



4. Schritt:  
**Bewegung – ICH bin  
aktiv im Alltag**

# ICH-nehme-ab

Training für einen  
gesundheitsfördernden Lebensstil

# Das Training für einen gesundheitsfördernden Lebensstil stellt sich vor

Mit ICH-nehme-ab trainieren Sie in zwölf Schritten, bewusst zu essen und ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Ein häufiges Auf und Ab des Gewichtes stört Stoffwechsel, Hormone und Psyche. Eine langsame Abnahme in Etappen ist auf lange Sicht gesünder und Erfolg versprechender. Mit ICH-nehme-ab eignen Sie sich einen gesundheitsfördernden Lebensstil an und investieren damit in Ihre Gesundheit und in Ihre Zukunft.

## ICH-nehme-ab ist

- ein 12-Schritte-Training, das auf eine realistische Gewichtsabnahme zielt und bei der langfristigen Gewichtsstabilisierung hilft,
- ein nachhaltiges Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstraining,
- ein individuelles Programm, in das Sie persönliche Wünsche und Erfahrungen einbringen können.

Bei ICH-nehme-ab stehen Sie selbst im Mittelpunkt. Sie kennen sich selbst am besten und sind die treibende Kraft, deshalb ist das ICH in jedem einzelnen Schritt großgeschrieben. Jeder der **zwölf Schritte** beginnt zunächst mit einem **Rückblick**. Hier rufen Sie sich mit Fragen in Erinnerung, wie es Ihnen in der Vergangenheit gegangen ist, was gut war und was weniger gelungen ist. Am Ende jedes Schrittes bestimmen Sie im **Ausblick** ein Vorhaben, das Sie bis zum nächsten Schritt angehen möchten.

Im 1. Schritt starten Sie, indem Sie Ihre Motivation klären, denn das ist der Antrieb und der Motor für Ihr Projekt ICH-nehme-ab. Sie bestimmen Ihre Körpermaße und legen ein realistisches Abnehmziel fest. In weiteren Schritten schauen Sie sich Ihre Gewohnheiten unter anderem mit dem **Ernährungs- und Bewegungstagebuch** genauer an. Sie machen sich Verhaltensweisen und mögliche Gründe dafür bewusst und entwickeln Alternativen, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen.



In gleich drei Schritten eignen Sie sich anhand des **DGE-Ernährungskreises** und der **DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“** die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung an. Für die Praxis finden Sie in der Rezeptbroschüre zahlreiche Tipps und alltagstaugliche, leckere **Rezepte für einen gesundheitsfördernden Lebensstil**.

Im Themenbereich Bewegung beleuchten Sie, wie Sie aktiver werden können; auch hier gibt es viele Tipps und **Übungsanleitungen**, mit denen Sie direkt starten können. Sie entwickeln einen achtsamen Umgang mit sich selbst und finden wirksame Wege, mit Ausnahme-situationen und Stress umzugehen.

1	Schritt: <b>Start</b> – ICH fange an
2	Schritt: <b>Gewohnheiten</b> – ICH schaue genau hin
3	Schritt: <b>Getränke</b> – ICH wähle bewusst aus
4	Schritt: <b>Bewegung</b> – ICH bin aktiv im Alltag
5	Schritt: <b>Kohlenhydrate</b> – ICH wähle pflanzliche Lebensmittel bewusst aus
6	Schritt: <b>Fett und tierische Lebensmittel</b> – ICH wähle bewusst aus
7	Schritt: <b>Selbstfürsorge</b> – ICH entscheide, was mir guttut
8	Schritt: <b>Stress</b> – ICH entspanne mich
9	Schritt: <b>Ausnahmen von der Regel</b> – ICH entwickle Strategien
10	Schritt: <b>Stillstand oder Rückfall</b> – ICH gehe weiter
11	Schritt: <b>Bewegung 2.0</b> – ICH bin sportlich aktiv
12	Schritt: <b>Ziel</b> – ICH ziehe Bilanz

10
4

**Rückblick**

Wie geht es Ihnen heute? Markieren Sie die entsprechende Stelle:

Was müsste passieren, damit Sie sich (noch) besser fühlen?

