

# Schritt 3: Metabolic Typing Fragebogen

## Anleitung zum Ausfüllen des Fragebogens:

- Treffen Sie pro Kategorie nur **eine Auswahl** (außer es ist anderes angegeben).
- Beantworten Sie jede Frage mit Ihrem **jetzigen Zustand**, nicht wie Sie sich früher fühlten oder wie Sie glauben sich fühlen zu müssen.
- Wichtig: Trifft eine Auswahlmöglichkeit nicht exakt auf Sie zu so wählen Sie jene Antwort aus, **die am Besten Ihre Tendenzen beschreibt**. Die Antwort muss nicht die perfekte Beschreibung sein, sondern nur ein Hinweis Ihrer Neigung oder Tendenz.
- Sollte jedoch **keine Antwortmöglichkeit** auf Sie zutreffen, kreuzen Sie in dieser Kategorie bitte nichts an.
- Wir empfehlen Ihnen, dass Sie einen Freund oder ein Familienmitglied bitten, Ihre Antworten auf Richtigkeit zu überprüfen, besonders die Fragen im Teil Psychologische Merkmale.
- **Seien Sie so ehrlich und genau wie möglich**. Schließlich wollen sie sicher gehen, dass Sie richtige Informationen über Ihren Stoffwechsellyp erhalten.

**Gutes Gelingen!**

## Körperliche Merkmale

### 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.**

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

**Zellulite (Unter Zellulite bzw. Orangethaut 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 . . .

- an den Oberarmen
- an der oberen Hüfte (Hüftknochenhöhe)
- an der Hüfte/dem Gesäß
- an der Vorderseite der Oberschenkel
- an der Außenseite der Oberschenkel
- an den Knien
- am oberen Rücken

**Verteilung der Zellulite, Hauptgebiete.**

Hier sollen die Gebiete angekreuzt werden, in denen

### Fragen nur für Frauen

**Körperform, wenn Sie Ihr Optimalgewicht haben oder hätten.**

Wenn ich mein Optimalgewicht habe, bin ich

- nicht dick, habe aber eine volle Figur mit starkem Körperbau, über den Hüften stärker ausgeprägt
- schlank, mager oder dünn, lange Knochen, gute Verteilung ober- und unterhalb der Hüften
- schlank, aber mit betonter Hüfte und deutlichem Gesäß, untere Körperhälfte stärker ausgeprägt als obere
- fast kindlich gebaut, schwach entwickelt, eher mädchenhafte statt weibliche Erscheinung

### Körperform bei Übergewicht

Welche Antwort beschreibt am besten, wo Sie Übergewicht anlagern, wenn Sie zunehmen?

- 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
- 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
- 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

sich bei Ihnen vor allem und am stärksten die Zellulite ablagert

- Knie und/oder Brustkorb/Busen
- Bauch und/oder Rücken
- Gesäß und/oder äußere Oberschenkel
- Oberseite der Oberschenkel
- Sie ist überall ungefähr gleich stark

#### **Gewichtsverteilung bei Übergewicht.**

Wenn ich Übergewicht habe, ist von hinten gesehen das meiste Fett

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

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

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

#### **Hände und Füße.**

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

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

- eher einen kleinen, schmalen oder schlanken Brustkorb
- einen mittleren Brustkorb
- eher einen großen, runden oder kräftigen Brustkorb

#### **Gewicht.**

- Ich habe zur Zeit Übergewicht
- Ich habe zur Zeit mein Optimalgewicht
- Ich habe zur Zeit Untergewicht

Gesäß und an der Außenseite der Oberschenkel, nicht so sehr am Bauch

- Kindlicher, unterentwickelter Körperbau mit Fett am ganzen Körper, etwas plumpes und unförmiges Aussehen.

