



Präsentiert von

**DAK**

+

healthy living

Unternehmen Leben

# Starten Sie durch!

*Wie gute Vorsätze wahr werden*

# Editorial



Hella Thomas,  
Diplom-  
Ökotrophologin,  
DAK



Olaf Heise,  
Ressortleitung  
Familie,  
healthy living

**Liebe Leserin, lieber Leser,**  
nach Silvester beginnt für viele von uns wieder die Zeit der guten Vorsätze. Meist nehmen wir uns vor, gesünder in das neue Jahr zu starten. Aber kennen Sie das? Für ein oder zwei Wochen schaffen wir es, auf Schokolade und Currywurst zu verzichten. Wir joggen tapfer, selbst bei Schneefall. Doch dann geht uns die Puste aus. Die anfängliche Motivation ist verschwunden, und statt abends etwas Gesundes zu kochen, schieben wir doch wieder die Fertigpizza in den Ofen.

Wie Sie es schaffen, gute Vorsätze tatsächlich umzusetzen und dauerhaft gesund zu leben, hat die DAK in Zusammenarbeit mit der Universität Hamburg untersucht. **Überraschendes Ergebnis: Positives Denken allein reicht nicht!** Entscheidend ist, sich mögliche Hindernisse vor Augen zu führen – und gezielt wirksame Gegenstrategien zu entwickeln.

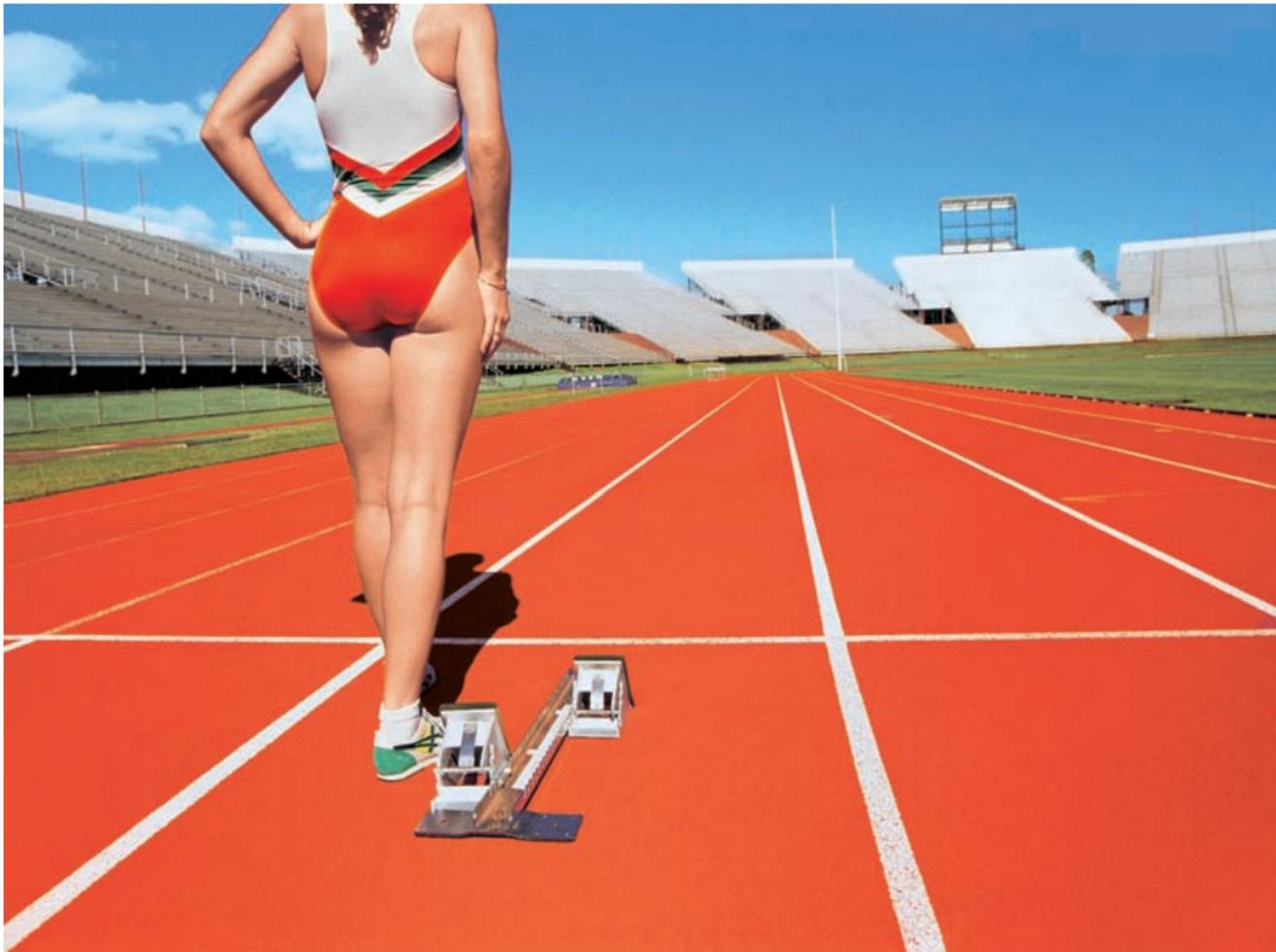
Worauf es dabei ankommt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Im Tagebuch ab Seite 14 können Sie Ihre Fortschritte dokumentieren. Gleichzeitig sehen Sie, wo Fallstricke liegen. Je genauer Sie Ihre Schwächen kennen, desto besser sind Ihre Erfolgsaussichten. **Starten Sie durch!**

