

MOVE-Challenge 10

MOVE-Challenge: Mein Essverhalten

Bitte eintragen

Tag	Wann? (Uhrzeit)	Was? (Was esse/trinke ich?)	Wie viel? (Kalorien schätzen)	Wie? (Situation/ Anlass)
2 Tage unter der Woche				
Donnerstag	12:35			
2 Tage am Wochenende				

MOVE-Challenge: Wie würden Sie sich bewerten?

Bewertung meines Essverhaltens

Bitte eintragen

	0: Trifft gar nicht zu	50: teils, teils	100: Trifft voll und ganz zu
Ich esse regelmäßig über den Tag verteilt	0	50	100
Ich nehme mir ausreichend Zeit für meine Mahlzeiten	0	50	100
Ich plane meine Mahlzeiten im Voraus	0	50	100
Ich esse ohne Ablenkung (z.B. Fernseher oder Smartphone)	0	50	100
Ich esse oft aus Langeweile	0	50	100
Ich genieße meine Mahlzeiten bewusst	0	50	100
Ich erkenne gut, wann ich satt bin	0	50	100
Ich kann zwischen Hunger und Appetit unterscheiden	0	50	100

Essgewohnheiten verändern: Essen und Trinken besser planen

Was will ich verändern?

Problem

- „Ich habe keine festen Essenszeiten und esse oder trinke häufig ungeplant."
- „Ich esse häufig zwischendurch und nehme viele Snacks zu mir."
- „Ich esse oft nebenbei oder nach Lust und Laune."
- „Ich esse häufig größere Portionen als ich eigentlich möchte."

Mögliche Lösungen

- Feste Essens- und Trinkzeiten planen und möglichst regelmäßig einhalten
- Zwischenmahlzeiten bewusst planen und ungeplantes Naschen vermeiden
- Mahlzeiten bewusst am Tisch einnehmen und Smartphone, Fernseher oder andere Ablenkungen ausschalten
- Kleinere Portionen anrichten, kleinere Teller verwenden und Schüsseln nicht auf den Tisch stellen

Credit: Neosmart Consulting AG

Essgewohnheiten verändern: Gezielter einkaufen

Was will ich verändern?

Problem

- „Wenn ich mir keinen Einkaufszettel schreibe, kaufe ich immer zu viel ein."
- „Wenn ich hungrig bin, kaufe ich viel mehr ein als ich mir vorgenommen habe."
- „Ich will beim Einkaufen gar nicht wissen, wie viel Kalorien drin sind und achte nicht auf die Nährwertangaben."
- „Ich habe oft keinen Plan, was ich kochen will, und kaufe immer das Gleiche."
- „Ich lasse mich häufig von Werbung oder Verpackungen beeinflussen."
- „Süßigkeiten und Snacks landen häufig im Einkaufswagen."

Mögliche Lösungen

- Vor dem Einkauf die Mahlzeiten planen und einen Einkaufszettel schreiben
- Nicht hungrig einkaufen gehen, sondern vorher eine Kleinigkeit essen
- Nährwertkennzeichnung bewusst vergleichen und auf Kalorien, Zucker, Fett und Ballaststoffe achten
- Einen Wochenplan erstellen und neue, gesunde Rezepte ausprobieren
- Einkaufsliste konsequent einhalten und Produkte kritisch vergleichen
- Süßigkeiten und Snacks bewusst nicht oder nur in kleinen Mengen kaufen

Essgewohnheiten verändern: Bewusster essen

Was will ich verändern?

Problem

- „Ich nehme mir kaum Zeit für meine Mahlzeiten."
- „Ich esse sehr schnell und merke oft erst spät, dass ich satt bin."
- „Ich esse häufig nebenbei (z. B. beim Fernsehen oder am Smartphone)."
- „Ich esse weiter, obwohl ich bereits satt bin."
- „Ich esse automatisch oder aus Gewohnheit."

Mögliche Lösungen

- **Bewusst Zeit für jede Mahlzeit einplanen** und in Ruhe essen
- **Langsam essen**, gründlich kauen und zwischen den Bissen das Besteck ablegen
- **Ohne Ablenkung essen** und auf Geschmack, Geruch und Konsistenz konzentrieren
- **Auf das Sättigungsgefühl achten** und aufhören, wenn man satt ist
- **Vor dem Essen kurz überlegen**, ob ich wirklich Hunger habe oder ob etwas anderes dahinter-steckt

Essgewohnheiten verändern: Anders mit Frust/Stress umgehen

Was will ich verändern?

Problem

- „Ich esse, wenn ich gestresst bin."
- „Ich esse aus Frust oder Traurigkeit."
- „Wenn ich schlecht gelaunt bin, greife ich automatisch zu Süßigkeiten oder Snacks."
- „Essen hilft mir, mich zu beruhigen oder zu belohnen."

Mögliche Lösungen

- **Stress bewusst anders abbauen**, z. B. durch Bewegung, Entspannungsübungen oder eine kurze Pause
- **Gefühle wahrnehmen** und nach anderen Möglichkeiten suchen, damit umzugehen (z. B. reden, spazieren gehen oder Musik hören)
- **Kurz innehalten** und überlegen, ob man wirklich Hunger hat oder etwas anderes brauche
- **Andere Belohnungen finden**, z. B. ein Bad, Lesen, Musik oder Zeit für ein Hobby

Credit: Kanawa_Studio

Essgewohnheiten verändern: Verführungssituationen vermeiden

Was will ich verändern?

Problem

- „Ich greife häufig zu Süßigkeiten oder Snacks, wenn sie sichtbar sind.“
- „Ich esse oft, weil andere essen oder Essen angeboten wird.“
- „Ich kann an Süßigkeiten oder Snacks nur schwer vorbeigehen.“
- „Ich esse häufig aus Gewohnheit in bestimmten Situationen (z. B. beim Fernsehen).“

Mögliche Lösungen

- Süßigkeiten und Snacks außer Sichtweite aufbewahren oder möglichst nicht zu Hause haben
- Vorher entscheiden, ob und wie viel man essen möchte, und auch einmal freundlich ablehnen
- Verführungssituationen möglichst vermeiden und Alternativen (z. B. Obst oder Gemüsesticks) bereithalten
- Gewohnheiten bewusst verändern, z. B. Fernsehen ohne Snacks oder eine andere Beschäftigung wählen

Credit: beats3

Ernährungsumstellung mit Genuss

Erfolgreiche Gewichtsabnahme bedeutet nicht nur Verzicht

» **Lieblingsgerichte** dürfen weiterhin auf dem **Speiseplan** stehen

» **Eher seltener**, kleinere Portionen

Nicht einzelne Lebensmittel sind „verboten“

» Entscheidend sind Menge, Häufigkeit und die **Gesamtbilanz**

Strenge Tabus haben oft gegenteiligen Effekt

» Führen häufig eher zu **Frust** und können **Heißhunger-Attacken** auslösen

Kalorien sparen, Geschmack behalten

» **Abwechslungsreicher Geschmack** durch **Gewürze** und **Kräuter** auch bei kalorienärmeren Gerichten

80:20 statt Perfektion

» Die Basis bilden ausgewogene Mahlzeiten, **kleine Ausnahmen** sind **nicht schlimm**

Genuss beginnt mit Achtsamkeit

- » Dem Essen **Bedeutung** geben
  - › Sich Zeit nehmen für das Essen
  - › Auf die Qualität des Essens achten
- » **Aufmerksamkeit** auf das Essen richten
  - › Nicht nebenbei essen
  - › Ablenkungen vermeiden (z.B. Zeitung, Smartphone, TV)
- » **Alle Sinne** nutzen
  - › Auf Aussehen, Geschmack, Temperatur, Geruch achten

Langsam und bewusst essen führen zu einem besseren Gefühl für Hunger, Appetit und Sättigung!

MOVE-Challenge: Achtsamkeitsübung

Übung: Lebensmittel

- z.B. Rosine, Keks, Käsewürfel, Apfel

Nutzen Sie all Ihre Sinne

- Anschauen: 1 Minute
- Fühlen: 30 Sekunden
- Riechen: 30 Sekunden
- Schmecken: 2 Minuten
- Nachspüren: 1 Minute

Übung: Mahlzeit

- Essen betrachten: 1 Minute
- Duft wahrnehmen: 30 Sekunden
- Erster Biss: 20-30mal kauen
- Schmecken: 1 Minute
- Kurze Pause: 10 Sekunden
- Zweiter Biss: 20-30mal kauen
- Kurze Pause: 10 Sekunden
- Normal weiteressen

MOVE

MOVE-Challenge: Meine Regeln

Bitte eintragen

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....

MOVE-Challenge: Mein Bewegungsverhalten

Bitte eintragen

Wochentag	Uhrzeit	Haben Sie sich bewegt?	Wie lange? (in Min.)	Schrittzahl pro Tag	Wie zufrieden sind Sie mit dem Ausmaß der körperlichen Bewegung?
Montag	7:45 / 7:55 17:10 / 17:20	Strammer Spaziergang zur Arbeit	10 min 10 min	2837	
Dienstag	19:25 / 19:40 21:55 / 22:10	Zur Chorprobe gelaufen Heimweg	15 min 15 min	3512	
Mittwoch	17:30 / 18:20 ..... /	Laufen mit meiner Frau	20 min	3702	
Donnerstag	20:15 / 20:45 ..... /	Schwimmen im Hallenbad	30 min	2735	
Freitag	..... / .... /			1901	
Samstag	..... / .... /			987	
Sonntag	11:00 / 12:30 ..... /	Wandern mit Freunden	90 min	11.280	
		Gesamtzeit pro Woche (in Min.):	190 min	26.954	

Bitte ankreuzen: Heute war ich mit dem Ausmaß körperlicher Bewegung

☺☺ sehr zufrieden ☺ eher zufrieden ☹ eher unzufrieden ☹☹ sehr unzufrieden

Bis zur nächsten Kurseinheit!

Kursstunde 6: [???]

Die Themen heute

- Challenge: Achtsamkeit
- Körperliche Aktivität: Vorteile
- Ausdauer- und Krafttraining
- Bewegungssnacks
- Barrieren für mehr Bewegung überwinden
- Challenge: Bewegungsverhalten

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Erbseneintopf

350 g Erbseneintopf (Fertigprodukt)	Gesamt

Minestrone

350 g Minestrone	15 g Käse	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Erbseneintopf

350 g Erbseneintopf (Fertigprodukt)	Gesamt
350	350

> 203 kcal

Minestrone

350 g Minestrone	15 g Käse	Gesamt
231	15	147

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Lammrücken

120 g Kartoffeln	150 g Lammrücken	15 g Honi-Senf-Kruste	140 g Spinat mit Zwiebeln	Gesamt

Hirschgulasch

350 g Hirschgulasch	100 g Kartoffelklöße (insg.)	110 g Rotkohl	30 g Speck	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Lammrücken

120 g Kartoffeln	150 g Lammrücken	15 g Honi-Senf-Kruste	140 g Spinat mit Zwiebeln	Gesamt
84	291	31	30	436

<

275 kcal

Hirschgulasch

350 g Hirschgulasch	100 g Kartoffelklöße (insg.)	110 g Rotkohl	30 g Speck	Gesamt
389	172	54	96	711

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Crème brûlée

150 g 1 Portion Crème brûlée	60 g Beeren	Gesamt

Crêpe

60 g 1 Crêpe	50 g 1 Kugel Vanilleeis	20 g Himbeeren	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Crème brûlée

150 g 1 Portion Crème brûlée	60 g Beeren	Gesamt
493	19	512

> 234 kcal

Crêpe

60 g 1 Crêpe	50 g 1 Kugel Vanilleeis	20 g Himbeeren	Gesamt
98	175	5	278

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Nur wenn ich beim Sport stark schwitze, war das Training wirksam – stimmt das?

Stock | #447405690

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Nur wenn ich beim Sport stark schwitze, war das Training wirksam – stimmt das??

» Nein, Schwitzen ist kein zuverlässiges Zeichen für den Trainingserfolg oder die Fettverbrennung. Durch Schwitzen verliert der Körper erst einmal Wasser und kein Fett. Der Körper versucht sich durch Schwitzen abzukühlen.

Adobe Stock | #447405690

MOVE-Challenge: Achtsamkeitsübung

- Konnten Sie die Achtsamkeitsübung **umsetzen**?
- Was ist Ihnen **aufgefallen**?

MOVE-Challenge 12

MOVE-Challenge: Achtsamkeitsübung

Übung: Lebensmittel

- z.B. Rosine, Keks, Käsewürfel, Apfel

Nutzen Sie all Ihre Sinne

- Anschauen: 1 Minute
- Fühlen: 30 Sekunden
- Riechen: 30 Sekunden
- Schmecken: 2 Minuten
- Nachspüren: 1 Minute

Übung: Mahlzeit

- Essen betrachten: 1 Minute
- Duft wahrnehmen: 30 Sekunden
- Erster Biss: 20-30mal kauen
- Schmecken: 1 Minute
- Kurze Pause: 10 Sekunden
- Zweiter Biss: 20-30mal kauen
- Kurze Pause: 10 Sekunden
- Normal weiteressen

MOVE-Challenge: Meine Regeln

- Was sind die **wichtigsten Änderungen** Ihres Essverhaltens?
- Was konnten Sie schon **umsetzen**?
- Was ist Ihnen **leicht gefallen**?
- Was **fällt** Ihnen noch **schwer**?

MOVE-Challenge 13

MOVE-Challenge: Meine Regeln

Bitte eintragen

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....

Vorteile von körperlicher Aktivität: Gewicht

- **Verbrennt** Energie
- **Erhöht** den **Leistungsumsatz**
- Unterstützt die **Gewichtsabnahme**
- Hilft das erreichte Gewicht **langfristig** zu **erhalten**
- **Beugt Muskelabbau** und Knochenschwund beim Abnehmen **vor**
- Gesteigertes **Sättigungsgefühl**

Wichtig zum Abnehmen – noch wichtiger, um Gewicht zu halten!

Vorteile von körperlicher Aktivität: Risiko für Erkrankungen

- Senkt den **Blutdruck**, **Schutz** vor **Bluthochdruck**
- Senkt den Ruhepuls, **erhöht** die **Ausdauer**
- **Senkt** die **Blutfette**, **Schutz** vor **Arterienverkalkung**
- Steigert und erhält **Beweglichkeit**, **Koordination** und **Gleichgewicht**
- Erhöht die **Knochendichte**
- Senkt das **Risiko** für **Diabetes**
- Senkt das **Risiko** für Schlaganfall und **Herzinfarkt**
- Senkt das **Risiko** für **Krebs**

Vorteile von körperlicher Aktivität: Stimmung

- » **Verbessert** die **Stimmung**
- » **Steigert** das **Wohlbefinden**
- » **Verbessert** den **Schlaf**
- » **Reduziert Stress**, fördert Entspannung
- » **Schafft Erfolgserlebnisse**, erhöht das Selbstwertgefühl
- » **Reduziert depressive Stimmung**, Ängste
- » **Höhere Belastbarkeit**
- » **Soziale Kontakte** durch gemeinsame Aktivitäten

Körperliche Aktivität: Achtung bei…

- … **Herzproblemen** (z. B. Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen)
- … **Atemnot** schon bei leichten Belastungen
- … **Gelenk- oder Knochenschmerzen**, die sich durch Bewegung verschlimmern
- … sehr **hohem Blutdruck** oder schlecht eingestellter Blutdruck
- … **Diabetes** mit schwankenden Blutzuckerwerten
- … **frischen Operationen** oder Verletzungen
- … **schweren Infekten** oder Fieber

Vor der Bewegung mit dem Behandler-Team sprechen, ob und welche Art der Bewegung sinnvoll ist!

Körperliche Aktivität: Wie messen?

- Schrittzähler: Anzahl der Schritte pro Tag
- Integrierte Gesundheits-App im Smartphone
- Spezielle Bewegungsapps
- Smartwatch, Fitness-Armbänder oder Smart-Ring
- Intensität: Messung über den Puls oder EKG
- Smartwatch, Fitness-Armbänder oder Smart-Ring
- Brustband

Schritte pro Tag

< 3.000:	sehr geringe Aktivität
3.000 – 4.999:	geringe Aktivität
5.000 – 7.499:	mäßige Aktivität
7.500 – 9.999:	körperlich aktiv
> 10.000:	körperlich sehr aktiv

iStock™
Credit: PeopleImages

MOVE-Challenge: Wie viel Bewegung?

Schritte pro Tag (Smartphone, Schrittzähler)

- In den letzten 7 Tagen: ..... / Tag
- Bisher in diesem Jahr: ..... / Tag
- Im letzten Jahr: ..... / Tag

Auswertung:

- ☐ < 3.000: sehr geringe Aktivität
- ☐ 3.000 – 4.999: geringe Aktivität
- ☐ 5.000 – 7.499: mäßige Aktivität
- ☐ 7.500 – 9.999: körperlich aktiv
- ☐ > 10.000: körperlich sehr aktiv

Wie viele Minuten bewegen Sie sich pro Woche?

- ☐ < 60 Minuten
- ☐ 60 – 149 Minuten
- ☐ 150 – 200 Minuten
- ☐ > 200 Minuten

Empfehlung:

- 2,5 Stunden pro Woche, 150-200 Minuten pro Woche
- An möglichst vielen Tagen: 30-60 Minuten gesteigerte körperliche Aktivität (Ausdauer-training)
- Krafttraining zum Erhalt von Muskeln und Steigerung der Knochenmasse

MOVE-Challenge: Wie lange sitzen Sie?

Wie viele Stunden sitzen Sie täglich? ..... h/Tag

Auf der Couch: ..... h/Tag

In der Arbeit: ..... h/Tag

Am Computer: ..... h/Tag

Am Smartphone: ..... h/Tag

Ausdauertraining: Bewegung für Herz und Stoffwechsel

- **Große Muskelgruppen** werden über längere Zeit gleichmäßig bewegt
- **Herz**, **Kreislauf** und **Atmung** werden trainiert
- Beispiele:
  - Ausdauersport, Zügiges Gehen / Walking, Radfahren, Schwimmen oder Wassergymnastik, Tanzen, Wandern, Joggen
- Empfehlung: **mind. 150 Minuten pro Woche** moderat
  - Oder 75 Minuten pro Woche intensivere Belastung

Regelmäßiges Ausdauertraining ist besonders wichtig für Gewichtsverlust!

Krafttraining: starke Muskeln für einen aktiven Alltag

- Die **Muskulatur** arbeitet gezielt **gegen** einen **Widerstand**, z.B.
  - das eigene Körpergewicht, Therabänder, Geräte, Gewichte
- **Erhöht** die **Belastbarkeit**
- Beispiele:
  - Übungen im Fitnessstudio, z.B. mit Hanteln, Übungen mit Theraband, Übungen im Alltag, z.B. Kniebeugen, Liegestütze
- Empfehlung: **2-mal pro Woche** als Ergänzung zum **Ausdauer-training**

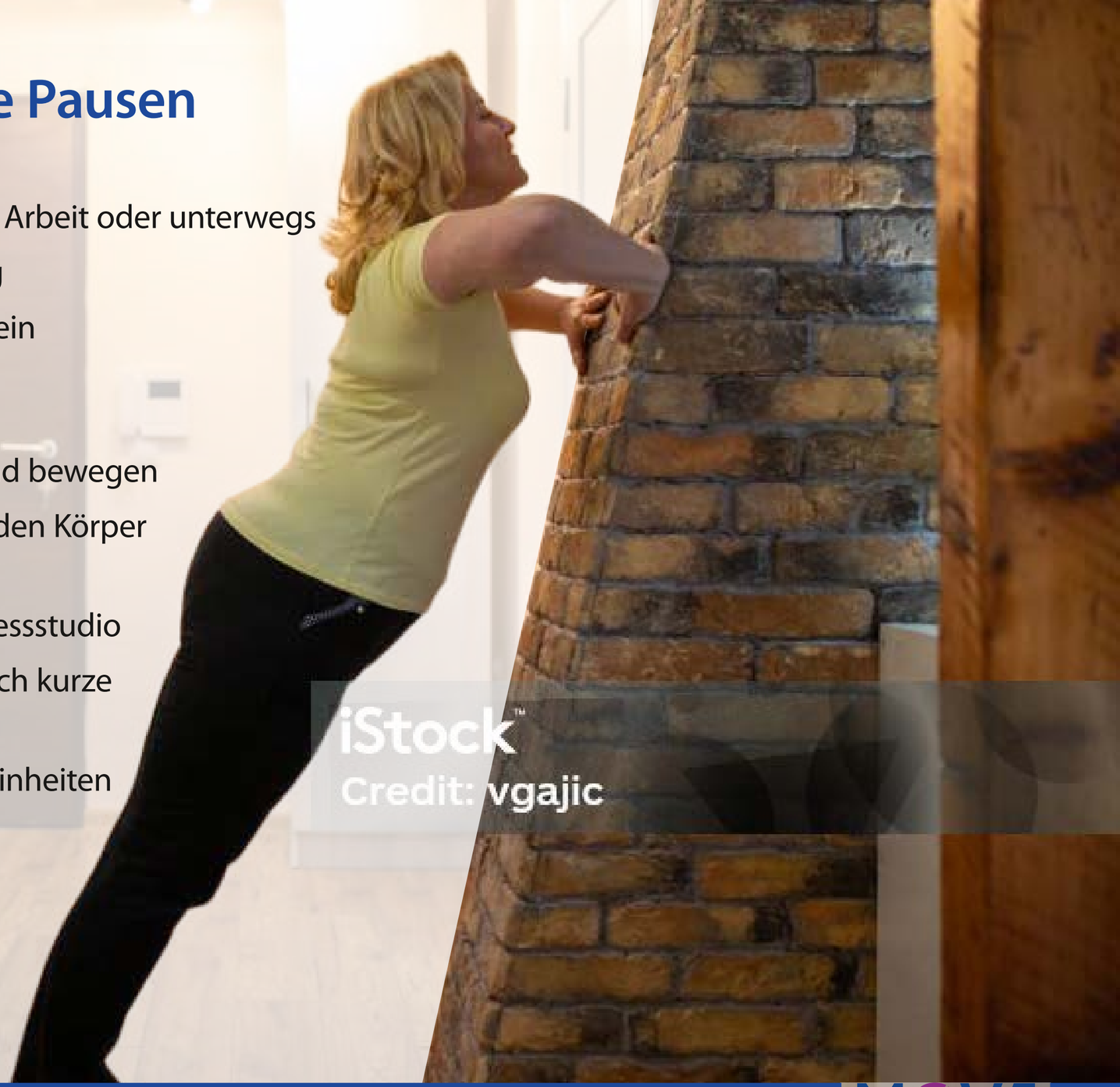
Steigern Sie langsam die Intensität und achten Sie auf Ihre Gelenke!

Bewegungssnacks: kurze, aktive Pausen

- Einfach in den Alltag integrierbar; zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs
- Auch 2–5 Minuten Bewegung sind ein guter Anfang
- Es muss nicht immer eine komplette Sporteinheit sein

Vorteile von Bewegungssnacks

- Sitzzeiten unterbrechen – regelmäßig aufstehen und bewegen
- Kreislauf aktivieren – auch kurze Bewegung bringt den Körper in Schwung
- Muskeln aktivieren – ohne Sportkleidung oder Fitnessstudio
- Energie und Wohlbefinden steigern – den Kopf durch kurze Unterbrechung frei bekommen
- Mehr Bewegung im Alltag sammeln – viele kleine Einheiten ergeben zusammen mehr Aktivität



Klein anfangen – häufig wiederholen – Bewegung in den Alltag bringen!

Bewegungssnacks – Tipps

Zu Hause

» **Nach jeder Mahlzeit** 5–10 Minuten spazieren gehen

» Beim **Warten** auf Kaffee oder Wasser ein paar Schritte gehen

» Beim **Fernsehen**: Fußkreisen, Schulterkreisen oder Beinbewegungen

Unterwegs

» Eine **Haltestelle früher** aussteigen

» Einen **Parkplatz** etwas **weiter entfernt** wählen

» Beim **Einkaufen** eine **zusätzliche Runde** durch den Laden gehen

Im Büro

» Alle **30–60 Minuten** kurz aufstehen

» **Stehschreibtisch** nutzen

» **Telefonate** im **Stehen** oder **Gehen** führen

» **Regelmäßig Wasser** holen, **kurze Dehnübungen** einbauen

Bewegung: generelle Tipps

- **Langsam starten** – kleine Schritte sind besser als keine
- Bewegung, bei der Sie **noch sprechen** können – genau richtig
- **Regelmäßigkeit** schlägt Anstrengung – lieber oft kurz als selten lang
- Achten Sie auf Ihr **Gefühl** – Bewegung soll gut, nicht weh tun
- **Pausen** sind **erlaubt** – aber dranbleiben lohnt sich
- **Bewegung** in der **Gruppe** – Soziale Unterstützung motiviert

Praktische Übungen:
Kurze Bewegungssnacks für 30 – 60 Sekunden

Beispiel 1: Wand-Liegestütze

» Hände an die Wand, Körper gerade halten, langsam beugen und strecken

Beispiel 2: Fußheben im Stand

» Abwechselnd Fersen oder Fußspitzen anheben

Beispiel 3: Arme kreisen

» Die Knie abwechseln anheben und dabei die Arme kreisen

Beispiel 4: Langsam aufstehen und hinsetzen

» Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, langsam aufstehen und wieder hinsetzen

Wie schaut’s bei Ihnen aus?

- Wie viel **Minuten pro Woche** schaffen Sie, sich zu bewegen?
- **Wann** und **wo** bewegen Sie sich?
- Wie **intensiv** ist Ihre Aktivität?
- Welche körperliche Aktivität macht Ihnen **Spaß**?
- Nutzen Sie eine **Gesundheits-App** zum Aufzeichnen Ihrer Bewegung?

MOVE-Challenge 14

MOVE-Challenge: Mein Bewegungsverhalten

Bitte eintragen

Wochentag	Uhrzeit	Haben Sie sich bewegt?	Wie lange? (in Min.)	Schrittzahl pro Tag	Wie zufrieden sind Sie mit dem Ausmaß der körperlichen Bewegung?
Montag	7:45 / 7:55 17:10 / 17:20	Strammer Spaziergang zur Arbeit	10 min 10 min	2837	🙂🙂 🙂 ☹ ☹☹
Dienstag	19:25 / 19:40 21:55 / 22:10	Zur Chorprobe gelaufen Heimweg	15 min 15 min	3512	🙂🙂 🙂 ☹ ☹☹
Mittwoch	17:30 / 18:20 ..... /	Laufen mit meiner Frau	20 min	3702	🙂🙂 🙂 ☹ ☹☹
Donnerstag	20:15 / 20:45 ..... /	Schwimmen im Hallenbad	30 min	2735	🙂🙂 🙂 ☹ ☹☹
Freitag	..... / .... /			1901	🙂🙂 🙂 ☹ ☹☹
Samstag	..... / .... /			987	🙂🙂 🙂 ☹ ☹☹
Sonntag	11:00 / 12:30 ..... /	Wandern mit Freunden	90 min	11.280	🙂🙂 🙂 ☹ ☹☹
		Gesamtzeit pro Woche (in Min.):	190 min	26.954	🙂🙂 🙂 🙂 🙂🙂

Bitte ankreuzen: Heute war ich mit dem Ausmaß körperlicher Bewegung
🙂🙂 sehr zufrieden 🙂 eher zufrieden ☹ eher unzufrieden ☹☹ sehr unzufrieden

Typische Barrieren für Bewegung erkennen und überwinden

Situation

» Z.B. Wetter, fehlende Sportmöglichkeiten, Zeitmangel

Gedanken

» Z.B. „Ich bin zu müde“, „Das bringt doch nichts“, „Ich bin nicht sportlich“

Gefühle

» Z.B. Stress, Lustlosigkeit, Angst vor Bewertung

» Begleiterkrankungen

» Z.B. Knie- oder Hüftprobleme

Was hindert Sie häufig daran, sich mehr zu bewegen? Wie könnten Sie diese Barrieren überwinden?

Barrieren überwinden

Mögliche Barriere

- „Ich habe keine Zeit“
- „Ich bin zu müde“
- „Das Wetter ist schlecht“
- „Ich bin nicht sportlich“
- „Meine Knie/Hüfte tun weh“
- „Ich fühle mich beobachtet“

Mögliche Lösung

- Bewegung in kleine Einheiten aufteilen: 3 × 10 Minuten statt 30 Minuten am Stück
- Mit 5 Minuten starten und schauen, wie es sich anfühlt – nicht sofort eine ganze Sporteinheit planen
- Bewegung zu Hause: Treppen, Übungen auf dem Stuhl, Musik an und bewegen, kurze Wege in der Wohnung
- Nicht „Sport“ als Ziel setzen, sondern mehr Bewegung im Alltag: Spazieren, Radfahren, Tanzen, Gartenarbeit
- Belastung anpassen: Radfahren, Wasserbewegung, Übungen im Sitzen; ggf. medizinisch abklären
- Aktivitäten wählen, bei denen man sich wohlfühlt: zu Hause, Spaziergang, kleine Gruppe

MOVE

MOVE-Challenge:
Was nehmen Sie sich konkret für die nächste Zeit voR?

Bitte eintragen

» Spezifisch: Welches spezifische Ziel haben Sie für mehr Bewegung?

.....

» Messbar: Wie viele Schritte oder Minuten wollen Sie sich pro Tag bewegen?

.....

» Attraktiv: Welche Bewegung macht Ihnen am meisten Spaß?

.....

» Realistisch: Was können Sie realistisch in Ihren Alltag einbauen?

.....

» Terminiert: Wann möchten Sie sich am Tag bewegen?

.....

MOVE-Challenge: Mein Bewegungsverhalten

Bitte eintragen

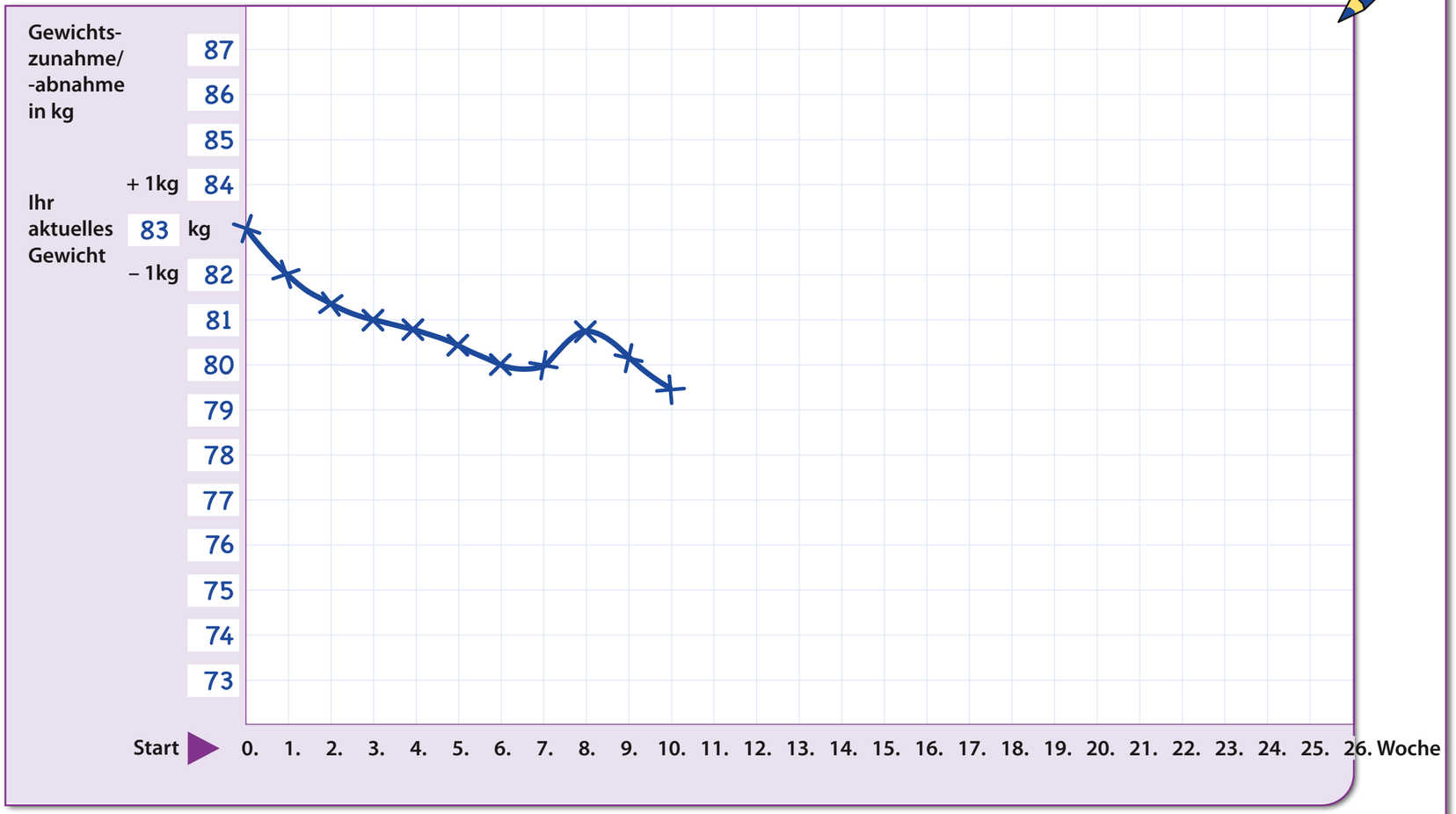
Wochentag	Uhrzeit	Haben Sie sich bewegt?	Wie lange? (in Min.)	Schrittzahl pro Tag	Wie zufrieden sind Sie mit dem Ausmaß der körperlichen Bewegung?
Montag	7:45 / 7:55 17:10 / 17:20	Strammer Spaziergang zur Arbeit	10 min 10 min	2837	
Dienstag	19:25 / 19:40 21:55 / 22:10	Zur Chorprobe gelaufen Heimweg	15 min 15 min	3512	
Mittwoch	17:30 / 18:20 ..... /	Laufen mit meiner Frau	20 min	3702	
Donnerstag	20:15 / 20:45 ..... /	Schwimmen im Hallenbad	30 min	2735	
Freitag	..... / .... /			1901	
Samstag	..... / .... /			987	
Sonntag	11:00 / 12:30 ..... /	Wandern mit Freunden	90 min	11.280	
		Gesamtzeit pro Woche (in Min.):	190 min	26.954	

Bitte ankreuzen: Heute war ich mit dem Ausmaß körperlicher Bewegung

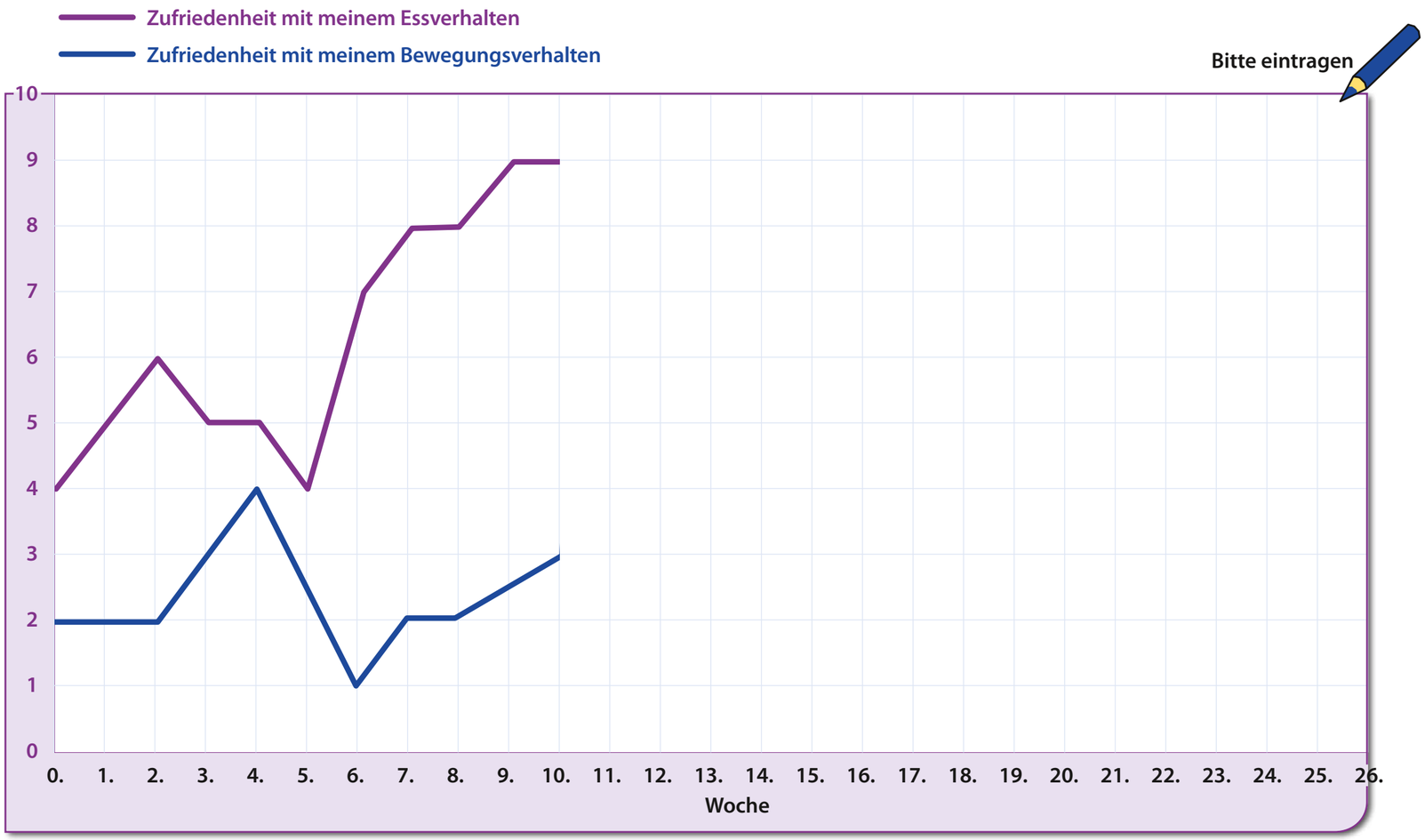
sehr zufrieden eher zufrieden eher unzufrieden sehr unzufrieden

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen

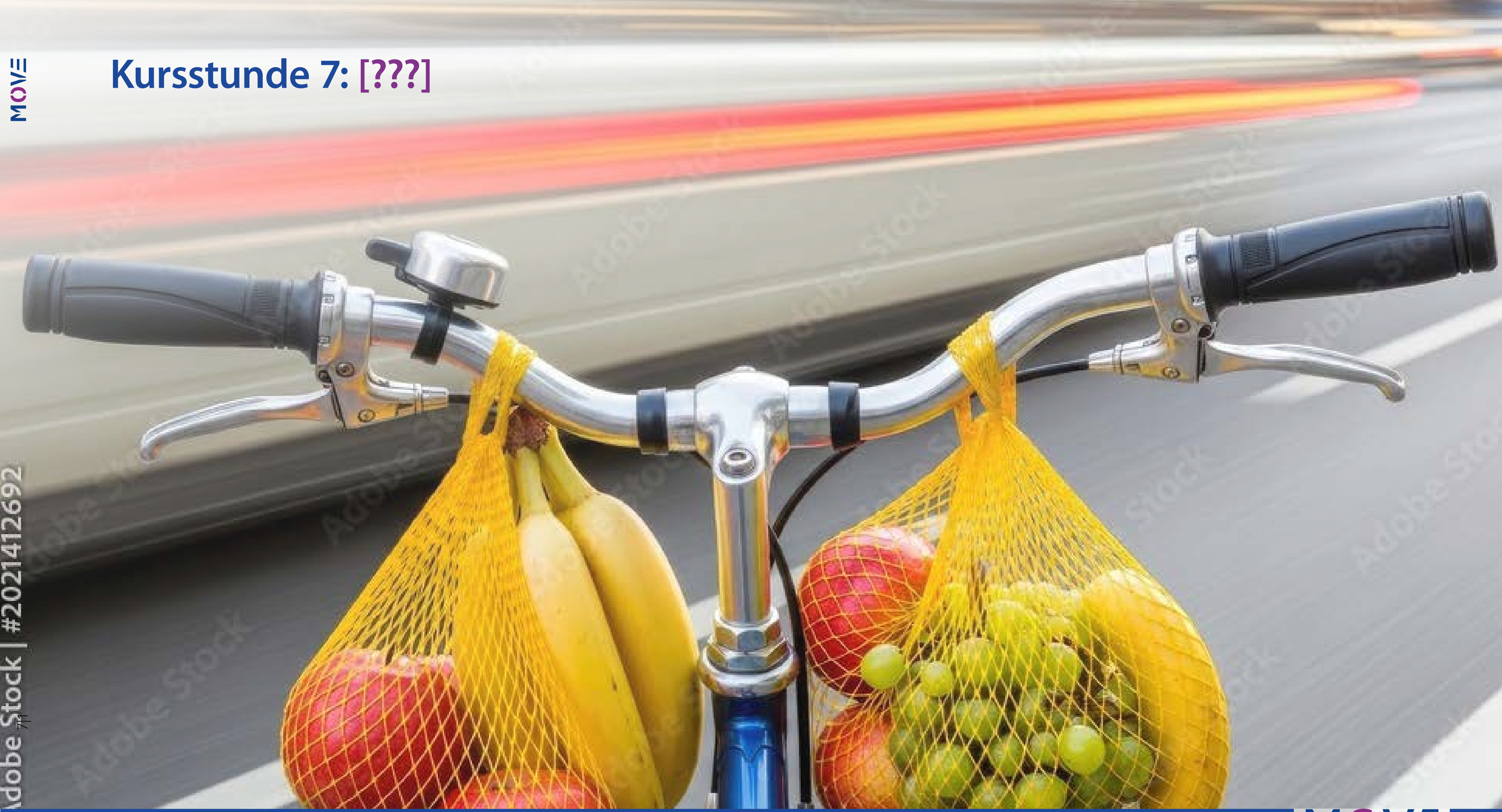


MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Bis zur nächsten Kurseinheit!

Kursstunde 7: [???]



Die Themen heute

- Energiedichte
- Erfolgreich abnehmen: Ernährung + Bewegung
- Kalorienverbrauch durch Bewegung
- Bewegung in den Alltag integrieren: Ganz praktisch
- Blutdruck – Blutfette – Blutzucker
- Challenge: Zwischenbilanz

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Hackfleischbällchen

130 g Hackfleisch-bällchen	200 g Kartoffel-püree	60 ml Rahmsoße	45 g Preiselbeeren	Gesamt

Chopsuey

90 g gekochter Reis	15 g Sojasoße	110 g Gemüse	125 g Schweine-fleisch	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Hackfleischbällchen

130 g Hackfleisch-bällchen	200 g Kartoffel-püree	60 ml Rahmsoße	45 g Preiselbeeren	Gesamt
394	164	33	81	672

> 406 kcal

Chopsuey

90 g gekochter Reis	15 g Sojasoße	110 g Gemüse	125 g Schweine-fleisch	Gesamt
95	11	27	133	266

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Lasagne al forno

400 g Lasagne al forno (Fertigprodukt)	Gesamt

Pizza (dicker Boden)

420 g Pizza Schinken/Salami (Tiefkühlprodukt)	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Lasagne al forno

400 g Lasagne al forno (Fertigprodukt)	Gesamt
676	676

<

307 kcal

Pizza (dicker Boden)

420 g Pizza Schinken/Salami (Tiefkühlprodukt)	Gesamt
983	983

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Seelachsfilet

200 g Seelachsfilet	90 g gekochter Reis	100 g Blumenkohl	60 ml Honi-Senf-Soße	Gesamt

Tofu-Nuggets

160 g Tofu-Nuggets (Fertiggericht)	150 g gekochter Reis	100 g Gemüse	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Seelachsfilet

200 g Seelachsfilet	90 g gekochter Reis	100 g Blumenkohl	60 ml Honi-Senf-Soße	Gesamt
150	95	22	127	394

<

223 kcal

Tofu-Nuggets

160 g Tofu-Nuggets (Fertiggericht)	150 g gekochter Reis	100 g Gemüse	Gesamt
380	158	79	617

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Niedriger Blutzucker macht Hunger – stimmt das?

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Niedriger Blutzucker macht Hunger – stimmt das?

» Nicht automatisch. Bei Menschen ohne Diabetes bleibt der Blutzucker meist im Normalbereich, so dass keine Unterzuckerungen entstehen. Ein rascher Blutzuckerabfall kann bei einigen Menschen das Hungergefühl aber verstärken. Fakt ist: Ein Hungergefühl trifft viel häufiger bei normalen Blutzuckerwerten auf.

Energiedichte – satt essen mit weniger Kalorien

- Für das Sättigungsgefühlt ist die **Energiedichte wichtiger** als die Energiemenge
  - Z.B. Ein großer Salat sättigt mehr als Bruscetta (Brot mit Tomaten und Olivenöl)
  - Z.B. Ein Teller Gemüsesuppe sättigt mehr als eine Portion Pommes
- Je weniger **Energie** (kcal) **pro Gramm**
  - desto niedriger die Energiedichte
  - desto höher die Sättigung
- Lebensmittel mit **niedriger Energiedichte** …
  - enthalten häufig viel Wasser und Ballaststoffe
  - können dadurch bei relativ wenigen Kalorien eine größere Portion ergeben

Energiedichte: Beispiele

Niedrige Energiedichte (< 1,5 kcal/g)

» Obst, Gemüse, Salat, Kartoffeln, mageres Fleisch wie Hühnerbrust oder Rinderfilet, fettarme Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, oder Buttermilch

Mittlere Energiedichte (1,5 - 2,5 kcal/g)

» Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Müsli, Nudeln und Reis, Linsen, Fleisch.

