

Fragebogen Stoffwechselltypen

Anmerkung für Vegetarier: Wenn Sie nicht wissen, wie Sie auf Fleisch und Wurst reagieren, können Sie es entweder ausprobieren – was allerdings bei langjährigen Vegetariern schon wegen eventuell inzwischen fehlender Enzyme problematisch sein kann – oder Sie lassen die Fragen bzgl. Fleisch und Wurst aus.

1 Mein ideales Frühstück

Manche behaupten, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des ganzen Tages. Aber aus unserer Sicht ist das nicht richtig. Tatsächlich ist es immer wichtig, was Sie essen, denn Ihr Stoffwechsel kann nur die Ernährung gut verarbeiten, die zu Ihnen passt. Welches Frühstück gibt Ihnen die meiste Energie, womit fühlen Sie sich am besten, womit können Sie am meisten leisten und wovon sind Sie am längsten satt?

- A) Mir geht es am besten entweder ganz ohne Frühstück oder mit einem leichten Frühstück aus Obst und/oder mit Toast oder Frühstücksflocken und/oder Milch oder Joghurt oder Marmeladenbrot.
- B) Mir geht es am besten mit einer Mischung aus etwas Eiweißreichem wie Wurst, Schinken oder Eier und dazu etwas Kohlehydratreichem wie Brot und danach Obst.
- C) Mir geht es am besten mit etwas Herzhaftem wie Eier, Speck, Fleisch oder Würstchen und dazu zum Beispiel Bratkartoffeln oder Brot.

2 Mein Lieblingsessen

Stellen Sie sich vor, Sie haben Geburtstag und wollen sich mal einen Tag lang nicht an die Regeln gesunder Ernährung halten, sondern möchten essen, was Ihnen am liebsten ist. Welche Art Geburtstagsessen wäre Ihnen am liebsten?

- A) Etwas Leichtes – zum Beispiel Salat, Nudeln, etwas Vegetarisches oder Huhn, Pute, ein leichter Fisch. Und ich würde verschiedene Desserts ausprobieren.
- B) Etwas aus der Antwort A und etwas aus der Antwort C.
- C) Etwas Schweres – Fettreiches – zum Beispiel Lamm-, Rinder- oder Schweinebraten, Steak oder Lacks, dazu eine Soße und ein wenig Gemüse oder Salat. Zum Nachtisch Käse oder Quark.

3 Mein ideales Abendessen

Das richtige Abendessen gibt Ihnen Energie und Sie fühlen sich den ganzen Abend wohl. Wenn Sie stattdessen das Falsche essen, sind Sie erschöpft und kommen kaum noch aus dem Sofa hoch. Welches Essen ist für Sie abends am besten?

- A) Etwas Leichtes wie Hühnerbrust, Reis, Salat, vielleicht etwas Nachtisch.
- B) Mir bekommt fast alles gut.
- C) Mir geht es auf jeden Fall mit einer herzhaften, schwereren Mahlzeit am besten.

4 Mein Appetit beim Frühstück

Der Appetit ist von Mensch zu Mensch verschieden, er kann variieren von „habe großen Appetit“ über „normal“ bis „kein Appetit“. Natürlich kann Ihr Appetit von Tag zu Tag etwas schwanken, doch hier in dieser Frage geht es um Ihre generelle Tendenz. Bei „normalem“ Appetit haben Sie zu den üblichen Essenszeiten (morgens, mittags und abends) Lust etwas zu essen, das weder besonders stark noch besonders schwach ist.

- A) Beim Frühstück habe ich meist wenig oder keinen Appetit
- B) Beim Frühstück habe ich meist normalen Appetit, weder besonders großen noch besonders geringen.
- C) Beim Frühstück habe ich meist großen Appetit, mehr als andere.

5 Mein Appetit beim Mittagessen

Bei vielen ist der Appetit zur Frühstücks-, Mittags- und Abendessenszeit unterschiedlich. Bei anderen ist er zu jeder Mahlzeit ähnlich groß. Kreuzen Sie bitte an, wie es bei Ihnen tendenziell – also meistens – ist.

- A) Beim Mittagessen habe ich meist wenig oder keinen Appetit.
- B) Beim Mittagessen habe ich meist normalen Appetit, weder besonders viel noch besonders wenig.
- C) Beim Mittagessen habe ich meist großen Appetit, mehr als andere.

6 Mein Appetit beim Abendessen

Viele haben beim Abendessen den größten Appetit. Bei anderen ist es gerade umgekehrt. Wie ist Ihr Appetit beim Abendessen im Vergleich zu den anderen Mahlzeiten? Wählen Sie die Antwort, die Ihren Appetit am Abend am besten beschreibt.

- A) Beim Abendessen habe ich meist wenig oder keinen Appetit.
- B) Beim Abendessen habe ich meist normalen Appetit, weder besonders großen noch besonders geringen.
- C) Beim Abendessen habe ich meist großen Appetit, mehr als andere.

7 Nachtisch

Fast jeder mag Süßes, aber nicht jeder mag es in gleicher Menge und gleich gerne. Wie stehen Sie zu süßem Nachtisch?

- A) Ich mag Süßes wirklich ausgesprochen gerne und brauche oft etwas Süßes nach dem Essen, damit ich zufrieden bin.
- B) Ich mag von Zeit zu Zeit gerne mal einen süßen Nachtisch, brauche ihn aber nicht unbedingt.
- C) Ich mag süßen Nachtisch nicht besonders gerne, sondern ziehe etwas Fettreiches oder Salziges (wie Käse) nach dem Essen vor.

8 Mein beliebtester Nachtisch

Welchen Nachtisch essen Sie am liebsten? Welchen würden Sie meistens wählen? Selbst wenn Sie nicht besonders gerne Nachtisch essen, welchen würden Sie wählen, wenn Sie sich für einen entscheiden müssten? (Eis haben wir bewusst nicht aufgeführt, da die meisten es gerne essen).

