

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Mit Hilfe des folgenden Fragebogens kann man ermitteln, ob man zum Empfindungs-, Bewegungs-, Entspannungstyp oder den Mischtypen aus zweien oder gar drei dieser Typen gehört.

Ermittelt wird die jeweilige Gesamtpunktzahl in den Antwortkategorien A, B und C.

Liegt die Punktzahl in einer der Kategorien bei über 60, tendiert man stark zu dem jeweiligen zugeordneten Typus. Je höher die Punktzahl, desto stärker entspricht man dem Typ. Mischtypen liegen in mehreren Kategorien bei 60 Punkten oder höher.

Der Ernährungstyp gibt Aufschluss darüber worauf man bei Ernährung und Lebensstil achten sollte.

Inhaltsverzeichnis:

Fragen: Kategorie A.....	1
Fragen: Kategorie B.....	2
Fragen: Kategorie C.....	3
Auswertung.....	4
Steckbrief: Empfindungstyp	4
Steckbrief: Entspannungstyp	7
Steckbrief: Bewegungstyp	10
Die Mischtypen:.....	13

Fragen: Kategorie A

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Teils, teils	Trifft eher zu	Trifft voll zu	Punkte
Punkte	1	2	3	4	5	
1. Ich handle schnell.						
2. Ich kann einmal Gelerntes schlecht auf lange Zeit behalten.						
3. Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.						
4. Ich kann Neues schnell aufnehmen.						
5. Ich habe einen leichten Gang.						
6. Ich handle spontan.						
7. Mein Knochenbau ist leicht und feingliedrig.						
8. Meine Haut neigt zu Trockenheit.						
9. 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 sehr 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 vor Ideen über.						
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.						
Punkte aus Kategorie A addieren und hier eintragen:						

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Fragen: Kategorie B

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Teils, teils	Trifft eher zu	Trifft voll zu	Punkte
Punkte	1	2	3	4	5	
21. Ich handle gewöhnlich langsam und ohne Hektik.						
22. Ich nehme leichter zu und schwerer ab als andere.						
23. Ich bin von Natur aus ruhig und gesetzt; ich gerate selten aus der Fassung.						
24. Sport ist nicht so sehr mein Fall.						
25. Ich bin eher sparsam.						
26. Ich brauche mindestens acht Stunden Schlaf, um mich am Tag wohlfühlen.						
27. Ich habe einen guten Schlaf.						
28. Ich rege mich selten auf.						
29. Ich kann einmal Gelerntes auf lange Zeit behalten.						
30. Ich neige zu Körperfülle.						
31. Kaltes und feuchtes Wetter ist mir zuwider.						
32. Mein Energiepegel ist ausgeglichen.						
33. Ich habe eine weiche und glatte Haut.						
34. Ich habe einen kräftigen Körperbau.						
35. Ich bin von Natur aus sanftmütig.						
36. Ich bin sehr ordnungsliebend.						
37. Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandskraft.						
38. Ich gehe langsam und gemessen.						
39. Ich neige zu langem Schlafen und komme morgens nur langsam in Gang.						
40. Ich gehe bei allen Tätigkeiten langsam und methodisch vor.						
Punkte aus Kategorie B addieren und hier eintragen:						

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Fragen: Kategorie C

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Teils, teils	Trifft eher zu	Trifft voll zu	Punkte
Punkte	1	2	3	4	5	
41. Ich halte mich für sehr effizient.						
42. Ich bin bei allem, was ich tue, sehr genau und ordentlich.						
43. Ich habe einen starken Willen und kann mich gut durchsetzen.						
44. Bei heißem Wetter fühle ich mich, eher als andere Menschen, unwohl oder müde.						
45. Bei sportlichen Tätigkeiten schwitze ich leicht.						
46. Auch wenn ich es nicht immer zeige, bin ich schnell gereizt oder verärgert.						
47. Meine Haut wird schnell rot.						
48. Ich neige zu Haarausfall.						
49. Ich neige zu Sommersprossen.						
50. Ich habe einen kräftigen athletischen Körperbau.						
51. Ich bin sehr freiheitsliebend.						
52. Ich verliere leicht die Geduld.						
53. Ich neige zum Perfektionismus.						
54. Ich brause schnell auf, vergesse aber auch schnell wieder.						
55. Ich bin bei der Durchsetzung meiner Ziele sehr beharrlich.						
56. Ich empfinde die Temperatur in einem Raum eher als zu warm.						
57. Ich bin schon morgens fit.						
58. Ich bin nicht immer so tolerant, wie ich sein sollte.						
59. Ich brauche Herausforderungen in meinem Leben.						
60. Ich bin anderen Menschen gegenüber kritisch eingestellt.						
Punkte aus Kategorie C addieren und hier eintragen:						