Hohe Energiedichte (> 2,5 kcal/g)

» Wurst, Käse, Butter, Schlagsahne, Öl, Nüsse, Kuchen, Croissant, Kekse, Schokolade und anders Süßigkeiten, Knabbergebäck, Chips, Pommes Frites, Fastfood, stark verarbeitete Lebensmittel (z.B. Fertigprodukte)

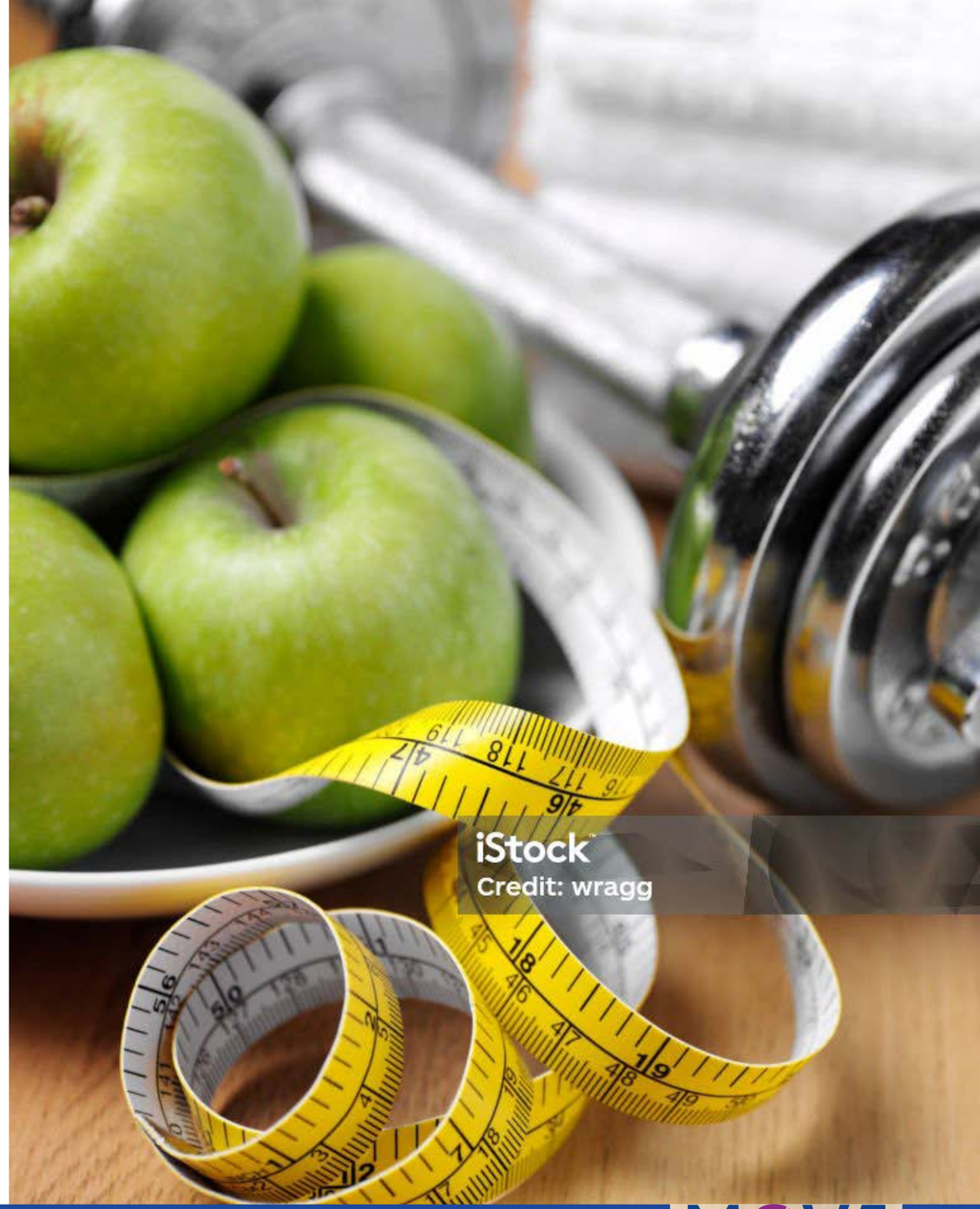
Clever beim Abnehmen: viele Lebensmittel mit niedriger Energiedicht, wenige mit hoher Energiedichte essen!

Erfolgreich abnehmen – Kombination aus Ernährung und Bewegung

» Abnehmen entsteht **nicht** durch eine **einzelne große Veränderung**

» **Entscheidend** ist die **Summe** vieler **kleiner Schritte**
- › Z.B. Ernährung: Eine kleine Portion weniger, bewusster essen oder kalorienarme Alternativen finden
- › Z.B. Bewegung: 10 Minuten zusätzlich gehen, Sitzzeiten unterbrechen, mehr Bewegung im Alltag
- › Z.B. Getränke: Wasser oder ungesüßte Getränke statt kalorienreicher Getränke
- › Z.B. Essverhalten: Langsamer essen, Hunger und Sättigung bewusster wahrnehmen

Zum Abnehmen ist die Veränderung der Ernährung effektiver als eine Veränderung der Bewegung!



Kalorienverbrauch durch Bewegung

Aktivität – 30 Minuten	ca. kcal
Joggen, langsam	300 – 400 kcal
Schwimmen, moderates Tempo	250 – 350 kcal
Nordic Walking	250 – 350 kcal
Radfahren, moderates Tempo	230 – 320 kcal
Wandern / Gehen mit Steigung	200 – 300 kcal
Tanzen, moderates Tempo	200 – 280 kcal
Radfahren, locker	180 – 250 kcal
Wassergymnastik	180 – 250 kcal
Zügiges Gehen (ca. 5 km/h)	170 – 220 kcal
Aufräumen / Putzen	140 – 190 kcal
Leichte Gartenarbeit	130 – 180 kcal
Leichte Hausarbeit	120 – 160 kcal
Gemütliches Spazierengehen	120 – 170 kcal
Leichte Übungen im Sitzen	80 – 120 kcal

Wie viel Bewegung steckt in Lebensmitteln

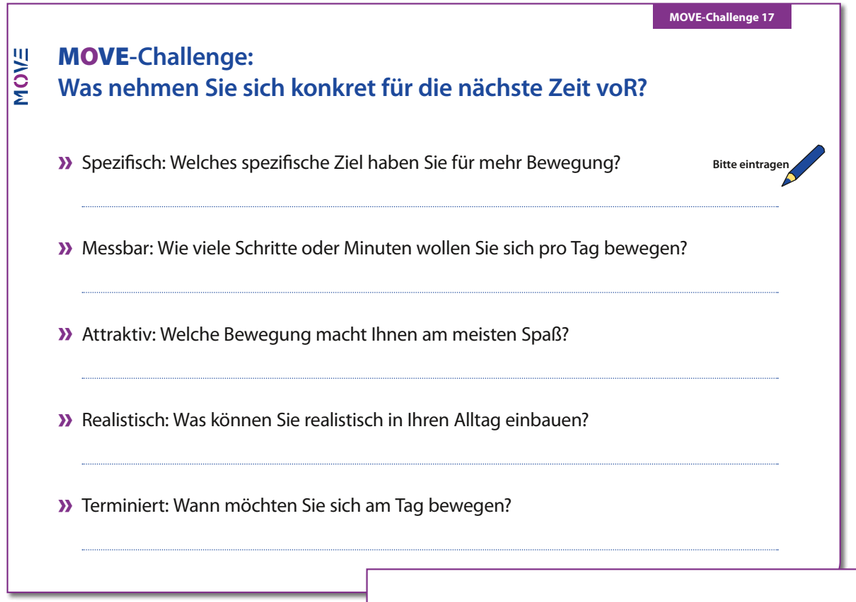
Lebensmittel	kcal	ungefähr notwendige Schritte
250 ml Latte Macchiato	210 kcal	ca. 3.400 Schritte
0,5 l Cola	210 kcal	ca. 3.400 Schritte
Eisbecher mit Sahne	500 kcal	ca. 8.200 Schritte
1 Tafel Schokolade	540 kcal	ca. 8.800 Schritte
1 Packung Kartfollefchips	810 kcal	ca. 13.200 Schritte
1 Pizza Salami	950 kcal	ca. 15.500 Schritte

Wie viel Bewegung steckt in Lebensmitteln

Lebensmittel/Portion	ca. kcal	ungefähr notwendige Schritte
1 Buttercroissant	210 kcal	ca. 3.400 Schritte
1 Banane	105 kcal	ca. 3.400 Schritte
Ein belegtes Brötchen mit Käse	350 kcal	ca. 8.200 Schritte
Kleine Portion Pommes	330 kcal	ca. 8.800 Schritte
1 Hamburger	500 kcal	ca. 13.200 Schritte
1 Currywurst mit Soße	550 kcal	ca. 15.500 Schritte
Portion Spaghetti Bolognese	650 kcal	ca. 15.500 Schritte
Milchkaffee / Caffé Latte 300 ml	180 kcal	ca. 15.500 Schritte
3 – 4 Butterkekse	200 kcal	ca. 15.500 Schritte
1 Stück Käsekuchen	400 kcal	ca. 15.500 Schritte
1 Portion Popcorn (süß)	300 kcal	ca. 15.500 Schritte
0,5 l Bier	210 kcal	ca. 15.500 Schritte
0,5 l Eistee	180 kcal	ca. 15.500 Schritte
2 Kugeln Eis	250 kcal	ca. 15.500 Schritte
50 g Nüsse	300 kcal	ca. 15.500 Schritte

Wie liefs?

- Welche **konkreten Veränderungen** konnten Sie in Ihrem Bewegungsverhalten umsetzen?
- Inwieweit haben Sie Ihr **Bewegungsziel erreicht** – und wie zufrieden sind Sie damit?
- Was hat besonders **gut funktioniert**?
- Was oder wer hat Sie besonders **motiviert** und **unterstützt**?
- Welche **Hürden** sind Ihnen begegnet – und wie könnten Sie diese überwinden?
- Was möchten Sie beim nächsten Mal **anders** oder **besser** machen?

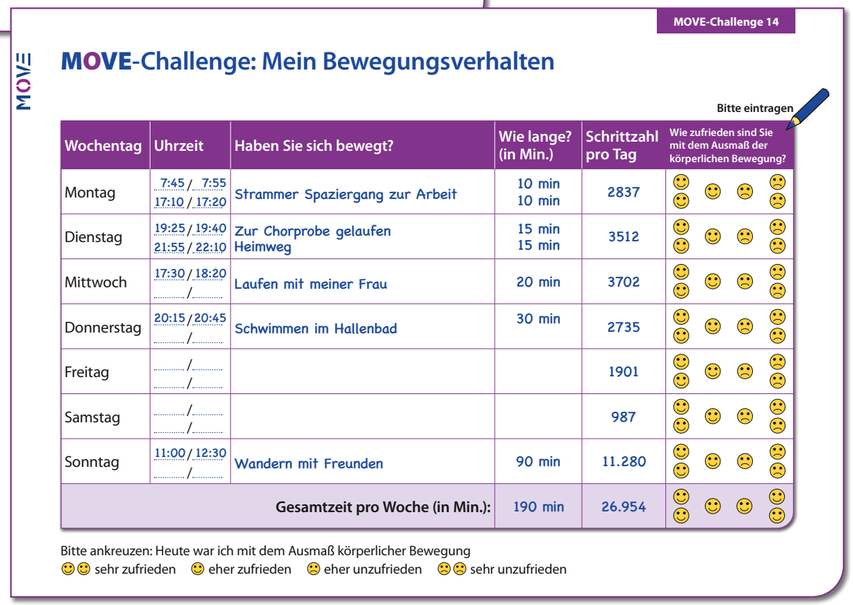


MOVE-Challenge 17

MOVE-Challenge:
Was nehmen Sie sich konkret für die nächste Zeit voR?

Bitte eintragen

- Spezifisch: Welches spezifische Ziel haben Sie für mehr Bewegung?
- Messbar: Wie viele Schritte oder Minuten wollen Sie sich pro Tag bewegen?
- Attraktiv: Welche Bewegung macht Ihnen am meisten Spaß?
- Realistisch: Was können Sie realistisch in Ihren Alltag einbauen?
- Terminiert: Wann möchten Sie sich am Tag bewegen?



MOVE-Challenge 14

MOVE-Challenge: Mein Bewegungsverhalten

Bitte eintragen

Wochentag	Uhrzeit	Haben Sie sich bewegt?	Wie lange? (in Min.)	Schrittzahl pro Tag	Wie zufrieden sind Sie mit dem Ausmaß der körperlichen Bewegung?
Montag	7:45 / 7:55 17:10 / 17:20	Strammer Spaziergang zur Arbeit	10 min 10 min	2837	
Dienstag	19:25 / 19:40 21:55 / 22:10	Zur Chorprobe gelaufen Heimweg	15 min 15 min	3512	
Mittwoch	17:30 / 18:20 /	Laufen mit meiner Frau	20 min	3702	
Donnerstag	20:15 / 20:45 /	Schwimmen im Hallenbad	30 min	2735	
Freitag	/ /			1901	
Samstag	/ /			987	
Sonntag	11:00 / 12:30 /	Wandern mit Freunden	90 min	11.280	
		Gesamtzeit pro Woche (in Min.):	190 min	26.954	

Bitte ankreuzen: Heute war ich mit dem Ausmaß körperlicher Bewegung
sehr zufrieden eher zufrieden eher unzufrieden sehr unzufrieden

Praktische Übungen: Kurze Bewegungs-snacks für 30 – 60 Sekunden

Beispiel 1: Wand-Liegestütze

» Hände an die Wand, Körper gerade halten, langsam beugen und strecken

Beispiel 2: Fußheben im Stand

» Abwechselnd Fersen oder Fußspitzen anheben

Beispiel 3: Arme kreisen

» Die Knie abwechseln anheben und dabei die Arme kreisen

Beispiel 4: Langsam aufstehen und hinsetzen

» Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, langsam aufstehen und wieder hinsetzen

Bewegung geschickt in den Alltag einbauen

Wichtige Fragen:

» Wann können Sie in Ihrem Alltag **Tätigkeiten** mit **Bewegung** verbinden?
› Z.B. Nach dem Abendessen spazieren gehen

» Welche **Kniffs** können Sie einbauen, um sich **regelmäßiger** zu **bewegen**?
› Z.B. Weiter entfernt parken, eine Haltestelle früher aussteigen

» Wie können Sie **Bewegung** mit etwas **Positivem verknüpfen**?
› Z.B. Spezielle Playlist für den Sport erstellen

Ganz praktisch: Fixe Termine setzen

Beispiele

- Jeden Tag um 19:30 Uhr einen Abendspaziergang
- Jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag ins Fitness-studio
- Nach jedem Mittagessen sich bewegen
- Nach dem Aufstehen, von 6:30 – 6:45 Uhr Morgen-gymnastik
- Nach 60 Minuten bei der Arbeit 30 Wandliegestütze
- Jeden Montag, 18 Uhr Reha-Sport-Gruppe
- Montag und Freitag mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren

Was kommt für Sie in Frage?

Ganz praktisch: Gemeinsam aktiv sein

Beispiele

- In den Sportverein eintreten
- Kurs im Fitnessstudio belegen
- Mit Freunden zum Tanzen verabreden
- Mit dem Partner eine Radtour am Wochenende
- Mit dem Partner gemeinsam mit dem Hund spazieren gehen

Was kommt für Sie in Frage?

Ganz praktisch: Bewegung verbindlich machen

Beispiele

- Bewegungsziele mit anderen teilen
- Gemeinsam Wochenziele vereinbaren
- Schritt-Challenge: Wer hat die meisten Schritte in der Woche?
- Chat-Gruppe gründen und Erfolge und Herausforderungen teilen
- Bei anderen Nachfragen, ob Ziele erreicht wurden
- „Bewegungsvertrag“ mit positiven/negativen Konsequenzen mit dem Partner aufsetzen
- Einen „Von „ich sollte“, zu „wir machen“-Vertrag“ mit anderen schließen

Was kommt für Sie in Frage?

Ganz praktisch:
Bewegung leichter möglich machen

Beispiele:

- Sportkleidung bereits am Vortrag bereitlegen
- Sporttasche im Auto haben
- Feste Alternativen parat haben, falls sich Pläne ändern (z.B. bei schlechtem Wetter)
- Feste Erinnerungen im Smartphone programmieren
- Fixe Verabredungen mit anderen ausmachen
- Bewegung im Kalender planen und eintragen
- Lieblingspodcast nur beim Spaziergang hören

Was kommt für Sie in Frage?

Ein typischer Dienstag bei Tina

» 6:30 Uhr Aufstehen	+10 →	10 Minuten Joga
» 8:30 Uhr Arbeitsbeginn	+10 →	Weiter entfernt parken, Rest laufen
» 11:00 Uhr Fester Besprechungstermin	+5 →	Nach der Besprechung: Bewegungssnack
» 12:30 Uhr Mittagspause im Büro	+20 →	Spaziergang mit den Kolleginnen
» 17:30 Uhr Feierabend	+15 →	Umweg zum Auto laufen
» 19:00 Uhr Abendessen	+15 →	15 Minuten Spaziergang nach dem Essen
» 22:00 Uhr Schlafen gehen		

Tinas Bilanz:
75 Minuten Bewegung

Weniger Gewicht, mehr Bewegung: Blutdruck

- Hoher Blutdruck schadet dem Herz & Gehirn, den Nieren & Augen
- Gewichtsabnahme geht häufig mit einer Senkung des Blutdrucks einher
- Regelmäßige Bewegung macht die Blutgefäße elastischer
- Bei Bluthochdruck: Regelmäßig selbst den Blutdruck messen und Werte dokumentieren

Orientierungsgrößen*:

- Oberer Wert (systolischer Blutdruck): Druck nach dem Zusammenziehen des Herzmuskels

→ **Richtwert: < 140 mmHg**

- Unterer Wert (diastolischer Blutdruck): Druck bei der Entspannung des Herzmuskels

→ **Richtwert: < 90 mmHg**

* Unterschiedliche Ziele je nach Alter, Begleiterkrankungen, gesundheitliche Gesamtsituation

Blutdruck selbst messen: Darauf sollten Sie achten

Tipps für die richtige Blutdruckmessung:

- Wenn möglich: Immer unter den **gleichen Bedingungen**
- Messung am besten im **Sitzen**
- 5 Minuten vorher **entspannt** hinsetzen
- Immer an der **gleichen Stelle** am gleichen Arm messen
- Manschette sollte sich auf **Herzhöhe** befinden
- Während der Messung **still sitzen** und nicht reden
- Nur **geeichte Messgeräte** verwenden

24-Stunden-Blutdruckmessung liefert die zuverlässigsten Ergebnisse!

Steuerung des Blutdrucks: Viele Faktoren

Gehirn
Nerven aktivieren/hemmen
den Kreislauf

Blutgefäße
werden eng/weit
gestellt

Herzaktivität
Kerz pumpt
kräftig/weniger kräftig

Flüssigkeit
wird viel/wenig
ausgeschieden

Botenstoffe (Hormone)
werden viel/wenig
ausgeschüttet

Behandlung des Blutdrucks

Entspannen die Blutgefäße:
Z.B. ACE-Hemmer, AT1 Blocker,
Kalzium-Antagonisten

Entlasten das Herz:
z.B. Beta-Blocker

Fördern die Entwässerung
Diuretika

Beeinflussen Botenstoffe:
z.B. ACE-Hemmer

iStock
Credit: BrianAJackson

Häufig werden mehrere Medikamente gleichzeitig verschrieben – bessere Wirkung bei geringerer Dosis!

Blutdruckmedikamente: Zu beachten

Mehr als ein Blutdruckmedikament einzusetzen hat oft Vorteile

- Bessere, gezielte Wirkung
- Geringere Dosierung
- Weniger Nebenwirkungen

Blutdruckmedikamente regelmäßig einnehmen

- Auch wenn Sie sich wohlfühlen

Blutdruckmedikamente nicht einfach weglassen

- Unbedingt vorher mit Arzt sprechen

Blutdruckmedikamente anpassen

- Bei Gewichtsabnahme, Anpassung der Dosis mit Behandler-Team besprechen

Wirkungen und Nebenwirkungen von Blutdruckmedikamenten

Zeit der Gewöhnung an normale Blutdruckwerte

- Mögliche Beschwerden nach Therapiebeginn, z.B.:
  - Müdigkeit
  - Kreislaufprobleme
  - Leistungsabfall

Im Allgemeinen gut verträglich

- Mögliche Nebenwirkungen, z.B.:
  - Schwindel
  - Potenzprobleme

! Blutdruckmedikamente nicht einfach absetzen!

Weniger Gewicht, mehr Bewegung: Blutzucker

- Häufig **erhöhte Blutzuckerwerte** erhöhen das **Diabetesrisiko**
- Gewichtsabnahme führt häufig zu stabileren und **besseren Blutzuckerverläufen**
- **Bewegung senkt** den **Blutzucker**
  - Die Muskeln brauchen bei Bewegung mehr Zucker aus dem Blut
- Gewichtsabnahme **verbessert** die **Wirkung** von **Insulin** im Körper
  - Bessere Blutzuckerwerte

Orientierungsgrößen*:

- HbA1c-Wert: mittlere Verzuckerung der Blutkörperchen – mittlerer Blutzucker der letzten 3 Monate

→ **Richtwert: < 5,7 %**
Bei Diabetesdiagnose gelten andere Richtwerte)

- Nüchternwert: morgendlicher nüchtern gemessener Wert

→ **Richtwert: < 110 mg/dl**

* Unterschiedliche Ziele je nach Alter, Begleiterkrankungen, gesundheitliche Gesamtsituation

Weniger Gewicht, mehr Bewegung: Blutfette

- Zu viele **schlechte Blutfette** (z. B. LDL-Cholesterin) können das **Risiko für Herzinfarkt** und Schlaganfall erhöhen
- **Umstellung** der **Ernährung** kann Blutfette (Cholesterin, HDL, LDL, Triglyceride) **positiv beeinflussen**
  - Z.B. Pflanzliche Fette und Öle können das „gute“ HDL erhöhen
  - Z.B. Fisch kann Triglyzeride senken
  - Z.B. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte können das „schlechte“ LDL senken

Orientierungsgrößen*:

- Triglyzeride: Fette im Blut, die der Körper als Energiereserve speichert

→ **Richtwert: < 150 mmHg**

- LDL: „schlechtes“ Cholesterin → Je höher, desto größer ist das Risiko für eine Schädigung der Blutgefäße

→ **Richtwert: < 400 mg/dl**

- HDL: „gutes“ Cholesterin → Je höher, desto besser für die Blutgefäße

→ **Richtwert: > 40 – 45 mg/dl**

Credit: JuliaDmitrijeva

* Unterschiedliche Ziele je nach Alter, Begleiterkrankungen, gesundheitliche Gesamtsituation

Günstig für die Blutfette

Weniger tierisches Fett

- Weniger Wurst, Sahne, Butter, fette Fleischgerichte
- Lieber: Pflanzenöl, Nüsse, Fisch

Weniger Zucker und Weißmehl

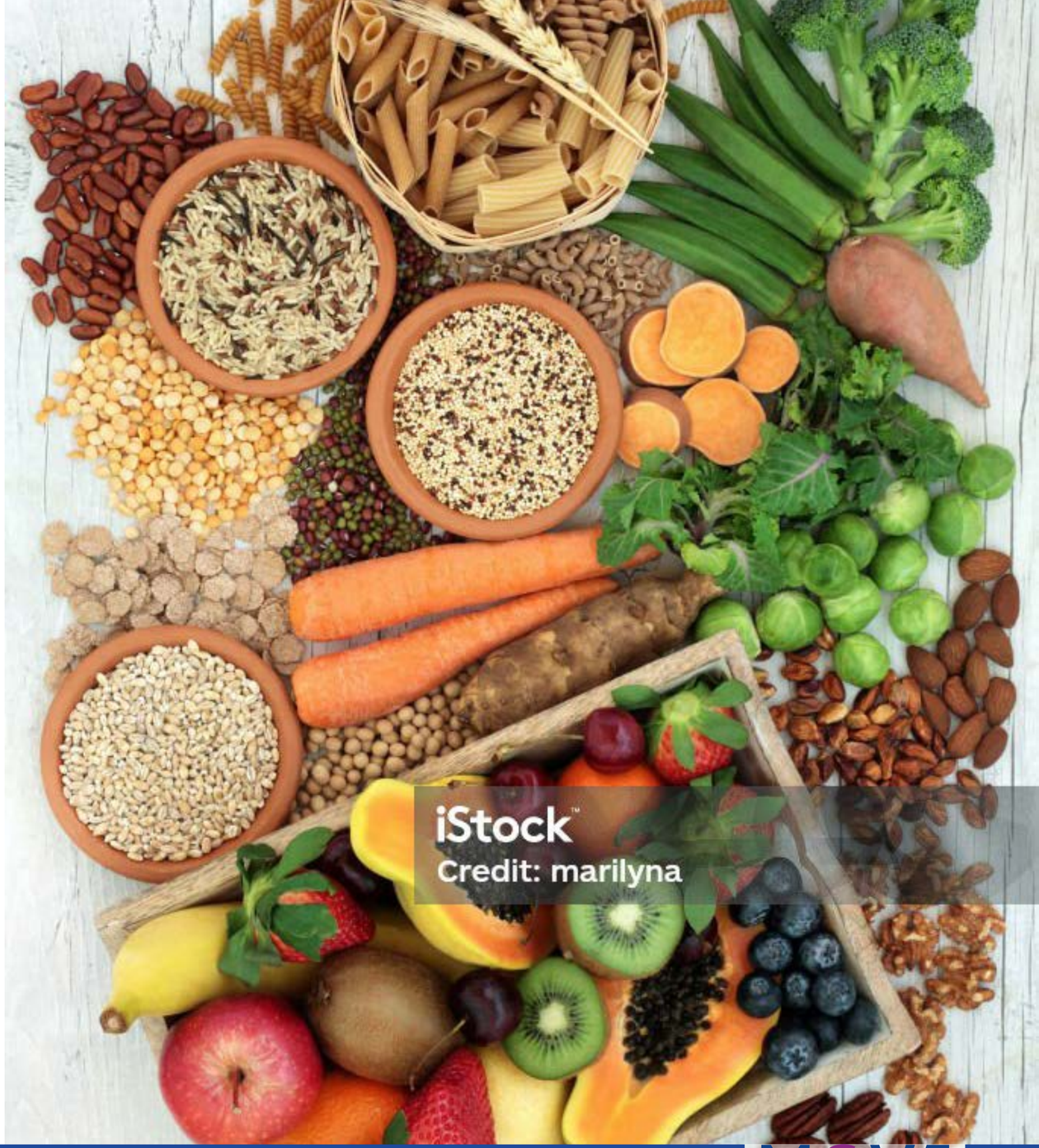
- Weniger Süßigkeiten, Limonade, helle Brötchen
- Besser: Vollkornbrot, Gemüse, Hülsenfrüchte

Mehr Ballaststoffe

- In Haferflocken, Gemüse, Obst, Vollkornprodukten
- Hilft, das schlechte Cholesterin zu senken

Gute Fette aus Fisch und Nüssen

- Z. B. Lachs, Makrele, Walnüsse, Rapsöl
- Gut für Herz und Blutgefäße



Medikamente für die Blutfettwerte

Statine

- **Senken** das schlechte **LDL-Cholesterin**
- **Schützen** vor Herzinfarkt & Schlaganfall
- Beispiel: Simvastatin, Atorvastatin

Ezetimib

- **Verhindert**, dass **Cholesterin** aus dem Darm **aufgenommen** wird
- Wird **oft zusätzlich** zu Statinen gegeben
- Beispiel: Ezetrol

MOVE-Challenge: Zwischenbilanz

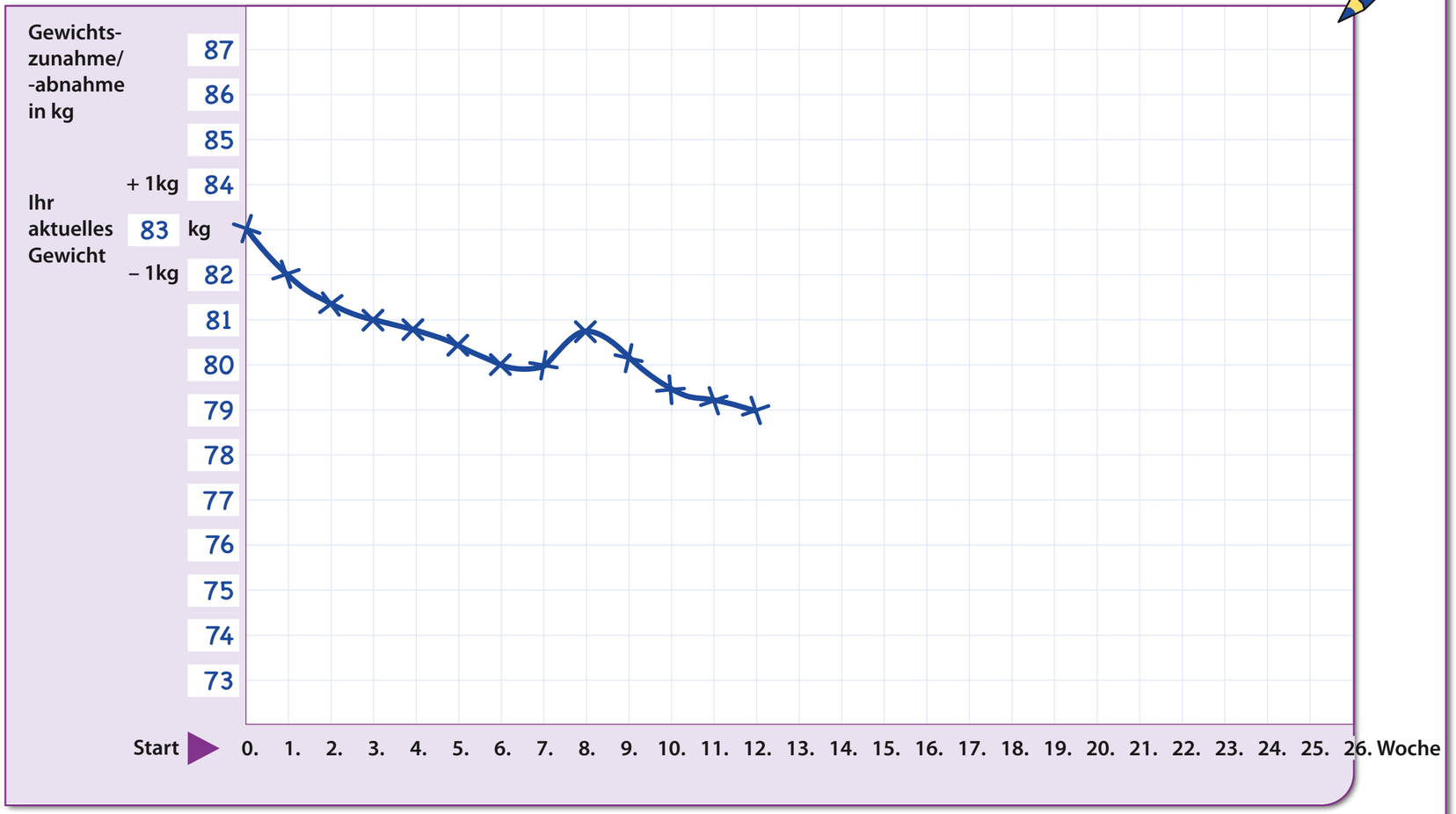
Bitte eintragen

	Gar nicht zufrieden	Sehr zufrieden
Selbsteinschätzung		
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem bisherigen Gewichtsverlauf?	0 ..... 50 100	
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Ernährung?	0 ..... 50 100	
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Bewegung?	0 ..... 50 100	
Erfolge – Herausforderungen		
Was lief gut?		
Was lief nicht so gut?		

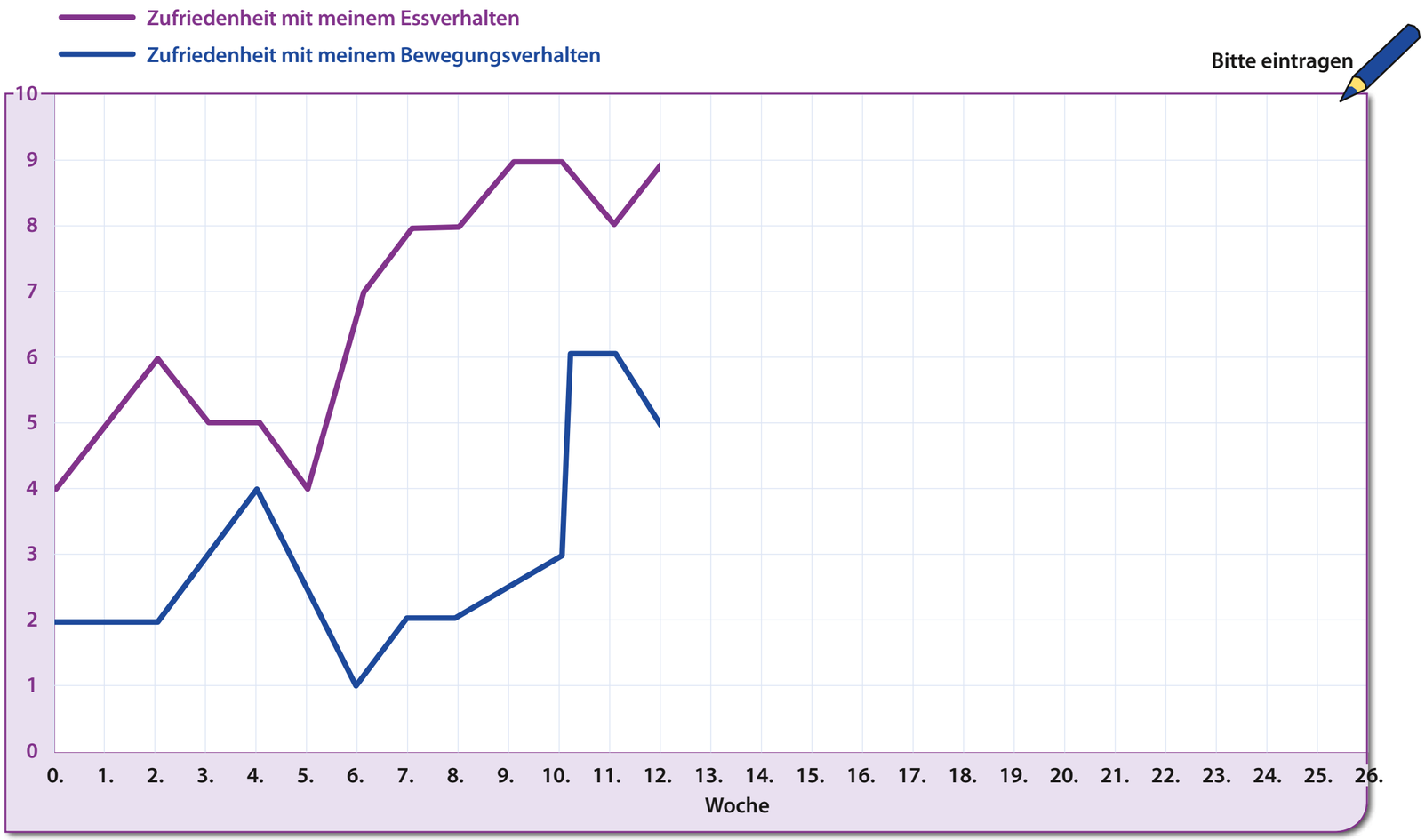
MOVE-Challenge 6.1

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Bis zur nächsten Kurseinheit!

Kursstunde 8: [???]

Die Themen heute

- Challenge: Zwischenbilanz
- Belohnung: ganz praktisch
- Herausfordernde Situationen
- Challenge: Gewichtskurve

MOVE-Challenge: Zwischenbilanz

Bitte eintragen

	Gar nicht zufrieden	Sehr zufrieden
Selbsteinschätzung		
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem bisherigen Gewichtsverlauf?	0 ..... 50	100
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Ernährung?	0 ..... 50	100
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Bewegung?	0 ..... 50	100

Erfolge – Herausforderungen

Was lief gut?

.....

.....

.....

Was lief nicht so gut?

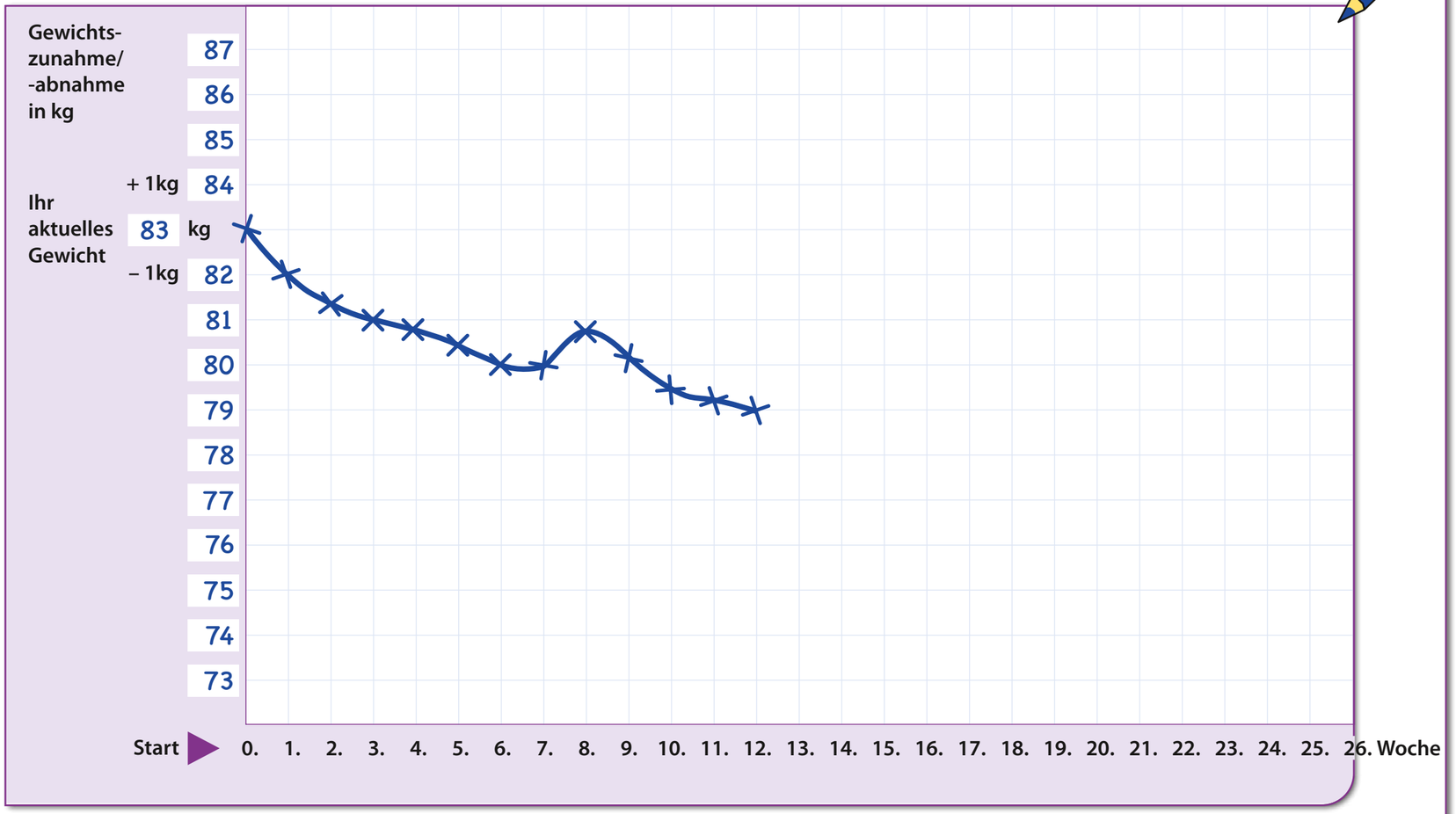
.....

.....

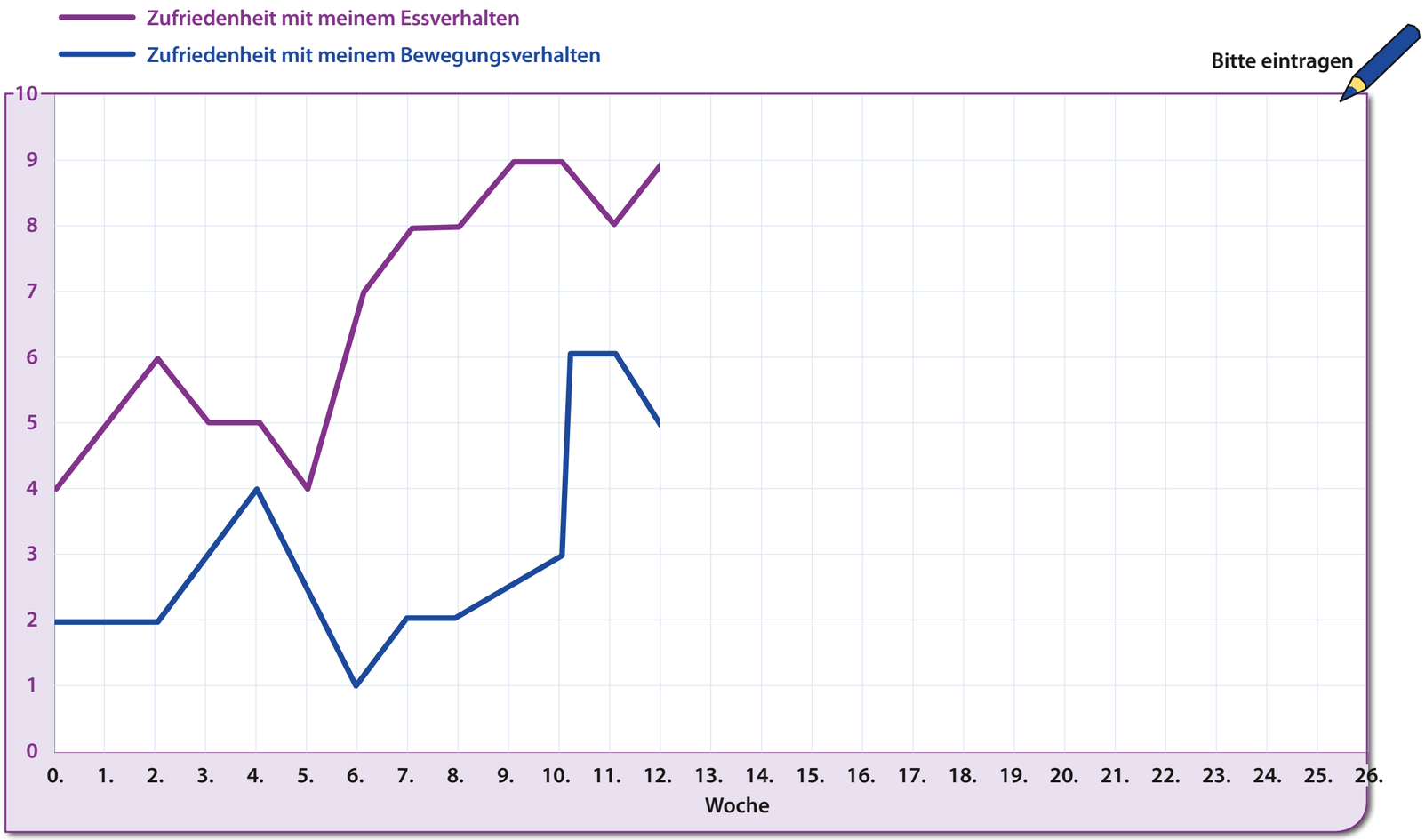
.....

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Erinnern Sie sich?
Etappenziele setzen, Erfolge erleben

Im Verlauf: Realistische Etappenziele setzen

- Machen das langfristige Ziel **überschaubar**
- Machen Fortschritte sichtbar, **schaffen** regelmäßig **Erfolgserlebnisse**
- **Stärken** das **Selbstvertrauen**, die Selbstwirksamkeit
- Belohnung beim Erreichen dieser Ziele gibt zusätzlich **Motivation**
- Nicht nur Gewichtsziele, auch **positive Verhaltensänderungen belohnen**

Etappenziele machen Erfolge sichtbar, Belohnung machen Erfolge spürbar!

Ganz praktisch:
Wie haben Sie sich bisher belohnt?

- Belohnungen sollten möglichst **nichts mit Essen** zu tun haben
- Belohnungen motivieren am besten, wenn sie **persönlich relevant** sind
- Beispiele:
  - Lieblingsfilm anschauen, Kinobesuch
  - Zeit für ein gutes Buch
  - Blumen kaufen
  - Neue Musik / Playlist
  - Entspannendes Bad
  - Treffen mit Freunden
  - Zeit für ein Hobby
  - Neue Sportkleidung
  - Ausflug oder Spaziergang an einem schönen Ort

Konnten Sie sich für das Erreichen von Zwischenzielen gut belohnen?

Erfolgstagebuch: Ihre Erfahrungen

- Haben Sie ein **Erfolgstagebuch** geführt?
- Ist es Ihnen **leicht gefallen**?
- **Welche Erfolge** haben Sie besonders häufig eingetragen?
- Hat es Ihnen **geholfen**?
- Wollen Sie es **weiterführen**?

Ganz praktisch:
Sättigung durch volumenreiche, kalorienarme Mahlzeiten

Symbol für Ernährung

- Durch volumenreiche Mahlzeiten wird der **Magen gefüllt**
- Länger **anhaltendes Sättigungsgefühl**
- **Größere Portionen** möglich, damit weniger das Gefühl von Verzicht

Beispiele:

- Gemüse und Salat
- Suppen und Eintöpfe – viel Flüssigkeit und Gemüse
- Kartoffeln statt Reis/Nudeln – hohe Sättigung bei geringer Energiedichte
- Obst mit hohem Wassergehalt (z. B. Beeren, Melone, Orange)
- Magerquark/Skyr mit Obst
- Omelett mit viel Gemüse
- Gemüsepfanne mit kleiner Beilage
- Nudeln mit viel Gemüse
- Haferflocken mit Joghurt und Beeren

Mehr Volumen bedeutet weniger Kalorien pro Bissen bei mehr Sättigung!

iStock™
Credit: Lilechka75

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Kürbiscremesuppe

250 g Suppe	5 g Croûtons	10 ml Kürbiskernöl	Gesamt

Gulaschsuppe

450 g Gulaschsuppe mit Kartoffeln (Fertigprodukt)	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Kürbiscremesuppe

250 g Suppe	5 g Croûtons	10 ml Kürbiskernöl	Gesamt
170	22	90	282

<

157 kcal

Gulaschsuppe

450 g Gulaschsuppe mit Kartoffeln (Fertigprodukt)	Gesamt
439	439

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Maultaschen

115 g Maultaschen (insg.)	100 ml Brühe	Gesamt

Frühlingsrolle

150 g Frühlingsrolle (Fertigprodukt)	20 g süßsaure Soße	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Maultaschen

115 g Maultaschen (insg.)	100 ml Brühe	Gesamt
187	8	195

<

137 kcal

Frühlingsrolle

150 g Frühlingsrolle (Fertigprodukt)	20 g süßsaure Soße	Gesamt
312	20	332

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Sushi

6 Stück Sushi (insg. 200 g)	30 ml Sojasoße	15 g Wasabi	10 g Ingwer	Gesamt

1 Glas Cola

300 ml Cola	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

Sushi

6 Stück Sushi (insg. 200 g)	30 ml Sojasoße	15 g Wasabi	10 g Ingwer	Gesamt
302	21	23	4	350

> 96 kcal

1 Glas Cola

300 ml Cola	Gesamt
125	125

Praktische Übungen: Kurze Bewegungssnacks für 30 – 60 Sekunden

Beispiel 1: Wand-Liegestütze

» Hände an die Wand, Körper gerade halten, langsam beugen und strecken

Beispiel 2: Fußheben im Stand

» Abwechselnd Fersen oder Fußspitzen anheben

Beispiel 3: Arme kreisen

» Die Knie abwechseln anheben und dabei die Arme kreisen

Beispiel 4: Langsam aufstehen und hinsetzen

» Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, langsam aufstehen und wieder hinsetzen

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Müssen es immer mehr als 10.000 Schritte pro Tag sein?

