

1. Ziel(e) definieren

- ❖ Was möchtest du während der Challenge erreichen?

- ❖ Möchtest du Sport/Bewegung in deinen Alltag integrieren? Was und wie oft pro Woche?

- ❖ Möchtest du eine bestimmte Ernährungsform ausprobieren? Low Carb, Keto, Intervallfasten, etc.

- ❖ Weitere Ziele (z.B. Verzicht auf Zucker, kein Alkohol, kleinere/größere Portionen, weniger Fast Food, mehr Protein...)

2. Kalorienziel/Makros definieren

Fddb gibt grundsätzlich keine Empfehlungen für eine bestimmte Kalorienzufuhr vor.

Alle, die **Gewicht verlieren** möchten, sollten jedoch ein **Kaloriendefizit** haben. Unsere Nutzer:innen halten sich oft an die sogenannte "80%-Regel". Das bedeutet, nur 80 % vom errechneten Tagesbedarf zu sich zu nehmen und es gewährleistet, dass man genug isst, satt wird und trotzdem unter dem Tagesbedarf liegt

Möchte man an **Gewicht zunehmen**, wird oft empfohlen, das tägliche Kalorienziel um ungefähr 500 kcal zu erhöhen (siehe [Artikel von Apotheken Umschau](#)).

Auch beim **Muskelaufbau** wird empfohlen, mehr zu sich zu nehmen, als man verbraucht und den Kalorienüberschuss mit Krafttraining zu kombinieren. Hier spielen auch Makronährstoffe eine große Rolle, da diese mit dem Aufbau von Muskelmasse in Zusammenhang stehen (siehe [Artikel von Akademie für Sport und Gesundheit](#)).

Erklärung: Tagesbedarf, Grundumsatz und Leistungsumsatz

*Für jede Aktivität benötigt dein Körper Energie, z.B. für Atmung, Verdauung, Kreislauf und Bewegung. Der Energieumsatz pro Tag (**Tagesbedarf**) setzt sich zusammen aus dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz.*

*Der **Grundumsatz** ist hierbei die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Körperfunktionen benötigt. Zur Berechnung des Grundumsatzes gibt es verschiedene Formeln, unter anderem die Harris-Benedict-Formel, die Broca-Index Anpassung und die Mifflin-St. Jeor-Formel.*

*Mit körperlicher Aktivität steigert sich natürlich auch der Energiebedarf. Der **Leistungsumsatz** bezieht sich in erster Linie auf die verrichtete Muskelarbeit. Da die tägliche verrichtete Muskelarbeit abhängig von beruflicher Tätigkeit und sportlichen Aktivitäten stark variiert, werden zur Berechnung verschiedene PAL-Faktoren (PAL=Physical Activity Level) eingeteilt.*



Kalorienziel in der App und auf der Webseite

Fddb berechnet den Tagesbedarf mit der so genannten **Harris-Benedict-Formel**. Wenn du in deinem Profil sportliche Aktivitäten angegeben hast, werden auch diese in die Berechnung einbezogen.

Vorsicht:

Fddb schätzt deinen Tagesbedarf so gut wie möglich. Jeder Mensch ist jedoch unterschiedlich. Dein wirklicher Tagesbedarf kann höher oder niedriger liegen. Wenn du Leistungssport machst oder spezielle Krankheiten hast, wird der berechnete Tagesbedarf stark von deinem wirklichen Tagesbedarf abweichen. Sowohl auf der Webseite als auch in unseren Apps hast du auch die Möglichkeit **deinen Tagesbedarf frei anzugeben**.



3. Gewicht und Körpermaße tracken

Um zu überprüfen, ob du mit deiner Ernährungsumstellung erfolgreich bist, solltest du dich regelmäßig wiegen. Das kannst du jeden Tag machen oder du suchst dir einen bestimmten Tag in der Woche dafür aus.

Erklärung: Schwankungen beim Körpergewicht

Auch wenn du dich strikt an Kalorien-Vorgaben hältst, kann es trotzdem zu Gewichtsschwankungen kommen. So schwankt das Körpergewicht während eines einzelnen Tages um bis zu 2 – 3 kg, zum Beispiel bedingt durch:

- *Wassereinlagerungen (aufgrund von Lebensmitteln, Hormonen, Nahrungsergänzungsmitteln, Stress oder zu wenig Schlaf)*
- *die Menge an aufgenommener und abgegebener Flüssigkeit*
- *die Periode bei Frauen*
- *Sporteinheiten*
- *Verstopfung*

Wer sich täglich wiegt, sollte sich deshalb von solchen Schwankungen nicht entmutigen lassen und nach einer Woche den gesamten Verlauf oder Wochendurchschnitt betrachten.



Tipps fürs Wiegen:

- ❖ Wiege dich immer zur gleichen Tageszeit, zum Beispiel
 - Morgens nüchtern oder nach ein bis zwei Gläsern Wasser
 - nach dem ersten Toilettengang
- ❖ Wiege dich immer unter den gleichen Bedingungen, zum Beispiel
 - nackt oder in Unterwäsche
- ❖ Wiege dich immer auf derselben Waage auf einem harten, ebenen Untergrund



