

So setzt sich dein täglicher Kalorienbedarf zusammen

1. Grundumsatz (GU)

Der Grundumsatz ist die Energie, die dein Körper benötigt, um alle lebenswichtigen Funktionen wie Atmen, Herzschlag und Verdauung aufrechtzuerhalten – also die Kalorien, die du verbrauchst, selbst wenn du den ganzen Tag im Bett liegst.

Beispiel: eine Frau mit 70 kg hat einen Grundumsatz von ca. **1400-1600 kcal** pro Tag.

2. Gesamtumsatz (GU + Aktivität)

Zum Grundumsatz kommt der Kalorienverbrauch durch Bewegung und Aktivitäten hinzu. Das nennt man den Gesamtumsatz. Wie viel du verbrennst, hängt von deinem **Aktivitätslevel** ab:

- **Wenig aktiv:** Bürojob, kaum Bewegung -> ca. **1,3-1,5 x** den Grundumsatz (GU)
- **Mittel aktiv:** Beruf mit etwas Bewegung, regelmäßiger Sport -> ca. **1,5-1,7 x** GU
- **Sehr aktiv:** Viel Bewegung im Alltag, intensiver Sport -> ca. **1,8-2,0 x** GU
-

Beispiel: Wenn dein Grundumsatz 1500 kcal beträgt und du wenig aktiv bist, rechnest du: $1500 \times 1,3 =$ **1950 kcal Gesamtumsatz**

3. Kaloriendefizit für das Abnehmen

Um abzunehmen, solltest du ca. **20 % weniger Kalorien** essen, als dein Gesamtumsatz beträgt. Das nennt man ein Kaloriendefizit.

Beispiel: Gesamtumsatz: 2250 kcal – 20 %

Defizit: $1950 \times 0,2 =$ **390 kcal**

Ziel: $1950 - 390 =$ **1560 kcal pro Tag**

Wie kannst du deinen Kalorienbedarf errechnen? Die Techniker Krankenkasse bietet im Internet einen sehr guten Kalorienbedarfsrechner an.

Tipps für die Umsetzung:

- **Realistisch bleiben:** Ein zu großes Defizit (>20-25 %) kann dazu führen, dass du dich müde fühlst oder Heißhunger bekommst.
- **Geduld haben:** 500 gr bis 1 kg Gewichtsverlust pro Woche sind gesund und nachhaltig.
- **Bewegung einbauen:** Bewegung erhöht deinen Gesamtumsatz und unterstützt den Abnehmprozess.

Zusammenfassung: Dein täglicher Kalorienbedarf setzt sich auf Grundumsatz und Aktivität zusammen. Um abzunehmen, isst du ca. 20 % weniger Kalorien als dein Gesamtumsatz.