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Müssen es immer mehr als 10.000 Schritte pro Tag sein?

» Nein, 10.000 Schritte sind kein Muss. Wichtiger ist es mehr Schritte zu gehen als ihr bisheriges Aktivitätsniveau. Jeder Schritt zählt.

Welche Situationen beim Abnehmen sind für Sie herausfordernd?

In welchen Situationen fällt es Ihnen schwer, nicht übermäßig zu essen?

- Urlaub
- Abends beim Fernsehen
- Buffet
- Restaurantbesuch
- Feste, Feiern
- Essen ist stets griffbereit
- Große Chipstüte

Einladungen und Feste

Mögliche Herausforderungen

- Großes Angebot an Speisen und Getränken
- Häufig längere Events mit mehreren Gängen
- Erwartung, dass man viel isst
- Nicht nein sagen können
- Angst, den Gastgeber zu enttäuschen, wenn man nicht viel isst

Mögliche Lösungen

- Nicht hungrig zur Veranstaltung gehen
- Nicht aus Höflichkeit weiteressen
- Satz zurechtlegen, wie man höflich „nein“ sagen kann
- Vorab sich vornehmen, wie viel und was man essen und trinken möchte
- Im Vorfeld klar kommunizieren, dass man abnehmen möchte

iStock
Credit: Solovyova

Essen, Trinken und Geselligkeit sind eng miteinander verbunden!

Restaurantbesuch

Mögliche Herausforderungen

- Kaloriengehalt und Portionsgröße von Gerichten manchmal nur schwer einschätzbar
- Erwartung, Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch zu wählen
- Verlockung durch besondere Gerichte, große Auswahl
- Geselligkeit kann zu vermehrtem Essen und Trinken anregen
- Hemmung, etwas zurückgeben zu lassen

Mögliche Lösungen

- Vorab schon die Speisekarte lesen und kalorienarme Wahl aussuchen
- Nach kalorienärmeren Alternativen
- Soßen/Dressings separat wählen, um besser dosieren zu können
- Kalorienreiche Beilagen austauschen (z.B. Gemüse statt Pommes)
- Bei großen Portionen, nicht alles aufessen sondern zurückgeben oder einpacken lassen
- Sich nicht durch die Bestellung anderer unter Druck setzen lassen

Bewusst auswählen, statt verzichten!

Buffet

Mögliche Herausforderungen

- Viele verschiedene Speisen sind gleichzeitig verfügbar
- Viele kleine Gerichte können eine große Portion ergeben
- Lädt zum Probieren ein
- Essen steht permanent sichtbar bereit
- Andere Leute können zum Weiteressen anregen
- Wenn man einmal angefangen hat, nicht wieder aufhören zu können
- Kann die Einstellung fördern „Heute ist eh alles egal“

Mögliche Lösungen

- Kleinen statt großen Teller nehmen
- Sich bewusst fragen, was man probieren möchte
- Vor dem erneuten Gang zum Buffet prüfen, ob man wirklich noch Hunger hat
- Zunächst zur Sättigung Gemüse und Salat auswählen
- Zwischen den Gängen Pausen machen, um Sättigungsgefühl zu merken
- Möglichst nicht in der Nähe des Buffets sitzen

iStock
Credit: Irina Esau

Buffets verleiten dazu, zu viel zu essen!

Urlaub und Reisen

Mögliche Herausforderungen

- Können Abnehmen erschweren, da sich der Tagesablauf, Ernährung und Bewegung häufig verändern
- In Hotels häufig Frühstücks- und Abendbuffet
- Häufig mehr Restaurantbesuche im Urlaub als im Alltag
- Regionale oder unbekannte Speisen sind häufig schwieriger einzuschätzen
- All-inclusive Angebot verführen zum übermäßigen Essen und Trinken
- Im Urlaub möchte man sich was gönnen

Mögliche Lösungen

- Im Vorfeld mit den typischen Speisen und Getränken vertraut machen
- Auf Halbpension bzw. All-inclusive Urlaub möglichst verzichten
- Aktiv-Urlaub mit Bewegung planen
- Anpassung des Gewichtsziels: Im Urlaub Gewicht halten, statt weiter abzunehmen

Credit: Worawee Meepian

Urlaub genießen, ohne alle Regeln über Board zu werfen!

Abendliches Snacken

Mögliche Herausforderungen

- Abends häufig eher Lust auf Essen, snacken
- Stress des Tages fällt ab, Appetit und Hunger steigen
- Bedürfnis nach Belohnung nach Feierabend
- Leicht verfügbare Snacks zuhause
- Zeit vor dem Bildschirm (z.B. Fernsehen, Social Media) verleiten zum Essen nebenbei

Mögliche Lösungen

- Keine Vorräte besonders verlockender Lebensmittel
- Süßigkeiten/Snacks nicht auf Vorrat kaufen
- Feste Zeit fürs Abendessen
- Nach dem Abendessen nichts mehr essen
- Alternativen zum Stressabbau finden (z.B. Spaziergang am Abend)
- Entspannen ohne automatisches Essen
- Nicht beim Fernsehen essen
- Kalorienarme Snack-Alternative (z.B. Gemüsesticks)
- Snacks (z.B. Chips) nicht direkt aus der Verpackung essen

Essen am Abend bewusst auswählen, beiläufiges Essen vermeiden!

Sichtbarkeit von Lebensmitteln im Alltag

Mögliche Herausforderungen

- Ständige Sichtbarkeit von Lebensmittel erhöht die Wahrscheinlichkeit mehr zu essen/trinken
- Töpfe, Schüsseln auf dem Tisch regen dazu an, noch weitere Portionen zu essen
- Ein voller Kühlschrank ist ein Anreiz, häufiger zum Kühlschrank zu gehen, um etwas zu essen/trinken

Mögliche Lösungen

- Essen in der Küche schöpfen
- Direkt nach dem Essen den Tisch zügig abräumen
- Gesunde Lebensmittel sichtbar und griffbereit platzieren; ungesunde eher an schwerer erreichbaren stellen
- Kühlschrank nicht zu stark füllen und gesunde Lebensmittel auf Augenhöhe platzieren

iStock
Credit: Jecapix

Allein die Verfügbarkeit von Essen kann Appetit auslösen!

Emotionaler Druck beim Essen

Mögliche Herausforderungen

- „Nimm doch noch ein Stück“
- „Ich habe extra für dich gekocht“
- „Sei doch nicht so streng zu dir“
- „Probiere doch wenigstens ein Mal“
- „Du kannst doch auch mal eine Ausnahme machen – ein Mal ist kein Mal“
- „Noch ein Glas - wir sitzen doch gerade so schön zusammen.“
- „Schmeckt es dir nicht?!“
- „Es ist doch Wochenende“

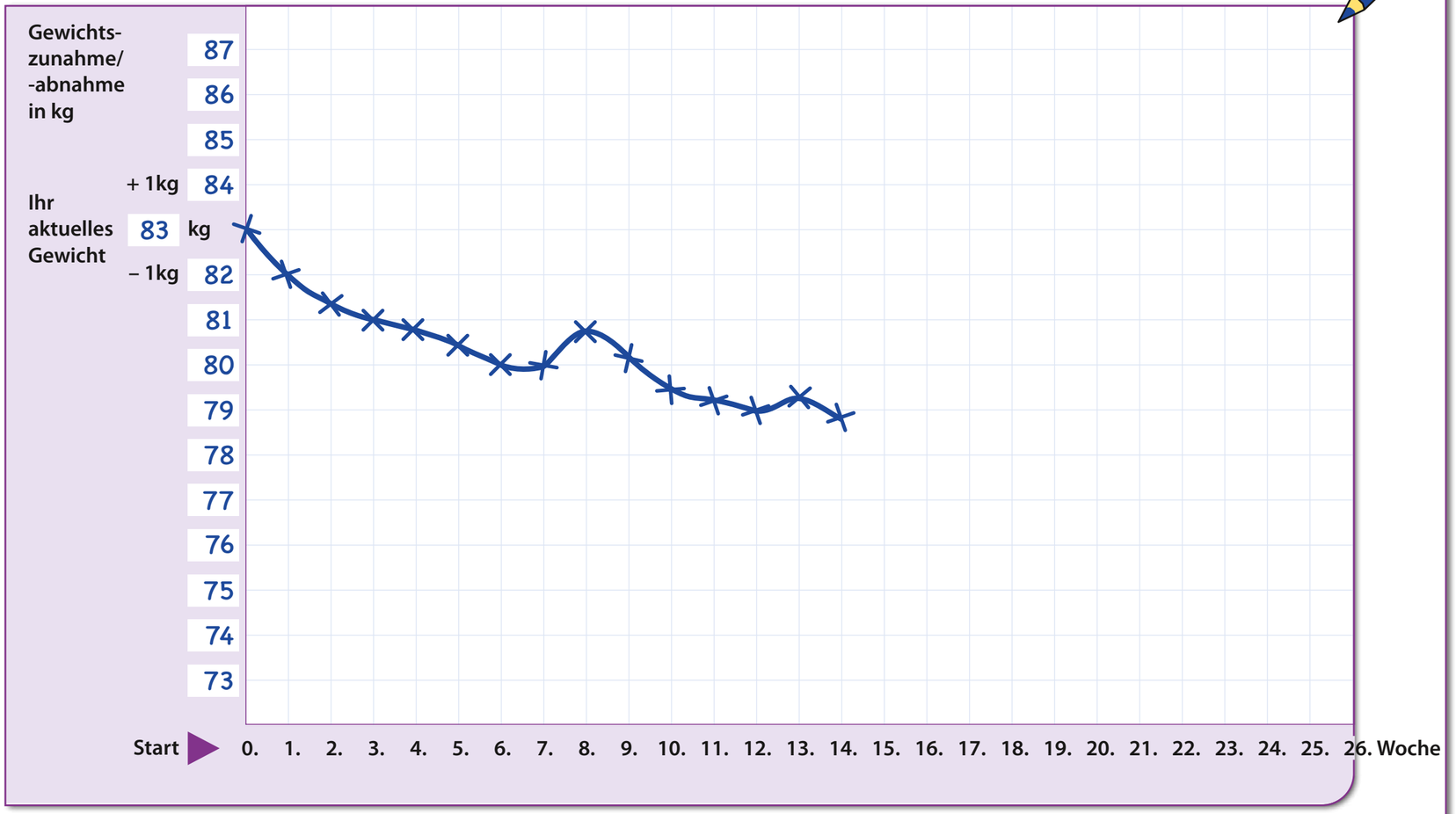
Mögliche Lösungen

- Familien- und Freundeskreis über die Gewichtsabnahme aufklären und um Verständnis/Unterstützung bitten
- Freundlich aber klar „nein“ sagen
- Nicht rechtfertigen, sondern eigenen Standpunkt klarmachen
- Humorvolle Antworten überlegen
- Um Verständnis werben, dass Abnehmen von großer persönlicher Bedeutung ist
- Bereits im Vorfeld passende Antworten überlegen

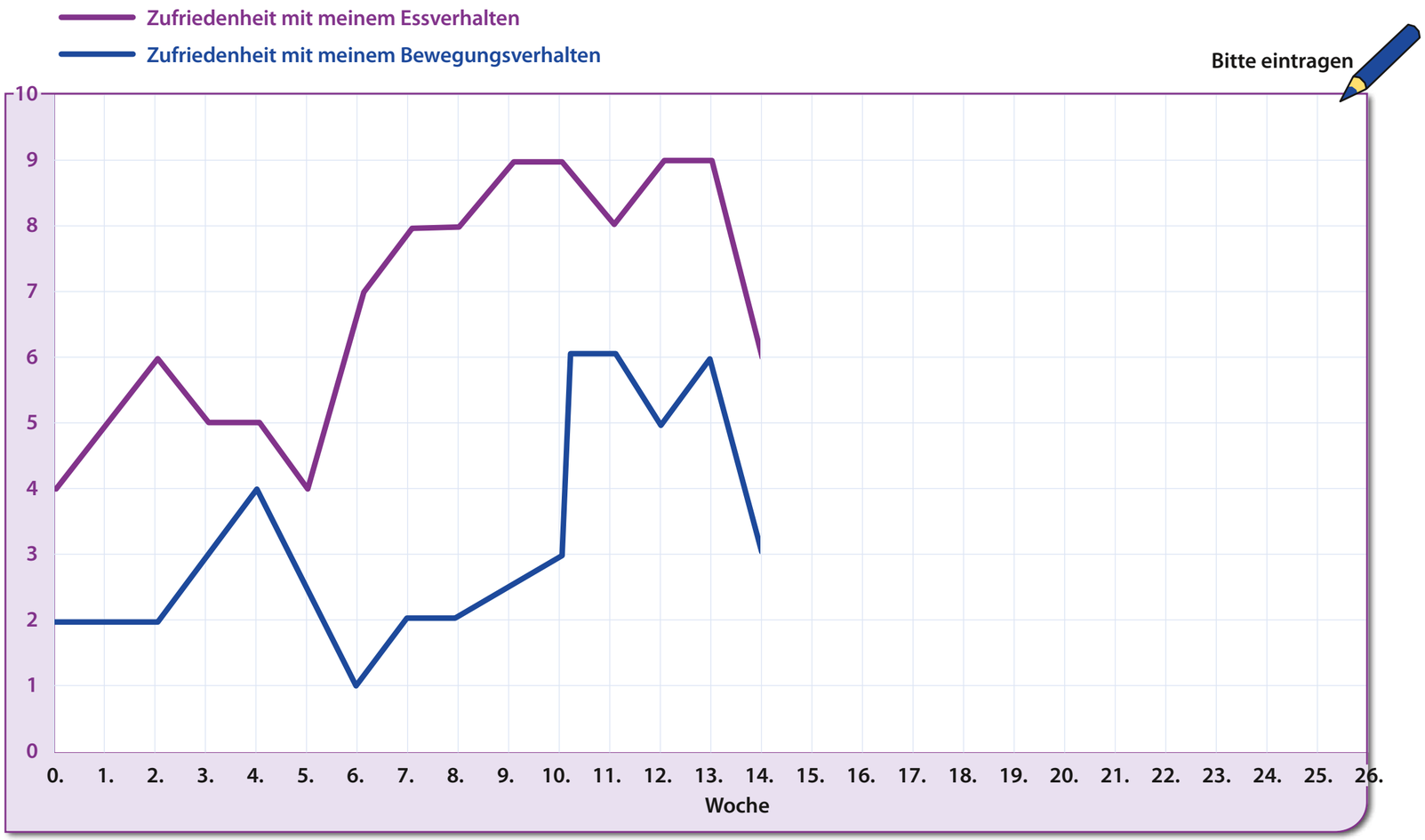
Ziel ist es nicht, soziale Kontakte zu meiden, sondern selbstbewusst zu entscheiden, ob, wann und wie viel man isst/trinkt!

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Bis zur nächsten Kurseinheit!

Kursstunde 9: [???]

Die Themen heute

- Emotionales Essen
- Essanfälle
- Körperbild
- Umgang mit negativen Kommentaren
- Challenge: Gewichtskurve

Ganz praktisch: Vorsicht vor stark verarbeiteten Lebensmitteln

Symbol für Ernährung

Lebensmittel, die zahlreiche industrielle Verarbeitungsprozesse durchlaufen haben

- erhalten oft große Mengen an Zusatz- und Aromastoffe, Konservierungsmittel, Emulgatoren und zu viel Zucker, Salz oder Fett
- Meist kalorienreich, jedoch wenig Nährstoffe
- Zutatenliste genau prüfen: Eine kurze Liste mit wenigen Zutaten ist günstig
- Auf versteckte Zucker achten (z.B. Maltodextrin, Glukosesirup)
- Auf ungesunde Fette wie Palmöl oder Transfette achten („gehärtetes oder teil gehärtetes Pflanzenfett“)

Beispiele:

- Fertiggerichte (z.B. Tiefkühlpizza, Mikrowellengerichte)
- Frühstückscerealien (z.B. Crunchy-Müsli, Cornflakes)
- Aromatisierte Milchprodukte (z.B. Fruchtjoghurt mit Aroma, Fertigpudding)
- Käsezubereitungen (z.B. Schmelz-, Streich-, Scheiblettenkäse)
- Stark verarbeitete Fleischprodukte (z.B. Salami, Hotdogs, Nuggets)
- Vegane Ersatzprodukte (z.B. vegane Würstchen, pflanzliche Burger)
- Industrie-Brot und Industrie-Gebäck (z.B. Aufbacksemmel, Fertigkuchen)
- Süßigkeiten und Snacks (z.B. Chips, Flips, Schokoriegel)

Oft kalorienreich, wenig sättigend und schnell zu viel gegessen!

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

1 Glas Cola

300 ml Cola	Gesamt

1 Glas Cola Zero

300 ml Cola Zero	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

1 Glas Cola

300 ml Cola	Gesamt
125	125

> 122 kcal

1 Glas Cola Zero

300 ml Cola Zero	Gesamt
3	3

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

1 Glas Eistee

300 ml Eistee	Gesamt

1 Glas Minzwasser

300 ml Minzwasser zero	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

1 Glas Eistee

300 ml Eistee	Gesamt
100	100

>

100 kcal

1 Glas Minzwasser

300 ml Minzwasser zero	Gesamt
0	0

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

1 Tasse Milchkaffee mit Vollmilch (3,5%)

150 ml Filterkaffee	150 ml Milch (3,5 %)	Gesamt

1 Tasse Milchkaffee mit fettfreier Milch (0,1% Fett)

150 ml Filterkaffee	150 ml Milch (0,1 %)	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? Auflösung

1 Tasse Milchkaffee mit Vollmilch (3,5%)

150 ml Filterkaffee	150 ml Milch (3,5 %)	Gesamt
4	100	104

> 50 kcal

1 Tasse Milchkaffee mit fettfreier Milch (0,1% Fett)

150 ml Filterkaffee	150 ml Milch (0,1 %)	Gesamt
4	50	54

Praktische Übungen: Kurze Bewegungs-snacks für 30 – 60 Sekunden

Beispiel 1: Wand-Liegestütze

» Hände an die Wand, Körper gerade halten, langsam beugen und strecken

Beispiel 2: Fußheben im Stand

» Abwechselnd Fersen oder Fußspitzen anheben

Beispiel 3: Arme kreisen

» Die Knie abwechseln anheben und dabei die Arme kreisen

Beispiel 4: Langsam aufstehen und hinsetzen

» Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, langsam aufstehen und wieder hinsetzen

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Ist Abnehmen wirklich nur eine reine Willensfrage?

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Ist Abnehmen wirklich nur eine reine Willensfrage?

» Nein, bei einer Gewichtsabnahme können sich beispielsweise Hunger, Sättigung und Energieverbrauch verändern. Dadurch kann es schwieriger werden, das verlorene Gewicht langfristig zu halten

Kennen Sie das? Essen aus…

Erschöpfung

Frust

Trauer

Ärger

Schuldgefühle

Stress

Freude

Einsamkeit

Überforderung

Langeweile

Scham

Nervosität

Kränkung

…

Essen und Trinken können …

… beruhigen

» „Heute war ein stressiger Arbeitstag. Jetzt schaue ich erst einmal, was ich mir aus dem Kühlschrank nehmen kann.“

… Frust reduzieren

» „Ich komme in meinem Projekt nicht weiter… jetzt erst einmal ein paar Kekse.“

… trösten

» „Schokolade ist noch immer mein bester Tröster, wenn ich traurig bin.“

… schnell für gute Stimmung sorgen

» „Wenn ich schlecht drauf bin, greife ich oft zu Süßigkeiten und schon geht’s mir besser.“

Essen und Trinken können …

… ablenken

» „Ich habe gerade Stress mit meinem Partner. Kochen und essen lenken mich da gut ab.“

… Langeweile reduzieren

» „Bei Langeweile muss ich immer daran denken, was alles Leckeres im Kühlschrank ist.“

… belohnen

» „Ich habe endlich mein Projekt fertiggestellt. Da habe ich mir heute Abend eine Pizza verdient.“

Emotionales Essen

- Essen, das durch **Gefühle**, **Stress** oder **bestimmte Situationen** ausgelöst wird und nicht primär durch körperlichen Hunger
- Essen kann **negative Stimmungen abschwächen** und **positive verstärken**
- Essen ist oft **schnell** und **einfach verfügbar** und kann daher schnell als **Stimmungsregulation** eingesetzt werden
- Mit Essen kann man sich etwas gutes tun, **belohnen**
- Häufig besteht ein besonderes **Verlangen** nach **ungesunden Lebensmitteln** (z.B. Süßigkeiten, Kekse, Chips oder Fast Food)

Hunger kommt vom Körper – das Verlangen nach Essen kann auch von Gefühlen kommen!

Strategien zur Reduktion von emotionalem Essen

Schritt 1: Auslöser erkennen

- Typische **„Trigger“** für emotionales Essen identifizieren
- Wann esse ich, **obwohl** ich **keinen Hunger** habe?
- Gibt es **typische Situationen**, die immer wieder zu vermehrtem Essen führen?

Wie ist es bei Ihnen?

Strategien zur Reduktion von emotionalem Essen

Schritt 2: Essimpuls unterbrechen

- Welches **Bedürfnis** steckt hinter dem Essimpuls?
- Das **Gefühl** konkret **benennen**
- Sich selbst **hinterfragen**: „Was brauche ich gerade wirklich?“
- **10-Minuten-Pause** einlegen
- **Kalorienarme** Strategien wählen (z.B. ein Glas Wasser trinken)

Strategien zur Reduktion von emotionalem Essen

Schritt 3: Alternativen zu emotionalem Essen finden („Wenn, dann…“-Plan)

- » **Musik** hören, Lesen
- » **Spaziergang**
- » **Telefonat** mit Freunden, Familie
- » **Haushalt**
- » **Lieblingsserie** schauen
- » Treffen mit **Freunden**
- » Kurze **Entspannungsübung**

Was sind Ihre besten Strategien?

Strategien zur Reduktion von emotionalem Essen

Schritt 4: Lernen, anders mit negativen Gefühlen umzugehen

- **Unterschiede** zwischen **Hunger** und **Appetit** bewusst wahrnehmen
- **Automatischen Ablauf** zwischen Gefühl und Essen **unterbrechen**
- **Negative Emotionen aushalten**, ohne sofort zum Essen zu greifen
- **Problemlösestrategien** entwickeln, um besser mit negativen Gefühlen umzugehen
- **Unterstützung** durch Andere nutzen

Emotionen erkennen – Essimpulse bewusst steuern!

Essanfälle (Binge-Eating)

- Wederkehrende **Essanfälle mit Kontrollverlust**, bei denen in relativ kurzer Zeit große Mengen gegessen werden
- Gefühl, mit dem Essen **nicht mehr aufhören** zu können
- Essen häufig **allein** und **heimlich**
- Sehr **schnelles Essen**, trotz unangenehmem Völlegefühl
- Anschließend oft Gefühl der **Scham**, **Schuldgefühle** oder Niedergeschlagenheit
- Nicht jeder Essanfall bedeutet eine Binge-Eating-Störung
  - für eine Diagnose sind die Häufigkeit, Dauer, Kontrollverlust und weitere diagnostische Kriterien entscheidend

Was Essanfälle begünstigen kann

- Strenge Diäten mit **vielen Verboten**
- Starke **Kalorienbeschränkungen**
- Längere **Hungerphasen**
- **Negative Gefühle** wie Stress, Frust, Einsamkeit, die nicht anders bewältigt werden können
- Negative **Denkmuster** (z.B. „Alles-oder-nichts“-Denken)

Essanfälle verstehen, statt sich dafür zu verurteilen!

Was tun bei wiederkehrenden Essanfällen?

- **Essanfälle dokumentieren**: Zeitpunkt, Situation, Gefühle, Hunger und Auslöser
- Typische **Auslöser** für Essanfälle **erkennen**
- **Stress**, **Schlafmangel** und emotionale Belastungen **reduzieren**
- **Alternative Strategien entwickeln**, um mit negativen Gefühlen, überfordernden Situationen umzugehen
- **Strikte Diäten**, **Verbote** für bestimmte Lebensmittel **vermeiden**
- Nach einem Essanfall **nicht fasten**, keine Mahlzeit auslassen und sich **nicht mit Schuldgefühlen** belasten
- Bei **wiederkehrendem Kontrollverlust** ärztliche oder **psychotherapeutische Unterstützung** aufsuchen

Binge-Eating-Störung gezielt behandeln!

Körperbild – Wie sehe ich mich selbst?

- Was **denke** ich über meinen **Körper**?
- Wie **fühle** ich mich in meiner **Kleidung**?
- Wie **fühle** ich mich vor dem **Spiegel**?
- Wie **fühle** ich mich auf **Fotos**?
- **Fühle** ich mich **wohl**, wenn andere **meinen** Körper sehen?
- **Fühle** ich mich **wohl** beim **Sport** oder in der Öffentlichkeit?
- Was **beeinflusst**, wie ich meinen **Körper sehe**?

Übergewicht, Körperbild, Kommentare

- Negative Kommentare zum **Körpergewicht**
  - Z.B. „Ein paar Kilo weniger, würden dir auch nicht schaden.“
- Negative Kommentare zum **Aussehen**
  - Z.B. „Das sieht aber nicht sehr vorteilhaft aus, was du heute anhast.“
- Negative Kommentare zum **Essverhalten**
  - Z.B. „Willst du das wirklich noch essen?“
- „Gut gemeinte“ **Ratschläge**
  - Z.B. „Abnehmen ist doch ganz leicht, wenn man nur will.“

Wie geht es Ihnen bei solchen Kommentaren?

Wie reagieren Sie auf solche Kommentare?

Mögliche Reaktionen darauf:

- Ärger
- Scham
- Humor
- Ignorieren
- Gelassen reagieren
- Aus der Situation gehen
- Verschämt lächeln
- Thema wechseln
- Aufklären
- Ansprechen, dass das nicht okay ist
- Um Verständnis bitten
- …

Wenn negative Bewertungen von anderen auf einen selbst wirken …

- Häufig **negative Einschätzung** von Übergewicht durch das **Umfeld**
- Kann zu **Abwertung** wegen des Gewichts führen
- **Nachteile** im **Alltag** oder im **Beruf**
- Körperliche Beschwerden werden **nicht ernst genommen** oder gleich auf das Gewicht geschoben
- Negative Erfahrungen können als **stigmatisierend** erlebt werden

Negative Aussagen und Bewertungen von anderen können dazu führen, dass man selbst schlecht über sich denkt!

Umgang mit negativen Kommentaren

Grenzen setzen

» **Bestimmt aber freundlich:** „Ich möchte nicht, dass Sie so über meinen Körper sprechen.“

Selbstbewusst reagieren

» **Thema wechseln** oder **Gespräch beenden**, wenn es verletzend wird

Soziales Netzwerk nutzen

» **Unterstützung** bei Familie, Freunden oder in Gruppen suchen

» **Austausch** mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben

Wissen einsetzen

» **Aufklärung:** Adipositas ist eine chronische Krankheit, keine „Willensschwäche“

» Wenn möglich, falsche Aussagen **sachlich korrigieren**

Selbstwert stärken

Sich nicht über das Gewicht definieren

» Gewicht ist nur ein Teil einer Person: „Ich bin mehr als mein Gewicht.“

Für sich sorgen

» Entspannungstechniken, Bewegung, Hobbys

» Sich selbst freundlich behandeln, auch nach Rückschlägen

» Eigene Erfolge wahrnehmen (z. B. mehr Bewegung, gesünder essen)

Sich selbst mit Respekt begegnen

» Versuchen, mit sich selbst zu sprechen, wie mit einem guten Freund

Negative Gedanken erkennen

» „Ich bin nicht faul oder undiszipliniert,
nur weil ich Übergewicht habe.“

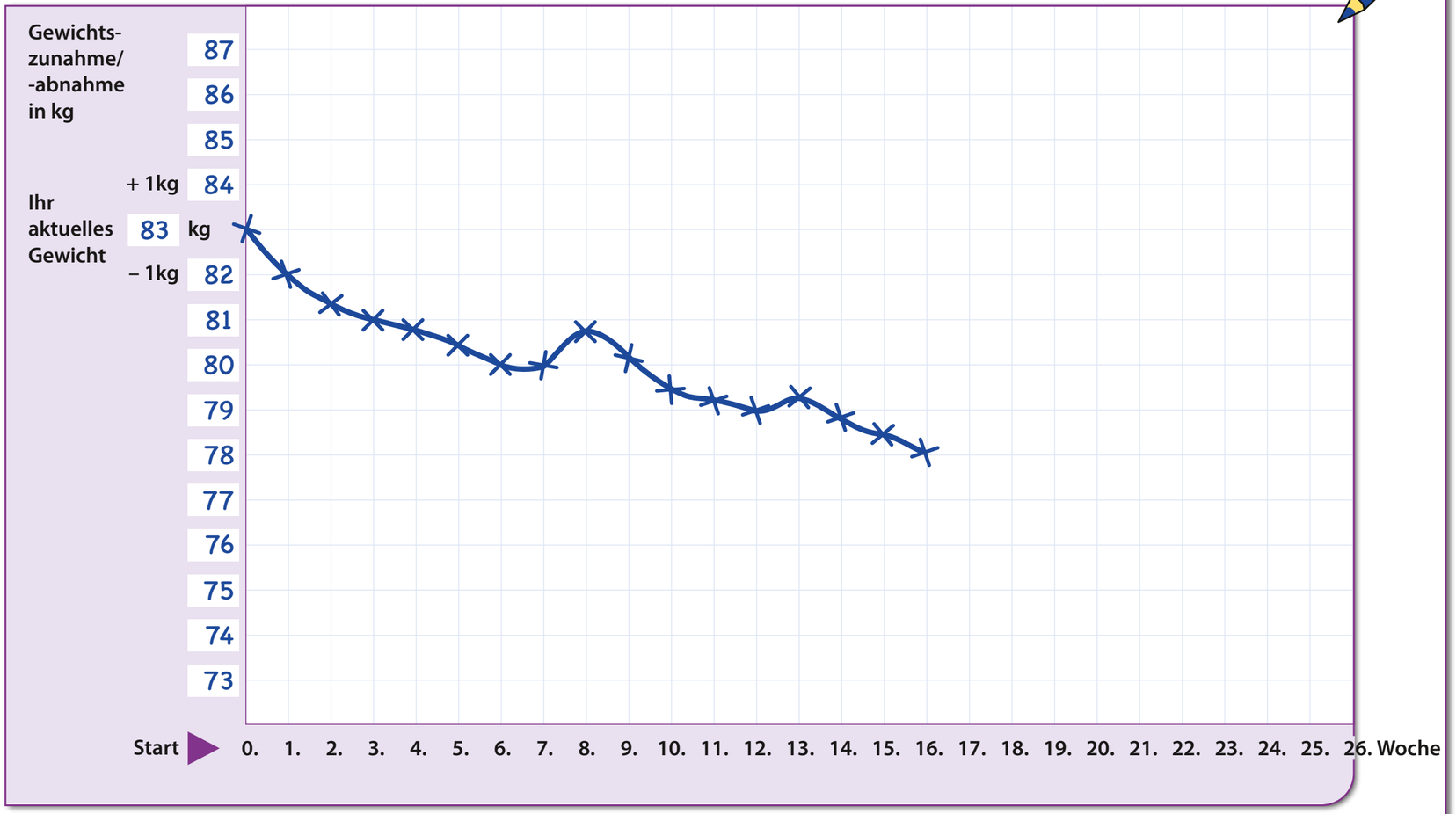
Adipositas ist keine Charakterschwäche – sondern eine Erkrankung!

Nächste Kurseinheit: Mit Angehörigen

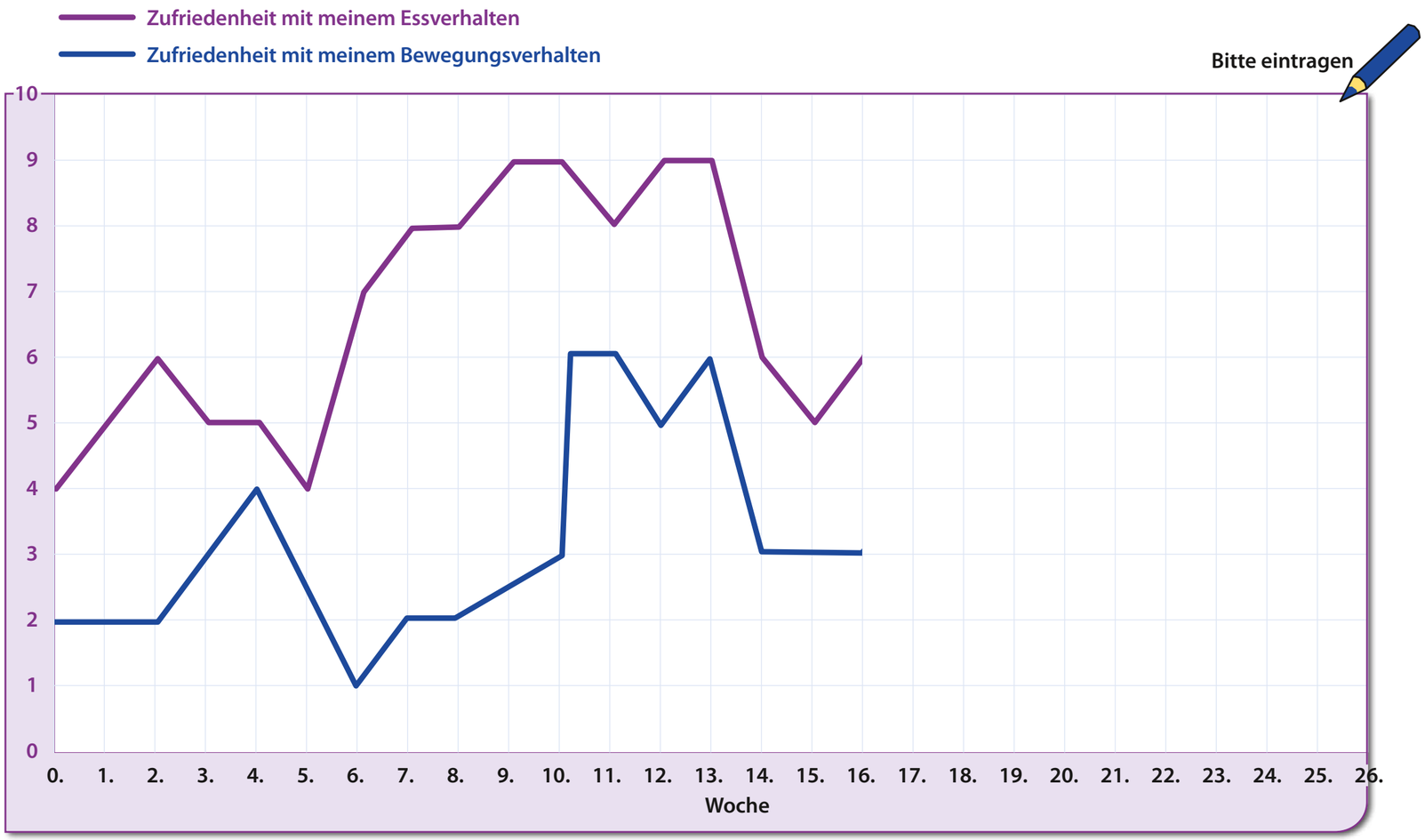
- Laden Sie den Menschen ein, der Sie am besten **beim Abnehmen unterstützen** kann
  - Z.B. Partner, Angehörige, Freund
- **Themen** der Kurseinheit
  - Abnehmen als gemeinschaftliche Aufgabe
  - Hilfreiche Formen der Unterstützung beim Abnehmen
  - Wiederholung wichtiger Kursinhalte
- Sollten Sie **alleine** kommen, ist das natürlich auch **in Ordnung**

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Bis zur nächsten Kurseinheit!

Kursstunde 10: [???]

Die Themen heute

- Der Ansatz von **MOVE**
- Abnehmen: Gemeinsam geht’s besser
- Unterstützung: ganz praktisch
- Das richtige Maß an Unterstützung
- Die wichtigsten Inhalte

Herzlich Willkommen zu MOVE:

Schulungsprogramm für ein gesünderes Leben mit weniger Gewicht

» **MOVE** steht für

- … sich bewegen, sich verändern
- … einen ersten Schritt machen
- … Routinen aufbrechen
- … mit etwas Neuem beginnen, ein Projekt starten
- … zusammen mit der Gruppe ein „Movement“

» Das **Ziel von MOVE**: Unterstützung bei

- … den richtigen Methoden, um langfristig abzunehmen
- … Ihren Zielen, Ihrer Motivation für eine nachhaltige Gewichtsreduktion
- … der Veränderung Ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- … der Entwicklung von gesünderen Lebensgewohnheiten
- … dem Umgang mit Misserfolgen und Rückschlägen
- … dem Ziel, nicht erneut zuzunehmen
- … dem Ziel, nicht erneut zuzunehmen

Grundlage bei der Behandlung von Übergewicht: Lebensstiländerung

Veränderung des Lebensstils

- Besonderer Fokus: **Gesunde Ernährung** + **mehr Bewegung**
- Auch wichtig: Strategien zur **Stressreduktion**, gesunder **Schlaf**, gute **Lebensqualität**

3 Phasen der Lebensstiländerung

Phase 1

Motivation für gesünderes Leben

- Ziele definieren
- Persönliche Motivation finden

Phase 2

Verhaltensweisen verändern

- Ungünstige Verhaltensweisen erkennen + ändern

Phase 3

Neue Gewohnheiten Aufrechterhalten

- Routinen aufbauen
- Nicht wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen

MOVE: Unser Ansatz

Übergewichtsreduktion: ein langfristiges Unterfangen

- Begleitung über ein Jahr in allen Phasen der Lebensstiländerung
- Unterstützung nicht nur beim Abnehmen, sondern auch beim langfristigen Halten der Gewichtsreduktion

Keine pauschalen Empfehlungen

- Lebensstiländerung funktioniert bei jedem anders
- Unterstützung bei der Wahl der für Sie richtigen Strategie, die zu Ihrem Alltag und Ihrem Leben passt

Unterstützung durch die Gruppe

- Austausch mit anderen mit ähnlichen Erfahrungen
- Erfolge gemeinsam feiern, Unterstützung bei Schwierigkeiten

Fokus Lebensqualität

- Keine Fokussierung auf den Erfolg auf der Waage
- Veränderung betrifft viele Bereiche des Lebens

MOVE: Bausteine

Information

- Entstehung von Übergewicht
- Strategien zur Gewichtsreduktion
- Wirksamkeit verschiedener Strategien
- Erfolgsfaktoren der Gewichtsabnahme

Motivation

- Gründe langfristig Gewicht abzunehmen
- Realistische Ziele
- Erfolge feiern, sich belohnen
- Am Ball bleiben

Veränderung

- Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten unter die Lupe nehmen
- Gesünderen Lebensstil ausprobieren
- Neue Bewältigungsstrategien für Stress und andere Auslöser für ungesunden Lebensstil finden

Erhalt

- Plan machen, um mit zukünftigen Herausforderungen umzugehen
- Positiver Umgang mit „Misserfolgen“
- Neue Routinen beibehalten
- Auf gute Lebensqualität achten

Erfolgsfaktoren für eine langfristige Gewichtsabnahme

- **Regelmäßige aktive Teilnahme** an den Kurseinheiten
- Hohe Gewichtsreduktion in den **ersten 3 Monaten**
- **Unterstützung** durch andere Menschen (Familie, Freunde, **MOVE**-Teilnehmende)
- **Realistische Ziele**, die Sie motivieren
- Gezieltes, **planvolles Vorgehen** bei der Lebensstiländerung
- Unterstützung bei der **Umsetzung im Alltag** durch z.B. Wearables, Apps, CGM

Größter Erfolgsfaktor:
Ihre dauerhafte Motivation

Abnehmen: Gemeinsam geht’s besser

Was machen Sie schon zusammen, um abzunehmen?

Ernährung: Gemeinsam genießen

» Langfristige Veränderung von Ernährungsgewohnheiten viel **einfacher**, wenn das **Umfeld unterstützt**

Gemeinsam überlegen:

» Was kommt **neu** auf die Einkaufsliste – was wird gestrichen?

» Wie können wir gemeinsam **gesund kochen**?

» Wie können wir unsere **Lieblingsgerichte** etwas **gesünder zubereiten**?

» Wie können wir zuhause **ungesunde Lebensmittel weniger sichtbar** machen?

» Wie können wir **gemeinsam essen**, ohne dass einer das Essen des anderen **kontrolliert**?

Bewegung: Gemeinsam aktiv sein

» Bewegung ist oft **leichter**, wenn man sie **gemeinsam** macht

Gemeinsam überlegen:

» Welche Bewegung macht uns **gemeinsam Spaß**?

» **Was** können wir **gemeinsam** unternehmen?

» Wann und wie können wir mehr **Bewegung** in unseren **Alltag einbauen**?

» Wie können wir uns gegenseitig zu mehr Bewegung motivieren, **ohne Druck** zu machen?

Unterstützung: ganz praktisch

Gemeinsam…

- einkaufen
- kochen
- essen
- Bewegung planen
- aktiv sein
- Routinen entwickeln
- Ziele festlegen

Unterstützung: emotional

- » **Interesse** an **Fortschritten** und Schwierigkeiten zeigen
- » **Gemeinsam** nach **Lösungen** suchen, wenn Schwierigkeiten entstehen
- » **Mut machen** und **motivieren**, auch wenn es mal nicht vorangeht
- » Ein **offenes Ohr haben** und nicht direkt Lösungsvorschläge anbieten
- » **Verständnis** für Schwierigkeiten zeigen
- » **Keine Anreize** zu ungesundem Essen schaffen
- » Kleine Erfolge sehen und **gemeinsam feiern**
- » **Geduldig** sein, wenn es mal nicht so klappt
- » **Druck herausnehmen** und nicht auf Erfolge drängen

Entscheidend ist, dass Unterstützung nicht als Kontrolle oder Kritik erlebt wird!

Was meinen Sie dazu? Hilfreich oder nicht?

„Willst du die zweite Portion wirklich noch essen?“

„Hast du dich heute schon gewogen?“

iStock™
Credit: Cunaplus_M.Faba

Was dieser Satz alles auslösen kann

„Willst du die zweite Portion wirklich noch essen?“

Hilfreicher Impuls

» „Stimmt, ich bin eigentlich schon satt.“

Scham oder schlechtes Gewissen

» „Offenbar esse ich zu viel.“

Ärger oder Widerstand

» „Du kontrollierst, was ich esse.“

Gefühl von Abwertung

» „Du findest mich zu dick.“

Fürsorge

» „Du möchtest mich unterstützen.“

Gut gemeint, aber nicht immer hilfreich

Vermeiden:

- **Ungefragte Kommentare** zum Gewicht oder Aussehen
- **Ständiges Nachfragen** nach Gewichtsabnahme
- **Kontrolle** von Essensmengen
- **Ungefragte** Ernährungstipps
- **Schuldgefühle erzeugen**, wenn Zeiger der Waage nach oben zeigt
- Lebensmittel als **„gut“** oder **„schlecht“ abstempeln**
- **Vergleiche** mit anderen
- Die Person auf ihr **Gewicht reduzieren**
- **Lob** oder **Kritik** ausschließlich **abhängig** vom **Gewicht**

Hilfreiche Unterstützung

Unterstützung ist dann hilfreich, wenn sie

» **Positives** betont

» **Nicht abwertet**

» Die Person **nicht auf** das **Gewicht reduziert**

Danach fragen, welche Unterstützung gewünscht ist, statt Essen oder Gewicht zu kommentieren!

Das richtige Maß an Unterstützung finden

- Viel Unterstützung
- Einerseits: Gefühl der Sicherheit
- Andererseits: Gefühl, kontrolliert zu werden
- Wenig Unterstützung
- Einerseits: Gut, das Abnehmen selbst im Griff zu haben
- Andererseits: Schlecht, wenn der Partner sich nicht für die eigenen Anstrengungen interessiert, wenig Verständnis hat

Sprechen Sie darüber, wie viel Unterstützung für beide hilfreich ist!

Praktische Übungen: Kurze Bewegungssnacks für 30 – 60 Sekunden

Beispiel 1: Wand-Liegestütze

» Hände an die Wand, Körper gerade halten, langsam beugen und strecken

Beispiel 2: Fußheben im Stand

» Abwechselnd Fersen oder Fußspitzen anheben

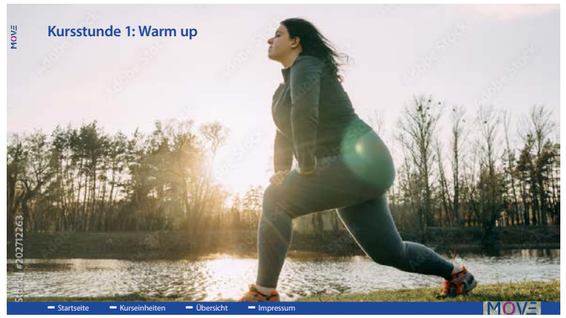
Beispiel 3: Arme kreisen

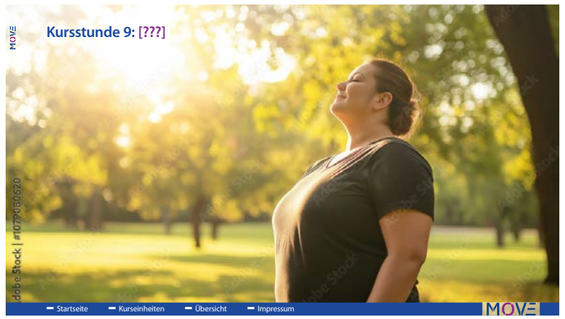
» Die Knie abwechseln anheben und dabei die Arme kreisen

Beispiel 4: Langsam aufstehen und hinsetzen

» Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, langsam aufstehen und wieder hinsetzen

Bisher bei MOVE





Wie entsteht Übergewicht?