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!**

# Inhalt

Ziele festlegen	5
Hindernisse überwinden	6
Dranbleiben	9
Ihr Tagebuch	10
Das Punktesystem	14
Die Motivationstabelle	20
Zusammenfassung	22
Impressum	24





# 1. Ziele festlegen

**Finden Sie zunächst heraus,** was Ihnen wichtig ist und warum. Wünsche wie „Ich möchte abnehmen“ oder „Ich will mehr Sport treiben“ sind meist wenig hilfreich, weil sie zu allgemein sind. Fragen Sie sich, was für Sie persönlich wirklich dahintersteckt. Vielleicht möchten Sie bei der nächsten Fahrradtour nicht mehr das Schlusslicht bilden, sich leicht und unbe-

schwert fühlen oder ganz konkret wieder in das schöne Kleid vom vergangenen Sommer passen? Überlegen Sie so konkret wie möglich, was der schönste Erfolg wäre. Am besten stellen Sie es sich bildlich vor. Konzentrieren Sie sich dann nur auf diesen Aspekt. Denn wenn Sie genau wissen, was Sie wollen, und ihr Ziel genau anvisieren, haben Sie den ersten Schritt bereits getan.

**Mein Ziel:** .....  
.....  
.....

**Bleiben Sie realistisch:** Versuchen Sie nicht, Ihr Leben von heute auf morgen völlig umzukrempeln. So ist der Frust programmiert. Diese Broschüre hilft Ihnen, schrittweise zu einem gesünderen Alltag zu gelangen. Sie selbst übernehmen dabei die Regie: Ersetzen Sie die tägliche Cola durch süß aromatisierten Tee. Oder holen Sie sonntags mit dem Rad statt mit dem Auto Ihre Brötchen. Kleine Erfolge werden schnell sichtbar. Und führen langfristig zum Ziel.

## 2. Hindernisse überwinden

**Sie haben sich fest vorgenommen**, eine Gemüsepfanne zu kochen, sind aber beim Nachhausekommen so hungrig, dass es nur für ein schnelles Fertiggericht reicht? Sie finden Schokolade abends vor dem Fernseher viel verlockender als Obst oder Gemüsesticks?

Rücken Sie solchen Hindernissen mit einer gezielten Strategie zu Leibe – und zwar schon im Vorfeld! Ein am Morgen extra bereitgelegtes Sandwich beispielsweise dämpft den typischen Heißhunger am Ende eines langen Tages. Sie haben dann

Zeit, in Ruhe etwas Gesundes zuzubereiten. Stellen Sie sich einen Obstteller zusammen, während die Nachrichten im Fernseher laufen – leckere Früchte haben Sie schon in der Mittagspause besorgt.

Fragen Sie sich: Was hält Sie davon ab, kleine und große Hindernisse des Alltags zu bewältigen? Wie sieht Ihre persönliche Strategie aus, diese zu überwinden oder kritischen Situationen vorzubeugen?