- A) Kuchen, Kekse, Obsttorte, Bonbons
- B) Sowohl die unter A als auch die unter C angebotenen mag ich gerne – ich würde von Mal zu Mal entscheiden, was ich vorziehe.
- C) Fettreiches, Schwereres wie Käsekuchen, Sahnekuchen, Buttercreme.

9 Fleisch zum Frühstück?

Bei dieser Frage geht es um Fleisch und Fleischwaren, also zum Beispiel um Schinken, Würstchen, Wurst, Speck, Lachs, Forelle oder Ähnliches. Wie geht es Ihnen, nachdem Sie zum Frühstück Fleisch gegessen haben – im Vergleich zu einem Frühstück ohne Fleisch? Denken Sie bitte daran, dass es hier nicht um anderes Eiweiß wie Eier, Milch, Käse oder Ähnliches geht – es geht hier nur um Fleisch.

- A) Ich fühle mich besser, wenn ich zum Frühstück kein Fleisch esse. Es macht mich eher müde oder lethargisch oder es macht mich reizbar, aggressiv, zornig oder es führt dazu, dass ich bis zur Mitte des Vormittags meine Energie verloren habe.
- B) Es ist unterschiedlich. Ich kann es gut essen, ich vermisse es aber auch nicht, wenn ich keines gegessen habe.
- C) Ich fühle mich nach Fleischgenuss zum Frühstück deutlich besser, habe mehr Energie, bin leistungsfähiger, ich werde bis zum Mittagessen nicht wieder hungrig.

10 Fleisch zum Mittagessen?

Bei dieser Frage geht es um Eiweiß aus Fleisch, zum Beispiel vom Rind, Schwein oder Lamm. Wie geht es Ihnen, nachdem Sie zum Mittagessen Fleisch gegessen haben – im Vergleich zu einem Mittagessen ohne Fleisch. Denken Sie bitte daran, dass es hier nicht um anderes Eiweiß wie Eier, Milch, Käse oder Ähnliches geht – es geht hier nur um Fleisch.

- A) Ich fühle mich besser, wenn ich zum Mittagessen kein Fleisch gegessen habe. Es macht mich eher müde oder lethargisch oder es macht mich reizbar, aggressiv, zornig oder es führt dazu, dass ich bis zur Mitte des Nachmittags meiner Energie verloren habe.
- B) Es ist unterschiedlich. Ich kann es gut essen, vermisse es aber auch nicht, wenn ich keines gegessen habe.
- C) Ich fühle mich nach Fleischgenuss zum Mittagessen deutlich besser, habe mehr Energie, bin leistungsfähiger, ich werde bis zum Abendessen nicht wieder hungrig.

11 Fleisch zum Abendessen?

Bei dieser Frage geht es um Eiweiß aus Fleisch, zum Beispiel von Rind, Schwein oder Lamm. Wie geht es Ihnen, nachdem Sie zum Abendessen Fleisch gegessen haben – im Vergleich zu einem Abendessen ohne Fleisch? Denken Sie bitte daran, dass es hier wieder um anderes Eiweiß wie Eier, Milch, Käse oder Ähnliches geht – es geht hier nur um Fleisch.

- A) Ich fühle mich besser, wenn ich zum Abendessen kein Fleisch gegessen habe. Es macht mich eher müde oder lethargisch oder es macht mich reizbar, aggressiv, zornig oder es führt dazu, dass ich meine Energie verliere.
- B) Es ist unterschiedlich. Ich kann es gut essen, ich vermisse es aber auch nicht, wenn ich keines gegessen habe.
- C) Ich fühle mich nach Fleischgenuss zum Abendessen deutlich besser, habe mehr Energie, bin leistungsfähiger, ich werde bis zum Schlafengehen nicht wieder hungrig.

12 Letzte Mahlzeit

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine lange Autofahrt vor sich, könnten jetzt noch eine Mahlzeit einnehmen und bekämen dann auf den nächsten 300 Kilometern nichts mehr zu essen. Welche der drei folgenden Mahlzeiten würden Sie wählen, welche würde Ihnen am meisten Energie geben?

- A) Huhn mit Reis, Salat und gedünstetes Gemüse, Apfelkuchen
- B) Eine Mischung, etwas aus Antwort A und etwas aus Antwort C
- C) Ein Bratenstück mit Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten und mit Soße. Zum Nachtisch Käse, Käsekuchen oder Quark.

13 Starkes Verlangen

Manche kennen keinen Heißhunger nach bestimmten Nahrungsmitteln. Antworten Sie hier bitte nur, wenn Sie das kennen und ab und zu Heißhunger haben. Zucker haben wir hier bewusst nicht aufgeführt, da die meisten Menschen etwas Süßes möchten, wenn sie wenig Energie haben. Kreuzen Sie also bitte das Entsprechende an, wenn Sie des Öfteren ein solches Verlangen nach etwas Bestimmten (außer Zucker) haben

- A) Gemüse, Obst, Getreideprodukte (Brot, Müsli, Kekse u.Ä.)
- B) –
- C) Herzhaftes, Salziges, Fettreiches (Erdnüsse, Käse, Chips, Fleisch)

14 Essen vor dem Schlafengehen

Manche Menschen schlafen besser, wenn sie vor dem Zu-Bett-Gehen etwas essen, während dies bei anderen den Schlaf stört. Bei manchen hängt es davon ab, was sie essen. Andere haben Probleme damit, egal was sie essen. Hier geht es um Letzteres, das heißt nur darum, ob Sie Probleme haben oder nicht.

- A) Egal was ich vor dem Zu-Bett-Gehen esse, mein Schlaf wird dadurch gestört.
- B) Egal was ich vor dem Zu-Bett-Gehen esse, mein Schlaf wird dadurch nicht gestört.
- C) Egal was ich vor dem Zu-Bett-Gehen esse, mein Schlaf wird dadurch besser.