**Busen (ohne Implantate!). Ich**

- habe einen großen Busen
- habe einen mittelgroßen Busen
- habe einen kleinen Busen

**Gesäßform bei Übergewicht (von der Seite gesehen).**

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

---

#### **Fragen nur für Männer:**

**Körperform, wenn Sie Ihr Optimalgewicht haben oder hätten.**

Wenn ich mein Optimalgewicht habe, bin ich

- nicht dick, habe aber eine volle Figur mit starkem Körperbau, großem Brustkorb, starken Armen und Beinen
- fast kindlich gebaut, schwach entwickelt, ähnlich wie in meiner Jugend mit 13-15 Jahren
- 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).**

- 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.
- 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
- Kindlicher, unterentwickelter Körperbau mit Fett am ganzen Körper, etwas plumpes und unförmiges Aussehen

## AUGEN

**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).

- Ich habe einen hellwachen Blick
- Mein Blick ist durchschnittlich, weder besonders wach noch verträumt
- Ich habe einen verträumten Blick

### Blinzeln, Augen schließen.

- Ich blinzele selten bzw. starre öfters
- Ich schließe meine Augen durchschnittlich oft
- Ich mache meine Augen oft zu, blinzele häufig

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

- häufig
- manchmal
- ganz selten bzw. nie

### Augenfeuchtigkeit

- Ich habe eher trockene Augen
- Die Feuchtigkeit meiner Augen ist durchschnittlich, normal
- Ich habe eher feuchte oder tränende Augen

**Schwellungen um die Augen** (besonders nach dem Aufstehen)

- habe ich oft
- habe ich manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

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

oft größer als die Breite des farbigen Rands, der Iris 

meist genauso groß wie die Breite des farbigen Rands drum herum 

oft kleiner als die Breite des farbigen Rands, der Iris 

## KOPF

**Meine Augenbrauen** sind

- dick, schwer oder buschig
- normal, mittelstark
- dünn, leicht

### Gesichtszüge.

- Ich habe feingliedrige Gesichtszüge, ein dünnes Gesicht mit feinen Knochen
- Ich habe mittlere Gesichtszüge, weder besonders grob noch fein
- Ich habe grobe, große oder schwere Gesichtszüge
- Ich habe kindliche Gesichtszüge

**Kopfform** (wenn Sie Ihr Optimalgewicht haben).

- Mein Kopf ist länglich, mein Gesicht ist schlank, dünn oder schmal
- Ich habe eine mittlere Kopf- und Gesichtsform, nicht betont schlank oder rund
- Mein Kopf und mein Gesicht sind eher quadratisch oder rund

**Kopfgröße** (nur der Kopf, ohne Haare)

- Mein Kopf scheint im Vergleich zum Körper etwas zu groß
- Ich habe eine mittlere Kopfgröße im Vergleich zum Körper
- Mein Kopf scheint im Vergleich zum Körper etwas zu klein

## MUND

### Zahnfleischbluten (beim Zähneputzen)

- habe ich oft
- habe ich manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

### Zahnfleischfarbe.

- sehr rot, kräftig pink
- Durchschnittlich
- hell, schwach pink

### Speichelfluss. Ich habe

- eher starken Speichelfluss, ich sabbere
- einen normalen Speichelfluss
- eher einen trockenen Mund

### Speichelbeschaffenheit. Mein Speichel ist

- eher zäh, dick oder klebrig
- normal, weder dick noch dünn
- eher dünn und wässrig

### Schlucken

- Kann oft nur schlecht schlucken, mein Hals scheint sich zu verengen
- Kann manchmal schlecht schlucken
- Habe nur selten oder nie Schluckbeschwerden

### Empfindlichkeit der Zähne. Meine Zähne reagieren auf kaltes, heißes oder saures

- oft empfindlich
- manchmal empfindlich
- ganz selten bzw. nie empfindlich

## HAUT

### Fieberbläschen oder Herpes am Mund

- habe ich oft
- habe ich manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

### Schuppen habe ich

- oft bzw. stark
- manchmal bzw. schwach
- nicht

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

- eher rosa oder rot, stark durchblutet
- normalerweise weder besonders rot noch besonders blass
- eher hell, blass

### Meine Gesichtsfarbe

- ist eher rot oder rosig
- ist durchschnittlich
- ist eher blass, teigig oder grau

