



FRAGEBOGEN

Verbrennungstyp

1. Frühstück

Welches Frühstück gibt dir die meiste Energie, womit fühlst du dich am besten & wovon bist du 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.
- B** Mir geht es am besten mit etwas Herzhaftem wie Eiern, Speck, Fleisch oder Würstchen & dazu z.B. Bratkartoffeln oder Brot.
- C** Mir geht es am besten mit einer Mischung aus etwas Wurst, Schinken oder Ei mit Brot & danach vielleicht noch etwas Obst.

2. Appetit beim Frühstück

Auch wenn dein Appetit beim Frühstück schwankt... wie ist die Tendenz?

- A** Beim Frühstück habe ich meist wenig oder keinen Appetit.
- B** Beim Frühstück habe ich meist großen Appetit.
- C** Beim Frühstück habe ich meist „normalen“ Appetit, weder besonders großen noch besonders geringen.

3. Fleisch zum Frühstück

Wie geht es Dir, nachdem du zum Frühstück Fleisch gegessen hast – im Vergleich zu einem Frühstück ohne Fleisch? Wichtig: es geht hier nicht um anderes Eiweiß wie Eier, Milch, Käse o.ä. – es geht hier nur um Fleisch, Wurst, Fleischpasteten etc.

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

4. Mittags Salat

Wenn du etwas Unpassendes zu Mittag isst, wirst du am Nachmittag statt aktiv und produktiv zu sein vielleicht kaum noch deine Augen offen halten können oder brauchst du Kaffee und Süßigkeiten, um aufmerksam zu bleiben?

Wie würde es sich auswirken, wenn du mittags nur einen großen vegetarischen Salat essen würdest?

- A** Mir ginge es nach einem solchen Mittagessen sehr gut.
- B** Das würde mir nicht gut bekommen. Ich würde mich sehr müde, schläfrig oder aber auch aufgedreht, nervös oder reizbar fühlen.
- C** Ich würde zurechtkommen, aber das Beste wäre es nicht.

5. Nachtisch

Fast jeder mag Süßes, aber nicht jeder mag es in gleicher Menge & gleich gerne.

Was sagst du zu einem süßem Nachtisch?

- A** Ich mag Süßes wirklich ausgesprochen gerne & brauche oft etwas Süßes nach dem Essen, damit ich zufrieden bin.
- B** Ich mag süßen Nachtisch nicht besonders gerne, sondern ziehe etwas Fettreiches oder etwas Salziges nach dem Essen vor.
- C** Ich mag von Zeit zu Zeit gerne mal einen süßen Nachtisch, brauche ihn aber nicht unbedingt. Manchmal habe ich Gusto auf etwas aus Antwort A, dann wiederum auf etwas aus Antwort B.

6. Lieblingessen

Stell Dir vor, du hast Geburtstag & willst dich mal einen Tag lang nicht an die Regeln „gesunder“ Ernährung halten, sondern isst einfach das, worauf du Lust hast. Welches Geburtstagsessen wäre Dir am liebsten?

- A** Besonders gerne habe ich leichte, tendenziell vegetarische Kost (Salat, Nudeln, oder Huhn, Pute, Fisch etc.)
- B** Ich mag herzhaftes Mahlzeiten am liebsten, tendenziell sind das auch Fleischgerichte (Lamm, Rindfleisch oder Schweinsbraten, Steak oder Lachs etc.)
- C** Ich habe keine speziellen Essvorlieben.

7. Abendessen

Nach welchem Abendessen fühlst du dich wohl?

- A** Hühnerbrust, Reis, Salat & vielleicht ein kleiner Nachtisch
- B** Mir geht es auf jeden Fall mit einer herzhaften, schwereren Mahlzeit am besten.
- C** Mir bekommt fast alles gut.

8. Essen vor dem Schlafen

Wie geht's Dir, wenn du vor dem Schlafengehen noch etwas isst?

- A** Ich schlafe schlecht bzw. werde nachts munter.
- B** Ich schlafe gut & kann umgekehrt mit Hunger nicht einschlafen.
- C** Nur wenn ich vor dem Schlafengehen eine zu schwere Mahlzeit esse, schlafe ich schlecht.

9. Größe der Mahlzeiten

Wie oft pro Tag isst du, damit du leistungsfähig bist & dich wohl fühlst?

- A** 2-3 Mahlzeiten am Tag & entweder gar keine Zwischenmahlzeit oder etwas Leichtes zwischendurch.
- B** 3 oder mehr Mahlzeiten & zwischendurch etwas Herzhaftes.
- C** 3 mal täglich & meist keine Zwischenmahlzeiten.

10. Mahlzeiten auslassen

Wie geht es Dir, wenn du 4 Stunden oder länger nichts isst?

- A** Es macht mir nichts aus, ich kann leicht das Essen vergessen.
- B** Ich fühle mich auf jeden Fall müde & nervös, werde reizbar.
- C** Ich lasse selten Mahlzeiten aus, denn ich brauche regelmäßige Essenszeiten.