15 Etwas Schweres, Herzhaftes vor dem Schlafengehen essen?

Kreuzen Sie bitte an, wie es Ihnen ergehen würde, wenn Sie vor dem Zu-Bett-Gehen etwas Schweres (Eiweiß- oder Fettreiches wie Fleisch, Geflügel, Käse) essen würden.

- A) Mein Schlaf wird dadurch gestört.
- B) Mein Schlaf wird dadurch nicht gestört, wenn ich nicht zu viel esse.
- C) Mein Schlaf wird dadurch besser.

16 Etwas Leichtes vor dem Schlafengehen essen?

Kreuzen Sie bitte an, wie es Ihnen ergehen würde, wenn Sie vor dem Zu-Bett-Gehen etwas Leichtes (Kohlenhydratreiches wie Brot, Toast, Getreideflocken, Obst u.Ä.) essen würden, vielleicht begleitet von ein wenig Milch, Joghurt oder Ähnlichem.

- A) Meist geht es mir besser, wenn ich vor dem Schlafengehen nichts esse, aber wenn doch, dann bekommt mir etwas Leichtes deutlich besser.
- B) Mein Schlaf wird davon nicht gestört, wenn ich nicht zu viel esse.
- C) Etwas Leichtes ist besser als nichts, aber besser geht es mir auf jeden Fall mit etwas Schwerem.

17 Süßigkeiten vor dem Schlafengehen essen?

Die Reaktionen auf Süßigkeiten und Zucker sind von Mensch zu Mensch verschieden. Manche können ohne Probleme vor dem Schlafen Zucker essen, es stört ihren Schlaf überhaupt nicht. Bei anderen können Süßigkeiten Schlaflosigkeit verursachen oder zumindest den Schlaf stören oder dazu führen, dass sie nachts aufwachen und vielleicht sogar etwas essen müssen, um wieder einschlafen zu können. (Lassen Sie diese Frage aus, wenn Sie Candida haben, zu niedrigem Blutzucker neigen oder Diabetes haben, also generell nichts Süßes essen dürfen). Wie wirken sich Süßigkeiten auf Ihren Schlaf aus?

- A) Süßigkeiten stören meinen Schlaf nicht
- B) Mein Schlaf wird dadurch manchmal gestört
- C) Ich schlafe schlechter, wenn ich abends Süßigkeiten esse

18 Schlaflosigkeit

Es gibt viele Arten von Schlaflosigkeit. Bei einer bestimmten Art wacht man mitten in der Nacht auf (aber nicht, weil man auf die Toilette muss). Meist muss man etwas essen, bevor man wieder einschlafen kann. Darum geht es hier. Trifft eine der folgenden Alternativen auf Sie zu?

- A) Diese Art von Schlaflosigkeit habe ich nie oder nur sehr selten.
- B) Ab und zu wache ich auf und muss etwas essen, bevor ich wieder einschlafen kann.
- C) Ich wache oft auf und muss essen, um wieder einschlafen zu können. Wenn ich vor dem Schlafengehen esse, habe ich das Problem nicht oder es verkürzt die Zeit die ich wach bin.

19 Wie oft esse ich?

Wie oft pro Tag essen Sie? Es geht hierbei darum, wie oft Sie essen müssen. Manche müssen mehr als drei Mal täglich essen, um leistungsfähig zu sein, bei anderen reicht schon zwei Mal täglich aus. Wie oft müssen Sie essen, um sich wohl zu fühlen und voller Energie zu sein?

- A) Zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag und entweder keine Zwischenmahlzeit oder etwas Leichtes zwischendurch.
- B) Drei Mal täglich und meist keine Zwischenmahlzeiten.
- C) Drei oder mehr Mahlzeiten und zwischendurch etwas Herzhaftes.

20 Die Größe meiner Mahlzeiten

Die meisten von uns essen täglich drei Mahlzeiten. Aber die Mengen können bei jedem sehr unterschiedlich sein. Manche essen sehr viel, oft auch mehr als eine Portion. Andere essen sehr wenig und fühlen sich trotzdem danach sehr satt. Wenn Sie sich nicht sicher sind, vergleichen Sie sich doch einmal mit anderen. Essen Sie meist mehr oder weniger als andere?

- A) Ich esse nicht besonders viel, jedenfalls weniger als die meisten anderen. Ich brauche nicht viel, um satt zu werden.
- B) Ich esse wohl ungefähr so viel wie die meisten.
- C) Im Allgemeinen esse ich ziemlich viel, meist mehr als die anderen.

21 Zwischenmahlzeit

Nehmen wir an, Sie essen drei Mahlzeiten. Wenn es so wäre, müssten Sie dann normalerweise zwischendurch noch etwas essen? Oder würden drei Mahlzeiten ausreichen, Ihre Leistungsfähigkeit zu sichern?

- A) Ich brauche selten oder nie eine Zwischenmahlzeit
- B) Ich brauche gelegentlich eine Zwischenmahlzeit
- C) Ich brauche oft eine Zwischenmahlzeit

22 Meine liebste Zwischenmahlzeit

Eine gute Zwischenmahlzeit sollte nicht nur Ihren Hunger stillen, sondern Ihnen auch für einige Zeit Energie liefern und Sie sollten sich danach wohl fühlen. Sie sollten sich auf keinen Fall negativ auswirken z.B. einen Heißhunger auf Süßigkeiten verursachen. Welche der folgenden Möglichkeiten beschreibt Ihre Wahl einer Zwischenmahlzeit am besten?

- A) Im Allgemeinen brauche ich keine Zwischenmahlzeiten, aber wenn ich doch mal eine zu mir nehme, dann geht es mir meist nach etwas Süßem am besten und das esse ich auch am liebsten.
- B) Ich brauche manchmal eine Zwischenmahlzeit. Danach geht es mir meist gut, egal was ich esse.
- C) Ich brauche auf jeden Fall eine Zwischenmahlzeit, um leistungsfähig zu bleiben. Nach Süßigkeiten geht es mir allerdings nicht gut, mir geht es besser nach etwas Eiweiß- und Fettreichem.

