

DIE 5 ERNÄHRUNGSTYPEN – DER FRAGEBOGEN

So gehen Sie vor:

Machen Sie den **Persönlichkeits-** (Test 1) **und** den **Essenstest** (Test 2).

Beantworten Sie zunächst die Fragen des Persönlichkeits- UND des Ernährungstests.

- Zu jeder Frage gibt es mehrere mögliche Antworten. Kreuzen Sie diese Antwort an, die Ihnen am passendsten erscheint, auch wenn nicht alle Kriterien auf Sie zutreffen.
- In manchen Spalten gibt es die Varianten a und b. Hierfür gilt: Kreuzen Sie die Antwort, die eher auf Sie zutrifft in der betreffenden Spalte an.
- Trifft keine Antwort zu, bleibt die Spalte leer.

Nachdem Sie jeden der beiden Tests einzeln ausgewertet haben, übernehmen Sie die erreichten Punkte in die Gesamtauswertung.

Test 1: Fragen zur Persönlichkeit

	1	2	3
<p>Wie erledigen Sie Ihre Arbeiten?</p> <p>1) Schnell entschlossen, ehrgeizig, spontan, mehrere Dinge gleichzeitig, eher überstürzt, ich kann dabei ungeduldig werden, es fällt mir schwer, Dinge zu Ende zu bringen.</p> <p>2)a) Gut durchdacht, gut vorbereitet, eines nach dem anderen; am liebsten in Ruhe, mit starkem Antrieb, mit Ausdauer; es ist mir wichtig, sie gut zu Ende zu bringen.</p> <p>2)b) Ich erledige sie einfach Schritt für Schritt; eines nach dem anderen; ich arbeite am besten, wenn ich keinen Stress habe.</p> <p>3) Eher zwischen 1 und 2.</p>			
<p>Wie verbringen Sie Ihre Freizeit?</p> <p>1) Aktiv; ich habe es sehr gerne, wenn etwas los ist; ich ertappe mich dabei, dass ich schnell unruhig werde, wenn ich nichts tue.</p> <p>2)a) Mir wird nicht schnell langweilig; in meinem Tempo baue ich angenehme Aktivitäten oder Sport ein.</p> <p>2)b) Abschalten, Seele baumeln lassen und nichts tun sind die wichtigsten Faktoren.</p> <p>3) Eher zwischen 1 und 2.</p>			
<p>Wie entspannen Sie besser?</p> <p>1) Aktiv. Wenn ich auf der Couch entspanne, beschäftige ich mich immer mit etwas. Beim ‚Nichtstun‘ wird mir schnell langweilig.</p> <p>2)a) Aktivitäten oder moderate Bewegung in der Natur tun mir sehr gut.</p> <p>2)b) Mit ausruhen, lesen und schlafen.</p> <p>3) Mit einer guten Mischung aus 1 und 2.</p>			

<p>Wie gestalten Sie die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten?</p> <p>1) Essen muss, zumindest im Alltag schnell zubereitet sein. Ich koche nicht so gerne nach Rezept – das beansprucht zu viel Zeit.</p> <p>2)a) Ich nehme mir, wenn es der Alltag erlaubt, gerne Zeit zum Kochen. Ich plane es und koche mit Ausdauer. Nach Rezept kochen liegt mir.</p> <p>2)b) Ich esse gerne, also koche ich; es muss aber einfach sein und darf nicht allzu lange dauern. Manchmal koche ich aufwändig oder backe und nehme mir dafür Zeit.</p> <p>3) Eher zwischen 1 und 2.</p>			
<p>Wie geduldig und ausdauernd sind Sie?</p> <p>1) Eher wenig ausdauernd im Vergleich zu anderen; es ist angenehm wenn etwas schnell geht. Ich bin eher ungeduldig.</p> <p>2)a) Ich nehme mir die Zeit, die es für mich braucht; man sagt mir nach, einen langen Atem zu haben.</p> <p>2)b) Man sagt mir nach, geduldig und ausdauernd zu sein, das empfinde ich oft anders.</p> <p>3) Zwischen 1 und 2; manchmal tendiere ich zu 1, manchmal zu 2.</p>			
<p>Wieviel und wie schnell sprechen Sie?</p> <p>1) Ich spreche schnell und gerne viel.</p> <p>2)a) Wenn ich den Raum dafür bekomme, erzähle ich sehr gerne von mir.</p> <p>2)b) Eher langsam, ich bin nicht der Mensch vieler Worte, ich kann gut zuhören.</p> <p>3) Zwischen 1 und 2.</p>			
Summe der Häkchen pro Spalte = Punkte			

Auswertung Persönlichkeitstest

Bitte zählen Sie nun, bei wie vielen Fragen Sie das Häkchen in Spalte 1 gesetzt haben; bei wie vielen in Spalte 2 und bei wie vielen in Spalte 3. Tragen Sie die Summe unten in das entsprechende Kästchen ein.