### Meine Reaktion auf einen Insektenstich

- ist stark, er verschwindet langsam
- ist durchschnittlich
- ist schwach, er verschwindet schnell

### Hautjucken

- habe ich oft
- habe ich manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

### Hautfettigkeit. Ich habe

- eher eine trockene Haut
- eine durchschnittlich fettige Haut
- eine eher fettige oder ölige Haut

### Ausschläge oder Nesselsucht

- habe ich oft
- habe ich manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

### Teint, Hautbeschaffenheit. Meine Gesichtshaut

- ist eher strahlend oder klar
- ist durchschnittlich
- ist eher glanzlos oder matt

### Meine Fingernägel

- sind dünn, biegen sich leicht
- sind durchschnittlich dick
- sind eher dick, stark

### Eine Gänsehaut (,ohne dass es sehr kalt ist)

- bekomme ich häufig
- bekomme ich manchmal
- bekomme ich ganz selten bzw. nie

### Meine Kopfhaut ist

- oft fettig
- weder besonders fettig noch trocken
- oft trocken

### Hautdicke. Meine Haut ist

- eher dick, unempfindlich, zäh
- normal dick
- eher dünn, empfindlich, zart

## VERDAUUNG

### Aufstoßen (während oder nach einer Mahlzeit)

- muss ich ganz selten bzw. nie
- muss ich manchmal
- muss ich oft

### Verdauung

- Ich verdaue Fleisch nur schwer
- Ich verdaue Fette, Öle, fettiges Essen nur schwer
- Das meiste verdaue ich gut, muss nur selten aufpassen, was ich esse
- Ich muss oft aufpassen, was ich esse, sonst habe ich Verdauungsprobleme
- Meine Verdauung ist wirklich gut, ich kann alles gut verdauen

### Ich verdaue mein Essen

- schnell, mein Magen befördert Nahrung schnell weiter
- normal schnell
- langsam, mein Magen befördert Nahrung nur langsam weiter

### Blähungen (ca. 2 Stunden nach Mahlzeit)

- habe ich oft
- habe ich manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

### Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit oder Verdauungsprobleme

- werden durch Essen **gebessert**
- bekomme ich fast nie
- bekomme ich oft **durch** das Essen

### Durst

- habe ich oft
- habe ich manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

## AUSSCHEIDUNG

### Stuhlgang - Farbe

- Normalerweise dunkelbraun oder grün
- Normalerweise durchschnittliches braun
- Oft hell

### Häufigkeit der Stuhlentleerung. Meist

- 1-2 mal täglich
- 2 mal oder häufiger pro Tag
- nur jeden zweiten Tag
- nur 1 mal alle 2-3 Tage
- brauche ich Einlauf oder Abführmittel, um Stuhlgang zu haben

### Stuhlgang

- ist oft hart oder trocken
- hat meist eine durchschnittliche Festigkeit oder Feuchtigkeit
- ist oft weich oder sehr weich oder flüssig

### Stuhlgang - Größe

- hat normalerweise einen großen Durchmesser
- hat normalerweise einen durchschnittlichen Durchmesser
- hat normalerweise einen kleinen Durchmesser

### Durchfall (ohne krank zu sein)

- habe ich oft
- habe ich manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

### Schleim im Stuhl

- Ich habe oft Schleim im Stuhl
- Ich habe manchmal Schleim im Stuhl
- Ich habe selten oder nie Schleim im Stuhl

### Inkontinenz ( Darm oder Blase )

- Ich habe oft dieses Problem
- Ich habe manchmal dieses Problem
- Ich habe nie dieses Problem

### Kontrolle über die Blase (auch mehrere Antworten möglich)

- Meine Blase hat ein großes Fassungsvermögen
- Meine Blase kann nicht viel speichern
- Ich habe oft Probleme, den Urinfluss ohne Nachtröpfeln zu stoppen
- Ich habe kein Problem mit Nachtröpfeln

### Blase entleeren. Ich muss meine Blase täglich

- öfter als fünf Mal entleeren
- meist vier Mal entleeren
- drei Mal oder seltener entleeren