23 Mahlzeiten auslassen?

Manche Menschen merken es kaum, wenn sie nichts essen. Manchmal schauen sie auf die Uhr und stellen fest, dass es schon lange wieder Zeit zum Essen gewesen wäre. Anderen geht es dagegen nicht gut, wenn sie ein Essen auslassen, ihre Leistungsfähigkeit lässt deutlich nach. Wie geht es Ihnen, wenn Sie vier Stunden oder länger nichts essen?

- A) Es macht mir nichts aus, ich kann leicht das Essen vergessen.
- B) Ich bin zwar dann nicht ganz so leistungsfähig, aber es macht mir nicht besonders viel aus.
- C) Ich fühle mich auf jeden Fall schlechter, werde reizbar, zittrig, schwach oder müde und habe wenig Energie, werde deprimiert oder habe andere unangenehme Symptome, wenn ich lange nichts esse.

24 Meine Einstellung zum Essen.

Je nach Stoffwechselltyp unterscheiden sich die Menschen in ihrer Einstellung zum Essen. Die einen sind sehr auf Essen fixiert und denken oft daran. Sie stellen sich lange vor dem Essen vor, was sie zu sich nehmen werden. Sie reden gerne über das Essen, über ihre Vorlieben und Abneigungen, oder sie erzählen Geschichten von großartigen Festessen oder Restaurants. Das sind die Menschen, die „leben, um zu essen“. Für andere ist Essen etwas sehr Unwichtiges, manchmal vergessen sie ganz zu essen. Sie sehen in Essen eher ein notwendiges Übel, nicht eine der großen Freuden des Lebens. Es ist schon schlimm genug, dass sie essen müssen, aber es wäre noch schlimmer ständig darüber reden zu müssen. Das sind die Menschen, die „essen, um zu leben“. Wie ist Ihre Einstellung?

- A) Essen interessiert mich nicht besonders, ich denke nur selten daran und vergesse es manchmal ganz. Ich esse eher, weil ich es muss, nicht, weil ich es möchte.
- B) Ich esse gerne und lasse selten ein Essen aus, aber mein Leben dreht sich nicht darum.
- C) Ich liebe Essen, esse gerne, Essen nimmt in meinem Leben einen wichtigen Platz ein.

25 Zunahmen

Wenn Sie etwas essen, das nicht zu Ihrem Stoffwechselltyp passt, wird es nicht vollständig in Energie umgewandelt, sondern als Fett eingelagert. Welcher der folgenden Punkte beschreibt Sie am besten?

- A) Durch Fleisch und fettreiche Nahrungsmittel nehme ich zu.
- B) Es gibt keine bestimmten Nahrungsmittel, durch die ich zunehme. Nur wenn ich zu viel esse und mich zu wenig bewege, nehme ich zu.
- C) Ich nehme vor allem dann zu, wenn ich zu viele Kohlenhydrate esse (Brot, Nudeln, andere Getreideprodukte, Obst, Gemüse)

26 Fettreiches Essen

Im Gegensatz zur gängigen Ansicht ist Fettreiches nicht für jeden schlecht und für manche sogar gut. Wie geht es Ihnen damit? Antworten Sie nicht so, wie Sie es für richtig halten, sondern so, wie Ihre Vorlieben sind.

- A) Ich mag fettes Essen nicht.
- B) Wenn es nicht zu viel ist, kann ich Fettes essen.
- C) Ich liebe fettreiches Essen und würde es gerne oft essen, wenn ich wüsste, dass es gut für mich ist.

27 Nach dem Verzehr von Süßigkeiten

Es gibt kaum jemanden, der nicht ab und zu Süßigkeiten mag. Aber bei dieser Frage geht es nicht darum, ob Sie Süßigkeiten mögen oder nicht. Es geht vielmehr darum, wie Sie reagieren, wenn Sie Süßigkeiten – ohne etwas anderes dazu - essen (zum Beispiel Kuchen, Kekse, Bonbons).

- A) Ich kann Süßigkeiten gut ohne etwas anderes dazu essen. Im Allgemeinen stillen sie meinen Appetit und ich merke hinterher nichts Negatives.
- B) Mir macht es manchmal etwas aus, wenn ich Süßigkeiten ohne etwas anderes esse, und oft stillen sie meinen Appetit nicht.
- C) Mir geht es meist nicht gut, wenn ich Süßigkeiten ohne etwas anderes dazu esse. Hinterher fühle ich mich meist auf die eine oder andere Art nicht wohl oder sie verursachen mir Probleme oder sie führen dazu, dass ich noch mehr Süßes essen möchte.

28 Nach dem Verzehr fettreichen Essens

Fett zu mögen ist eine Sache, eine andere ist die Frage, wie Sie auf Fett reagieren. Hier geht es darum, wie Sie sich fühlen, nachdem Sie Fettreiches gegessen haben. Es geht nicht darum, ob Sie denken, dass Fett gut oder schlecht für Sie ist. Bitte kreuzen Sie den Punkt an, der am besten beschreibt, wie Sie sich nach einer fettreichen Mahlzeit fühlen.

- A) Fettreiches Essen senkt mein Wohlbefinden und meine Energie oder es macht mich müde oder ich fühle mich zu voll oder es bereitet mir Verdauungsprobleme.
- B) Fettreiches Essen löst bei mir keine besonderen Reaktionen aus.
- C) Durch fettreiches Essen fühle ich mich besser, voller Energie, zufrieden, als hätte ich genau das Richtige gegessen.

29 Dunkles Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild)

Dunkles Fleisch ist entgegen anders lautender Meinungen für manche Stoffwechselltypen gesund. Wie geht es Ihnen normalerweise, nachdem Sie dunkles Fleisch gegessen haben? Wir möchten nur wissen, wie Sie darauf reagieren und nicht, ob Sie es allgemein für gut oder schlecht halten.

