

***Finden Sie jetzt
Ihren Ernährungstyp!***

*Wir sagen Ihnen, was bei
Ihrem Ernährungstyp zu
**Gesundheit,
Vitalität und
Idealgewicht**
führt*

Wichtig!



Auf jeden Fall vor dem Ausfüllen lesen!



Aus Ihren Antworten können wir Ihren persönlichen Ernährungstyp ermitteln und Ihnen Empfehlungen für die **Ernährung geben, die Ihre Gesundheit optimal unterstützt, Ihre Vitalität fördert und Ihnen zu Ihrem Idealgewicht verhilft**. Es geht in diesem Fragebogen nicht darum, Krankheiten zu diagnostizieren.

Dies ist kein Test, keine Prüfung! Es gibt für diese Fragen keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Es wird weder Ihre Intelligenz gemessen noch Ihr Persönlichkeitsmuster ermittelt, nur Ihr Ernährungstyp. *Deshalb gibt es keinen Grund, uns etwas vorzumachen oder dieses System überlisten zu wollen.*

Vor allem sollten Sie darauf achten, die Fragen nicht so zu beantworten, „wie sie beantwortet werden sollten“. Versuchen Sie also nicht, die „richtige“ oder die „beste“ oder die „positivste“ Antwort zu finden, die Sie z.B. im besten Licht erscheinen lässt. *Wenn Sie das versuchen, schaden Sie nur sich selbst.* Wir können nur mit ehrlichen Antworten arbeiten, das sind die einzig „richtigen“ Antworten. Sie füllen diesen Fragebogen nur für sich selbst aus!

Füllen Sie immer nur die Fragen aus, die wirklich auf Sie zutreffen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass eine Frage mit Ihnen nichts zu tun hat, gehen Sie bitte zur nächsten Frage über, denn es gibt eine Reihe von Fragen, die sich auf besondere Situationen beziehen und nichts mit Ihnen zu tun haben werden. Bei jeder Fragen geht es darum, wie die Antwort zur Zeit lautet. Es geht nicht darum, wie es früher war.

Bei einigen Fragen werden Sie die Antwort nicht sofort wissen. Versuchen Sie dann, die Antwort *herauszufinden*. Vielleicht wissen Sie z.B. nicht, wie Sie auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren. Kein Problem! Probieren Sie es aus und beantworten Sie danach die Frage.

Sehr wichtig: Kreuzen Sie jeweils die Antwort an, die **am besten auf Sie zutrifft**. Die Antwort muss nicht vollkommen auf Sie passen – wählen Sie aus, was *am besten* passt. Dies gilt auch für die *Bilder*, die zur Verdeutlichung an einigen Stellen eingefügt sind: Sie müssen nicht genau auf Sie zutreffen, sondern die Bilder sollen erläutern, was in der zugehörigen Frage gemeint ist.

Und auch wichtig: Bei einigen Fragen können mehrere Antworten angekreuzt werden, wenn mehrere zutreffen (z.B. auf Seite 3 bei Punkt 31A bis 31G) – meist bei Fragen, die mehr als drei Antwortmöglichkeiten vorgeben.

Nehmen Sie sich genug Zeit und bearbeiten Sie die Fragen sorgfältig. Oft ist es gut, nach dem Ausfüllen die Antworten von einem Partner, einem engen Freund oder einer Freundin durchsehen zu lassen. Denn wir nehmen uns oft selbst nicht so wahr, wie andere uns sehen. Dabei können sehr interessante, lehrreiche - und auch unterhaltsame - Diskussionen entstehen, bis Sie zu einem gemeinsamen Ergebnis kommen.

Ausdrücke: Der im Bogen häufig verwendete Begriff „*mittlere*“ kann durch „*durchschnittlich*“ ersetzt werden, er meint das selbe. Im Fragebogen wird an einigen Stellen der Ausdruck „*vom Fachmann diagnostiziert*“ verwendet. Er soll bedeuten: Bitte kreuzen Sie die Antwort nur an, wenn das jeweilige Symptom von einem Arzt, Heilpraktiker oder sonstigen Fachkundigen diagnostiziert wurde und nicht, wenn Sie nur vermuten, dass es sich um dieses Symptom handelt.

Nähere Angaben zu unserer Adresse und weitere Einzelheiten finden Sie auf Seite 16.

Teil 1: Körperliche Merkmale

Kopfhaare und -haut

Meine Augenbrauen sind

- 1A: dick, schwer oder buschig
- 1B: normal, mittelstark
- 1C: dünn, leicht

Meine Kopfhaut ist

- 2A: oft fettig
- 2B: weder besonders fettig noch trocken
- 2C: oft trocken

Schuppen habe ich

- 3A: oft bzw. stark
- 3B: manchmal bzw. schwach
- 3C: nicht

Augen

Augenfeuchtigkeit

- 4A: Ich habe eher trockene Augen
- 4B: Die Feuchtigkeit meiner Augen ist durchschnittlich, normal
- 4C: Ich habe eher feuchte Augen
- 4D: Ich habe häufig tränende Augen

Meine Augen jucken (aber nicht durch Heuschnupfen oder Candida verursacht)

- 5A: häufig
- 5B: manchmal
- 5C: ganz selten bzw. nie

Schwellungen um die Augen (nach dem Aufstehen)

- 6A: habe ich oft
- 6B: habe ich manchmal
- 6C: habe ich ganz selten bzw. nie

Blinzeln, Augen schließen.

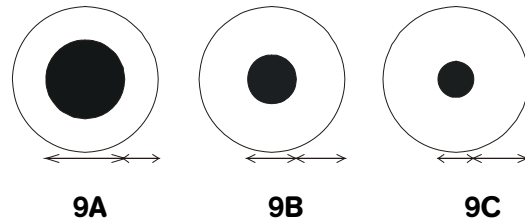
- 7A: Ich blinzele selten bzw. meine Augen sind oft lange auf
- 7B: Ich schließe meine Augen durchschnittlich oft
- 7C: Ich mache meine Augen oft zu, blinzele häufig

Erscheinung (Bei einem *hellwachen Blick* sind die Augen relativ weit offen, der Blick ist aufmerksam und aktiv. Bei einem *verträumten Blick* sind die Augen eher halb geschlossen, nicht so aufmerksam und nicht sehr aktiv).

- 8A: Ich habe einen hellwachen Blick
- 8B: Mein Blick ist durchschnittlich, weder besonders wach noch verträumt
- 8C: Ich habe einen verträumten Blick

Der Durchmesser meiner Pupille (der Durchmesser des Schwarzen in der Augenmitte) ist bei normalem Tageslicht

- 9A: oft größer als die Breite des farbigen Rands, der Iris
- 9B: meist genauso groß wie die Breite des farbigen Rands drum herum
- 9C: oft kleiner als die Breite des farbigen Rands, der Iris



Ohren

Meine Ohren sind (im Vergleich zur Farbe meines Gesichts und Nackens)

- 10A: eher rosa oder rot, stark durchblutet
- 10B: normalerweise weder besonders rot noch besonders blass
- 10C: eher hell, blass

Mund

Zahnfleischbluten (beim Zähneputzen)

- 11A: habe ich oft
- 11B: habe ich manchmal
- 11C: habe ich ganz selten bzw. nie

Empfindlichkeit der Zähne. Meine Zähne reagieren auf kaltes, heißes oder süßes

- 12A: oft empfindlich
- 12B: manchmal empfindlich
- 12C: ganz selten bzw. nie empfindlich

Meine Zähne sind

- 13A: von mittlerer Größe
- 13B: groß
- 13C: klein
- 13D: groß, besonders vorne in der Mitte

Die Oberfläche meiner Zähne ist

- 14A: uneben
- 14B: glatt

Speichelfluss. Ich habe

- 15A: eher starken Speichelfluss
- 15B: einen normalen Speichelfluss
- 15C: eher einen trockenen Mund

Speichelbeschaffenheit. Mein Speichel ist

- 16A: eher zäh, dick oder klebrig
- 16B: normal, weder dick noch dünn
- 16C: eher dünn und wässrig

Zahnfleischfarbe.