## REFLEXE

### Brechreiz. Ich bekomme

- leicht einen Brechreiz
- manchmal einen Brechreiz
- ganz selten bzw. nie einen Brechreiz

### Reflexe. Ich habe

- überdurchschnittlich schnelle Reflexe
- durchschnittliche Reflexe
- langsame Reflexe

### Starkes Licht.

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

**Schmerzempfindlichkeit.** Ich bin

- sehr schmerzempfindlich
- durchschnittlich empfindlich
- kaum schmerzempfindlich

**Laute oder plötzliche Geräusche.** Ich habe darauf eine

- starke Reaktion. Sie lassen mich zusammenschrecken
- durchschnittliche Reaktion
- schwache oder kaum eine Reaktion

**A T M U N G****Asthma**

- habe ich nie gehabt
- habe ich manchmal bzw. schwach
- ist bei mir stark ausgeprägt

**Atemrhythmus.** Meine Atmung ist

- oft ungleichmäßig
- manchmal ungleichmäßig
- fast immer gleichmäßig

**Ein Gefühl von einem Druck auf der Brust, das die Atmung erschwert**

- habe ich oft
- habe ich manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

**Husten** (ohne krank zu sein)

- muss ich oft oder sogar täglich
- muss ich manchmal
- muss ich ganz selten bzw. nie
- muss ich oft direkt nach dem Essen

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

- habe ich oft
- habe ich manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

**Heuschnupfen** (in der Heuschnupfenzeit)

- habe ich fast immer
- habe ich nur manchmal
- habe ich ganz selten bzw. nie

**Heiser bin ich**

- oft
- manchmal
- ganz selten bzw. nie

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

- feucht oder die Nase läuft
- weder besonders feucht noch läuft meine Nase
- zu trocken

**Atemfrequenz.** Ich atme

- ziemlich schnell, mehr als 20 Atemzüge pro Minute
- durchschnittlich oft, zwischen 13 und 20 Atemzügen pro Minute
- ziemlich langsam, weniger als 13 Atemzüge pro Minute

**Gähnen oder seufzen** (während des Tages)

- muss ich oft, fast jeden Tag
- muss ich manchmal
- muss ich ganz selten bzw. nie

**Niesen** (nicht wegen Krankheit/Allergie)

- muss ich oft
- muss ich manchmal
- muss ich ganz selten bzw. nie

**Keuchen, Schnaufen** (ohne krank zu sein)

- muss ich oft
- muss ich manchmal
- muss ich ganz selten bzw. nie

## VERSCHIEDENES

### Empfindlichkeit gegen Hitze/Kälte

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

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

- eher hoch
- durchschnittliche
- eher niedrig, schwach

### Meine körperliche Ausdauer ist

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

### Steife Muskeln morgens nach dem Aufstehen. Meine Muskeln sind nach dem Aufstehen

- oft steif
- manchmal steif
- nur ganz selten bzw. nie steif

## Ernährungsbezogene Merkmale

- Es ist besonders wichtig, dass Sie diesen Abschnitt so ehrlich und genau wie möglich beantworten.
- Ihre Antworten müssen Ihre wahren Ernährungsgewohnheiten, Vorlieben und Reaktionen widerspiegeln.
- Wenn Sie Ihre Reaktionen auf einzelne Nahrungsmittel nicht kennen, probieren Sie es aus und testen Sie sich, bevor Sie antworten.
- Beantworten Sie den Fragebogen sorgfältig. Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie genau, bevor Sie antworten.

