



Inhalt

Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser	2
1. Mein Programm	4
2. Essen und Trinken	11
3. Bewegung	32
4. Entspannung	40
5. Essverhalten	43

7. Schritt: Entspannen statt Essen bei Langeweile, Kummer und Stress	84
8. Schritt: Mit Krisen richtig umgehen	92
9. Schritt: Ich sage nie mehr nie!	96
10. Schritt: Ich lerne positiv zu denken	102
11. Schritt: Sich Gutes tun	106
12. Schritt: Ziel erreicht – was nun?	111

Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Programm

1. Schritt: Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen	45
2. Schritt: Sich beim Essen und Trinken beobachten	55
3. Schritt: Viel trinken und sich mehr bewegen	60
4. Schritt: Auf der Suche nach dem Fett	66
5. Schritt: Genießen und satt mit Vollkorn, Gemüse und Obst	72
6. Schritt: Ungünstige Gewohnheiten entdecken und ändern	78

Rezepte

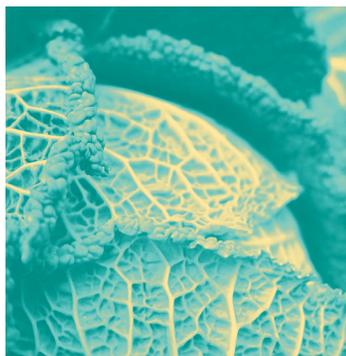
Als separates Kochbuch zum Herausnehmen

1. Frühstück
2. Snacks und Drinks
3. Vegetarische Gerichte
4. Gerichte mit Fleisch
5. Gerichte mit Fisch
6. Salate und Kaltes
7. Desserts – Gebäck



Anhang

Literaturtipps	113
Literaturverzeichnis	114
Impressum	115





Liebe Leserin,
lieber Leser!

Unzählige Diäten und Programme tummeln sich auf dem Schlankheitsmarkt. Nicht jeder Anbieter ist seriös und kompetent. Haben Sie sich nicht auch schon darüber gewundert, wie widersprüchlich Diätkonzepte sind?

Mal wird auf Protein (Eiweiß) und Fett aus Fleisch, Eiern und Wurst geschworen, mal auf die Kohlenhydrate aus Kartoffeln und Brot. Mal ist es die Trennung von Protein, Fett und Kohlenhydraten und mal ist es ihre Mischung, die zur Abnahme verhelfen soll. Rapide und einfach sollen mit Blitzdiäten die Pfunde purzeln und mit Schlankheitsmitteln werden Sie anscheinend sogar im Schlaf lästige Fettpolster los. Verheißungsvoll sind die Versprechen, mit denen Abnahmewillige in die „Diätfalle“ gelockt werden und enttäuschend und frustrierend ist der (Miss-) Erfolg. Das Gewicht steigt nach Diät-Ende – manchmal sogar schneller und ausgiebiger als es gefallen ist.

„**ICH nehme ab**“ baut auf langfristigen Erfolg – für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlfühl – für Sie persönlich. Nicht spektakuläre Gewichtsverluste werden Ihnen versprochen. Das Ziel ist vielmehr die schrittweise Umstellung Ihres Ernährungsverhaltens und dabei verlieren Sie auch kontinuierlich an Gewicht. Hinter dem Programm steht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), die auf nationaler und internationaler Ebene maßgebliche Aussagen in Ernährungsfragen trifft und als wissenschaftliche Fachgesellschaft vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gefördert wird. Sie kennt sich gut aus mit dem Problem Übergewicht und weiß, worauf es beim Abnehmen ankommt.

„**ICH nehme ab**“ wurde als Selbsthilfe-Manual entwickelt, d. h. Sie können die einzelnen Schritte alleine erlernen und umsetzen. Mit „**ICH nehme ab**“ lernen Sie, wie Sie Ihr Gewicht besser im Griff

behalten und wie Sie schrittweise und langsam Ihr Gewicht senken können. Gleichzeitig lernen Sie durch „**ICH nehme ab**“ eine ausgewogene Lebensmittelauswahl zu treffen. So fördern Sie langfristig Ihre Gesundheit ganz ohne teure Nahrungsergänzungsmittel.