- A) Es senkt meine Energie und mein Wohlbefinden. Es kann mich depressiv oder reizbar machen.
- B) Ich merke nichts Besonderes.
- C) Ich fühle mich auf jeden Fall gut oder besser, wenn ich dunkles Fleisch esse.

30 Kartoffeln

Kartoffeln sind ein sehr gutes Nahrungsmittel mit vielen guten Eigenschaften. Aber sie sind nicht für alle Stoffwechselltypen ideal. Ganz egal, was Sie über Kartoffeln denken – wir wollen wissen, wie Ihr Gefühl dazu ist und ob Sie sie mögen.

- A) Ich mag sie nicht besonders / mag sie gar nicht
- B) Ich kann sie essen, brauche sie aber nicht unbedingt
- C) Ich mag sie sehr gerne, könnte sie jeden Tag essen

31 Obstsalat zum Mittagessen?

Wie würde es Ihnen ergehen, wenn Sie zum Mittagessen nur einen großen Obstsalat mit etwas Hüttenkäse oder Joghurt essen würden?

- A) Das würde mir reichen. Mir würde es danach gut gehen und ich würde bis zum Abendessen nicht wieder hungrig werden.
- B) Mir würde es damit ganz gut gehen. Meist würde ich aber bis zum Abendessen noch etwas anderes zu essen brauchen.
- C) Das würde mir nicht gut bekommen. Normalerweise würde ich müde werden oder depressiv, ängstlich, reizbar und/oder hungrig und würde auf jeden Fall vor dem Abendessen noch etwas anderes brauchen.

32 Salat zum Mittagessen?

Wenn Sie etwas Unpassendes zu Mittag essen, werden Sie am Nachmittag Probleme bekommen. Statt aktiv und produktiv zu sein, können sie vielleicht noch Ihre Augen offen halten oder Sie brauchen Kaffee oder Süßigkeiten, um aufmerksam zu bleiben. Wie würde es sich auswirken, wenn Sie zum Mittagessen einen großen vegetarischen Salat essen würden?

- A) Mir ginge es nach einem solchen Mittagessen sehr gut
- B) Ich würde zurechtkommen, aber das Beste wäre es nicht
- C) Das würde mir nicht gut bekommen. Ich würde sehr müde, schläfrig oder lethargisch werden. Oder ich wäre aufgedreht, nervös oder reizbar.

33 Fruchtsaft zwischen den Mahlzeiten?

Wie geht es Ihnen, wenn Sie hungrig sind und zwischen den Mahlzeiten Orangensaft (oder anderen Fruchtsaft) trinken? Wirkt es sich insgesamt gut oder schlecht auf Sie aus? Sättigt der Saft Sie und fühlen Sie sich dann bis zur nächsten Mahlzeit gut? Oder führt er zu negativen Reaktionen?

- A) Er gibt mir Energie und macht mich bis zur nächsten Mahlzeit satt.
- B) Ich kann ihn trinken, aber er ist nicht die beste Zwischenmahlzeit.
- C) Insgesamt fühle ich mich danach schlechter. Saft kann mein Denkvermögen verschlechtern. Oft werde ich kurz danach hungrig, zittrig, ängstlich, angespannt, depressiv oder mir wird übel

34 Energieschub

Unsere Nahrung liefert uns Energie. Aber wie viel Energie uns ein Nahrungsmittel liefert, das hängt davon ab, wie gut es zu unserem Stoffwechselltyp passt. Die meisten wissen, wie sie ihre Energie steigern können, entweder mit Herzhaftem oder mit Zucker oder Koffein. Was steigert Ihre Energie nicht nur für kurze Zeit, sondern für mindestens eine Stunde?

- A) Obst, Bonbons oder Gebäck geben mir schnell Energie, die lange anhält.
- B) Praktisch jedes Nahrungsmittel gibt mir Energie, die auch lange anhält.
- C) Fleisch oder Fettreiches geben mir schnell Energie, die auch lange anhält.

35 Energieverlust

Welche Nahrungsmittel reduzieren Ihre Energie, statt sie zu erhöhen?

- A) Fleisch oder Fettreiches macht mich meist müde und reduziert meine Energie.
- B) Ich kann meist alles essen, ohne dass dadurch meine Energie sinkt.
- C) Obst, Gebäck oder Süßigkeiten steigern zwar meist für ganz kurze Zeit meine Energie, aber dann fällt sie stark ab und ich fühle mich schlechter als vorher.

36 Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

Die Fähigkeit lange körperlich oder geistig zu arbeiten hängt stark davon ab, ob wir etwas essen, das zu uns passt. Manches steigert unsere Leistungsfähigkeit, anderes verringert sie. Welche Ernährung bessert Ihre Leistungsfähigkeit?

- A) Ich bin leistungsfähiger, wenn ich Leichtes esse wie Fisch, Obst, Gemüse, Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Reis u.Ä.) oder Huhn.
- B) Ich bin leistungsfähig, solange ich etwas Nahrhaftes, Gehaltvolles esse. Es kann etwas Leichtes oder etwas Schwereres sein.
- C) Ich bin leistungsfähiger, wenn ich „Schwereres“, Fettreicheres esse wie Rind- oder Schweinefleisch, Wild, Lamm oder Ähnliches.

37 Hungergefühle

Wenn jemand hungrig wird, kann sich das auf verschiedene Art äußert, vom gelegentlichen Denken ans Essen bis zu starkem Hungergefühl und Magenknurren und es kann sogar zu Übelkeit führen. Welche Hungersignale sendet Ihr Körper aus?

- A) Ich werde selten hungrig, mein Hunger ist meist nur schwach und geht schnell vorbei. Ich kann lange ohne Essen auskommen oder kann Essen ganz vergessen.
- B) Zu den Essenszeiten habe ich ein normales Hungergefühl.
- C) Ich habe oft Hunger, ich muss regelmäßig und oft essen und kann starke Hungergefühle entwickeln.

