

Auflösung Fragebogen tipgerechte Ernährung

Wenn Du mehr als 60 Punkte im Test A erreicht hast bist die ein **Empfindungstyp**.
Wenn du mehr als 60 Punkte im Test B erreicht hast, bist Du ein **Entspannungstyp**.
Wenn Du mehr als 60 Punkte im Test C erreicht hast, dann bist Du ein **Bewegungstyp**.

Wenn Du in mehreren Bereichen 60 Punkte oder mehr erreicht hast, bist du ein Mischtyp mit entsprechender Gewichtung auf dem wenigen Typus, bei dem Du die meisten Punkte hast.

Du bist ein Empfindungstyp?



Dann trifft sehr wahrscheinlich dies auf dich zu:

Zart, aber zäh – so die Kurzcharakteristik dieses oft recht kreativen Typs. Sucht Wärme, so auch bei Tisch: deshalb besser Gedünstetes, ein wenig Fett. Gefühle sind diesem Typus wichtig – Schauspieler können sie gut ausleben.

Körperliche Eigenschaften

Zarte, schlanke, mittellange Glieder, eher kleiner Rumpf. Leichter, flexibler Körper, gewöhnlich schlank bis untergewichtig. Venen und Muskeln sind oft deutlich zu erkennen. Die Muskulatur ist zart, aber leistungsfähig. Feine, schmale Gesichtszüge mit lebhafter Mimik. Leuchtende, ausdrucksvolle, oft große Augen. Feines, seidenartiges, trockenes Haar. Oft auch blasse, trockene Haut. Die Gelenke knacken leicht. Dennoch sehr beweglich und schnell. Sitzt nicht gern untätig herum. Sehr sensibles vegetatives Nervensystem.

Psychische Eigenschaften

Feinfühlig, sensibel, zurückhaltend. Schnelle Auffassungsgabe. Ist begeisterungsfähig, schöpferisch, kreativ, flexibel. Sprudelt über vor Ideen. Begreift schnell, aber vergisst auch schnell. Ermüdet leicht. Erinnerung an den Urlaub: „Der Sonnenuntergang war so schön.“

Krankheitsneigungen



Besonderer Schwachpunkt des Empfindungstyps ist der Magen und insgesamt der Verdauungstrakt. Bei der Zusammenstellung ihrer Ernährung müssen Empfindungstypen weniger auf Energie und Fett als auf sorgfältige Zusammenstellung und gute Bekömmlichkeit achten. Verträgt schlecht Kälte und Hitze. Hat meist kalte Hände und Füße und friert leicht. Oft nervös bis hyperaktiv. Macht sich leicht Sorgen, neigt zu Schlafstörungen. Verausgibt sich schnell und fühlt sich dann ausgelaugt, müde und depressiv. Anfällig für Erkältungen und psychosomatische Erkrankungen. Neigt zu Verstopfung, Blähungen, Muskelverkrampfungen, niedrigem Blutdruck, Bindegewebsschwäche, Krampfadern.

Ernährungsempfehlungen

Reine Rohkost, schwere Vollkornprodukte und kalte Nahrung bereiten eher Probleme. Besser sind leicht gedünstete, wärmende Speisen wie Suppen oder Eintöpfe, angerichtet mit Sahne und Butter. Suppen, warme Getreidebreie (Porridge), Vollkorntoast, gedünstetes Gemüse sind gut für ihn. Dieser Typus sollte salzige und saure Gerichte (Sauerkraut) sowie süße Speisen (süßes Obst, Reis, Süßkartoffeln) bevorzugen. Wärmende Gewürze wie Koriander, Zimt, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma sind empfehlenswert. Vorsicht beim Fasten, wenn untergewichtig!
Er braucht sehr viel Wärme auch in der Ernährung.

allgemeine Empfehlungen

Eine regelmäßige Einnahme der Mahlzeiten ist unbedingt zu empfehlen, auch wenn es schwerfällt. Besonders wichtig sind Rituale zur Beruhigung eines hektischen Alltags. Besser als drei üppige Hauptmahlzeiten sind mehrmals täglich kleine Portionen, die jedoch nicht zu spät am Abend eingenommen werden sollten. Der Körper erhält dadurch gleichmäßig Energie und ist dennoch nicht belastet.

Für den Empfindungstyp ist es besonders wichtig, dass bei den Mahlzeiten eine gute Atmosphäre herrscht, er entspannt ist und das Essen ganz genießen kann.