11. Appetit

Wie steht's um deinen allgemeinen Appetit?

- A** Mein Appetit ist eher gering.
- B** Mein Appetit ist eher groß.
- C** Mein Appetit ist normal, mal größer, mal kleiner.

12. Hungergefühl

Wie steht's mit deinem Hungergefühl? (Denken ans Essen, Magenknurren)

- A** Ich werde selten hungrig, mein Hunger ist meist nur schwach & geht schnell vorbei. Ich kann lange ohne Essen auskommen oder kann Essen ganz vergessen.
- B** Ich habe oft Hunger & muss regelmäßig & oft essen & kann auch starkes Hungergefühl entwickeln.
- C** Hungergefühl hab ich nur, wenn sich das Essen sehr verzögert & dann auch nur mäßig.

13. Starkes Verlangen

Manche kennen gar keinen Heißhunger nach bestimmten Nahrungsmitteln. Antworte bitte hier nur, wenn du das kennst & ab & zu Heißhunger hast. **Wichtig: hier ist nicht der Heißhunger auf Zucker gemeint, denn den hat fast jeder mal**

- A** Gemüse, Obst, Getreideprodukte (Brot, Müsli, Kekse u.ä.)
- B** Erdnüsse, Käse, Chips

14. Salziger Geschmack

Mal unabhängig davon, was du über Salz schon alles gehört hast (ob es nun gesund oder ungesund sei): Wie gerne magst du Salz?

- A** Das Essen schmeckt mir oft zu salzig, ich mag es lieber nur ganz leicht gesalzen.
- B** Ich mag Salz total gerne & hab auch ein starkes Verlangen danach. Bevor ich mit dem Essen beginne, bekommt es von mir eine ordentliche Prise Salz verpasst.
- C** Darüber hab ich noch nie nachgedacht, ich brauche wohl eine durchschnittliche Menge Salz zum Essen.

15. Saurer Geschmack

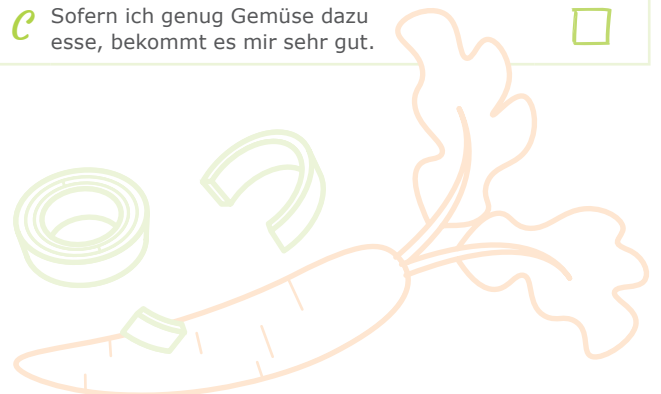
Wie würdest du deine Beziehung zum sauren Geschmack beschreiben? (Saure Gurken, Sauerkraut, Essig, Zitronensaft, Joghurt etc.)

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

16. Dunkles Fleisch (RIND, LAMM, WILD)

Dunkles Fleisch ist entgegen anders lautender Meinungen für manche Stoffwechselltypen gesund. Wie geht es Dir, nachdem du dunkles Fleisch gegessen hast? Wie reagierst du darauf?

- A** Rotes Fleisch ist für mich schwer verdaulich, es raubt mir Energie..
- B** Es stillt meinen Appetit & gibt mir Energie.
- C** Sofern ich genug Gemüse dazu esse, bekommt es mir sehr gut.



17. Kartoffeln

Kartoffeln haben viele gute Eigenschaften, sind jedoch wiederum nicht für jeden Stoffwechselltyp geeignet. Magst du Kartoffeln?

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

18. Reaktion auf Fettreiches

Wie geht's Dir nach einer fettreichen Mahlzeit?

- A Ich fühle mich müde & träge.
- B Mein Hunger ist gut gestillt & es geht mir gut.
- C Fettreiche Mahlzeiten haben keine besondere Wirkung auf mich.

19. Unverträglichkeiten

Falls du etwas aus diesen LM-Gruppen nicht verträgst, mach bitte ein Kreuz:

- A Rotes Fleisch, fetthaltige Milchprodukte
- B Gemüse, Salat, süßes Obst
- C Ich vertrage alles recht gut.

20. Kaffee

Alles mit Maß & Ziel... für manche Menschen (speziell bei Verdauungsproblemen) kann Kaffee sogar von therapeutischem Nutzen sein. Allerdings reagieren die einzelnen Stoffwechselltypen unterschiedlich darauf. Wie wirkt Kaffee auf dich?

- A Kaffee gibt mir Energie & hemmt den Hunger.
- B Kaffee fördert den Appetit & macht mich eher müde.
- C Bei mir wirkt sich Kaffee nicht besonders aus.

21. Orangensaft

Wie geht es Dir nach einem Glas (frisch gepresstem) Orangensaft?