38 Salziges Essen

Salziges Essen ist eine von sechs Geschmacksrichtungen. Und wie bei Süßem sind die Reaktionen auf das Verlangen nach Salz unterschiedlich. Manche verwenden beim Essen viel Salz und haben ein starkes Verlangen danach. Andere mögen Salz nicht besonders und finden viele Gerichte zu salzig. Unabhängig davon, ob Sie Salz für gesund halten. Wie gerne mögen Sie Salz?

- A) Das Essen schmeckt mir oft zu salzig. Ich mag es lieber nur leicht gesalzen.
- B) Mir fällt Salz nicht besonders auf, es scheint mir selten zu viel oder zu wenig, ich brauche wohl eine durchschnittliche Menge.
- C) Ich mag Salz sehr gerne, habe ein starkes Verlangen danach. Ich mag mein Essen stark gesalzen.

39 Saure Nahrungsmittel

Manche Menschen mögen Saures sehr gerne oder haben sogar Heißhunger danach z.B. nach sauren Gurken, Sauerkraut, Essig, Zitronensaft, Joghurt und Ähnlichem. Andere mögen Saures nicht gerne. Welche der folgenden Aussagen beschreibt Ihren Geschmack am besten?

- A) Ich mag Saures nicht besonders gerne
- B) Ich mag Saures nicht mehr und nicht weniger als anderes, habe weder Abneigung dagegen noch mag ich es besonders gerne.
- C) Ich mag Saures sehr gerne, habe starkes Verlangen danach.

40 Kaffee

Gegen Kaffee ist nichts einzuwenden, sofern er biologisch-organisch angebaut wurde, richtig zubereitet ist und sofern nicht zu viel davon getrunken wird. Allerdings reagieren die einzelnen Stoffwechselformen unterschiedlich darauf. Kreuzen Sie bitte an, wie Kaffee bei Ihnen wirkt.

- A) Mir geht es nach Kaffee gut (solange ich nicht zu viel davon trinke).
- B) Bei mir wirkt sich Kaffee nicht besonders aus.
- C) Mir geht es nach Kaffee nicht gut. Er macht mich zitterig, nervös, hyperaktiv, hungrig oder mir wird übel.

41 Klima

Das Klima, die Temperatur, die Umgebung – alles kann uns beeinflussen, unser Wohlbefinden verändern, unsere Energie, die Produktivität und unsere Stimmung. Manchen geht es bei Hitze besser, andere erwachen erst richtig zum Leben, wenn es kalt ist. Manchen machen Temperatur und Wetter weder in der einen noch in der anderen Richtung etwas aus. Kreuzen Sie bitte die Aussage an, die Ihr Empfinden am besten beschreibt.

- A) Es geht mir besser bei warmem oder heißem Wetter, Kälte vertrage ich nicht.
- B) Die Temperatur macht mir nicht viel aus. Mir geht es sowohl bei Hitze als auch bei Kälte gut.
- C) Es geht mir besser bei kaltem Wetter, ich mag es lieber kühl. Bei heißem Wetter geht es mir schlechter.

42 Druck auf der Brust

Manche Stoffwechselformen neigen zu einem Gefühl von „Druck auf der Brust“, einem deutlichen Druckgefühl im Brustkorb. Manche fühlen sich, als läge ihnen ein Gewicht auf der Brust, als könnten sie schlecht atmen.

- A) –
- B) –
- C) Ich habe des Öfteren dieses Gefühl.

43 Husten

Normalerweise hustet man nur dann, wenn man krank ist. Aber manche Menschen husten auch ohne Erkrankung, oft sogar mehrmals täglich und ohne besonderen Anlass. Normalerweise wird es ein kurzer und „trockener“ Husten sein. Oft ist er nachts oder nach dem Essen schlechter.

- A) –
- B) –
- C) Ja, ich neige dazu, täglich so zu husten.

44 Ängstlichkeit

Manche Menschen neigen zu Ängstlichkeit oder Angespanntheit und machen sich oft Sorgen. Bei manchen werden diese Gefühle verstärkt, oder abgeschwächt durch Nahrungsmittel, die sie essen. Lassen Sie diese Frage aus, wenn dies für Sie nicht zutrifft.

- A) Wenn ich angespannt bin, werde ich durch Obst oder Gemüse ruhiger.
- B) Wenn ich angespannt bin, macht mich fast alles, was ich esse, ruhiger.
- C) Wenn ich angespannt bin, werde ich durch schweres, fettreiches Essen ruhiger und fühle mich besser.

45 Reizbarkeit und Neigung zu Zornausbrüchen

Manchmal werden wir aus „gutem Grund“ zornig. Doch bei manchen tritt ein Gefühl von Zorn oder Reizbarkeit oft oder sogar täglich auf und hängt davon ab, was sie essen – oder nicht essen. Lassen Sie diese Frage aus, wenn dies für Sie nicht zutrifft.

- A) Sofern ich gereizt oder zornig bin, wird dies noch gesteigert, wenn ich Fleisch oder etwas Fettreiches esse.
- B) Manchmal verschwindet mein Zorn, wenn ich etwas esse, und dann ist es eigentlich egal, was ich esse.
- C) Mir ist schon öfter aufgefallen, dass meine Gereiztheit oder mein Zorn nachließen, nachdem ich etwas Schweres und Fettreiches wie zum Beispiel Fleisch gegessen hatte.

46 Depression

Wie andere emotionale Probleme kann auch eine Depression durch viele verschiedene Faktoren verursacht werden. Oft wird Depression durch etwas, das wir essen, gebessert oder verschlechtert. Wenn Sie zu Depressionen neigen und bemerkt haben, dass es eine Verbindung zu Ihrer Ernährung gibt, kreuzen Sie bitte entsprechend an.

