
Kalorien & Grundumsatz

Worksheet zum Modul – berechne deinen Bedarf und dein gesundes Defizit in fünf ruhigen Schritten.

DEINE LERNZIELE

- Du verstehst Grund-, Leistungs- und Gesamtumsatz.
- Du kannst deinen Kalorienbedarf selbst überschlagen.
- Du weißt, welches Defizit gesund abnehmen lässt — und welches dich ausbremst.

DAUMENREGEL

Frau: $\text{Gewicht (kg)} \times 22 \times \text{PAL} = \text{Gesamtumsatz}$

Mann: $\text{Gewicht (kg)} \times 24 \times \text{PAL} = \text{Gesamtumsatz}$

Abnehmen: Gesamtumsatz minus 300–500 kcal. Nie unter den Grundumsatz!

Rechne in deinem Tempo. Genauigkeit auf 50 kcal reicht völlig — die Richtung zählt.

01 Mein Grundumsatz

Gewicht (kg) × 22 (Frau) bzw. × 24 (Mann).

Gewicht (kg)	Faktor (22 / 24)	Grundumsatz (kcal)

02 Mein PAL-Faktor

Kreuze an, was am ehesten zu dir passt.

- ☐ 1,3 — überwiegend sitzend (Büro, wenig Bewegung)
- ☐ 1,5 — leicht aktiv (etwas Gehen, gelegentlich Sport)
- ☐ 1,7 — aktiv (3× pro Woche Sport, viel Alltagsbewegung)
- ☐ 1,9 — sehr aktiv (täglich Sport oder körperliche Arbeit)

03 Mein Gesamtumsatz

Grundumsatz × PAL-Faktor.

Grundumsatz	× PAL	Gesamtumsatz (kcal)

04 Mein Ziel-Defizit

Gesamtumsatz minus 300–500 kcal. Niemals unter den Grundumsatz.

Gesamtumsatz	– Defizit (200–400)	Zielkalorien / Tag

05 Reflexion - Was überrascht dich?

„Genug essen ist die Voraussetzung fürs Abnehmen.“