



**QUARTIER IN BEWEGUNG**

**ICH BIN DABEI**

**Mein Logbuch**

**für ein  
bewegtes Leben**

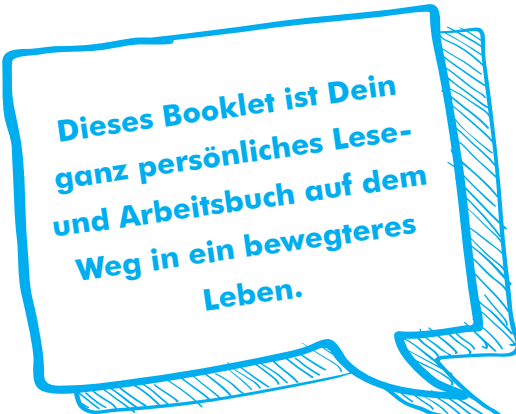
**„Kleine Schritte,  
große Wirkung“**

**Guten Tag,**

**ich bin Dein praktischer Begleiter  
für mehr Bewegung im Alltag. Von  
mir erfährst Du alles, was Du über  
Gesundheit und Bewegung wissen  
musst, wie Du Dich am besten  
motivierst und vieles mehr.**

**Lass Dich überraschen!**

**PS: Aber zuerst erfährst Du  
alles Wissenswerte über Sinn,  
Hintergrund und Ziel unseres  
Modellprojekts.**



**Dieses Booklet ist Dein  
ganz persönliches Lese-  
und Arbeitsbuch auf dem  
Weg in ein bewegteres  
Leben.**

# INHALT

<b>QUARTIER IN BEWEGUNG – DAS HAST DU DAVON</b> .....	6
<b>AKTIONSABLAUF</b> .....	7
<b>GESUNDHEIT</b> .....	9
<b>BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN</b> .....	10
<b>KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG</b> .....	12
<b>GESTATTEN: ICH BIN DEIN INNERER SCHWEINEHUND</b> .....	14
<b>WAS TUN, WENN DER SCHWEINEHUND SICH MELDET?</b> .....	18
<b>APPS</b> .....	20
<b>MEIN GEGENWARTS-ICH</b> .....	22
<b>MEIN WUNSCHBILD</b> .....	24
<b>MEIN ZUKUNFTS-ICH</b> .....	26
<b>MEIN MASTERPLAN</b> .....	29
<b>TIPPS FÜR EINEN BEWEGTEN ALLTAG</b> .....	30
<b>POWERFOOD</b> .....	32
<b>WOCHENZIELE UND AKTIVITÄTSPLAN</b> .....	37
<b>TOLL GEMACHT!</b> .....	60
<b>WER SIND WIR?</b> .....	62

# QUARTIER IN BEWEGUNG – DAS HAST DU DAVON



Wir alle wissen: Bewegung ist bei den meisten von uns heute „Mangelware“. Wir nutzen lieber den Aufzug als die Treppe und nehmen selbst für kurze Wegestrecken das Auto, statt einfach zu Fuß zu gehen oder Fahrrad zu fahren. Dabei ist es gut für Deine Gesundheit, Dein Quartier, die Umwelt und das Klima. Denn weniger Verkehr bedeutet bessere Luft und weniger Lärm.

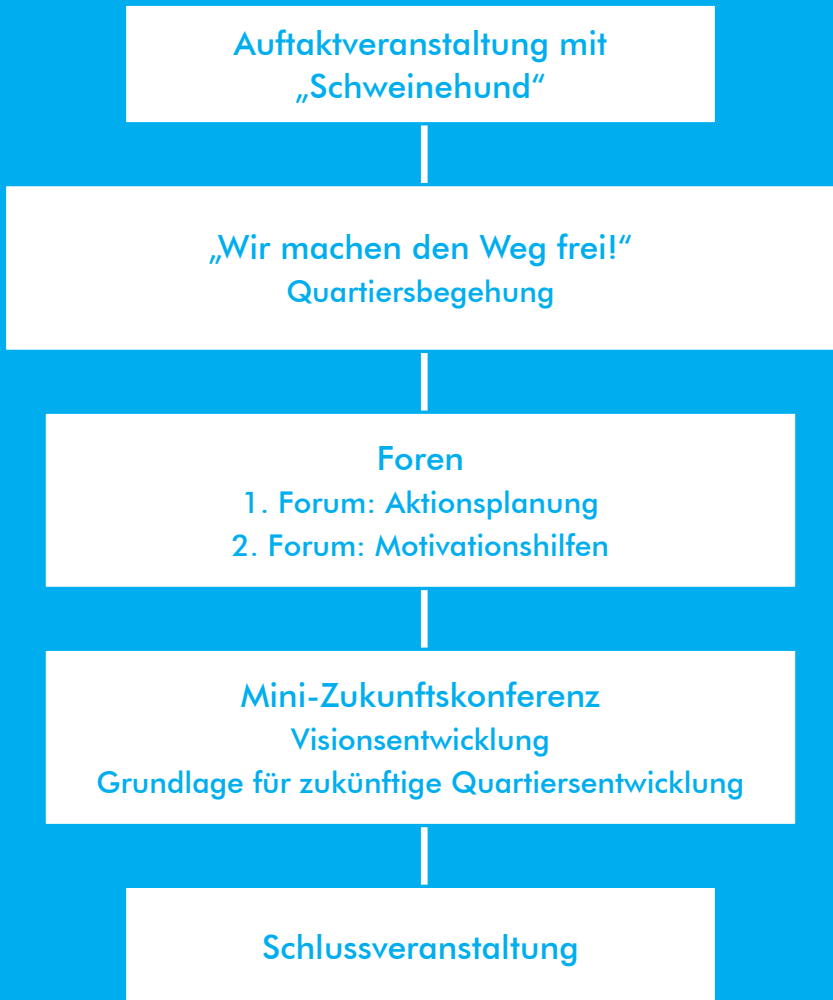
Dein Quartier wurde für das Modellprojekt „Quartier in Bewegung“ ausgewählt. Die Landesregierung Nordrhein-Westfalens und ihre Partner möchten hier erproben, ob es möglich ist, mit kreativen Aktionen und Kommunikationsmaßnahmen die Bewohnerinnen und Bewohner zu einem aktiveren Lebensstil zu bewegen.

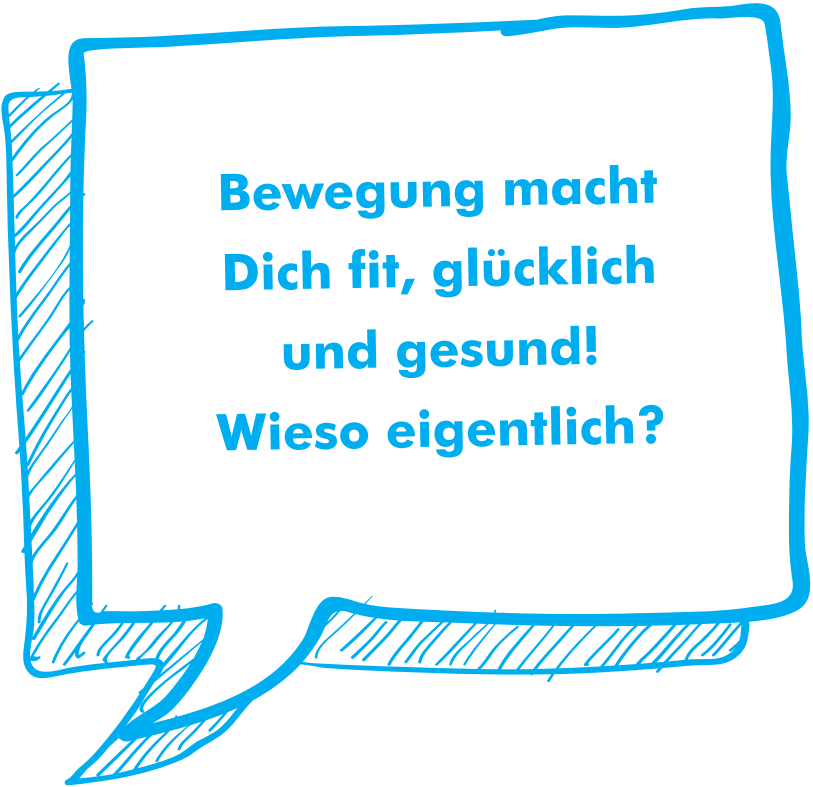
Mit dem Modellprojekt möchten wir den Menschen im Quartier Wege und Möglichkeiten aufzeigen, wie man mehr Bewegung in den Alltag einbauen kann – der wichtigste Faktor für ein gesünderes Leben, mehr Leistungsfähigkeit, persönliches Wohlbefinden und damit auch: mehr Zufriedenheit und Lebensqualität!

Mit unserem „Mitmach-Projekt“ wollen wir aber nicht nur Schwung in Dein Leben bringen. Wir wollen zugleich mit allen Quartiersbewohnerinnen und Quartiersbewohnern gemeinsam eine bewegungsfreundliche Perspektive für die Gestaltung Eures Quartiers erarbeiten. Darum gibt es während der drei Monate Projektlaufzeit verschiedene Veranstaltungen, bei denen Du die Möglichkeit hast, Wünsche, Anregungen und Ideen für das Quartier direkt einzubringen.