- A) Ich bin wohl eher dann depressiv, nachdem ich Fleisch und Fettreiches gegessen habe (und weniger nach Obst und Gemüse).
- B) –
- C) Ich bin wohl eher dann depressiv, nachdem ich Obst oder Gemüse gegessen habe (und weniger nach Fleisch oder Fettreichem)

47 Konzentrationsfähigkeit

Intensive geistige Tätigkeit und lange Konzentration brauchen eine Menge Energie. Aber nur mit den richtigen Energielieferanten – einer Ernährung, die zu Ihrem Typ passt – können Sie sich gut konzentrieren und klar denken. Die falsche Ernährung lässt Sie entweder aufgedreht und hyperaktiv werden, sodass Sie von allen möglichen Gedanken überflutet werden. Oder sie lässt Sie müde werden oder leicht abschweifen oder Sie verlieren immer wieder den Faden. Durch was wird Ihre Konzentrationsfähigkeit verschlechtert?

- A) Durch Fleisch und/oder fettreiches Essen
- B) Es gibt keine Nahrungsmittel, die meine Konzentrationsfähigkeit besonders beeinflussen.
- C) Durch Obst und/oder Gemüse und durch kohlenhydratreiche Getreideprodukte (wie Brot, Brötchen, Gebäck, Kuchen)

48 Feuchtigkeit der Augen

Wie bei den meisten Dingen in unserem Körper bemerken wir die Feuchtigkeit unserer Augen erst, wenn etwas nicht richtig läuft. Bei jedem können die Augen mal zu trocken sein oder zu viel Flüssigkeit produzieren, sodass sie tränen. Aber bei manchen geht es deutlich in die eine oder andere Richtung. Wie ist es bei Ihnen?

- A) Ich neige zu trockenen Augen.
- B) Die Feuchtigkeit meiner Augen ist durchschnittlich.
- C) Meine Augen sind sehr feucht und tränen sogar oft.

49 Feuchtigkeit der Nasenschleimhaut

Meist bemerken wir nicht, dass unsere Nasenschleimhaut feucht ist. Nur wenn unsere Nase zu trocken oder zu feucht wird, denken wir überhaupt daran. Wählen Sie unter den folgenden Aussagen bitte aus, was für Sie zutrifft, wenn Sie nicht krank sind und nicht unter einer Allergie leiden.

- A) Meine Nasenschleimhaut scheint oft zu trocken zu sein.
- B) Ich habe nichts bemerkt, die Schleimhaut scheint weder zu trocken noch zu feucht zu sein.
- C) Meine Nase läuft häufig.

50 Speichelfluss

Viele Menschen kennen das: Der Mund wird ganz trocken, wenn sie einen Schreck bekommen oder nervös sind z.B. wenn sie eine Rede halten sollen. Viele haben aber auch gemerkt, wie ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft, wenn sie gutes Essen riechen. Für manche ist das eine oder andere Extrem etwas ganz Alltägliches. Wählen Sie, was für Sie zutrifft.

- A) Mein Mund ist meist eher trocken.
- B) Mir ist nicht aufgefallen, dass mein Mund besonders trocken oder feucht ist.
- C) Ich habe eher viel Speichel, mein Speichelfluss ist sehr stark.

51 Niesen

Ans Niesen denken wir meist nur in Verbindung mit einer Erkältung oder Allergie. Aber manche Menschen müssen täglich niesen, selbst wenn sie nicht krank sind oder von Allergien geplagt werden. Manche niesen zum Beispiel immer, nachdem sie etwas gegessen haben. Bei dieser Frage geht es um kurze Niesattacken, mit ein- oder zweimaligem Niesen – es geht nicht um langes, dauerndes Niesen müssen. Wählen Sie unter diesem Gesichtspunkt eine der folgenden Aussagen aus.

- A) Ich niese fast nie, wenn ich nicht gerade krank bin oder eine Allergie habe.
- B) Ich niese ab und zu, ohne krank oder allergisch zu sein.
- C) Ich niese eher oft oder ich niese oft nach dem Essen ein wenig

52 Aufgesprungene oder rissige Haut

Manche haben ohne einen besonderen Grund rissige, aufgesprungene Haut, meist an den Fingerspitzen oder Füßen, besonders an den Fersen. Das Problem kann zu jeder Jahreszeit auftreten, besonders aber im Winter.

- A) –
- B) –
- C) Ich habe oft rissige Haut.

53 Farbe der Ohren

Hier geht es darum, wie stark Ihre Ohren durchblutet werden. Bei manchen Menschen sind die Ohren deutlich rot, während sie bei anderen deutlich blass sind. Bitte kreuzen Sie hier an, was Ihre Ohrenfarbe am besten beschreibt.

- A) Meine Ohren sind eher blass, heller als meine Gesichtsfarbe.
- B) Meine Ohren sind ungefähr von gleichem Ton wie meine Gesichtsfarbe.
- C) Meine Ohren sind eher rot bzw. dunkler als meine Gesichtsfarbe.

54 Haarschuppen

Wenn Sie dazu neigen, Schuppen zu haben, kreuzen Sie bitte hier an

- A) –
- B) –
- C) Ich neige zu Schuppen

55 Gesichtsfarbe

Hier geht es darum, wie stark Ihre Gesichtshaut durchblutet wird. Manche Menschen haben eher ein rötliches Gesicht, andere sind eher blass. Wie würden Sie Ihre Gesichtsfarbe beschreiben?

- A) Ich bin eher blass
- B) Ich habe eine durchschnittliche Gesichtsfarbe
- C) Mein Gesicht ist eher dunkler, rötlicher, stark durchblutet

56 Gesichtshaut

Bei manchen Menschen sieht die Haut eher dünn, klar, fast durchsichtig aus. Andere haben eher eine unreine, kreative, stumpfe Haut. Bei den meisten liegt sie irgendwo dazwischen. Wie würden Sie Ihre Gesichtshaut beschreiben?

- A) Meine Haut ist eher unrein, kreative oder stumpf
- B) Meine Haut fällt weder in die eine noch in die andere Richtung auf.
- C) Meine Haut ist eher dünn, klar, fast durchsichtig.