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Auswertung

Dieser Typ bist Du:

- wenn 60 oder mehr Punkte in *Kategorie A* erreicht wurden = *Empfindungstyp*
- wenn 60 oder mehr Punkte in *Kategorie B* erreicht wurden = *Entspannungstyp*
- wenn 60 oder mehr Punkte in *Kategorie C* erreicht wurden = *Bewegungstyp*

Wenn Du in mehreren Antwortkategorien (A, B und/oder C) 60 Punkte oder mehr erreicht hast bist Du ein Mischtyp mit entsprechender Gewichtung auf demjenigen Typus, bei dem am meisten Punkte aufaddiert wurden.

Wenn Du herausgefunden hast, welchem Typ Du zuzuordnen bist, sieh nach, ob das Testergebnis Deinen Eigenschaften entspricht.

Übrigens: Pauschalität gibt es im Konzept von typgerecht essen und leben nicht!

Vielmehr müssen genetisch bedingte Faktoren wie Körperbau, Stoffwechsel und Psyche ebenfalls berücksichtigt werden.

Allerdings geben die Ernährungstypen einen guten Hinweis darauf, welche Ernährung eher zum Wohlbefinden beiträgt.

Steckbrief: Empfindungstyp

Allgemein

Empfindungstypen sind geistig sehr aktiv, laufen oft auf Hochtouren, können schwer abschalten, fühlen sich öfter erschöpft und ausgelaugt, sind rasch nervös und gereizt und frieren schnell.

Charakteristika

- kreativ, begeisterungsfähig, lebendig, ideenreich, fantasievoll
- geistige und körperliche Energie kommt in Schüben
- leichter, zarter, feingliedriger Körperbau
- handelt rasch und impulsiv
- Schwierigkeiten beim Umgang mit Stress und Leistungsdruck
- hat einen leichten unterbrochenen Schlaf, neigt zu Schlafstörungen
- nimmt Sinneseindrücke stärker und detaillierter wahr
- vergisst und ermüdet schnell
- neigt zu innerer Unruhe und Hyperaktivität
- hat einen unregelmäßigen Appetit und eine unregelmäßige Verdauung
- neigt zu Untergewicht
- isst nicht gerne bei Stress
- mag es gerne „schön“

Empfehlungen zur Ernährung

Grundsätzliches

Empfindungstypen haben ein gutes Geschmackempfinden, sie schätzen stilvolles Essen, guten Wein und ein schönes Ambiente. Ihr generell ästhetisches Empfinden zeigt sich besonders beim Essen, und sie lieben kleine delikate Häppchen. Nouvelle Cuisine ist ganz nach ihrem Geschmack, während sie derbe Hausmannskost eher ablehnen.

Dennoch sind Empfindungstypen oft schnelle und unkonzentrierte Esser und der kleinste Ärger schlägt ihnen auf den Magen. Deshalb ist es für den Empfindungstyp 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. Langsames

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Essen und gutes Kauen fördern Verdaulichkeit und Bekömmlichkeit der Speisen. Falls es hektisch und stressig zugeht, ist es besser, eine Mahlzeit ausfallen zu lassen, als sie hinunterzuschlingen. Stattdessen sollte der Empfindungstyp lieber eine Banane oder einen Joghurt essen.