Wir, die Initiatoren, die Fachleute und Moderatoren des Projekts, freuen uns auf Deine aktive Mitwirkung. Wer wir sind, erfährst du auf Seite 62.

# AKTIONSABLAUF





**Bewegung macht  
Dich fit, glücklich  
und gesund!  
Wieso eigentlich?**



# GESUNDHEIT

**Gute  
Laune**

**Aktive  
Zellen**

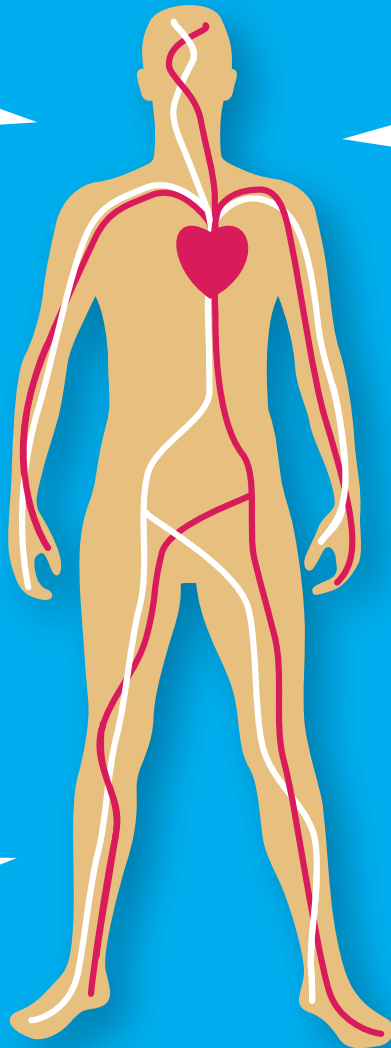
**Besser  
denken**

**Vitale  
Organe**

**Starkes  
Herz**

**Gesunder  
Stoffwechsel**

**Freie  
Gefäße**



# BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

## **Freie Gefäße und ein starkes Herz**

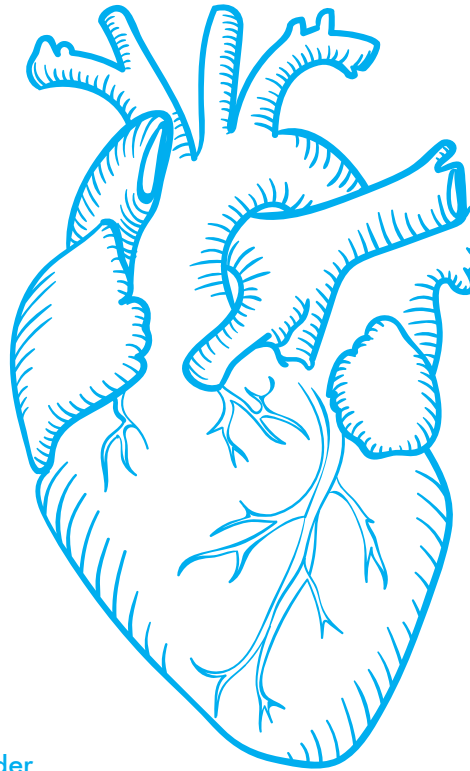
Körperliche Bewegung hält die Gefäße frei und sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße entspannen und der Blutdruck sinkt. Auch das Herz wird durch Sport und Bewegung widerstandsfähiger. Schon bei zwei Stunden moderater Bewegung pro Woche sinkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um das Zwanzigfache.

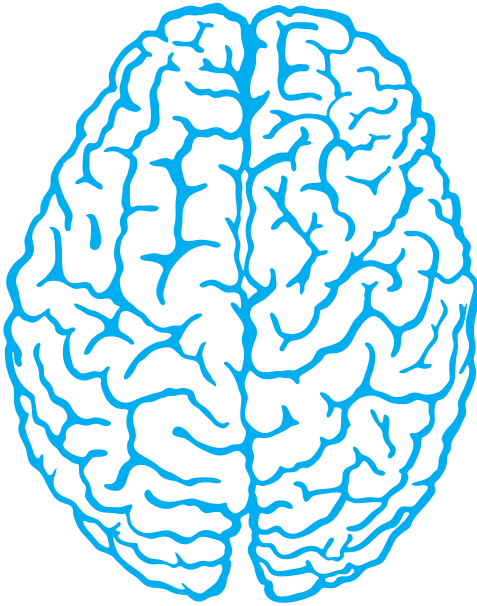
## **Aktive Zellen und vitale Organe**

Wissenschaftlich erwiesen ist: Regelmäßige Bewegung lässt das Darmkrebsrisiko um 50 Prozent sinken, bei Brustkrebs sind es immerhin 30 bis 40 Prozent. Forscher vermuten, dass beim Sport freigesetzte natürliche Antioxidantien die Gesundheit unserer Zellen fördern. Das zeigt auch in der Therapie von Krebspatienten Erfolge. Die Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie werden deutlich reduziert und das Risiko einer erneuten Erkrankung sinkt nachweislich.

## **Gesunder Stoffwechsel**

Sportliche Betätigung in Kombination mit gesunder Ernährung kann Diabetes (Typ 2) aufhalten und sogar umkehren. Grund dafür ist nicht nur der Abbau des Bauchfetts. Unter körperlicher Belastung benötigt der Körper weniger Insulin, um Zucker zu verarbeiten. Auf diese Weise wird die Bauchspeicheldrüse geschont.





### **Gute Laune**

Mit sportlicher Bewegung kann man psychischem Stress einfach davonlaufen. Das liegt schlicht und ergreifend daran, dass das Gehirn damit beschäftigt ist, Arme und Beine zu koordinieren, und dadurch weniger Raum für

stressende Gedanken zur Verfügung steht. Nach einer Runde Spaziergehen, Radfahren oder Joggen durch den Park ist der Denkstau im Kopf aufgelöst und Probleme wirken kleiner als davor. Zusätzlich bewirkt freigesetztes Testosteron, dass wir zuversichtlicher und mutiger werden. Als wäre das nicht genug, wird beim Sport auch noch das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet und sorgt für einen Gute-Laune-Schub. So hat Bewegung sogar das Potenzial einer Depression vorzubeugen oder sie zu lindern.

### **Besser denken**

Bewegung macht auch unserem Gehirn Beine. Körperliche Aktivität wie Radfahren oder Zufußgehen vergrößert nicht nur bestimmte Hirnareale wie einen Muskel, sondern aktiviert außerdem Proteine und Botenstoffe, die Nervenzellen stärken und die Denkleistung erhöhen. Eine wahre Frischzellenkur fürs Gehirn, die wissenschaftlich erwiesen auch einer Demenz wirksam vorbeugen kann. Und es ist nie zu spät, anzufangen. 40 Minuten flottes Spaziergehen am Tag führt bei älteren, bislang inaktiven Menschen zu einer Vergrößerung bestimmter Hirnareale um zwei Prozent und damit einer geistigen Verjüngung um bis zu zwei Lebensjahre.

# KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG



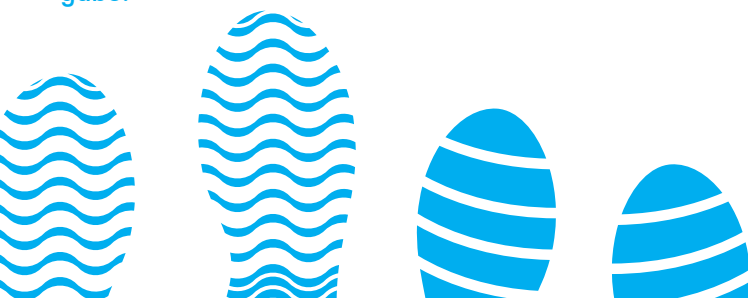
Sport und Bewegung sind richtige Wunderwaffen, die gesund und fit machen und so manches Medikament ersetzen können. Aber wie viel Bewegung und Sport braucht der Körper eigentlich? Die gute Nachricht: Um die negativen Auswirkungen stundenlangen Sitzens über den Tag auszugleichen, muss man nicht gleich zur Sportskanone werden. Denn es ist schon ein guter Anfang, so viel Bewegung wie möglich in den Alltag einzubauen. Wie der kanadische Herzspezialist David Alter sagt: „Nicht mehr trainieren hilft, sondern weniger sitzen“ – und das ist einfacher, als Du denkst.

## Jeder Schritt zählt – Warum Bewegung im Alltag schon viel verändert

Positive Auswirkungen auf die Gesundheit ergeben sich schon, wenn Du 1.500 Kalorien in der Woche durch Bewegung verbrennst. Das entspricht etwa 30 Minuten moderater Bewegung oder 8.000 Schritten an fünf Tagen pro Woche. Andere Empfehlungen sprechen von 10.000 Schritten pro Tag. Wichtig ist nur, dass Puls und Atmung zumindest leicht erhöht sind.