- 17A: Hell
- 17B: Durchschnittlich
- 17C: Sehr rot, dunkelrot

Fieberbläschen oder Herpes am Mund

- 18A: habe ich oft
- 18B: habe ich manchmal
- 18C: habe ich ganz selten bzw. nie

Muskulatur

Meine körperliche Ausdauer ist

- 19A: überdurchschnittlich gut, ich kann viele Stunden am Stück arbeiten
- 19B: durchschnittlich gut
- 19C: nicht so gut, ich brauche immer mal wieder eine Pause

Steife Muskeln morgens nach dem

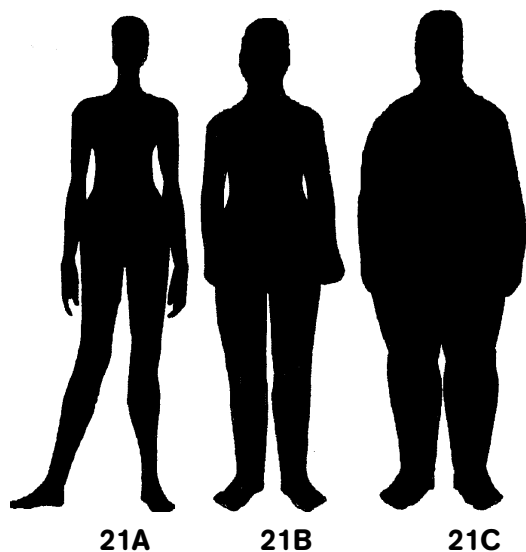
Aufstehen. Meine Muskeln sind nach dem Aufstehen

- 20A: oft steif
- 20B: manchmal steif
- 20C: nur ganz selten bzw. nie steif

Körperstruktur

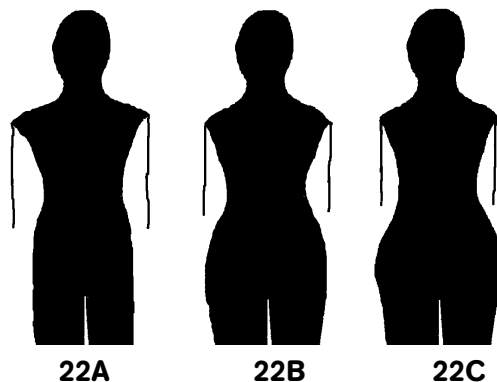
Körperbau. In dieser Frage geht es darum, Ihren angeborenen Körpertyp zu ermitteln. Es geht also um ihre natürliche Form, wie Sie sie zum Beispiel in Ihrer Jugend hatten – ohne Übergewicht.

- 21A: Ich bin oder war von Natur aus schlank bzw. dünn
- 21B: Ich bin oder war von Natur aus weder stämmig noch sehr dünn
- 21C: Ich bin oder war von Natur aus eher stämmig, breit oder kräftig



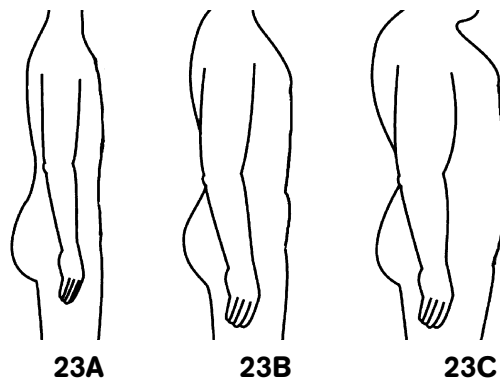
Schultern und Hüften.

- 22A: Meine Schultern sind breiter als meine Hüften
- 22B: Schultern und Hüften sind bei mir ungefähr gleich breit
- 22C: Meine Schultern sind schmaler als meine Hüften



Brustkorb (Es geht nur um den Knochenbau, nicht Muskeln/Fleisch). Ich habe

- 23A: eher einen kleinen, schmalen oder schlanken Brustkorb
- 23B: einen mittleren Brustkorb
- 23C: eher einen großen, runden oder kräftigen Brustkorb



Gesichtszüge.

- 24A: Ich habe feingliedrige Gesichtszüge, ein dünnes Gesicht mit feinen Knochen
- 24B: Ich habe mittlere Gesichtszüge, weder besonders grob noch fein
- 24C: Ich habe grobe, grobe oder schwere Gesichtszüge

Kopfform (wenn Sie Ihr Idealgewicht haben).

- 25A: Mein Kopf ist länglich, mein Gesicht ist schlank, dünn oder schmal
- 25B: Ich habe eine mittlere Kopfform, nicht betont schlank oder rund
- 25C: Ich habe ein quadratisches oder ein rundes Gesicht



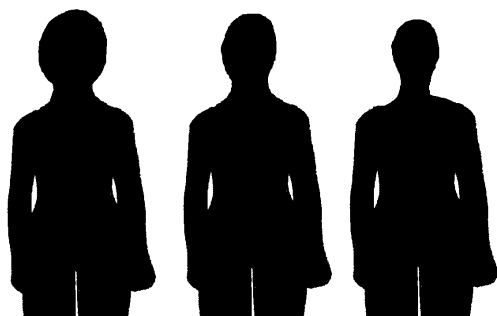
25A

25B

25C

Kopfgröße (nur der Kopf, ohne Haare)

- 26A: Mein Kopf scheint im Vergleich zum Körper etwas zu groß
- 26B: Ich habe eine mittlere Kopfgröße im Vergleich zum Körper
- 26C: Mein Kopf scheint im Vergleich zum Körper etwas zu klein



26A

26B

26C

Gewicht.

- 27A: Ich habe zur Zeit Übergewicht
- 27B: Ich habe zur Zeit mein Idealgewicht
- 27C: Ich habe zur Zeit Untergewicht

Gewichtsverteilung bei Übergewicht. Wenn ich Übergewicht habe, ist *von hinten gesehen* das meiste Fett

- 28A: um meine Taille verteilt („Rollen“, „Rettungsringe“)
- 28B: besonders im oberen Rücken (eventuell mit gewisser Zunahme am ganzen Körper) zu finden
- 28C: unterhalb der Taille und/oder im Gesäß zu finden
- 28D: überall gleichmäßig verteilt (*nicht* nur in bestimmten Bereichen)

Hände und Füße.

- 29A: Wenn ich zunehme, werden auch meine Hände und Füße dicker
- 29B: Meine Hände und Füße bleiben schlank, auch wenn ich zunehme

Gewichtsverteilung. Wenn ich Übergewicht habe, ist *von vorne und von der Seite gesehen* das meiste Fett

- 30A: über meinen (vorstehenden) Bauch (als Bierbauch oder als Fettschürze) oder über den Oberkörper verteilt
- 30B: um die Taille wie in Rollen („Rettungsringe“) verteilt
- 30C: über die äußeren Oberschenkel und das Gesäß verteilt
- 30D: über den ganzen Körper gleichmäßig verteilt, nicht nur oberhalb oder nur unterhalb der Taille

Fragen nur für Frauen:

Zellulite (Unter *Zellulite* bzw. *Orangenhaut* verstehen wir in diesem Zusammenhang jede Verhärtung der Haut bzw. des Gewebes unter der Haut, also auch alles, was sich mit Azidose, Verschlackung, Gelose und ähnlichem bezeichnen lässt. Bitte kreuzen Sie an, wo sich bei Ihnen überall Zellulite findet.). Bei mir bildet sich Zellulite

- 31A: an den Oberarmen
- 31B: an der Taille
- 31C: an der Hüfte/dem Gesäß
- 31D: an der Vorderseite der Oberschenkel
- 31E: an der Außenseite der Oberschenkel
- 31F: an den Knien
- 31G: am oberen Rücken

Verteilung der Zellulite, Hauptgebiete. Hier sollen die Gebiete angekreuzt werden, in denen sich bei Ihnen *vor allem und am stärksten* die Zellulite ablagert.

