



Sophia Schnaubelt

17.02.2021 – 07.04.2021

# Aktiv abnehmen! Bewusst essen

# Kurseinheiten

1. Ernährungsziele und Selbstbeobachtung
2. Richtig trinken, im Alltag mehr bewegen und Hindernisse überwinden
3. Bunt essen und Schritte zählen
4. Gute Fette und eine aktive Freizeit gegen den inneren Schweinehund
5. Fettarm und vitaminschonend kochen und genießen
6. Warum essen Sie? Raus aus dem Teufelskreis
7. Genuss und Entspannung
8. Sinnvoll einkaufen und Nein sagen üben
9. Zutatenliste lesen und Zuckerverstecke finden
10. Abschluss und Unterstützung für die Zukunft



# Die „SMART“-Formel



## Mein Ziel

**S** → Was genau möchte ich erreichen?

---

---

---

**M** → Wie kann ich messen, dass ich mein Ziel erreicht habe?

---

---

---

**A** → Motiviert mich das Ziel, entspricht es meinen Ansprüchen und Bedürfnissen?

---

---

---

**R** → Liegt das Ziel im Rahmen meiner Möglichkeiten?  
Haben Sie eine Zahl unter 7 angekreuzt, überdenken Sie Ihr Ziel.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nicht umsetzbar

mäßig umsetzbar

sehr gut umsetzbar

**T** → Bis wann möchte ich mein Ziel erreichen?

# Alltagsbewegung

> 30 Min./Tag



Aktiv am  
Morgen



Aktiv am  
Tag



Aktiv am  
Abend

# Rückblick

- Welche Ziele habt ihr euch gesetzt?
- Welche Erfahrungen habt ihr beim Beobachten eures Ess- und Bewegungsverhaltens beobachtet
- Habt ihr mehr Bewegung eingebaut?
- Habt ihr an der Ernährung bereits was verändert?



Kurseinheit 2

# Richtig trinken, im Alltag mehr bewegen und Hindernisse überwinden

Aktiv abnehmen! Bewusst essen  
Kurseinheit 2





Wie löst ihr  
Probleme?

- Wie geht ihr vor ?
- Habt ihr ein bestimmtes Konzept?

# Wie löst ihr Probleme?

- Lösungsstrategien von Vorteil
  - Dauerhafter Stress hat gesundheitliche Folgen
  - Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol wird ausgeschüttet
  - (**Cortisol** macht unsere Zellen resistent gegen Insulin. Der erhöhte Insulinspiegel führt dann dazu, dass Dein Körper kein Fett abbauen kann)

# Problemlösungsstrategie

- ▶ **Schritt 1:** Beschreiben Sie genau, was das Hindernis oder Problem ist. Wann taucht es auf, wer ist beteiligt, wie fühlen Sie sich ...?
- ▶ **Schritt 2:** Sammeln Sie Problemlösungen und schreiben Sie sie auf. Bewerten Sie die Lösungen zu diesem Zeitpunkt noch nicht.
- ▶ **Schritt 3:** Bewerten Sie die Lösungen nun nach ihrer Aussicht auf Erfolg. Können sie funktionieren?
- ▶ **Schritt 4:** Wählen Sie die beste Lösung aus. Beachten Sie dabei, dass die ausgewählte Lösung auch die „SMART“-Prinzipien befolgt. Tipp: Formulieren Sie einen Wenn-Dann-Plan für die Umsetzung!
- ▶ **Schritt 5:** Probieren Sie die Lösung im Alltag aus.
- ▶ **Schritt 6:** Zum Schluss prüfen Sie, ob die ausgewählte Lösung zum gewünschten Erfolg geführt hat. Falls ja: Super! Falls nein: Wiederholen Sie die 6 Schritte. Vielleicht haben Sie das Problem nicht genau beschrieben oder die Lösung war nicht „SMART“ formuliert?

### Schritt 1:

Ziel und Problem definieren

### Schritt 2:

Lösungen sammeln

### Schritt 3:

Lösungen bewerten

### Schritt 4:

Lösung auswählen und „SMART“ machen

#### Ziel:

nur eine Hand voll Süßes am Tag essen

#### Problem/ Hindernis:

2 Einladungen in dieser Woche zum Kaffeetrinken, jeweils 3 Stücke Kuchen gegessen

nur 1 Stück essen

unrealistisch

2 halbe Stücke essen, so verschiedene Sorten teilen

umsetzbar

X

Süßes ausfallen lassen

schwierig

Einladung ausschlagen

geht nicht

morgens und abends ½ Stunde walken

schwierig

### Schritt 5:

Lösung ausprobieren

### Schritt 6:

Erfolg im Alltag prüfen



# Ursachen von Übergewicht

# Übergewicht hat viele Ursachen

## Nicht beeinflussbare Faktoren

- ▶ Persönliche Veranlagung
- ▶ Störung der Hunger-Sättigungs-Regulation im Gehirn