» **Viele Faktoren** sind an der **Entstehung** und **Aufrechterhaltung** von Übergewicht beteiligt – nicht nur die eigenen Lebensgewohnheiten

› An der Steuerung des Appetits, Sättigung und Körpergewichts sind im Körper verschiedenste Organe beteiligt (z.B. Gehirn, Darm, Leber)

› Mechanismen zur Aufrechterhaltung des Körpergewichts sind zu einem hohen Ausmaß „evolutionär vorprogrammiert“

» Das Körpergewicht hängt vor allem davon ab, in welchem **Verhältnis Energieaufnahme** und **Energieverbrauch** zueinanderstehen

Übergewicht entsteht aus einem Ungleichgewicht von aufgenommener Energie und dem Energieverbrauch

Übergewicht: Viele Ursachen

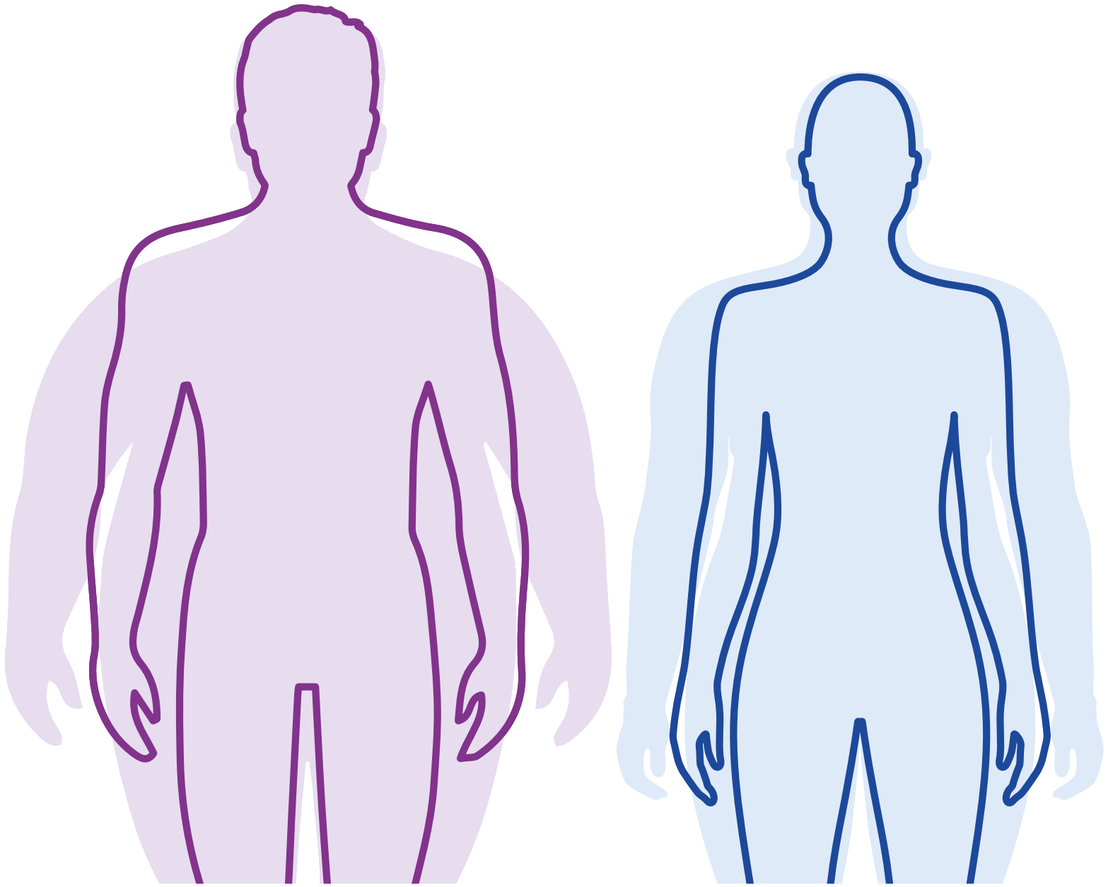
Umwelt
(z.B. Nahrungsmittelüberangebot)

Ernährung
(z.B. Fast Food)

Stress
(z.B. Stressesser)

Familiäre Veranlagung
(z.B. Eltern übergewichtig)

Schlaf
(z.B. Schlafmangel)



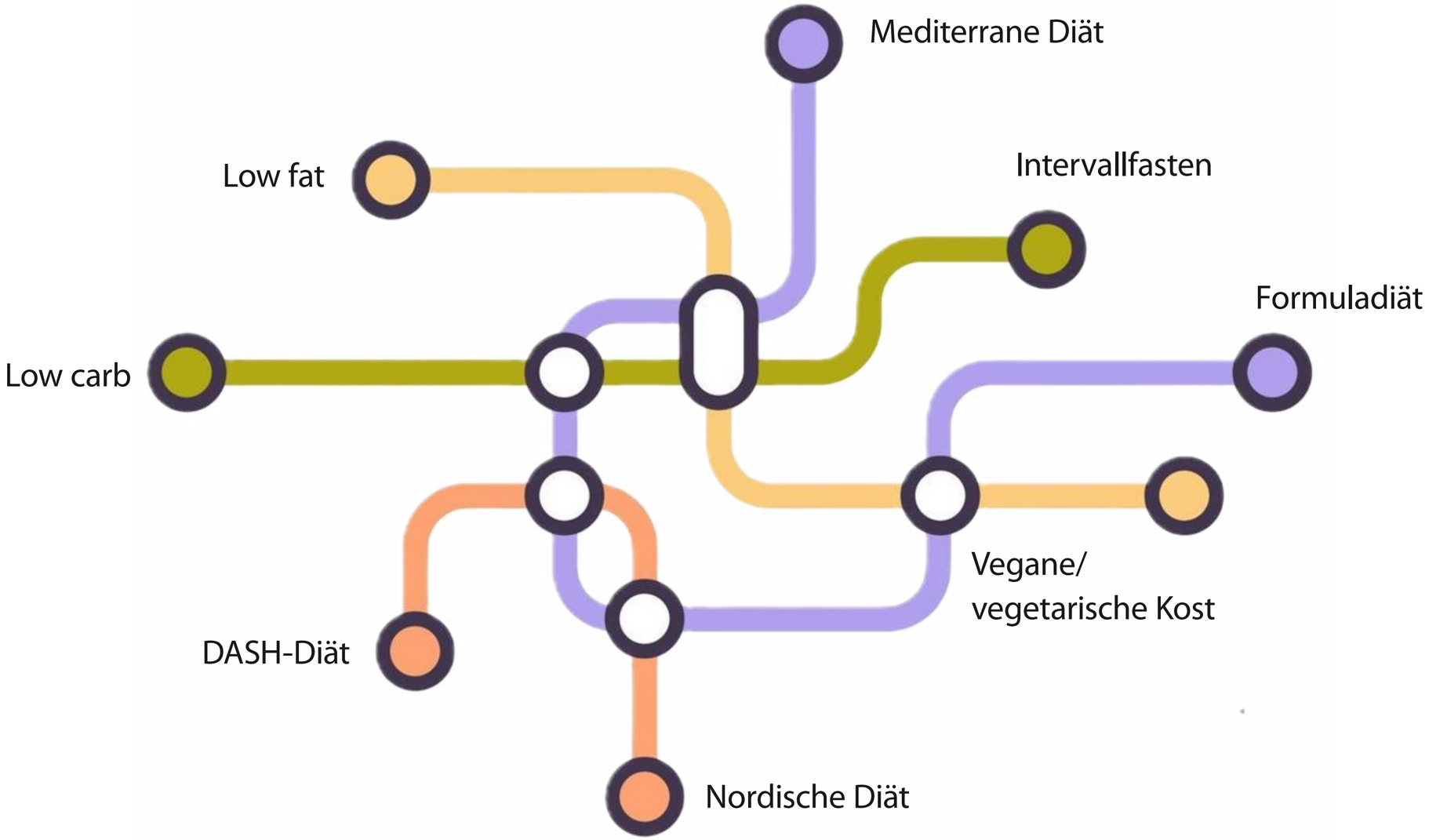
Psychologische Faktoren
(z.B. Frustration, Depression)

Erkrankungen
(z.B. Schildrüse, Essstörungen)

Medikamente
(z.B. Cortison, bestimmte Antidepressiva)

Bewegung
(z.B. sitzende Tätigkeit)

Wie? Viele Wege führen nach Rom



Wie? Viele Wege Gewicht abzunehmen

- Es gibt **viele Diäten**, die zu einer Gewichtsabnahme führen können
- **Keine eindeutigen Belege**, dass eine Diätform langfristig besser ist als andere
  - Extrem einseitige Ernährungsformen sollten wegen medizinischer Risiken vermieden werden
- **Wichtige Fragen** für die Auswahl einer bestimmten Ernährungsform zum Abnehmen:
  - Unterstützung bei einer dauerhaften Umstellung des Ernährungsverhalten?
  - Im persönlichen Alltag einfach umsetzbar?
  - Nicht nur kurz- sondern auch langfristige Effekte auf das Gewicht?
  - Müssen Sie auf viel verzichten?
  - Bleibt der Genuss am Essen erhalten

Richtwert zur Gewichtsreduktion:
Kaloriendefizit von 500 bis 600 kcal/Tag!

Wohin? Empfehlungen für Gewichtsziele

- **Gewichtsziele** für 6 bis 12 Monate
- BMI bis 34,9 kg/m2: **≥ 5 %** des Ausgangsgewichts
- BMI ≥ 35 kg/m2: **≥ 10 %** des Ausgangsgewichts
- Mit einer Gewichtsreduktion von 5 % kann eine **relevante Verbesserung** von Risikofaktoren erreicht werden kann
- Mit einer Gewichtsreduktion von 10 % erhöht sich die Chance bereits **bestehende Erkrankungen** (z.B. Typ-2-Diabetes) **rückgängig** zu machen
- Risiko der Entstehung von Erkrankungen (z.B. Prädiabetes → Typ-2-Diabetes) kann reduziert werden

Ihr persönliches Gewichtsziel bestimmen natürlich Sie selbst – dies dient nur der Orientierung!

Grundbausteine der Nahrung

- Kohlenhydrate (z.B. Nudeln, Reis, Kartoffeln)
- Wichtiger Energielieferant des Körpers
- Lassen den Glukosespiegel ansteigen
- Fett (z.B. Käse, Butter, Öle)
- Wichtiger Energielieferant des Körpers
- Hat die meisten Kalorien

- Eiweiß (z.B. Quark, Fisch, Milch, Soja, Fleisch)
- Wichtiger Baustein für die Muskeln
- Ballaststoffe (z.B. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Gemüse, Nüsse)
- Eine Form von Kohlenhydraten
- Förden Sättigung und sind gut für die Verdauung

Kohlenhydrate: Die richtige Wahl treffen

Komplexe Kohlenhydrate:

» Z.B. Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis)

» Z.B. Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)

➔ **Langanhaltende Sättigung**, lassen den Blutzucker eher langsam ansteigen

Einfache Kohlenhydrate:

» Z.B. Zucker, Süßigkeiten, Weißbrot, Softdrinks

➔ **Schnelle Energie**, kurzer Sättigungseffekt, lassen den Blutzucker eher schnell und stark ansteigen

➔ **Regen** den **Appetit** eher an

1 Gramm Kohlenhydrate hat 4 Kilokalorien!

Eiweiß: Sättigung und Muskelerhalt

- Wichtiger Bestandteil jeder Mahlzeit
- Hilft, **länger satt** zu bleiben
- Unterstützt den **Muskelerhalt** während und nach der Gewichtsabnahme
- **Günstige** Quellen
  - Mageres Fleisch
  - Fisch
  - Eier
  - Milchprodukte
  - Tofu
  - Hülsenfrüchte

1 Gramm Eiweiß hat 4 Kilokalorien!

Fette: Qualität statt Quantität

» Fette sind **lebensnotwendig**

Entscheidend, ist die Zusammensetzung der Fette:

» **Ungesättigte Fette:** eher **positive Wirkung** auf das Herz-Kreislauf-System
› Z.B. Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Avocados, fetter Fisch

» **Gesättigte Fette:** eher **negative Wirkung** auf das Herz-Kreislauf-System
› Z.B. Tierische Produkte, Fast Food, Gebäck

» **Transfette: sehr negative Wirkung** auf das Herz-Kreislauf-System – Verzehr möglichst reduzieren
› Z.B. häufig in industriell verarbeiteten Lebensmitteln

1 Gramm Fett hat 9 Kilokalorien!

Typische „Kalorienfallen“: Getränke

Kalorienhaltige Getränke (pro 500 ml)

» Limonade/Cola:	ca. 210 kcal
» Vollmilch (3,5%):	ca. 320 kcal
» Fruchtsaft:	ca. 250 kcal
» Eistee:	ca. 200 kcal
» Energydrinks:	ca. 250 kcal
» Milkshake:	ca. 400 – 700 kcal
» Latte Macchiato:	ca. 250 – 420 kcal
» Bier:	ca. 250 kcal
» Wein:	ca. 350 – 450 kcal

Kalorienärmere Getränke (pro 500 ml)

» Light/Zero-Produkte:	ca. 1 kcal
» Milch (0,3% Fett):	ca. 170 kcal
» Mineralwasser:	0 kcal
» Ungesüßter Tee:	0 kcal
» Energydrinks Zero:	ca. 0 – 10 kcal
» Proteinshake (Wasser):	ca. 100 – 250 kcal
» Kaffee schwarz:	ca. 10 kcal
» Alkoholfreies Bier:	ca. 150 kcal
» Mineralwasser:	0 kcal

Typische „Kalorienfallen“: Hauptspeise

Kalorienhaltiges Essen (pro Portion)

- Schnitzel mit Pommes: ca. 1100 kcal
- Carbonara: ca. 900 kcal
- Pizza Salami: ca. 950 kcal
- Rahmschnitzel mit Spätzle: ca. 1200 kcal
- Käsespätzle: ca. 900 – 1200 kcal
- Lasagne: ca. 850 kcal
- Schweinebraten mit Knödel: ca. 900 – 1300 kcal
- Backfisch, Pommes, Remoulade: ca. 900 – 1200 kcal
- Caesar Salad (Dressing & Croutons): ca. 700 kcal

Kalorienärmeres Essen (pro Portion)

- Hähnchenbrust vom Grill: ca. 450 kcal
- Pasta mit Tomatensoße: ca. 550 kcal
- Pizza Margherita: ca. 700 kcal
- Rindersteak mit Ofengemüse: ca. 550 kcal
- Gemüsepfanne mit Kartoffeln: ca. 400 – 600 kcal
- Gemüselasagne: ca. 400 – 600 kcal
- Putenbrust mit Gemüse: ca. 400 – 600 kcal
- Gegrillter Fisch mit Salat: ca. 350 kcal
- Gemischter Salat mit Hähnchen und Essig-Öl-Dressing: ca. 400 kcal

Typische „Kalorienfallen“: Snacks

Kalorienhaltige Snacks (pro 100 g)

- Erdnüsse (geröstet): ca. 590 kcal
- Kartoffelchips: ca. 540 kcal
- Schokolade: ca. 535 kcal
- Erdnussflips: ca. 530 kcal
- Studentenfutter: ca. 500 kcal
- Nachos: ca. 500 kcal
- Butterkekse: ca. 470 kcal
- Salzstangen: ca. 380 kcal
- Gummibärchen: ca. 340 kcal

Kalorienärmere Snacks (pro 100 g)

- Gemüsesticks: ca. 15 – 40 kcal
- Obst: ca. 30 – 90 kcal
- Joghurt (fettarm): ca. 45 – 64 kcal
- Körniger Frischkäse: ca. 70 – 100 kcal
- Essiggurken: ca. 15 – 40 kcal
- Magerquark: ca. 70 – 100 kcal
- Harzer Käse: ca. 100 – 125 kcal
- Fruchtmus-Quetschies ohne Zuckerzusatz: ca. 60 – 80 kcal

Typische „Kalorienfallen“: Fast Food

Kalorienhaltiges Essen (pro Portion)

- Burger, Pommes, Cola: ca. 1600 kcal
- Döner mit viel Soße: ca. 900 kcal
- Currywurst mit Pommes: ca. 1000 kcal
- Chicken Nuggets mit Pommes: ca. 1000 kcal
- Fish & Chips: ca. 900 – 1300 kcal
- Gebratener Reis mit Gemüse: ca. 700 – 1000 kcal
- Bratwurst im Brötchen: ca. 450 – 700 kcal
- Pommes rot-weiß: ca. 900 kcal

Kalorienärmeres Essen (pro Portion)

- Burger, Wasser, Salat: ca. 500 – 700 kcal
- Dönerteller mit Salat: ca. 500 kcal
- Bratwurst mit Salat: ca. 450 kcal
- Gegrilltes Hähnchen mit Salat: ca. 450 – 550 kcal
- Gegrillter Fisch mit Salat: ca. 450 kcal
- Gedämpfter Reis mit Gemüse: ca. 350 – 500 kcal
- Putenschnitzelbrötchen: ca. 350 – 500 kcal
- Ofenkartoffel mit Quark: ca. 400 kcal

Nutri-Score: Eine Entscheidungshilfe

Bewertet die Nährwertqualität eines Lebensmittels

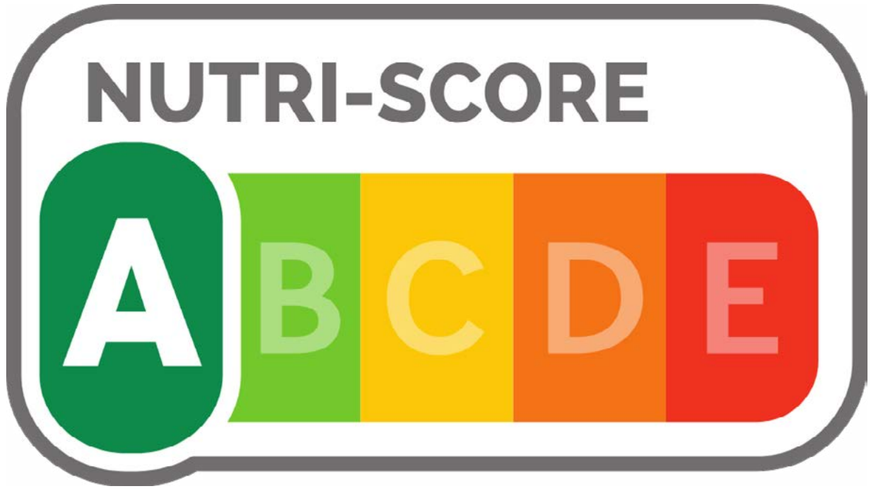
- **A & B** – günstigere Nährwertqualität → eher **wählen**
- **C** – mittlere Nährwertqualität → **ab und zu** okay
- **D & E** – ungünstigere Nährwertqualität → eher **vermeiden**

Schneller Vergleich innerhalb einer Produktkategorie

- Z.B. Vergleich Tiefkühlpizza oder Lasagne
- Produkte mit D&E haben in der Regel
- Mehr Kalorien, mehr Salz, mehr Zucker, mehr gesättigte Fettsäuren, weniger Ballaststoffe & Vitamine

Vorsicht

- Kein Vergleich **unterschiedlicher Lebensmittelgruppen**
  - Z.B. Pizza kann nicht mit Müsli verglichen werden



eher wählen

eher vermeiden

Essgewohnheiten verändern: Gezielter einkaufen

Was will ich verändern?

Problem

- „Wenn ich mir keinen Einkaufszettel schreibe, kaufe ich immer zu viel ein."
- „Wenn ich hungrig bin, kaufe ich viel mehr ein als ich mir vorgenommen habe."
- „Ich will beim Einkaufen gar nicht wissen, wie viel Kalorien drin sind und achte nicht auf die Nährwertangaben."
- „Ich habe oft keinen Plan, was ich kochen will, und kaufe immer das Gleiche."
- „Ich lasse mich häufig von Werbung oder Verpackungen beeinflussen."
- „Süßigkeiten und Snacks landen häufig im Einkaufswagen."

Mögliche Lösungen

- Vor dem Einkauf die Mahlzeiten planen und einen Einkaufszettel schreiben
- Nicht hungrig einkaufen gehen, sondern vorher eine Kleinigkeit essen
- Nährwertkennzeichnung bewusst vergleichen und auf Kalorien, Zucker, Fett und Ballaststoffe achten
- Einen Wochenplan erstellen und neue, gesunde Rezepte ausprobieren
- Einkaufsliste konsequent einhalten und Produkte kritisch vergleichen
- Süßigkeiten und Snacks bewusst nicht oder nur in kleinen Mengen kaufen

Essgewohnheiten verändern: Verführungssituationen vermeiden

Was will ich verändern?

Problem

- „Ich greife häufig zu Süßigkeiten oder Snacks, wenn sie sichtbar sind."
- „Ich esse oft, weil andere essen oder Essen angeboten wird."
- „Ich kann an Süßigkeiten oder Snacks nur schwer vorbeigehen."
- „Ich esse häufig aus Gewohnheit in bestimmten Situationen (z. B. beim Fernsehen)."

Mögliche Lösungen

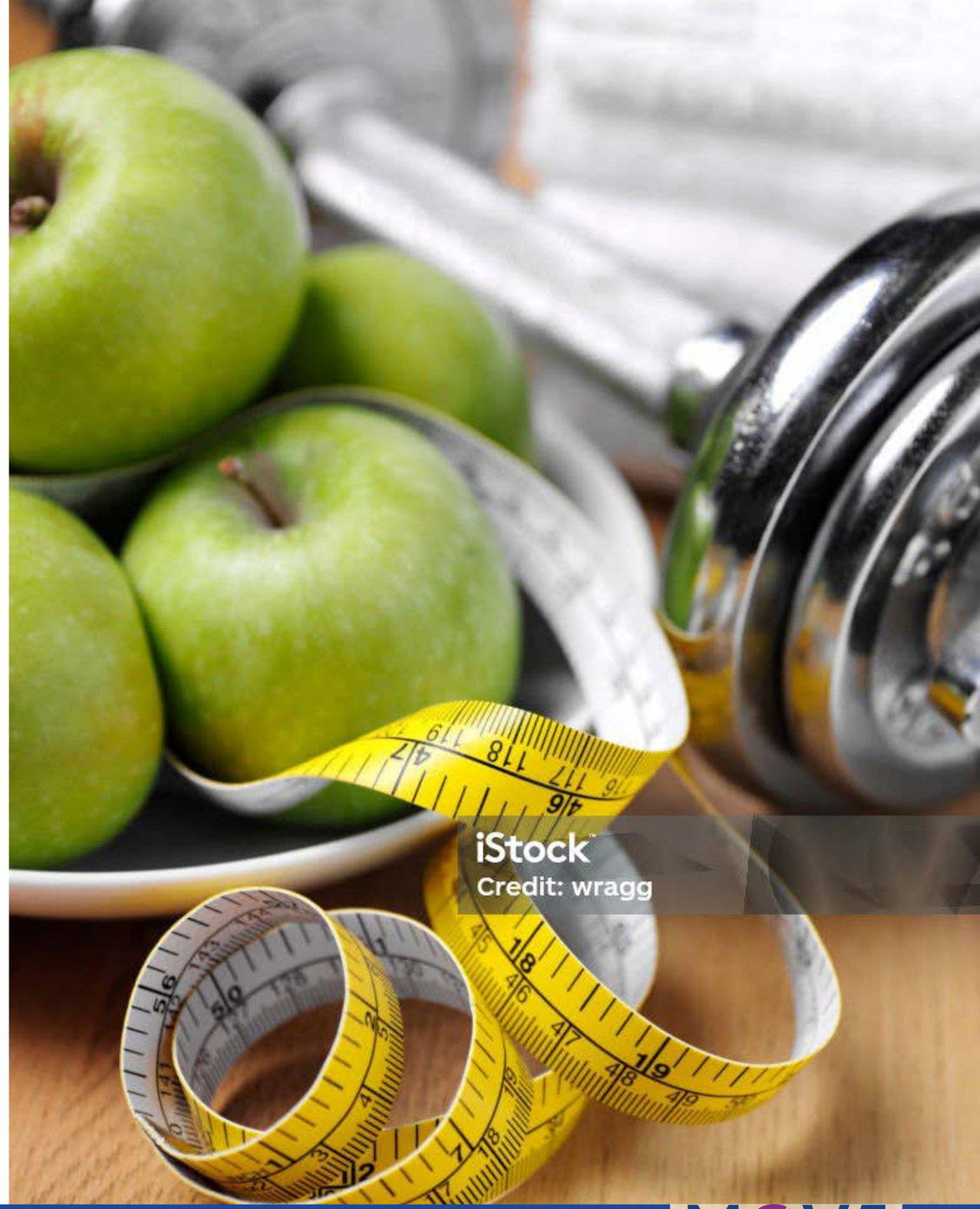
- Süßigkeiten und Snacks außer Sichtweite aufbewahren oder möglichst nicht zu Hause haben
- Vorher entscheiden, ob und wie viel man essen möchte, und auch einmal freundlich ablehnen
- Verführungssituationen möglichst vermeiden und Alternativen (z. B. Obst oder Gemüsesticks) bereithalten
- Gewohnheiten bewusst verändern, z. B. Fernsehen ohne Snacks oder eine andere Beschäftigung wählen

Credit: beats3

Erfolgreich abnehmen – Kombination aus Ernährung und Bewegung

- Abnehmen entsteht **nicht** durch eine **einzelne große Veränderung**
- **Entscheidend** ist die **Summe** vieler **kleiner Schritte**
  - Z.B. Ernährung: Eine kleine Portion weniger, bewusster essen oder kalorienarme Alternativen finden
  - Z.B. Bewegung: 10 Minuten zusätzlich gehen, Sitzzeiten unterbrechen, mehr Bewegung im Alltag
  - Z.B. Getränke: Wasser oder ungesüßte Getränke statt kalorienreicher Getränke
  - Z.B. Essverhalten: Langsamer essen, Hunger und Sättigung bewusster wahrnehmen

Zum Abnehmen ist die Veränderung der Ernährung effektiver als eine Veränderung der Bewegung!



Wie viel Bewegung steckt in Lebensmitteln

Lebensmittel	kcal	ungefähr notwendige Schritte
250 ml Latte Macchiato	210 kcal	ca. 3.400 Schritte
0,5 l Cola	210 kcal	ca. 3.400 Schritte
Eisbecher mit Sahne	500 kcal	ca. 8.200 Schritte
1 Tafel Schokolade	540 kcal	ca. 8.800 Schritte
1 Packung Kartfollefchips	810 kcal	ca. 13.200 Schritte
1 Pizza Salami	950 kcal	ca. 15.500 Schritte

Bewegung geschickt in den Alltag einbauen

Wichtige Fragen:

» Wann können Sie in Ihrem Alltag **Tätigkeiten** mit **Bewegung** verbinden?
› Z.B. Nach dem Abendessen spazieren gehen

» Welche **Kniffs** können Sie einbauen, um sich **regelmäßiger** zu **bewegen**?
› Z.B. Weiter entfernt parken, eine Haltestelle früher aussteigen

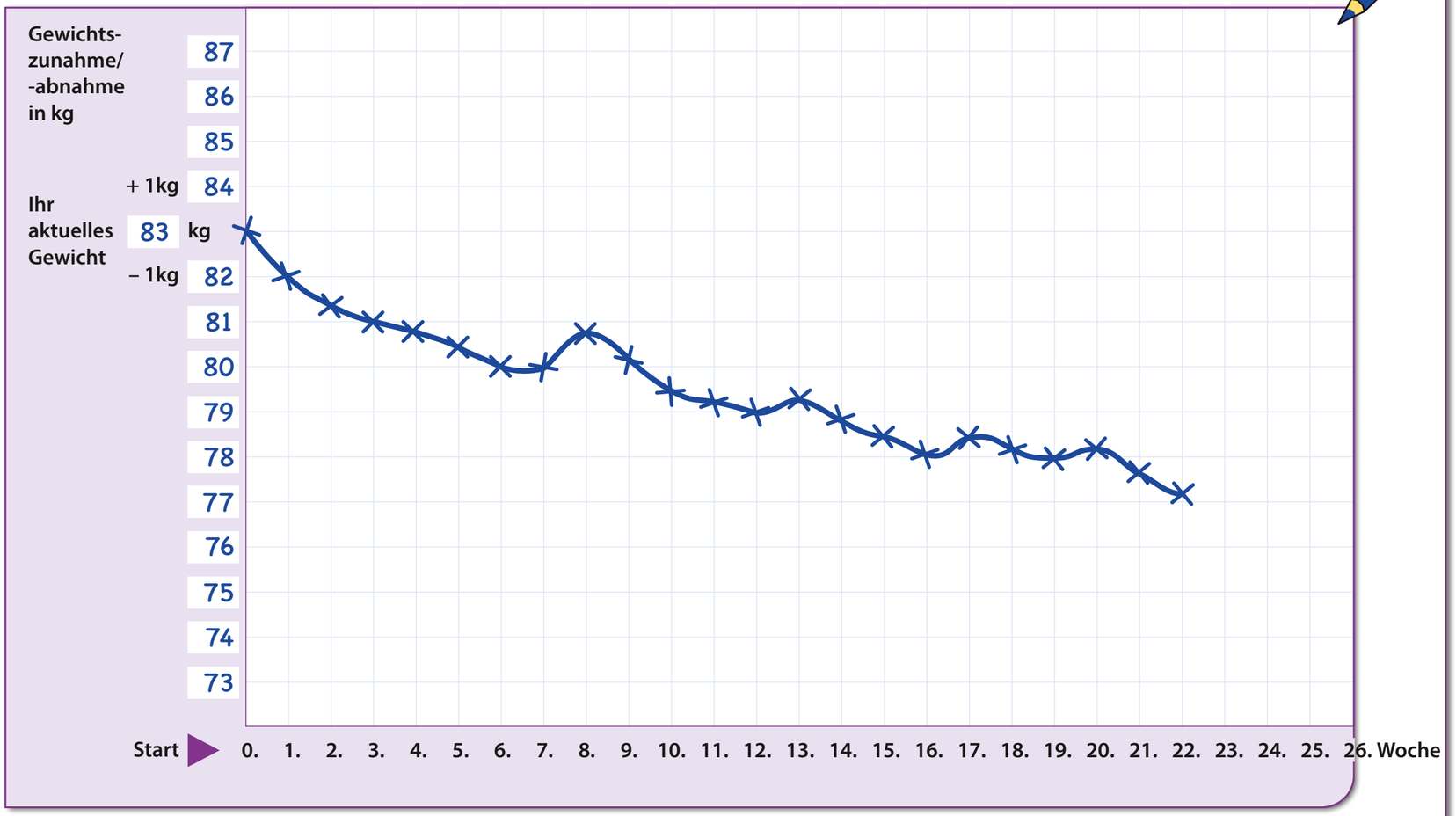
» Wie können Sie **Bewegung** mit etwas **Positivem verknüpfen**?
› Z.B. Spezielle Playlist für den Sport erstellen

MOVE-Challenge 6.1

MOVE

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

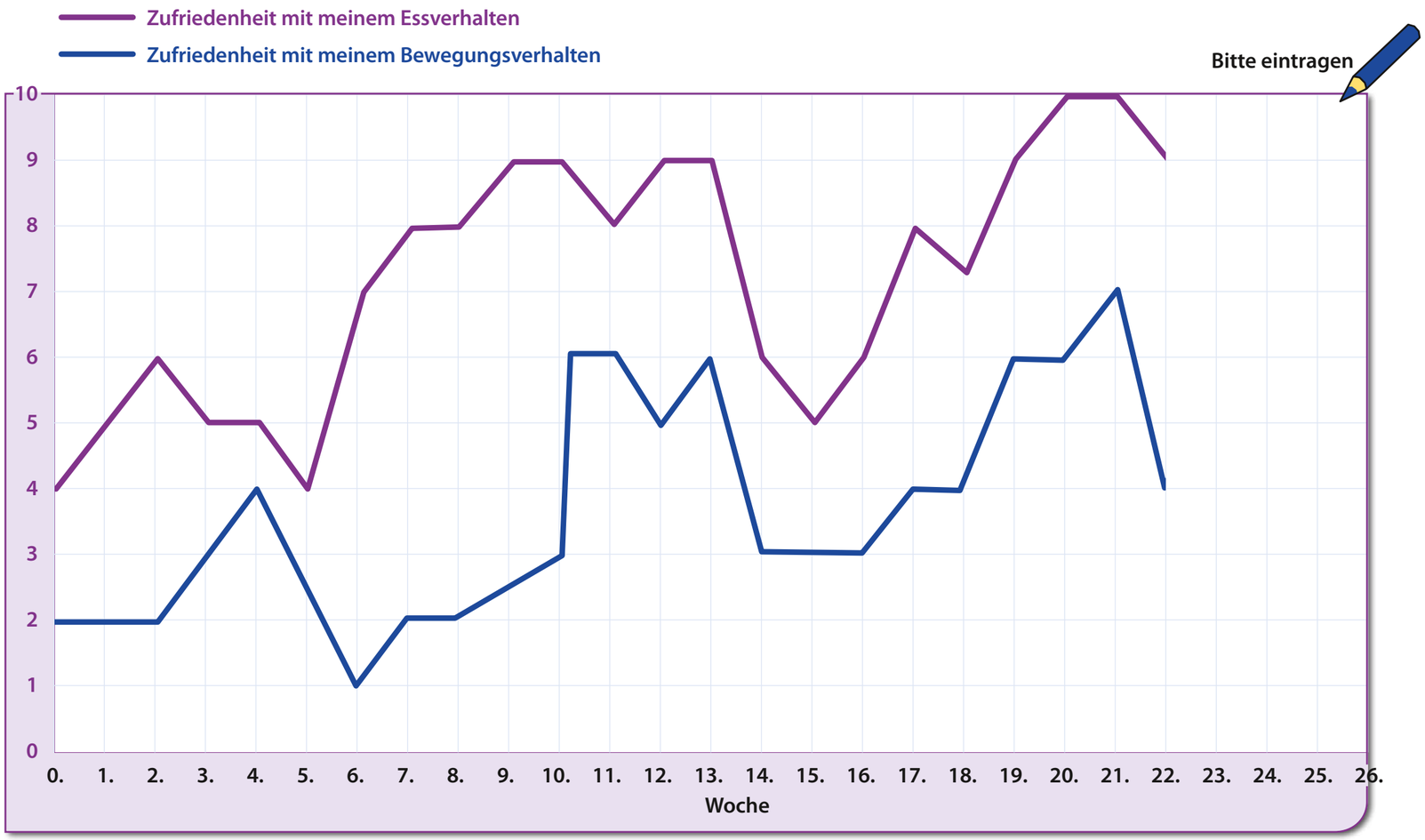
Bitte eintragen



MOVE-Challenge 7.8

MOVE

MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Bis zur nächsten Kurseinheit!

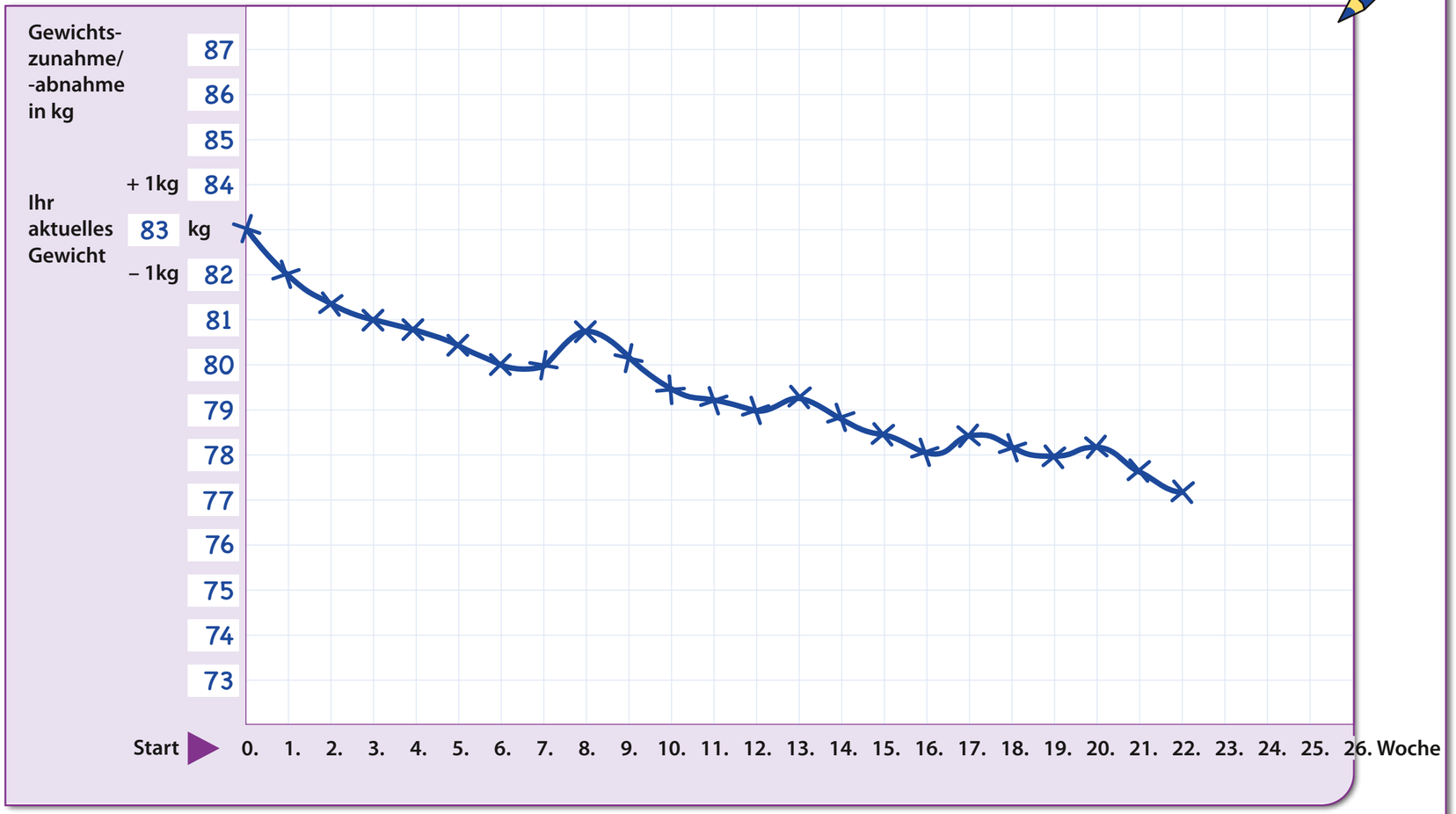
Kursstunde 11: [???]

Die Themen heute

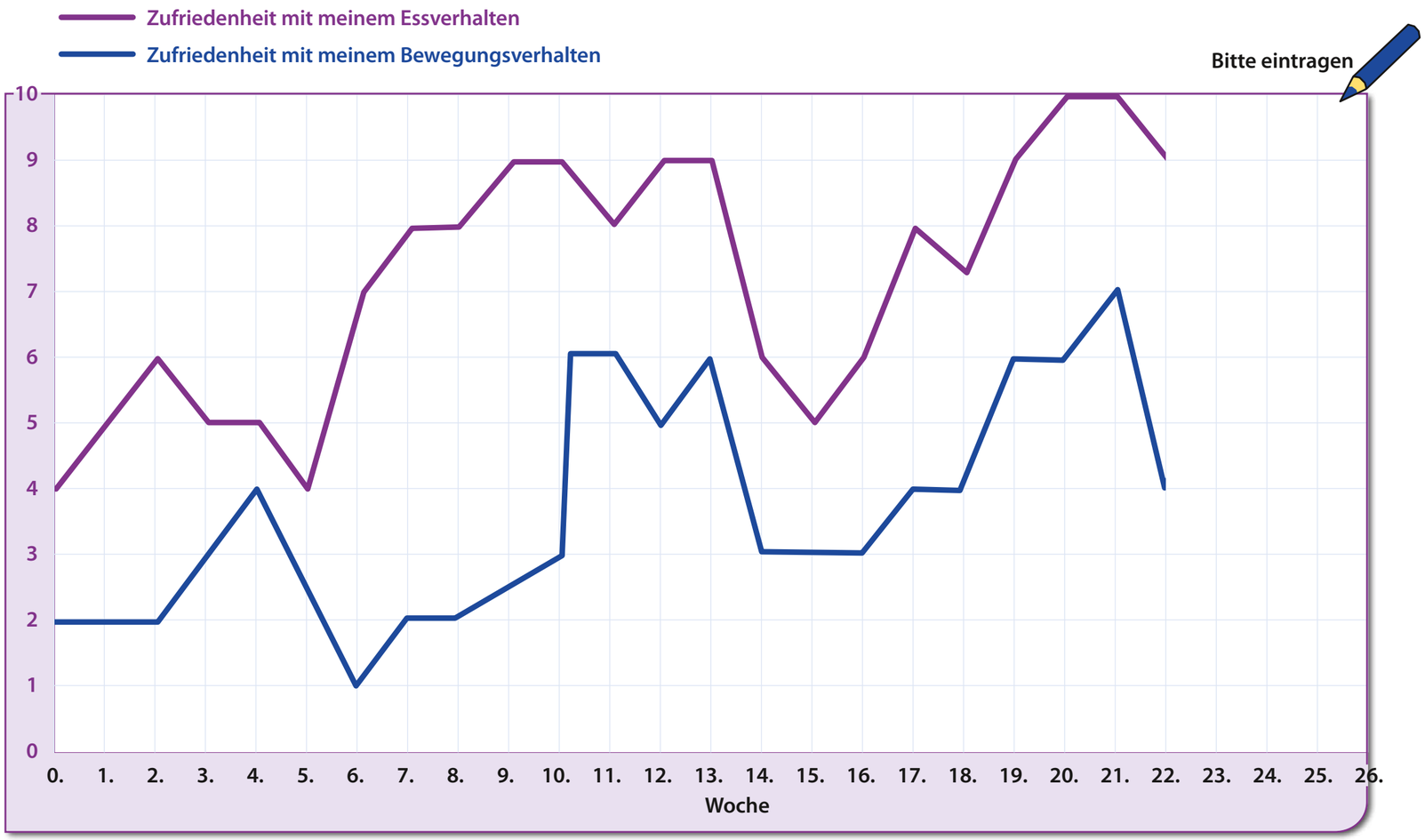
- Challenge: Gewichtskurve
- Gewicht stabilisieren
- Umgang mit Ausrutschern
- Rückfall in alte Gewohnheiten
- Bewegung: Ausdauer

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Nudelsalat

100 g Nudeln	125 g Fleischwurst	50 g Gemüse	45 g Mayonaise	Gesamt

Gemischter Salat

50 g Lollo rosso	100 g Gemüse	60 ml Vinaigrette (Olivenöl, Balsamico)	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? – Auflösung

Nudelsalat

100 g Nudeln	125 g Fleischwurst	50 g Gemüse	45 g Mayonaise	Gesamt
150	384	11	338	883

> 626 kcal

Gemischter Salat

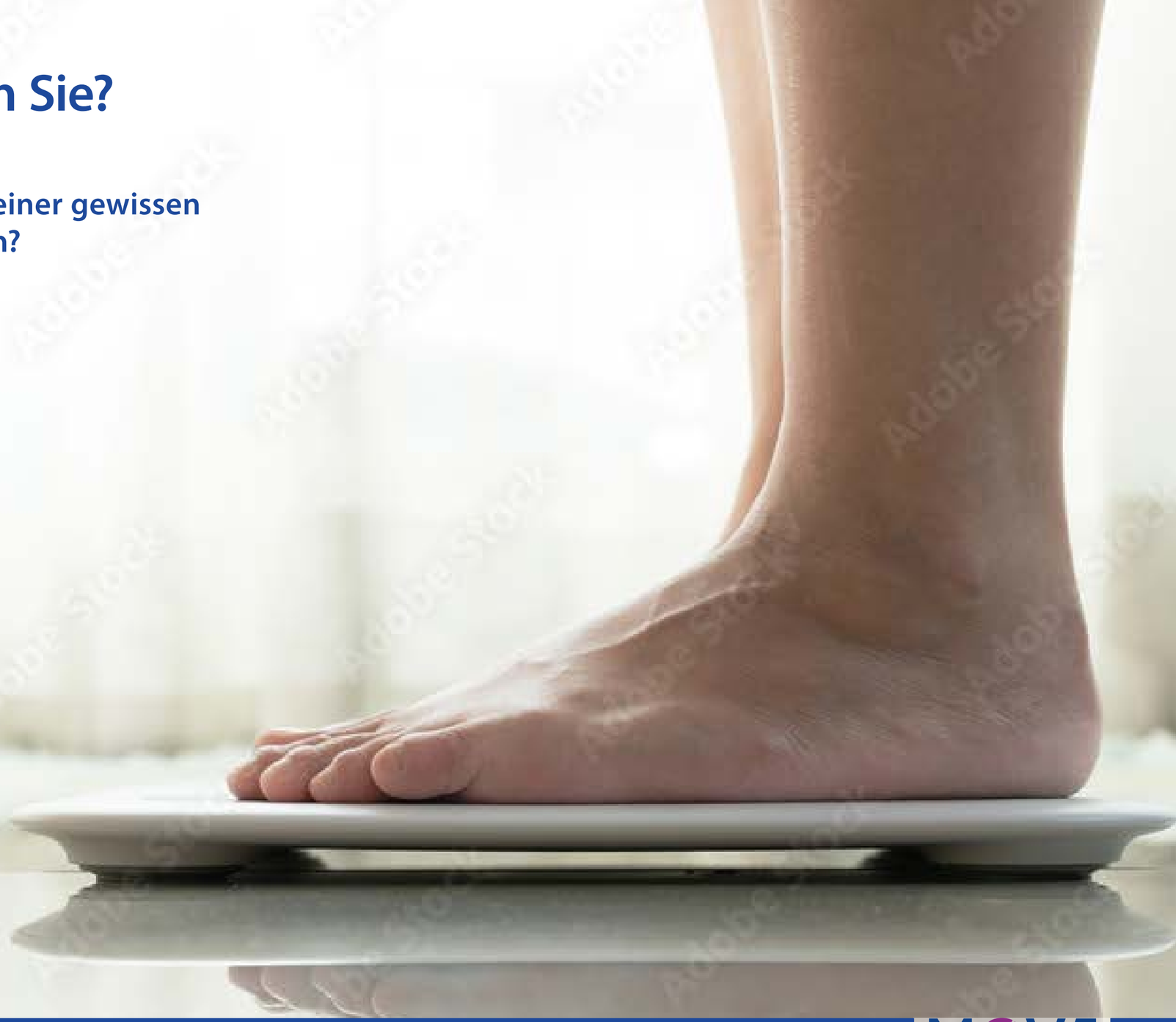
50 g Lollo rosso	100 g Gemüse	60 ml Vinaigrette (Olivenöl, Balsamico)	Gesamt
10	13	234	257

Ganz praktisch: Versteckte Zucker

- Zucker steckt **nicht nur** in **Süßigkeiten**
- Typische **„Zuckerfallen“** im Alltag
  - Softdrinks & Eistee → schnell mehrere Teelöffel Zucker pro Glas
  - Fruchtjoghurt & Milchdesserts → oft deutlich mehr Zucker als Naturjoghurt
  - Ketchup & Grillsaucen → Zucker als wichtiger Bestandteil des Geschmacks
  - Müsli & Frühstückscerealien → „Fitness“ oder „Vital“ heißt nicht automatisch zuckerarm
  - Smoothies & Fruchtsäfte → viel Zucker, auch wenn kein Zucker zugesetzt wurde
  - Fertigsaucen, Dressings & Fertiggerichte → Zucker kann unerwartet in herzhaften Produkten stecken
- Auf **Verpackungsangaben** achten:
  - Auf der Verpackung: Kohlenhydrate → davon Zucker

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Was ist der Grund dafür, warum es nach einer gewissen Zeit schwerer wird, Gewicht abzunehmen?