Nebenbeschäftigungen wie Lesen oder intensive Gespräche sollten vermieden werden. Braucht viel Zeit für innere Reflexion. Sucht Sicherheit und viele Wärmereize wie etwa Dampfbäder. Obwohl sich dieser Typus gern schnell bewegt, sind ruhigere Sportarten wie Gehen und Yoga-Dehnübungen besser.

Ist er im Beruf einem starken Wettbewerb ausgesetzt und hat wenig Zeit zur Reflexion, können Wärmeanwendungen und eine regelmäßige Ernährung ohne Rohkost ausgleichend wirken. In der Freizeit sollte sich dieser Typus weiterem Wettbewerb besser entziehen.

Du bist ein Bewegungstyp?

Bewegungstyp



Dann trifft sehr wahrscheinlich dies auf dich zu:

Zeichnet sich aus durch geradezu unverwüsthche Vitalität. Ist eher muskulös. Sollte viel Rohkost essen, aber zu Scharfes und Saures meiden. Sport gehört zu diesem Typus – im Idealfall als Profi.

Körperliche Eigenschaften

hat einen kräftigen, athletischen Körperbau. Das Gesicht wirkt kantig und knochig. Die Augen erscheinen eher klein, die Mimik ist energisch. Die Nase ist groß und meist lang, das Kinn stark ausgeprägt und hervortretend. Auffallend ist außerdem ihre helle, sonnenempfindliche Haut. Die Haare sind ebenfalls hell bis rötlich. Haarausfall mit Geheimratsecken sind häufig anzutreffen. Der Hals der Bewegungstypen ist oftmals lang und muskulös, die Gliedmaßen sind überdurchschnittlich lang, die Knochen stark entwickelt. Ihr Körperbau prädestiniert sie generell für sportliche Aktivitäten, insbesondere für Kraftsportarten und solchen mit starkem kämpferischem Wettkampfcharakter (Ball sportarten).

Schwachpunkte sind die Leber sowie die Neigung zu entzündlichen Erkrankungen und rheumatischen Krankheiten. Optimale Verdauung. Hände und Füße sind gewöhnlich warm. Unverwüsthche Vitalität. Profitiert bei Gewichtsproblemen von Sport.

Psychische Eigenschaften

Äußerst dynamisch, zielstrebig, ehrgeizig, diszipliniert, konflikt- und entschlossfreudig, durchsetzungs- und belastungsfähig, aggressiv. erinnert sich gut. Überdurchschnittliche Organisations- und Führungsqualitäten. Klare Hierarchien und Strukturen sind wichtig. Erinnerung an den Urlaub: „Habe zwei Dreitausender bestiegen.“

Krankheitsneigungen

Bei Unausgeglichenheit gereizt, launisch, ungeduldig, wütend. Durch Überbeanspruchung des Körpers Abnutzungserscheinungen und Kreislaufstörungen. Neigt zu entzündlichen und rheumatischen Erkrankungen, Hautausschlägen, Akne, Zahnfleischbluten.

Ernährungsempfehlungen

Verträgt auch größere Rohkostmengen ohne Probleme. Nicht zu fettig, salzig, sauer (zum Beispiel Zitrusfrüchte, Zigaretten, saurer Wein) und zu stark gewürzt essen (statt Cayenne- und schwarzen Pfeffers besser grüner Pfeffer; keine Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich)! Gut sind bittere und herbe Lebensmittel wie Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte. Nicht zu heiß essen und trinken, kalte Speisen und Getränke tun gut! Fasten: mit Obst und Gemüse

Durch ihre große Aktivität müssen Bewegungstypen bei der Zusammenstellung ihrer Nahrung nicht sehr auf Energie und Fett achten. Sie sollten bevorzugt kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel in Form von Vollkornprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Trockenobst verzehren.

Aufgrund ihrer konstitutionellen Neigung zur Übersäuerung und zu entzündlichen Reaktionen sollten Bewegungstypen nicht zu eiweißreich essen.

Die meisten Bewegungstypen haben einen "gesunden Hunger" und auch eine gute Verdauungsleistung. Kräftige vollwertige Speisen werden meist bevorzugt. Da Konstitutionell die Leber als Schwachpunkt zugeordnet ist, sollten sie ganz besonders auf Schadstoffarmut, d.h. eine hohe Lebensmittelqualität achten.

allgemeine Empfehlungen

Benötigt ein hohes Maß an Herausforderung, Wettbewerb und körperlicher Bewegung. Ideale Sportarten: Schwimmen, Joggen, Rad fahren.

