



Name:
Datum:

Indra Benend | Gesundheitsberaterin (IHK)
www.meine-gesundheitsberatung.de

Gesund mit typgerechter Ernährung. Welcher Typ bin ich?

Sind Sie eher zielstrebig oder stecken Sie voller Ideen? Lieben Sie Herausforderungen oder hüten Sie lieber das Bewährte? Jeder Mensch ist einzigartig und doch lassen sich die meisten einem bestimmten Ernährungstyp zuteilen. Das hat auch Auswirkungen auf unser Essverhalten und unsere Gesundheit. Die typgerechte Ernährung ist daher ein Lebensrezept und die ganzheitliche Formel für Gesundheit und Vitalität.

Mit Hilfe des Fragebogens testen Sie, welcher Ernährungstyp Sie sind. Sie erhalten Hinweise, worauf Sie bei einer typgerechten Ernährung und dem entsprechenden Lebensstil achten sollten.

A (bitte die Punktzahl in der letzten Spalte eintragen und addieren)	trifft nicht zu 1	eher nicht 2	teils, teils 3	trifft eher zu 4	trifft voll zu 5	Punkte
01. Ich handle schnell.						
02. Ich kann einmal Gelerntes schlecht auf lange Zeit behalten.						
03. Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.						
04. Ich kann Neues schnell aufnehmen.						
05. Ich habe einen leichten Gang.						
06. Ich handle spontan.						
07. Mein Knochenbau ist leicht und feingliedrig.						
08. Meine Haut neigt zu Trockenheit.						
09. Ich bin eher schlank und nehme schwer zu.						
10. Ich ertrage kaltes Wetter weniger gut als andere Menschen.						
11. Ich gelte bei meinen Freunden als gesprächig.						
12. Meine Stimmungen wechseln schnell.						
13. Meine Bewegungen sind rasch und aktiv.						
14. Ich reagiere eher gefühlsbetont.						
15. Ich bin geistig rege und sprudle über vor Ideen.						
16. Meine Energie kommt in plötzlichen Schüben.						
17. Ich bin leicht erregbar.						
18. Auf mich selbst gestellt, habe ich unregelmäßige Ess- und Schlafgewohnheiten.						
19. Ich fühle mich häufig rastlos.						
20. Ich kann mich schwer entscheiden.						

B (bitte die Punktzahl in der letzten Spalte eintragen und addieren)	trifft nicht zu 1	eher nicht 2	teils, teils 3	trifft eher zu 4	trifft voll zu 5	Punkte
01. Ich handle gewöhnlich langsam und ohne Hektik.						
02. Ich nehme leichter zu und schwerer ab als andere.						
03. Ich bin von Natur aus ruhig und gesetzt. Ich gerate selten aus der Fassung.						
04. Sport ist nicht so sehr meine Fall.						
05. Ich bin eher sparsam.						
06. Ich brauche mindestens 8 Stunden Schlaf.						
07. Ich habe einen guten Schlaf.						
08. Ich rege mich selten auf.						
09. Ich kann einmal Gelerntes auf lange Zeit behalten.						
10. Ich neige zu Körperfülle.						
11. Kaltes und feuchtes Wetter ist mir zuwider.						
12. Mein Energiepegel ist ausgeglichen.						
13. Ich habe eine weiche und glatte Haut.						
14. Ich habe einen kräftigen Körperbau.						
15. Ich bin von Natur aus sanftmütig.						
16. Ich bin sehr ordnungsliebend.						
17. Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandskraft.						
18. Ich gehe langsam und gemessen.						
19. Ich neige zur Langschläferei und komme morgens nur langsam in Gang.						
20. Ich gehe bei allen Tätigkeiten langsam und methodisch vor.						

C (bitte die Punktzahl in der letzten Spalte eintragen und addieren)	trifft nicht zu 1	eher nicht 2	teils, teils 3	trifft eher zu 4	trifft voll zu 5	Punkte
01. Ich halte mich für sehr effizient.						
02. Ich bin bei allem was ich tue sehr genau und ordentlich.						
03. Ich habe einen starken Willen und kann mich gut durchsetzen.						
04. Bei heißem Wetter fühle ich mich eher als andere Menschen unwohl.						
05. Bei sportlichen Tätigkeiten schwitze ich leicht.						
06. Ich bin schnell gereizt oder verärgert.						
07. Meine Haut wird schnell rot.						

Ernährungstyp Test, Gesundheitsberatung Indra Benend

08. Ich neige zu Haarausfall.						
09. Ich neige zu Sommersprossen.						
10. Ich habe einen kräftigen, athletischen Körperbau.						
11. Ich bin sehr freiheitsliebend.						
12. Ich verliere leicht die Geduld.						
13. Ich neige zum Perfektionismus.						
14. Ich brause schnell auf, vergesse aber auch schnell wieder.						
15. Ich bin bei der Durchsetzung meiner Ziele sehr beharrlich.						
16. Ich empfinde die Raumtemperatur eher als zu warm.						
17. Ich bin schon morgens fit.						
18. Ich bin nicht immer so tolerant, wie ich sein sollte.						
19. Ich brauche Herausforderungen in meinem Leben.						
20. Ich bin anderen Menschen gegenüber kritisch eingestellt.						

Ermitteln Sie die Gesamtpunktzahl in den Antwortvarianten A,B und C. Liegen Sie über 60, tendieren Sie stark zu dem jeweilig zugeordneten Typus. Je höher die Punktzahl, desto stärker entsprechen Sie diesem Typ. Mischtypen liegen in mehreren Kategorien bei 60 Punkten und höher. Das Ergebnis besprechen wir in unserem nächsten Beratungstermin. Wir finden heraus, wie Sie am besten Ihre typgerechte Ernährung in den Alltag einbinden können.