Dieses Ziel können Sie natürlich auch gemeinsam mit Gleichgesinnten oder mit Anleitung in einer Gruppe erreichen.

Das Programm „**ICH nehme ab**“ wendet sich an Menschen mit Übergewicht mit einem BMI zwischen 25 und 35 kg/m² (s. Seite 45 ff.) und ohne gravierende Begleiterkrankung, z. B. Diabetes mellitus Typ 2.

„**ICH nehme ab**“ soll Ihnen nachhaltigen Erfolg bringen. Deshalb empfehlen wir Ihnen: Nehmen Sie sich mindestens 3 Monate Zeit, um mit dem Programm Schritt für Schritt etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Auch danach sollten Sie die Schritte, die Ihnen besonders schwerfallen oder weniger gut gelingen, wiederholen und vertiefen. So schaffen Sie eine langfristige Ernährungs- und Lebensstiländerung.

Setzen Sie sich erreichbare Ziele. Wenn Sie nur wenige Kilos zu viel wiegen, sollte Ihr Ziel heißen, ein gesunderhaltendes Essverhalten zu lernen und sich wohl zu fühlen. Wenn Sie stärker übergewichtig sind, kann Ihr Ziel sein, einige Kilos abzunehmen und eine gesündere Lebensweise zu erlernen, Ihrem Körper und Ihrer Seele mehr Gutes zu tun.

Ein wichtiges Ziel für alle: freuen Sie sich täglich über kleine Erfolge. Es sind Ihre persönlichen Erfolgsschritte. Was Sie für sich selbst erreichen, zeigt nicht allein die Waage an.

Wir wünschen Ihnen bei diesem Programm viel Spaß und persönlichen Erfolg!

Mein Programm

„ICH nehme ab“ baut auf langfristigen Erfolg – für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlfühl – für Sie persönlich.

Mit „ICH nehme ab“ stehen Sie selbst im Mittelpunkt.

Was kommt auf Sie zu?

Langfristig zum Erfolg – langsam abnehmen und dabei etwas für die eigene Gesundheit und sich selbst tun

Kilos verlieren Sie nicht in Windeseile, wie es kurzfristige Blitz- und Crashdiäten versprechen. Extrem kalorienarme und einseitige Diäten führen zwar zum rapiden Abnehmerfolg, meist aber auch zu anschließender Gewichtszunahme – dem sogenannten Jojo-Effekt. Solche Diäten taugen nichts! Denn ein häufiges Ab und Auf des Gewichts stört Stoffwechsel, Hormone und Psyche und macht auf Dauer dick und krank.

Erfolgversprechender und gesünder ist die langsame Abnahme in Etappen. Ihr erstes Ziel sollten wenige Kilos (von ca. 5 % des Ausgangsgewichts) sein. Nehmen Sie sich dazu genügend Zeit – 10 bis 12 Wochen sind das Minimum. Um das Neuerlernte zu festigen und langfristig die Ernährungsgewohnheiten zur Gewichtsstabilisierung umzusetzen, sollten Sie das Programm in einigen Abständen wiederholen.

Sie entdecken sich selbst

Warum und für wen will ich abnehmen? Tue ich es für mich oder für andere? Wie war es bisher – mit meinen Zielen und Vorsätzen? Warum bin ich bisher gescheitert? Was muss ich ändern, was kann so bleiben, weil es gut ist – an mir und meinen Gewohnheiten? Solche und ähnliche Fragen werden Sie sich vielleicht stellen. Gehen Sie mit „ICH nehme ab“ den Fragen nach. Suchen Sie nach ehrlichen Antworten. Und gehen Sie den Ursachen Ihres Übergewichts auf den Grund.