Welches Vorhaben hat gut geklappt? Was darf so bleiben?

**2**

**Thema dieses Schrittes**

Im 2. Schritt nehmen Sie Ihr Verhalten unter die Lupe und machen sich so Ihre Gewohnheiten bewusst. Sie erfahren wie Sie Veränderungen in Richtung eines gesünderen Lebensziles angehen können.

**Hintergrund**

Das Ziel steht natürlich über allem, aber das Bewegungsverhalten ist ein wichtiger Bestandteil davon. Die DGE-Ernährungsrichtlinien empfehlen, dass Sie sich für eine gesunde Ernährung interessieren und sich für die Ernährung bewusst machen. Sie können sich dabei von den DGE-Ernährungsrichtlinien inspirieren lassen. Sie können sich dabei von den DGE-Ernährungsrichtlinien inspirieren lassen. Sie können sich dabei von den DGE-Ernährungsrichtlinien inspirieren lassen.

**3**

**5x**

5x

5x

**4**

**Mein Ernährungs- und Bewegungstagebuch**

Das ist eine gute Grundlage für ein persönliches Ernährungs- und Bewegungstagebuch. Sie können sich dabei von den DGE-Ernährungsrichtlinien inspirieren lassen. Sie können sich dabei von den DGE-Ernährungsrichtlinien inspirieren lassen.

14

14

Am Ende des 12-Schritte-Trainings haben Sie mit dem ICH-nehme-ab-Ordner einen gut gefüllten Werkzeugkoffer voller erprobter Hilfsmittel zur Hand, der Sie bei einem gesundheitsfördernden Lebensstil unterstützt. So wird der ICH-nehme-ab-Ordner zu Ihrem persönlichen Wegbegleiter für die Zukunft. Sie können jederzeit nachsehen, was einen gesundheitsfördernden Lebensstil ausmacht, und nachvollziehen, was für Sie bereits gut funktioniert hat.

**Übrigens:** Ergänzen Sie Ihren ICH-nehme-ab-Ordner mit Ihren persönlichen Werkzeugen und Hilfsmitteln! Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten: Sie füllen zusätzliche Materialien in die abgeheftete Sammelmappe, oder Sie heften Blätter bei den einzelnen Schritten ab. Mit der Einstellung „888“ stanzt Ihr Locher die Löcher an der richtigen Stelle.



Sie können ICH-nehme-ab eigenständig und allein trainieren, denn es stellt ein Programm zur Selbsthilfe dar. Nehmen Sie sich bitte ausreichend Zeit, um ungünstige Gewohnheiten durch gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu ersetzen, auch wenn Sie ungeduldig sind und alles am liebsten sofort ändern möchten. Für jeden der zwölf Schritte sollten Sie mindestens eine oder zwei Wochen einplanen, sodass Sie das Training in drei bis sechs Monaten durchlaufen haben. Natürlich können Sie sich jederzeit aus den jeweiligen Schritten Informationen und Tipps holen, z. B. wenn Einladungen, Feste oder der Urlaub bevorstehen, Sie einen Gewichtsstillstand oder Rückfall zu meistern haben oder sich gestresst fühlen.



**Wichtig:** Falls Sie eine chronische Krankheit haben, z. B. Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder Bluthochdruck (Hypertonie), wenn Sie akut erkrankt sind oder gerade operiert wurden: Holen Sie sich vor dem Start von ICH-nehme-ab ärztlichen Rat ein. Wenn Sie schwanger sind oder stillen: Legen Sie ICH-nehme-ab erst einmal beiseite. Achten Sie auf eine bedarfsgerechte Ernährung in der Schwangerschaft.