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

Bei der Zusammenstellung ihrer Ernährung müssen Empfindungstypen weniger auf Kalorien und Fett, vielmehr auf ansprechende Präsentation und gute Bekömmlichkeit achten. Es empfiehlt sich - besonders, wenn Verdauungsbeschwerden auftreten - vor den Hauptmahlzeiten einen appetitanregenden und verdauungsfördernden Tee, beispielsweise Schafgarbentee, oder einen Saft, beispielsweise Ananas, oder einen Aperitif zu trinken.

Frühstück

Das Frühstück sollte vorwiegend aus warmen Getreidespeisen, wie Porridge mit Backpflaumen, Hafer mit Apfel oder Müsli mit feinen Flocken und Banane und nicht gekühlten Zutaten bestehen. Falls Brot und Brötchen bevorzugt werden oder abgewechselt werden soll, sind leicht verdauliche Sorten mit feiner Krume (getoastet schmecken sie übrigens raffiniertes), Rosinenbrot und Vollkorntoast geeignet. Mit Butter, ungehärteter Margarine, Sahnequark, Frischkäse und mildem Schnittkäse muss nicht sparsam umgegangen werden. Es spricht auch nichts gegen ein Frühstücksei. Wenn süße Varianten bevorzugt werden, sind Honig, fruchtige Brotaufstriche, Erdnusscreme, Nussmuse und ähnliches die ideale Wahl.

Hauptmahlzeiten

Die Hauptmahlzeiten müssen nicht zwangsläufig mit einem großen Rohkostteller beginnen. Besser passt eine cremige, ihrem Magen schmeichelnde Suppe, ein Gemüsesaft oder ein kleiner raffinierter Salat.

Bei der Gemüseauswahl ist es wichtig, nicht zu grobe, ballaststoffreiche, sondern eher zarte, leichtbekömmliche Sorten, wie Möhren, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Kürbis, Tomaten auszuwählen und diese sorgfältig, z. B. als Gemüseragout, Ratatouille, mit Mozzarella überbacken oder mit feinen Dips, zuzubereiten. Dazu passen Kartoffelpüree, Kartoffelgratin, Kartoffelplätzchen, Vollkornnudeln, Hirse (-risotto), Polenta, Basmatireis u. ä.

Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und Fisch können für Abwechslung sorgen, sollten jedoch nicht überbetont werden. Auch delikat zubereitetes Gemüse, Nudeln, Kartoffeleintöpfe eignen sich als Hauptmahlzeit.

Als Desserts bieten sich feine Quarkspeisen, Obstpürees mit Sahne, Cremes, Puddings und eingeweichte Trockenfrüchte an.

Kleine Zwischenmahlzeiten

Für den Empfindungstyp sind kleine Zwischenmahlzeiten wichtig.

Einfach und immer verfügbar sind Nüsse, Nusschnitten, Trockenfrüchte und Vollkornkekse. Auch Fruchtjoghurt, Vanillejoghurt und milde Früchte, Trinkmüsli und Milchmixgetränke, auch mal Kuchen, Schokolade und Riegel sind erlaubt.

Wenn es pikant sein soll, schmecken Gemüsehefetrinkbrühen und Gemüsecremesuppen, die auch in Thermosflaschen mit zum Arbeitsplatz genommen werden können. Avocado, einfach mit Zitronensaft beträufelt, oder pikant gefüllte Waffeln sind bekömmliche Energiespender für zwischendurch.

In stressigen Zeiten "vergisst" der Empfindungstyp das Essen bisweilen. Dann sollte immer eine Kleinigkeit für Zwischendurch zur Verfügung stehen.

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Trinken

Mindestens 2 Liter pro Tag sollten getrunken werden, bevorzugt warme Getränke. Auf eiskalte Getränke sollte auch im Sommer verzichtet werden. Empfohlen wird Mineralwasser, am besten ohne Kohlensäure, milde Fruchtsäfte, Früchte- und Kräutertees, auch kalorienhaltiger Kakao, Getreidekaffee mit Milch oder Sahne und wenn schon Kaffee, dann eher Milchkaffee mit wenig Kaffee. Milch darf es jeden Tag sein, egal in welcher Form, auch mit Früchten und Honig. Bei alkoholischen Getränken kann zwischen Rotwein, Weißwein und lieblichen Drinks, wie Punsch oder Glühwein, gewählt werden.