- A Orangensaft gibt mir Energie & stillt den Hunger.
- B Orangensaft weckt bei mir Hungergefühle.
- C Orangensaft hat bei mir keine besondere Wirkung.

22. Süßigkeiten

Welche Reaktionen hast du auf Süßigkeiten?

- A Süßigkeiten geben mir Energie, ich esse sie oft.
- B Süßigkeiten fördern bei mir den Heißhunger & verursachen Gewichtsprobleme.
- C Süßigkeiten zeigen bei mir keine besondere Wirkung, solange ich nicht zu viel davon nasche.

23. Konzentrationsfähigkeit

Intensive geistige Tätigkeit & lange Konzentration brauchen jede Menge Energie. Aber nur mit den richtigen Energielieferanten – einer Ernährung, die zu deinem Typ passt – kannst du dich gut konzentrieren & klar denken. Wodurch wird deine Konzentrationsfähigkeit verschlechtert?

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

24. Gewichtszunahme

Wenn du etwas isst, das nicht zu deinem Stoffwechselltyp passt, wird es nicht vollständig in Energie umgewandelt, sondern als Fett eingelagert. Welche der folgenden Aussagen beschreiben dich am besten?

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

25. Klima

Das Klima, die Temperatur & unsere Umgebung – das alles kann uns beeinflussen, unser Wohlbefinden verändern, unsere Energie, unsere Produktivität & unsere Stimmung. Manch einem geht es bei Hitze besser, andere erwachen erst richtig zum Leben, wenn es kalt ist. Welche Aussage beschreibt dein Empfinden am besten?

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



26. Feuchtigkeit in den Augen

Bei jedem von uns können die Augen mal zu trocken sein oder zu viel Flüssigkeit produzieren, sodass sie tränen. Manchmal geht es doch deutlich in eine bestimmte Richtung. Wie ist das bei dir?

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

27. Gesichtsfarbe

Wie würdest du deine Gesichtsfarbe beschreiben?

- A** Ich bin eher blass.
- B** Mein Gesicht ist eher dunkler, rötlicher, gut durchblutet.
- C** Ich habe eine durchschnittliche Gesichtsfarbe.

28. Gänsehaut

Gänsehaut ist eine Reaktion des autonomen Nervensystems auf einen Reiz. Bekommst du leicht eine Gänsehaut?

- A** Ja, ich bekomme oft eine Gänsehaut.
- B** Nein, ich bekomme nie oder sehr selten eine Gänsehaut.
- C** Ja, manchmal bekomme ich eine Gänsehaut.

29. Körperform

An welchen äußeren Merkmalen erkennst du dich wieder? Mehrfachnennungen sind möglich:

- A** Ich bin eher schlank & groß.
- Meine Schultern sind breiter als die Hüften.
- Ich bin eher untergewichtig & wenig muskulös.
-
- Ich bin eher klein gewachsen & von kräftiger Körperform.
- B** Meine Hüften sind eher breiter als die Schultern.
- Ich neige zu Gewichtsproblemen.
-
- Ich bin weder groß noch klein, weder besonders muskulös noch dünn.
- C** Meine Schultern & Hüften sind in etwa gleich breit.
- Mit meinem Gewicht hab ich keine Probleme.

30. Persönlichkeit

Viele persönliche Eigenschaften können vom Stoffwechselltyp beeinflusst werden. Welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten, wie du dich normalerweise im Alltag gegenüber anderen Menschen verhältst?

- A** Ich bin ein sozialer, geselliger Typ, eher extrovertiert.
- B** Ich bin eher distanziert, zurückgezogen, eher ein Einzelgänger, introvertiert.
- C** Ich bin irgendwo in der Mitte, weder besonders in- noch extrovertiert.

31. Wesensmerkmale

Wo erkennst du dich wieder? Mehrfachnennungen sind möglich:

- Ich bin meist ruhig und gelassen.
- Ich bin wenig ehrgeizig & mag es gerne gemütlich.
- A** Ich liebe das gesellschaftliche Zusammensein.
- Stress mag ich gar nicht.
- Ich mache Sport aus Freude an der Bewegung & nicht wegen der Leistung.
-
- Ich bin oft gereizt & ärgerlich.
- Ich bin oft kurz angebunden & schroff.
- Ich bin ehrgeizig & erfolgsorientiert.
- B** Ich bin distanziert & zurückhaltend.
- Ich mag berufliche Herausforderungen.
- Stress gehört zu meinem Alltag – ich brauche ein aktives Leben.
- Ich brauche Sport & Bewegung als Stressausgleich.
-
- Ich bin gelegentlich ungeduldig.
- Ich bin mäßig sportlich & mag eher Gruppensport.
- C** Ich bin nicht sehr ehrgeizig.
- Ich liebe das gesellschaftliche Zusammensein, brauche aber auch von Zeit zu Zeit das Alleinsein.

AUSWERTUNG

Antwort A: _____ Punkte (Kohlenhydrat.Typ)

Antwort B: _____ Punkte (Eiweiss.Typ)

Antwort C: _____ Punkte (Mischkost.Typ)