Fachkundige Beratung kann den Erfolg nachweislich erhöhen! In einem Kurs werden Sie qualifiziert durch das ICH-nehme-ab-Training begleitet. Geschulte Kursleiter\*innen gibt es im gesamten Bundesgebiet und im deutschsprachigen Ausland. Als Kursteilnehmer\*in können Sie auch eine anteilige Kostenübernahme von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erlangen. Vielleicht auch in Ihrer Nähe?

[www.dge.de/ernaehrungsberatung](http://www.dge.de/ernaehrungsberatung)



In Kursen mit Gleichgesinnten kommt man seinem Ziel bei den Treffen jedes Mal gemeinsam näher. Positive Veränderungen im Lebensstil werden wahrgenommen und zusammen gefeiert. In schwierigen oder anstrengenden Situationen können Sie sich gegenseitig unterstützen und motivieren.

## Rückblick

Wie geht es Ihnen heute? Markieren Sie die entsprechende Stelle:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
											



Was müsste passieren, damit Sie sich (noch) besser fühlen?

---



---



---



---

Welches Vorhaben hat gut geklappt? Was darf so bleiben?

---



---



---



---

Welches Vorhaben hat nicht gut geklappt? Was möchten Sie verändern?

---



---



---



---

## So verwirklichen Sie einen gesundheitsfördernden Lebensstil



- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Bevorzugen Sie Wasser und ungezuckerten Kräuter- oder Früchtetee. Wählen Sie bewusst geeignete, kalorienfreie bzw. -arme Getränke aus.
- Machen Sie sich mit der Nährwertkennzeichnung und der Zutatenliste von Lebensmitteln vertraut. Nutzen Sie diese Werkzeuge sowie den Nutri-Score zur Auswahl geeigneter Lebensmittel.



## Ausblick



- Ich werde in der Zeit bis zum nächsten Schritt

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ich ziehe mein gewähltes Kleidungsstück an und werde mir der gefühlten Veränderungen meines Körpers bewusst.

- Ich führe die Gewichtskurve. Dafür messe und wiege ich mich an meinem festgelegten Wiegetag.

- ---

Denken Sie auch an die Vorhaben aus vorherigen Schritten: Behalten Sie Gutes bei, verändern Sie ungünstige Gewohnheiten. Bleiben Sie unterwegs zu Ihrem Ziel!

# Thema dieses Schrittes

Im 2. Schritt nehmen Sie Ihr Verhalten unter die Lupe und machen sich so Ihre Gewohnheiten bewusst. Sie erfahren wie Sie Veränderungen in Richtung eines gesundheitsfördernden Lebensstiles angehen können.