**Mein Hindernis:** .....

**Meine Strategie:** .....

**Beugen Sie dem Scheitern vor:** Damit Ihre Anstrengung nicht eine einmalige Aktion bleibt, machen Sie einen kurzen Check und rufen Sie sich regelmäßig Ihr persönliches Ziel in Erinnerung – zum Beispiel morgens im Bett oder am Frühstückstisch. Malen Sie sich in Gedanken aus, wie schön es sein wird, wenn sich Ihr Wunsch erfüllt hat. Erkennen Sie mögliche Stolpersteine und legen Sie sich für jedes Hindernis eine passende Strategie zurecht.





### 3. Dranbleiben

**Wochenlang sind Sie tapfer** jeden Abend durch den Park gewalkt. Nun steht der Urlaub vor der Tür und damit die Versuchung, die neu gewonnene Routine über den Haufen zu werfen. „Ich nehme meine Sportschuhe einfach mit“, könnten Sie sich vornehmen. Sie haben keinen Platz mehr für die Schuhe? Ziehen Sie stattdessen jeden zweiten Abend ein paar Bahnen im Hotelpool – Hauptsache, Sie halten an Ihren Vorsätzen fest. Erkundigen Sie sich schon beim Einchecken im Hotel nach einer schönen Strecke zum Walken, Radeln oder Joggen. Sie schaffen es nicht aus dem Bett zu kommen? Lassen Sie sich vom Hotelservice wecken. Bis Ihr Partner aufsteht, haben Sie Ihr Sportprogramm schon hinter sich. Zur Belohnung genießen Sie am Nachmittag eine Siesta.

**Was hält mich vom Training ab?** .....

**Meine tägliche Strategie:** .....

**Finden Sie das richtige Maß:** An erster Stelle sollte gerade beim Sport immer der Spaß stehen. Geben Sie Ihrem Körper am Anfang die Chance, sich Ihrem neuen Hobby anzupassen. Laufen Sie nicht häufiger als drei Tage pro Woche und nutzen Sie trainingsfreie Tage zur aktiven Erholung wie Saunabesuche etc. Setzen Sie sich aber auf lange Sicht auch neue Ziele. Denn wer immer dieselbe Strecke im gleichen Tempo läuft, gerät schnell in ein Motivationsloch.

# Ihr Tagebuch – sammeln Sie Punkte

**Auf den nächsten Seiten** finden Sie Ihr persönliches Tagebuch, das Sie beim Umsetzen Ihrer guten Vorsätze unterstützen wird. Dokumentieren Sie mit Hilfe eines einfachen Punktesystems für gesunde Ernährung und Bewegung Tag für Tag über zwölf Wochen Ihre neuen Alltagsgewohnheiten. Wie genau das funktioniert, erklären wir Ihnen im Folgenden. Und anhand der Dreimonatsübersicht ab Seite 20 können Sie dann schwarz auf weiß sehen, welche Fortschritte Sie machen.



## Gesunde Ernährung

**Dauernder Verzicht ist out.** Hier werden Sie belohnt – und zwar immer dann, wenn Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit tun. Je mehr gesunde Nahrungsmittel Sie auf Ihren Speiseplan setzen, desto mehr grüne Ernährungspunkte sammeln Sie. Für ungesunde Lebensmittel gibt es rote Punkte. Dies ist kein Verbot: Die roten Punkte kennzeichnen aber die Lebensmittel, die Sie nur in Maßen genießen sollten. Ziel ist es nicht, auf jeglichen Genuss zu verzichten, sondern, dass Sie Ihre Essgewohnheiten kennen lernen und langfristig zum Positiven verändern. Idealerweise verschiebt sich im Laufe der Zeit das Verhältnis von roten zu grünen Punkten immer weiter zugunsten der grünen.

## Sport & Bewegung

**Werden Sie aktiv.** Denn auch in diesem Bereich können Sie Punkte sammeln. Allerdings gibt es keine roten Punkte für Couchpotatoes, sondern nur einheitlich blaue Bewegungspunkte für Aktive. Schon mit fünf Minuten Bewegung haben Sie sich einen solchen Punkt verdient. Denn jeder Schritt zählt! Die jeweiligen Punkte werden dann getrennt voneinander ausgezählt.