- 32A: Knie und/oder Brustkorb/Busen
- 32B: Bauch und/oder Rücken
- 32C: Gesäß und/oder äußere Oberschenkel
- 32D: Oberseite der Oberschenkel
- 32E: Sie ist überall ungefähr gleich stark

Körperform, wenn Sie Ihr Idealgewicht haben oder hätten. Wenn ich mein Idealgewicht habe, bin ich

- 33A: nicht dick, habe aber eine volle Figur mit starkem Körperbau, über den Hüften stärker ausgeprägt
- 33B: schlank, mager oder dünn, lange Knochen, gute Verteilung ober- und unterhalb der Hüften
- 33C: schlank, aber mit betonter Hüfte und deutlichem Gesäß, untere Körperhälfte stärker ausgeprägt als obere
- 33D: fast kindlich gebaut, schwach entwickelt, ähnlich wie in meiner Jugend mit 13-15 Jahren

Körperform bei Übergewicht (Welche Antwort beschreibt am besten, wo Sie Übergewicht anlagern, wenn Sie zunehmen).

- 34A: Ich habe einen kräftigen Körperbau mit schweren Gliedern. Ich nehme am ganzen Körper zu, habe aber keine starken Kurven an Taille oder Hüfte. Vor allem nehme ich am oberen Rücken und am Bauch zu, weniger am Gesäß, insgesamt am meisten am Oberkörper
- 34B: Die Proportionen meines Körpers stimmen eigentlich, aber er ist deutlich schwerer und voller in der Mitte (Taille, Hüfte, Oberschenkel), denn Nacken, Arme und Unterschenkel bleiben schlank, selbst wenn ich zunehme. Recht gleichmäßige Verteilung zwischen Ober- und Unterkörper mit deutlicher Taille.
- 34C: Mein Körper oberhalb der Taille (der Brustkorb) erscheint deutlich schlanker als mein Körper unterhalb der Taille. Wenn ich zunehme, sitzt das Fett vor allem im Gesäß und an der Außenseite der Oberschenkel, nicht so sehr am Bauch
- 34D: Ich nehme überall zu, mit Fett, das überall sitzt, also *nicht* nur in bestimmten Bereichen, es zeigt sich allerdings besonders auffällig an Knien, Händen und Füßen

Gesäßform bei Übergewicht (von der Seite gesehen).

- 35A: Ich habe eher ein großes Gesäß, es steht von der Seite gesehen deutlich vor
- 35B: Ich habe ein mittelgroßes Gesäß im Vergleich zum Körper
- 35C: Ich habe ein eher kleines, flaches oder „eingezogenes“ Gesäß

Meine Hände und Füße sind für eine Frau

- 36A: durchschnittlich groß
- 36B: kurz, „quadratisch“, mit kurzen Fingern und Zehen
- 36C: länglich, mit länglichen Fingern und Zehen
- 36D: kleiner als bei den meisten Frauen

Busen (ohne Implantate!). Ich

- 37A: habe einen großen Busen
- 37B: habe einen mittelgroßen Busen
- 37C: habe einen kleinen Busen

Fragen nur für Männer:

Körperform, wenn Sie Ihr Idealgewicht haben oder hätten. Wenn ich mein Idealgewicht habe, bin ich

- 38A: nicht dick, habe aber eine volle Figur mit starkem Körperbau, großem Brustkorb, starken Armen und Beinen
- 38B: fast kindlich gebaut, schwach entwickelt, ähnlich wie in meiner Jugend mit 13-15 Jahren
- 38C: schlank, mager oder dünn, lange Knochen, lange Arme und Beine

Körperform bei Übergewicht (Welche Antwort beschreibt am besten, wo Sie Übergewicht anlagern, wenn Sie zunehmen).

- 39A: Ich habe einen kräftigen Körperbau mit schweren Gliedern. Ich nehme überall zu, habe aber keine starken Kurven an Taille oder Hüfte. Vor allem nehme ich an meinem vorstehenden Bauch zu, insgesamt am meisten am Oberkörper.
- 39B: Die Proportionen meines Körpers stimmen eigentlich, aber er ist deutlich schwerer und voller in der Mitte (Speckrollen, Rettungsringe). Arme, Nacken und Unterschenkel bleiben schlank, selbst wenn ich zunehme
- 39C: Ich nehme überall zu, mit Fett, das überall sitzt, also *nicht* nur in bestimmten Bereichen, es zeigt sich allerdings besonders auffällig an Knien, Händen und Füßen

Meine Hände und Füße sind für einen Mann

- 40A: kurz, „quadratisch“, mit kurzen Fingern und Zehen
- 40B: länglich, mit länglichen Fingern und Zehen
- 40C: kleiner als bei den meisten Männern

Ab hier wieder Fragen für Frauen und Männer:

Haut

Hautfettigkeit. Ich habe

- 41A: eher eine trockene Haut
- 41B: eine durchschnittlich fettige Haut
- 41C: eine eher fettige oder ölige Haut

Hautjucken

- 42A: habe ich oft
- 42B: habe ich manchmal
- 42C: habe ich ganz selten bzw. nie

Nesselsucht (ist das gleiche wie *Urtikaria*)

- 43A: habe ich oft
- 43B: habe ich manchmal
- 43C: habe ich ganz selten bzw. nie

Meine Reaktion auf einen Insektenstich

- 44A: ist stark, er verschwindet langsam
- 44B: ist durchschnittlich
- 44C: ist schwach, er verschwindet schnell

Aufgesprungene Haut (bei kaltem *oder* warmem Wetter)

- 45A: bekomme ich oft
- 45B: bekomme ich manchmal
- 45C: bekomme ich ganz selten bzw. nie

Eine Gänsehaut (,ohne dass es sehr kalt ist)

- 46A: bekomme ich häufig
- 46B: bekomme ich manchmal
- 46C: bekomme ich ganz selten bzw. nie

Wundheilung. Schnitte, Schürfwunden u.ä.

- 47A: heilen sehr schnell
- 47B: heilen normal schnell
- 47C: heilen langsam

Hautdicke. Meine Haut ist

- 48A: eher dick, unempfindlich, zäh
- 48B: normal dick
- 48C: eher dünn, empfindlich, zart

Meine Fingernägel

- 49A: sind dünn, biegen sich leicht
- 49B: sind durchschnittlich dick
- 49C: sind eher dick, stark

Meine Gesichtsfarbe

- 50A: ist eher rot oder rosig
- 50B: ist durchschnittlich
- 50C: ist eher blass, teigig oder grau

Teint, Hautbeschaffenheit. Meine Gesichtshaut

- 51A: ist eher strahlend oder klar
- 51B: ist durchschnittlich
- 51C: ist eher glanzlos

Atmung**Husten** (ohne krank zu sein)

- 52A: muss ich oft oder sogar täglich
- 52B: muss ich manchmal
- 52C: muss ich ganz selten bzw. nie
- 52D: muss ich oft direkt nach dem Essen

Heiser bin ich

- 53A: oft
- 53B: manchmal
- 53C: ganz selten bzw. nie

Niesen (*nicht* wegen Krankheit/Allergie)

- 54A: muss ich oft
- 54B: muss ich manchmal
- 54C: muss ich ganz selten bzw. nie

Heuschnupfen (in der Heuschnupfenzeit)

- 55A: habe ich fast immer
- 55B: habe ich nur manchmal
- 55C: habe ich ganz selten bzw. nie

Asthma (vom Fachmann diagnostiziert)

- 56A: habe ich nicht
- 56B: habe ich manchmal bzw. schwach
- 56C: ist bei mir stark ausgeprägt

Ein Gefühl von einem Druck auf der Brust

- 57A: habe ich oft
- 57B: habe ich manchmal
- 57C: habe ich ganz selten bzw. nie

Luftmangel. Das Gefühl, „nach Atem zu ringen“ oder tief durchatmen zu müssen oder nicht genug Luft zu bekommen

- 58A: habe ich oft
- 58B: habe ich manchmal
- 58C: habe ich ganz selten bzw. nie

Atemfrequenz. Ich atme

- 59A: ziemlich schnell, mehr als 20 Atemzüge pro Minute
- 59B: durchschnittlich oft, zwischen 13 und 20 Atemzügen pro Minute
- 59C: ziemlich langsam, weniger als 13 Atemzüge pro Minute

Atemrhythmus. Meine Atmung ist

- 60A: oft ungleichmäßig
- 60B: manchmal ungleichmäßig
- 60C: fast immer gleichmäßig

Keuchen, Schnaufen (ohne krank zu sein)

- 61A: muss ich oft
- 61B: muss ich manchmal
- 61C: muss ich ganz selten bzw. nie

Seufzen

- 62A: muss ich oft, fast jeden Tag
- 62B: muss ich manchmal
- 62C: muss ich ganz selten bzw. nie

Gähnen (während des Tages)

- 63A: muss ich oft
- 63B: muss ich manchmal
- 63C: muss ich ganz selten bzw. nie

Meine Nasenschleimhaut (ohne krank oder allergisch zu sein) ist meist

- 64A: feucht oder die Nase läuft
- 64B: weder besonders feucht noch läuft meine Nase
- 64C: zu trocken

Verdauung

Reaktion auf schwere Nahrungsmittel.