57 Pupillengröße

Die Pupille ist das Schwarze in der Mitte des Auges, die Iris ist der farbige Ring um die Pupille. Bei dieser Frage geht es um die Größe (bzw. den Durchmesser) der Pupille im Verhältnis zur Größe (bzw. der Breite) der Iris. Um die Frage zu beantworten, sollten Sie in einem normal beleuchteten Raum – der weder besonders hell noch besonders dunkel sein darf – in einen Spiegel schauen.

- A) Der Durchmesser meiner Pupille ist größer als die Breite meiner Iris.
- B) Der Durchmesser meiner Pupille ist so groß wie die Breite meiner Iris.
- C) Der Durchmesser meiner Pupille ist kleiner als die Breite meiner Iris.

58 Dicke der Fingernägel

Hier geht es nur um die Dicke Ihrer Fingernägel, nicht um deren andere Eigenschaften. Wie dick sind Ihre Fingernägel?

- A) Meine Nägel sind dick, hart, stark.
- B) Ich habe durchschnittlich dicke Nägel.
- C) Meine Nägel sind dünn und/oder schwach.

59 Würgereflex

Niemand hat dieses Würgegefühl gerne, aber jeder hat einen Würgereflex. Dieser ist aber unterschiedlich stark ausgeprägt. Bei manchen wird er sehr leicht oder oft ausgelöst – beim Zahnarzt, währenddes Zähneputzens, sogar beim Essen. Bei anderen wird er kaum jemals ausgelöst und dann nur sehr schwach. Wie würden Sie Ihren Würgereflex beschreiben?

- A) Bei mir wird der Würgereflex nur sehr selten und schwer ausgelöst.
- B) Ich habe wohl einen durchschnittlichen Würgereflex.
- C) Bei mir wird der Würgereflex oft und leicht ausgelöst.

60 Gänsehaut

Eine Gänsehaut ist Ausdruck der Reaktion des autonomen Nervensystems auf einen Reiz. Sie entsteht oft auf Armen und Beinen als Reaktion auf einen Schreck, einen plötzlichen Kältereiz oder ein leichtes Berühren der Haut. Bei manchen entsteht Gänsehaut sehr leicht, während sie bei anderen kaum jemals entsteht. Bekommen Sie leicht eine Gänsehaut?

- A) Ich bekomme oft eine Gänsehaut
- B) Ich bekomme manchmal eine Gänsehaut
- C) Ich bekomme selten oder nie eine Gänsehaut

61 Insektenstich

Niemand wird gerne von einer Mücke oder Biene gestochen. Die Reaktionen darauf können sehr unterschiedlich sein, von einer schwachen Reaktion, die schnell wieder verschwindet, bis zu einer sehr starken Reaktion mit starkem Juckreiz, Schmerzen und Schwellungen, die nur langsam wieder verschwinden und für Wochen oder Monate Flecken zurücklassen (Allergische Reaktionen sind hier nicht gemeint). Wie geht es Ihnen damit?

- A) Meine Reaktionen sind eher schwach und verschwinden schnell.
- B) Ich habe durchschnittliche Reaktionen.
- C) Meine Reaktionen sind eher stark und deutlicher als bei anderen, manchmal mit starken Schwellungen, Schmerzen, starkem Juckreiz. Es dauert lange, bis die Reaktionen abklingen und es bleiben manchmal Farbveränderungen der Haut.

62 Hautjucken

Hier geht es um Hautjucken, das nicht durch Insektenstiche hervorgerufen wird. Natürlich juckt bei jedem einmal die Haut. Aber bei manchen juckt sie fast jeden Tag. Meist jucken die Kopfhaut, die Arme oder die Waden. Weil Sie sich schon so daran gewöhnt haben, fällt Ihnen vielleicht nicht mehr auf, wie oft Sie sich kratzen. Falls Ihre Haut ziemlich oft juckt, bitte hier ankreuzen:

- A) –
- B) –
- C) Meine Haut juckt oft

63 Juckende Augen

Ab und zu jucken bei jedem mal die Augen. Das kann durch eine Erkältung hervorgerufen werden, durch Heuschnupfen, eine Kandidainfektion oder eine Allergie. Für viele jedoch sind juckende Augen normal, ohne dass die genannten Ursachen vorliegen. Darum geht es bei dieser Frage.

- A) –
- B) –
- C) Meine Augen jucken oft, auch wenn ich keine Erkältung, keinen Heuschnupfen, keine Kandidainfektion und keine Allergie habe.

64 Geselligkeit

Viele gehen davon aus, dass soziale Verhalten erlernt sei. Aber man muss sich nur die Geschwister in einer Familie anschauen, um zu begreifen, dass in dieser Hinsicht jeder eine angeborene Tendenz hat, die allerdings bis zu einem gewissen Grad durch Erfahrungen beeinflusst werden kann. Für wie gesellig halten Sie sich von Natur aus?

- A) Ich bin eher wenig gesellig, bin lieber alleine. Ich fühle mich bei Partys oder anderen Zusammenkünften eher unwohl und gehe lieber früh nach Hause bzw. besuche sie erst gar nicht.
- B) Ich bin irgendwo in der Mitte – nicht wirklich ungesellig, habe aber auch kein starkes Bedürfnis, mit anderen zusammen zu sein.
- C) Ich bin eher ein geselliger Mensch, gerne mit anderen zusammen, bin nicht gerne alleine.

65. Persönlichkeit

Viele Eigenschaften der Persönlichkeit können durch den Stoffwechselltyp beeinflusst werden. Welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten, wie Sie sich normalerweise im alltäglichen Leben gegenüber anderen Menschen verhalten?

- A) Ich bin eher etwas distanziert, zurückgezogen, eher ein Einzelgänger oder introvertiert.
- B) Ich liege irgendwo in der Mitte, bin weder besonders introvertiert noch extrovertiert.
- C) Ich bin eher der soziale, gesellige Typ, eher extrovertiert.

Bitte Antworten addieren und hier notieren:

Antwort	Anzahl
A	
B	
C	

Datum	
Name	