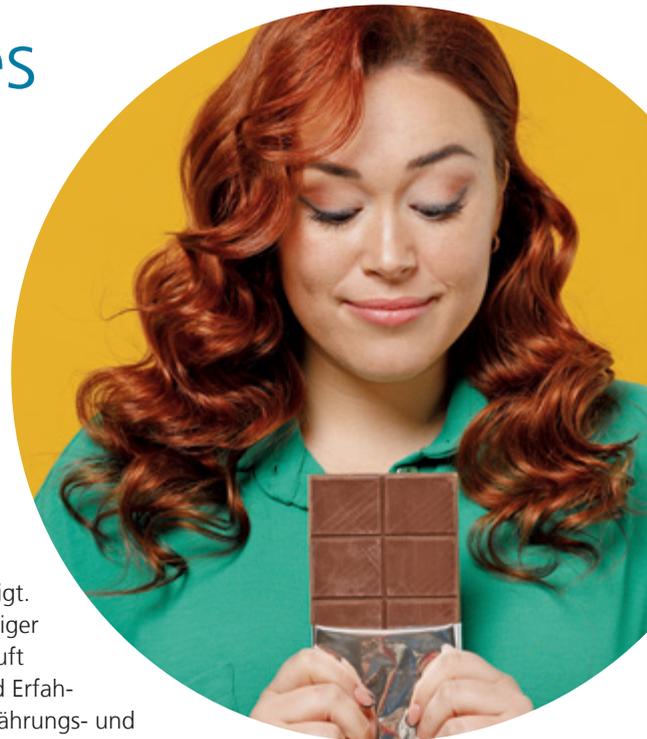
## Hintergrund

Das Trink- und Essverhalten ebenso wie das Bewegungsverhalten werden von komplexen Zusammenhängen bestimmt und in komplizierter Weise bewusst und unbewusst geregelt. Innere Signale wie Durst, Hunger und Sättigung zeigen an, ob der Körper Energie oder Wasser benötigt. Äußere Reize beeinflussen das Trink- und Essverhalten in ebenso vielfältiger Weise wie innere Signale. Eine Rolle spielen z. B. der Anblick und der Duft der Speisen oder Vorlieben und Abneigungen sowie Gewohnheiten und Erfahrungen im Bereich Essen und Trinken. Darüber hinaus wirkt sich die Ernährungs- und Bewegungserziehung, die Sie in der Kindheit erlebt haben, aus. Auch die Berücksichtigung des Energiegehaltes von Lebensmitteln und Getränken kann ein Entscheidungskriterium bei Ihrer Auswahl sein. Wird mit Essen und Trinken zu häufig äußeren Reizen gefolgt oder werden statt der inneren Signale Hunger und Durst emotionale Bedürfnisse befriedigt, kann die Energiezufuhr zu hoch sein und Übergewicht entstehen.

Allein beim Thema Essen und Trinken sind täglich rund 200 Entscheidungen zu treffen. Diese beziehen sich nicht nur darauf, ob und was Sie essen, sondern auch darauf wo, wann und mit wem. Gewohnheiten sind wichtig und geben Orientierung. Sie sind eine Erleichterung bei der Vielzahl von Entscheidungen, die tagtäglich zu treffen sind. Durch ein automatisches Verhalten werden sichere, als angenehm empfundene Ergebnisse erzielt. Vertraute Strategien und Routinen ermöglichen eine schnelle, oft unbewusste Auswahl, ohne zahlreiche Alternativen und Wahlmöglichkeiten aufwendig abwägen zu müssen. Um die verinnerlichteten Verhaltensweisen aufzudecken und zu verändern, ist es notwendig, genau hinzuschauen.

## Gewohnheiten erkennen

Sie haben sich dazu entschlossen, etwas zu verändern und möchten einen gesundheitsfördernden Lebensstil entwickeln. Nachdem Sie im 1. Schritt realistische Ziele für Ihr Körpergewicht festgelegt haben, gilt es nun, sich Ihre eigenen Gewohnheiten bewusst zu machen. Ein wichtiges Hilfsmittel dafür ist das Ernährungs- und Bewegungstagebuch. Es hilft Ihnen dabei, Ihre unbewussten Routinen sichtbar zu machen.



Ihr Tagebuch ist eine gute Grundlage für ein persönliches Gespräch mit einer Ernährungsfachkraft! Hier finden Sie DGE-zertifizierte Ernährungsberater\*innen in Ihrer Nähe:



[www.dge.de/ernaehrungsberatung/](http://www.dge.de/ernaehrungsberatung/)  
Oder fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer individuellen Ernährungsberatung.



# Stärken-Mindmap

Sie sind einzigartig – was zeichnet Sie aus?  
Notieren Sie Beispiele für Ihre Kräfte, Kompetenzen und Ressourcen. In welchen Situationen waren Sie bewusst stolz auf sich, glücklich und zufrieden?

Ich kann gut ...