- 65A: Ich verdaue Fleisch nur schwer
- 65B: Ich verdaue Fette, Öle, fettiges Essen nur schwer

Stärke der Verdauung.

- 66A: Das meiste verdaue ich gut, muss nur selten aufpassen, was ich esse
- 66B: Ich muss oft aufpassen, was ich esse, sonst habe ich Verdauungsprobleme
- 66C: Meine Verdauung ist wirklich gut, ich kann alles gut verdauen

Einen übervollen, angeschwollenen Magen nach dem Essen

- 67A: habe ich oft
- 67B: habe ich manchmal
- 67C: habe ich ganz selten bzw. nie

Aufstoßen (während oder nach einer Mahlzeit)

- 68A: muss ich ganz selten bzw. nie
- 68B: muss ich manchmal
- 68C: muss ich oft

Ich verdaue mein Essen

- 69A: schnell, mein Magen befördert Nahrung schnell weiter
- 69B: normal schnell
- 69C: langsam, mein Magen befördert Nahrung nur langsam weiter

Blähungen (ca. 2 Stunden nach Mahlzeit)

- 70A: habe ich oft
- 70B: habe ich manchmal
- 70C: habe ich ganz selten bzw. nie

Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit oder Verdauungsprobleme

- 71A: werden durch Essen *gebessert*
- 71B: bekomme ich fast nie
- 71C: bekomme ich oft *durch* das Essen

Schluckbeschwerden. Ich habe

- 72A: oft Schluckbeschwerden. Es fühlt sich wie ein „Kloß im Hals“ an
- 72B: manchmal Schluckbeschwerden
- 72C: ganz selten bzw. nie Schluckbeschwerden

Durst

- 73A: habe ich oft
- 73B: habe ich manchmal
- 73C: habe ich ganz selten bzw. nie

Ausscheidung (Urin)

Kontrolle über die Blase. Ich habe

- 74A: oft Probleme, den Urinfluss ohne Nachtröpfeln zu stoppen
- 74B: kein Problem mit Nachtröpfeln

Fassungsvermögen der Blase. Meine Blase

- 75A: hat ein großes Fassungsvermögen
- 75B: kann *nicht* viel speichern

Blase entleeren. Ich muss meine Blase täglich

- 76A: öfter als fünf Mal entleeren
- 76B: meist vier Mal entleeren
- 76C: drei Mal oder seltener entleeren

Ausscheidung (Stuhlgang)

Falls Sie Abführmittel oder Einläufe verwenden, beantworten Sie bitte die Fragen, wie es wäre, wenn Sie diese *nicht* benutzen.

Durchfall

- 77A: habe ich oft
- 77B: habe ich manchmal
- 77C: habe ich ganz selten bzw. nie

Mein Stuhlgang

- 78A: ist oft hart
- 78B: hat meist eine durchschnittliche Festigkeit
- 78C: ist oft weich oder sehr weich

Häufigkeit der Stuhlentleerung. Meist

- 79A: 1-2 mal täglich
- 79B: 2 mal oder häufiger pro Tag
- 79C: nur jeden zweiten Tag
- 79D: nur 1 mal alle 2-3 Tage
- 79E: brauche ich Einlauf oder Abführmittel, um Stuhlgang zu haben

Reflexe, Empfindlichkeit

Schmerzempfindlichkeit. Ich bin

- 80A: sehr schmerzempfindlich
- 80B: durchschnittlich empfindlich
- 80C: kaum schmerzempfindlich

Starkes Licht.

- 81A: Starkes Licht reizt oder schmerzt meine Augen. Bei Sonnenschein muss ich eine Sonnenbrille tragen
- 81B: Ich habe eine durchschnittliche Reaktion auf starkes Licht
- 81C: Starkes Licht stört nicht besonders

Laute oder plötzliche Geräusche. Ich habe darauf eine

- 82A: starke Reaktion. Sie lassen mich zusammenschrecken
- 82B: durchschnittliche Reaktion
- 82C: schwache oder kaum eine Reaktion

Reflexe. Ich habe

- 83A: überdurchschnittlich schnelle Reflexe
- 83B: durchschnittliche Reflexe
- 83C: langsame Reflexe

Brechreiz. Ich bekomme

- 84A: leicht einen Brechreiz
- 84B: manchmal einen Brechreiz
- 84C: ganz selten bzw. nie einen Brechreiz

Verschiedenes

Empfindlichkeit gegen Hitze/Kälte

- 85A: Es geht mir besser bei warmem Wetter, ich mag eher warmes oder heißes Wetter
- 85B: Ich kann sowohl kaltes als auch warmes Wetter gut vertragen
- 85C: Es geht mir besser bei kaltem Wetter, ich mag es lieber

Neigung zu Erkältungen. Ich erkälte mich

- 86A: fast nie, nur wenn ich erschöpft bin
- 86B: praktisch nie
- 86C: ziemlich häufig

Fieber bei Krankheit. Wenn ich Fieber habe, ist es meist

- 87A: hoch (über 38,5°C)
- 87B: durchschnittliche (38-38,5°C)
- 87C: niedrig, schwach (unter 38°C)

Nachts kalte Hände und Füße. Meine Hände und Füße sind bei kaltem Wetter

- 88A: manchmal nachts kalt
- 88B: fast nie nachts kalt
- 88C: oft nachts kalt

Ort von Schmerzen. Bei Krankheit habe ich die meisten Schmerzen

- 89A: in Händen und Füßen
- 89B: im unteren Rückenbereich
- 89C: in Nacken und Schultern
- 89D: im Knie

Alterung. Ich sehe

- 90A: älter aus, als ich bin
- 90B: meinem Alter entsprechend aus
- 90C: jung aus für mein Alter

Neigung zum Schwitzen. Ich schwitze

- 91A: bei Anstrengungen normal
- 91B: ziemlich viel, sogar wenn ich mich nicht anstrengte
- 91C: viel, wenn ich übergewichtig bin, wenig, wenn ich schlank bin
- 91D: fast immer wenig

Kopfschmerzen. Ich habe

- 92A: selten Kopfschmerzen
- 92B: manchmal Kopfschmerzen
- 92C: ziemlich oft Kopfschmerzen

Teil 2: Fragen zur Ernährung

Mein Appetit beim Frühstück

- 1A: ist stark
- 1B: ist durchschnittlich
- 1C: ist schwach

Mein Appetit beim Mittagessen

- 2A: ist stark
- 2B: ist durchschnittlich
- 2C: ist schwach

Mein Appetit beim Abendessen

- 3A: ist stark
- 3B: ist durchschnittlich
- 3C: ist schwach

Meine Hauptmahlzeit würde ich am liebsten essen zum

- 4A: Frühstück
- 4B: Abendessen
- 4C: Mittagessen
- 4D: Ich esse am liebsten keine großen Mahlzeiten, lieber viele kleine

Mahlzeiten pro Tag. Ich esse

- 5A: meist zwei große Mahlzeiten pro Tag, selten Zwischenmahlzeiten
- 5B: meist zwei große Mahlzeiten pro Tag plus oft Zwischenmahlzeiten
- 5C: meist drei große Mahlzeiten pro Tag, selten Zwischenmahlzeiten
- 5D: meist drei große Mahlzeiten pro Tag plus oft Zwischenmahlzeiten
- 5E: gerne viele kleine Mahlzeiten

Größe der Portionen. Ich esse am liebsten

- 6A: große Portionen
- 6B: mittlere Portionen
- 6C: kleine Portionen

Wenn ich länger als 4 Stunden nichts esse,

- 7A: werde ich reizbar, nervös oder zittrig
- 7B: werde ich schwach, deprimiert oder habe wenig Energie
- 7C: merke ich keine Veränderung

Essgewohnheiten.