#229549317

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Was ist der Grund dafür, warum es nach einer gewissen Zeit schwerer wird, Gewicht abzunehmen?

» Nach einiger Zeit wird das Abnehmen oft schwieriger, weil sich der Körper an das niedrigere Gewicht anpasst, weniger Energie verbraucht und gleichzeitig Hunger und Appetit zunehmen können.

#229549317

Zur Erinnerung: Häufiger Verlauf beim Abnehmen

Gewichtsziele

Zu Beginn (bis ca. 6 Wochen):

» Rasche Gewichtsabnahme durch Flüssigkeitsverlust, weniger Fettgewebe

Ehrgeizig, Motivierend

Weiterer Verlauf (bis ca. 3-6 Monate):

» Körper drosselt Energieverbrauch und passt sich der „Hungersituation“ an

» Körper möchte sein Gewicht möglichst halten

» Gewichtsabnahme erfolgt langsamer

Realistisch, geringer

Sie sind hier

Langzeitgewichtsverlauf (ab 6 Monate und länger):

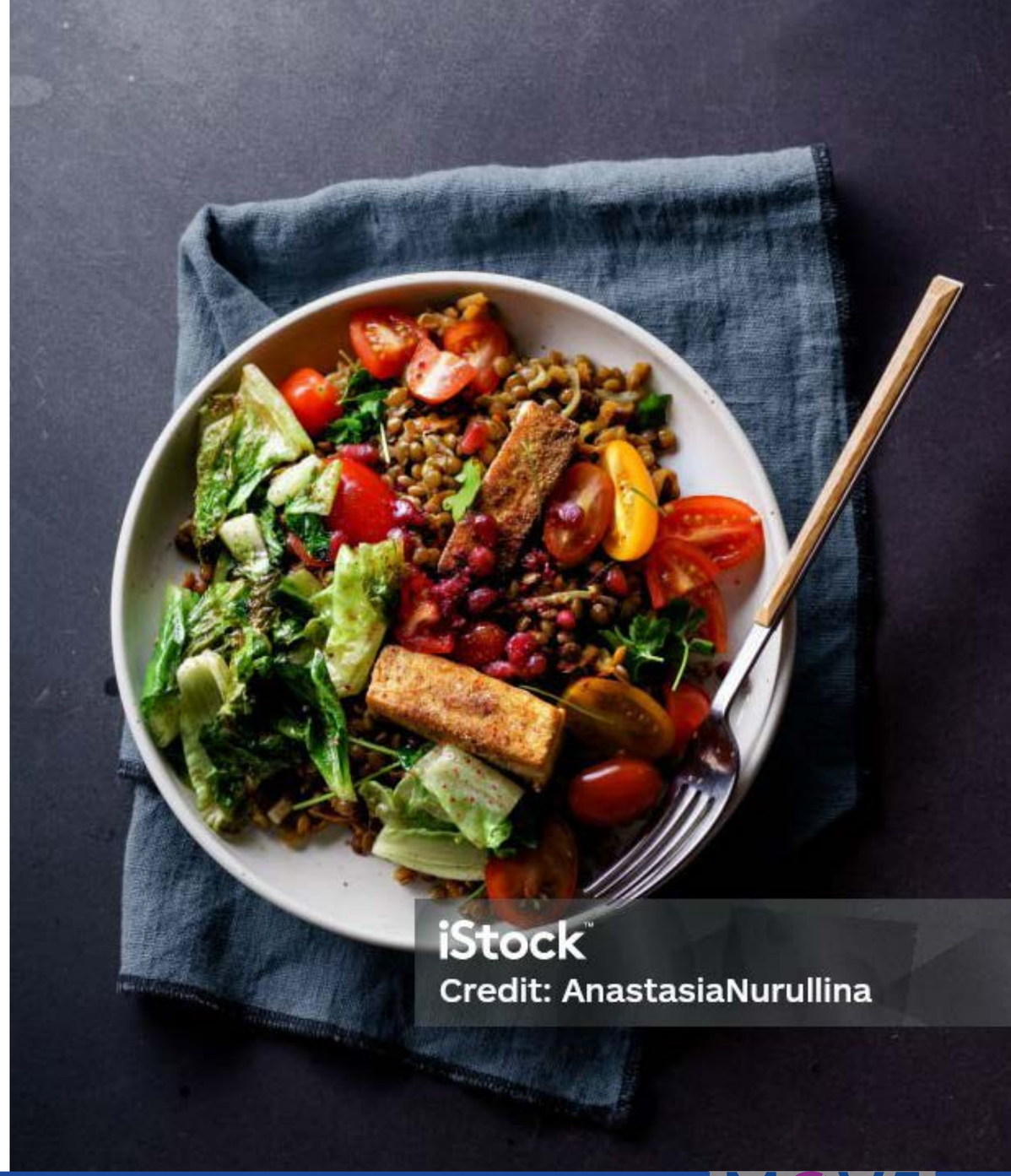
» Hängt entscheidend davon ab, ob die Verhaltensänderung beibehalten wird und zu neuen Gewohnheiten führt

» Weiter Bemühungen notwendig, um nicht wieder zuzunehmen

Nach Erreichen des Zielgewichts: Stabilisierung des Gewichts

Gewicht stabilisieren: Das ist günstig

- **Weniger hochverarbeitete**, energiedichte Lebensmittel essen
  - Z.B. zucker- und/oder fettreiche Snacks und Nahrungsmitteln
- **Reduktion der Energiezufuhr** bzw. Energiedichte
  - Ballaststoffreiche Ernährung (z.B. viel Salat und Gemüse)
  - Fettarm essen
  - Auf zuckergesüßte Getränke und Fruchtsäfte verzichten oder nur in Maßen



Gewicht stabilisieren: Eiweiß hilft

Warum Eiweiß hilfreich ist

- Macht **länger satt**: Weniger Hunger zwischen den Mahlzeiten
- **Schützt** vor **Muskelabbau**: Besonders wichtig beim Abnehmen und Gewicht-Halten
- Braucht **mehr Energie** für die **Verdauung**: Eiweiß wird aufwendiger verdaut als Fett oder Kohlenhydrate

Praktische Tipps

- Zu **jeder Hauptmahlzeit** eine **Eiweißquelle** einbauen
- Mehr **Eiweiß statt Fett** oder Kohlenhydrate
- Eiweißreich bedeutet **nicht immer kalorienarm**
- Gleichzeitig auf den Kaloriengehalt achten

Günstige Eiweißquellen

Frühstück

» Z.B. Skyr / Naturjoghurt, Magerquark, Eier, Hüttenkäse

Mittagessen

» Z.B. Hähnchen, mageres Steak, Fisch, Linsensuppe, Bohnen-/Kichererbsensalat, Tofu

Abendessen

» Z.B. Omelett, Vollkornbrot, Hüttenkäse/Käse, Thunfisch, Hähnchen, Quark, Tofu, Hülsenfrüchte

Snacks

» Z.B. kleine Portion Nüsse, geröstete Edamame

Gewicht stabilisieren: Körperliche Aktivität

Energieverbrauch

- Regelmäßige Bewegung hilft, eine erneute Gewichtszunahme zu begrenzen
- Erhöht den Grundumsatz

Muskelmasse

- Krafttraining unterstützt den Erhalt bzw. Aufbau von Muskulatur
- Mehr Muskelmasse verbrennt mehr Energie

Sättigung

- Kann das Sättigungsgefühl verbessern

Psychisches Wohlbefinden

- Reduziert Stress
- Verbessert Stimmung und Schlaf
- Positiver Einfluss auf Essverhalten

! Bleiben Sie aktiv – es lohnt sich!

Praktische Übungen: Kurze Bewegungs-snacks für 30 – 60 Sekunden

Beispiel 1: Wand-Liegestütze

» Hände an die Wand, Körper gerade halten, langsam beugen und strecken

Beispiel 2: Fußheben im Stand

» Abwechselnd Fersen oder Fußspitzen anheben

Beispiel 3: Arme kreisen

» Die Knie abwechseln anheben und dabei die Arme kreisen

Beispiel 4: Langsam aufstehen und hinsetzen

» Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, langsam aufstehen und wieder hinsetzen

Ausrutscher passieren: Dranbleiben

- Viele Situationen im **Alltag erschweren** es, weiter dranzubleiben
- Gewichtsreduktion hat **nicht immer erste Priorität** – das ist **normal**
- Ausrutscher **können passieren** – damit sollte man rechnen

Ausrutscher gehören dazu, entscheidend ist, was danach passiert!

Umgang mit Ausrutschern

1. Kurz innehalten

» Was ist gerade passiert?

» Warum kam es zu dem Ausrutscher?

2. Sich nicht selbst bestrafen

» Sich selbst keine Vorwürfe machen

» Kein Hungern, kein z.B. „Morgen esse ich gar nichts“

3. Zum Alltag zurückkehren

» Bei der nächsten Mahlzeit wieder so weitermachen wie geplant

4. Überlegen, wie man Ausrutscher zukünftig verhindern kann

» Strategien überlegen, z.B. nicht hungrig einkaufen gehen, bewusst etwas gönnen, statt dauerhaft verzichten

Innehalten statt „Jetzt ist sowieso alles egal“!

Rückfall in alte Gewohnheiten: Wenn der Ausrutscher zur Regel wird

- Neue Verhaltensweisen **brauchen Zeit** und Anstrengung, um zur festen Gewohnheit zu werden
- Alte Gewohnheiten sind vertraut und laufen häufig **ohne großes Nachdenken** ab
- Ein **Rückfall** in alte Gewohnheiten entwickelt sich häufig **schleichend**
- Wichtig: Frühzeitig erkennen und gegensteuern

Strategien, um diese zu erkennen

1. **Frühzeitig** Rückfälle erkennen
2. **Plan** entwickeln, um Rückfällen entgegenzuwirken
3. Sich an **erfolgreiche** und **bewerte Strategien** beim Abnehmen erinnern und anwenden

Schritt 1:
Frühzeitig Rückfälle erkennen

» Geht das **Gewicht** wieder nach oben?
  › Was wäre Ihre Schwelle, ab der Sie von einem Rückfall sprechen würden?
  › z.B. ab 2 kg Gewichtszunahme

» **Ernährung?**
  › Z.B. mehrere Tage mehr als 250 kcal über meinem Energiebedarf
  › Z.B. jeden Abend wieder eine Tüte Chips vor dem TV?

» Deutlicher weniger **Bewegung?**
  › Z.B. weniger als 3.000 Schritte pro Tag über die letzten 4 Tage
  › Z.B. weniger als 100 Minuten körperliche Aktivität pro Woche

Schritt 2: Plan entwickeln, um Rückfällen entgegenzuwirken

Wenn …

- … das Gewicht um 2 kg nach oben geht
- … ich jeden Abend wieder eine Tüte Chips vor dem TV esse
- … ich weniger als 3.000 Schritte pro Tag in den die letzten 4 Tage geschafft habe

dann …

- … führe ich wieder ein Ernährungstagebuch und achte genau darauf, was und wie viel ich esse; z.B. Mittags esse nicht mehr in der Kantine
- … sorge ich dafür, dass keine Chips im Schrank sind, sondern kaufe wieder gesündere Snack-Alternativen ein
- … plane ich, mit meiner Frau jeden Abend spazieren zu gehen oder eine Runde Rad zu fahren

Schritt 3: Sich an erfolgreiche und bewerte Strategien beim Abnehmen erinnern und anwenden

Rückfall in alte Gewohnheiten:

- Z.B. Das Gewicht geht um 2 kg nach oben
- Z.B. Jeden Abend eine Tüte Chips vor dem TV essen
- Z.B. Weniger als 3.000 Schritte pro Tag in den die letzten 4 Tage

Erfolgreiche Strategie

- Z.B. Früher hat es mir geholfen, mit jemanden darüber zu sprechen, warum das passiert ist
- Z.B. Gemeinsamer Plan mit der Familie, den „Süßigkeitenschrank“ nicht zu füllen
- Z.B. Wieder jeden Dienstag und Donnerstag ins Fitnessstudio zu gehen

Zur Erinnerung: Ausdauertraining

- **Große Muskelgruppen** werden über längere Zeit gleichmäßig bewegt
- **Herz**, **Kreislauf** und **Atmung** werden trainiert
- Beispiele:
  - Ausdauersport, Zügiges Gehen / Walking, Radfahren, Schwimmen oder Wassergymnastik, Tanzen, Wandern, Joggen
- Empfehlung: **mind. 150 Minuten pro Woche** moderat
  - Oder 75 Minuten pro Woche intensivere Belastung

Regelmäßiges Ausdauertraining ist besonders wichtig für Gewichtsverlust!

Welches Ausdauertraining machen Sie?

- Schwimmen
- Walking/Nordic-Walking
- Radfahren/Ergometer
- Crosstrainer/Stepper
- Schnelles Gehen
- Joggen
- Wandern
- Rudern/Rudergerät
- Tanzen

Wählen Sie das, was Ihnen im Alltag Spaß macht!

Puls: wichtiges Maß der Intensität

- Der Puls zeigt, **wie stark** der Körper durch körperliche Aktivität **belastet** wird
- Bei Ausdauertraining sollte der **Puls nicht so hoch** sein, um übermäßige Belastungen zu vermeiden
  - Orientierung: Während der Bewegung, sollte ein Gespräch noch möglich sein
- Wichtig zur Einschätzung: der **persönliche Maximalpuls**
  - Faustformel zur Berechnung: 207 – (0,7 x Alter)

Alter	Maximalpuls
30	186
35	183
40	179
45	176
50	172
55	169
60	165
65	162
70	158
75	155
80	151

Was ist Ihr Maximalpuls?

Puls und Intensität der körperlichen Aktivität

Beispiel: 50-jährige Maximalpuls = 172	Prozent vom Maximalpuls	Intensität	Wirkung	Zone
86 – 103	50 – 60%	Sehr leicht	Ideal für Anfänger, fördert Grundfitness	Gesundheitszone
103 – 120	60 – 70%	Leicht	Verbessert Stoffwechsel und Ausdauer	Fettverbrennungs-zone
120 – 137	70 – 80%	Moderat	Optimal für Ausdaueraufbau	Ende der aeroben Zone
137 – 154	80 – 90%	Intensiv	Verbessert Geschwindigkeit und Leistung	Anfang der anaeroben Zone
154 – 172	90 – 100%	Sehr hart	Nur für erfahrene Sportler	Maximalzone

Puls messen

Pulsmessung hilft …

- … Überlastungen zu **vermeiden**
- … optimale **Steuerung** von Trainingseinheiten
- … in der **Fettverbrennungszone** zu bleiben
- … **Fortschritte** sichtbar machen

Per Hand

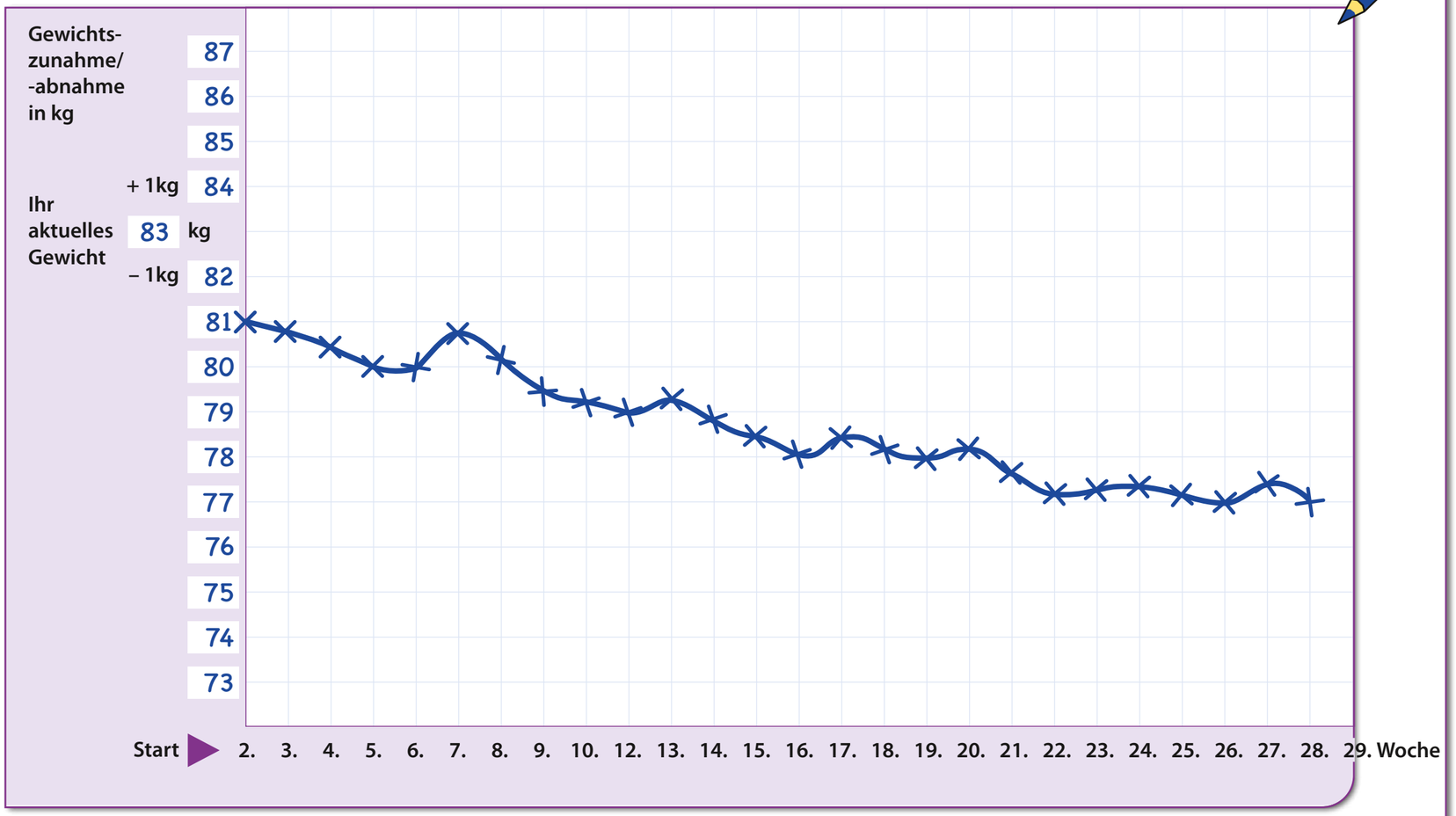
- Legen Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger auf die **Halsschlagader**
- Stellen Sie sich einen Timer mit **10 Sekunden**
- Zählen Sie in dieser Zeit die **Anzahl** Ihrer **Herzschläge**
- Nehmen Sie das Ergebnis und **multiplizieren** Sie es **mit 6**

Digitale Helfer

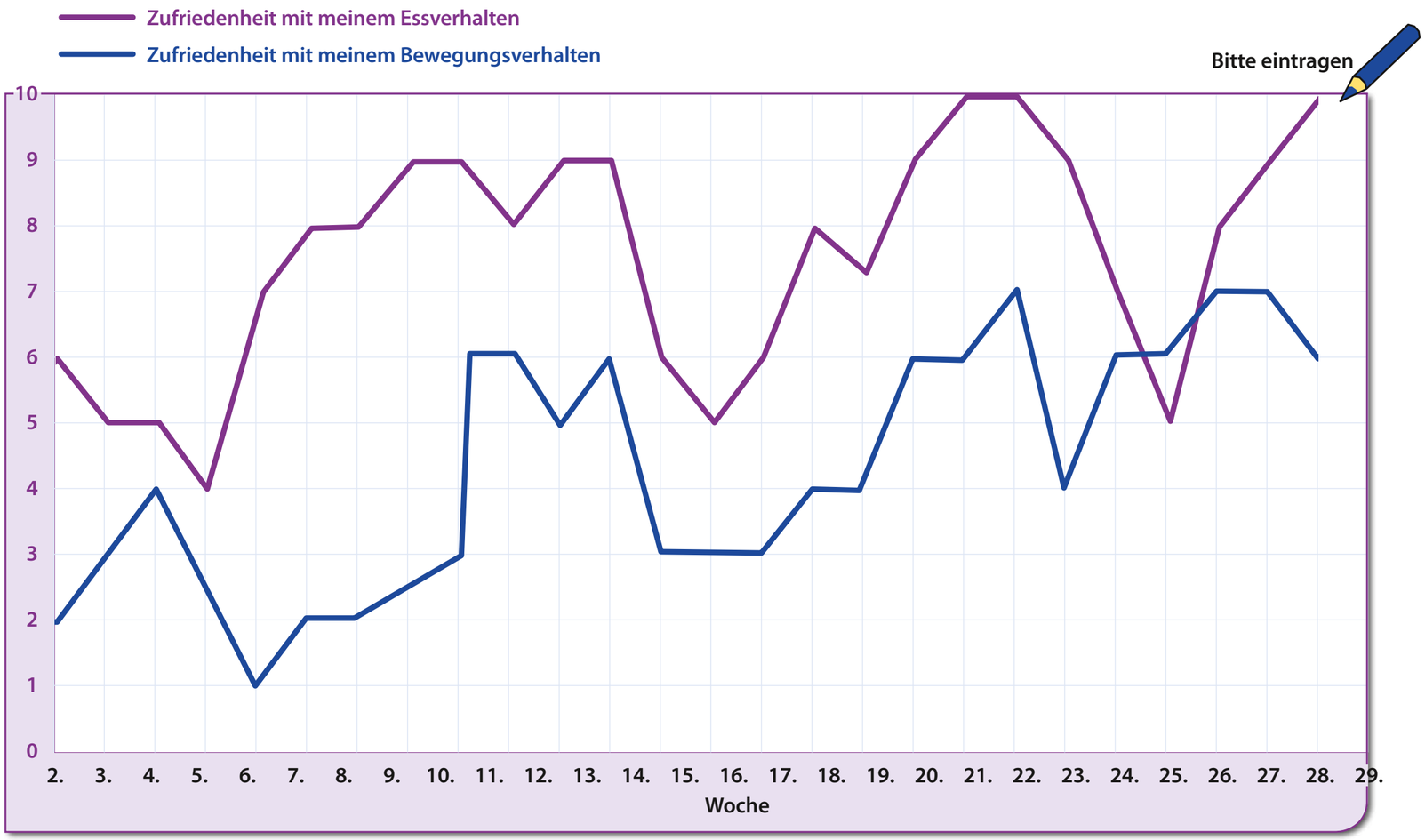
- Pulsuhr, Fitnessarmband, Smartwatch

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



MOVE-Challenge: Rückfälle vermeiden

Bitte eintragen

1. Wann würden Sie von einem Rückfall sprechen?

Gewicht: Zunahme um mehr als ..... kg

Ernährung: Mehr als ..... kcal pro Tag über dem Gesamtenergiebedarf

Bewegung: Weniger als ..... Schritte im Durchschnitt pro Woche

Weniger als ..... Minuten im Durchschnitt pro Woche

2. „Wenn, dann“-Plan

Wenn .....

dann .....

3. Diese Strategien haben sich bisher bei mir bewehrt

.....

.....

.....

MOVE-Challenge: Zwischenbilanz

Bitte eintragen

	Gar nicht zufrieden	Sehr zufrieden
Selbsteinschätzung		
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem bisherigen Gewichtsverlauf?	0 ..... 50	100
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Ernährung?	0 ..... 50	100
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Bewegung?	0 ..... 50	100

Erfolge – Herausforderungen

Was lief gut?

.....

.....

.....

Was lief nicht so gut?

.....

.....

.....

Bis zur nächsten Kurseinheit!

MOVE

Kursstunde 12: [???]

Adobe Stock | #2158957528

Die Themen heute

- Challenge: Zwischenbilanz
- Challenge: Rückfälle vermeiden
- Essen genießen
- Aufbau von Gewohnheiten
- Wünsche für den restlichen Kurs

MOVE-Challenge: Zwischenbilanz

Bitte eintragen

	Gar nicht zufrieden	Sehr zufrieden
Selbsteinschätzung		
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem bisherigen Gewichtsverlauf?	0 ..... 50	100
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Ernährung?	0 ..... 50	100
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Bewegung?	0 ..... 50	100

Erfolge – Herausforderungen

Was lief gut?

.....

.....

.....

Was lief nicht so gut?

.....

.....

.....

Ihre Tipp-Topp-Tipps beim Abnehmen

Ein Lob an die Gruppe – alleine hätte ich das nicht geschafft.

Ich fahre nun regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit.

Den Partner mit ins Boot holen.

Ich habe die Gewichtskurve an den Kühlschrank gehängt, so dass sie meine Familie sieht – das verpflichtet mich, am Ball zu bleiben.

Kalorien aus Getränken hatte ich total unterschätzt - jetzt trinke ich nur noch Light-Getränke oder Wasser.

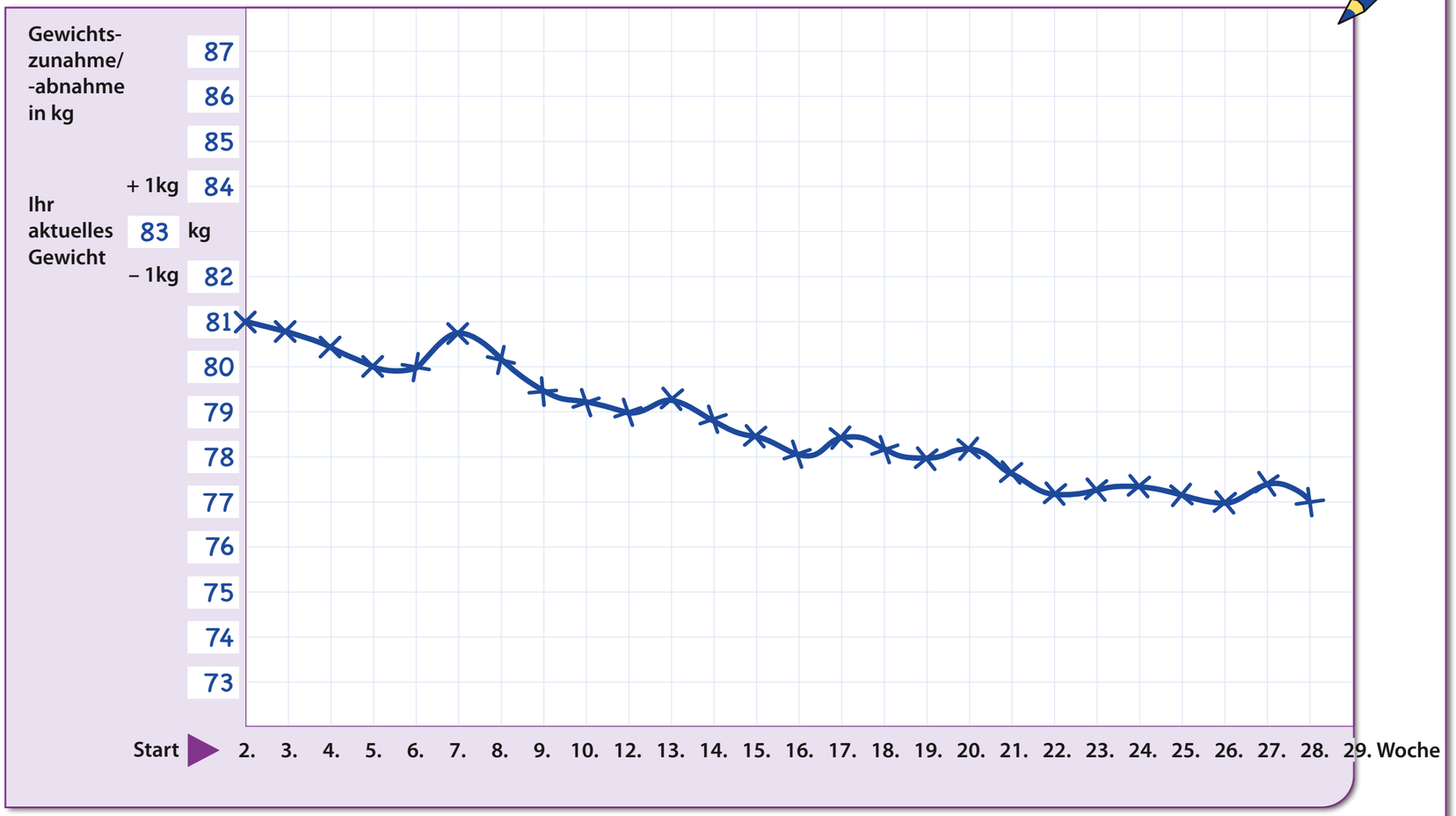
Ich nutze eine App zum Bestimmen von Kalorien – dadurch ist mir erst klar geworden, wie viele Kalorien ich pro Tag zu mir genommen habe.

Ich stelle mich jeden Sonntagmorgen auf die Waage – das hilft mir mein Gewicht im Blick zu behalten

MOVE

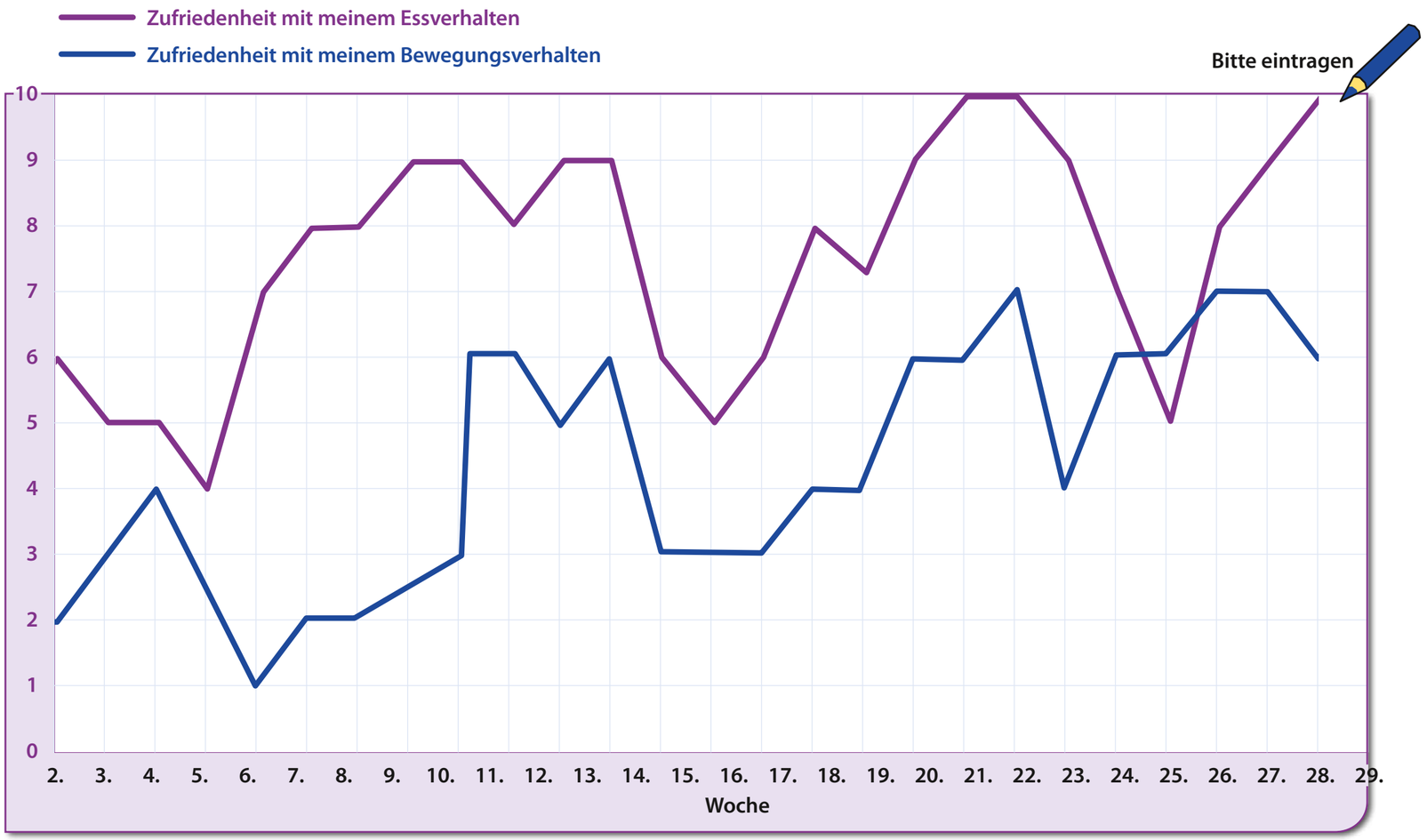
MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE

MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



MOVE

MOVE-Challenge: Rückfälle vermeiden

Bitte eintragen

1. Wann würden Sie von einem Rückfall sprechen?

Gewicht: Zunahme um mehr als ..... kg

Ernährung: Mehr als ..... kcal pro Tag über dem Gesamtenergiebedarf

Bewegung: Weniger als ..... Schritte im Durchschnitt pro Woche

Weniger als ..... Minuten im Durchschnitt pro Woche

2. „Wenn, dann“-Plan

Wenn .....

dann .....

3. Diese Strategien haben sich bisher bei mir bewehrt

.....

.....

.....

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? – Auflösung

1 Glas Hefeweizen

500 ml Hefeweizen	Gesamt

1 Glas alkoholfreies Hefeweizen

500 ml Hefeweizen (0,0)	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? – Auflösung

1 Glas Hefeweizen

500 ml Hefeweizen	Gesamt
230	230

> 105 kcal

1 Glas alkoholfreies Hefeweizen

500 ml Hefeweizen (0,0)	Gesamt
125	125

Ganz praktisch: Essen genießen

Zeit nehmen
» Essen nicht „schnell erledigen“, sondern bewusst eine Pause machen

Mit allen Sinnen essen
» Wie sieht das Essen aus? Wie riecht es? Wie schmeckt es?

Den ersten Bissen bewusst erleben
» Langsam kauen und den Geschmack wahrnehmen

Ablenkungen ausschalten
» Kein Smartphone, Fernseher oder Computer

Kleine Bissen – kleine Pausen
» Besteck zwischendurch ablegen

Lieblingsessen bewusst genießen
» Nicht verbieten – lieber eine passende Portion nehmen und sie wirklich genießen

Auf das Sättigungsgefühl achten
» Zwischendurch kurz fragen: „Schmeckt es mir noch – und habe ich noch Hunger?“

Symbol für Ernährung

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Was passiert mit dem Körperfett, das durch Abnehmen verloren geht?

Adobe Stock | #202712276

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Was passiert mit dem Körperfett, das durch Abnehmen verloren geht

» Das Körperfett wird beim Abnehmen größtenteils über die Atmung ausgeschieden. Beim Verbrennen von Körperfett entstehen hauptsächlich Kohlendioxid (CO2) und Wasser. Bei dem Verlust von 5 kg Körperfett werden davon etwa 4,2 kg als CO_2 ausgeatmet und etwa 0,8 kg als Wasser ausgeschieden.

Adobe Stock | #202712276

Praktische Übungen: Kurze Bewegungs-snacks für 30 – 60 Sekunden

Beispiel 1: Wand-Liegestütze

» Hände an die Wand, Körper gerade halten, langsam beugen und strecken

Beispiel 2: Fußheben im Stand

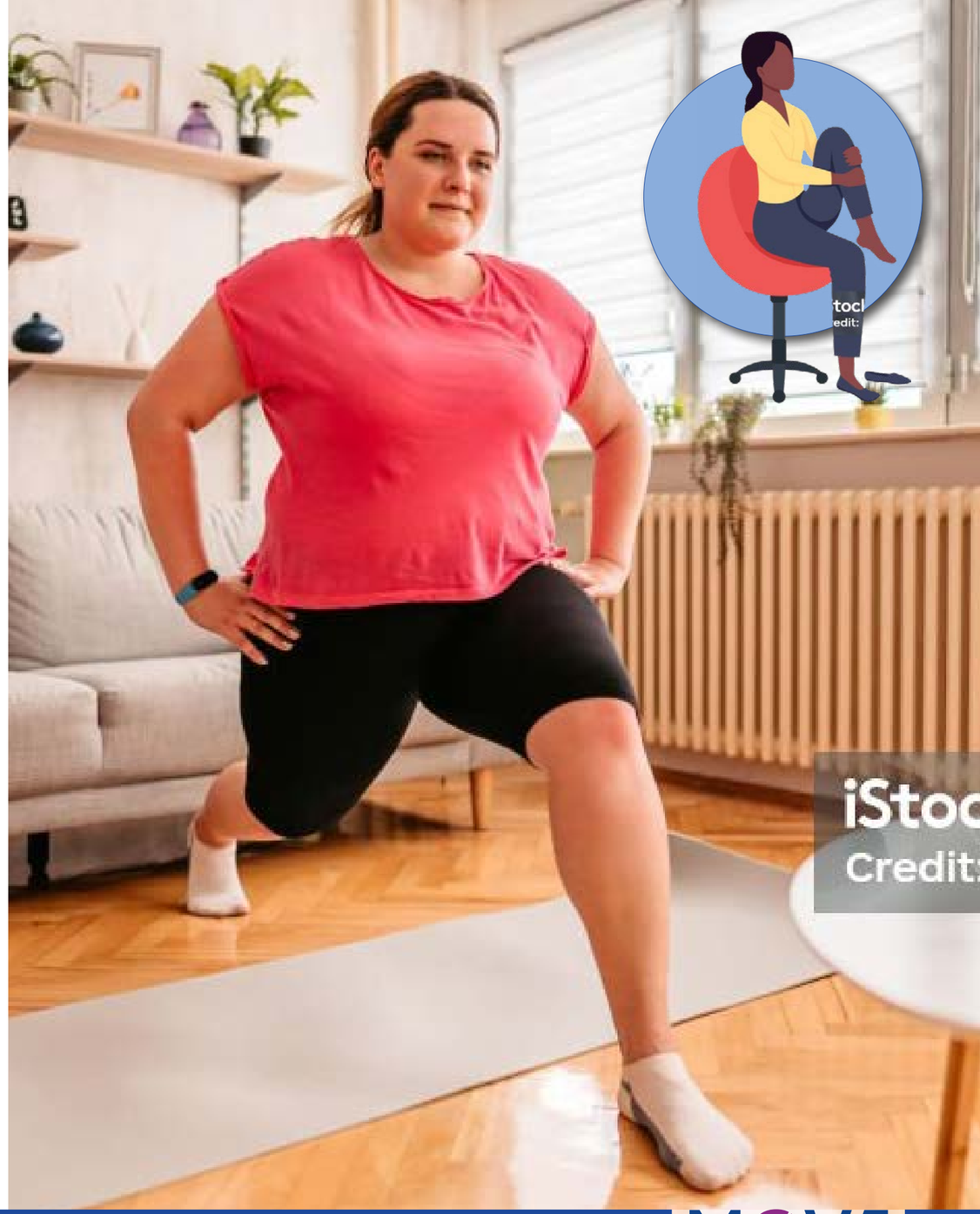
» Abwechselnd Fersen oder Fußspitzen anheben

Beispiel 3: Arme kreisen

» Die Knie abwechseln anheben und dabei die Arme kreisen

Beispiel 4: Langsam aufstehen und hinsetzen

» Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, langsam aufstehen und wieder hinsetzen



Aufbau von Gewohnheiten: 4 Schritte

1. Bewusste Entscheidung

» **Bewusst wählen**, was zur neuen Gewohnheit werden soll – je spezifischer, desto besser
  › Z.B. „Ich will jeden Tag mindestens 10 Minuten Spazieren gehen“ statt „Ich will mich mehr bewegen“

2. An Alltagssituation koppeln

» **Konkrete Auslöser** für neue Gewohnheit im Alltag suchen
  › z.B. Nach dem Frühstück und Abendessen, 10 Minuten spazieren gehen

3. Immer wieder tun

» Einfach machen, **ohne darüber nachzudenken**

» Nicht jedes Mal mit sich **neu verhandeln**

4. Routine entsteht

» Das neue Verhalten fällt zunehmend leichter, **je häufiger** es **wiederholt** wird

Neue Gewohnheiten brauchen Zeit

- Neue Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu ändern, **kostet Zeit und Energie**
- Häufig **mehrere Monate**, bis Veränderungen zu neuen Gewohnheiten werden
- Zu **Beginn**:
  - Kopf entscheidet, ob Verhalten umgesetzt wird
  - „Nein, ich nehme nicht die Rolltreppe, sondern die Treppe."
- Im **Verlauf**:
  - Neues Verhalten läuft zunehmend automatisch ab
  - „Ich suche bewusst die Treppe."
- Am **Ende**:
  - Man muss gar nicht mehr darüber nachdenken
  - „Mir fällt gar nicht mehr auf, dass ich die Rolltreppe nicht mehr nutze."

Je komplexer die Gewohnheit, desto mehr Zeit braucht es!

Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung

- Durch regelmäßige Wiederholung wird aus Verhalten eine Gewohnheit
- Durch die ständige Wiederholung werden bestimmte Situationen mit dem Verhalten verbunden
  - Die Situation kann dann ganz automatisch das Verhalten auslösen
  - Z.B. Zähne putzen → Kniebeuge
- Günstig für neue Gewohnheiten: Gleiche Zeit, gleicher Ort, gleiche Situation
  - Z.B. Immer um 12:30 Uhr in der Mittagspause zum Lieblingscafé laufen, um einen Espresso zu trinken

Wiederholung macht aus einer bewussten Entscheidung einen Automatismus!

So werden neue Gewohnheiten leichter

Gewohnheiten entstehen am einfachsten, wenn …

» **Fortschritte spürbar** werden
  › „Ich merke, dass ich inzwischen 3 Etagen Treppen gehen kann, ohne Pause zu machen."

» Der **Sinn** dahinter **klar** ist
  › „Wenn ich mich regelmäßig bewege, kann ich mein Risiko für Herzerkrankungen senken."

» Erfolge von **anderen wahrgenommen** werden
  › „Meine Familie hat bemerkt, dass ich mich inzwischen gesünder ernähre."

» Veränderungen im Alltag **gut machbar** sind
  › „Ich habe mir vorgenommen, jeden Tag 10 Minuten spazieren zu gehen – das lässt sich gut in meinen Alltag einbauen."

Kleine, positive Erfahrungen machen es leichter, neue Gewohnheiten beizubehalten!

Typische Alltagssituationen

Typische Alltagssituationen, die helfen neue Gewohnheiten zu etablieren

Alltagssituation: Beispiele	Neue Gewohnheit: Beispiele
Nach dem Aufstehen	10 Minuten Gymnastik
Nach dem Zähneputzen	2 Minuten Bewegungssnack
Nach dem Frühstück	5–10 Minuten bewegen oder kurz spazieren
Vor dem Mittagessen	Kurz innehalten: „Wie hungrig bin ich?“
Zu Beginn einer Mahlzeit	Gemüse/Salat als ersten Bestandteil wählen
Beim Fernsehen	Gesunde Snacks vorbereiten
Beim Einkaufen	Als erstes frisches Obst/Gemüse kaufen
Bei Stress oder Langeweile	Alternative zum Essen: kurz rausgehen, jemanden anrufen, Musik hören
Vor dem Schlafengehen	Kurz überlegen: „Was ist mir heute gut gelungen?“

Ganz konkret:
Wie siehts bei Ihnen aus?

Rückblick zum Start des Kurses

» Welche **Gewohnheiten** haben Sie **neu entwickelt**?

» Wie **stabil** sind diese?

» Welche **alten Gewohnheiten** haben Sie **abgelegt**?

» Was sind Ihre **besten Tipps**?