## Der positive Blickwinkel

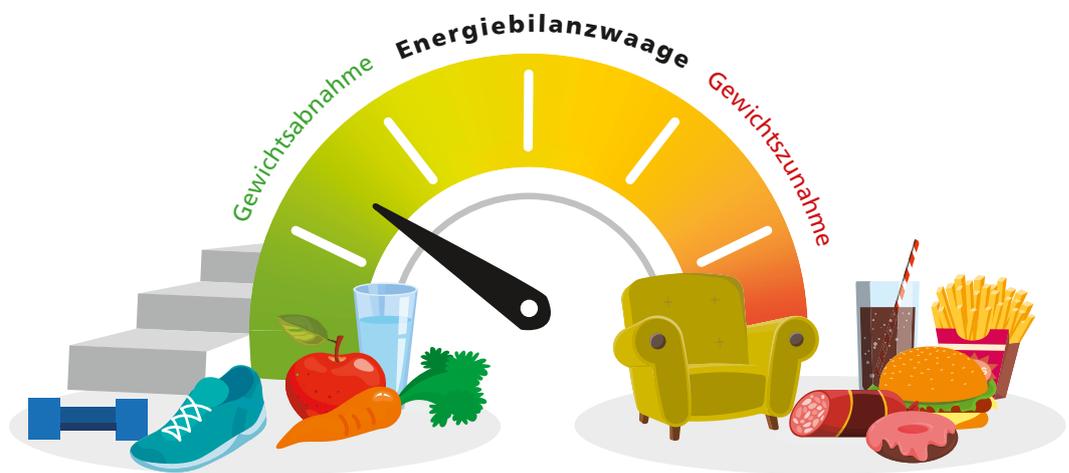
Der selbstkritische Blick betont oft vermeintliche Mängel, doch Sie sind so viel mehr als Ihr Gewicht oder Ihr Aussehen! Ihre positiven Eigenschaften und die Art, wie Sie Dinge angehen, machen Sie liebenswert. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken sich nur noch um Ihr Aussehen drehen und Sie dabei unzufrieden werden, dann fragen Sie sich: „Tun mir diese Gedanken gut?“ Wenn nicht, dann stoppen Sie das Grübeln und Zweifeln. Entscheiden Sie sich für den positiven Blickwinkel. Rufen Sie sich Ihre Stärken ins Gedächtnis. Erinnern Sie sich mit Ihrer persönlichen Stärken-Mindmap an Glücksmomente und an Ihre Kräfte, Kompetenzen und Ressourcen.



## Die Energiebilanz – Grundlegendes zum Körpergewicht

Ihr Gewicht hängt von Ihrer Energiebilanz ab. Optimalerweise wäre diese täglich ausgeglichen. Sie würden dann täglich die Energiemenge zu sich nehmen, die Ihr Körper an diesem Tag benötigt, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten und sich zu bewegen. Das gelingt natürlich eher selten – mal essen Sie mehr, mal weniger, oder Sie bewegen sich mehr oder weniger. Ist die Energiebilanz über längere Zeit positiv, also die zugeführte Energiemenge erhöht, legt Ihr Körper Speicher in Form von Fett an. Bei einer negativen Energiebilanz wird das Fett aus diesen Speichern abgebaut.

Die Energiebilanz lässt sich auf zwei Arten beeinflussen: Die Zufuhr an Energie wird verringert oder der Verbrauch an Energie gesteigert. Das ICH-nehme-ab-Training setzt an beiden Punkten an: Sie lernen Ihren Körper besser kennen und entwickeln einerseits eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise mit einer angepassten Energiezufuhr und steigern andererseits Ihren Energieverbrauch durch Bewegung.



Energie wird in Kilokalorien (kcal) bzw. Kilojoule (kJ) gemessen. Umgangssprachlich ist der Begriff Kalorien gebräuchlich. Energie liefern Fett, Eiweiß (Protein) und Kohlenhydrate sowie Alkohol. Alkohol ist natürlich kein lebensnotwendiger Nährstoff, liefert aber einiges an Energie und ist deshalb als energieliefernder Nährstoff definiert. Eiweiß benötigt der Körper in erster Linie als Baustoff für wichtige körpereigene Substanzen wie Muskeln, Enzyme, Hormone und Antikörper (siehe Anhang, Seite 5). Wie Sie sehen, enthält ein Gramm Fett etwa doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate. Das macht Fett zum bevorzugten Energiespeicher des Körpers, denn er kann so Energie auf „kleinem“ Raum bevorraten.