# Dafür bekommen Sie Punkte:

**Ob Sie morgens Müsli** essen oder im Büro die Treppen steigen, statt den Aufzug zu nehmen – hier sehen Sie auf einen Blick, für was Sie im Laufe des Tages Punkte sammeln können. Tragen Sie diese in Ihr Tagebuch ab Seite 14

ein: In die oberen Reihen die grünen und roten Ernährungspunkte, in die blaue Reihe die Bewegungspunkte. Am Ende jeder Woche addieren Sie die Punkte. Die Summen in der letzten Spalte sind dann Ihr Wochenergebnis.



## Grüne Ernährungspunkte. Je einen Punkt bekommen Sie für:

- Vollkornbrot – pro Scheibe.
- Frisches Obst – pro Apfel, Banane, Birne etc. Bei Beerenobst, Obstsalat etc. pro Portion. Trockenobst in Maßen.
- Gemüse – pro Tomate, Paprika, Möhre etc. Bei Salaten und Teller Gemüse etc. pro Portion.
- Gekochte und Ofenkartoffeln – pro Portion.
- Vollkornreis (ungeschält) – pro Portion.
- Vollkornnudeln – pro Portion.
- Fisch; Seefisch wie Kabeljau, Scholle, Seezunge, Schellfisch etc. – pro Portion.
- Fettarme Milchprodukte (Quark, Joghurt ohne Zucker, Käse, Milch) – pro Glas bzw. pro Portion.

- Wasser und Tee (ungezuckerter Rotbusch-, Früchte- und Kräutertee) – pro halben Liter; hier gibt es höchstens vier Punkte am Tag.

- Müsli (ohne Zucker) und Haferflocken – pro Portion. Nüsse in Maßen.
- Mageres Fleisch (Pute etc.); fettarme Soßen.
- Qualitativ hochwertige pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl, Olivenöl, Distelöl).



## Rote Ernährungspunkte. Je einen Punkt bekommen Sie für:

- Gebratene und frittierte Lebensmittel (Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, frittiertes Gemüse etc.) – pro Portion.
- Kuchen, Torte, Gebäck (auch Blätterteig, z. B. Croissants) – pro Kuchenstück bzw. zwei Kekse.

- Schokolade, Müsliriegel, Pralinen, Milcheis, gezuckertes Müsli – pro Portion. Bei Maxiriegeln: doppelte Menge = doppelte Punkte!
- Zucker – ab dem vierten Teelöffel oder Würfel.
- Chips (Kartoffelchips, Erdnussflips, Mais-Cracker etc.) – pro Portion (eine Handvoll).
- Brot aus Weißmehl.
- Alkohol pro Glas (0,3 l Bier; 0,25 l Wein oder 0,25 l Sekt; 2 cl Spirituosen).
- Softdrinks (Limonade, Cola etc.), gezuckerte Fruchtsaftgetränke und Nektar – je 0,2-l-Glas.
- Fettiges Fleisch (Hackfleisch, Speck, Gänsekeule etc.) und Wurst (Salami, Leberwurst, Teewurst, Fleischwurst, Mortadella o. Ä.) – pro Portion.
- Fetthaltige Fertiggerichte, frittiertes Fisch, Pizza, Fastfood (Hamburger, Currywurst, Brat- und Bockwurst etc.) – pro Portion.



- Schwarzer Tee, grüner Tee – ab dem vierten Becher pro 200 ml.
- Sahne, Sahne- und Vollmilchjoghurt, stark gezuckerten Joghurt, Sahnesoße, Kondensmilch, Crème fraîche – Joghurt pro Becher, Sahne und Kondensmilch pro Esslöffel.
- Tierische Fette zum Braten (Butter, Schmalz) – pro 10 g (ein gestrichener Esslöffel).
- Butter, Margarine – über 30 g am Tag (drei gestrichene Esslöffel) pro 10 g einen Punkt.
- Käse (vollfetter Käse, das heißt Käse mit mehr als 40 % Fett i. Tr.) – pro Scheibe bzw. streichholzschachtelgroßes Stückchen.

**Achtung!** Viele Lebensmittel sind zwar nicht ungesund, aber auch nicht gut genug für einen grünen Punkt. Für normale Nudeln, geschälten Reis, Honig, Marmelade (ein Esslöffel pro Tag), Kaffee gibt es weder rote noch grüne Punkte.