Sie verändern sich positiv

Wenn sich auf Dauer Gewohnheiten und Einstellungen ändern, wird das Abnehmen zum Erfolg. Einen starren Diätplan, spezielle Lebensmittel, teure Schlankheitsprodukte oder Nahrungsergänzungsmittel und strenge Regeln brauchen Sie dazu nicht. Mit den Hilfestellungen von „ICH nehme ab“ entscheiden Sie selbst, was, wie viel und wann Sie essen und trinken und nehmen dennoch ab. Sie lernen, bewusst zu essen und ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Bewegung und Entspannung helfen Ihnen abzuschalten. Sie tun Ihrem Körper und Ihrer Seele Gutes.

Sie fühlen sich rundum wohler und fit

Mit dem Start von „ICH nehme ab“ essen Sie bewusster. Sie legen Wert auf abwechslungsreiches, vollwertiges und genussvolles Essen. So bekommt Ihr Körper die Nährstoffe, die er braucht, um gesund und leistungsfähig zu sein. Gleichzeitig verlieren Sie an Gewicht, aber langsam. Ihr Körpergefühl nimmt zu. Die Wahrnehmung von Körpersignalen wie Hunger und Sättigung verbessert sich schrittweise.



Was für ein Programm ist „ICH nehme ab“?

„ICH nehme ab“ ist

- ein Langzeitprogramm mit Langzeiterfolg
- ein „Do it yourself“-Handbuch für den täglichen Gebrauch
- ein Trainingsprogramm, das auf langsame Gewichtsabnahme in Schritten zielt
- ein Ernährungs-, Verhaltens-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- abwechslungsreiches Essen und Trinken ohne Verzicht
- ein individuelles Programm, das Rücksicht auf persönliche Wünsche nimmt



Bleiben Sie offen und flexibel in Ihrem Tun. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Lassen Sie gelegentlich Ausnahmen und kurze Übertretungen auf dem Weg zum Ziel zu. Gehen Sie gelassen und selbstbewusst mit persönlichen Schwächen und Rückfällen um.

Aufbau des Programms

Bevor es mit dem Abnehmen losgeht, heißt es, sich mit dem Programm vertraut zu machen und das Kapitel „Mein Programm“ zu lesen. Mit den Kapiteln „Mein Programm“, „Essen und Trinken“, „Bewegung“, „Entspannung“ und „Essverhalten“, bekommen Sie das Rüstzeug für Ihre Gewichtsabnahme in die Hand. Lesen Sie diese Kapitel nicht in einem Rutsch und im Schnelltempo durch, sondern nehmen Sie sich Zeit, den Inhalt im Kopf zu verarbeiten. Nützlich sind diese Kapitel auch weiterhin während des Programms für Tipps, zum Nachlesen oder um Erklärungen zu finden.

Dann geht es an die praktische Umsetzung. Starten Sie mit dem 12-Schritte-Programm. Arbeiten Sie sich auch hier nach und nach durch – von einem Schritt zum anderen. Nehmen Sie sich mindestens eine Woche Zeit für jeden Schritt, um das neu Gelernte zu trainieren. Erst, wenn der erste Schritt sich gefestigt hat, gehen Sie zum nächsten über. Hierbei helfen Ihnen als Kontrollwerkzeug die Bilanzbögen innerhalb des Programms. Natürlich

können Sie sich auch aus anderen Schritten Informationen und Tipps holen, z. B. wenn Einladungen, Feste oder der Urlaub bevorstehen oder Sie mitten in einer Krise sind. Es ist auch möglich, einen der nachfolgenden Schritte vorzuziehen.

Schreiten Sie konsequent und zielstrebig in Ihrem 12-Schritte-Programm voran – aber nicht stur und verbissen. Freuen Sie sich über jeden kleinen Erfolg. Dieser Erfolg muss nicht unbedingt mit ihrem Gewicht zusammenhängen, auch andere Dinge spiegeln ihren Erfolg der Umstellung ihrer Gewohnheiten wider, z. B. wenn Sie erreicht haben sich mehr Zeit zum Essen zu nehmen, regelmäßig die Treppen statt des Aufzuges zu nehmen oder mehr auf sich selbst zu achten.

