

## Liebe Leserin, lieber Leser,

möchten Sie etwas an Ihrem Leben verändern? Möchten Sie sich bewusster ernähren und mehr bewegen? Falls ja, kann dieses Heft Sie dabei begleiten und unterstützen. Es bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, mit denen Sie Ihren Ess- und Bewegungsalltag sichtbar und bewusster machen und einen gesünderen Lebensstil planen und umsetzen können. Folgende Elemente finden Sie im Heft:

- 7 Seiten Ernährungstagebuch mit 7 Ernährungspyramiden und Anleitung
- 1 Wochenprotokoll Essen und Trinken
- 1 Wochenprotokoll Bewegung

Das Heft basiert auf zwei Prinzipien:

1. **beobachten** und **reflektieren** der aktuellen Situation sowie
2. **unterstützen** und **begleiten** bei der Verhaltensänderung.

Wenn Sie sich in den nächsten Wochen etwas Zeit nehmen und Ihr Ess- und Bewegungsverhalten aufschreiben und analysieren, profitieren Sie vermutlich von einer Bereicherung Ihres Speiseplans, einem Zuwachs an Wohlbefinden und Genuss sowie langfristig höchstwahrscheinlich auch von einer besseren Gesundheit.

Die Ernährungsempfehlungen basieren auf der Ernährungspyramide, die wir Ihnen in unserem Heft „Einfach besser essen“ vorstellen. Wir empfehlen Ihnen, diese Broschüre zum Nachschlagen immer bereit zu haben.

Beide Hefte sind so konzipiert, dass Sie damit selbstständig arbeiten können. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie kommen alleine nicht weiter oder wenn Krankheiten der Grund für die Ernährungsumstellung sind, ist eine persönliche Ernährungsberatung unbedingt empfehlenswert. In einem Gespräch ist es besser möglich, auf Ihre individuelle Situation einzugehen. Adressen von qualifizierten Ernährungsberatern finden Sie auf [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) unter dem Suchbegriff „Ernährungsberatung vor Ort“.

Ihre  
*Susanne Illini*



Foto: © M. Ebersoll, BfE

## Einige Gedanken zu Beginn ...

Es gibt viele Gründe, weshalb man den Entschluss fasst, seinen Lebensstil, vor allem sein Ernährungs- und Bewegungsverhalten, zu verändern. Möglicherweise hat Ihr Arzt Ihnen dazu geraten, möglicherweise haben Sie sich aus eigenem Antrieb dafür entschieden, weil Sie fitter und leistungsfähiger werden möchten.

### Was sind Ihre persönlichen Gründe?

Es ist hilfreich, wenn Sie sich vor Beginn des Veränderungsprozesses darüber klar werden, weshalb Sie etwas ändern möchten und welche Ziele Sie anstreben. Die folgenden Fragen unterstützen Sie dabei.

#### Was ist Ihre Absicht?

*Ich*

#### Was sind Ihre Gründe, das heißt warum haben Sie diese Absicht?

1.

2.

3.

Was sind Ihre Ziele, das heißt was möchten Sie erreichen? Schreiben Sie dies möglichst konkret auf. Versuchen Sie, diese Ziele positiv zu formulieren, wie zum Beispiel „Ich möchte beim Treppensteigen ruhig atmen können.“ statt „Ich möchte beim Treppensteigen nicht aus der Puste kommen.“

#### Was sind Ihre Ziele, das heißt was möchten Sie erreichen?

1.

2.

3.



**Beispiel:**

**Was ist Ihre Absicht?**

*Ich möchte mich bewusster ernähren.*

**Was sind Ihre Gründe, das heißt warum haben Sie diese Absicht?**

- 1. Ich möchte nicht weiter zunehmen.*
- 2. Im Büro lässt meine Konzentration immer so schnell nach.*
- 3. Ich bin so oft erkältet.*

**Was sind Ihre Ziele, das heißt was möchten Sie erreichen?**

- 1. Mein Gewicht soll stabil bleiben.*
- 2. Ich will auch nachmittags noch konzentriert arbeiten können.*
- 3. Ich möchte fitter und gesünder sein.*

Fotos: © Kalimstock.adobe.com



© BLE

# So funktioniert der Pyramiden-Check

Sie finden auf den folgenden Seiten jeweils auf der linken Seite ein Tagebuch und rechts daneben eine Ernährungspyramide. Im Tagebuch tragen Sie alles ein, was Sie an einem Tag essen und trinken. Am Ende des Tages (oder auch zwischendurch) können Sie in der nebenstehenden Ernährungspyramide die jeweiligen Portionsbausteine abstreichen, die Sie gegessen haben. So können Sie sich jederzeit schnell einen Überblick verschaffen, wie nah Sie der Ernährungspyramide schon sind. Dazu gehören vier kleine Schritte:

1. Tagebuch ausfüllen
2. Lebensmittelgruppe festlegen:  
Was gehört wohin?
3. Portionsgröße ermitteln:  
Wie viel ist eine Portion?
4. Abstreichen in der  
Pyramide



## Beispiel

So sieht Ihr Tagebuch aus:

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke
<b>Frühstück</b>	<i>Vollkornbrot</i>
<b>Uhrzeit:</b>	<i>Butter</i>
<i>7.00 Uhr</i>	<i>Käse</i>
	<i>Marmelade</i>
	<i>Banane</i>
	<i>Joghurt</i>
	<i>Tee</i>

So übertragen Sie dies in die Pyramide:

In welche Lebensmittelgruppe gehört das Lebensmittel?		Wie vielen Portionsbausteinen entspricht die verzehrte Menge?
<b>Brot</b>	Getreide	1-2 Scheiben = 1 Portion
<b>Butter</b>	Fette	1 Esslöffel = 1/2 Portion
<b>Käse</b>	Milch und Milchprodukte	1 Scheibe = 1 Portion
<b>Marmelade</b>	Extras	1 Teelöffel = 1/2 Portion
<b>Banane</b>	Obst	1 (Stück) = 1 Portion
<b>Joghurt</b>	Milch und Milchprodukte	1 Becher = 1 Portion
<b>Tee</b>	Getränke	2 Tassen = 2 Portionen

Menge

- 2 Scheiben
- 1 Esslöffel
- 1 Scheibe
- 1 Teelöffel
- 1 (Stück)
- 1 Becher
- 2 Tassen

### Abstreichen