Es gibt also gute Gründe, das Auto stehen zu lassen. Zu Fuß zum Supermarkt oder mit dem Fahrrad zum Bäcker zu fahren, sind hervorragende Bewegungshäppchen für zwischendurch und Treppen ein kostenloses Fitnessstudio: Das Herz-Kreislauf-System sowie die Bein- und Gesäßmuskulatur werden optimal trainiert.

Eigentlich wäre es ganz einfach, wenn es nur den inneren Schweinehund nicht gäbe.





# GESTATTEN: ICH BIN DEIN INNERER SCHWEINEHUND

„Wann immer Du Dir vornimmst, Sport zu machen oder Dich mehr zu bewegen, bin ich an Deiner Seite und bringe Dich wieder zur Vernunft: Bewegung? Dafür hast Du doch gar keine Zeit. Positive Effekte erzielt man ja ohnehin erst, wenn man richtig viel Leistungssport betreibt. Und dafür bist Du einfach nicht gemacht. Überhaupt, in Deinem Alter noch anzufangen – das bringt doch nichts. Bleib doch lieber auf der Couch sitzen. Das ist viel gemütlicher und auch sicherer. Denn beim Sport ist das Verletzungsrisiko ja so hoch.“

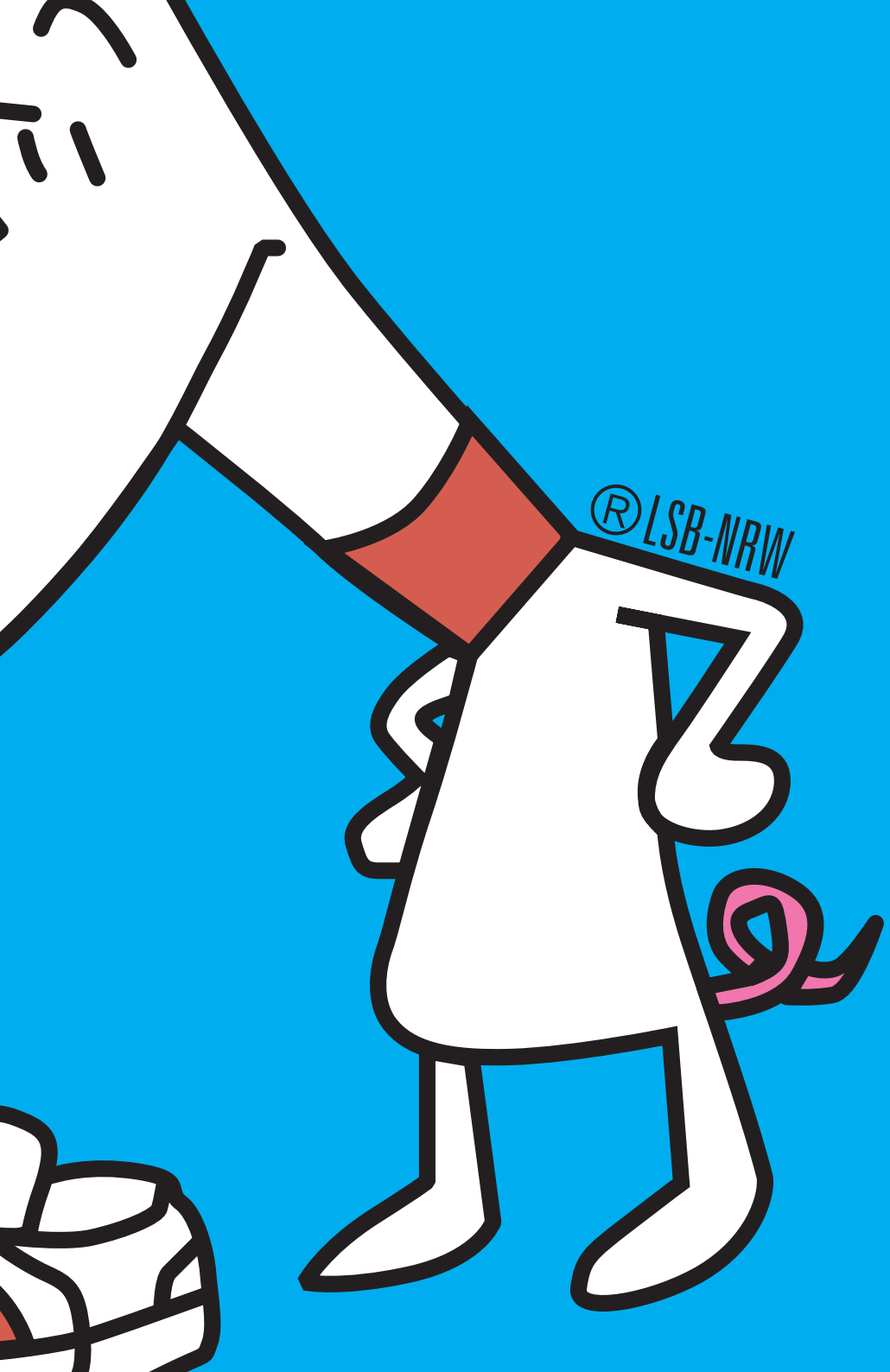
Bekannt? So redet der Schweinehund.

## Die Macht der Gewohnheit

Der innere Schweinehund ist ein Gewohnheitstier, das erlernte und verinnerlichte Handlungsabläufe ganz automatisch und ohne nachzudenken verteidigt. Dabei unterscheidet er nicht zwischen guten und schlechten Angewohnheiten – alles was regelmäßig wiederkehrt, gibt ihm ein Gefühl der Sicherheit und Behaglichkeit. Wenn Du jetzt auf einmal beschließt, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, ist das zu Beginn mit unangenehmen Gefühlen für ihn verbunden. Neues macht ihm Angst – bis es irgendwann zur Gewohnheit wird.

Es gibt aber ein paar Tricks, wie Du dem inneren Schweinehund die Übergangsphase zu neuen, erwünschten Verhaltensweisen erleichtern kannst.





© LSB-NRW

**Und jetzt  
kommt das  
wichtigste Kapitel:  
„Motivation“**





**WIE TRAINIERT MAN  
(S)EINEN INNEREN  
SCHWEINEHUND?**

# WAS TUN, WENN DER SCHWEINEHUND SICH MELDET?

## 1. Klein anfangen.

Beginne mit Maßnahmen, die möglichst wenig Zeit in Anspruch nehmen und keine große Überwindung kosten. Wähle zum Beispiel immer die Treppe anstelle des Aufzugs oder steige eine Station früher aus dem Bus oder der Bahn aus.

## 2. Klare Ziele setzen.

„Ich will mich mehr bewegen“ hat in der Vergangenheit auch nichts geändert. Deine Ziele sollten möglichst spezifisch und messbar sein. Wie man Ziele am besten formuliert, erfährst du auf Seite 26.

## 3. Träumen erlaubt.

Stelle Dir möglichst bildhaft vor, wie es sein wird, wenn Du Dein Ziel erreicht hast. Male Dir zum Beispiel aus, wie stolz Du sein wirst, wenn Du locker eine halbe Stunde am Stück joggst. Diese Methode verwenden auch Leistungssportler, um positive Gefühle zu erzeugen und so ihre Ziele zu erreichen.

## 4. Anker setzen.

Ändere zum Beispiel das Computerpasswort in „Treppensteigen“, stell eine tägliche Handyerinnerung mit Deinem Ziel ein oder hänge Dein persönliches Wunschbild an den Kühlschrank. So hast Du es jeden Tag vor Augen.

## 5. Hürden aus dem Weg räumen.

Wenn Du am nächsten Tag Sport machen willst, pack Deine Tasche schon am Abend und nimm sie mit zur Arbeit.

## 6. Gemeinsam mehr bewegen.

Such Dir Gleichgesinnte, dann kannst Du Dich nicht so leicht drücken. Hilfreich ist es auch, einen „Coach“ im Freundeskreis zu suchen, jemand der Dich motiviert, wenn Du mal einen Durchhänger hast.

## 7. Freude an der Bewegung.

Du kannst noch so motiviert sein: Wenn Du nicht gerne spazieren gehst, werden gute Vorsätze nicht lange vorhalten. Such Dir deshalb eine Sport- oder Bewegungsart, die Dir Freude bereitet.

## 8. Erfolge feiern.

Jeder Teilerfolg auf dem Weg zum großen Ziel ist ein Grund, stolz zu sein. Belohne Dich mit etwas, das Dir Freude bereitet und mach Dir Deinen Erfolg bewusst.