■ **Hinweis:**

Wenn Sie schwanger sind, Ihr Baby stillen, an einer schweren Krankheit oder Infektion leiden oder eine Operation hinter sich haben, legen Sie „ICH nehme ab“ erst einmal eine Zeit lang beiseite. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Ihnen sagen, ob und wann Sie mit dem Abnehmprogramm starten können.



Ist „ICH nehme ab“ für Sie geeignet?

Bei einem Körper-Masse-Index (Body-Mass-Index, BMI) von 18,5 bis 24,9 (s. Seite 45) sind Sie normalgewichtig und sollten die Finger von jeglicher Abnahmemethode lassen. Untergewicht kann der Gesundheit auch schaden!

Haben Sie mäßiges Übergewicht, d. h. einen BMI zwischen 25 und 29,9 (s. Seite 48), können Sie sofort mit dem Trainingsprogramm „ICH nehme

ab“ starten. Durch gezielte Ernährungsumstellung und Bewegung können Sie Ihre lästigen Fettpölsterchen loswerden, gewinnen an körperlicher und seelischer „Leichtigkeit“, Gesundheit und Fitness. Sogar eine Senkung von Blutdruck, Blutzucker-, Fett-, Cholesterin- oder Harnsäurewerte ist möglich.

Stark Übergewichtigen mit einem BMI von über 30 (s. Seite 48) raten wir, zuerst mit dem Hausarzt über die geplante Gewichtsabnahme zu sprechen.

Programm

1. Schritt: Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen

2. Schritt: Sich beim Essen und Trinken beobachten

3. Schritt: Viel trinken und sich mehr bewegen

4. Schritt: Auf der Suche nach dem Fett

5. Schritt: Genießen und satt mit Vollkorn,
Gemüse und Obst

6. Schritt: Ungünstige Gewohnheiten entdecken
und ändern

7. Schritt: Entspannen statt Essen bei Langeweile,
Kummer und Stress

8. Schritt: Mit Krisen richtig umgehen

9. Schritt: Ich sage nie mehr nie!

10. Schritt: Ich lerne positiv zu denken

11. Schritt: Sich Gutes tun

12. Schritt: Ziel erreicht – was nun?



Meine ganz persönlichen Ziele

Warum wollen Sie abnehmen? Im Vordergrund sollte stehen: Für Sie selbst und Ihr Wohlbefinden nehmen Sie ab und nicht, weil schlank sein schick und eine gesellschaftliche Norm ist oder andere Leute sich dies von Ihnen wünschen. Wie hoch Sie Ihre Ziele stecken, entscheiden Sie selbst und nicht die Models aus Zeitschriften, Fernsehen und Internet. Machen Sie sich frei von Schlankheitsidealen und einem fixen Gewicht in Ihrem Kopf. Viele haben um ihre schlanke Figur mit strenger Diät hart gekämpft und zahlen möglicherweise sogar einen gesundheitlichen Preis dafür, denn auch Untergewicht oder eine sehr eingeschränkte Lebensmittelauswahl bei Diäten kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Ein Merkzettel an Pinnwand, Magnettafel oder Kühlschrank kann unterstützend Helfen Ihre Motivation aufrechtzuerhalten und Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. So könnte er aussehen:

Ich brauche keine Abnehmkorrekturen. Was zählt, ist nicht nur die Zahl der verlorenen Kilos, sondern das Halten des erreichten Gewichts, mehr Wohlfühlgefühl, mehr Gesundheit, mehr Fitness und mehr Zufriedenheit. Über jeden noch so kleinen Erfolg bin ich stolz und glücklich.

Damit Ihr Erfolg von Dauer ist, nehmen Sie sich nicht gleich zu viel vor. Eine Gewichtsabnahme von ca. 5 % unter Ihrem jetzigen Ausgangsgewicht in der ersten Etappe (sprich nach 12 Wochen „ICH nehme ab“) reicht!

Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 78 kg würde eine Abnahme von 4 bis 8 kg reichen. Ihr Zielgewicht läge dann bei 70 bis 74 kg.