Weitere Ernährungs- und Zubereitungstipps

Müsli, Porridge, Milchmixgetränke, säurehaltige Säfte, Suppen und Soßen können mit einem Schuss Sahne verfeinert werden. Es rundet die Speisen ab und macht sie bekömmlicher.

Nussmus wertet Desserts, Drinks und Salatdressings auf, auch zum Backen eignet es sich gut. Falls grobes Vollkornbrot nicht bekömmlich ist, kann zwischen Toast bzw. Vollkornbrot aus fein vermahlenem Mehl gewählt werden. Ganze Getreidekörner sollten gut gegart, nicht roh oder nur gekeimt, verzehrt werden. Gehackte Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne können ohne Fett kurz angeröstet und über Salat, Aufläufe, Gemüsegerichte oder Desserts gestreut werden. Für Salate und feine Gemüsegerichte empfehlen sich kaltgepresste, besonders aromatische Nussöle.

Zum Würzen der Speisen eignen sich milde, fein aromatische und auch bitterstoffhaltige, verdauungsfördernde Gewürze. Auch hefehaltige Würzen, z.B. Hefeflocken und frisch gehackte Kräuter und feine Sprossen, wie z.B. Alfalfa, können verwendet werden. So werden sie geschmacklich und auch mit Vitaminen angereichert.

Empfehlungen zur Stärkung und Vorbeugung typischer Funktionsstörungen / Krankheiten

Empfindungstypen neigen aufgrund ihrer Veranlagung häufig zu einem schlanken, feingliedrigen Körperbau. Es besteht eine Tendenz zu Schwächezuständen (z. B. Bindegewebsschwäche, Verdauungsschwäche), Infektionsanfälligkeit, niedrigem Blutdruck und Nervosität.

Bewegung

Im Allgemeinen sind kräftigende (tonisierende) und die Ausdauer fördernde Übungen (Joggen, Walking) gut geeignet. Für diesen Typ kann Yoga eine Möglichkeit sein, zur Ruhe zu kommen und zusätzlich zu entspannen.

Organstärkung und Nahrungsergänzung

Zur Stärkung des Bindegewebes und des Abwehrsystems sind natürliche Vitamin C-reiche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Acerola, Holunder, Sanddorn) zu empfehlen. Bindegewebsstärkend wirken Kieselsäurepräparate, die das Spurenelement Silicium enthalten. Bei einer familiären Neigung zu Krampfadern sind täglich 2 Tassen Buchweizenkrauttee zu empfehlen. Besonders Frauen, die dem Empfindungstyp zugeordnet sind, also sehr zart gebaut sind, haben ein wesentlich höheres Risiko Osteoporose zu bekommen. Bei der Osteoporose kommt es nach den Wechseljahren zu einem übermäßigen Abbau von Knochensubstanz, die zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit führt. Sie sollten daher frühzeitig eine Kräftigung der Knochen betreiben. Wichtig hierfür ist Bewegung an der frischen Luft, sowie eine gute Vitamin D- und Calciumversorgung. Für die körpereigene Vitamin D-Bildung ist eine genügende Sonneneinstrahlung notwendig!

Verdauungspflege

Empfindungstypen, die unter Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit oder Blähungen leiden, sollten vor dem Essen einen bitter schmeckenden Tee oder ein Tonikum mit bitterstoffhaltigen Pflanzenextrakten oder einen Aperitif trinken. Die Bitterstoffe regen Appetit und Verdauungssaftproduktion an, sodass die Speisen besser verdaut und desinfiziert werden können.

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Bitterstoffhaltige Pflanzen sind z. B. Artischocke, Löwenzahn, Schafgarbe, Kalmus, Wermut, Enzian und Tausendgüldenkraut. Nach dem Genuss schwer verdaulicher, fettreicher Speisen hilft ein „Bittermittel“ aus diesen Pflanzen auch nach dem Essen.