## 9. Fortschritte sichtbar machen.

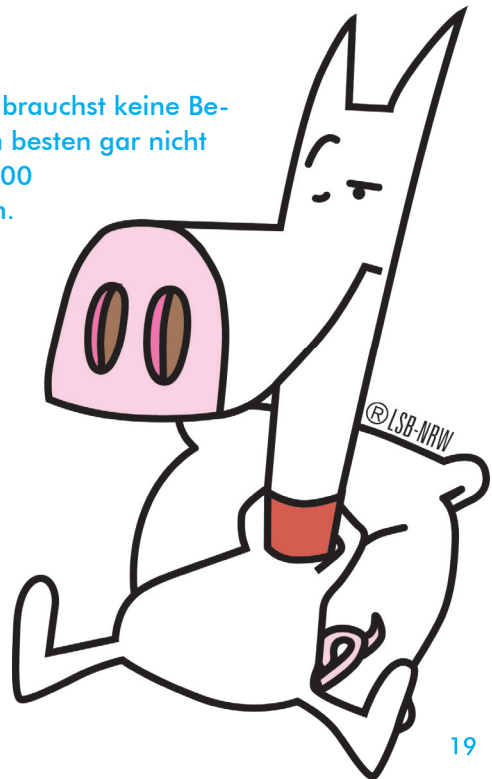
Fitnesstracker und Apps helfen dabei, Ziele zu erreichen, indem sie Dein aktuelles Bewegungspensum anzeigen und Dich motivieren, die fehlenden Schritte zu machen.

## 10. Niederlagen akzeptieren.

Auf Deinem Weg zu mehr Fitness wird es auch mal Rückschläge geben. Das ist völlig normal. In solchen Momenten hilft nur „Weitermachen“. Führe Dir Dein Zielbild vor Augen und stell Dir vor, wie gut es sich anfühlen wird, wenn Du es erreicht hast.

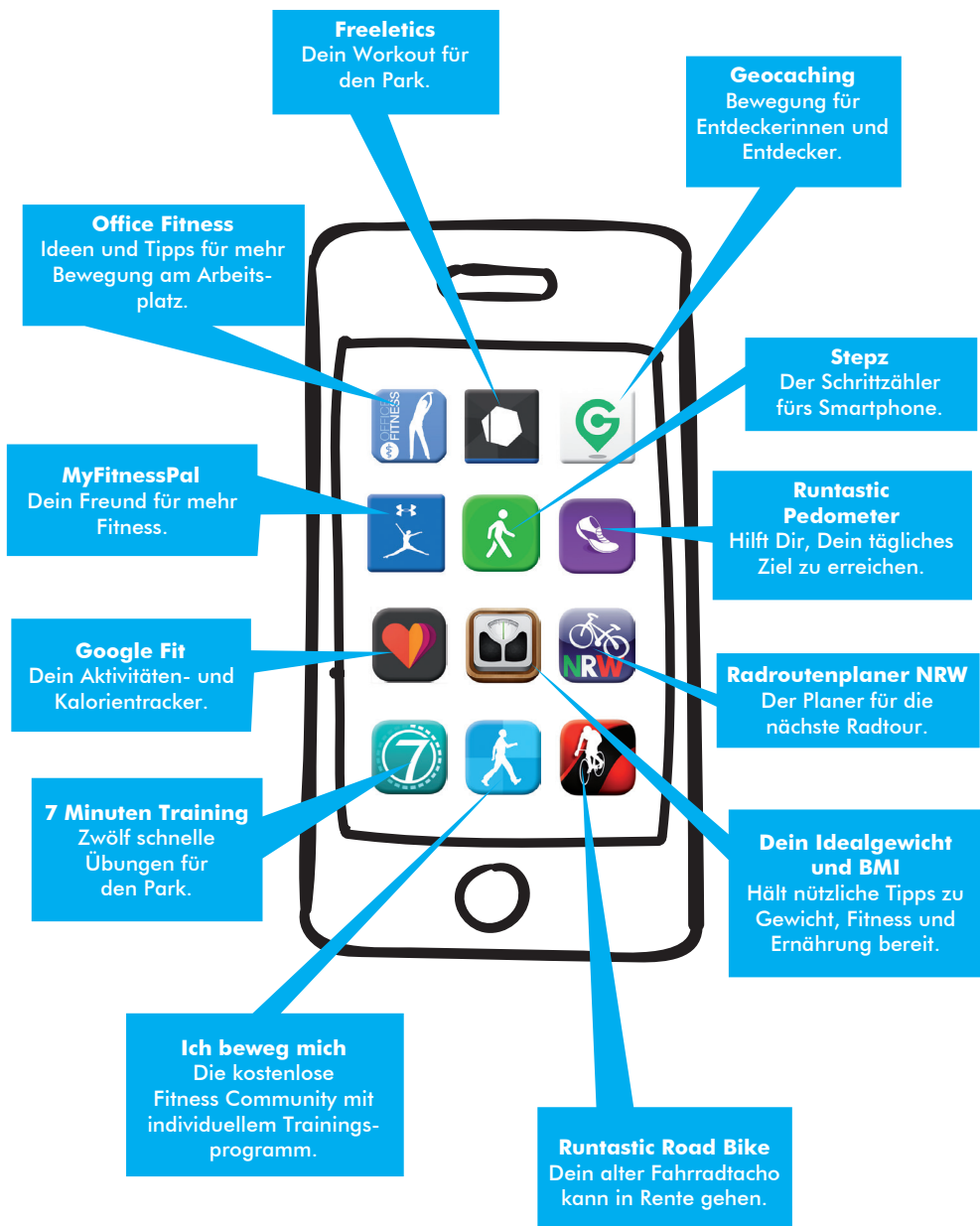
## 11. Keine Diskussionen.

Wenn der innere Schweinehund sagt: „Du brauchst keine Bewegung“, dann hör nicht auf ihn. Fang am besten gar nicht erst an, mit ihm zu diskutieren. Er wird 1.000 Gründe gegen Sport und Bewegung finden. Schalte einfach Deinen Kopf aus und tue, was Du Dir vorgenommen hast.



# APPS

Hier findest Du eine Auswahl von Apps für mehr Bewegung.

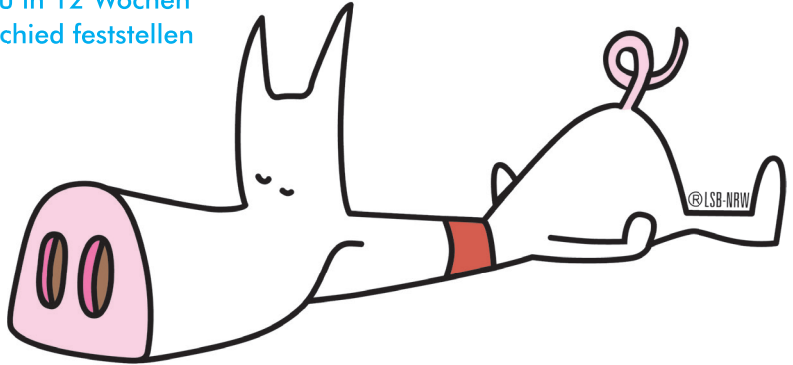




GOOD  
IDEA

# MEIN GEGENWARTS-ICH

Damit Du objektiv überprüfen kannst, ob sich Dein Leben durch mehr Bewegung im Alltag verändert, beginnen wir mit einer kleinen Bestandsaufnahme. Nimm Dir ein paar Minuten Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten. Sei ehrlich zu Dir, damit Du in 12 Wochen wirklich den Unterschied feststellen kannst.



## WAS WILLST DU VERÄNDERN?

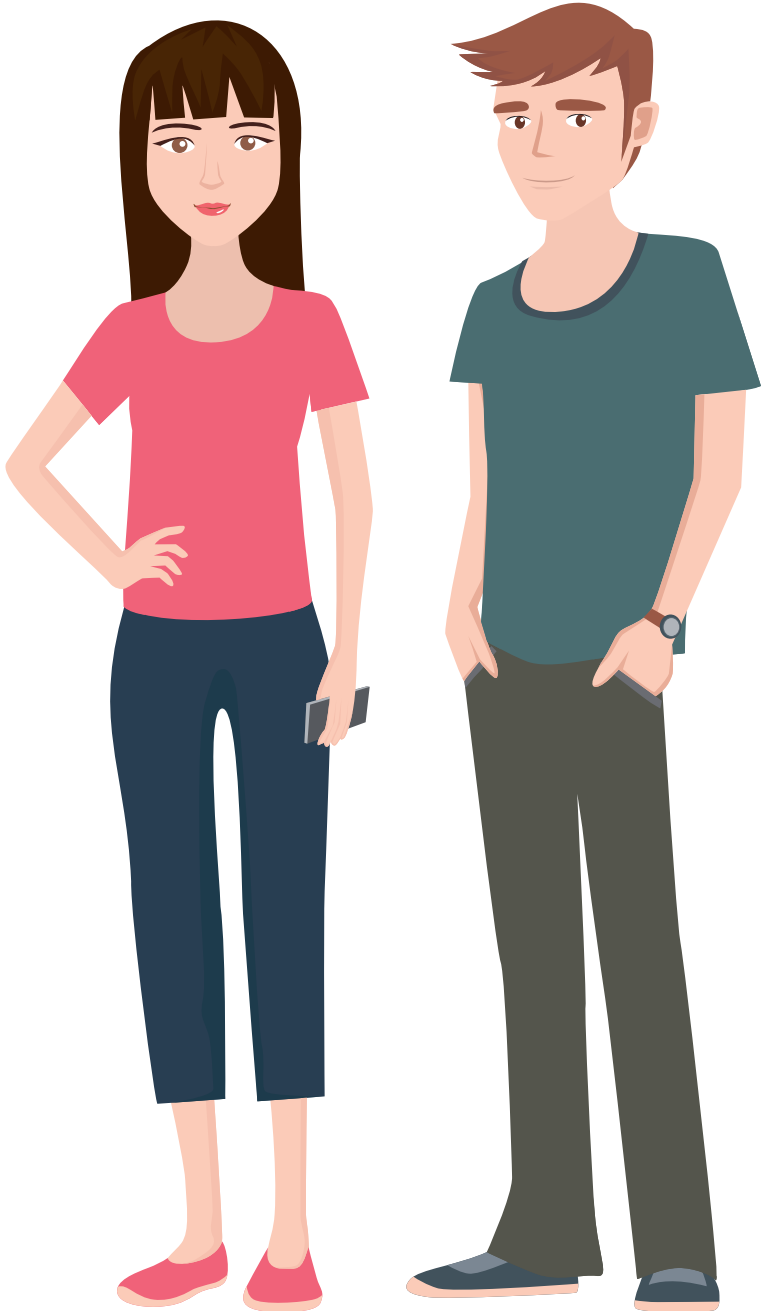
Wie zufrieden bist Du mit ...	++	+	+/-	-	--
Fitnesslevel					
Bewegungsaktivität/Tag					
Sporteinheiten/Woche					
Gesundheit					
Stimmung					
Gedächtnis					
Ernährung					
Gewicht					