- 8A: Ich muss *häufig* essen, um leistungsfähig zu sein
- 8B: Ich muss nur *normal oft* (zu den Hauptmahlzeiten und gelegentlich eine Zwischenmahlzeit) essen, um leistungsfähig zu sein
- 8C: Ich denke *nicht* oft ans Essen, könnte leicht vergessen, zu essen

Reizbar vor den Mahlzeiten – also dann, wenn ich einige Stunden nichts gegessen habe – bin ich

- 9A: oft
- 9B: manchmal
- 9C: ganz selten bzw. nie

Mahlzeiten auslassen.

- 10A: Ich muss regelmäßig und oft essen, auch zwischen den Hauptmahlzeiten
- 10B: Mir geht es am besten, wenn ich zu den drei Hauptmahlzeiten esse
- 10C: Ich kann ohne Probleme eine Mahlzeit auslassen

Hungergefühl.

- 11A: Ich bin oft hungrig, muss regelmäßig und oft essen, habe oft ein starkes Hungergefühl, denke oft ans Essen
- 11B: Ich werde nur hungrig zur normalen Essenszeit, meist nicht zwischen den Mahlzeiten
- 11C: Ich werde nur selten hungrig, habe meist nur ein schwaches Hungergefühl, das zudem meist schnell vorbeigeht. Ich kann ohne weiteres länger ohne Essen auskommen

Zwischenmahlzeiten. Ich möchte zwischen den Hauptmahlzeiten

- 12A: ganz selten bzw. nie eine Zwischenmahlzeit
- 12B: oft eine Zwischenmahlzeit
- 12C: manchmal eine Zwischenmahlzeit

Ich esse als Zwischenmahlzeit

- 13A: am liebsten etwas mit bzw. aus Sahne oder Eiskreme
- 13B: am liebsten Kuchen, Plätzchen, Bonbons oder ähnliches, süßes
- 13C: Bratwurst, Salami, Erdnüsse oder ähnliches, herzhaftes
- 13D: am liebsten Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder ähnliches

Essen vor dem Zubettgehen

- 14A: verbessert meistens meinen Schlaf
- 14B: stört meistens meinen Schlaf
- 14C: hat meistens keinen/kaum Einfluss

Achtung! Wenn in den folgenden Fragen nach Reaktionen auf ein Nahrungsmittel gefragt wird, geht es darum, ob Sie in den *Stunden* nach dem Verzehr darauf irgendwie negativ reagieren oder sich schlecht fühlen, nicht nur *direkt* nach dem Verzehr.

Energie nach Obst. Wenn ich müde bin,

- 15A: regt es mich erst an und macht mich dann noch stärker müde
- 15B: gibt es mir dauerhaft Energie und ein gutes Gefühl

Wenn ich **Orangensaft** trinke, **ohne dabei etwas zu essen**

- 16A: gibt er mir Energie, reicht mir aus
- 16B: hat das keine negative Wirkung
- 16C: macht er mich eher hungrig, aufgedreht oder zitterig, oder auch müde und energielos

Wenn ich **Fleisch zum Frühstück** (z.B.

- Schinken, Wurst, Steak, Lachs usw.) esse,
- 17A: steigert es meine Energie und mein Wohlbefinden
 - 17B: verringert es meine Energie und mein Wohlbefinden
 - 17C: merke ich nichts besonderes, wenn ich es esse

Wenn ich **Fleisch zum Mittagessen** esse,

- 18A: steigert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- 18B: verringert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- 18C: merke ich nichts besonderes, wenn ich es esse

Wenn ich **Fleisch zum Abendessen** esse,

- 19A: steigert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- 19B: verringert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- 19C: merke ich nichts besonderes, wenn ich es esse

Säftefasten oder Wasserfasten.

- 20A: Wenn ich so faste, fühle ich mich nicht gut oder sogar furchtbar
- 20B: Ich kann gut auf diese Art fasten, es fühlt sich gut an
- 20C: Es geht mir bei dieser Fastenart einigermaßen gut, ich kann es machen, falls es nötig ist

Wenn ich wenig Energie habe,

- 21A: geben mir Süßigkeiten wieder Energie, während Fleisch meine Energie noch verringert
- 21B: gibt mir Fleisch wieder Energie, während Süßigkeiten meine Energie noch verringern
- 21C: gibt mir praktisch alles, was ich esse, wieder Energie

Gewichtszunahme. Ich nehme vor allem zu, wenn ich

- 22A: Fettreiches esse
- 22B: Scharfes esse
- 22C: Milchprodukte esse
- 22D: sehr viel Eiweiß esse
- 22E: sehr viel rotes Muskelfleisch (wie Rind, Schwein, Lamm) esse
- 22F: sehr viele Kohlenhydrate (Brot, Gemüse, Obst) esse
- 22G: Süßigkeiten, süßen Nachtisch esse
- 22H: Alles, was ich esse, wird zu Fett

Wenn ich eine Diät mache, habe ich meist ein starkes Verlangen nach

- 23A: Eiweiß oder herzhaftem Essen (z.B. Fleisch, Salami, Erdnüssen o.ä.)
- 23B: Milchprodukten, Sahnigem (Sahne, Joghurt, Milch, Käse, Speiseeis o.ä.)
- 23C: schwerem, fettigem, scharf gewürztem Essen (z.B. Pizza, Soßen)
- 23D: Süßigkeiten, Kohlenhydraten (z.B. Bonbons, Kuchen, Brot, Plätzchen, Kaffee, süße Getränke)

Achtung! Bei den Fragen mit der Einleitung „Selbst falls ich davon nicht viel essen darf/dürfte“ wollen wir Ihre *Vorlieben* kennen lernen. Diese Einleitung soll bedeuten: Mögen Sie dieses Nahrungsmittel gerne, selbst falls Sie es aus gesundheitlichen, moralischen oder anderen Gründen nicht essen wollen oder dürfen? **Essen Sie dieses Nahrungsmittel gerne oder würden Sie es gerne essen?**

Butter. Selbst falls ich davon nicht viel essen darf/dürfte,

- 24A: mag ich Butter sehr
- 24B: kann ich Butter essen, brauche sie aber nicht unbedingt
- 24C: ist mir Butter egal

Kartoffeln. Selbst falls ich sie nicht essen darf/dürfte,

- 25A: esse ich sie sehr gerne
- 25B: kann ich sie essen, habe aber kein besonderes Verlangen danach
- 25C: mag ich sie nicht besonders

Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild).

Selbst falls ich es nicht essen darf/dürfte,

- 26A: esse ich es sehr gerne
- 26B: kann ich es essen, habe aber kein besonderes Verlangen danach
- 26C: mag ich es nicht besonders

Reaktion auf Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild).

- 27A: Es *verringert* meine Energie und mein Wohlbefinden
- 27B: Es *verbessert* meine Energie und mein Wohlbefinden
- 27C: Es verändert meine Energie und mein Wohlbefinden *nicht*

Salat Selbst falls ich ihn nicht essen darf/dürfte,

- 28A: esse ich ihn sehr gerne
- 28B: kann ich ihn essen, habe aber kein besonderes Verlangen danach
- 28C: mag ich ihn nicht besonders

Reaktion auf Salat.

- 29A: Wenn ich Salat esse, werde ich eher schnell wieder hungrig oder werde stark angeregt oder übererregt
- 29B: Wenn ich Salat esse, nimmt meine Energie ab

Salz Selbst falls ich es nicht essen darf/dürfte:

- 30A: Ich mag mein Essen eher stark gesalzen
- 30B: Ich mag mein Essen nur leicht gesalzen
- 30C: Essen schmeckt mir oft zu salzig

Saure Nahrungsmittel (wie z.B. Sauerkraut, Eingelegtes, Senf, Essig, Zitrone). Selbst falls ich es nicht essen darf/dürfte,

- 31A: mag ich sehr gerne Saures
- 31B: mag ich Saures nicht besonders
- 31C: kann ich Saures essen, habe aber kein Verlangen danach

Süßigkeiten. Selbst falls ich sie nicht essen darf/dürfte,

- 32A: mag ich sie sehr gerne, bin ich wie versessen auf Süßigkeiten
- 32B: mag ich keine Süßigkeiten
- 32C: sind mir Süßigkeiten oft *zu* süß
- 32D: mag ich eher ein Stück Fleisch oder etwas anderes Herzhaftes

Reaktion auf Süßigkeiten.