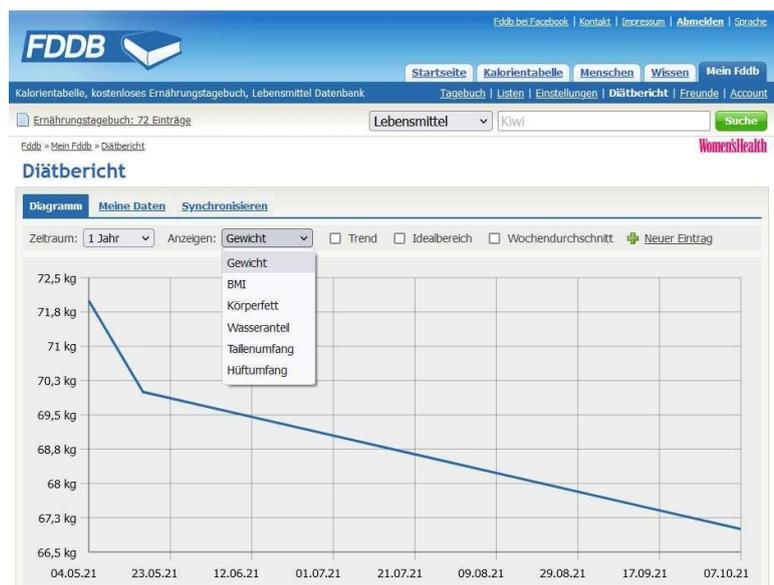
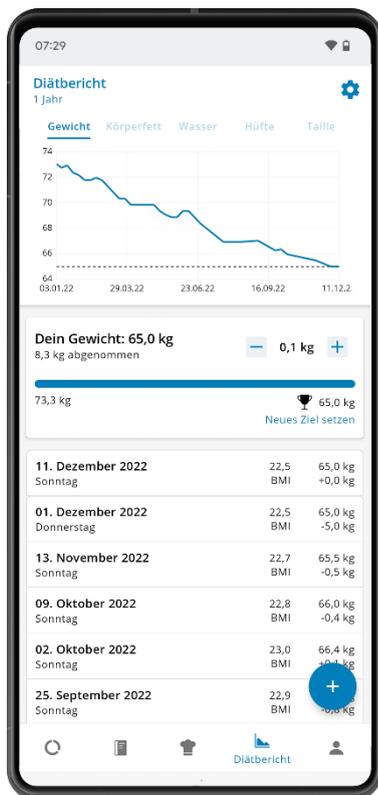
Körpermaße tracken

Ein weiterer wichtiger Vergleichswert während einer Ernährungsumstellung sind deine Körpermaße. **Miss regelmäßig den Umfang von Hüfte und Bauch/Taille.** Alternativ kannst du auch noch Hals, Brust und Oberschenkel vermessen.



Gewicht, Körperfett, Hüfte und Taille eintragen

In den Apps und auf der Webseite kannst du deine Werte eintragen und siehst dort den Verlauf und die Änderungen:



4. Ernährung und Kalorien tracken

Während der gesamten Challenge wird die **Fddb App** oder **Fddb Webseite** dein treuer Begleiter sein, um deine Mahlzeiten, Snacks und Getränke zu tracken und deine Kalorien im Blick zu haben.

Fddb bietet viele verschiedene Funktionen, die wir online auf unserer [Hilfe & Support](#) Seite beschrieben haben. Deshalb hier die Links zu den wichtigsten Themen:

Das Fddb Tagebuch

- [Wie kann ich Lebensmittel in das Ernährungstagebuch eintragen?](#)
- [Wie kann ich Tagebuch-Einträge bearbeiten und löschen?](#)
- [Die Angaben eines Produktes erscheinen mir falsch, wie kann ich sie korrigieren?](#)
- [Es fehlt ein Lebensmittel in der Fddb Datenbank, wie kann ich ein neues Produkt anlegen?](#)
- [Was sehe ich, wenn ich im Dashboard unter "Dein Tag" auf „Details“ gehe?](#)
- [Warum werden im Tagebuch alle einzelnen Rezeptzutaten aufgeführt?](#)
- [Ich plane meine Mahlzeiten gern im Voraus \(Meal Prep\), kann ich diese auch für einen zukünftigen Zeitpunkt ins Tagebuch eintragen?](#)

Eigene Rezepte und Listen

- [Wie kann ich eigene Rezepte / Listen eingeben?](#)
- [Wie kann ich eigene Rezepte / Listen bearbeiten oder löschen?](#)
- [Wie kann ich eigene Rezepte / Listen teilen?](#)

Favoriten

- [Wie speichere ich Lebensmittel als Favoriten?](#)
- [Wo finde ich meine Favoriten?](#)

- [Wie kann ich Favoriten wieder löschen?](#)

[Rezepte](#)

[Aktivitäten eintragen](#)

[Wochenbericht](#)

[Nährstoffplaner & Kalorienplaner](#)

5. Nicht aufgeben!

Die Challenge soll dir helfen, langfristig deine Ernährung umzustellen und dein Ziel zu erreichen. Es ist ganz normal, dass man dabei auch mal schlechte und faule Tage hat, „sündigt“ und sogar das Gegenteil von dem passiert, was man geplant hatte (siehe Hinweis zu den Tagesschwankungen oben).

👉 Das wichtigste ist: NICHT aufgeben! 🙌

Mach nach einer solchen Phase am nächsten Tag einfach normal weiter, wie du es geplant hattest. Wir sind alle nur Menschen und keine Roboter – sowas ist ganz normal.

In unserer Facebook Gruppe „[Fddb.official – Kalorien zählen & Austausch](#)“ wollen wir uns deshalb gegenseitig motivieren und Tipps geben. Es darf gejammert und Fragen gestellt werden und wir freuen uns genauso über Erfolge, Rezepte und Fotos!

Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei der Challenge!