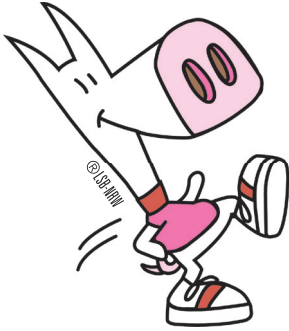
# MEIN WUNSCHBILD

A large, hand-drawn rectangular frame in a vibrant blue color. The lines are thick and slightly irregular, giving it a sketchy, artistic feel. It occupies most of the page, leaving space for a drawing.





# MEIN ZUKUNFTS-ICH



Was willst Du heute in 12 Wochen erreicht haben? Stell Dir möglichst genau vor, wie Dein Alltag am Ende dieser Aktion aussehen soll und wie sich Dein Bewegungsverhalten, Dein Körper und Deine Fitness verändert haben sollen. Achte darauf, dass Deine Ziele SMART formuliert sind:

**S**pezifisch: Ist Dein Ziel detailliert formuliert?

**M**essbar: Kannst Du den Erfolg messen?

**A**ttaktiv: Ist das Ziel wirklich wichtig für Dich?

**R**ealistisch: Ist es realistisch zu schaffen?

**T**erminiert: Ist der Zeitraum im Ziel festgelegt?

## Zum Beispiel:

*Heute in 12 Wochen schaffe ich es, 30 Minuten am Stück zu joggen.  
Heute in 12 Wochen bleibt meine Atmung auch beim  
Treppensteigen ruhig.*

## DEINE ZIELE:

---

---

---

---

---

---

---

---



**WAS KÖNNTE DEIN INNERER SCHWEINEHUND TUN, UM DICH VOM WEG ABZUBRINGEN? BEREITE DICH VOR, INDEM DU AUFSCHREIBST, WELCHE MÖGLICHEN AUSREDEN, BARRIEREN UND HINDERNISSE AUFTAUCHEN KÖNNTEN.**

**WAS WIRST DU ZUM BEISPIEL TUN, UM DEINEN INNEREN SCHWEINEHUND ZU ÜBERWINDEN?**

**Zum Beispiel:**

*Ich sage ihm: „Manche Dinge diskutiere ich nicht mehr mit dir.“*

# MEIN MASTERPLAN

Jetzt, wo Du Dein Ziel ganz klar vor Augen hast, überlege Dir konkrete Schritte, mit denen Du es erreichen kannst. Wähle einen leichten Einstieg für Dein neues aktiveres Leben und halte die Hürden so niedrig wie möglich. Beginne damit, möglichst viel Bewegung in Deinen Alltag einzubauen. Das ist die beste Basis für ein gesundes Leben. Zusätzlich kannst Du versuchen, Deine Freizeit so oft wie möglich aktiv zu gestalten. Zeit mit Freunden oder der Familie verbringen und dabei noch etwas Gutes für die Gesundheit tun ist die ideale Mischung für ein erfülltes Leben. Als Krönung Deines bewegteren Lebens versuche, ein bis zwei Sporteinheiten pro Woche einzuplanen. Mindestens genauso wichtig: Für so viel Bewegung solltest Du Dich hin und wieder auch mit etwas Schönerem belohnen. Erhole Dich bei einem Wellness-tag oder gönn Dir die lang ersehnte neue Jacke. Du hast es Dir verdient.



# TIPPS FÜR EINEN BEWEGTEREN ALLTAG

Als Kinder sind wir überall hin gerannt, haben aus dem Sofa ein Trampolin gemacht und bei jeder Gelegenheit Fußball gespielt. Bewegung war die natürlichste Sache der Welt, und zwar ganz ohne Fitnessstudio.

Unsere Umgebung bietet auch heute unendlich viele Möglichkeiten, aktiv zu sein. Und das ganz nebenbei auf dem Weg zur Arbeit oder in der Freizeit ohne extra Zeitaufwand oder eine teure Sportausstattung. Jede Möglichkeit zur Bewegung, die wir nutzen, verlängert unser Leben, verbrennt Kalorien und macht uns glücklich – so wie früher, als es uns noch schmerzlich fehlte, still zu sitzen.

Hier findest Du erste Anregungen, wie Du Bewegung ganz leicht und spielerisch in Deinen Alltag integrieren kannst:

Nimm jede Treppe, die Dir in den Weg kommt, als wäre sie ein kostenloses Fitnessstudio to go.	1 Etage = 15 Kalorien
Statte Deinen Kolleginnen und Kollegen einen kurzen Besuch ab, statt Ihnen eine E-Mail zu schreiben.	1.000 Schritte = 40 Kalorien
Stell den Papierkorb möglichst weit weg vom Schreibtisch.	
Steige einige Stationen früher aus dem Bus oder der Bahn aus und geh den Rest des Weges zu Fuß.	
Entdecke zu Fuß etwas Neues in Deinem Quartier.	
Höre Dein Lieblingshörbuch bei einem Spaziergang durch den Park.	
Nimm das Rad zur Arbeit.	30 Minuten = 330 Kalorien
Geh zu Fuß zum Einkaufen. Neben den zusätzlichen Schritten wird das Tütenschleppen zum Kraftsport.	15 Minuten Tütenschleppen = 70 Kalorien
Treff Dich mit Freundinnen und Freunden zum Minigolf.	60 Minuten = 165 Kalorien

Quelle: fit-for-fun.de



YES

# POWERFOOD

## Wie viel Nahrung braucht der Körper?

Um leistungsfähig zu sein, braucht der Körper Energie in Form von Nahrung. Nimmt man über lange Zeit zu viele Kalorien zu sich, legt man Gewicht zu. Isst man zu wenig, wird man müde und schwach. Wie viel Treibstoff Du in etwa am Tag brauchst, hängt von zwei Größen ab: dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz. Der Grundumsatz ist abhängig von Gewicht, Alter, Geschlecht und Größe. Der Leistungsumsatz hingegen bezeichnet die Menge an Energie, die Du durch tägliche Bewegung und körperliche Aktivitäten verbrauchst. Der Kalorienbedarf einer erwachsenen Person schwankt in etwa zwischen 1.600 und 3.000 Kalorien. Deinen persönlichen Energieverbrauch kannst Du im Internet ganz leicht berechnen.

## Auf Vielfalt kommt es an – und auf ein gutes Körpergefühl

Neben der richtigen Kalorienmenge spielt auch eine Rolle, welche Art von Lebensmitteln Du zu Dir nimmst. Viel Obst und Gemüse – möglichst frisch und unverarbeitet –, reichlich Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, in Maßen Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Fett: Das sind die groben Grundregeln, welche die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Damit werden dem Körper alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe zugeführt, die er benötigt, um leistungsfähig zu sein.

## Auch kleine Schritte führen zum Ziel

Der Weg zu neuen Ernährungsgewohnheiten kann steinig sein. Darum ist es wichtig, sich nicht schon am Anfang zu überfordern. Neue Gewohnheiten dürfen auch mit Genuss und Freude verbunden sein. „Bunt und abwechslungsreich“ lautet das Motto. Probier öfter mal was Neues – auf dem Wochenmarkt in Deinem Quartier gibt es bestimmt etwas zu entdecken.

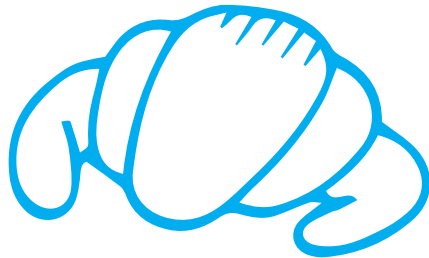
## Wasser – lebenswichtiger Durstlöscher

Der menschliche Körper besteht im Durchschnitt zu 65 Prozent aus Wasser – das sind etwa 45 Liter. Die Flüssigkeit braucht er für wichtige Stoffwechselfvorgänge, wie die Verdauung oder das Herz-Kreislauf-System. Durch Schwitzen, Atmen und über den Urin verliert er täglich in etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit. Um das auszugleichen, müssen wir ausreichend Trinken. Denn schon bei einem Wassermangel von einem halben Prozent vermindern sich die Ausdauer und die Denkfähigkeit.