- 33A: Wenn ich müde bin, regt mich Süßes erst an, danach fühle ich mich schlechter als vorher
- 33B: Wenn ich müde bin, bringt mir Süßes meine Energie dauerhaft zurück

Reaktion auf fettreiches Essen.

- 34A: Fett, öliges Essen *erhöht* meistens meine Energie und mein Wohlfühl
- 34B: Fett, öliges Essen *verringert* meistens meine Energie und mein Wohlfühl
- 34C: Es verändert meine Energie und mein Wohlbefinden *nicht*

Welche Nahrungsmittel mögen Sie meist am liebsten? Kreuzen Sie alle an, die zu treffen:

- 35A: Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild u.ä.)
- 35B: Geflügel
- 35C: Fisch
- 35D: Andere Meeresfrüchte
- 35E: Getreide
- 35F: Brot
- 35G: Frühstücksflocken, Müsli, Cornflakes
- 35H: Andere Getreideprodukte (Nudeln, Plätzchen, Kuchen u.ä.)
- 35I: Salziges
- 35J: Fettreiches
- 35K: Saures
- 35L: Scharfes
- 35M: Eier
- 35N: Milch
- 35O: Käse
- 35P: Joghurt
- 35Q: Obst
- 35R: Süßigkeiten
- 35S: Bonbons
- 35T: Süßen Nachtisch

Nachtisch (süßen)

- 36A: mag ich sehr gerne
- 36B: mag ich, brauche ich aber nicht
- 36C: mag ich nicht

Fleischlose Mahlzeit (Falls Sie eine vegetarische, also fleisch- und fischlose Mahlzeit essen, die aber durchaus Milchprodukte enthalten darf, wie fühlen Sie sich danach?)

- 37A: Sie verbessert meine Energie
- 37B: Sie verringert meine Energie
- 37C: Sie erhält meine Energie

Müdigkeit nach dem Essen. Egal, was ich esse, nach dem Essen bin ich

- 38A: oft müde oder erschöpft
- 38B: manchmal müde oder erschöpft
- 38C: selten müde oder erschöpft

Teil 3: Psychologisches

Einstellungen

Pünktlichkeit.

- 1A: Pünktlichkeit ist mir wichtig; ich bin pünktlich und erwarte es auch von anderen
- 1B: Ich bin manchmal pünktlich, manchmal verspätet
- 1C: Ich scheine immer der Zeit hinterher zu rennen, komme oft zu spät

Unerledigtes.

- 2A: Wenn ich etwas unerledigt lasse, stört mich das meistens sehr
- 2B: Wenn ich etwas unerledigt lasse, stört mich das manchmal
- 2C: Ich kann ohne weiteres etwas unerledigt lassen, es stört mich nicht

Meinungsverschiedenheiten. Wenn ich anderer Meinung bin,

- 3A: gebe ich trotzdem lieber nach
- 3B: diskutiere lieber als nachzugeben
- 3C: diskutiere ich lieber nicht, diskutiere aber, wenn es sein muss

Lebenseinstellung. Ich

- 4A: habe mein Interesse und meine Begeisterung fürs Leben verloren
- 4B: bin sehr lebenshungrig
- 4C: fühle mich oft deprimiert, hoffnungslos oder schlecht

Sport/Fitnesstraining. Ich

- 5A: mache sehr gerne Sport/Fitnesstraining, fühle mich danach gut
- 5B: mache manchmal gerne Sport, brauche ihn aber nicht unbedingt
- 5C: mag Sport/Fitnesstraining *nicht*, mache es mir lieber gemütlich

Verhalten

Geschwindigkeit meiner Handlungen. Ich

- 6A: handle sehr schnell und konzentriert
- 6B: bin durchschnittlich schnell
- 6C: handle eher langsam und träge

Motivation. Ich bin

- 7A: sehr motiviert, möchte viel erreichen
- 7B: durchschnittlich stark motiviert
- 7C: kaum motiviert, will nicht viel erreichen, bemühe mich wenig

Sehr genau/peinlich genau. Ich

- 8A: achte sehr auf Kleinigkeiten/Details
- 8B: achte etwas auf Kleinigkeiten/Details
- 8C: achte kaum auf Kleinigkeiten/Details

Effizienz (Die Frage bezieht sich darauf, wie effizient Sie Arbeit oder eine Aufgabe angehen, ob Sie eher zielgerichtet auf ihre Vollendung hinarbeiten und sie schnell erledigen oder ob Sie dafür ziemlich viel Zeit brauchen)

- 9A: Ich erledige Aufgaben nur langsam und mit Mühe
- 9B: Ich erledige Aufgaben durchschnittlich schnell
- 9C: Ich erledige Aufgaben leicht, schnell

Organisation. Ich organisiere mein Leben

- 10A: meist gut
- 10B: durchschnittlich gut
- 10C: eher schlecht

Strebsamkeit. Ich bin

- 11A: nicht strebsam
- 11B: nur durchschnittlich strebsam
- 11C: eher sehr strebsam

Perfektionismus (zu Hause und bei der Arbeit). Ich bin

- 12A: ein ausgeprägter Perfektionist
- 12B: sorgfältig, aber kein Perfektionist
- 12C: ziemlich nachlässig; wenn etwas erledigt wird, reicht mir das schon

Lebens- und Arbeitsrhythmus. Ich

- 13A: bin ständig in Eile, aufgedreht
- 13B: lebe und arbeite durchschnittlich schnell
- 13C: lebe und arbeite eher ruhig bzw. langsam, ohne Eile

Etwas vor sich herschieben, das erledigt werden muss. Ich schiebe

- 14A: selten etwas vor mir her
- 14B: manchmal etwas vor mir her
- 14C: oft etwas vor mir her

Empfindlichkeit.

- 15A: Ich werde leicht aufgeschreckt
- 15B: Ich bin oft gereizt oder nervös
- 15C: Ich bin fast immer ruhig oder entspannt
- 15D: Schon Kleinigkeiten gehen mir auf die Nerven, machen mir zu schaffen

Produktivität/Leistungsfähigkeit.

- 16A: Ich bin wenig produktiv
- 16B: Ich bin durchschnittlich produktiv
- 16C: Ich bin sehr produktiv

Ehrgeiz. Ich

- 17A: bin nicht sehr ehrgeizig
- 17B: habe durchschnittlichen Ehrgeiz
- 17C: bin sehr ehrgeizig

Umsetzung.

- 18A: Was ich angefangen habe, muss ich auch zu Ende bringen
- 18B: Ich kann gut Neues anfangen, aber nur schlecht zu Ende bringen
- 18C: Ich verzettele mich oft zu sehr
- 18D: „Je schneller ich arbeite, um so länger dauert es“ beschreibt mich sehr gut
- 18E: Obwohl ich ziemlich fleißig bin, bin ich nicht sehr produktiv
- 18F: Ich habe viele gute Ideen, bin aber oft zu unkonzentriert, sie umzusetzen
- 18G: Ich arbeite oft an zu vielen Projekten gleichzeitig

Routine. Ich

- 19A: finde es schwer, einer Routine zu folgen, mag Routine nicht
- 19B: befolge manchmal Routinen
- 19C: bin ein Gewohnheitsmensch, halte mich meist an meine Routinen, mag gerne Routine

Impulsiv. Ich

- 20A: mache vieles impulsiv
- 20B: bin manchmal impulsiv
- 20C: bin eher vorsichtig und überlegt, bin nur selten impulsiv

Art der Entscheidungsfindung. Ich

- 21A: treffe Entscheidungen oft impulsiv
- 21B: treffe Entscheidungen meist nach genauer Analyse der Möglichkeiten
- 21C: brauche eher Fakten, Zahlen, Beweise, um Entscheidungen zu treffen
- 21D: Es muss sich nur richtig anfühlen, damit ich mich entscheide

Nervlich aufgedreht oder müde/schlaff. Ich

- 22A: bin eher aufgedreht oder überaktiv
- 22B: bin weder über- noch unteraktiv
- 22C: bin eher müde oder schlaff, unteraktiv

Kurz angebunden sein. Ich

- 23A: bin oft kurz angebunden/schroff
- 23B: bin manchmal kurz angebunden
- 23C: bin selten kurz angebunden

Vergangenheit oder Zukunft? Ich

- 24A: denke oft an die Zukunft und mache Pläne
- 24B: denke nicht oft an Vergangenheit oder Zukunft, bin viel zu sehr mit der Gegenwart beschäftigt
- 24C: ertappe mich oft, dass ich über die Vergangenheit nachdenke

Kontrolle. Ich bin

- 25A: am liebsten derjenige, der die Kontrolle hat
- 25B: manchmal am liebsten derjenige, der die Kontrolle hat
- 25C: nicht gerne derjenige, der die Kontrolle hat

Aggression.