Arbeitet dieser Typus in einem Beruf, in dem Detailtreue verlangt und dominantes Verhalten nicht geschätzt wird, können Wettkampfsport und tägliches kaltes Duschen ausgleichend wirken.

Du bist ein Entspannungstyp?

Entspannungstyp



Dann trifft sehr wahrscheinlich dies auf dich zu:

Anfällig für Gewichtsprobleme: isst gern und favorisiert Gemütlichkeit. Mehr Schärfe, weniger Süßes und Fetttes empfiehlt sich für den Tisch. Harmonie in allen Lebenslagen ist diesem Typ besonders wichtig.

Körperliche Eigenschaften

hat einen kraftvollen Körperbau. Er neigt stark zur Gewichtszunahme und ist ein "guter Futterverwerter". Die Haut ist dick und glatt. Das Gesicht ist breit, voll, rund und weich, die Mimik ist wenig ausgeprägt. Die Nase ist kurz bis mittellang, die Nasenspitze rund. Der Hals erscheint kurz und dick. Arme und Beine sind mittellang, die Muskulatur ist kräftig. Der füllige, rundförmige Körperbau ist für den Entspannungstyp charakteristisch. Schwachpunkte sind die Neigung zu Übergewicht (Adipositas) und damit verbundene ernährungsabhängige Krankheiten wie Diabetes, Gicht und Fettstoffwechselstörungen. Bevorzugt eine sitzende Tätigkeit.

Psychische Eigenschaften

Genussfreudig. Isst und trinkt gern reichhaltig. Liebt besonders Süßspeisen, fettiges Essen und einen guten Tropfen. Kommt am Morgen schwer in die Gänge. Ist gewöhnlich geduldig, mitfühlend, gutmütig, stabil, gewissenhaft und mitteilsam. Findet schnell Kontakt. Geht Konflikten aus dem Weg. Erinnerung an den Urlaub: „Das Essen war gut.“

Krankheitsneigungen

Träge Verdauung. Menschen dieses Typs nehmen sehr schnell zu. Anfällig vor allem gegenüber den klassischen ernährungsabhängigen Krankheiten wie Gefäßverkalkung, Diabetes, Gicht.

Ernährungsempfehlungen

Entspannungstypen müssen aufgrund ihrer Neigung zu Übergewicht und den klassischen ernährungsabhängigen Krankheiten besonders auf Energie und Fettgehalt der Nahrung achten. Salat vor dem Essen, um die träge Verdauung anzuregen. Auch Gewürze helfen. Im Sommer empfiehlt sich rohe Kost. Allgemein gilt: nicht zu fett, zu viel, zu süß, zu salzig essen. Dafür leichtere Kost und Nahrungsmittel mit bitterem, herbem und scharfem Geschmack. Schwere Speisen meiden, ebenso Wassermelonen, süße Früchte, süßes Gebäck, Joghurt, Milchprodukte, kalte Speisen und Getränke. Fasten: mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, Gemüsebrühen

Heißhungerattacken sollten unbedingt vermieden werden, indem gründlich gekaut und bewusst gegessen wird. Reichlich Obst und wasserreiche Gemüsearten wie Tomaten, Gurken, Paprika, Sellerie u.a. sollten bevorzugt werden.

Die Ernährung sollte vorwiegend lakto-vegetabil ausgerichtet werden. Beim Verzehr von Fleisch und Wurst sollten magere Sorten bevorzugt werden oder besser durch vegetarische Spezialitäten ersetzt werden.

Entspannungstypen sprechen besonders gut auf Fastenkuren und so genannte Entlastungstage (Obsttag, Molketag u.a.) an. Somit kann der Stoffwechsel regelmäßig entlastet werden.

allgemeine Empfehlungen

Hoher Bedarf an sozialer Harmonie. Braucht qualitativ gute Ernährung und viel Flüssigkeit. Sollte den Körper trainieren und in allen Lebensbereichen Routine vermeiden. Ayurveda empfiehlt Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren, Joggen – nach Huter jedoch: gemütliche Gruppensportarten.

Mischtypen

Nur wenige Menschen entsprechen absolut den beschriebenen Grundtypen. Bei den meisten Menschen findet man eine Kombination aus zwei Typen, wobei eine der beiden Basiskonstitutionen stärker, aber eben nicht extrem ausgeprägt ist. Bei den Mischtypen überwiegt je nach Situation entweder die eine oder andere typspezifische Reaktion. Es kann auch sein, dass ein Mensch seine Typanteile phasenweise unterschiedlich stark auslebt.