Wenn Sie die insgesamt höchste Punktezahl in Spalte 1 eingetragen haben, tendieren Sie zu einem der schnellen Ernährungstypen (Schnellverbrenner = Glyko Typ oder Sympathikus Typ).

Ist die Summe in Spalte 2 am höchsten, tendieren Sie zu einem der gemütlichen Ernährungstypen (Langsamverbrenner = Beta Typ oder Parasympathikus Typ).

Haben Sie in Spalte 3 am meisten Punkte, oder sind die Summen in allen 3 Spalten ähnlich, tendieren Sie zum Ausgewogenen Typ.

Auswertung Persönlichkeitstest Im Überblick:

Höchste Anzahl in Spalte	
1	Schneller Ernährungstyp: Glyko Typ (=Schnellverbrenner) oder Sympathikus Typ
2	Gemütlicher Ernährungstyp: Beta Typ (=Langsamverbrenner) oder Parasympathikus Typ
3; oder: Summen in allen 3 Spalten ähnlich	Ausgewogener Typ

Test 2: Fragen zum Essen

	1	2	3
Welche dieser Fleischsorten mögen Sie lieber (Wählen Sie die Antwort, die eher zutrifft) 1) Schwein (saftig), Rind, Wild, Ente, Gansl, Hühnerkeule. 2) Ich bevorzuge eindeutig Hühner- bzw. Putenbrust; Fleisch am liebsten nicht öfter als 1 bis 2 Mal die Woche und da eine kleine Portion; dazu esse ich viel Beilage. Anderes Fleisch esse ich selten und nur, wenn es sehr mager ist. 3) Ich mag alle Fleischsorten, täglich oder fast täglich.			
Welchen Teil vom Huhn mögen Sie lieber? 1) Die Keule. Die Haut mag ich auch gerne, vor allem, wenn sie knusprig ist. Ich gebe mir viel Fleischsafterl über die Keule. 2) Das magere Brustfleisch. Ich vermeide es, rohes Fleisch und Knochen anzugreifen. 3) Ich mag alles.			
Können Sie sich vorstellen, auf Dauer ohne Fleisch und Wurstwaren zu leben? 1)a) Die Vorstellung gefällt mir, aber länger als ein paar Tage halte ich es aus unerfindlichen Gründen nicht durch. 1)b) Nein, weder kurz- noch langfristig. 2) Ja, ich muss nicht unbedingt Fleisch haben. Der Gedanke ist mir angenehm; mich vegetarisch zu ernähren liegt mir nicht fern. 3) Ich versuche es immer wieder, aber länger als ein paar Wochen halte ich es nicht durch.			
Mögen Sie saftige Fleisch- und Fischspeisen? (in reichlich Fett zubereitet, mit Mayonnaise...) 1)a) Ja sehr, die Beilage ist mir nicht so wichtig. 1)b) Ja sehr, aber bitte mit Beilage. 2)a) Ja, ich muss nicht unbedingt Fleisch haben. Wenn es mir angeboten wird, esse ich es. Ich würde es mir nicht selbst zubereiten. Ich mag lieber mageres Fleisch. 2)b) Nicht so gerne (sehr selten), ich schneide auch den Fettrand vom Schinken immer weg. 3) Ja, hin und wieder, mit Beilage.			