- 26A: Ich bin eher aggressiv
- 26B: Ich bin eher passiv
- 26C: Durchschnitt, bin nicht besonders aggressiv, nicht besonders passiv

Nervosität. Ich bin

- 27A: oft grundlos nervös
- 27B: manchmal nervös
- 27C: ganz selten bzw. nie nervös

Soziale Interessen. Ich

- 28A: bin gerne mit anderen Menschen zusammen
- 28B: lebe eher zurückgezogen, fühle mich unter Menschen nicht wohl
- 28C: liege irgendwo zwischen diesen beiden Antworten

Emotionale Tendenzen**Ängstlich.**

- 29A: Ich bin oft ängstlich, meist ohne konkrete Ursache
- 29B: Ich bin manchmal ängstlich
- 29C: Ich bin ganz selten bzw. nie ängstlich

Einstellung zu Entscheidungen.

- 30A: Ich werde nervös und ängstlich, wenn ich Entscheidungen treffen muss
- 30B: Es macht mir nichts aus, Entscheidungen zu treffen

Depression.

- 31A: Ich bin oft deprimiert, manchmal ohne ersichtlichen Grund
- 31B: Ich bin manchmal deprimiert
- 31C: Ich bin ganz selten bzw. nie deprimiert

Sich ärgern.

- 32A: Ich ärgere mich selten, bin nicht leicht verärgert
- 32B: Ich werde nur ärgerlich, wenn man mich stark reizt
- 32C: Ich explodierte leicht, ärgere mich schnell, es vergeht aber auch schnell wieder

Ausdruck der Gefühle. Ich finde es

- 33A: schwer, meine Gefühle auszudrücken
- 33B: weder sehr leicht noch sehr schwer, meine Gefühle auszudrücken
- 33C: sehr leicht, meine Gefühle auszudrücken

Emotionale Stabilität. Ich

- 34A: muss mich oft kontrollieren, um nicht „zu platzen“
- 34B: bin sehr temperamentvoll, meine Stimmungen schwanken sehr
- 34C: habe oft nicht genug Energie, um meine Emotionen auszudrücken
- 34D: werde von emotionalen Ausbrüchen leicht erschöpft

Energieniveau**Energie morgens.** Ich

- 35A: fühle mich nach dem Aufstehen oft so müde wie beim zu Bett gehen
- 35B: wache mit mittlerer Energie auf
- 35C: komme morgens nur langsam in Bewegung. Es fällt mir schwer, aufzuwachen und aufzustehen
- 35D: wache morgens voller Energie auf

Müdigkeit (außer nachts). Ich fühle mich

- 36A: ganz selten bzw. nie müde oder erschöpft
- 36B: manchmal müde oder erschöpft
- 36C: oft müde oder erschöpft

Schlafbedarf pro Nacht. Wenn ich es mir aussuchen kann, also nicht zu einer bestimmten Zeit aufstehen muss, schlafe ich meistens bzw. am liebsten

- 37A: ungefähr 8-9 Stunden
- 37B: 6 Stunden oder *weniger*
- 37C: *weniger* als 7 Stunden, wenn es mir gut geht, *mehr* als 8 Stunden, wenn ich erschöpft bin
- 37D: ungefähr 7-8 Stunden

Schlaflosigkeit.

- 38A: Ich bin oft erschöpft, kann aber nicht einschlafen
- 38B: Ich kann leicht einschlafen
- 38C: Ich kann nachts oft nicht einschlafen, weil ich meine Gedanken nicht abschalten kann
- 38D: Ich wache oft mitten in der Nacht auf und kann dann meine Gedanken nicht abschalten
- 38E: Ich kann Tag und Nacht einschlafen
- 38F: Ich kann gut einschlafen, wache aber nach ein paar Stunden wieder auf

Geistige Tendenzen

Konzentrationsverlust.

- 39A: Ich verliere oft den Gedankenfaden, mein Gehirn scheint manchmal einfach *abzuschalten*
- 39B: Ich kann mich oft nur schwer konzentrieren, denn meine Aufmerksamkeit wird leicht *abgelenkt*
- 39C: Ich kann mich oft nur schwer konzentrieren, als ob die Gedanken *verfliegen* oder sich *auflösen*
- 39D: Ich kann mich oft nicht konzentrieren, weil meine Gedanken von einem Thema zum anderen *springen*

Gedankenabläufe.

- 40A: Ich habe eine gute Auffassungsgabe, kann schnell denken
- 40B: Meine Gedanken scheinen oft zu rasen
- 40C: Ich habe eine durchschnittlich schnelle Auffassungsgabe und meine Gedanken laufen durchschnittlich schnell ab
- 40D: Ich habe eher langsame Gedankenabläufe, brauche einige Zeit, mir etwas klar zu machen, etwas zu durchdenken oder zu begreifen

Ausdrucksfähigkeit. Es fällt mir

- 41A: meistens ziemlich schwer, meine Gedanken in Worte zu fassen
- 41B: durchschnittlich schwer, meine Gedanken in Worte zu fassen
- 41C: leicht, meine Gedanken in Worte zu fassen

Persönlichkeit

Anpassung oder Durchsetzung? Ich

- 42A: setze meist meine Wünsche durch
- 42B: gebe eher nach, lasse anderen ihren Willen
- 42C: liege zwischen diesen beiden Extremen

Apathie (gleichgültig dem Leben gegenüber). Ich fühle mich

- 43A: oft apathisch
- 43B: manchmal apathisch
- 43C: ganz selten bzw. nie apathisch

Feindseligkeit, Gereiztheit. Ich fühle mich gegenüber anderen Menschen

- 44A: oft gereizt, feindselig, aufgedreht
- 44B: manchmal feindselig, gereizt
- 44C: selten feindselig, gereizt

Extrovertiert/Introvertiert.

- 45A: Ich ziehe mich oft in mich zurück
- 45B: Alleine geht es mir am besten
- 45C: Ich bin eher introvertiert, schüchtern
- 45D: Ich fühle mich nicht wohl, wenn ich im Mittelpunkt stehe
- 45E: Ich bin sehr nach außen orientiert
- 45F: Ich bin nicht gerne in Menschenmengen
- 45G: Auf Partys bin ich oft einsam, traurig oder zurückgezogen
- 45H: Andere sehen in mir eher den „ernsten Menschen“
- 45I: Ich gehe gerne aus und treffe Menschen, bin eher der soziale Typ
- 45J: Ich bin oft der Mittelpunkt einer Party
- 45K: Andere sehen in mir eher den „stillen Typ“

Vorsicht. Ich

- 46A: gehe lieber vorsichtig, reserviert, konservativ an etwas heran
- 46B: bin weder besonders vorsichtig noch besonders unvorsichtig
- 46C: gehe eher schnell an etwas heran, ohne Angst und besondere Vorsicht

Herausforderungen. Ich

- 47A: mag Herausforderungen meist gern, bin ohne Herausforderungen gelangweilt oder frustriert
- 47B: mag Herausforderungen manchmal
- 47C: mag Herausforderungen nicht

Intellektuell oder emotional orientiert?