# Übergewicht hat viele Ursachen

## Beeinflussbare Faktoren

- ▶ Ernährung/Fehlernährung: Fast Food, XXL-Portionen, Essen in Eile, unregelmäßiges Essen
- ▶ Einfluss der Umwelt: Werbung, Warenüberangebot
- ▶ Jo-Jo-Effekt
- ▶ Mangelnde Bewegung: langes Sitzen am Tag, wenig Bewegung dank Auto, Rolltreppen etc., passive Freizeit
- ▶ Psychologische Aspekte: mangelndes Wohlbefinden, Unzufriedenheit, Stress, Essen als Ersatz

# Umkehr der Verhältnisse

Früher:

Wenig Nahrung  
in großem Areal



Suche (Bewegung)  
nach Nahrung

Heute:

Leicht zugängliches  
Überangebot an  
Nahrung an einem Ort



Suche nach  
Bewegung



Auswertung  
Ernährungstagebuch

- Mahlzeitenmenge?
- Getränkmenge?
- Getränkeauswahl?

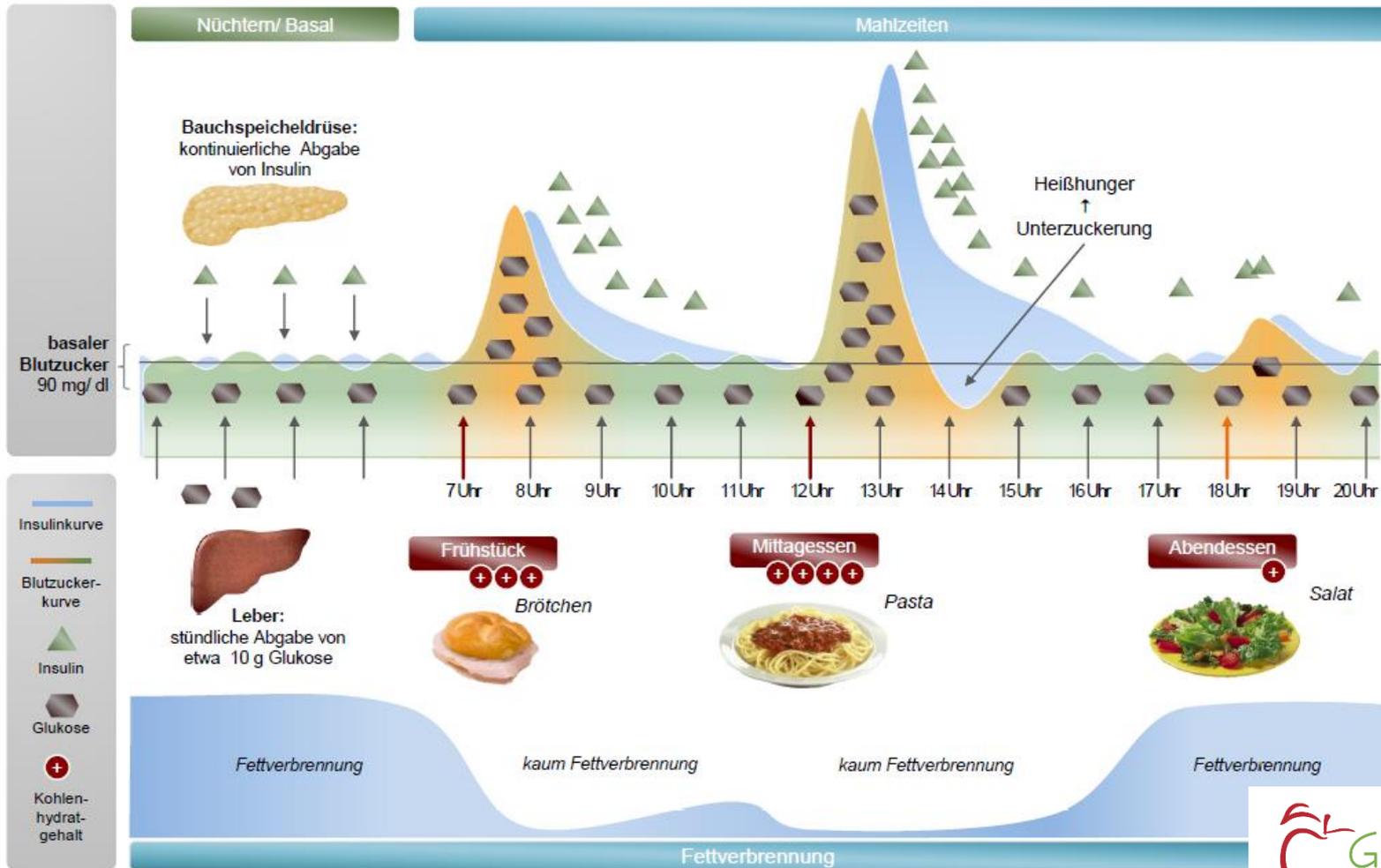
# 3 oder 5 Mahlzeiten?