Zu schneller Gewichtsverlust ist ungesund und nur schwer zu halten. Wenn Sie z. B. 5 kg in 10 Wochen abnehmen, wäre dies zwar ein sehr guter Erfolg aber kein Muss. Haben Sie die erste Etappe Ihres Ziels erreicht, trainieren und festigen Sie Ihr neues Verhalten – rund ums Essen, Trinken, Bewegen und Entspannen. Lassen Sie sich dafür Zeit – etwa 1/2 Jahr. Denn so schaffen Sie es Ihre alten Gewohnheiten abzulegen und Ihren neuen Lebensstil in neue Gewohnheiten umzusetzen. Erst, wenn Sie das Gefühl haben, dass sich die neuen Gewohnheiten gefestigt haben, und Ihr neues Gewicht stabil bleibt, gehen Sie, wenn Sie möchten, die nächste Etappe an. Starten Sie noch einmal mit diesem Programm, bis Sie Schritt für Schritt bei Ihrem Wunschgewicht angekommen sind.

AUFGABEN

- Legen Sie Ihre Ziele genau fest.
- Legen Sie eine Gewichtskurve an.

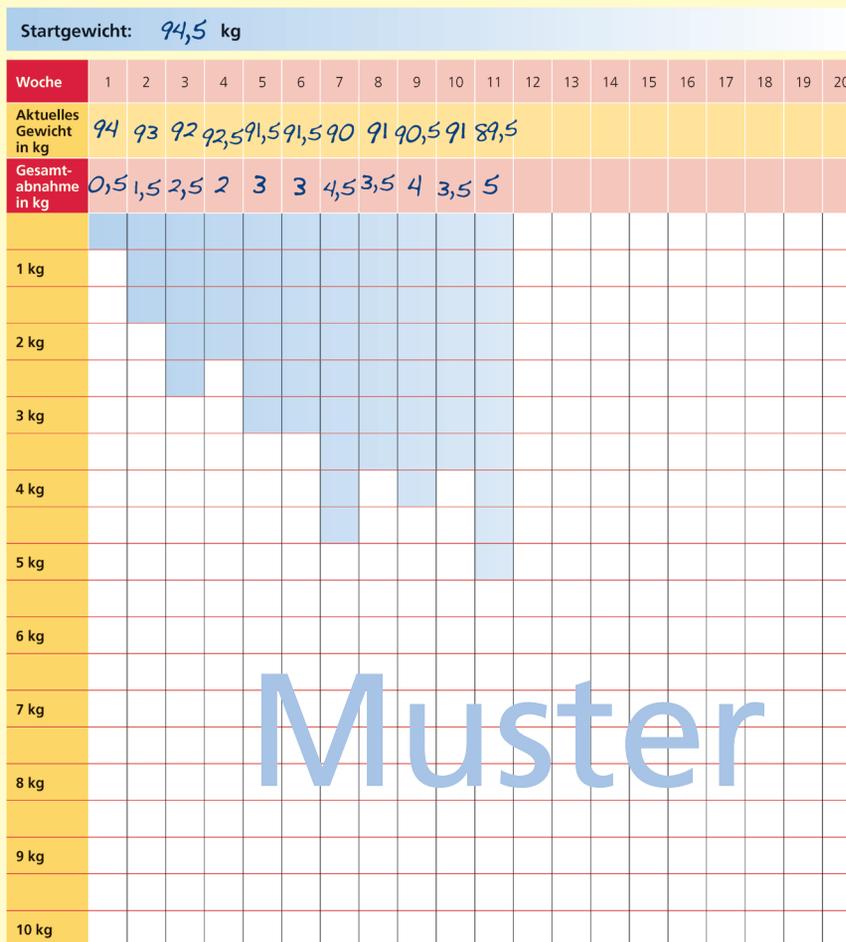
Meine Gewichtskurve

Verfolgen Sie Ihre Gewichtsentwicklung mit Hilfe einer Kurve, die in der Nähe Ihrer Waage hängt. Wiegen Sie sich nur einmal in der Woche – am besten morgens – gleich nach dem Aufstehen und jeweils mitten in der Woche (nicht am Wochenende oder montags). Tägliches und mehrmaliges Wiegen ist unnötig und macht Sie nervös. Leichte Gewichtsschwankungen tagsüber, von heute auf morgen oder innerhalb einer Woche sind ganz normal. Sie können z. B. durch Wassereinlagerungen im Körpergewebe entstehen und bis zum nächsten Wiegetermin wieder verschwunden sein. Werden Sie also nicht gleich nervös, wenn die Waage mal mehr anzeigt als beim letzten Wiegen.

Seien Sie bei Ihrer Gewichtsplanung eher zurückhaltend als ehrgeizig. Mehr als 1/2 bis 1 kg Gewichtsabnahme in der Woche sollte es nicht sein und ist auch meist nur schwer umzusetzen.

Dieses Muster zeigt Ihnen, wie Sie die Tabelle zur Gewichtsabnahme auf der Rückseite ausfüllen. So erhalten Sie Ihre persönliche Gewichtskurve.

Meine Gewichtskurve



Tipps für Einsteiger*innen

- Entscheiden Sie sich für Sportarten, die Ihnen Spaß machen.
- Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer behandelndem/-r Arzt/Ärztin über Ihr „sportliches“ Vorhaben. Dies gilt vor allem, wenn Sie Beschwerden haben und/oder chronisch krank sind oder das 40. Lebensjahr überschritten haben.