Allgemeine Stärkung

In seinem Lebensrhythmus ist es für den Empfindungstypen generell wichtig, ein Gleichgewicht zwischen An- und Entspannungsphasen zu erreichen. Seine Tendenz zur Überforderung und Rastlosigkeit kann durch Ruhephasen und Regelmäßigkeit im Tagesablauf abgemildert werden.

Steckbrief: Entspannungstyp

Allgemein

Entspannungstypen haben im Alltag zu wenig Bewegung, sitzen viel, haben Mühe in die „Gänge“ zu kommen, werden mit der Zeit etwas steif, schätzen sich eher als Bewegungsmuffel ein, bevorzugen ruhige Übungen, schlafen gerne lang und haben ein ruhiges und zurückhaltendes Temperament.

Charakteristika

- „Ruhender Pol“
- ist beständig und schätzt Gewohntes und Rituale
- eher kräftiger Körperbau, kein großes Interesse an Bewegung
- nimmt Neues langsam auf, gutes Langzeitgedächtnis, denkt intensiv über Entscheidungen, Veränderungen nach
- neigt zur Trägheit, langsame Verdauung
- widerstandsfähig gegenüber Krankheiten
- mütterlich, liebevoll und tolerant, liebt gutes Essen und Trinken, isst jederzeit gerne, neigt zu tiefem, langem Schlaf

Empfehlungen zur Ernährung

Entspannungstypen sind die geborenen Genießer. Für viele ist die Küche oder das Restaurant das Zentrum ihres Lebens. Ihr Gesicht leuchtet vor Freude und Zufriedenheit, wenn vom Essen nur die Rede ist. Sie lieben gutes und gehaltvolles Essen, ganz nach dem Motto „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“.

Als wahre Genussmenschen essen sie langsam und konzentriert.

Diejenigen unter den Entspannungstypen, die den Genuss nicht kontrollieren können, haben dadurch immer wieder Gewichtsprobleme und schwanken zwischen Lust und Frust. Viele haben auch große Erfahrungen mit allen möglichen Diäten.

Grundsätzliches

Für den Entspannungstyp sind max. 2-3 Mahlzeiten mit großem zeitlichem Abstand von mind. 5-6 Stunden optimal. Eventuell ist Intervallfasten mit einer Pause von bis zu 16 Stunden eine gute Empfehlung.

Sie sollten zwar die Menge des Essens im Blick haben, dies jedoch nach Ihren Bedürfnissen über den Tag verteilen. Wichtig dabei ist, dass Heißhunger vermieden wird, sonst wird unkontrolliertes, weniger genussfreundliches Essen provoziert und Übergewicht gefördert. Deshalb sollte er lieber eine kleine, kalorienarme Knabberie zu sich nehmen, bevor es zu Heißhunger kommt.

Bei der Zusammenstellung der Nahrung spielen Kalorien, Fett und (süße) Kohlenhydrate eine Rolle. Vor allem dann, wenn bereits Risikofaktoren vorliegen oder in der Familie bereits Stoffwechselstörungen aufgetreten sind.

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Über die Bekömmlichkeit braucht sich der Entspannungstyp bei seiner guten Verdauungsleistung meist keine Gedanken zu machen.

Gut ist, wenn Entspannungstypen jeden Bissen richtig auskosten.

Bei schnellem Essen verliert man meistens die Kontrolle über Menge und Inhalt dessen, was man isst. Was im Stehen, beim Gehen oder nebenher verzehrt wird, nimmt man oft nicht wahr. Die Folge, es wird mehr gegessen als gebraucht wird und das noch nicht einmal mit wirklichem Genuss.

Frühstück

Der Entspannungstyp sollte eher sparsam frühstücken. Es ist günstig, wenn er vorwiegend frisches Obst isst und, wenn möglich, sogar bis Mittag damit auskommt. Falls Müslis bevorzugt werden, sollte es mit wenig Getreide oder Flocken, fettarmer Sauermilch, wenig Süßungsmitteln, dafür mit viel Obst zubereitet werden. Fertigmüslis sollten ungesüßt sein. Zur Abwechslung bieten sich Vollkorntoast, Vollkornbrot, Knäckebrötchen mit ungehärteter Margarine, fettarmem Quark, fettarmen Käsesorten und vegetarischen Pasteten an. Als süßer Brotaufstrich eignen sich ungesüßte Produkte aus 100 % Frucht, nur mit Süßungsmitteln hergestellt, oder so genannte Light-Produkte. Pro Woche darf maximal ein Frühstücksei verzehrt werden.