<p>Welchen Fisch mögen Sie lieber? (Wählen Sie die Antwort, die eher zutrifft)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Forelle, Hering, roter Thunfisch. 2) Dorsch (Kabeljau), Scholle, Schellfisch, Snapper, Steinfisch, heller Thunfisch, Zander, Forelle, Lachs. 3) Sowohl 1, als auch 2; manchmal 1, manchmal 2. 			
<p>Mögen Sie: Garnelen, Muscheln (zumindest im Urlaub), Innereien (Bsp. Leberknödel), Grammeln (Grieben), Speck, Mayonnaise?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ja, das mag ich gerne. 2)a) Nein, überhaupt nicht. 2)b) Sehr selten. 3) Ja, mag ich grundsätzlich schon. 			
<p>Welches Frühstück macht Sie für mindestens 3 Stunden (oder länger) satt?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)a) Ham and Eggs/Bohnen mit reichlich Speck; Brot brauche ich nicht dazu. 1)b) Ham and Eggs/Bohnen mit reichlich Speck; gerne mit Brot. 2) Warmer Getreidebrei mit Obst bzw. Marmelade- und Honigbrote 3) Beides ungefähr gleich lang. 			
<p>Wie oft kommt es zu Hungergefühlen/ Wie gehen Sie mit Hungergefühlen um?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ich habe sehr oft/ ständig Hunger! Vor allem süße Hauptspeisen halten gar nicht lange satt. Hungrig zu sein ist mir unangenehm; ich fühle mich unwohl und bin begierig darauf, bald wieder etwas zu essen. 2)a) Ich habe sehr selten Hunger (vielleicht 2 mal die Woche) 2)b) Ich nehme Hunger selten wahr; oft übertauche ich ihn, weil ich keine Zeit habe um zu essen. 3) Ich habe schon hin und wieder Hunger; aber das ist kein Problem. 			
<p>Wie gut schlafen Sie nach fleischigem bzw. spätem Essen abends?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wunderbar! Wenn ich zu früh esse, werde ich nochmals hungrig, dann kann es passieren, dass ich nicht gut einschlafen kann. 2)a) Wenn es sich einplanen lässt, esse ich eher früher. Schlafen kann ich fast immer gut. 2)b) Gar nicht gut. Ich fühle mich wohler, wenn ich schon um ca. 17 Uhr zu Abend esse. Ich esse da meist kein Fleisch. 3) Ich kenne weder 1 noch 2; ich bin da nicht so extrem. 			
<p>Welche Portionsgrößen bevorzugen Sie?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ich mag große Portionen mit viel Fleisch. 2)a) Ich mag auch große Portionen mit viel Beilage. 2)b) Ich bevorzuge kleinere Portionen. 3) Ich mag ausgewogen große Portionen. 			
<p>Summe der Häkchen pro Spalte = Punkte</p>			

Auswertung Essenstest

Bitte zählen Sie nun, bei wie vielen Fragen Sie das Häkchen in Spalte 1 gesetzt haben; bei wie vielen in Spalte 2 und bei wie vielen in Spalte 3. Tragen Sie die Summe unten in das entsprechende Kästchen ein.

Wenn Sie die insgesamt höchste Punktezahl in Spalte 1 eingetragen haben, tendieren Sie zu einem der Rotfleisch Typen.

Ist die Summe in Spalte 2 am höchsten, tendieren Sie zu einem der Kohlenhydrat Typen.

Haben Sie in Spalte 3 am meisten Punkte, oder sind die Summen in allen 3 Spalten ähnlich, tendieren Sie zum Ausgewogenen Typ.

Auswertung Essenstest Im Überblick:

Höchste Anzahl in Spalte	
1	Rotfleisch Typ
2	Kohlenhydrat Typ
3; oder: Summen in allen 3 Spalten ähnlich	Ausgewogener Typ

Gesamtauswertung: Finden Sie nun Ihre Kombination:

Orientieren Sie sich nun an der Höchstpunktzahl in beiden Tests und suchen Sie die zutreffende Kombination. Bsp.: Im Persönlichkeitstest hatten Sie am meisten Punkte in Spalte 2; im Essenstest ebenfalls: Bei Ihrem Ernährungstyp handelt es sich offensichtlich um einen Beta Typ.

		Test 1: Persönlichkeit		
höchste Anzahl der Häkchen in		Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3
Test 2: Essen	Spalte 1	Glyko Typ	Parasympathikus Typ	Rotfleisch Typ
	Spalte 2	Sympathikus Typ	Beta Typ	Kohlenhydrat Typ
	Spalte 3	nicht auswertbar	nicht auswertbar	Ausgewogener Typ

Tipps / Feinheiten zur Auswertung

- Gab es keine Höchstpunktezahlen, sondern in allen Spalten ähnliche Ergebnisse, tendieren Sie zum Ausgewogenen Typ.
- Sind in Spalte 1 und 3 ähnlich viele Punkte zusammengekommen, überprüfen Sie die Fragen, ob Sie nicht doch eher zu den Typen der Spalte 1 tendieren.
- Ergab der Persönlichkeitstest (Test 1) einen ausgewogenen Typ; der Essenstest aber nicht, ist es sinnvoll, sich nur am Essenstest zu orientieren.
- Ergab der Essenstest (Test 2) einen ausgewogenen Typ, der Persönlichkeitstest aber nicht, ist der Test für Sie nicht eindeutig genug auswertbar.