- Treiben Sie Sport mit Freude und nicht mit verbissenem Ehrgeiz. Auf Höchstleistung kommt es nicht an.
- Nicht nur für Einsteiger*innen: bei Fieber, Durchfall und Erkältungskrankheiten gilt – Sportpause bis die Infektion mindestens drei bis vier Tage abgeklungen ist!

Formtiefs?

Lassen Sie sich durch Leistungstiefs, Gewichtsstillstand oder -zunahme nicht entmutigen. Das gehört dazu! Niemand ist jeden Tag gleich gut drauf. Motivieren Sie sich immer wieder aufs Neue – entweder selbst, z. B. indem Sie sich einen festen Wochenplan mit den für Sie passenden Uhrzeiten/Sportterminen erstellen, der abgehakt werden muss und durch andere (s. Telefonliste Seite 8). Vermeintlich „schlecht“ trainieren ist besser als gar nicht! Und morgen ist immer ein neuer Tag!

Ihr Start ins Ausdauertraining, z. B. Laufen oder Walking

- Starten Sie Ihr Training mit einer kurzen Aufwärmphase (5–10 Minuten), damit sich Ihr Körper von Ruhe auf Bewegung umstellen kann. Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie sich wohl und noch gar nicht angestrengt fühlen. Beenden Sie das Training nicht abrupt, lassen Sie die Bewegung langsam ausklingen, z. B. durch ein gemächliches Auslaufen, aber auch durch anschließendes Dehnen (5–10 Minuten).



- Wenn Sie neu mit dem Ausdauertraining beginnen, legen Sie kurze Pausen ein; z. B. 5 Minuten laufen, 2 Minuten gehen.
- Steigern Sie langsam Ihre Belastung, bis Sie ohne Pause eine längere Strecke an einem Stück zurücklegen können. Steigern Sie einfach von Training zu Training die Laufzeit um zwei Minuten je Laufeinheit.
- Halten Sie während des Trainings möglichst ein gleichbleibendes Tempo ein. Japsen, Keuchen, plötzliche Kraftlosigkeit oder Seitenstiche sind ein Zeichen für zu schnelles Tempo. Wenn Sie auf Nummer Sicher gehen möchten, messen Sie einfach zwischendurch Ihren Puls (s. Seite 36). Allmählich werden Sie ein Gefühl für die richtige Belastung entwickeln.
- Trainieren Sie so oft es Ihnen Spaß macht. Ihr langfristiges Ziel sollte es aber sein, zusätzlich zu Alltagsaktivitäten bis zu 5-mal die Woche jeweils 30 bis 60 Minuten Sport zu machen! Dabei zählen die Zeiten für das Auf- und Abwärmen nicht mit!