## Blaue Bewegungspunkte. Nicht vergessen!

- Einen blauen Bewegungspunkt sammeln Sie für fünf Minuten Bewegung (Gymnastik, Walken, Spaziergehen etc.) oder für fünf Stockwerke, die Sie zu Fuß hinaufsteigen.

1. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								

2. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								

3. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								

4. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								



5. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								

6. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								

7. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								

8. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								



9. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								

10. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								

11. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								

12. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Meine Summe
●								
●								
●								

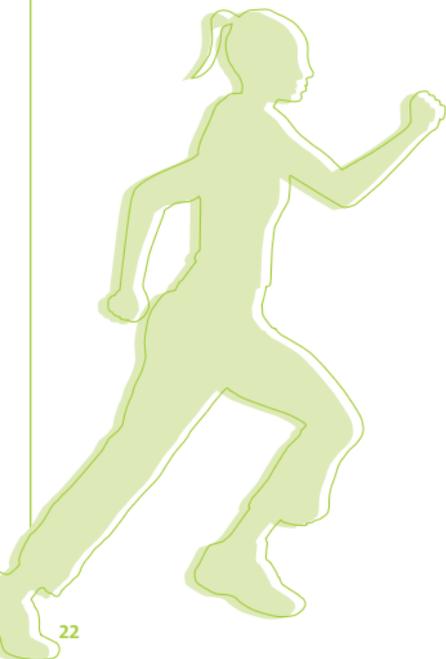


# Ihre Motivationstabelle

Übertragen Sie in diese Tabelle Ihre Wochenergebnisse. Schreiben Sie die Zahlen mit einem roten, grünen und blauen Stift in die ersten drei Zeilen der betreffenden Wochen-Spalte. Dann machen Sie entsprechend farbige Kreuze in der Tabelle. Nach wenigen Wochen sollten Sie eine Tendenz erkennen.

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche
● Punkte												
● Punkte												
● Punkte												
110 Punkte												
105 Punkte												
100 Punkte												
95 Punkte												
90 Punkte												
85 Punkte												
80 Punkte												
75 Punkte												
70 Punkte												
65 Punkte												
60 Punkte												
55 Punkte												
50 Punkte												
45 Punkte												
40 Punkte												
35 Punkte												
30 Punkte												
25 Punkte												
20 Punkte												
15 Punkte												
10 Punkte												
5 Punkte												

# Zusammenfassung



1. Schreiben Sie sich auf, was Ihnen wirklich wichtig ist, und formulieren Sie Ihr ganz konkretes Ziel: Was möchten Sie erreichen?
2. Finden Sie heraus, welche Hindernisse diesem Ziel entgegenstehen.
3. Entwickeln Sie Strategien, wie Sie diese Stolpersteine überwinden können.
4. Dokumentieren Sie in Ihrem persönlichen Tagebuch, wie Sie Ihre guten Vorsätze umsetzen, und erkennen Sie in der Dreimonatsübersicht, welche Fortschritte Sie machen.
5. Sie wollen mehr? Dann holen Sie sich unter: **[www.healthyliving.de](http://www.healthyliving.de)** oder: **[www.dak.de/broschueren](http://www.dak.de/broschueren)** die Tagebuchseiten, die große Übersichtstabelle für drei Monate sowie das Punktesystem als praktisches Kühlschrankschrankposter zum Downloaden.

*Viel Spaß!*





# Impressum

**Chefredakteur:** Walter Dreher (Vi.S.d.P.) **Textchefin:** Claudia Rammin

**Chef vom Dienst:** Wolfgang Küster **Creative Director:** Diddo Ramm,

**Grafik:** Nicole König **Verantwortlicher Redakteur:** Olaf Heise

**Bildredaktion:** Monique Dressel **Schlussredaktion:** Adrian Hoffmann

**Druckerei:** westermann druck GmbH, Georg-Westermann-Allee 66,

38104 Braunschweig **Herstellung:** Rainer Tess

**Fotos:** Getty Images (Titel), Stockfood (Rückseite), Innenteil: F1 online,  
Getty Images (3), Corbis, FoodCollection (8), Stockfood