- 48A: Ich bin eher intellektuell orientiert, denke logisch, rational
- 48B: Ich bin eher emotional, gefühlmäßig, intuitiv orientiert
- 48C: Ich bin ausgewogen, bei mir sind beide Seiten gleich stark

Kritik oder Beleidigung.

- 49A: stören mich. Ich bin leicht verletzt, trage es anderen lange nach
- 49B: stört oder verletzt mich manchmal
- 49C: stören mich kaum oder gar nicht

Geduld. Ich

- 50A: fühle mich oft ungeduldig
- 50B: bin durchschnittlich geduldig
- 50C: fühle mich ganz selten bzw. nie ungeduldig, bin geduldig

Geduld gegenüber anderen.

- 51A: Ich bin mit anderen meist geduldig
- 51B: Bin mit anderen eher ungeduldig weil sie nicht so schnell begreifen wie ich
- 51C: Alles scheint mir zu lange zu dauern

Freundschaften schließen. Ich

- 52A: schließe leicht Freundschaften
- 52B: schließe manchmal leicht Freundschaften
- 52C: finde es schwer, Freundschaften zu schließen

Sorgen. Ich mache mir

- 53A: oft Sorgen
- 53B: manchmal Sorgen
- 53C: nur ganz selten Sorgen

Stress.

- 54A: Ich meide Stress am liebsten, er macht mich eher deprimiert
- 54B: Ich reagiere durchschnittlich auf Stress
- 54C: Stress regt mich an oder er macht mich ärgerlich oder aggressiv

Am liebsten

- 55A: esse ich oder bin ich mit anderen zusammen
- 55B: bewege ich mich irgendwo zwischen diesen beiden Extremen
- 55C: bin ich alleine und/oder treibe ich Sport

Persönlichkeit. Ich

- 56A: bin eher warmherzig, offen, gesellig
- 56B: weder besonders offen noch besonders zurückgezogen
- 56C: schüchtern, zurückgezogen

Reaktionszeit. Ich

- 57A: reagiere körperlich, geistig und emotional eher langsam
- 57B: reagiere durchschnittlich schnell
- 57C: reagiere körperlich, geistig und emotional eher schnell

Toleranz.

- 58A: Ich bin sehr tolerant, verständnisvoll und geduldig anderen gegenüber
- 58B: Ich bin mittelmäßig tolerant
- 58C: Bin *nicht* sehr tolerant, geduldig oder verständnisvoll anderen gegenüber

Wettbewerb. Ich

- 59A: liebe Wettbewerb, er regt mich an
- 59B: mag manchmal den Wettbewerb
- 59C: mag Wettbewerb nicht, meide ihn

Verschiedenes

Humor. Ich kann

- 60A: leicht über mich selbst lachen
- 60B: nicht leicht über mich selbst lachen

Liebste Themen. Am liebsten spreche ich oder denke ich nach über

- 61A: Familie, Essen, Heim
- 61B: Geschäfte, Geld, Praktisches
- 61C: Kunst, Zeitgeschehen, neue Pläne
- 61D: Philosophie, Ideale

Schlecht fühlen. Wenn ich mich schlecht fühle, werde ich meist

- 62A: weinerlich
- 62B: leicht gereizt
- 62C: deprimiert, niedergeschlagen
- 62D: verwirrt, ganz durcheinander

Temperament. Am besten wird mein Temperament so beschrieben: Ich

- 63A: bin leicht aufbrausend, werde aber durch Schmeicheleien oder eine Entschuldigung leicht besänftigt
- 63B: werde nur selten zornig, aber wenn, dann *für eine Weile*
- 63C: kann mich leicht über kleine Dinge aufregen. Ich werde aber auch schnell deprimiert, wenn mich etwas irritiert oder stört
- 63D: werde nur selten zornig und komme *schnell darüber hinweg*, wenn ich Zeit habe, darüber nachzudenken

Emotionen, Gefühle. Ich

- 64A: bin eher entspannt, nehme die Dinge leicht, lasse sie auf mich zukommen
- 64B: habe ausgeglichene, gleichmäßige Emotionen
- 64C: bin eher aufgedreht, neige zu Gefühlsausbrüchen, bin nervös oder werde leicht zornig

Aktivität. Ich bin

- 65A: meist sehr aktiv, lasse mich kaum bremsen
- 65B: durchschnittlich aktiv
- 65C: eher entspannt, nicht sehr aktiv, kann leicht auch mal nichts machen

Schlafqualität. Ich schlafe nachts

- 66A: selten schlecht
- 66B: oft schlecht
- 66C: manchmal schlecht, aber dann immer nur für eine Nacht
- 66D: manchmal schlecht, aber dann gleich mehrere Nächte hintereinander

Bitte beantworten Sie die folgenden Punkte so ausführlich wie nötig. Notfalls legen Sie bitte ein zusätzliches Blatt mit Ihren Antworten bei. Diese Antworten müssen nicht auf die Seiten 17 und 18 übertragen werden.

Mein täglicher Verbrauch (bitte beschreiben Sie, wie viel Sie ungefähr täglich konsumieren) **an:**

Alkohol: _____

Koffeinhaltiges (z.B. Kaffee, Tee, koffeinhaltige Limonaden, koffeinhaltige Pralinen usw.):

Zucker (z.B. in Süßigkeiten und Schokolade, in Limonaden, in Kaffee und Tee, Kuchen und Plätzchen, usw.):

Tabak (Zigaretten u.ä.): _____

Meine bisherige Ernährung der letzten Monate oder Jahre. (Wir möchten wissen, ob Sie sich die letzten Monate oder sogar Jahre auf eine bestimmte Art ernährt haben. Wir sind nicht an kurzfristigen Diäten interessiert, die Sie vielleicht ein paar Wochen angewendet haben. Es geht uns darum, wie Sie sich in letzter Zeit grundsätzlich ernährt haben. Tragen Sie bitte auch ein, wie lange Sie sich schon ungefähr auf diese Art ernähren.)

Falls Sie eine besondere Ernährung verwendet haben, die hier nicht aufgeführt ist, beschreiben Sie diese bitte in Punkt 5.

1: In den vergangenen _____ Monaten habe ich mich gemischt ernährt, sowohl mit Fleisch und Fisch als auch mit Gemüse und Getreideprodukten

2: In den vergangenen _____ Monaten habe ich mich ausschließlich vegetarisch ernährt

3: In den vergangenen _____ Monaten habe ich mich vor allem vegetarisch ernährt, aber ungefähr _____ pro Woche Fleisch oder Fisch gegessen

4: In den vergangenen _____ Monaten habe ich mich überwiegend von Fleisch und/oder Fisch ernährt, nur wenig Gemüse und Getreideprodukte gegessen

5: In den vergangenen _____ Monaten habe ich mich überwiegend von folgendem ernährt

Diagnostizierte Krankheiten (bitte führen Sie alle *zur Zeit bestehenden* diagnostizierten Krankheiten mit dem ungefähren Datum ihrer Diagnose auf):

_____ Datum: _____

_____ Datum: _____

_____ Datum: _____

Ihre größten Gesundheitsprobleme (welche machen Ihnen besonders Sorgen?):

Tragen Sie hier noch Ihre persönlichen Daten – bitte gut lesbar – ein:

Name _____ **Straße** _____

PLZ, Ort _____ **Telefon** _____

Geburtsdatum ___/___/___ **Beruf** _____

Körpergröße _____ **Geschlecht:** weiblich männlich

Blutgruppe 0 A B AB

Falls Sie Ihre **Blutgruppe** wissen oder herausfinden können, kreuzen Sie diese bitte an. Dann können wir Ihnen noch einige zusätzliche Hinweise geben

Heutiges **Gewicht** _____ **Idealgewicht** _____ (das Gewicht, bei dem Sie sich - nach eigener Einschätzung - am besten fühlen und am besten aussehen)

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben es geschafft! Schicken Sie Ihre Auswertung an:

**Sibylle Blum
Marktgasse 36
CH-8180 Bülach**

Falls Sie Fragen zur Methode oder zum Fragebogen haben, sprechen Sie mich bitte an.