

Spessart-Klinik
Bad Orb

DAS FETTPUNKTE- SYSTEM

der Spessart Klinik

Stand 04/2025



Abnehmen durch Fettreduktion

Um Gewicht zu reduzieren, sollte die täglich aufgenommene Fettmenge bei 30g Fett am Tag liegen und kann im Selbstbeobachtungsbogen eingetragen werden. Etwa 60g Fett werden benötigt, um das Gewicht zu halten. Somit muss der Körper seine eigenen Fettreserven aufbrauchen. Dieser Effekt wird durch zusätzliche Bewegung und Sport verstärkt.



Ein Gramm Fett bedeutet bei uns ein Fettpunkt (FP)

Jeder darf sich satt essen!

Der Fokus liegt auf einer gesunden Lebensmittelauswahl, denn auch die Menge der Gesamtkalorien ist entscheidend.

Bevorzugen Sie Gemüse, Salat, Quark oder Joghurt und ballaststoffreiche Beilagen wie Vollkornnudeln, Natur-Reis und Kartoffeln.

Achten Sie auf Abwechslung und Ausgewogenheit bei der Lebensmittelauswahl.



Viel trinken unterstützt das Abnehmen

Geeignete Getränke:

Mineralwasser, Wasser mit Zitrone/Orange, ungesüßter Tee, 2-3 Tassen Kaffee am Tag

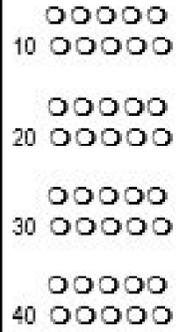
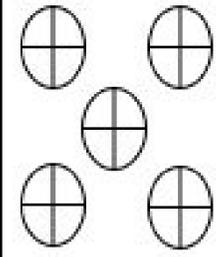
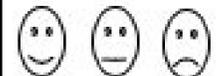
Ungeeignete Getränke:

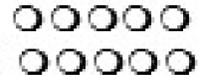
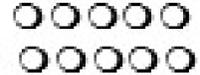
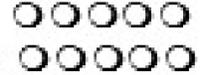
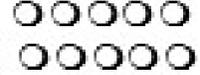
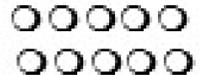
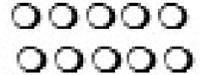
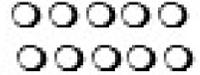
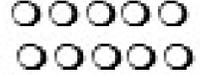
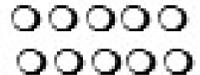
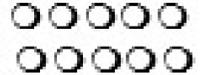
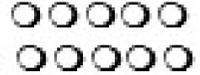
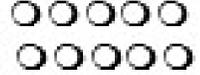
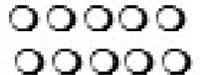
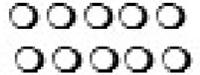
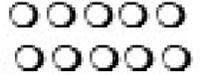
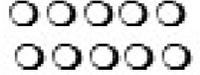
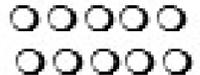
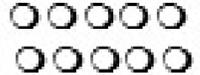
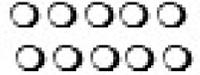
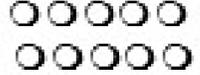
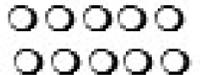
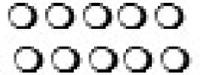
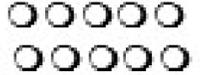
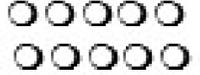
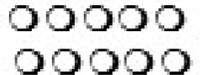
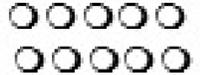
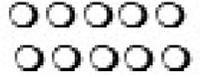
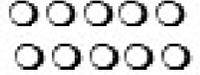
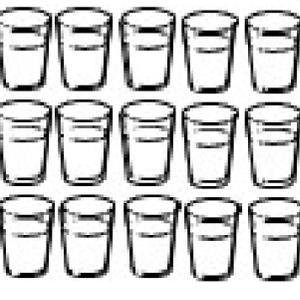
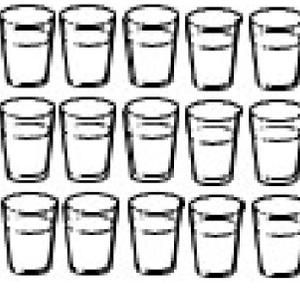
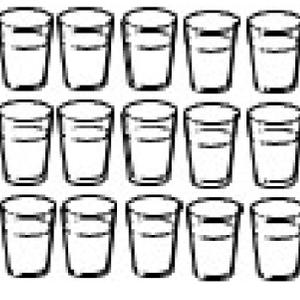
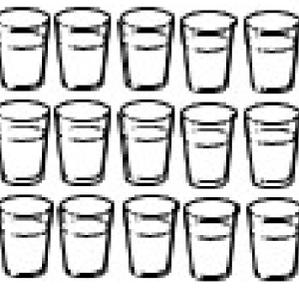
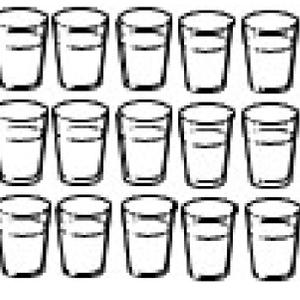
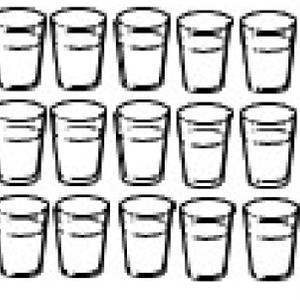
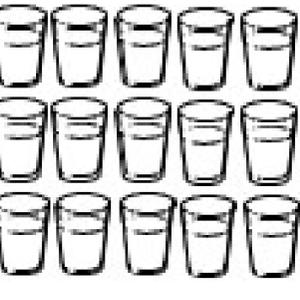
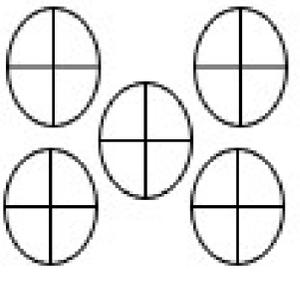
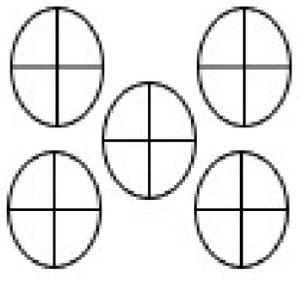
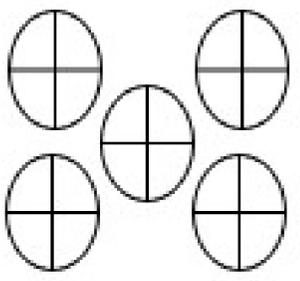
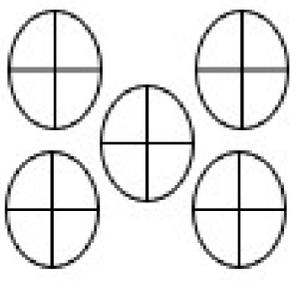
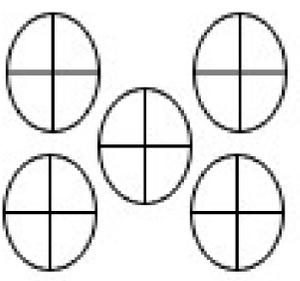
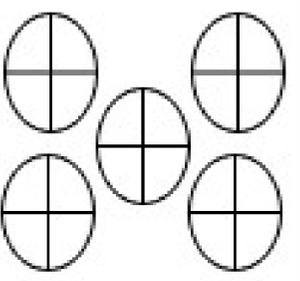
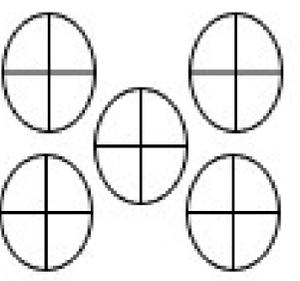
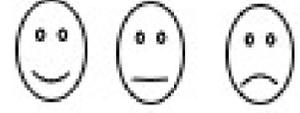
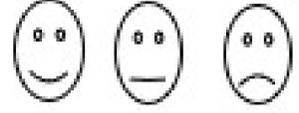
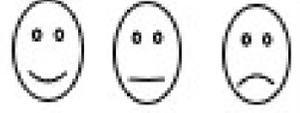
Fruchtsäfte, Fruchtsaftschorlen, Nektar, Energydrinks, zucker- und alkoholhaltige Getränke, Light-Getränke



Selbstbeobachtungsbogen

Wie Sie den Selbstbeobachtungsbogen optimal ausfüllen, wird Ihnen hier erklärt. Mittlerweile finden Sie auf fast allen Verpackungen die Nährwertangaben und somit auch den Fettgehalt pro 100g des Lebensmittels. So können Sie ausrechnen, wieviel Gramm Fett, also Fettpunkte, die von Ihnen verzehrte Menge enthält. Die Fetttabelle der Spessart-Klinik bietet Ihnen eine kleine Zusammenfassung beliebter Lebensmittel mit durchschnittlichem Fettgehalt.