### Mein Appetit beim Frühstück

- ist stark
- ist durchschnittlich
- ist schwach

### Mein Appetit beim Mittagessen

- ist stark
- ist durchschnittlich
- ist schwach

### Mein Appetit beim Abendessen

- ist stark
- ist durchschnittlich
- ist schwach

### Nachtisch (süßen)

- mag ich sehr gerne
- mag ich, brauche ich aber nicht
- mag ich nicht

### Essen vor dem Zubettgehen

- verbessert meistens meinen Schlaf
- ist ok, außer ich esse zu viel
- stört meistens meinen Schlaf

### Essgewohnheiten

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

### 4 Stunden ohne zu essen

- machen mich reizbar, nervös, zitterig, schwach oder deprimiert
- machen mich normal hungrig ohne mich schlecht zu fühlen
- stört mich nicht, bemerke ich gar nicht

	<p><b>Reaktion auf fettreiches Essen.</b></p> <p><input type="checkbox"/> Fetttes, öliges Essen erhöht meistens meine Energie und mein Wohlgefühl</p> <p><input type="checkbox"/> Fetttes, öliges Essen verringert meistens meine Energie und mein Wohlgefühl</p> <p><input type="checkbox"/> Es verändert meine Energie und mein Wohlbefinden nicht</p>
<p><b>Hungergefühl</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ich bin oft hungrig, muss regelmäßig und oft essen, habe oft ein starkes Hungergefühl, denke oft ans Essen</p> <p><input type="checkbox"/> Ich werde nur hungrig zur normalen Essenszeit, meist nicht zwischen den Mahlzeiten</p> <p><input type="checkbox"/> Ich werde nur selten hungrig, habe meist nur ein schwaches Hungergefühl, das zudem meist schnell vorbeigeht. Ich kann ohne weiteres länger ohne Essen auskommen</p> <p><b>Säftefasten oder Wasserfasten</b></p> <p><input type="checkbox"/> Wenn ich so faste, fühle ich mich nicht gut oder sogar furchtbar</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann gut auf diese Art fasten, es fühlt sich gut an</p> <p><input type="checkbox"/> Es geht mir bei dieser Fastenart einigermaßen gut, ich kann es machen, falls es nötig ist</p> <p><b>Größe der Portionen. Ich esse am liebsten</b></p> <p><input type="checkbox"/> große Portionen</p> <p><input type="checkbox"/> mittlere Portionen</p> <p><input type="checkbox"/> kleine Portionen</p> <p><b>Wenn ich Orangensaft trinke, ohne dabei etwas zu essen</b></p> <p><input type="checkbox"/> gibt er mir Energie, reicht mir aus</p> <p><input type="checkbox"/> hat das keine negative Wirkung</p> <p><input type="checkbox"/> macht er mich eher hungrig, aufgedreht oder zittrig, oder auch müde und energielos</p>	<p><b>Kartoffeln</b></p> <p><input type="checkbox"/> esse ich sehr gerne, könnte sie täglich essen</p> <p><input type="checkbox"/> mag ich nicht besonders</p> <p><input type="checkbox"/> kann sie essen, habe aber kein besonderes Verlangen danach</p> <p><b>Reaktion auf Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild).</b></p> <p><input type="checkbox"/> Es verringert meine Energie und mein Wohlbefinden</p> <p><input type="checkbox"/> Es verbessert meine Energie und mein Wohlbefinden</p> <p><input type="checkbox"/> Es verändert meine Energie und mein Wohlbefinden nicht</p> <p><b>Salz</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ich mag mein Essen eher stark gesalzen</p> <p><input type="checkbox"/> Ich mag mein Essen nur leicht gesalzen</p> <p><input type="checkbox"/> Essen schmeckt mir oft zu salzig</p> <p><b>Mahlzeiten auslassen</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ich muss regelmäßig und oft essen, auch zwischen den Hauptmahlzeiten</p> <p><input type="checkbox"/> Mir geht es am besten, wenn ich zu den drei Hauptmahlzeiten esse</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann ohne Probleme eine Mahlzeit auslassen</p>
<p><b>Zwischenmahlzeiten. Ich möchte zwischen den Hauptmahlzeiten</b></p> <p><input type="checkbox"/> ganz selten bzw. nie eine Zwischenmahlzeit</p> <p><input type="checkbox"/> oft eine Zwischenmahlzeit</p> <p><input type="checkbox"/> manchmal eine Zwischenmahlzeit</p>	<p><b>Welche Nahrungsmittel mögen Sie zur Zeit am liebsten?</b></p> <p><i>Nicht unbedingt genau in diesem Moment, aber welche mögen Sie meist täglich?</i></p> <p>Kreuzen Sie alle an, die zutreffen:</p> <p><input type="checkbox"/> Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild u.ä.)      <input type="checkbox"/> Eier</p>