## *Diese Tipps helfen*

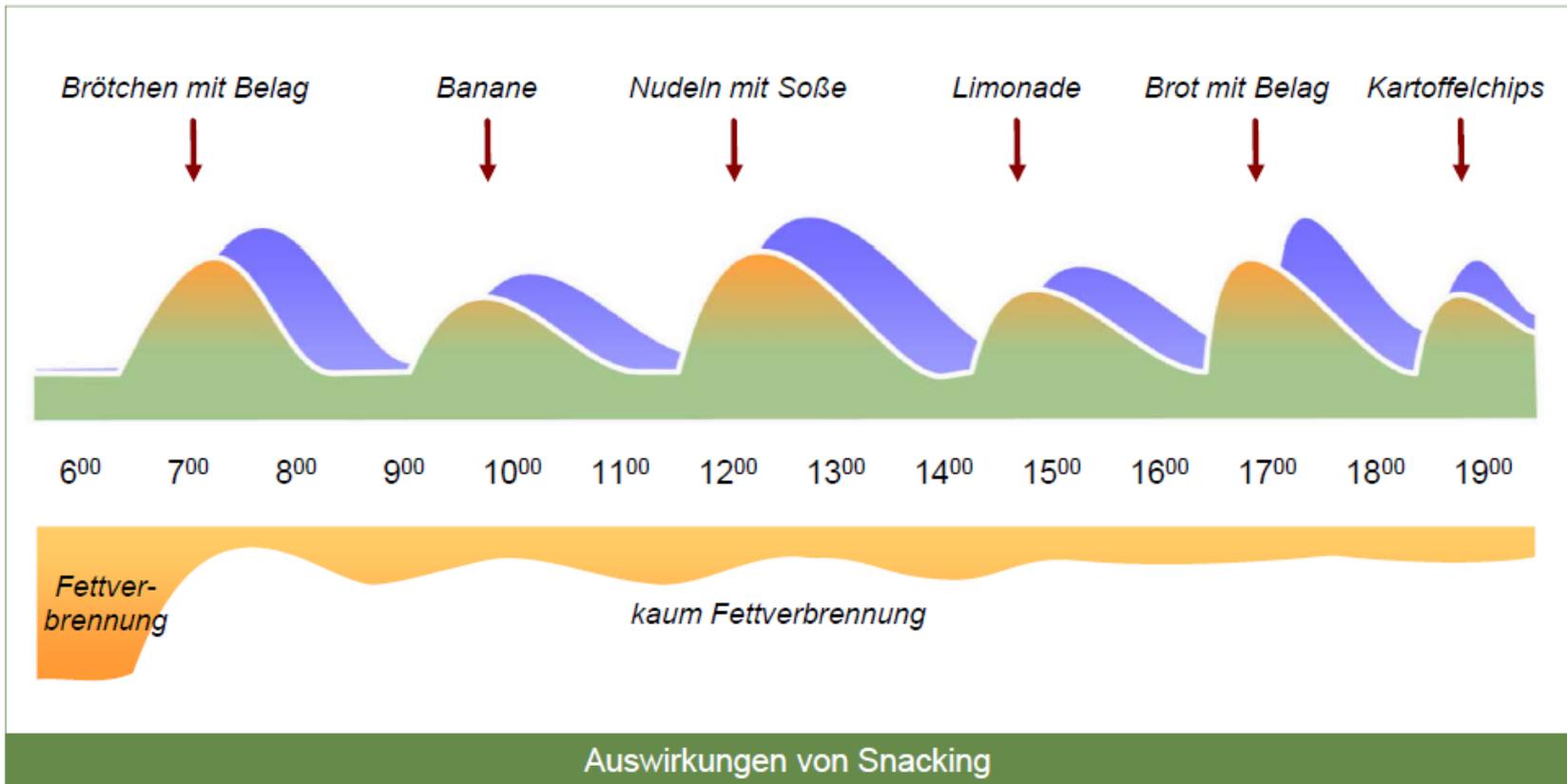
- ▶ Mindestens 3, höchstens 5 Mahlzeiten am Tag!
- ▶ Keine Häppchen zwischendurch!
- ▶ Kein Naschen vor dem Fernseher oder am Schreibtisch (Süßes, Salziges, Alkohol)!
- ▶ Viel Trinken, aber möglichst kalorienfreie Getränke!
- ▶ In Ruhe am Tisch essen!
- ▶ Auf das Sättigungsgefühl achten!
- ▶ Nur bei Hunger essen!