Ausblick über den Kurs hinaus

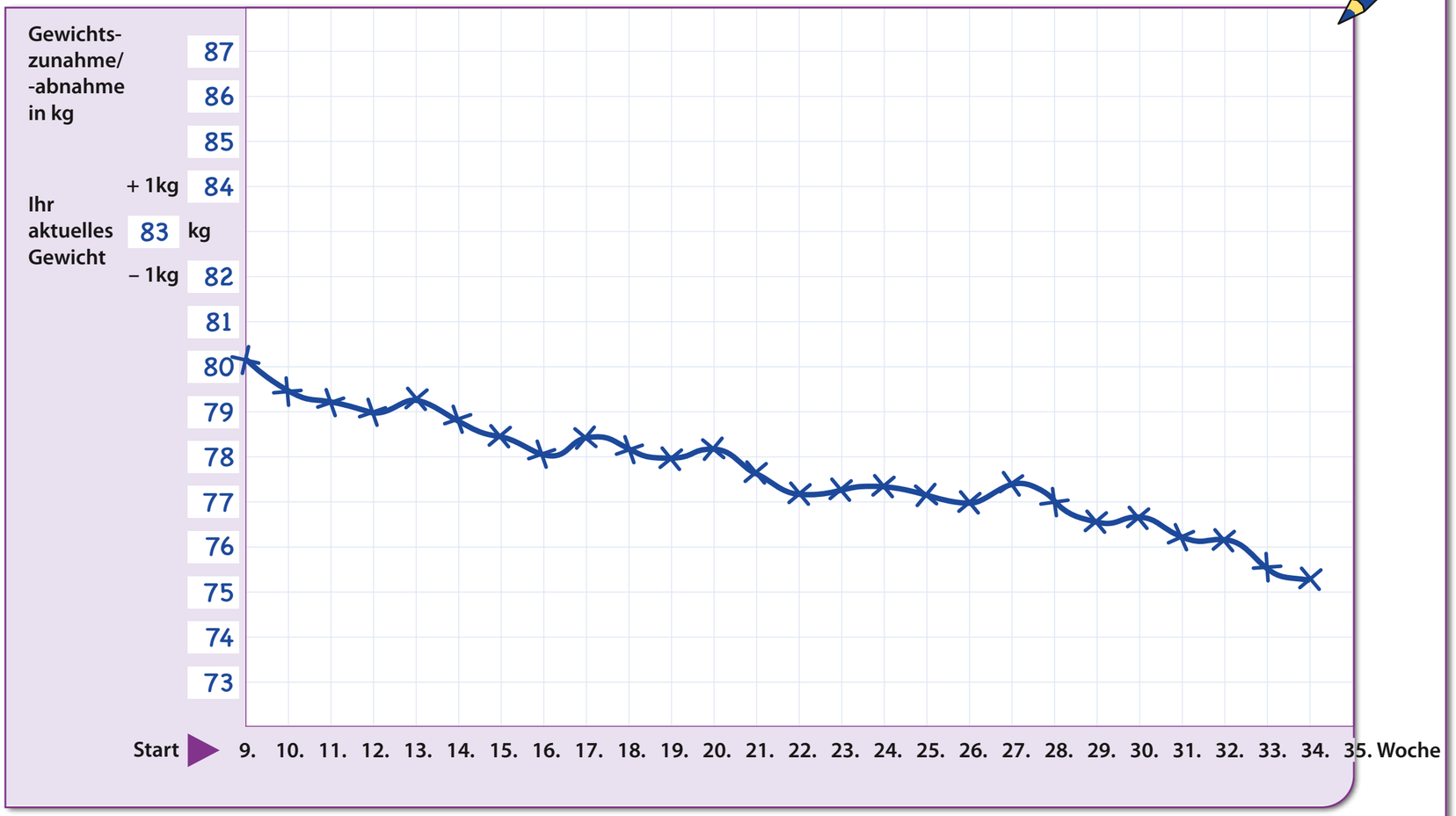
» Was wären neuen **Gewohnheiten**, die Sie sich **wünschen/vornehmen**?

Ihre Wünsche für den restlichen Kurs

- » **Welche Inhalte**/Elemente aus MOVE konnten Sie in Ihrem Alltag **umsetzen**?
- » **Wo** brauchen Sie noch **Unterstützung**?
- » **Was wünschen** Sie sich für die restlichen Kurseinheiten?

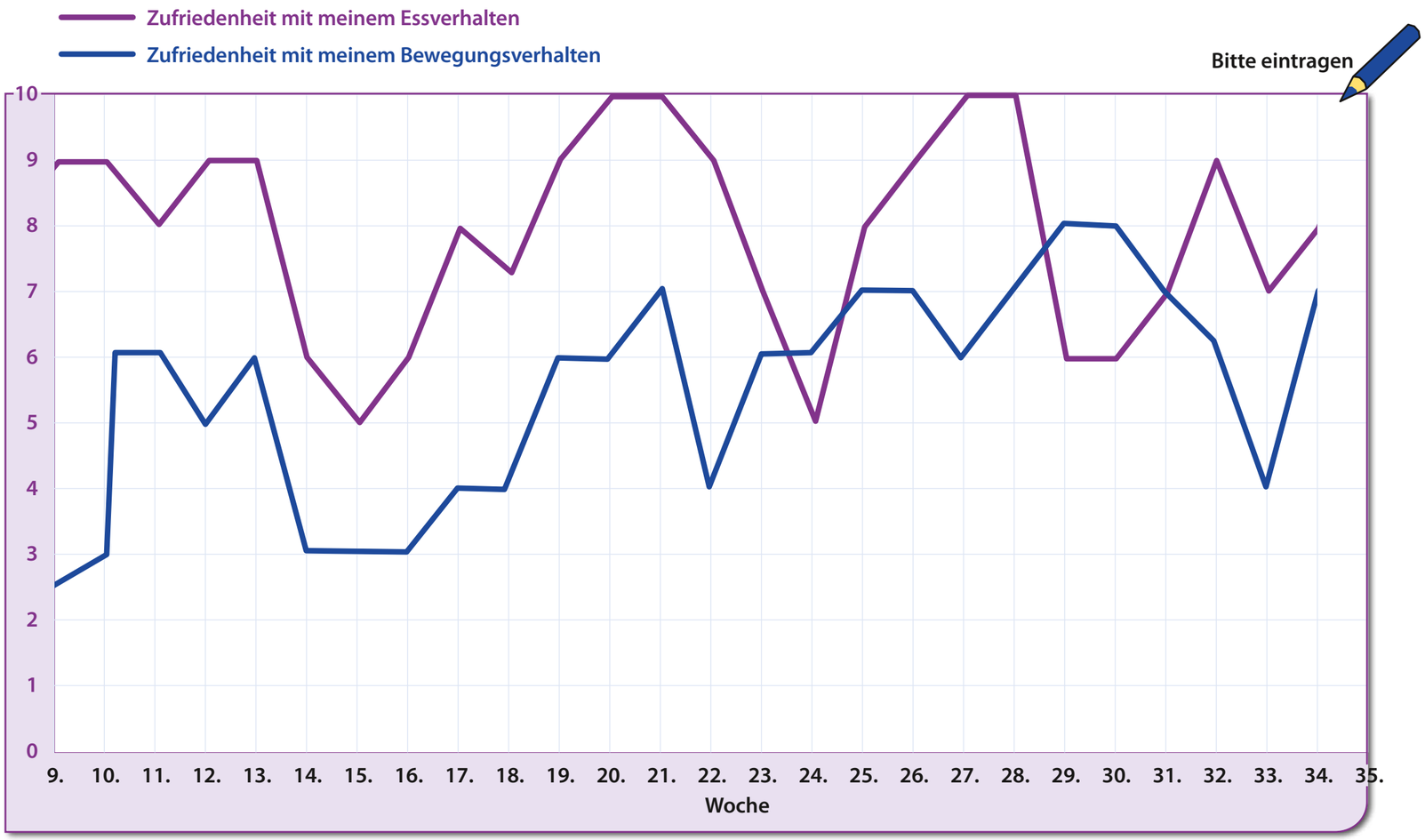
MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE

MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Bis zur nächsten Kurseinheit!

Kursstunde 13: [???]

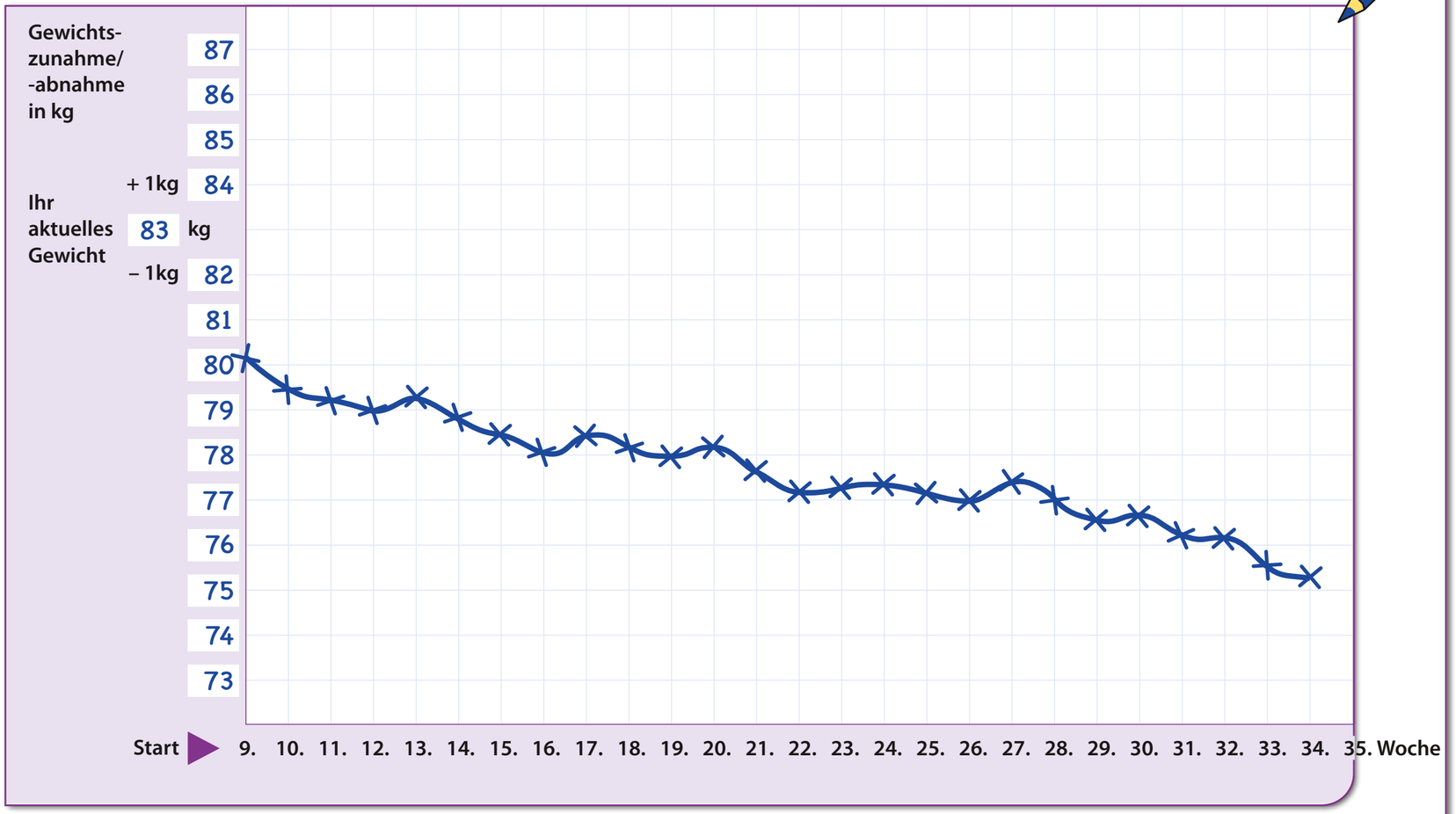
Die Themen heute

- Neue Gewohnheiten
- Stress und Abnehmen
- Umgang mit Stress
- Für sich selbst sorgen
- Ganz praktisch: Nein sagen lernen

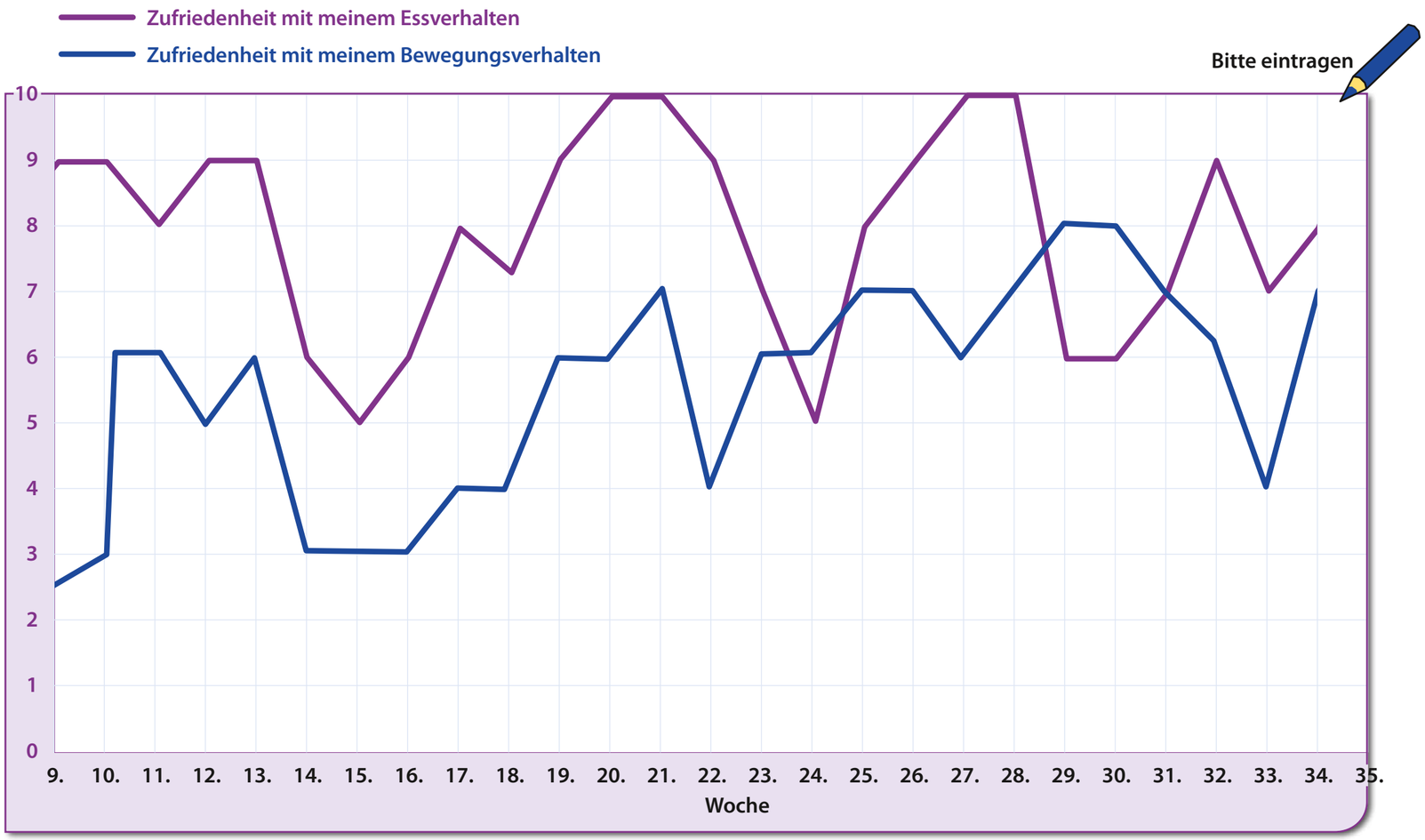
MOVE-Challenge 6.1

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Ganz praktisch: Alkohol

Symbol für Ernährung

- Alkohol hat **viele Kalorien** (7 kcal pro Gramm)
  - 1 Flasche Bier: Ca. 200-250 kcal
  - 0,25 L Wein: Ca. 180 – 200 kcal
  - 0,25 Cocktail; Ca. 200 – 500 kcal
  - 0,4 cl Schnaps, Whiskey: Ca. 70-100 kcal
- „Flüssige Kalorien“ werden **oft „nebenbei“** aufgenommen
- Kaum Sättigung, **eher Appetitsteigerung**
- Alkohol kann die **Lust auf Essen** und Snacks erhöhen
- **Herabgesetzte Hemmeschwelle**, daher oft größere oder kalorienreichere Portionen
- **Zuckerhaltige Mischgetränke** erhöhen die Kalorienzufuhr zusätzlich
- Alkohol kann die **Schlafqualität negativ beeinträchtigen**, was Hunger und Essverhalten beeinflussen kann

Alkohol liefert viele Kalorien, sättigt wenig und kann den Appetit steigern!

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Zwiebelrostbraten

200 g Rindfleisch	100 ml Bratensoße	100 g Kroketten	100 g Gemüse	Gesamt

Schweinebraten

200 g Schweine-braten	100 g Bohnen	80 g Herzogin-Kartoffeln	20 g Speck	60 ml Soße	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? – Auflösung

Zwiebelrostbraten

200 g Rindfleisch	100 ml Bratensoße	100 g Kroketten	100 g Gemüse	Gesamt
242	39	175	53	509

< 179 kcal

Schweinebraten

200 g Schweine-braten	100 g Bohnen	80 g Herzogin-Kartoffeln	20 g Speck	60 ml Soße	Gesamt
440	34	94	96	24	688

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Gibt es Personen, die viel essen können, ohne zuzunehmen und Menschen, die schon bei geringen Mengen Nahrung Probleme mit ihrem Gewicht bekommen?

stock | #601425023

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Gibt es Personen, die viel essen können, ohne zuzunehmen und Menschen, die schon bei geringen Mengen Nahrung Probleme mit ihrem Gewicht bekommen?

- Ja, zwischen Menschen gibt es Unterschiede im Stoffwechsel, in der Genetik sowie beim Hunger- und Sättigungsgefühl.
- Manche speichern überschüssige Energie leichter als Fett, während andere mehr Energie verbrauchen.
- Der Anteil an „braunem Fett“ kann dabei eine Rolle spielen, da es Energie zur Wärmeproduktion verbraucht und daher eher günstig fürs Abnehmen ist.

stock | #603142523

Neue Gewohnheiten:
In welchen Situationen fällt Veränderung schwer?

Besondere Essenssituationen	Gefühle	Veränderter Alltag	Alte Routinen
Buffett	Langeweile	Reisen	Chips vor dem TV
Restaurant	Frust	Urlaub	Kaffee → Kuchen
Feiern	Müdigkeit	Krankheit	Verfügbarkeit
Einladungen	Ärger	Zeitdruck	Bei Stress → Snacks

Was sind schwierige Situationen für Sie?

Praktische Übungen: Kurze Bewegungs-snacks für 30 – 60 Sekunden

Beispiel 1: Wand-Liegestütze

» Hände an die Wand, Körper gerade halten, langsam beugen und strecken

Beispiel 2: Fußheben im Stand

» Abwechselnd Fersen oder Fußspitzen anheben

Beispiel 3: Arme kreisen

» Die Knie abwechseln anheben und dabei die Arme kreisen

Beispiel 4: Langsam aufstehen und hinsetzen

» Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, langsam aufstehen und wieder hinsetzen

Kennen Sie das?

Nach einem stressigen Tag brauche ich einfach etwas Süßes.

Stress schlägt mir auf den Magen – da habe ich gar keinen Hungen mehr.

Beim Stress achte ich einfach nicht mehr so auf mein Essen.

Heute war so viel los – für Bewegung hatte ich keine Energie.

Ich habe keine Zeit für eine richtige Mahlzeit und esse später alles Mögliche.

Ich bin ein typischer Frust-Esser

Wenn ich müde bin, habe ich häufig auch mehr Appetit.

iStock
Credit: eternalcreative

Stress und Abnehmen

Bei Stress häufig:

- » Mehr Lust auf **Süßes**, **Snacks**, **Fast Food**
- » **Unregelmäßiges** Essen
- » **Ungeplantes** Essen
- » Essen **nebenbei**
- » **Weniger** Bewegung
- » **Ungehemmtes** Essen
- » Vorsätze zum Abnehmen **schwieriger einzuhalten**
- » **Emotionales** Essen

Stress kann das Abnehmen erschweren – deshalb ist ein guter Umgang mit Stress wichtig!

Essen als Bewältigungsstrategie für Stress?

Essen kann:

» **beruhigen**

» **Ablenken**, von der stressigen Situation

» **angenehme Gefühle** erzeugen

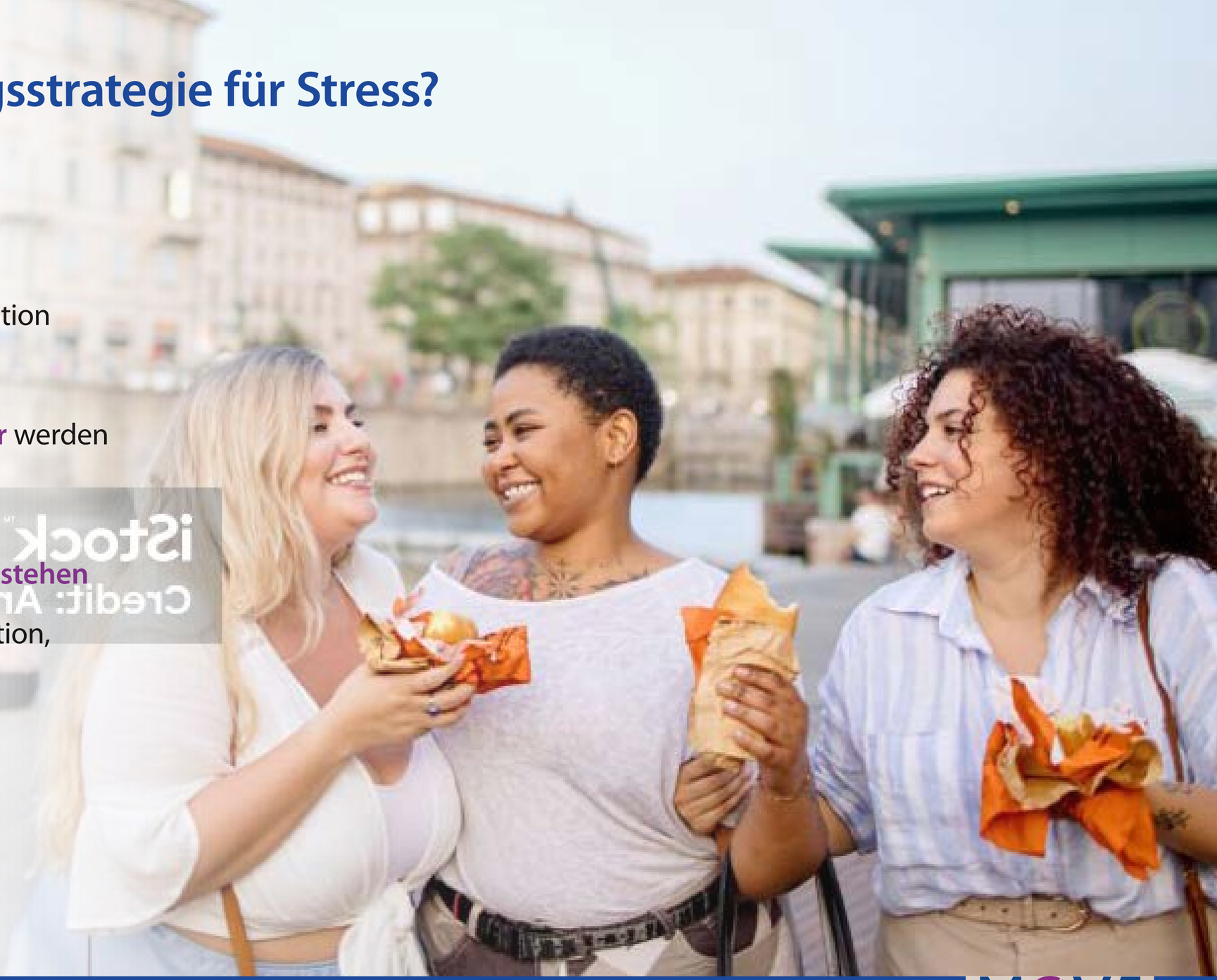
» Kurzfristig kann der **Stress weniger** werden

Das Problem:

» Die **Ursache** des Stresses **bleibt bestehen**

» Oft folgen: **Schuldgefühle**, Frustration, erneuter Stress

» Es entsteht ein **Teufelskreis**



iStock
Credit: Anchiy

Stress: Was ist das eigentlich?

- Stress gehört zum Leben dazu - lässt sich **nicht völlig vermeiden**
- Stress kann **positiv oder negativ** sein
- **Jeder erlebt Stress anders** – für jeden ist etwas anderes stressig
- Nicht nur die Situation selbst macht Stress – auch **Gedanken und Gefühle** dazu spielen eine wichtige Rolle
- **Problematisch**
  - häufiger Stress
  - schlechte Strategien, damit umzugehen
  - Zu wenig Zeit für Erholung
- **Strategien erlernbar**, um besser mit Stress umzugehen

Stress entsteht, wenn Anforderungen zu groß sind und die Bewältigungsmöglichkeiten zu gering!

Stellen Sie sich vor…

… Ihre Waage zeigt 2 kg mehr an

- Stress Sie das?
- Welche Gedanken entstehen spontan?
- Welche Gefühle entstehen?
- Was würden Sie normalerweise tun?
- Welche alternativen Gedanken sind möglich?

Wie entsteht Stress?

Situation: Waage zeigt eine Gewichtszunahme von 2 kg

Person A:

» 1. Gedanke: „Ich bin so ein Versager – jetzt habe ich alles ruiniert."

» 2. Gedanke: „Die 2kg bekomme ich nie im Leben wieder runter"

→ Person erlebt Stress

→ Person ist frustriert und weniger motiviert, das Gewicht wieder abzunehmen

→ Geringe Chance, die Gewichtszunahme rückgängig zu machen

Person B:

» 1. Gedanke: „Mein Gewicht schwankt halt immer ein bisschen"

» 2. Gedanke: „Das bekomme ich schon wieder in den Griff."

→ Person erlebt wenig Stress

→ Person ist motiviert, die 2kg wieder abzunehmen

→ Hohe Chance, Gewichtzunahme rückgängig zu machen

Gleiche Situation – unterschiedliche Bewertung:
Ob Stress erlebt wird, entscheiden häufig die eigenen Gedanken!

Umgang mit Stress: Veränderung der Situation

» Frage: „Was kann ich konkret tun, um die 2 kg wieder abzunehmen?“

Strategien, z.B.:

» **Ursache** für Gewichtszunahme verstehen

» Ernährungs- und Bewegungsverhalten genauer **unter die Lupe** nehmen

» Routinen überprüfen und ggfs. wieder **konsequenter umzusetzen**

! Stresshafte Situationen nicht aus dem Weg gehen, sondern aktiv verändern!

Umgang mit Stress: Veränderung der Bewertung der Situation

» Frage: „Was kann ich tun, um mich weniger durch die Gewichts-zunahme gestresst zu fühlen?“

Strategien, z.B.:

» **Trennung** von **Selbstwert** und Erfolg bei der **Gewichtsabnahme**

» Klar machen, dass **kurzfristige Gewichtsschwankungen** normal sind

» Sich bisherige **Erfolge verdeutlichen**

» **Selbstmitgefühl**

Eigene Gedanken, die oft automatisch bei Stress entstehen, auf den Prüfstand stellen!

Umgang mit Stress: Stress abpuffern

» Frage: „Was kann ich tun, um besser auf eine stressige Situation vorbereitet zu sein?“

Strategien, z.B.:

» Sich selbst ernst nehmen, auf eigene Bedürfnisse achten

» Entspannungsübungen

» Etwas tun, das Freude macht und Kraft gibt

» Mit anderen über Sorgen und Gefühle sprechen

» Eigene Grenzen beachten und auch mal „Nein“ sagen

» Sich selbst etwas Gutes tun und freundlich mit sich umgehen

Wer gut für sich sorgt, ist besser für stressige Zeiten gewappnet!

Für sich selbst sorgen: Beispiele

Schlaf & Erholung

» Ausreichend Pausen und möglichst **regelmäßiger Schlaf**

Bewegung

» Nicht als Strafe, sondern um sich **wohlzufühlen**

Essen ohne Schuldgefühle

» **Genießen**, bewusst entscheiden und nach einem „Ausrutscher“ einfach weitermachen

Stress ernst nehmen

» Nicht alles muss sofort erledigt werden. **Kleine Pausen** sind **erlaubt**

iStock™
Credit: Kiwis

Unterstützung annehmen

» Mit **Familie**, **Freunden** oder anderen Menschen darüber **sprechen**, wenn es schwerfällt

Für sich selbst sorgen: Lernen, „nein“ zu sagen

» Gerade bei Kuchen, Süßigkeiten oder Nachschlag fällt ein „Nein“ oft schwer – besonders bei Familie, Freunden oder Kollegen.

Strategien, die helfen

» **1. Freundlich & klar:**
„Nein, danke. Ich möchte heute nichts.“

» **2. Kurz begründen:**
„Danke, ich bin satt.“

» **3. Alternative anbieten**:
„Ich nehme lieber einen Kaffee / Tee.“

» **4. „Später“ statt „nie“:**
„Jetzt nicht – vielleicht später.“

» **5. Angebot nicht verhandeln:**
Nicht lange erklären oder rechtfertigen

iStock
Credit: Nuttawan Jayawan

Ganz praktisch: Nein sagen

Situation: Waage zeigt eine Gewichtszunahme von 2 kg

Herausforderung

- „Ach, ein Stück Kuchen geht doch!“
- „Du kannst doch eine Ausnahme machen!“
- „Ich habe extra für dich gebacken!“
- „Nur ein kleines Stück!“

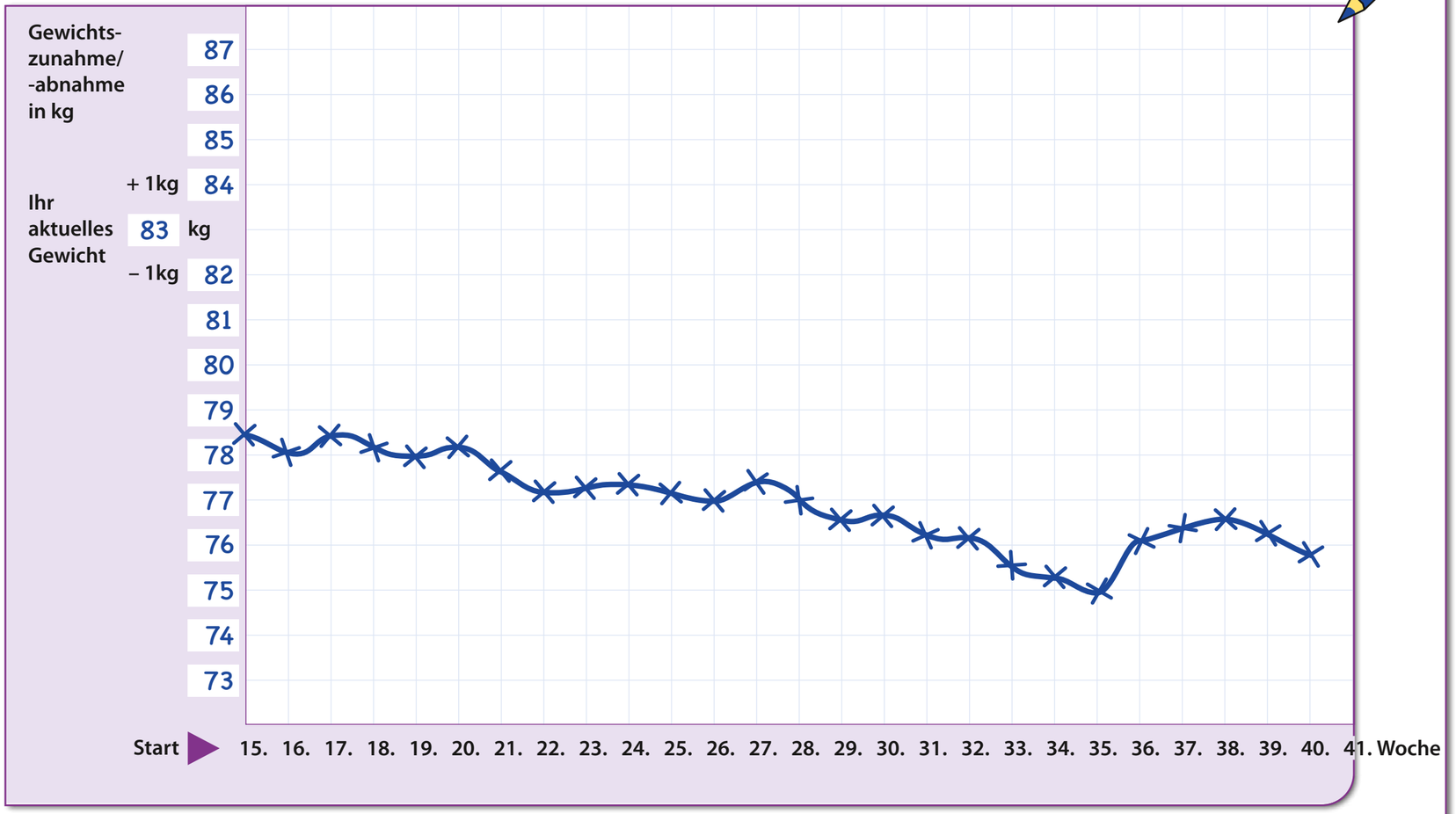
Mögliche Strategie

- **Nicht rechtfertigen:** „Danke, ich möchte trotzdem nicht.“
- **Eigene Entscheidung betonen:** „Ich entscheide mich heute dagegen.“
- **Wertschätzung + Grenze: „Das ist wirklich lieb von dir. Ich möchte trotzdem nichts essen.“**
- **Kurz begründen:** „Aktuell bin ich ziemlich satt, danke.“

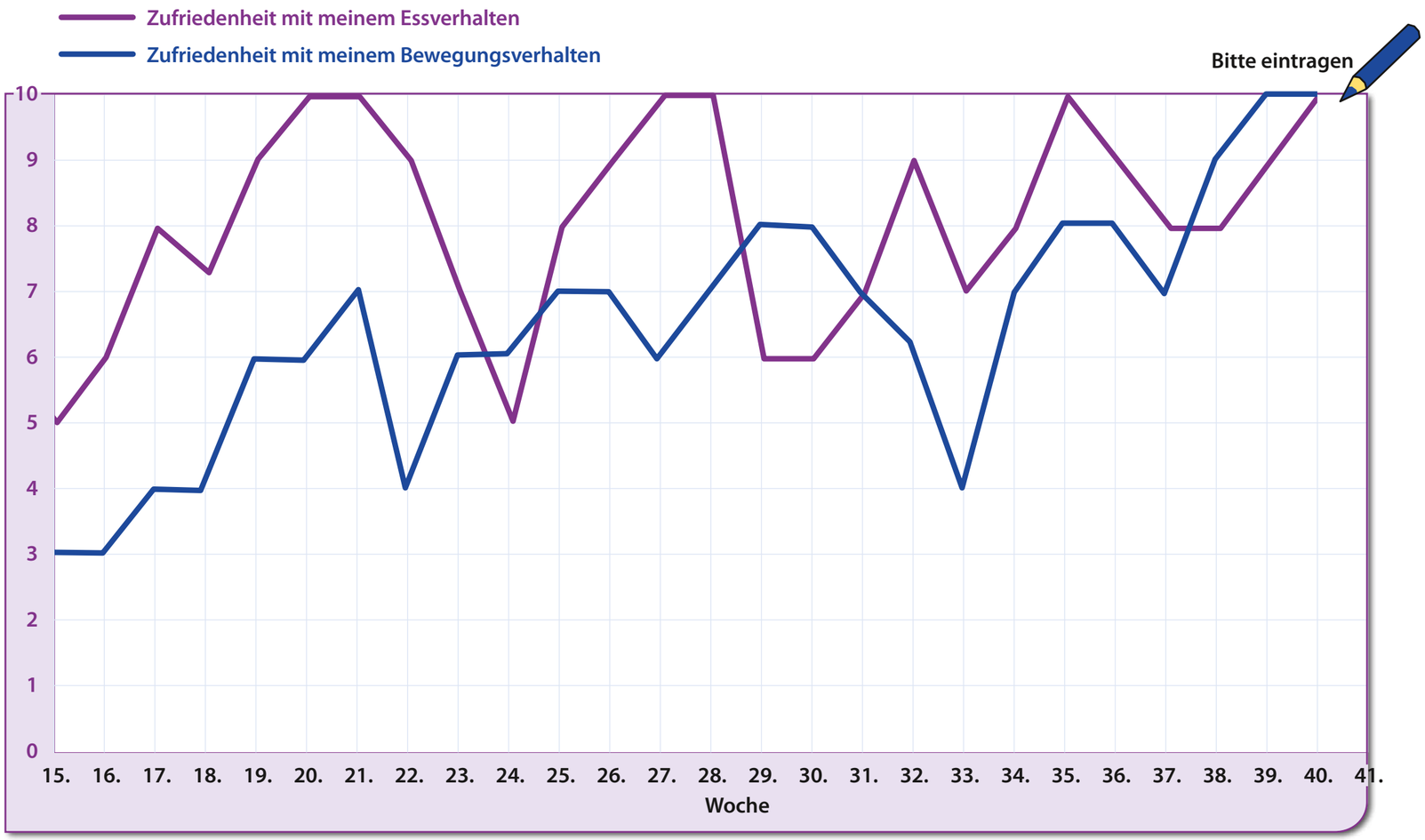
Im Vorfeld einen Satz überlegen und üben!

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Bis zur nächsten Kurseinheit!

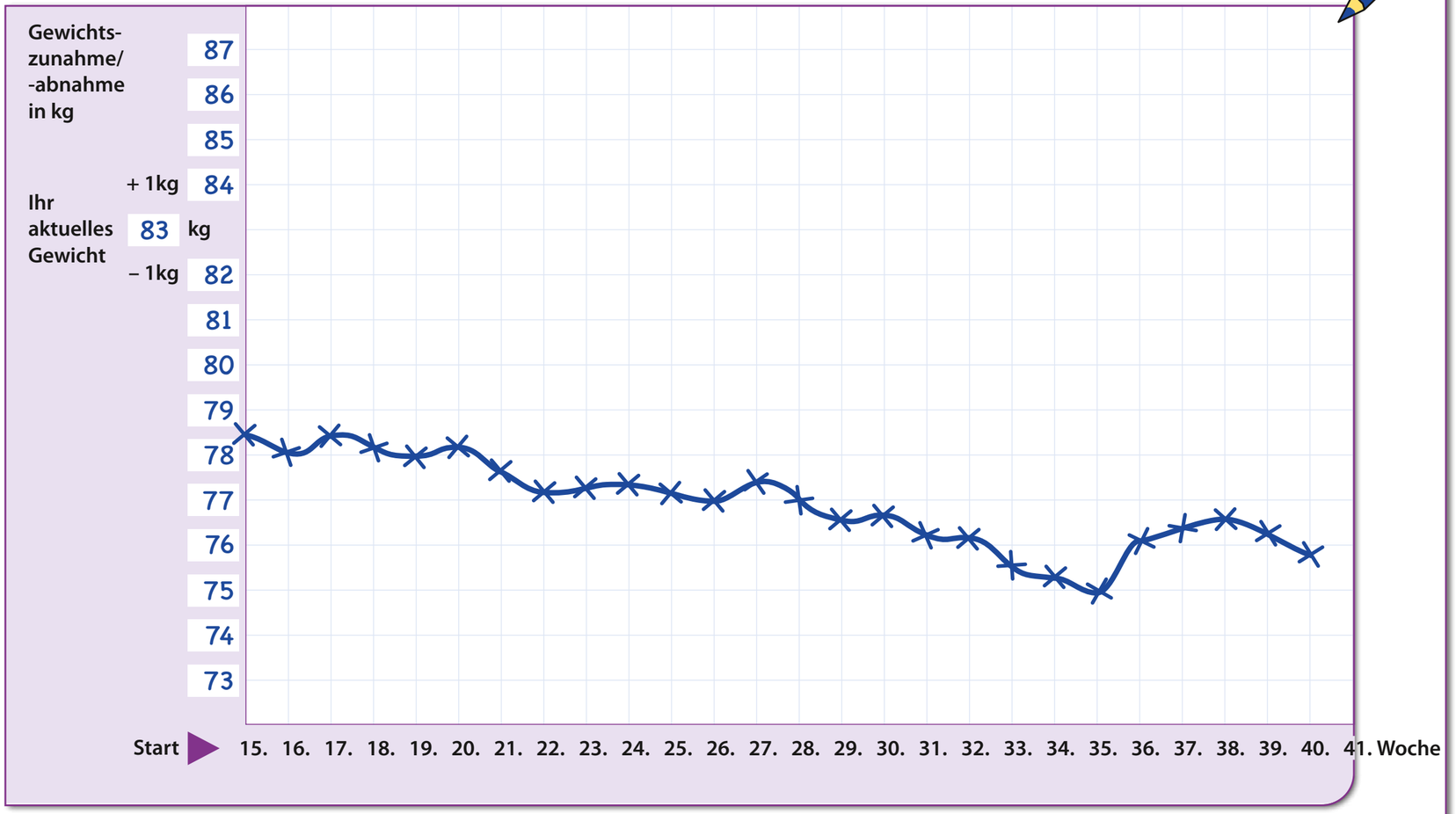
Kursstunde 14: [???]

Die Themen heute

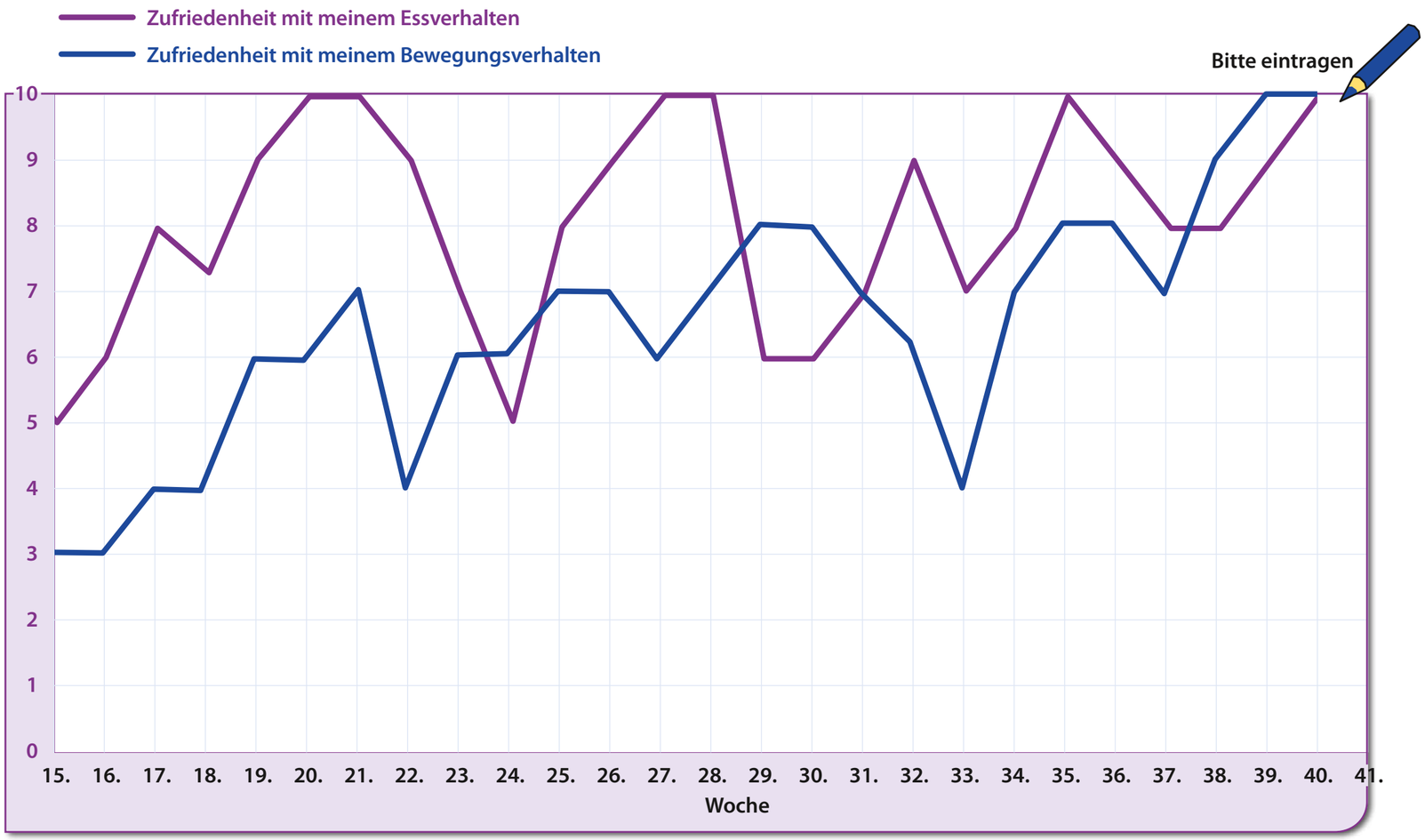
- Schlaf und Gewicht
- Tipps für besseren Schlaf
- Wiederholung: Krafttraining
- Zeitmanagement
- Zeitfresser im Alltag

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Ganz praktisch: Kleinere Teller

- **Größere Portionen** wahrscheinlicher bei **größeren Tellern** und Schüsseln
- Ein großer Teller verleitet eher dazu, den **vorhandenen Platz zu füllen**
  - ein kleinerer Teller lässt eine normale Portion größer erscheinen

Praktische Tipps:

- Zunächst eine kleinere Portion nehmen, **bei Bedarf bewusst nachnehmen**
- Saucen, Dressings **separat** servieren
- **Gemüse** und **Salat** sollten den **größeren Teil** des Tellers ausmachen
- Essen **nicht auf dem Tisch stehen lassen**, da man dann leicht nachnimmt
- Snacks **nicht aus der Tüte** essen, sondern eine kleine Portion auf einen Teller geben

Kleine Teller nutzen, bewusst portionieren!

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen?

Cornflakes mit Milch

60 g Cornflakes (gezuckert)	200 ml Milch (3,5 % Fett)	Gesamt

Müsli mit Naturjoghurt

60 g Früchtemüsli	150 g Naturjogurt (1,5 % Fett)	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? – Auflösung

Cornflakes mit Milch

60 g Cornflakes (gezuckert)	200 ml Milch (3,5 % Fett)	Gesamt
280	130	410

> 128 kcal

Müsli mit Naturjoghurt

60 g Früchtemüsli	150 g Naturjogurt (1,5 % Fett)	Gesamt
208	74	282

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Sind Gewichtsschwankungen durch starke Gewichtsabnahme und -zunahme (Jo-Jo-Effekt) gesundheitlich schädlich?

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Sind Gewichtsschwankungen durch starke Gewichtsabnahme und -zunahme (Jo-Jo-Effekt) gesundheitlich schädlich?