### Wenn ich wenig Energie habe,

- geben mir Süßigkeiten wieder Energie, während Fleisch meine Energie noch verringert
- gibt mir Fleisch wieder Energie, während Süßigkeiten meine Energie noch verringern
- gibt mir praktisch alles, was ich esse, wieder Energie

### Wenn ich Fleisch zum Frühstück (z.B. Schinken, Wurst, Steak, Lachs usw.) esse,

- steigert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- verringert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- merke ich nichts besonderes, wenn ich es esse

### Wenn ich Fleisch zum Mittagessen esse,

- steigert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- verringert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- merke ich nichts besonderes, wenn ich es esse

### Wenn ich Fleisch zum Abendessen esse,

- steigert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- verringert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- merke ich nichts besonderes, wenn ich es esse

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Geflügel   | <input type="checkbox"/> Milch              |
| <input type="checkbox"/> Fisch  | <input type="checkbox"/> Käse               |
| <input type="checkbox"/> Andere Meeresfrüchte                                     | <input type="checkbox"/> Joghurt            |
| <input type="checkbox"/> Getreide   | <input type="checkbox"/> Obst               |
| <input type="checkbox"/> Brot   | <input type="checkbox"/> Süßigkeiten        |
| <input type="checkbox"/> Frühstücksflocken, Müsli, Cornflakes                     | <input type="checkbox"/> Bonbons            |
| <input type="checkbox"/> Andere Getreideprodukte (Nudeln, Plätzchen, Kuchen u.ä.) | <input type="checkbox"/> Süßen<br>Nachtisch |
| <input type="checkbox"/> Salzige  |   |
| <input type="checkbox"/> Fettreiches  |   |
| <input type="checkbox"/> Saures   |   |
| <input type="checkbox"/> Scharfes   |   |

## Psychologische Merkmale

- Versuchen Sie, diesen Abschnitt so ehrlich und genau wie möglich zu beantworten.
- Wenn Sie eine Antwort nicht wissen oder sich unsicher sind, wie die richtige Antwort lautet, lassen Sie die Frage aus. Kreuzen Sie nicht einfach etwas an, das nicht auf Sie zutrifft.
- 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. Aber denken Sie auch daran, dass Sie sich selbst am besten kennen und Ihre Einschätzung und Ihr Gefühl letztlich die Auswahl bestimmen muss.
- Beantworten Sie den Fragebogen sorgfältig. Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie genau, bevor Sie antworten.

### Kontrolle. Ich bin

- am liebsten derjenige, der die Kontrolle hat
- manchmal am liebsten derjenige, der die Kontrolle hat
- nicht gerne derjenige, der die Kontrolle hat

### Pünktlichkeit

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

**Meinungsverschiedenheiten.** Wenn ich anderer Meinung bin,

- gebe ich trotzdem lieber nach
- diskutiere ich manchmal, wenn es sein muss
- diskutiere lieber als nachzugeben

**Sport/Fitnessstraining.** Ich

- mache sehr gerne Sport/Fitnessstraining, fühle mich danach gut
- mache manchmal gerne Sport, brauche ihn aber nicht unbedingt
- mag Sport/Fitnessstraining nicht, mache es mir lieber gemütlich

**Unerledigtes**

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

**Organisation.** Ich bin

- meist sehr gut organisiert
- durchschnittlich gut organisiert
- eher schlecht organisiert

**Lebens- und Arbeitsrhythmus.** Ich

- bin ständig in Eile, aufgedreht
- lebe und arbeite durchschnittlich schnell
- lebe und arbeite eher ruhig bzw. langsam, ohne Eile