**Um die Kalorien eines  
Croissants zu verbrennen,  
„müsstest“ Du 30 Minuten  
intensiv joggen.**



## Wöchentliche Herausforderungen

Hier findest Du einige Vorschläge für Ernährungsexperimente.

Versuche jede der Herausforderungen eine Woche lang durchzuhalten. Vielleicht ist ja auch etwas dabei, das Du langfristig in Deinen Alltag integrieren möchtest.

### 1. „Nimm 5 am Tag“:

Iss möglichst viel Obst und Gemüse. Klingt schwieriger als es ist. Verfeinere Dein Müsli mit etwas Obst, gönne Dir einen Smoothie am Vormittag, belege das Pausenbrot mit etwas Gurke und Tomate, iss am Nachmittag ein Stück Obst oder Rohkost und bereite zum Abendbrot einen Salat oder eine große Gemüsebeilage.

### 2. Ausreichend Flüssigkeit:

Trinke jeden Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser.

### 3. Möglichst wenig Extra-Zucker:

Verzichte auf alle Produkte, die zusätzlichen Zucker enthalten, auch auf zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Cola, Eistee etc.

### 4. Reduziere alkoholische Getränke:

Alkohol wird aus Zucker gewonnen und enthält jede Menge Kalorien.

### 5. Wenig und dafür „gute Fette“:

„Gute Fette“ stecken in Fisch, Nüssen, Mandeln, Samen und Kernen, Öl (v.a. Lein-, Oliven-, Walnuss-, Kokosöl), Avocados und anderen natürlichen Lebensmitteln.

### 6. Weniger ist mehr:

Iss nur so viel, bis Du ungefähr zu 80 Prozent gesättigt bist, achte auf Dein Hungergefühl.

### 7. Iss abends leicht:

Verzichte beim Abendessen auf schwere Gerichte, die Dir lange im Magen liegen, und iss möglichst vor 19 Uhr.

### 8. Nüsse, Obst und Gemüsestücke statt Chips und Schokolade:

Ersetze Snacks durch leckere, gesunde Alternativen.

### 9. Probier mal was Neues:

Probiere einmal pro Woche eine Obst- oder Gemüsesorte aus, die Du noch nicht kennst, oder besuche einen Bauern- oder Wochenmarkt in der Nähe und schöpfe aus der großen Vielfalt des regionalen Angebots.

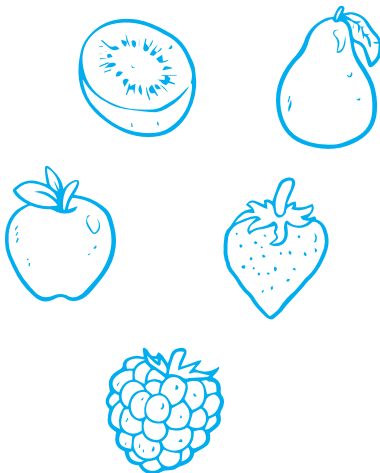
## Kalorienarme Gemüsesorten

<b>Gemüsesorte</b>	<b>kcal/100g</b>
Fenchel	19
Spinat	17
Tomate	17
Aubergine	17
Chicorée	17
Staudensellerie	17
Champignons	16
Radieschen	15
Chinakohl	14
Mangold	14
Salate (je nach Sorte)	12–14
Rhabarber	13
Salatgurke	12



## Kalorienarme Obstsorten

<b>Obstsorte</b>	<b>kcal/100g</b>
Kiwi	61
Nektarine	57
Birne	55
Apfel	54
Honigmelone	54
Mandarine	50
Grapefruit	50
Pflaume	47
Cranberries	46
Stachelbeeren	44
Brombeeren	44
Aprikose	42
Pfirsich	41
Johannisbeeren	39
Wassermelone	38
Heidelbeeren	36
Himbeeren	36
Erdbeeren	32



## Kaloriengehalt verschiedener Nahrungsmittel versus Kalorienverbrauch verschiedener Aktivitäten\*



**ein Croissant**

Gehen: 97 Min.  
Joggen: 30 Min.  
Fahrradfahren: 50 Min.



**ein Liter Cola**

Gehen: 135 Min.  
Joggen: 42 Min.  
Fahrradfahren: 70 Min.



**ein Glas Bier (0,3 l)**

Gehen: 39 Min.  
Joggen: 12 Min.  
Fahrradfahren: 20 Min.



**eine große  
Pizza Salami**

Gehen: 333 Min.  
Joggen: 103 Min.  
Fahrradfahren: 172 Min.



**eine Bratwurst**

Gehen: 121 Min.  
Joggen: 38 Min.  
Fahrradfahren: 62 Min.



**ein Schokoriegel (50 g)**

Gehen: 93 Min.  
Joggen: 29 Min.  
Fahrradfahren: 48 Min.



**eine kleine Portion  
Pommes**

Gehen: 145 Min.  
Joggen: 45 Min.  
Fahrradfahren: 75 Min.



**ein Glas  
Orangensaft (0,2 l)**

Gehen: 30 Min.  
Joggen: 9 Min.  
Fahrradfahren: 15 Min.



**eine Portion  
Spaghetti Bolognese**

Gehen: 232 Min.  
Joggen: 72 Min.  
Fahrradfahren: 120 Min.



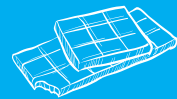
**eine Kugel  
Schokoladeneis**

Gehen: 49 Min.  
Joggen: 15 Min.  
Fahrradfahren: 25 Min.



**ein Cappuccino**

Gehen: 13 Min.  
Joggen: 4 Min.  
Fahrradfahren: 7 Min.



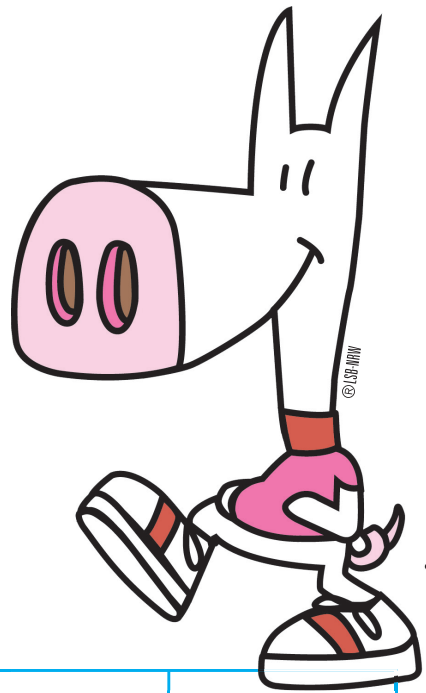
**eine Tafel Vollmilch-  
schokolade**

Gehen: 173 Min.  
Joggen: 54 Min.  
Fahrradfahren: 89 Min.

\* Alle Angaben beziehen sich auf durchschnittliche Werte. Die Zeiten variieren je nach Portionsgröße sowie nach Intensität der Tätigkeit, Alter, Geschlecht, Größe und anderen Faktoren.

# WOCHENZIELE UND AKTIVITÄTSPLAN

Auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut ...  
Unser Modellprojekt läuft 12 Wochen. Setze  
Dir für jede Woche realistische Meilensteine auf  
dem Weg zum großen Ziel (S. 26) und überleg  
Dir, wie du Dich belohnen willst, wenn Du sie  
erreicht hast.



## BEISPIEL

<b>Meine Meilensteine für diese Woche</b>	
Ernährung <i>1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag</i>	✓
Bewegung im Alltag <i>Jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit</i>	x
Freizeitaktivitäten/Sport <i>Verabredung zum Frisbeespielen im Park Probetraining beim Sportverein</i>	✓
Sonstiges <i>Licht am Fahrrad reparieren</i>	x
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine <i>Rückenmassage, ...</i>	

# WOCHE 1

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

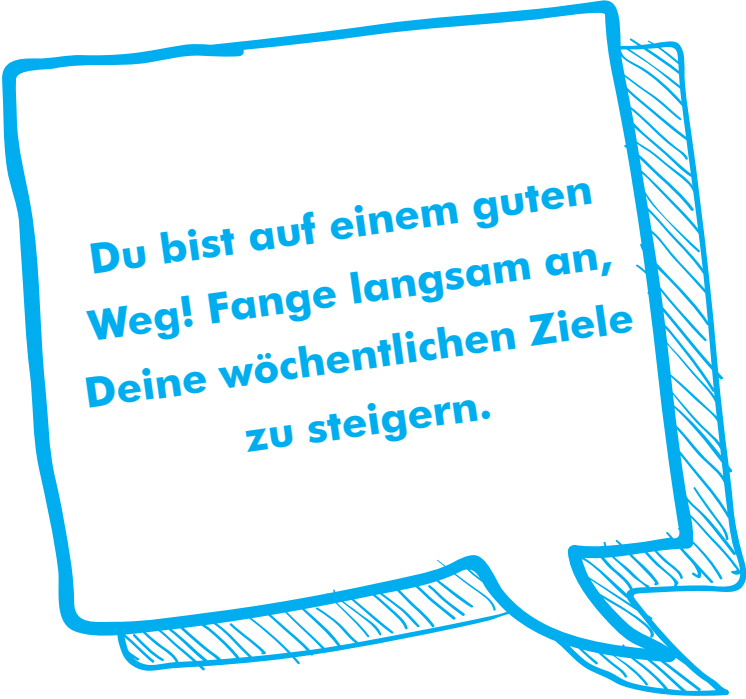
Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen?  
Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?

Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?

# WOCHE 2

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen? Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?
Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?



**Du bist auf einem guten  
Weg! Fange langsam an,  
Deine wöchentlichen Ziele  
zu steigern.**





# WOCHE 3

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

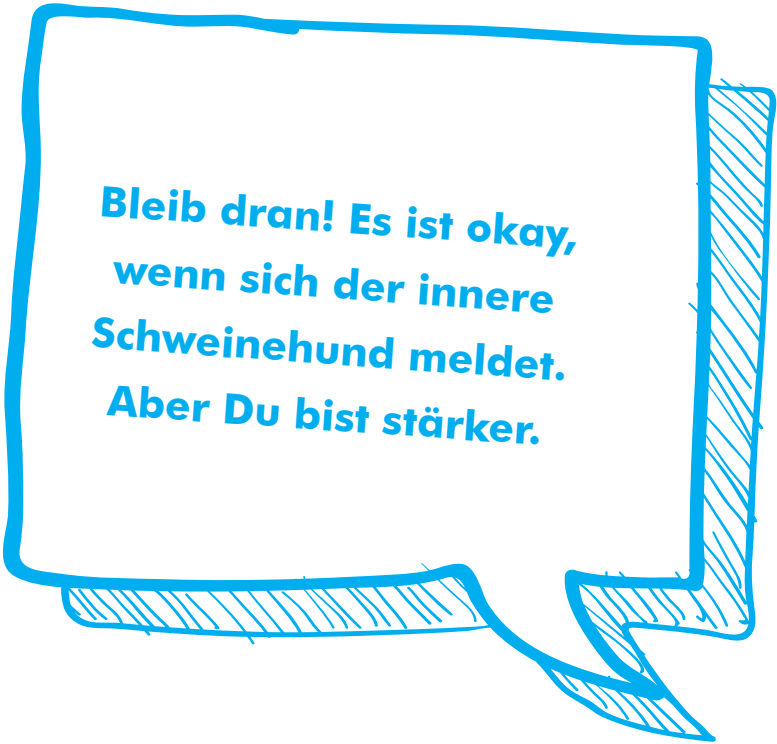
Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen? Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?
Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?

# WOCHE 4

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen?  
Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?

Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?



**Bleib dran! Es ist okay,  
wenn sich der innere  
Schweinehund meldet.  
Aber Du bist stärker.**



# WOCHE 5

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

<p>Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen? Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?</p>
<p>Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?</p>

# WOCHE 6

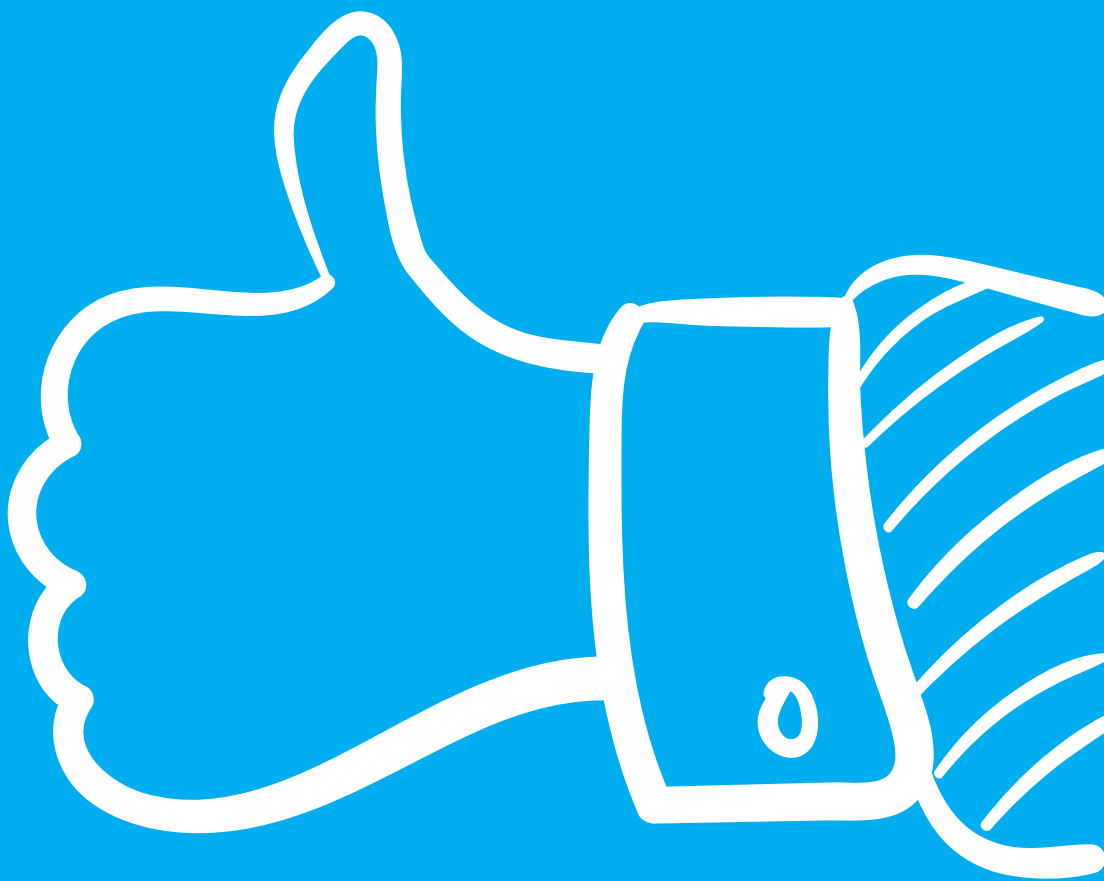
Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen? Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?
Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?

# **Halbzeit:**

**Sechs Wochen hast Du schon durchgehalten. Zeit, dass Du Dir was richtig Schönes gönnst. Vielleicht einen erholsamen Tag mit Freundinnen und Freunden oder der Familie!**





# WOCHE 7

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen?  
Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?

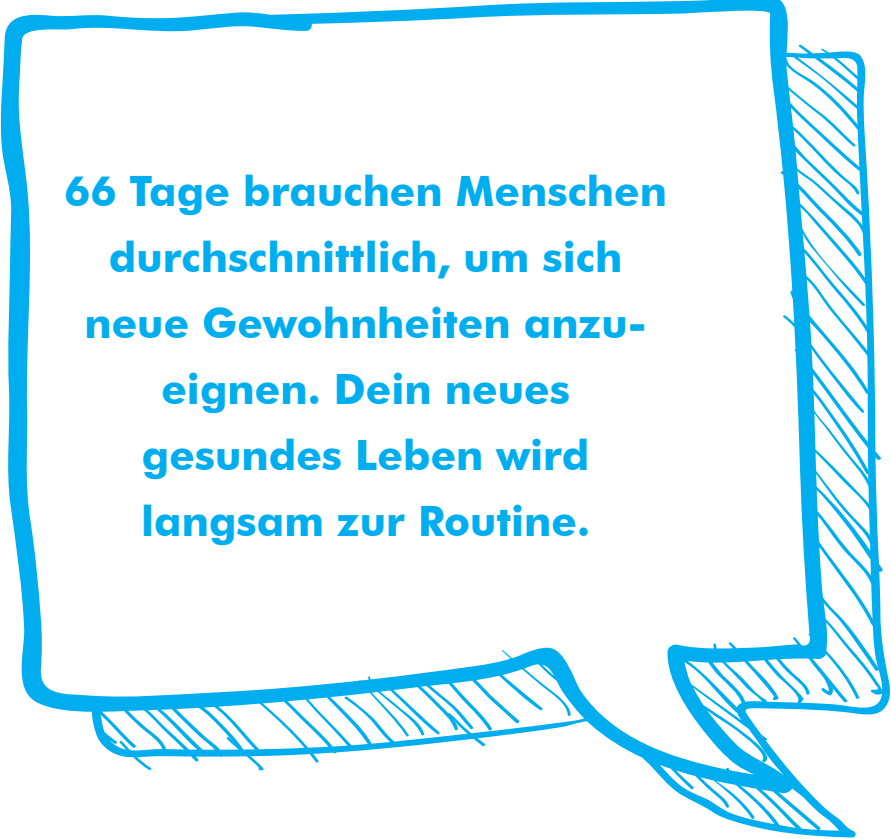
Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?