1 g Fett	hat	9 kcal bzw. 37 kJ
1 g Alkohol	hat	7 kcal bzw. 29 kJ
1 g Eiweiß (Protein)	hat	4 kcal bzw. 17 kJ
1 g Kohlenhydrate	haben	4 kcal bzw. 17 kJ

# Thema dieses Schrittes

Im 9. Schritt entwickeln Sie Strategien für Situationen, in denen Sie nicht so trinken, essen und sich bewegen können wie gewohnt.

## Hintergrund

Sie haben nun bereits einige Zeit an der Veränderung Ihres Lebensstiles gearbeitet. Sie wissen, wie Sie sich gesundheitsfördernd ernähren können, und haben mehr Bewegung in Ihren Alltag gebracht. Aber was ist mit den Ausnahmen von der Regel, wenn der Alltag anders abläuft als gewohnt? Manches fällt Ihnen mittlerweile leichter, dennoch können zeitweise veränderte Lebensumstände dazu führen, in alte Gewohnheiten zurückzufallen. In der Phase der Veränderung können sie zum Stolperstein werden, wenn die neuen Gewohnheiten noch nicht ausreichend gefestigt sind. Auch die Reaktionen Ihres Umfeldes spielen hier durchaus eine Rolle, denn gesellschaftliche und familiäre Zwänge kommen bei Feiern und Einladungen noch einmal anders zum Tragen als im Alltag. Das Arbeiten im Schichtdienst kann ebenso eine Herausforderung darstellen.

Bisher sind Sie Versuchungen vielleicht aus dem Weg gegangen, Sie haben entsprechend Ihrem Ziel, abzunehmen, eingekauft und gelebt. Doch natürlich sollen Sie Einladungen annehmen, auswärts essen gehen, Ihren Urlaub genießen und notwendige Dienstreisen unternehmen. Die Frage lautet vielmehr, wie Sie auch unterwegs und außer Haus einen gesundheitsfördernden Lebensstil beibehalten und besondere Anlässe selbstbestimmt genießen können.



## Anlass-Check



Welche besonderen Anlässe gibt es in Ihrem Leben? Denken Sie an Einladungen, Feiern, Urlaub, Dienstreisen, aber auch an Außer-Haus-Essen, z. B. im Restaurant oder in der Kantine, sowie Bestell- und Lieferdienste.

---



---

Wie oft gibt es solche Ausnahmen von der Regel? Sind sie vielleicht so häufig, dass sie sogar die Regel sind? Je häufiger Sie besondere Lebensumstände haben, desto wichtiger ist es, dass Sie angemessen damit umgehen können.

---



---

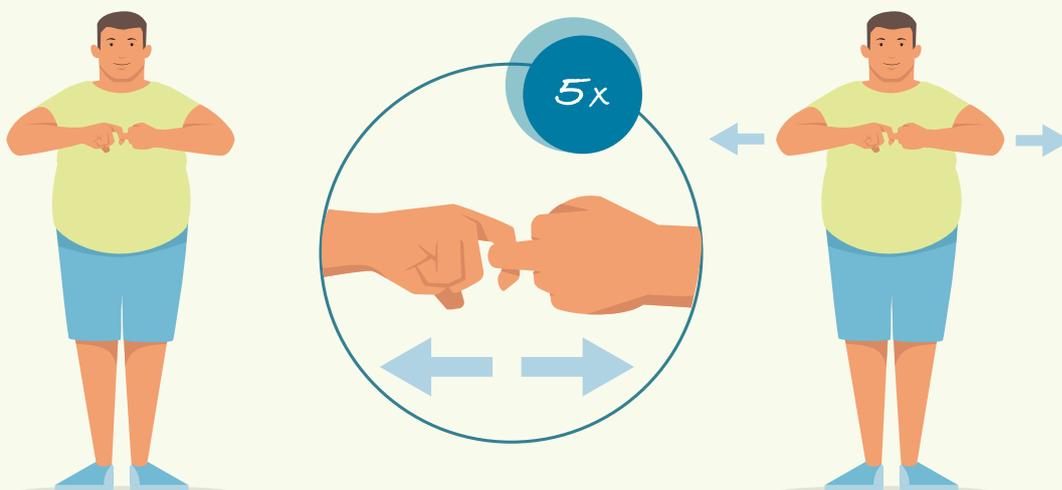
## 2. Heldenbrust, richtet die Brustwirbel auf:

- Heben Sie im Sitzen oder Stehen die Arme angewinkelt an.
- Richten Sie den Oberkörper auf, und ziehen Sie die Schulterblätter mit der Einatmung langsam so weit nach hinten, bis Sie die Anspannung spüren. Achten Sie darauf, die Schultern unten zu lassen und den Nacken lang zu machen.
- Lösen Sie nach fünf Sekunden langsam die Spannung und atmen Sie dabei kräftig aus.
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal.



## 3. Fingerhakeln, kräftigt die Arm- und Schultermuskulatur:

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Haken Sie die Mittelfinger vor der Brust fest ineinander. Ziehen Sie die Arme mit der Einatmung langsam auseinander. Achten Sie darauf, dass die Ellbogen möglichst auf einer Höhe mit den Händen sind, die Schultern aber unten bleiben.
- Lösen Sie mit der Ausatmung langsam die Spannung.
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal.



Anerkannte Entspannungskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst – informieren Sie sich, welche Angebote es gibt!



## Entspannungsverfahren

Bei akutem Stress ist die Anwendung von Entspannungsverfahren eine hilfreiche Möglichkeit. Zu den gängigen Entspannungsmethoden zählen z. B. Fantasiereisen, Meditation, progressive Muskelrelaxation (PMR) oder Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson sowie Autogenes Training, außerdem Tai-Chi, Qigong und Yoga. Auf jeden Fall lohnt es sich, die eine oder andere Entspannungsmethode auszuprobieren, denn nicht jede ist gleichermaßen für jeden geeignet und erreicht die gewünschte Wirkung. Stöbern Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem entsprechenden Angebot, oder nutzen Sie Kurse der Volkshochschulen oder Familienbildungsstätten.

## Entspannung durch Bewegung und Aktivität

Die Idee, aktiv zu werden, um sich zu entspannen, hört sich im ersten Moment merkwürdig an, zumal die stressbedingte Anspannung gleichzeitig mit einem Gefühl der Kraft- und Antriebslosigkeit verbunden sein kann. Tatsächlich werden durch Bewegung und Sport Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Bleiben Sie tatenlos und passiv, entgeht Ihnen die Chance auf das gute Gefühl nach der Aktivität. Nutzen Sie diese Chance!

Generell hilft es, aus einer Stress auslösenden Situation gedanklich und möglichst auch räumlich hinauszugehen. Verlassen Sie den Raum, und nutzen Sie z. B. den Gang zur Toilette, um einen Moment für sich alleine zu haben. Versuchen Sie, sich zu beruhigen und wieder handlungsfähig zu werden. Das kann schon mit einer bewussten und kurzen Atemübung gelingen:

3x

### Atmen

Atmen Sie tief durch die Nase ein. Füllen Sie Ihre Lungen mit Luft, indem Sie bis in den Bauch atmen. Halten Sie einen Moment inne. Atmen Sie lange und vollständig durch den Mund aus, indem Sie den Bauch nach innen ziehen. Wiederholen Sie diese bewusste Atmung noch zweimal. Versuchen Sie, die Anspannung mit der Ausatmung loszulassen. Senken Sie dabei Ihre Schultern bewusst nach unten, glätten Sie auch bewusst Ihre Stirn. Falls möglich, wenden Sie sich einer anderen Sache zu, die Sie so sehr ablenkt, dass Sie Ihren Gedanken eine Pause vom Stressauslöser verschaffen.