Hauptmahlzeiten

Als Vorspeise sollte der Entspannungstyp eine große Rohkostportion mit Sprossen oder vielen frischen Kräutern essen.

Für die Gemüsezubereitung sind Tomaten, Gurken, Paprika, Spargel, Sellerie etc. zu bevorzugen. Daraus lassen sich köstliche Gratins mit Käse überbacken zubereiten oder man serviert Dips mit Knoblauch, Meerrettich und Senf dazu.

Magere Fleischsorten aus artgerechter Tierhaltung können gegrillt oder geschmort gegessen werden, sollten jedoch einen geringen Stellenwert einnehmen. Fisch und Tofu dagegen sollten öfter gegessen werden. Tofu ist geschmacksneutral und kann mit kräftigen Gewürzen, Balsamicoessig und Sojasoße sehr gut mariniert und geschmacklich attraktiv zubereitet werden. Fisch hat weniger Fett als Fleisch und enthält besonders günstige Fettsäuren.

Als Beilage passen am besten Pellkartoffeln, fettarme Blechkartoffeln, Naturreis, auch Gerste und Hafer. Zu Vollkornnudeln eignen sich leichte Soßen.

Als Dessert empfiehlt sich frisches Obst, bevorzugt Zitrusfrüchte, Obstgrützen mit natürlicher Süße oder Süßstoff, leichte Quarkspeisen, Früchte- und Naturjogurt.

Trinken

Der Entspannungstyp sollte nach seinem Durstempfinden trinken und Mineralwasser mit Kohlensäure, ruhig auch direkt vor dem Essen, Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Obstsäfte bevorzugen.

Kaffee sollte mit viel Milch und im Sommer als Eiskaffee nur mit Eiswürfeln und Tee ohne Zucker getrunken werden.

Weitere Ernährungs- und Zubereitungstipps

Viel frisches, knackiges Obst und Gemüse, dazu selbstgezogene Sprossen, sollten jeden Tag den Speiseplan bereichern.

Es ist empfehlenswert die Ernährung vorwiegend lakto-vegetarisch auszurichten.

(„Die lakto-vegetabile Ernährung ist eine besondere Form der vegetarischen Ernährung. Bei dieser Form der Ernährung stehen auch einige Lebensmittel tierischer Herkunft wie Milch, Milcherzeugnisse und Honig aber keine Eier auf dem Speiseplan.“

Quelle: lebensmittellexikon.de)

Fleisch, Wurst und Eier enthalten meist große Mengen an Fett und Cholesterin, weshalb sehr magere Sorten bevorzugt werden sollten. Innereien sind nicht empfohlen und der Eierverzehr sollte eingeschränkt sein.

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Wurst und Fleisch können öfter durch vegetarische Pasteten oder durch eine Tofu-Mahlzeit ersetzt werden.

Der Entspannungstyp muss bei Fett vorsichtig sein, vor allem versteckte Fette haben es in sich, wie z.B. bei Wurst, Käse, Sahneprodukte, Nüsse, Paniertes, Bratkartoffeln, Pommes-Frites, Eier, Schokolade, Gebäck usw.

Fett kann bei der Zubereitung beispielsweise wie folgt eingespart werden:

- Gemüse ohne Fett dünsten
- sichtbares Fett an Fleisch abschneiden
- Fett bei Soßen abschöpfen
- selten frittieren und panieren und wenn, die Speise anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen
- Salatsoßen mit Jogurt anmachen
- Gemüse pürieren und daraus Suppen und Soßen herstellen
- im Wok oder Römertopf zubereiten, weil es ohne Fett geht

Für Salat nur hochwertige, kaltgepresstes Oliven- oder Rapsöl verwenden.

Auch Süßungsmittel möglichst sparsam verwenden und, falls man übergewichtig ist und darauf nicht verzichten möchten, eine gewisse Zeit durch Süßstoff ersetzen.