Bitte Datum eintragen		
Wie viele Fettpunkte habe ich gegessen? Empfehlung: 30 Gramm Fett pro Tag	 <p>10 ○○○○○ ○○○○○ 20 ○○○○○ ○○○○○ 30 ○○○○○ ○○○○○ 40 ○○○○○ ○○○○○</p>	<p>Hier werden die Fettpunkte dokumentiert. 1g Fett = 1 Fettpunkt Empfehlung sind 30g Fett / Fettpunkte am Tag. Wir arbeiten mit dem Prinzip der flexiblen Kontrolle, das heißt für eine Woche stehen Ihnen 210g Fett zur Verfügung. Diese können flexibel in der Woche verteilt werden. Wochenziel: 210g Fett (30g Fett/Tag x 7 Tage pro Woche) Die Fettpunkte sind morgens und abends am Buffet und für die Menüs in der Cafeteria / Restaurant auf dem Aufsteller gekennzeichnet.</p>
Wie viel habe ich getrunken? 1 Becher = 0,2 Liter Mind. 2 Liter pro Tag		<p>Hier wird Ihre Trinkmenge dokumentiert. Die Empfehlung für die Trinkmenge sind 2 Liter / Tag. (Kinder 1,5 Liter) Ein Glas steht für 200 ml. Wenn 5 Gläser abgestrichen sind, entspricht das der Trinkmenge von 1 Liter. Am besten trinken Sie Wasser oder ungesüßten Tee, da diese Getränke keinen Zucker bzw. Energie enthalten.</p>
Aktivität: 1 Stunde = 1 Kreis Wandern, Ergometer, Schwimmen, usw.		<p>Hier wird Ihre Aktivität dokumentiert. Ein Kreis entspricht einer Stunde. Ein Viertel des Kreises sind 15 Minuten. Alle Aktivitäten können hier eingetragen werden egal, ob Wandern, Walking, Schwimmen, Muskelaufbau usw. Die empfohlene Bewegung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind 150 Minuten / Woche. Dies entspricht 2,5 Stunden in einer Woche.</p>
Welches Essen/Getränk habe ich mir zusätzlich gegönnt?	<p>Beispiel:</p> <p><i>2 Stück Schokobons</i></p>	<p>Hier dürfen Sie die Lebensmittel dokumentieren, die Sie sich zusätzlich gegönnt haben. Verbote sind verboten! Zum Beispiel ein Stück Kuchen, eine Praline oder auch ein zuckerhaltiges Getränk. Eine gesunde Ernährung berücksichtigt alle Lebensmittel. Auch Süßigkeiten dürfen maßvoll in Ihrem Tagesplan berücksichtigt werden. Achten hierbei auf den Genuss. Besitzen diese „Extras“ auch Fett, bitte die Fettpunkte im Tagesplan mit auführen.</p>
Wie geht es mir?		<p>Die Smileys bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihren Tag zu beschreiben. Sie können am Ende des Tages den jeweiligen Smiley mit guter Laune, neutral oder schlechter Laune ankreuzen. Wenn Sie möchten, haben Sie die Möglichkeit, mit ein paar Worten die Stimmung zu beschreiben, z. B. sonniger Tag, nette Rehabilitanden und gute Therapien.</p>

Bitte Datum eintragen								Ziel	Ergebnis
Wie viele Fettpunkte habe ich gegessen? Empfehlung: 30g Fett pro Tag	10  20  30  40 	10  20  30  40 	10  20  30  40 	10  20  30  40 	10  20  30  40 	10  20  30  40 	10  20  30  40 	210g Fett	
Wie viel habe ich getrunken? 1 Becher = 0,2 Liter Mind. 2 Liter pro Tag									
Aktivität: 1 Stunde = 1 Kreis Wandern, Ergometer, Schwimmen, usw.									
Welches Essen/Getränk habe ich mir zusätzlich gegönnt?									
Wie geht es mir?									



Spessart
Klinik



Antrags-
formular



Kontakt

Würzburger Str. 7-13
63619 Bad Orb

www.spessartklinik.de

Spessart-Klinik
Bad Orb