- Nein, es gibt keine überzeugenden Belege dafür, dass der Jo-Jo-Effekt bei Menschen mit Adipositas zu langfristigen Schäden führt.
- Dadurch wird das Abnehmen in der Zukunft auch nicht schwieriger. Der Anstieg des Gewichtes sollte Sie eher dazu motovieren, Ihre im Kurs vorbereiteten Pläne umzusetzen, um dagegenzusteuern („Rückfallplan“).

Schlaf und Gewicht

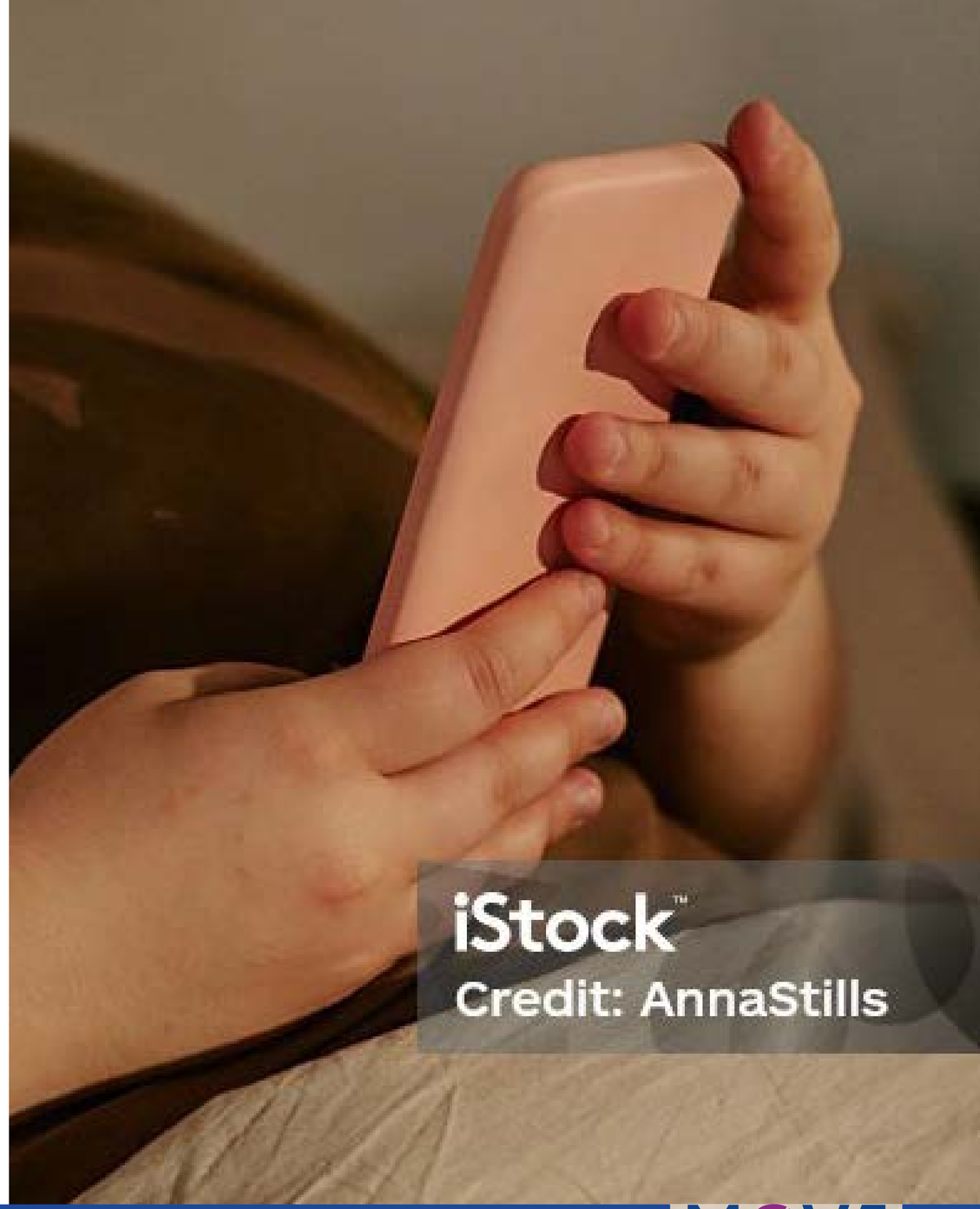
- Schlaf ist mehr als Erholung
- Er beeinflusst auch das Essverhalten
- Zu wenig oder schlechter Schlaf:
  - häufiger Appetit
  - eher Lust auf Süßes oder Fettiges
  - auf die Ernährung zu achten, fällt schwerer
  - weniger Energie für Bewegung
  - schneller gereizt oder gestresst
- Guter Schlaf kann das Abnehmen unterstützen

Schlaf ist kein „Extra“ – er gehört zu einem gesunden Lebensstil dazu!

Häufige Ursachen für schlechten Schlaf

- » **Smartphone**, Tablet noch **kurz vor dem Schlafengehen** benutzen
- » **Fernsehen im Bett** schauen
- » **Alkohol** – macht zwar müde, verschlechtert aber häufig die Schlafqualität
- » Sehr große oder **schwere Mahlzeiten** spät am Abend
- » Grübeln und **Sorgen**
- » **Arbeit** oder andere Aufgaben **bis kurz vor dem Schlafengehen**
- » Jeden Tag sehr **unterschiedliche Schlafenszeiten**
- » Viel Sitzen und **wenig Bewegung** am Tag
- » Ein zu **warmes**, **helles** oder **lautes** Schlafzimmer

Wie siehts bei Ihnen aus?



Tipps für einen besseren Schlaf: Tagsüber

- **Tageslicht tanken:** Morgens und tagsüber möglichst nach draußen gehen
- **Bewegen:** Spaziergang, Fahrradfahren, Haushalt oder Sport – Bewegung macht abends müde
- **Regelmäßiger Tagesablauf:** Möglichst ähnliche Zeiten für Aufstehen, Essen und Schlafengehen
- **Mittagsschlaf kurz halten:** Wenn nötig, lieber kurz schlafen (<30 Minuten) und nicht zu spät am Tag
- **Nicht den ganzen Tag sitzen:** Immer wieder aufstehen, bewegen und kleine Pausen einlegen
- **Stress abbauen:** Pausen machen, Sorgen ansprechen und Zeit für Entspannung einplanen

Tagsüber aktiv und im Licht – abends ruhig und entspannt!

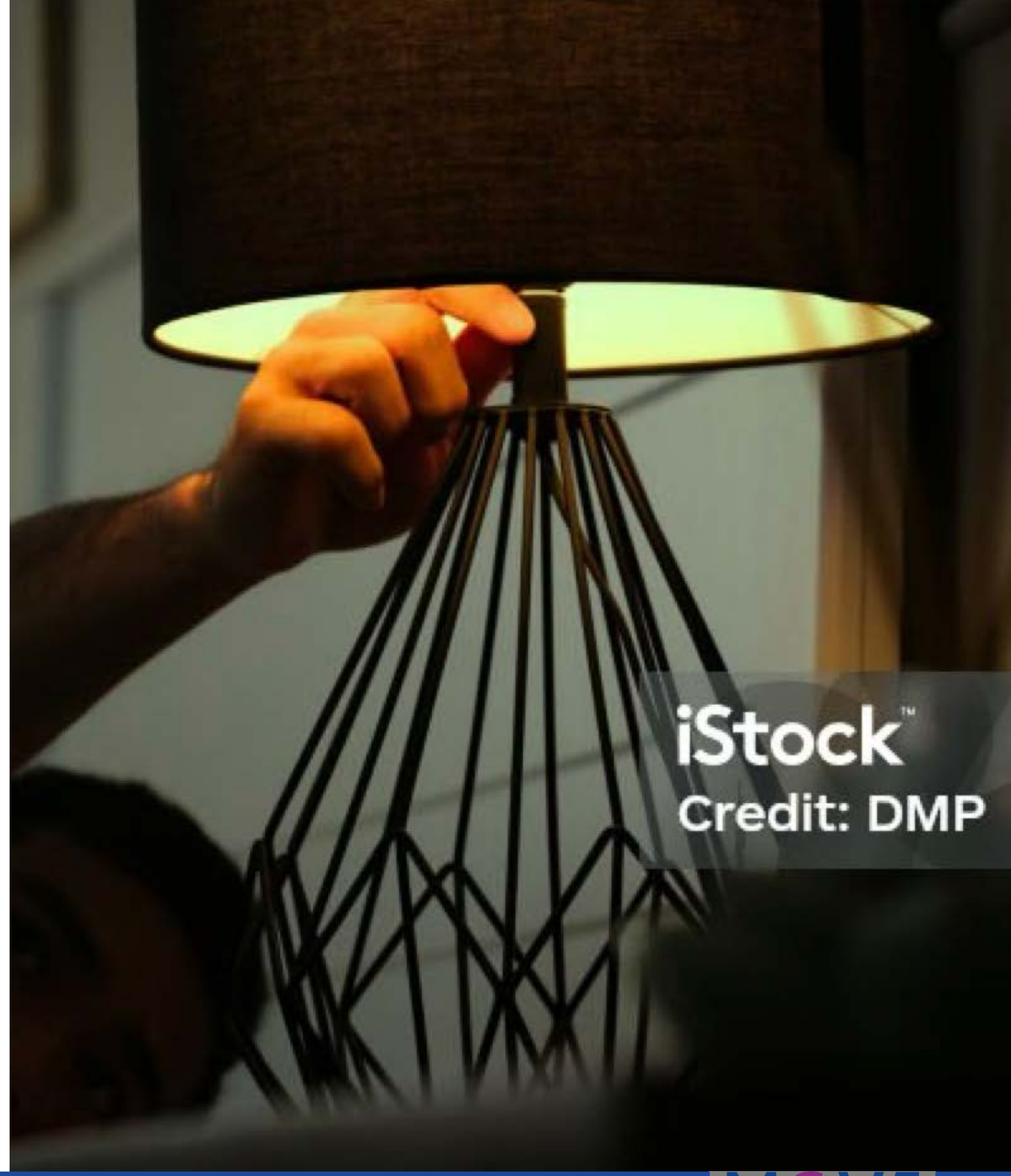
Tipps für einen besseren Schlaf: Am Abend

- » Möglichst jeden Tag zu einer **ähnlichen Zeit ins Bett** gehen
- » **Handy**, Tablet und Fernseher etwa **30 – 60 Minuten vor dem Schlafen reduzieren**
- » Licht am Abend etwas **dunkler** machen
- » **Abends eher leichte Mahlzeiten** und nicht direkt vor dem Schlafengehen viel essen
- » Einen kleinen **Abendspaziergang** machen
- » Etwas **Ruhiges lesen** oder Musik hören
- » Eine kurze **Entspannungsübung** machen
- » Wenn Gedanken kreisen: **Sorgen** oder **Aufgaben aufschreiben**

Ziel: Abends zur Ruhe kommen – nicht noch mehr leisten müssen!

Tipps für einen besseren Schlaf: Schlafzimmer

- **Nicht zu warm:** Ein eher kühles Schlafzimmer kann angenehmer sein
- **Möglichst dunkel:** Lichtquellen ausschalten oder abdunkeln
- **Möglichst ruhig:** Lärm reduzieren, wenn möglich
- **Handy nicht direkt am Bett:** Am besten außer Reichweite legen
- Das Bett möglichst **nur zum Schlafen nutzen**: Nicht stundenlang im Bett fernsehen oder arbeiten
- Morgens möglichst **zur gleichen Zeit aufstehen**: Auch nach einer schlechten Nacht nicht viel länger schlafen
- Wenn man nicht schlafen kann: **Nicht krampfhaft einschlafen wollen.** Kurz aufstehen, etwas Ruhiges machen und erst wieder ins Bett gehen, wenn man müde ist.



Praktische Übungen: Kurze Bewegungs-snacks für 30 – 60 Sekunden

Beispiel 1: Wand-Liegestütze

» Hände an die Wand, Körper gerade halten, langsam beugen und strecken

Beispiel 2: Fußheben im Stand

» Abwechselnd Fersen oder Fußspitzen anheben

Beispiel 3: Arme kreisen

» Die Knie abwechseln anheben und dabei die Arme kreisen

Beispiel 4: Langsam aufstehen und hinsetzen

» Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, langsam aufstehen und wieder hinsetzen

Krafttraining: starke Muskeln für einen aktiven Alltag

- Die **Muskulatur** arbeitet gezielt **gegen** einen **Widerstand**, z.B.
  - das eigene Körpergewicht, Therabänder, Geräte, Gewichte
- **Erhöht** die **Belastbarkeit**
- Beispiele:
  - Übungen im Fitnessstudio, z.B. mit Hanteln, Übungen mit Theraband, Übungen im Alltag, z.B. Kniebeugen, Liegestütze
- Empfehlung: **2-mal pro Woche** als **Ergänzung** zum **Ausdauer-training**

Steigern Sie langsam die Intensität und achten Sie auf Ihre Gelenke!

Krafttraining zur Gewichtsstabilisierung

» Regelmäßiges Krafttraining stärkt die Muskulatur und **erhöht den täglichen Energieverbrauch**

Grundprinzipien

» **Regelmäßig trainieren** – lieber regelmäßig als selten und sehr intensiv

» Den **ganzen Körper einbeziehen**: Beine, Rücken, Bauch, Arme

» Mit einer Belastung trainieren, die **anstrengend, aber machbar** ist

» Die Übungen **kontrolliert** ausführen

» Belastung **langsam steigern**, wenn die Übungen leichter werden

» Dem Körper auch **Erholung** geben

Krafttraining hilft, das erreichte Gewicht zu halten!

Krafttraining: Umsetzung im Alltag

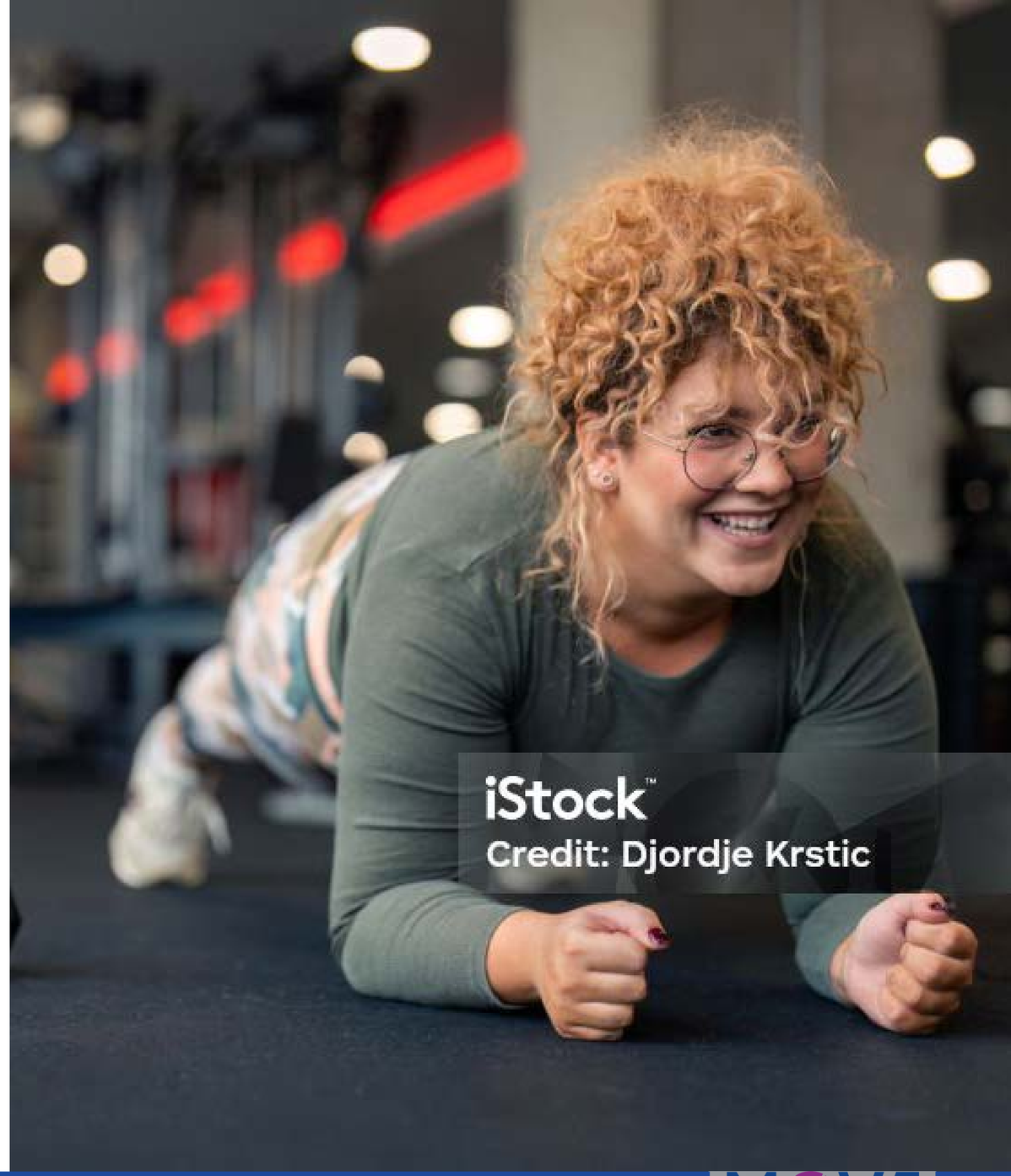
- **Einfache Übungen** nutzen
  - z. B. Aufstehen vom Stuhl, Kniebeugen, Wandliegestütze
- Das **eigene Körpergewicht** oder einfache Hilfsmittel nutzen
- Mit wenigen Übungen beginnen und **langsam steigern**
- Krafttraining mit anderen Bewegungsformen **kombinieren**
- Einen **festen Zeitpunkt** im Alltag wählen, damit eine **Routine** entsteht

Ganz praktisch: Den eigenen Körper nutzen

Beispiele

- **Kniebeugen** – kräftigen vor allem Beine und Po
- **Aufstehen vom Stuhl** – einfache Variante der Kniebeuge
- **Wandliegestütze** – kräftigen Brust, Schultern und Arme
  - Liegestütze – anspruchsvollere Variante
- **Ausfallschritte** – kräftigen Beine und Po
- **Brücke** – kräftigt Po und hintere Oberschenkel
- **Unterarmstütz** (Plank) – kräftigt Bauch und Rücken
- **Seitstütz** – kräftigt Bauch und Rumpf
- Auf die **Zehenspitzen** stellen – kräftigt die Waden

Für Krafttraining braucht es nicht immer Geräte – der eigene Körper bietet genug Widerstand!



Ganz praktisch: Übungen mit Theraband

Kniebeugen mit Theraband

- Theraband oberhalb der Knie oder unter den Füßen halten
- Langsam in die Knie gehen und wieder aufrichten
- Knie bleiben in Richtung der Zehen

Rudern im Sitzen oder Stehen

- Theraband vor dem Körper befestigen oder um die Füße legen
- Ellenbogen nach hinten ziehen
- Schulterblätter dabei zusammen-ziehen

Arme auseinanderziehen

- Das Theraband mit beiden Händen festhalten
- Die Arme kontrolliert auseinander bzw. nach außen führen
- Kurz halten und anschließend langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

Ganz praktisch: Hanteltraining

Bizeps-Curls

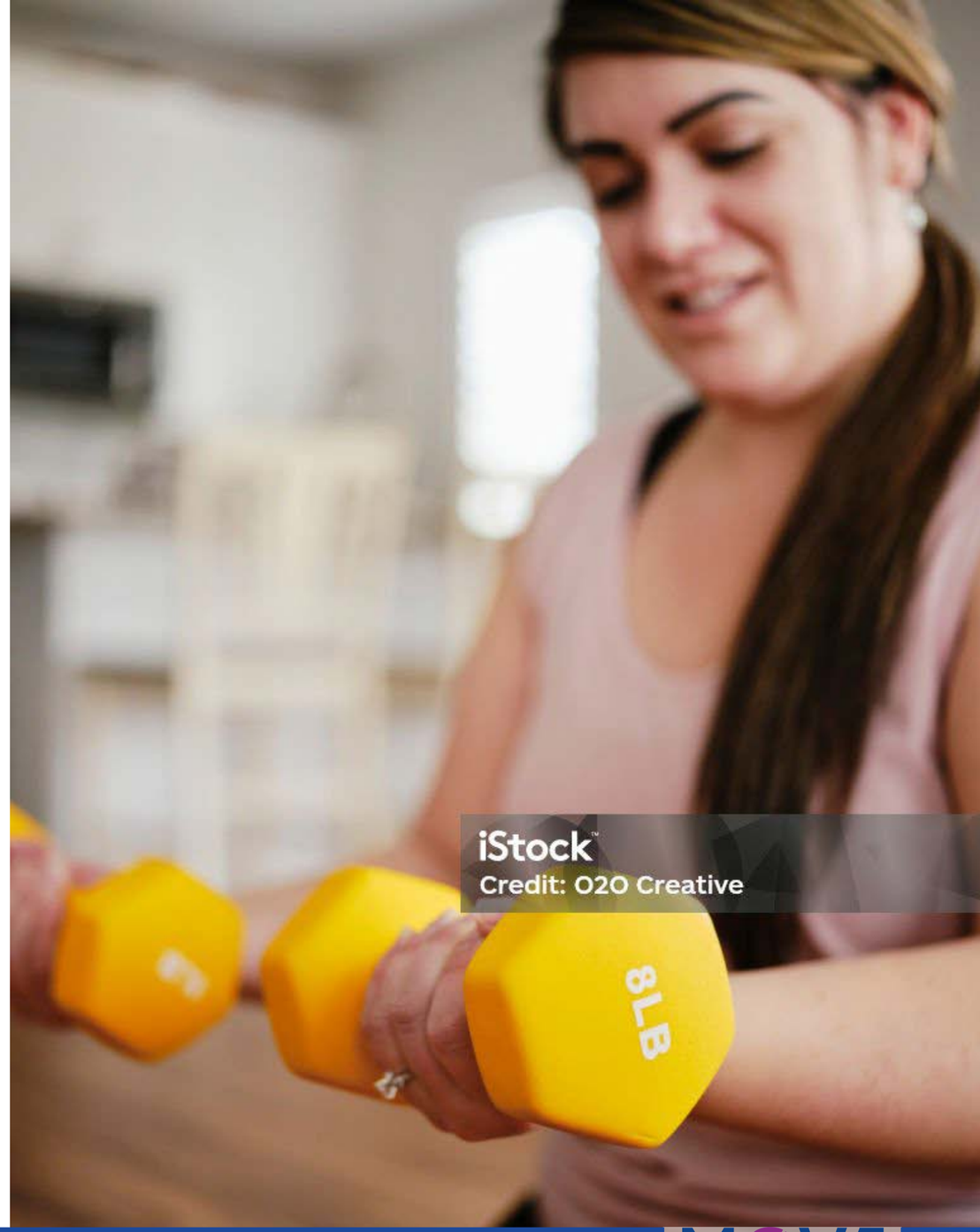
- Hanteln in beiden Händen halten, Arme hängen seitlich nach unten
- Unterarme langsam nach oben beugen
- Hanteln kontrolliert wieder absenken

Schulterdrücken

- Hanteln auf Schulterhöhe halten
- Beide Arme nach oben strecken
- Langsam wieder absenken

Vorgebeugtes Rudern

- Leicht in die Knie gehen und den Oberkörper nach vorne neigen
- Hanteln nach hinten bzw. oben ziehen
- Ellenbogen nah am Körper führen
- Langsam wieder absenken



Ganz praktisch: Fitnessstudio

Mögliche Vorteile

- Kraft- und Ausdauertraining **an einem Ort**
- **Gezielte Steigerung** der Belastung möglich
- **Fachliche Anleitung** durch Personal
- Möglichkeit **Kurse** zu buchen
  - Verbindlichkeit durch feste Termine

Mögliche Nachteile

- Kostet **Geld**
- Sorge, wegen Aussehen oder Fitnesszustand von anderen **negativ bewertet zu werden**
- Entfernung, **Anfahrt**

Auch für den Heimgebrauch gibt es Fitnessgeräte, ohne in das Fitnessstudio gehen zu müssen!

Ganz praktisch: Krafttraining in den Alltag integrieren

Beispiele

- Vor dem Aufstehen → „Fahrradfahren“ im Liegen
- Zähneputzen → auf die Zehen stellen
- Vor dem Duschen → 10 Sit-ups
- Warten auf den Kaffee → 20 Kniebeugen
- Vor der Mittagspause → 30-mal vom Bürostuhl aufstehen und hinsetzen
- In der Werbepause → 10 Wandliegestütze

Kleine Einheiten Krafttraining mit alltäglichen Situationen verbinden!

Alltagsstress: Zeitdruck erschwert Abnehmen

Bei Zeitdruck…

- » Essen wird **spontan** entschieden
  - › häufiger Fast Food, Snacks oder Fertiggerichte
- » Bewegung **fällt aus**
  - › „Heute schaffe ich es einfach nicht."
- » Mahlzeiten werden **ausgelassen**
  - › später entsteht großer Hunger
- » **Erholung** und **Schlaf** kommen zu **kurz**
  - › Müdigkeit und Stress können ungünstiges Essverhalten fördern

Wenn man unter Zeitdruck steht, greift man leichter auf alte Gewohnheiten zurück!

Zeitmanagement: Zeit für die wichtigen Dinge

- Zeitmanagement bedeutet, den **eigenen Alltag** so zu **planen**, dass das Ziel abzunehmen oder nicht wieder zuzunehmen ausreichend Zeit bekommen
- **Verhindern, dass der Alltag „zuschlägt“**, alte Gewohnheiten aus Zeitdruck wieder zurückkommen
- Bewusst den Alltag so planen, dass **genügend Zeit für neue Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten** bleibt

Ein gutes Zeitmanagement vereinfacht die Umsetzung neuer Gewohnheiten!

Zeitmanagement: So geht's

Prioritäten setzen

» **Jeden Tag Zeit** für gesundes Essen, ausreichend Bewegung **einplanen**

Feste Zeiten einplanen

» **Feste Termine** für Bewegung in den Kalender eintragen

Vorausplanen

» Einkauf **planen**, Mahlzeiten **vorbereiten**, Sportkleidung **bereitlegen**

Kleine Zeitfenster nutzen

» Es müssen nicht immer 60 Minuten sein – **auch 10 – 20 Minuten Bewegung zählen**

Zeit effektiv nutzen

» Aufgaben bündeln, Essen **vorkochen** und **einfrieren**

Aufwand reduzieren

» **Einfache, gesunde Mahlzeiten** statt aufwendiger Rezepte

Entscheidungen reduzieren

» **Einkaufslisten** und **Wochenplan** verwenden

Perfektion vermeiden

» Eine **einfache Lösung**, die regelmäßig funktioniert, ist besser als ein aufwendiger Plan, der nicht durchgehalten wird

iStock
Credit: Nikes

Zeitfresser im Alltag

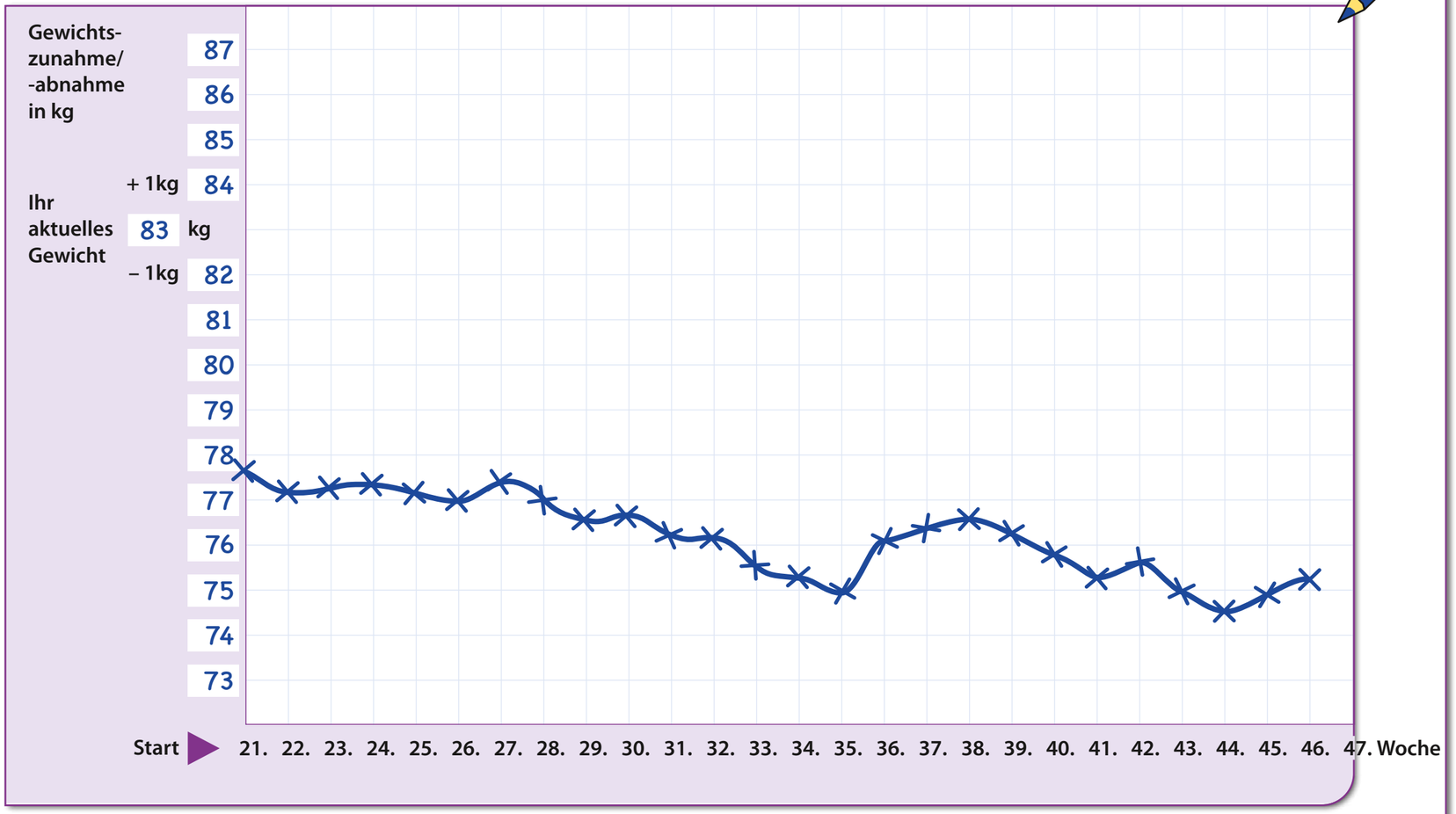
- **Handy** und Social Media – „nur kurz“ schauen und viel Zeit verlieren
- **Fernsehen** / Streaming – länger schauen als geplant
- **Ungeplante Unterbrechungen** – Nachrichten, Anrufe oder Gespräche
- **Aufschieben** – Aufgaben immer wieder verschieben
- **Fehlende Planung** – jeden Tag neu überlegen, was wann gemacht wird
- Zu viele Aufgaben **gleichzeitig** – ständig zwischen Aufgaben wechseln
- **Perfektionismus** – mehr Zeit als nötig für eine Aufgabe verwenden
- **Unnötige** Wege – Dinge einzeln erledigen, statt sie zu verbinden
- Lange **Entscheidungsprozesse** – z. B. täglich überlegen, was gekocht werden soll

Was sind Ihre typischen Zeitfresser?

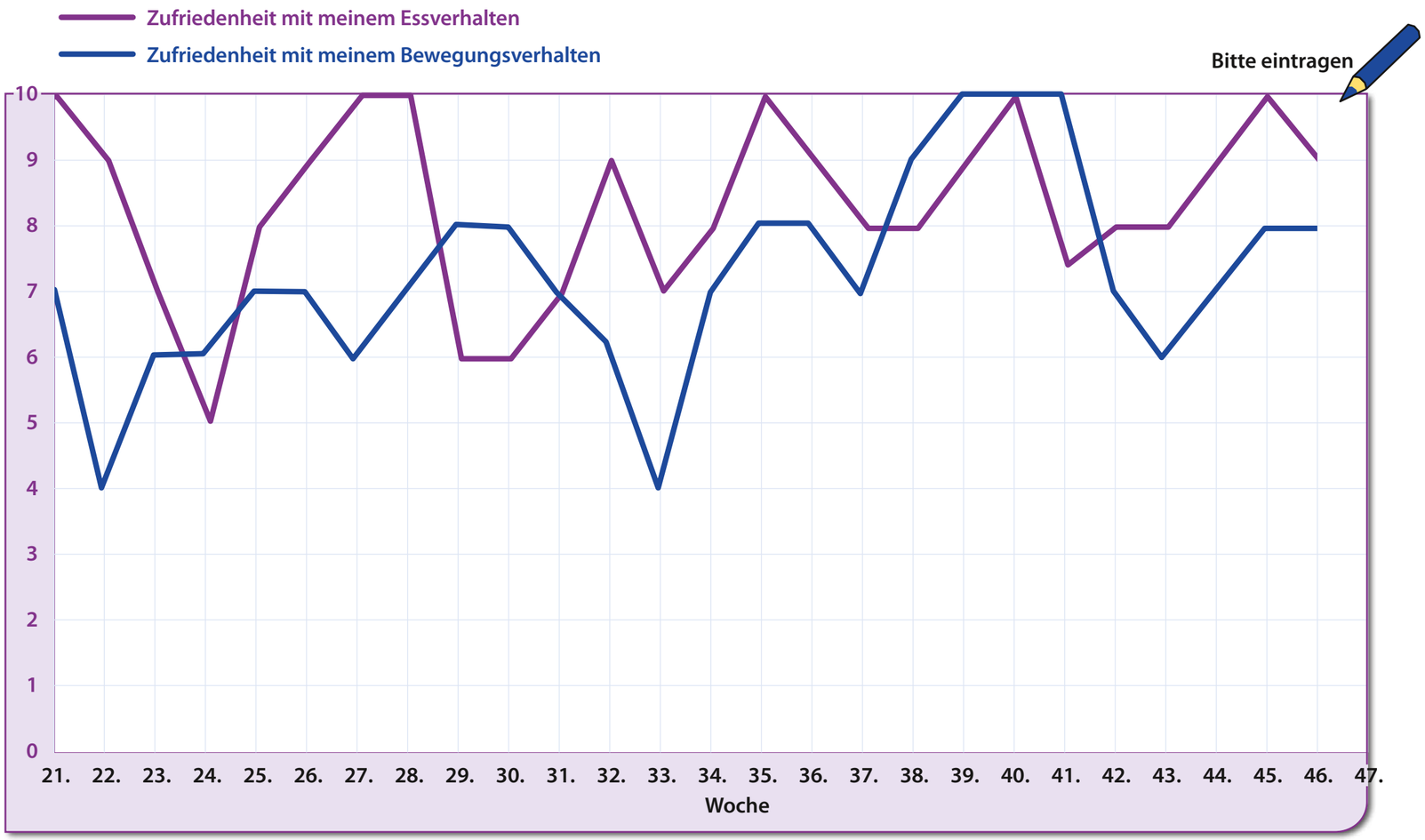
MOVE-Challenge 6.1

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit

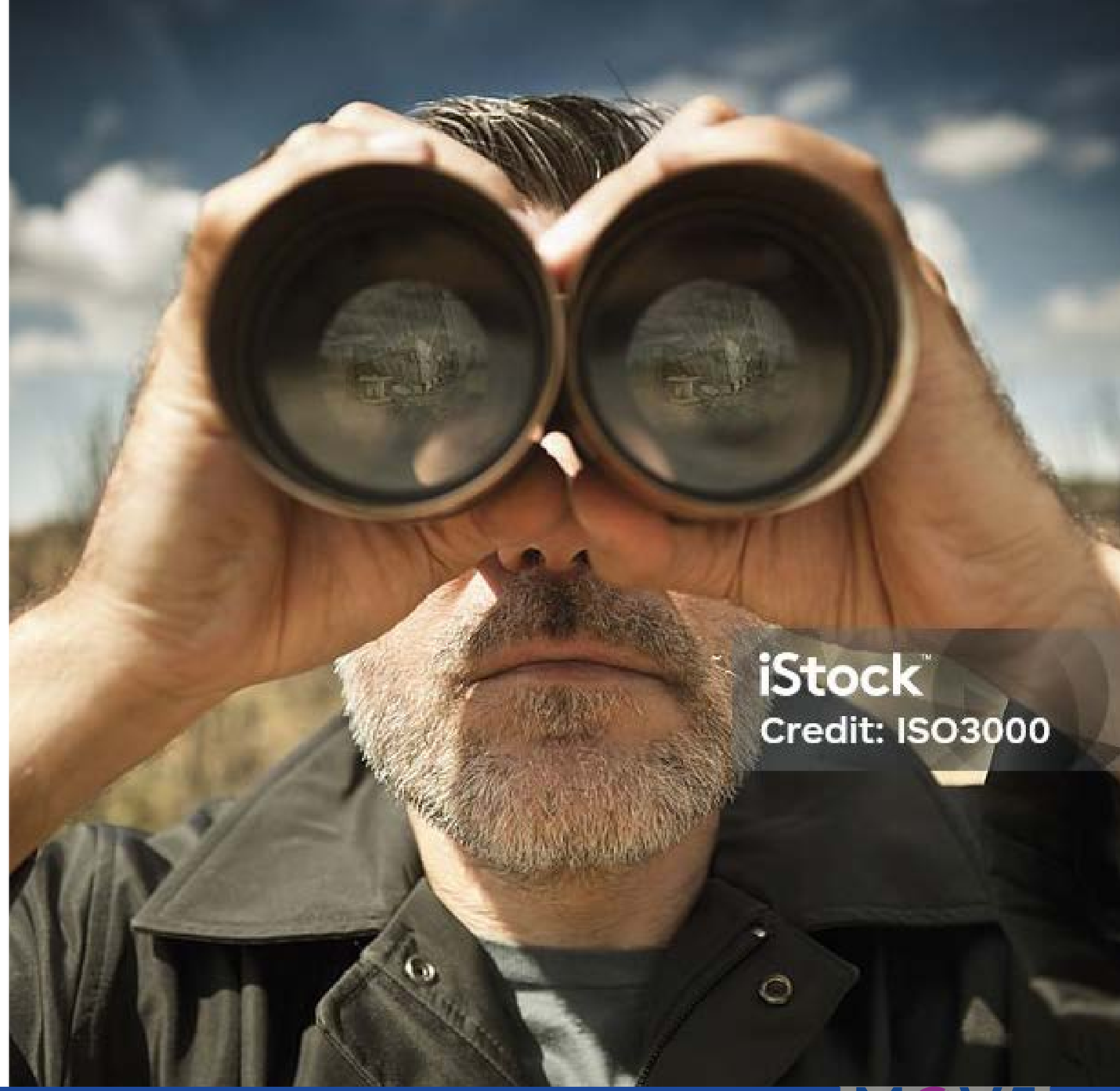


Bis zur nächsten Kurseinheit!

Kursstunde 15: [???]

Die Themen heute

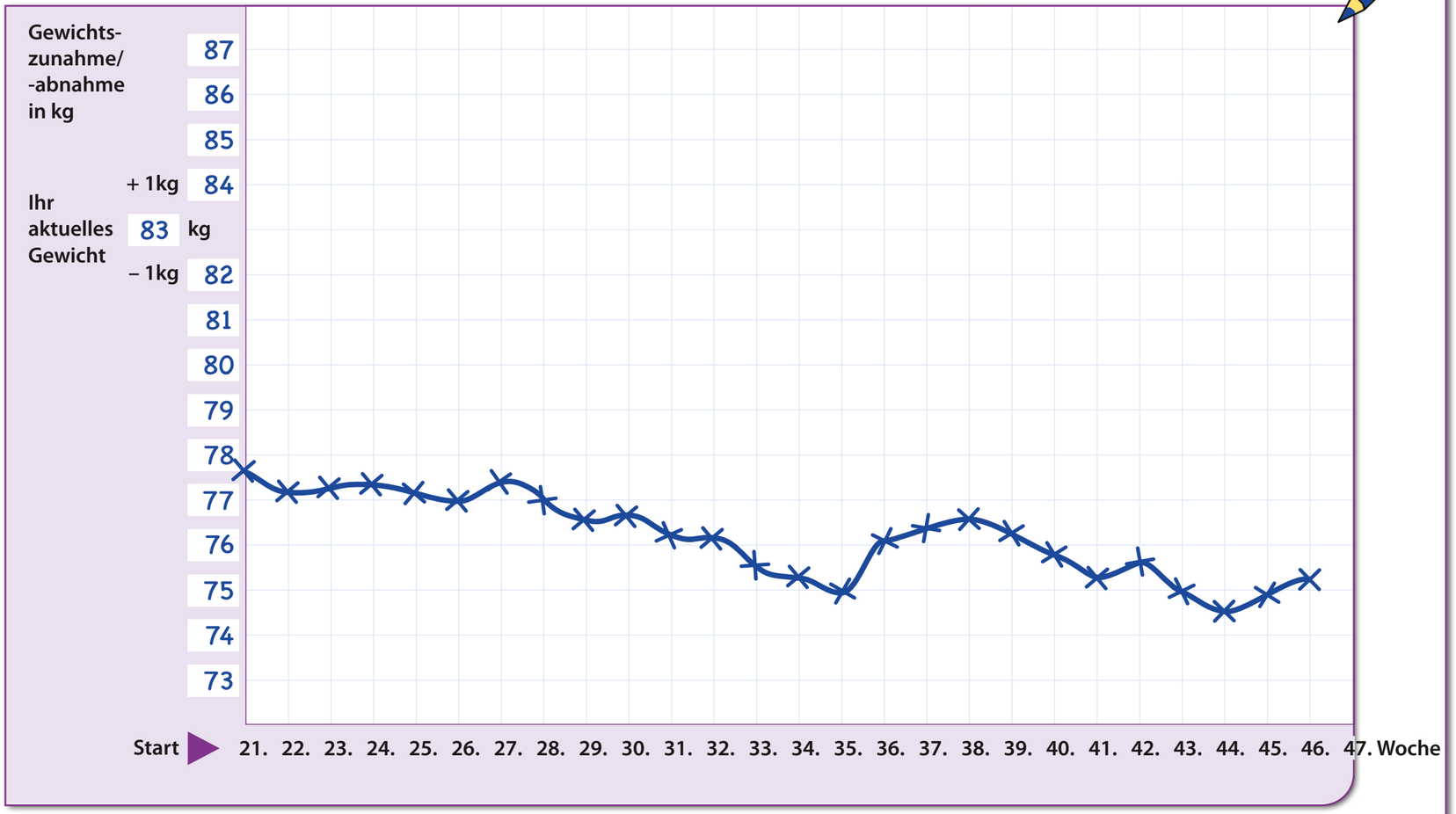
- Gewicht im Blick behalten
- Die besten Strategien, um langfristig nicht wieder zuzunehmen
- Challenge: Gesundheit im Blick



MOVE-Challenge 6.1

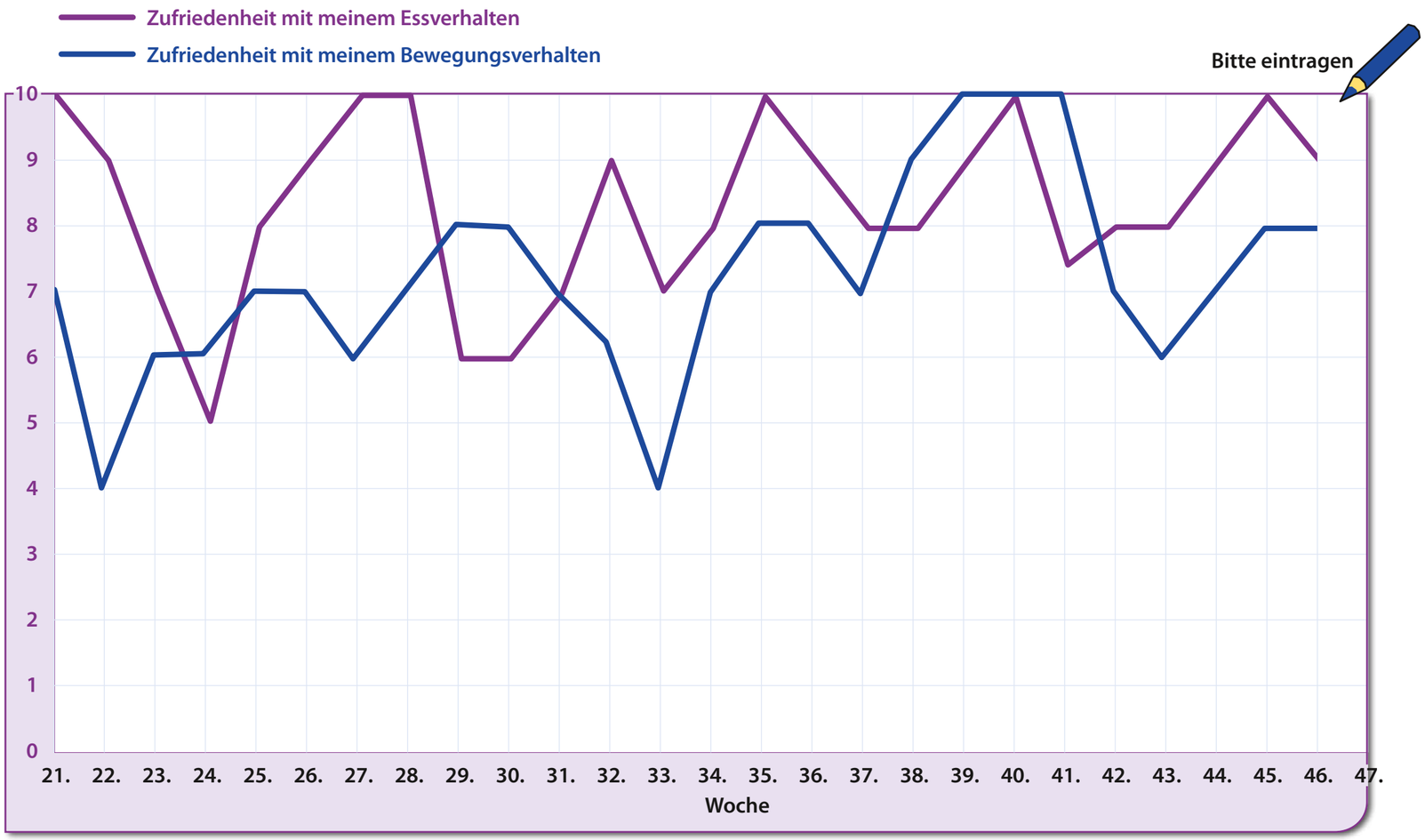
MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge 7.12

MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Ganz praktisch: Essen zusammenstellen

Symbol für Ernährung

Einfache Regel für die Hauptmahlzeiten:

» ½ Teller Gemüse/Salat

+ ¼ Protein

+ ¼ Kartoffeln/Reis/Vollkorn

+ etwas gesundes Fett

Damit kombinieren Sie die wichtigsten Sättigungsfaktoren:

» Volumen

» Eiweiß (Protein)

» Ballaststoffe

» moderate Energiedichte

Beispiel: Beilagensalat

› 100 g Blattsalat (ca. 15 kcal)
› 100 g Gurke (ca.15 kcal)
› 100 g Tomate (ca. 18 kcal)
› 5 g Olivenöl (ca. 45 kcal)
Salat: ca. 93 kcal

Vorteil:
› Großes Volumen
› Ballaststoffreich
› Gesundes Fett
› Sättigung vor Hauptgericht

Beispiel: Hauptgericht

› 150 g Hähnchenbrust (ca. 165 kcal)
› 150 g gekochter Reis (ca. 195 kcal)
› 250 g Gemüse (ca. 75 kcal)
› 5 g Olivenöl (ca. 45 kcal)
› 5 g Olivenöl (ca. 45 kcal)
Hauptgericht: ca. 480 kcal

Vorteil:
› Protein (Hähnchenbrust)
› Ballaststoffreich
› Gesundes Fett

Gesamte Mahlzeit: ca. 573 kcal

iStock
Credit: from_my_point_of_view

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? – Auflösung

Kaiserschmarren

150 g Kaiserschmarren	45 g Apfelmus	100 g Kirschkompott	Gesamt

Obstsalat

50 g Apfel	50 g Wein-trauben	50 g Banane	50 g Wasser-melone	50 g Ananas	Gesamt

Wie viele Kalorien können Sie hier sparen? – Auflösung

Kaiserschmarren

150 g Kaiserschmarren	45 g Apfelmus	100 g Kirschkompott	Gesamt
325	35	67	427

> 273 kcal

Obstsalat

50 g Apfel	50 g Wein-trauben	50 g Banane	50 g Wasser-melone	50 g Ananas	Gesamt
27	35	45	19	28	154

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Was zeichnet Menschen aus, die es schaffen, nach dem Abnehmen langfristig ihr Gewicht zu halten?