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

- ein ausgeprägter Perfektionist
- sorgfältig, aber kein Perfektionist
- ziemlich nachlässig; wenn etwas erledigt wird, reicht mir das schon

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

- selten etwas vor mir her
- manchmal etwas vor mir her
- oft etwas vor mir her

**Strebsamkeit.** Ich bin

- nicht strebsam ( Type B Persönlichkeit )
- nur durchschnittlich strebsam
- eher sehr strebsam ( Type A Persönlichkeit )

**Ehrgeiz.** Ich

- bin nicht sehr ehrgeizig
- habe durchschnittlichen Ehrgeiz
- bin sehr ehrgeizig

**Motivation.** Ich bin

- sehr motiviert, möchte viel erreichen
- durchschnittlich stark motiviert
- kaum motiviert, will nicht viel erreichen, bemühe mich wenig

**Produktivität/Leistungsfähigkeit**

- Ich kann mich oft nur schwer konzentrieren, als ob die Gedanken verfliegen oder sich auflösen
- Ich kann mich oft nicht konzentrieren, weil meine Gedanken von einem Thema zum anderen springen
- Ich bin durchschnittlich produktiv
- Ich bin sehr produktiv

**Routine.** Ich

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

**Soziale Interessen.** Ich

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

	<p><b>Effizienz</b> (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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ich erledige Aufgaben nur langsam und mit Mühe</li> <li><input type="checkbox"/> Ich erledige Aufgaben durchschnittlich schnell</li> <li><input type="checkbox"/> Ich erledige Aufgaben leicht, schnell</li> </ul>
<p><b>Sich ärgern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ich ärgere mich selten, bin nicht leicht verärgert</li> <li><input type="checkbox"/> Ich werde nur ärgerlich, wenn man mich stark reizt</li> <li><input type="checkbox"/> Ich explodierte leicht, ärgere mich schnell, es vergeht aber auch schnell wieder</li> </ul> <p><b>Ausdruck der Gefühle. Ich finde es</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> schwer, meine Gefühle auszudrücken</li> <li><input type="checkbox"/> weder sehr leicht noch sehr schwer, meine Gefühle auszudrücken</li> <li><input type="checkbox"/> sehr leicht, meine Gefühle auszudrücken</li> </ul> <p><b>Temperament</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deprimiert, lethargisch, apathisch</li> <li><input type="checkbox"/> Entspannt, konzentriert</li> <li><input type="checkbox"/> Aufgeregt, reizbar, hyper</li> </ul> <p><b>Emotionen, Gefühle. Ich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> bin eher entspannt, nehme die Dinge leicht, lasse sie auf mich zukommen</li> <li><input type="checkbox"/> habe ausgeglichene, gleichmäßige Emotionen</li> <li><input type="checkbox"/> bin eher aufgedreht, neige zu Gefühlsausbrüchen, bin nervös oder werde leicht zornig</li> </ul>	<p><b>Aktivität. Ich bin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> meist sehr aktiv, lasse mich kaum bremsen</li> <li><input type="checkbox"/> durchschnittlich aktiv</li> <li><input type="checkbox"/> eher entspannt, nicht sehr aktiv, kann leicht auch mal nichts machen</li> </ul> <p><b>Müdigkeit (außer nachts). Ich fühle mich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ganz selten bzw. nie müde oder erschöpft</li> <li><input type="checkbox"/> manchmal müde oder erschöpft</li> <li><input type="checkbox"/> oft müde oder erschöpft</li> </ul> <p><b>Sehr genau/peinlich genau. Ich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> achte sehr auf Kleinigkeiten/Details</li> <li><input type="checkbox"/> achte etwas auf Kleinigkeiten/Details</li> <li><input type="checkbox"/> achte kaum auf Kleinigkeiten/Details</li> </ul> <p><b>Konzentrationsverlust</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ich kann mich oft nur schwer konzentrieren, als ob die Gedanken sich verfliegen oder auflösen, bin geistig abwesend</li> <li><input type="checkbox"/> Ich kann mich oft nur schwer konzentrieren, denn meine Aufmerksamkeit wird leicht abgelenkt und meine Gedanken springen von Thema zu Thema</li> <li><input type="checkbox"/> Ich kann mich durchschnittlich gut konzentrieren</li> <li><input type="checkbox"/> Ich kann mich sehr gut konzentrieren</li> </ul>
<p><b>Ausdrucksfähigkeit. Es fällt mir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> meistens ziemlich schwer, meine Gedanken in Worte zu fassen</li> <li><input type="checkbox"/> durchschnittlich schwer, meine Gedanken in Worte zu fassen</li> <li><input type="checkbox"/> leicht, meine Gedanken in Worte zu fassen</li> </ul> <p><b>Intellektuell oder emotional orientiert?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ich bin eher intellektuell orientiert, denke logisch, rational</li> <li><input type="checkbox"/> Ich bin eher emotional, gefühlsmäßig, intuitiv</li> </ul>	<p><b>Vorsicht. Ich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> gehe lieber vorsichtig, reserviert, konservativ an etwas heran</li> <li><input type="checkbox"/> bin weder besonders vorsichtig noch besonders unvorsichtig</li> <li><input type="checkbox"/> gehe eher schnell an etwas heran, ohne Angst und besondere Vorsicht</li> </ul> <p><b>Herausforderungen. Ich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> mag Herausforderungen meist gern, bin ohne Herausforderungen gelangweilt oder frustriert</li> </ul>