# Mahlzeitenrhythmus

Insulinkurve – Einfluss von Kohlenhydraten auf Blutzucker, Insulin und Fettverbrennung



# Mahlzeitenrhythmus



— Insulinkurve    — Blutzuckerkurve    ▲ Insulin    ⬡ Glukose    ⊕ Kohlenhydratgehalt

# Trinkmenge

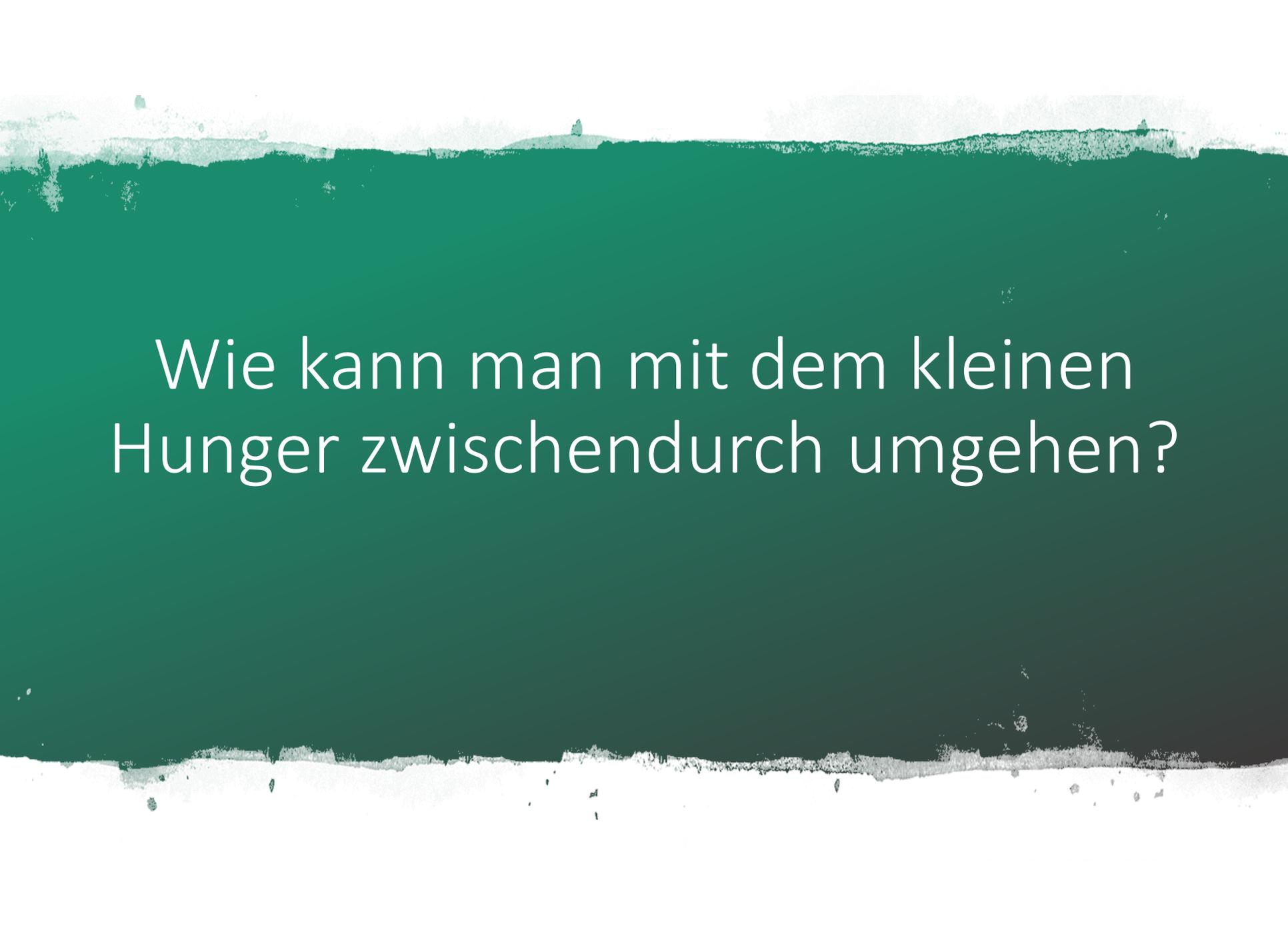
- ▶ Trinken Sie mindestens 6 große Gläser à 250 ml am Tag.
- ▶ Stellen Sie sich immer ein Getränk in Reichweite.
- ▶ Löschen Sie Ihren Durst mit kalorienfreien Getränken wie Leitungswasser, Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure) oder zuckerfreien Kräuter- oder Früchtetees.
- ▶ Vorsicht bei Wellnessgetränken, sie enthalten oft viel Zucker. Mischen Sie Ihren eigenen Wellnessdrink aus Wasser mit einer Zitronenscheibe bzw. Minze oder aus 3 Teilen Wasser und einem Teil Saft.