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Was zeichnet Menschen aus, die es schaffen, nach dem Abnehmen langfristig ihr Gewicht zu halten?

» Studien zeigen, dass Menschen, die ihr Gewicht langfristig halten, realistische Erwartungen haben, ihre neuen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten beibehalten und regelmäßig körperlich aktiv bleiben. Sie achten auf eine ausgewogene und alltagstaugliche Ernährung, kontrollieren ihr Gewicht regelmäßig und reagieren frühzeitig auf eine Gewichtszunahme. Auch bei Herausforderungen passen sie ihre Gewohnheiten flexibel an und bleiben dran.

Praktische Übungen: Kurze Bewegungs-snacks für 30 – 60 Sekunden

Beispiel 1: Wand-Liegestütze

» Hände an die Wand, Körper gerade halten, langsam beugen und strecken

Beispiel 2: Fußheben im Stand

» Abwechselnd Fersen oder Fußspitzen anheben

Beispiel 3: Arme kreisen

» Die Knie abwechseln anheben und dabei die Arme kreisen

Beispiel 4: Langsam aufstehen und hinsetzen

» Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, langsam aufstehen und wieder hinsetzen

Das Gewicht im Blick behalten

Regelmäßiges Wiegen hilft, das Gewicht im Blick zu behalten

- **1–2 feste Wiegetage** pro Woche
- Möglichst immer unter **ähnlichen Bedingungen** wiegen
- Zum Beispiel morgens, nach dem Toilettengang
- Gewicht **aufschreiben** oder in einer **App** eintragen
- Nicht auf einen einzelnen Wert schauen – die **Entwicklung** über mehrere Wochen ist **wichtiger**
- Wichtig: Das Gewicht kann **von Tag zu Tag schwanken**

Eine Gewichtsschwankung von Tag zu Tag bedeutet nicht automatisch, dass man zugenommen oder abgenommen hat!

Fortschritt ist mehr als eine Zahl

Die Zahl auf der Waage ist nur ein Teil des Bildes

- Wie sitzt Ihre **Kleidung**?
- Hat sich Ihr **Bauchumfang** verändert?
- Fällt Ihnen **Bewegung** leichter?
- Fühlen Sie sich **fitter** und belastbarer?
- **Schlafen** Sie besser?
- Fühlen Sie sich **wohler**?
- Haben sich Ihre **Essgewohnheiten** verändert?
- **Bewegen** Sie sich regelmäßiger?

Auch kleine Veränderungen sind Erfolge. Nicht jede positive Veränderung sieht man sofort auf der Waage!

Die besten Strategien, um langfristig nicht wieder zuzunehmen

- Ernährungsform wählen, die Sättigung unterstützt
- Frühwarnzeichen für Rückschläge erkennen
- Essen nicht als Problemlöser nutzen
- Selbstfürsorge
- Gewichtserhaltung als neues Ziel
- Alltagstauglichkeit
- Ziel nicht aus den Augen verlieren
- Automatismen fördern
- Unterstützung einfordern
- In Bewegung bleiben
- Den eigenen Fortschritt im Blick behalten
- Sich Bedeutung von Gesundheit vergegenwärtigen
- Gesundes Umfeld schaffen

Gewichtserhaltung als neues Ziel

- **Realistisches Ziel:** Gewicht erhalten und einen erneuten Anstieg des Gewichtes zu vermeiden
- **Motivation aufrechterhalten:** Gewichtsreduktion motiviert, bei Stillstand der Waage oder leichter Gewichtszunahme fällt es schwerer, sich zu motivieren
- **Neue Gewohnheiten:** Fokus liegt darauf, neue Ernährung und Bewegungsverhaltensweisen zu neuen langfristigen Gewohnheiten zu entwickeln
- **Nicht nur das Gewicht zählt:** Fokus nicht ausschließlich auf das Gewicht zu legen, sondern auch auf andere positive Veränderungen und Fortschritte (z.B. regelmäßige Bewegung, weniger emotionales Essen)
- **Positiver Umgang mit Gewichtsschwankungen:** Gewichtsschwankungen sind normal, daher kurzfristige Gewichtszunahme nicht als Misserfolg betrachten, sondern das langfristige Ziel nicht aus den Augen verlieren

Gewicht halten, Motivation bewahren, Gewohnheiten festigen!

Ziel nicht aus den Augen verlieren

» **Regelmäßige Rückschau:**
- Immer wieder **überprüfen**: Was funktioniert? Wo sind Schwierigkeiten? Welche Gewohnheit soll weiter gefestigt werden?
- Sich immer wieder **persönliche Ziele vergegenwärtigen**
- An bestimmten Ereignissen (z.B. Jahresende, Geburtstag) überprüfen, ob die Ziele erreicht wurden

» **Erinnerungen und visuelle Hinweise nutzen:**
- **Kalender**, **Notizen**, **Handy-Erinnerungen** oder Ihre Gewichtskurve im Bad machen das persönliche Ziel sichtbar

» **Realitätscheck, Ziele anpassen:**
- Nach einer gewissen Zeit überprüfen, ob die **selbstgesteckten Ziele noch passen** oder modifiziert werden müssen
- Überlegen, ob **zusätzliche Unterstützungsmöglichkeiten** sinnvoll sind (z.B. Phasen mit Mahlzeitenersatzprodukten, Medikamente, Operation)

Ziele im Blick behalten, regelmäßig überprüfen und bei Bedarf anpassen!

Frühwarnzeichen für Rückschläge erkennen

- **Frühwarnzeichen erkennen:**
  - **Nicht erst bei einer deutlichen Gewichtszunahme** reagieren
  - Veränderungen wie z.B. häufigeres Snacken, größere Portionen, weniger Bewegung können Hinweise darauf sein, dass sich alte **Gewohnheiten wieder einschleichen**
- **Rückschläge sind normal:**
  - Ziel ist es **nicht, jeden Rückschlag zu verhindern**, sondern zu vermeiden, dass einzelne Ausrutscher wieder zu alten Gewohnheiten führen
  - **Überlegen**, wann **alte Gewohnheiten** besonders **häufig auftreten** (z.B. bei Stress, am Wochenende)
- **Rückschlagpläne anwenden:**
  - Im Fall der Fälle, **Rückfallplan noch einmal durchlesen** und anwenden
  - Überlegen, **welche Strategien bisher am erfolgreichsten** waren

Rückschläge einplanen, früh erkennen und bewährte Strategien anwenden!

Den eigenen Fortschritt im Blick behalten

- **Körpergewicht regelmäßig kontrollieren:** Regelmäßig wiegen, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen und bei Bedarf rechtzeitig gegensteuern zu können
- **Bewegung im Blick behalten:** Regelmäßig die Anzahl der Schritte anschauen, um zu überprüfen, ob die eigenen Bewegungsziele erreicht werden
- **Ernährung gelegentlich dokumentieren:** Immer wieder mal gezielt überprüfen, was und wie viel Sie essen
- **Hilfsmittel nutzen:** Apps, Fitnesstracker, CGM oder andere Hilfsmittel können helfen, Ihre Ernährung und Bewegung im Blick zu behalten
- **Feedback nutzen:** Tauschen Sie sich mit anderen Kursteilnehmenden, Ihrem Partner, Ihrer Familie oder Freunden aus und fragen Sie nach deren Rückmeldung und Unterstützung

Dranbleiben heißt auch: Immer wieder hinschauen, wo Sie stehen!

Alltagstauglichkeit

- **Lust am Essen beibehalten:** Essen und trinken Sie Lebensmittel, die gesund sind aber auch schmecken
- **Keine Alles-oder-Nichts-Regeln:** Vermeiden Sie zu strenge Verbote und Regeln, die im Alltag schwer durchzuhalten sind
- **Flexibel bleiben:** Gestalten Sie Ihre Ernährung so, dass auch Restaurantbesuche, Urlaub und Feiern möglich sind
- **Spaß an Bewegung:** Wählen Sie Bewegungsformen, die Ihnen Freude machen und sich gut in Ihren Alltag integrieren lassen
- **Gemeinsam geht es leichter:** Beziehen Sie Partner, Familie oder Freunde ein und stimmen Sie gemeinsame Ess- und Bewegungsgewohnheiten aufeinander ab

Wählen Sie Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, die zu Ihrem Alltag passen, Ihnen guttun und die Sie dauerhaft beibehalten können!

Ernährungsform wählen, die die Sättigung unterstützt

- **Eiweißhaltige Lebensmittel:** Eier, Joghurt/Quark, Hülsenfrüchte, Fisch oder Tofu etc.
- **Ballaststoffe:** Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Haferflocken
- **Gesunde Fette in moderaten Mengen:** Nüsse, Samen, Olivenöl
- **Ausreichend trinken:** Vor allem Wasser, Tee
- **Bewusst essen:** Mahlzeiten langsam und bewusst essen
- **Lebensmittel mit niedriger Energiedichte:** Möglichst viele Lebensmitteln mit viel Volumen, Wasser essen (z.B. Salat, Obst, Kartoffeln)

Wenig Hungergefühle durch sättigende Ernährung!

In Bewegung bleiben

- **Hilft gegen Gewichtszunahme:** Regelmäßige Bewegung erleichtert es, kleine Veränderungen der Energiebilanz auszugleichen
- **Unterstützt den Muskelerhalt:** Besonders Krafttraining hilft, Muskelmasse während und nach einer Gewichtsabnahme zu erhalten
- **Verbessert den Stoffwechsel:** Mehr Muskelmasse kann langfristig zu einem höheren Energieverbrauch beitragen
- **Bewegung statt Essen:** Gute Strategie, um bei Stress, Frustrationen nichts zum Essen zu greifen
- **Verbessert die körperliche Gesundheit:** Bewegung unterstützt neben der Fitness das Herz-Kreislauf-System
- **Verbessert die psychische Gesundheit:** Fördert die psychische Ausgeglichenheit, das Wohlbefinden und einen erholsamen Schlaf

Bewegung ist für die Aufrechterhaltung des Gewichts wichtig!

Gesundes Umfeld schaffen

» **Persönliche Umgebung so verändern, dass möglichst wenig Versuchungssituationen vorhanden sind**
  › **Keine kalorienreichen Snacks, Softdrinks** einkaufen - wenn diese nicht verfügbar sind, werden Sie nicht in Versuchung geführt
  › **Obst sichtbar** auf den Tisch – gesunde Alternativen als Anreiz

» **Gesunde Verhaltensweisen erleichtern**
  › **Gesunde**, kalorienarme Lebensmittel **griffbereit im Kühlschrank**
  › **Sportkleidung bereits vorbereiten** und neben die Türe platzieren

» **Equipment besorgen, um Spaß an gesunder Lebensweise zu** erhöhen
  › **Kochutensilien zur kalorienarmen Zubereitung** (z.B. Dampfgarer, Heißluftfritteuse, Ölsprüher)
  › **Sportausrüstung** (z.B. neues Fahrrad, Fitnessgeräte für zu Hause, Laufschuhe)

Gesundes Verhalten leichter, Versuchungen schwerer machen!

Automatismen fördern

» **Feste Gewohnheiten:** Nachhaltige Veränderungen entstehen, wenn gewünschte Verhaltensweisen zu festen Routinen und Gewohnheiten werden
  › Treppe statt Rolltreppe nehmen, Wasser statt Softdrinks trinken

» **Routinen erleichtern Umsetzung:** Routinen nehmen Entscheidungen und machen es leichter dranzubleiben
  › Fester Termin zum Sport → Entscheidung „Mache ich heute Sport?“ fällt weg

» **Routine aufrechterhalten:** Bei fehlender Motivation nicht komplett aussetzen
  › An schwierigen Tagen kann bereits eine kurze Bewegungseinheit sinnvoll sein, statt sich nicht sportlich zu betätigen
  › Bei keiner Lust zu kochen, statt Fast Food zu bestellen auf eine einfache Standardmahlzeit zurückgreifen

Was zur Routine wird, fällt leichter!

Sich Bedeutung von Gesundheit vergegenwärtigen

» **Persönliche Gründe für Gewichtsabnahme erneut bewusst machen:**

- Sich regelmäßig daran erinnern, **warum die eigene Gesundheit wichtig ist** und was Sie mit einem gesunden Lebensstil erreichen möchten
- Überlegen, **welche Aktivitäten und Lebensbereiche einem besonders wichtig** sind und wie Gesundheit dabei unterstützt, diese langfristig ausüben zu können

» **Gesundheit als Motivation nutzen:**

- Fokus nicht ausschließlich auf Gewicht oder Aussehen legen, sondern auf die **gesundheitlichen und persönlichen Vorteile** der Veränderung von ungesunden Lebensgewohnheiten
- Sich bewusst machen, dass gesunde Gewohnheiten zu **mehr Wohlbefinden, Energie und Leistungsfähigkeit** im Alltag beitragen können

» **Konkrete Vorteile wahrnehmen:**

- Positive Veränderungen wie **bessere Fitness, mehr Beweglichkeit, besseren Schlaf oder mehr Energie** bewusst wahrnehmen und wertschätzen

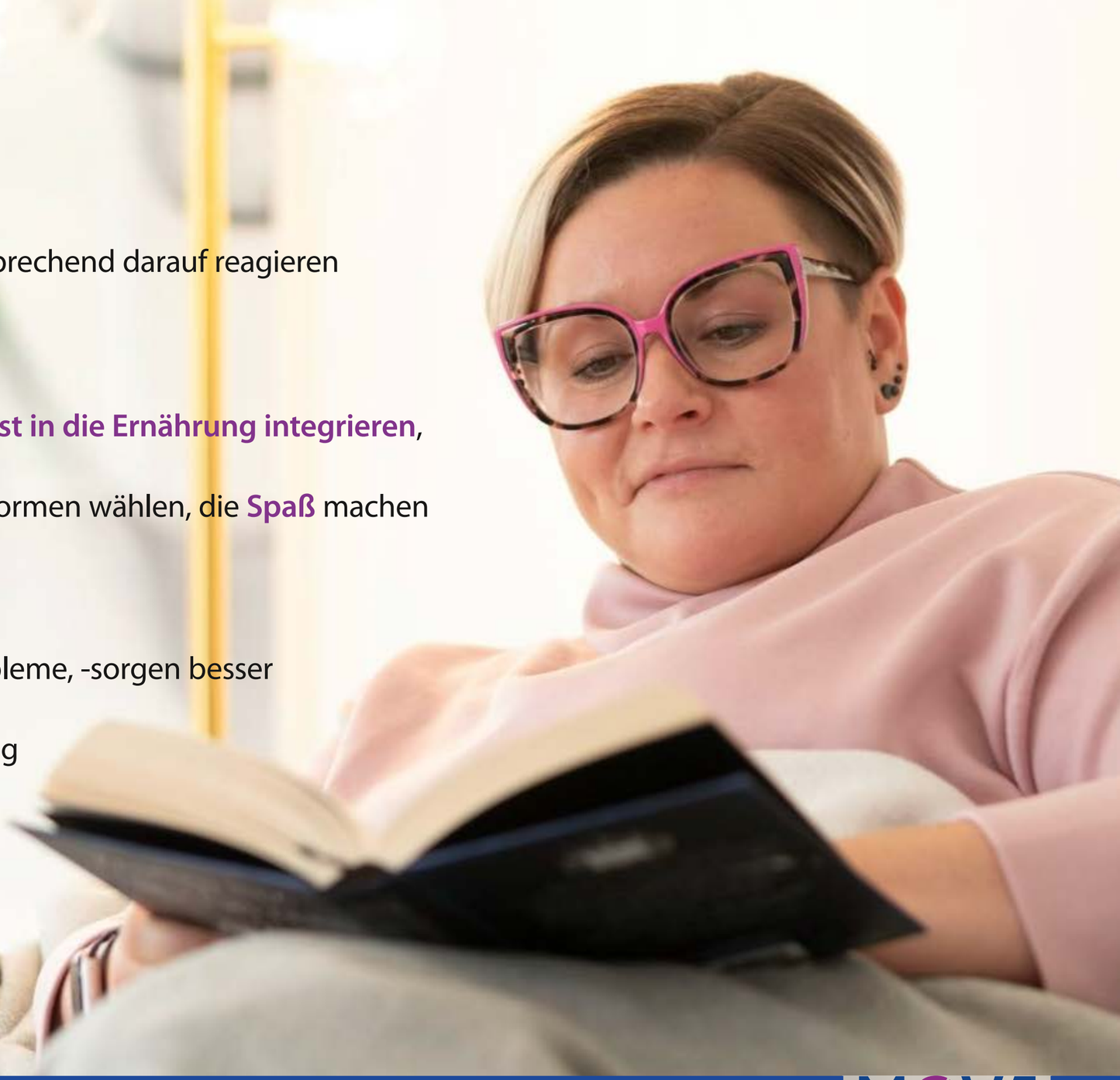
Gesundheit ist mehr als eine Zahl auf der Waage!

Selbstfürsorge

» **Auf den eigenen Körper hören:**
- › **Stress, Appetit, Sättigung wahrnehmen** und entsprechend darauf reagieren
- › **Achtsamer Umgang** mit dem eigenen Körper

» **Genuss zulassen:**
- › Lieblingslebensmittel und Genussmomente **bewusst in die Ernährung integrieren**, ohne Schuldgefühle zu entwickeln
- › Bewegung **ohne Leistungsdruck** und Bewegungsformen wählen, die **Spaß** machen

» **Eigene Bedürfnisse zulassen:**
- › **Zeit für sich nehmen**
- › **Schöne, entspannende Dinge tun**, um Alltagsprobleme, -sorgen besser abpuffern zu können
- › **Situationen erkennen, die zu Stress**, Überforderung oder ungesundem Essverhalten **beitragen**, und gegebenenfalls bewusst Grenzen setzen



Auf den eigenen Körper hören und sich selbst Gutes tun!

Essen nicht als Problemlöser nutzen

» Gefühle wahrnehmen:

- Sich **fragen**, ob **tatsächlich körperlicher Hunger** besteht oder ob gerade Stress, Langeweile, Frust oder Traurigkeit das Essverlangen auslösen
- **Gefühle benennen:** Sich bewusst fragen: „Was fühle ich gerade?“ – z. B. Stress, Langeweile, Frust, Traurigkeit, Einsamkeit oder Ärger

» Auslöser für emotionales Essen erkennen:

- **Situationen beobachten**, in denen besonders **häufig gegessen** wird, obwohl kein körperlicher Hunger besteht
- Bei spontanem Essverlangen **kurz innehalten und sich fragen**: „Was brauche ich gerade wirklich – Essen oder etwas anderes?“

» Direkte Problemlösung:

- **Essen nicht als Strategie** zur **Kontrolle** von **negativen Emotionen** (z.B. Ärger, Wut, Enttäuschung) nutzen
- Für belastende Situationen **andere Möglichkeiten statt Essen umsetzen** (z.B. Spaziergang, Musik, Entspannung, Gespräch)

Stress und negative Gefühle anders bewältigen – nicht über Essen!

Unterstützung einfordern

» **Familie und Freunde:**
- Unterstützung bei gemeinsamen Mahlzeiten, Bewegung oder **beim Umgang mit Rückschlägen**
- **Emotionale Unterstützung**

» **Kursteilnehmer:**
- Auch nach dem Kurs **Kontakt halten**, z.B. über Social Media oder regelmäßige Treffen
- **Tipps zu schwierigen Situationen**, Rückfällen oder dem Umgang mit Heißhunger austauschen

» **Professionelle Unterstützung:**
- Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater, Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können bei der **langfristigen Gewichtsstabilisierung unterstützen**, insbesondere wenn Probleme auftreten oder die Motivation nachlässt
- Besonders wichtig bei **psychischen Begleiterkrankungen**, die es erschweren, langfristig das Gewicht zu stabilisieren

» **Form der Unterstützung:**
- Darauf achten, dass die Unterstützung **ermutigend und wertschätzend** wirkt, anstatt kontrollierend oder kritisierend zu sein

Gemeinsam stark: Austausch, Ermutigung und Hilfe erleichtern die Gewichtsstabilisierung!

MOVE-Challenge: Meine Gesundheit im Blick

Am Ende von MOVE. Datum ..... /..... /.....

Begleiterkrankungen

Ist bei Ihnen eine der folgenden Erkrankungen diagnostiziert worden?

Bluthochdruck	☐ ja	☐ nein
Erhöhte Blutfettwerte	☐ ja	☐ nein
(Prä-)Diabetes	☐ ja	☐ nein
Herzerkrankungen	☐ ja	☐ nein
Schlaganfall	☐ ja	☐ nein
Durchblutungsstörungen	☐ ja	☐ nein
Erkrankungen im Bewegungs- und Gelenkapparat	☐ ja	☐ nein
Schlafapnoe / Schlafstörungen	☐ ja	☐ nein

Risikofaktoren:

Wie hoch waren folgende Werte bei Ihrer letzten Kontrolle (wenn durchgeführt, bekannt)?

Cholesterinwerte: ..... mg/dl

LDL: ..... mg/dl

HDL: ..... mg/dl

Blutdruck: ..... /..... mmHg

HbA1c-Wert: ..... %

Leberwert: ..... mg/dl

BMI

Größe: ..... , ... m

Gewicht: ..... kg

BMI: (.....) kg / (..... , ... m × ..... , ... m) = ... , ... kg/m^2
(Kg Körpergewicht geteilt durch Körpergröße in m^2)

Taille & Hüfte:

Taillenumfang: ..... cm

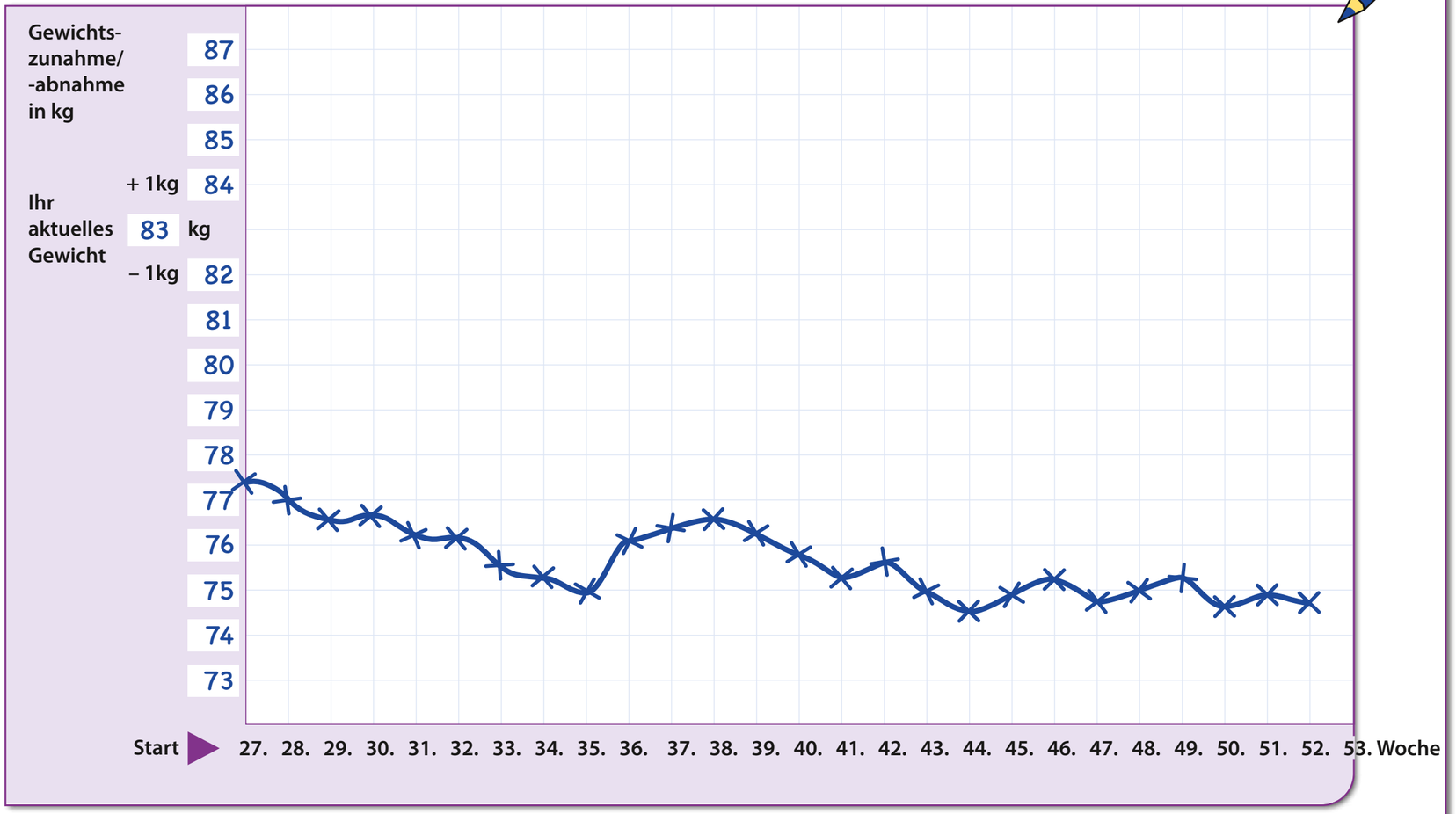
Hüftumfang: ..... cm

Verhältnis: ..... , ...
(Taillenumfang geteilt durch Hüftumfang)

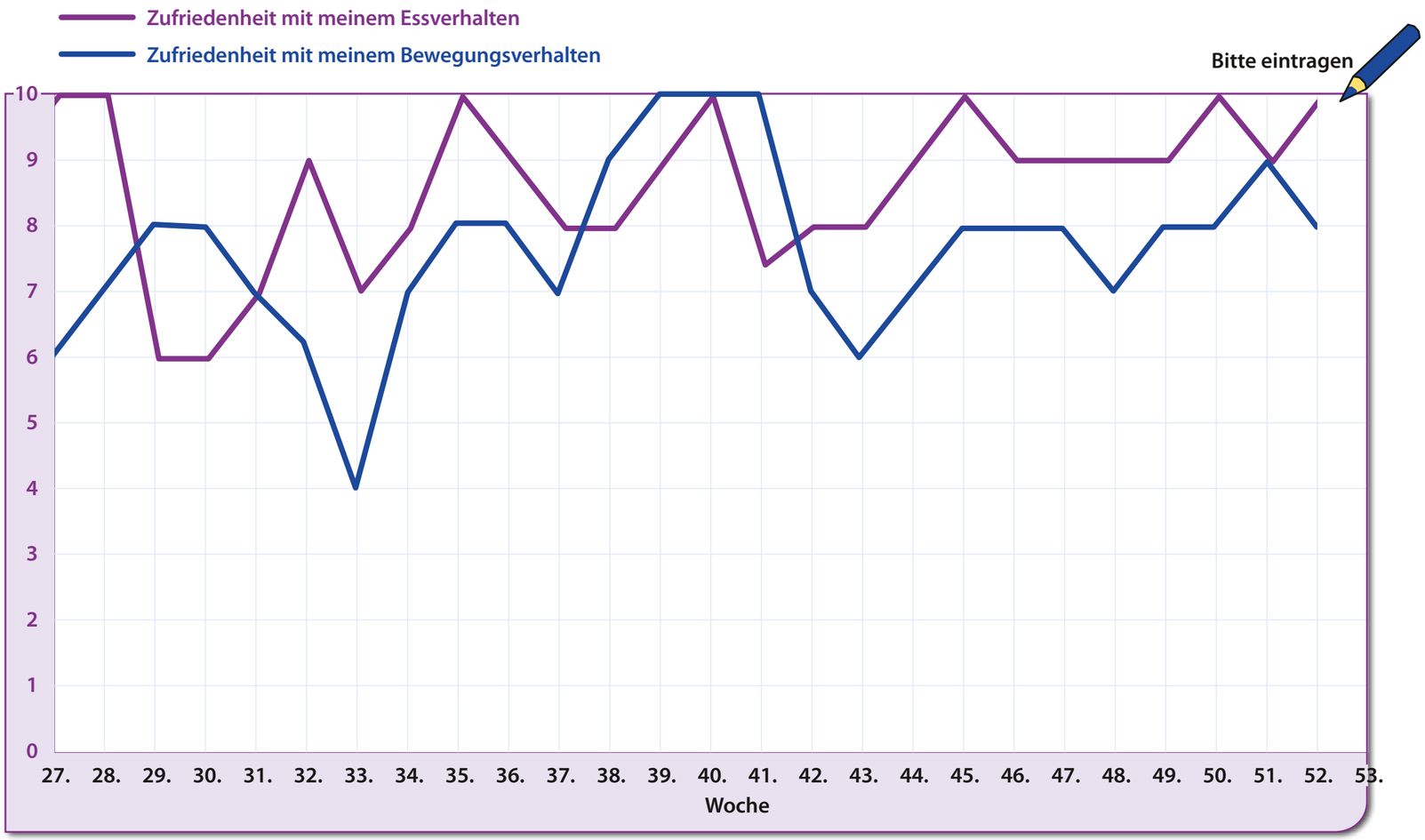
MOVE-Challenge 6.1

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



MOVE-Challenge: Meine Bilanz

Selbsteinschätzung

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Gewichtsverlauf nach einem Jahr?

Gar nicht zufrieden		sehr zufrieden
0	50	100

Haben Sie Ihr Gewichtsziel erreicht? ☐ Ja ☐ Nein

Fühlen Sie sich gesünder? ☐ Ja ☐ Nein

Was ist Ihr Ziel für das nächste Jahr?

.....

.....

.....

.....

Bis zur nächsten Kurseinheit!

Kursstunde 16: [???]

Die Themen heute

- Ihre Bilanz
- Challenge: Das nehme ich aus den letzten Monaten mit
- Ziele für die Zeit nach dem Kurs
- Unterstützung für die Zeit nach dem Kurs
- Bilanz des Kurses

MOVE-Check: Was meinen Sie?

Wohin verschwindet das Körperfett?

16|3

MOVE-Check: Aktueller Stand der Forschung

Wohin verschwindet das Körperfett?

- Das gespeicherte Fett in den Körperzellen wird abgebaut und zur Energiegewinnung genutzt. Dabei entstehen vor allem Kohlendioxid (CO_2) und Wasser.
- Das CO_2 wird über die Lunge ausgeatmet.
- Das Wasser verlässt den Körper vor allem über den Urin und den Schweiß.
- Das bedeutet: Ein großer Teil des verlorenen Körperfetts wird tatsächlich ausgeatmet.
- Wenn 5 kg Körperfett abgebaut werden, werden ungefähr 4,2 kg als CO_2 über die Atmung ausgeschieden und etwa 0,8 kg als Wasser über den Körper abgegeben

MOVE-Challenge: Meine Bilanz

Selbsteinschätzung

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Gewichtsverlauf nach einem Jahr?

Gar nicht zufrieden		sehr zufrieden
0	50	100

Haben Sie Ihr Gewichtsziel erreicht? ☐ Ja ☐ Nein

Fühlen Sie sich gesünder? ☐ Ja ☐ Nein

Was ist Ihr Ziel für das nächste Jahr?

.....

.....

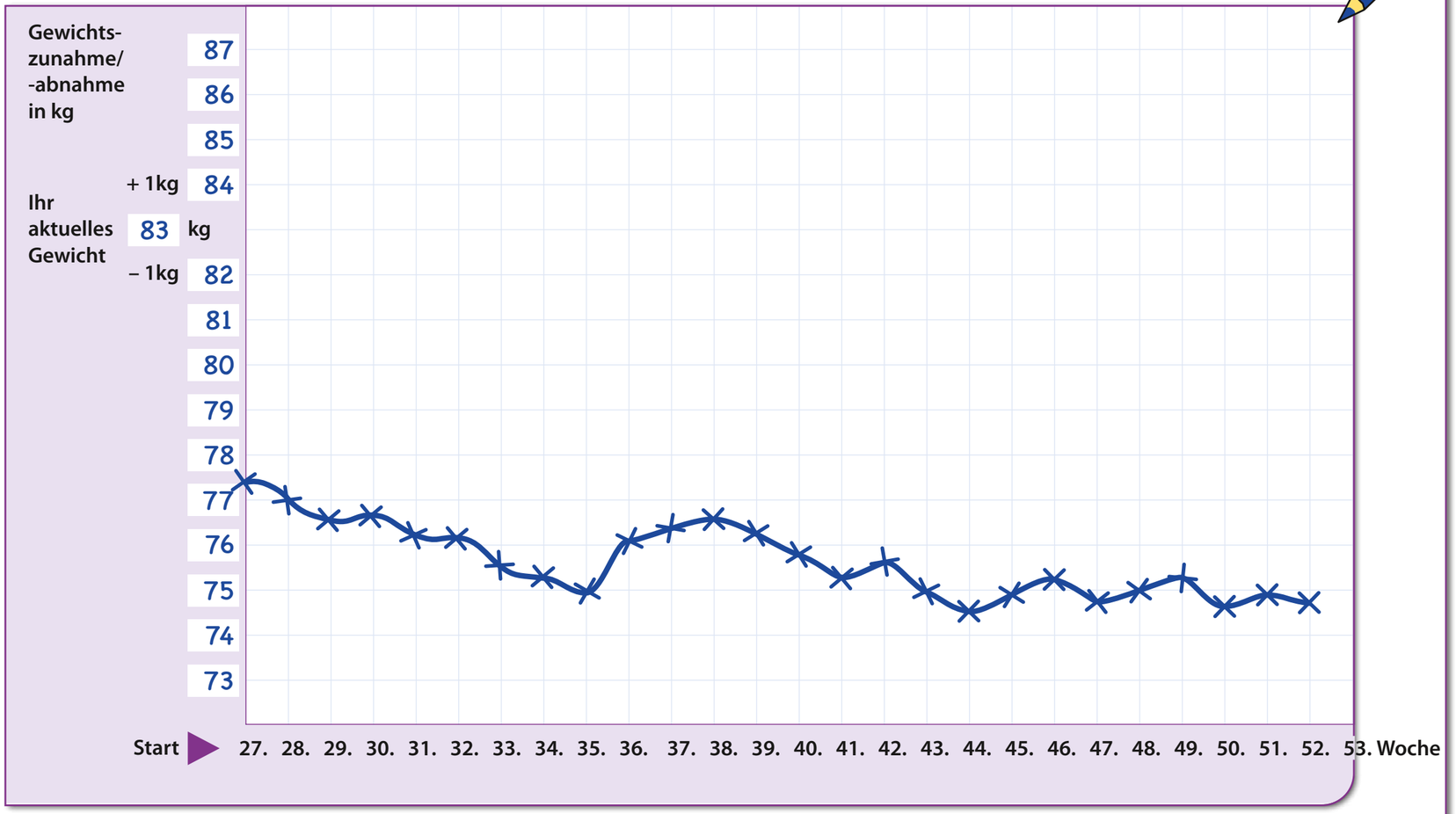
.....

.....

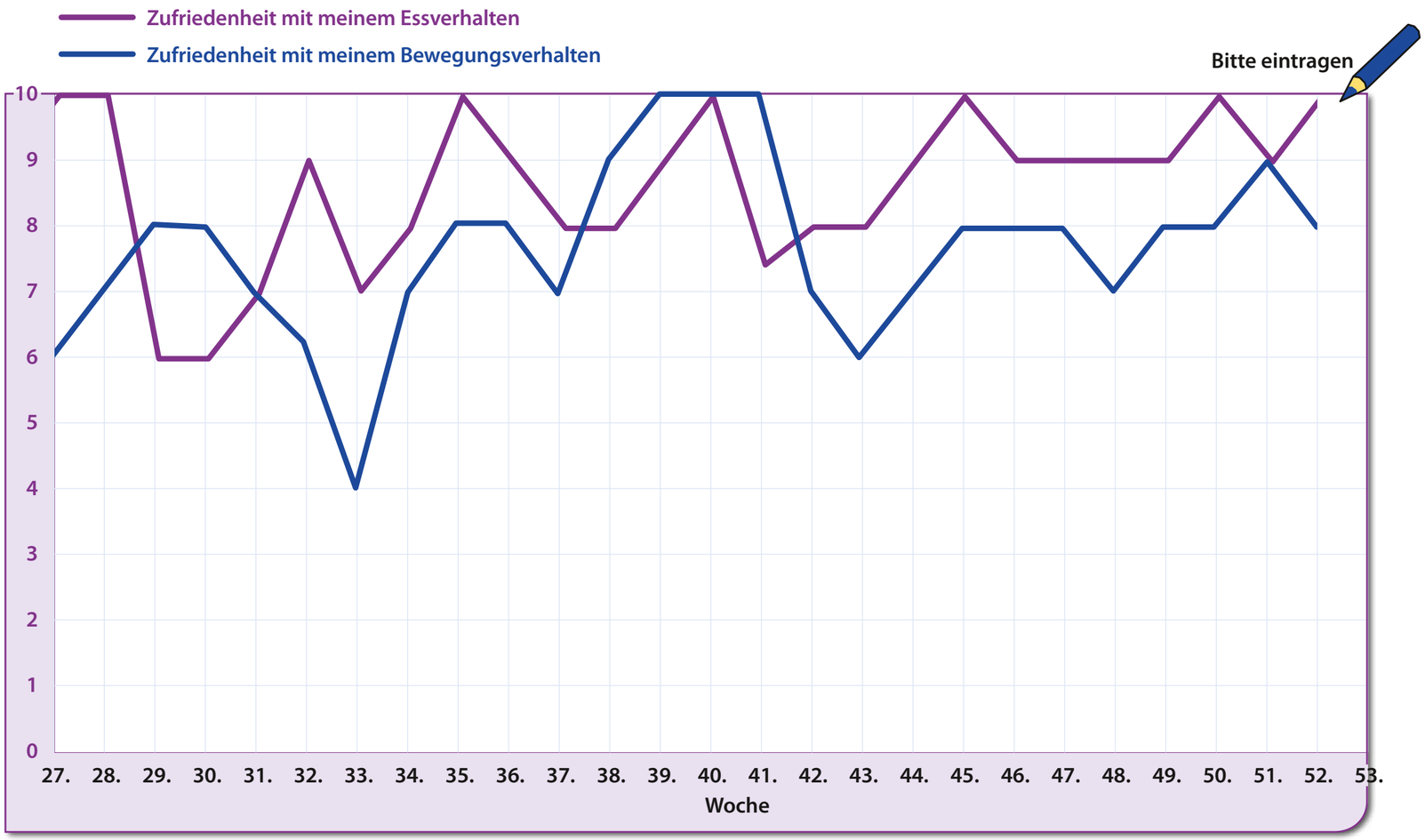
MOVE-Challenge 6.1

MOVE-Challenge: Meine Gewichtsgeschichte

Bitte eintragen



MOVE-Challenge: Meine Zufriedenheit



Ernährungsverhalten: Was hat sich in einem Jahr verändert?

- Was war gut?
- Was war nicht so gut?
- Was waren die wichtigsten drei Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten?
- Was ist Ihr Ziel für die Zukunft?

Ernährungsverhalten: Was hat sich in einem Jahr verändert?

- Was war gut?
- Was war nicht so gut?
- Was waren die wichtigsten drei Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten?
- Was ist Ihr Ziel für die Zukunft?

16|9

Sonstige Veränderungen in einem Jahr?

- Was waren die größten Veränderungen im letzten Jahr?
- Hat sich Ihr Schlafverhalten verändert?
- Hat sich Ihr Umgang mit Stress verändert?
- Wie ist Ihr Umgang mit negativen Gefühlen?
- Klappt es mit dem bewussten Essen?

MOVE-Challenge: Meine Gesundheit im Vergleich

Zu Beginn des Kurses

MOVE-Challenge 15

MOVE-Challenge: Meine Gesundheit im Blick

Am Ende von MOVE. Datum ..... / ..... / .....

Begleiterkrankungen

Ist bei Ihnen eine der folgenden Erkrankungen diagnostiziert worden?

Bluthochdruck	☐ ja	☐ nein
Erhöhte Blutfettwerte	☐ ja	☐ nein
(Prä-)Diabetes	☐ ja	☐ nein
Herzerkrankungen	☐ ja	☐ nein
Schlaganfall	☐ ja	☐ nein
Durchblutungsstörungen	☐ ja	☐ nein
Erkrankungen im Bewegungs- und Gelenkapparat	☐ ja	☐ nein
Schlafapnoe / Schlafstörungen	☐ ja	☐ nein

Risikofaktoren:

Wie hoch waren folgende Werte bei Ihrer letzten Kontrolle (wenn durchgeführt, bekannt)?

Cholesterinwerte: ..... mg/dl

LDL: ..... mg/dl

HDL: ..... mg/dl

Blutdruck: ..... / ..... mmHg

HbA1c-Wert: ..... %

Leberwert: ..... mg/dl

BMI

Größe: ..... , ... m

Gewicht: ..... kg

BMI: (.....) kg / (..... , ... m × ..... , ... m) = ... , ... kg/m²
(Kg Körpergewicht geteilt durch Körpergröße in m²)

Taille & Hüfte:

Taillenumfang: ..... cm

Hüftumfang: ..... cm

Verhältnis: ..... , ...
(Taillenumfang geteilt durch Hüftumfang)

Jetzt

MOVE-Challenge 15

MOVE-Challenge: Meine Gesundheit im Blick

Am Ende von MOVE. Datum ..... / ..... / .....

Begleiterkrankungen

Ist bei Ihnen eine der folgenden Erkrankungen diagnostiziert worden?

Bluthochdruck	☐ ja	☐ nein
Erhöhte Blutfettwerte	☐ ja	☐ nein
(Prä-)Diabetes	☐ ja	☐ nein
Herzerkrankungen	☐ ja	☐ nein
Schlaganfall	☐ ja	☐ nein
Durchblutungsstörungen	☐ ja	☐ nein
Erkrankungen im Bewegungs- und Gelenkapparat	☐ ja	☐ nein
Schlafapnoe / Schlafstörungen	☐ ja	☐ nein

Risikofaktoren:

Wie hoch waren folgende Werte bei Ihrer letzten Kontrolle (wenn durchgeführt, bekannt)?

Cholesterinwerte: ..... mg/dl

LDL: ..... mg/dl

HDL: ..... mg/dl

Blutdruck: ..... / ..... mmHg

HbA1c-Wert: ..... %

Leberwert: ..... mg/dl

BMI

Größe: ..... , ... m

Gewicht: ..... kg

BMI: (.....) kg / (..... , ... m × ..... , ... m) = ... , ... kg/m²
(Kg Körpergewicht geteilt durch Körpergröße in m²)

Taille & Hüfte:

Taillenumfang: ..... cm

Hüftumfang: ..... cm

Verhältnis: ..... , ...
(Taillenumfang geteilt durch Hüftumfang)

Was hat sich in einem Jahr bei Ihnen verändert?

Meine MOVE-Reise

- Das habe ich über mich gelernt?
- Das will ich beibehalten?
- Das mache ich bei Herausforderungen?

Möglichkeiten der Unterstützung nach dem Kurs

- **Hausärztliche Betreuung:** Regelmäßige Gespräche und Kontrollen können helfen, Veränderungen langfristig zu begleiten
- **Ernährungsberatung:** Unterstützung bei individuellen Fragen rund um Ernährung und Alltag
- **Bewegungsangebote:** Sportgruppen, Rehasport oder andere passende Bewegungsangebote nutzen
- **Selbsthilfegruppen:** Austausch mit anderen Betroffenen und gegenseitige Unterstützung

Nur du alleine schaffst es,
aber alleine schaffst du es nicht!

Möglichkeiten der Unterstützung nach dem Kurs

- **Adipositastherapie:** Bei Bedarf können weitere medizinische Behandlungsmöglichkeiten mit dem behandelnden Team besprochen werden
- **Digitale Unterstützung:** Digitale Helfer, Apps, oder Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung können Motivation erhöhen
- **Unterstützung im Alltag:** Familie, Freunde oder andere vertraute Personen einbeziehen

Wie fanden Sie den Kurs?

- Was haben Sie Neues aus dem Kurs gelernt?
- Was hat Ihnen gefallen?
- Was sollte man besser machen?
- Haben Ihnen Inhalte gefehlt?
- Würden Sie den Kurs anderen weiterempfehlen?

Alles Gute für die Zukunft!