Ihr Start ins Krafttraining

- Sie können zu Hause mit Kleingeräten (Hanteln, Theraband, aber auch Wasserflaschen) Ihr persönliches Fitnessstudio einrichten.
- Besonders beim Krafttraining ist es aber sinnvoll, sich durch professionelle Trainer*innen anleiten und beraten zu lassen. So werden Fehlbelastungen und Verletzungen vermieden.
- Trainieren Sie sämtliche großen Muskelgruppen wie Schulter/Rücken, Brust/Bauch, Arme und Beine und wiederholen die Übungen zwischen 10- und 15-mal. Der erste Durchgang ist der wichtigste, machen Sie – je nach Verfügbarkeit und Zeit – bis zu 3 Durchgänge je Übung.

- Führen Sie keine ruckartigen Bewegungen aus und atmen Sie bei der Anspannung aus, um die Pressatmung zu vermeiden.
- Optimal ist 2-mal in der Woche zu trainieren (Dauer – je nach Anzahl der Übungen).
- Führen Sie vorher 5 bis 10 Minuten ein Aufwärmen und anschließend 5 bis 10 Minuten ein Abwärmen durch, z. B. durch lockere Gymnastik oder Radfahren.
- Gönnen Sie sich einen Tag Pause zwischen den Einheiten. Die Pausen können auch in Form eines lockeren Ausdauertrainings erfolgen.
- Es sind keine Proteindrinks notwendig, um das Muskelwachstum zu beschleunigen!

Hunger und Durst vor und nach dem Sport

Starten Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen. Ein kleiner Imbiss (z. B. eine Banane) und dazu ¼ l Mineralwasser oder Saftschorle reichen aus. Nach dem Sport heißt es erst einmal trinken, um die Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste durch das Schwitzen wieder auszugleichen.

Mehr Bewegung im Alltag

Bringen Sie mehr Schwung in Ihren Alltag! Regelmäßige Bewegung wie Treppensteigen senkt Cholesterinwerte und steigert die Muskelmasse. Zur Prüfung des eigenen Bewegungsverhaltens eignen sich Schrittzähler (ist häufig in Smartphones integriert), das Ziel sollten mindestens 10.000 Schritte am Tag sein.

Diese Liste können Sie auch als Anregung sehen wie Sie mehr Bewegung umsetzen können. Versuchen Sie es zu schaffen mehr Kreuze bei Ja zu machen als bei Nein. Denn Ziel ist: weniger ruhen/Stillstand mehr bewegen/ Bewegung/Aktion.

Machen Sie den Bewegungs-Check. Kreuzen Sie Ihre Antwort an.

- | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| ■ Ich nutze wo und wann immer ich kann die Möglichkeit, mich mehr zu bewegen. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ■ Ich habe bei der Hausarbeit viel Bewegung. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ■ Ich habe bei der Gartenarbeit viel Bewegung. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ■ Mit meinem Kind bzw. meinen Kindern bin ich viel in Bewegung. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ■ Ich habe in meinem Beruf viel Bewegung. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ■ Ich nehme manchmal/oft/täglich die Treppe, statt mit dem Aufzug oder der Rolltreppe zu fahren. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ■ Ich nehme manchmal/oft/täglich das Rad oder gehe zu Fuß, statt kurze Strecken mit dem Auto, Bus oder der Bahn zu fahren. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ■ Ich steige manchmal/oft/täglich eine Bus- oder Straßenbahnhaltestelle früher aus und gehe den Rest der Strecke zu Fuß. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ■ Morgens nach dem Aufstehen oder zwischen der Hausarbeit mache ich manchmal/oft/täglich ein wenig Gymnastik oder Aerobic. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ■ Ich treibe mehrmals in der Woche/täglich Sport. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ■ Ich bin in einer Sportgruppe/einem Sportclub oder -verein. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