orientiert

- Ich bin ausgewogen, bei mir sind beide Seiten gleich stark

#### **Anpassung oder Durchsetzung? Ich**

- setze meist meine Wünsche durch  
 gebe eher nach, lasse anderen ihren Willen  
 liege zwischen diesen beiden Extremen

#### **Vergangenheit oder Zukunft? Ich**

- denke oft an die Zukunft und mache Pläne  
 lebe in der Gegenwart und denke nicht oft an die Vergangenheit oder die Zukunft  
 ertappe mich oft, dass ich über die Vergangenheit nachdenke

- mag Herausforderungen manchmal  
 mag Herausforderungen nicht

#### **Wettbewerb. Ich**

- liebe Wettbewerb, er regt mich an  
 mag manchmal den Wettbewerb  
 mag Wettbewerb nicht, meide ihn

#### **Kritik oder Beleidigung**

- stören mich. Ich bin leicht verletzt  
 stört oder verletzt mich manchmal  
 stören mich kaum oder gar nicht

#### **Am liebsten**

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

#### **Geduld. Ich**

- fühle mich oft ungeduldig  
 bin durchschnittlich geduldig  
 fühle mich ganz selten bzw. nie ungeduldig, bin geduldig

#### **Freundschaften schließen. Ich**

- schließe leicht Freundschaften  
 schließe manchmal leicht Freundschaften  
 finde es schwer, Freundschaften zu schließen

#### **Persönlichkeit. Ich**

- bin eher warmherzig, offen, gesellig  
 weder besonders offen noch besonders zurückgezogen  
 schüchtern, zurückgezogen

#### **Reaktionszeit. Ich**

- reagiere körperlich, geistig und emotional eher langsam  
 reagiere durchschnittlich schnell  
 reagiere körperlich, geistig und emotional eher schnell

#### **Stress**

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

Copyright (c) 1987-2012 Healthexcel, Inc.  
The Healthexcel System of Metabolic Typing®  
Übersetzung Metabolic Typing Austria  
All Rights Reserved

Für mehr Informationen, besuchen Sie Metabolic Typing Austria: [www.metabolictyping-austria.at](http://www.metabolictyping-austria.at)

Für Ausbildung und Training, besuchen Sie Metabolic Typing Austria: [www.metabolictyping-austria.at](http://www.metabolictyping-austria.at)

Besorgen Sie sich das Buch Essen, was mein Körper braucht von William L. Wolcott und Trish Fahey, übersetzt und bearbeitet von Peter Königs, VAK  
Verlag, ISBN 978-3-935767-08-8

Website für das Buch in Englisch <http://www.TheMetabolicTypingDiet.com>