# Trinkmenge

- ▶ Verdünnen Sie auch fertige Fruchtsaftschorlen zusätzlich mit Mineralwasser.
- ▶ Milch gehört aufgrund ihres hohen Nährwertgehalts zu der Lebensmittelgruppe der tierischen Produkte.
- ▶ Schwarzer Tee und Kaffee sind Genussmittel.  
Trinken Sie sie in Maßen. Bis zu 4 Tassen am Tag sind kein Problem.

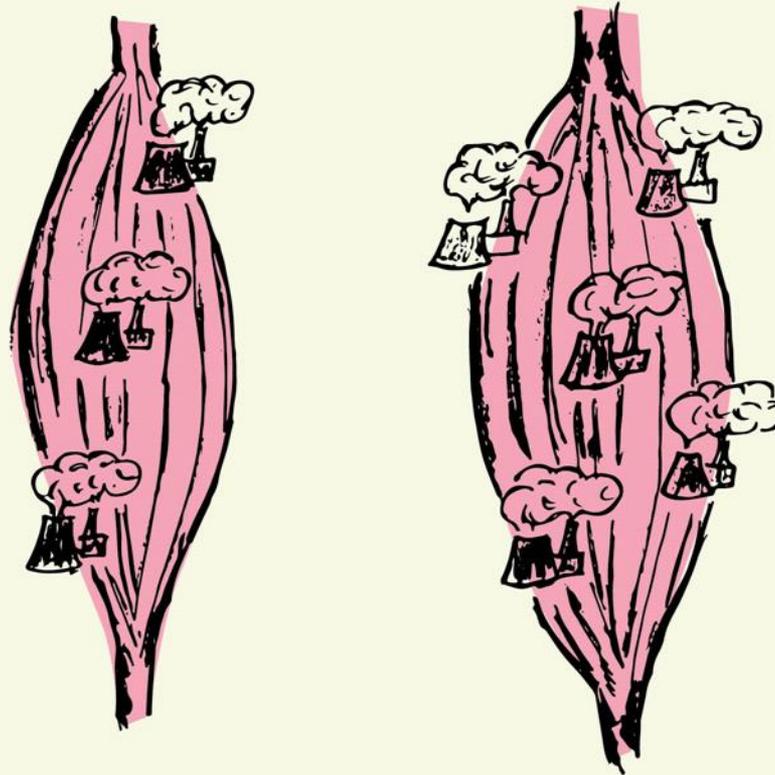


# Kleines Quiz



Wie kann man mit dem kleinen  
Hunger zwischendurch umgehen?

# Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fett



Hoher Muskelanteil = hoher Energieverbrauch

 Verbessertes  
Selbstbewusstsein

 Vitalität

 Energie und Kraft

 Fettabbau



 Vorbeugung

 Apotheke

 Körperformung

 Stabile  
Körperhaltung

# Wenn-Dann-Strategie

## Wenn ...

Wenn ich müde oder gestresst bin und mich ausruhen möchte ...

## dann ...

- dann gehe ich an die frische Luft - das macht mich wieder munter.
- dann rufe ich eine Freundin/einen Freund an und verabrede mich zu einem gemeinsamen Spaziergang, einer Nordic-Walking-Runde etc.
- dann ziehe ich mir meine Sport-sachen direkt an, wenn ich nach Hause komme, und lege los.



Kurseinheit 3

# Bunt essen und Schritte zählen

Aktiv abnehmen! Bewusst essen  
Kurseinheit 3