# WOCHE 8

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen?  
Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?

Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?



**66 Tage brauchen Menschen  
durchschnittlich, um sich  
neue Gewohnheiten anzu-  
eignen. Dein neues  
gesundes Leben wird  
langsam zur Routine.**



# WOCHE 9

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen? Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?
Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?

# WOCHE 10

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen?  
Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?

Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?

# WOCHE 11

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen? Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?
Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?



# WOCHE 12

Meine Meilensteine für diese Woche	Ziel erreicht?
Ernährung	<input type="checkbox"/>
Bewegung im Alltag	<input type="checkbox"/>
Freizeitaktivitäten/Sport	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Meine Belohnung für erreichte Meilensteine	

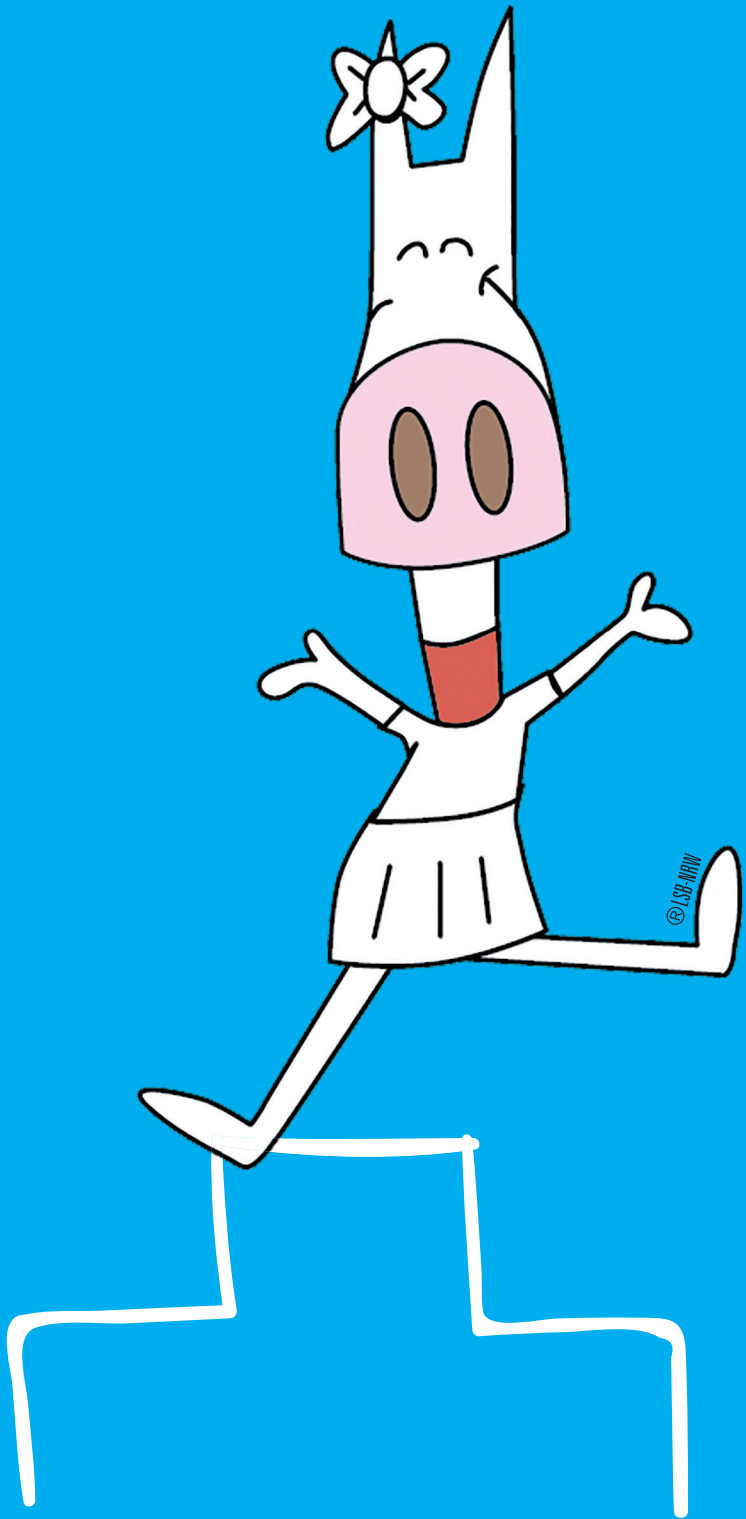
Was war gut? Welche Veränderungen hast Du diese Woche wahrgenommen?  
Wofür kannst Du Dir selbst auf die Schulter klopfen?

Was war nicht so gut? Wobei hast Du Dich gehen lassen?

# **Herzlichen Glückwunsch!**

**Du hast die 12 Wochen  
durchgehalten und Dein Leben  
Schritt für Schritt auf mehr  
Bewegung eingestellt.**

**Du bist der Star!**



© 1987-1991



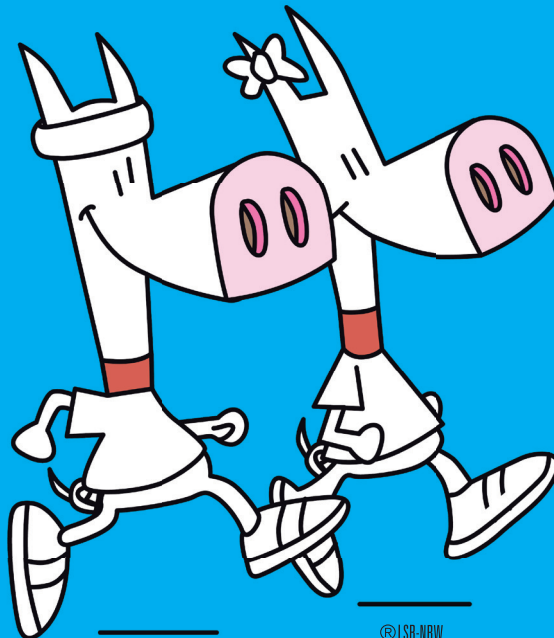


**DANKE FÜRS  
MITMACHEN!**

# WER SIND WIR?

## Die Arbeitsgruppe bewegungsaktivierende Infrastruktur

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalens hat 2012 den „Aktionsplan zur Förderung der Nahmobilität“ veröffentlicht. Dessen Ziel ist es, den Anteil der Fußgängerinnen und Fußgänger sowie der Radfahrerinnen und Radfahrer am gesamten Verkehrsaufkommen zu erhöhen. Denn wenn sich mehr Menschen aus eigener Muskelkraft fortbewegen, haben alle etwas davon: das Klima, die Umwelt, der Verkehr, die Gesellschaft, die Gesundheit und besonders Dein Quartier als Lebens- und Bewegungsraum. Weil das so ist, wurde mit dem Aktionsplan auch beschlossen, dass Expertinnen und Experten aus verschiedenen Bereichen zusammenarbeiten sollen, um mehr Bewegung in den Alltag der Bevölkerung Nordrhein-Westfalens zu bringen. In der Arbeitsgruppe bewegungsaktivierende Infrastruktur treffen sich seit 2013 regelmäßig Vertreterinnen und Vertreter der Ministerien für Gesundheit, Sport, Umwelt- und Klimaschutz, Verkehr und Städtebau sowie der Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in NRW, des Landessportbundes und der Deutschen Sporthochschule Köln. Gemeinsam entwickeln sie Ideen und konkrete Maßnahmen für bewegte Städte und Gemeinden – so auch das Modellprojekt „Quartier in Bewegung“.



# IMPRESSUM



Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen e.V.

Vorstand Christine Fuchs

Von-der-Leyen-Platz 1

47798 Krefeld

[www.agfs-nrw.de](http://www.agfs-nrw.de)

[info@agfs-nrw.de](mailto:info@agfs-nrw.de)

Mit freundlicher Unterstützung:



Ministerium für Bauen, Wohnen, Stadtentwicklung und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen



Konzeption und Gestaltung:



[www.p3-agentur.de](http://www.p3-agentur.de)

Unter Mitarbeit der bereichsübergreifenden AG „Bewegungsaktivierende Infrastruktur“:

- Detlef Berthold, MFKJKS NRW
- Jens Brüggemann, Deutsche Sporthochschule Köln
- Christine Fuchs, AGFS NRW
- Achim Haase, Landessportbund NRW
- Peter London, MBWSV NRW
- Dr. Michael Matlik, Landessportbund NRW
- Nina Mertens, MFKJKS NRW
- Carmen Plischke, MFKJKS NRW
- Ricarda Sahl, MKULNV NRW
- Wiebke Sannemann, Landeszentrum Gesundheit NRW
- Ursula Teich, MGEPA NRW

Autoren: Franz Linder und Julia Groth

1. Auflage, Januar 2017



Zur Vereinfachung der Lesbarkeit wurde in diesem Magazin teilweise auf eine geschlechtsspezifische Ansprache verzichtet. Es sind selbstverständlich vorurteilsfrei Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

[WWW.QUARTIER-IN-BEWEGUNG.DE](http://WWW.QUARTIER-IN-BEWEGUNG.DE)