Der Entspannungstyp braucht „Feuer“. Daher empfiehlt es sich Speisen mit kräftigen, scharfen Gewürzen zu würzen und nicht mit Zwiebeln, Knoblauch und frischen Kräutern zu sparen. Dafür sollte Salz sparsam eingesetzt werden. Bei Gewichtsproblemen kann man jede Woche ein oder zwei Obst-, Gemüse- oder Molke Tage einlegen. Dabei isst oder trinkt man dann jeweils nichts anderes und nimmt garantiert ab. Oder der Verzehr von kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Süßes, Beilagen wie Reis, Nudeln, Brot- und Backwaren wird eingeschränkt.

Empfehlungen zur Stärkung und Vorbeugung typischer Funktionsstörungen / Krankheiten

Entspannungstypen haben oft einen kräftigen, zur Leibesfülle tendierenden Körperbau. Dieser gehört zum Typ und ist für ihn durchaus gesund. Aufgrund seiner guten „Futtermittelnutzung“ neigt er allerdings zu stärkerem Übergewicht, das häufig mit den klassischen ernährungsabhängigen Krankheiten wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Gicht verbunden ist.

Bewegung

Da das Sporttreiben für den Entspannungstyp in der Regel nicht die allergrößte Leidenschaft darstellt und dennoch wichtig für ihn ist, kommt es darauf an, ihm Spaß an der Bewegung zu vermitteln und sinnvolle Aktivitäten anzubieten. Unter gesundheitlichen Aspekten ist es für ihn gar nicht notwendig intensive Belastungen mit hochrotem Kopf durchzustehen.

Im Gegenteil: die Fettverbrennung läuft dann auf Hochtouren, wenn man sich bei der Bewegung noch gut unterhalten kann.

Walking (= zugiges Gehen), Wandern, Rad fahren und auch Schwimmen sind für den Entspannungstyp Sportarten, die zugleich gesund sind und ihm vermutlich liegen.

Optimal wäre, wenn er Wintersport bevorzugt, Skilanglauf, bei dem im Vergleich der Ausdauersportarten die meisten Muskelgruppen trainiert werden.

Oft fällt es Entspannungstypen leichter Sport zu treiben, wenn Termine eingeplant werden und man sich mit einer Gruppe trifft.

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Sauna/Entschlackung

Sofern kein hoher Blutdruck vorhanden ist, sind schweißtreibende Verfahren wie heiße Bäder und Sauna sehr zu empfehlen.

Für Entspannungstypen sind ausleitende Naturheilverfahren hilfreich und wohltuend. Ihnen kann ohne weiteres zu regelmäßigen Fastenkuren z. B. im Frühjahr und Herbst geraten werden.

Intensivernährungsformen, die den Körper entschlacken, wie z. B. eine Mayr-Darmsanierungskur, eine Molke-Kur oder eine Saftfastenkur, sind ideal für den Entspannungstypen.

Organstärkung und Nahrungsergänzung

Auf die Stärkung seiner Blutgefäße und die Vorbeugung von arteriosklerotischen Erkrankungen sollte der Entspannungstyp besonderen Wert legen. Unter den Naturarzneimitteln ist hier v. a. Knoblauch zu nennen, der erhöhte Blutfett- und Cholesterinspiegel, sowie den Blutdruck senkt und das Blut „verflüssigt“. Alternativen zum geruchsintensiven, frischen Knoblauch sind Knoblauchpräparate in Kapsel- und Drageeform.

Zur Pflege von Arterien und Venen ist besonders Tee aus Buchweizenkraut (2 Tassen pro Tag) oder Misteltee zu empfehlen.

Bei familiärer Veranlagung zu Diabetes ist eine tägliche Nahrungsergänzung mit den Spurenelementen Chrom und Zink anzuraten. Diese verbessern die Wirkung des Insulins und führen zu einer effektiveren Verwertung des Blutzuckers. Zu einer verbesserten Blutzucker-Regulation tragen auch Zimt (Ceylon-Zimt) und Momordica (Bittergurke) bei.

Ist eine Neigung zu Aufschwemmung und Wasseransammlung (Ödemen) im Gewebe vorhanden, sollte eine salzarme und kaliumreiche Ernährung bevorzugt werden. Am besten geeignet sind Brennnesselkrauttee und -pflanzensaft, der neben seiner ausschwemmenden Wirkung den Energieverbrauch des Körpers erhöht. Kaliumreiche Arzneitees, die ausschwemmend wirken, sind z. B. Löwenzahnkraut und Zinnkraut. Auch Birken- und Brennnesselkraut wirken ausschwemmend.

Sonstige Empfehlungen

Dem Entspannungstyp ist ein häufigeres Ausbrechen aus seinen gewohnten Lebensabläufen zu empfehlen. Veränderungen, spontane Aktivitäten und Anregungen sind wichtig für den Entspannungstyp, um seine Tendenz zur Trägheit gelegentlich zu durchbrechen.

Steckbrief: Bewegungstyp

Allgemein

Bewegungstypen bewegen sich gerne, schwitzen leicht, werden schnell „sauer“, sind geistig sehr aktiv, laufen immer auf Hochtouren, können schlecht abschalten, haben öfter Schmerzen, üben gerne intensiv und powern sich aus.

Charakteristika

- „Machertyp“
- sportlich, dynamisch
- eher athletischer Körperbau
- heller Hauttyp, sonnenempfindlich
- starker Hunger oder Durst, gute Verdauung
- Essen ist wichtige Nebensache
- zielstrebig, scharfer Verstand
- gute Führungseigenschaften
- sucht Herausforderungen, geht Dingen gerne auf den Grund
- wird leicht ungeduldig, voll innerer Spannung

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Empfehlungen zur Ernährung

Grundsätzliches

Der Bewegungstyp ist eher spontan und abenteuerlustig und hat wenig Lust, sich mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen.

Er probiert gern Neues aus, doch wenn er hungrig ist, muss das Essen auf den Tisch - sofort. Werden seine Gelüste nicht auf der Stelle befriedigt, verliert er die Lust. Oft isst er völlig unbewusst und schlingt alles in sich hinein.

Bewegungstypen sollten sich mehr Zeit zum Essen nehmen und aus einer Mahlzeit bewusst eine entspannende Angelegenheit machen, durchaus auch mal mit der Zeitung, dann ist die Zeit doppelt genutzt. Wichtig ist, dass Bewegungstypen regelmäßig essen, also weder Berge von Essen verschlingen noch krampfhaft darben. Beides tut ihnen nicht gut. Die Mahlzeitenzahl bestimmen sie selbst, es kann drei- bis fünfmal am Tag sein.

Durch ihre große Aktivität müssen Bewegungstypen bei der Zusammenstellung ihrer Nahrung nicht sehr auf Kalorien und Fett achten. Sie sollten bevorzugt kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel in Form von Vollkornprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Trockenobst verzehren. Es sind die idealen Energiespender und wegen der wertvollen Begleitstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, auch noch äußerst gesund.

Auch wenn die meisten Bewegungstypen sportlich sind, ist es nicht nötig, vermehrt Eiweiß zu essen. Ein gutes Essen hängt nicht von komplizierten Rezepturen ab, deshalb sollten sie eher einfach zuzubereitende Mahlzeiten auswählen.

Die meisten Bewegungstypen haben einen „gesunden Hunger“. Sie lieben eher kräftige Mahlzeiten, wollen die Zutaten noch sehen und lehnen deshalb pürierte, passierte und verfeinerte Mahlzeiten eher ab.

Frühstück

Das Frühstück sollte öfter aus Müsli mit frisch geschroteten oder gekeimten Körnern oder groben Flocken bestehen, welche mit Trockenfrüchten, Nüssen, Rosinen und Milch oder Sauer Milch zubereitet ist. Einfacher und gesünder geht es nicht. Wenn Eile angesagt ist, tut es auch ein Fertigmüsli. Schon eine kleine Portion bringt langanhaltende Sättigung und ausreichend Energie für Stunden. Falls Brot und Brötchen bevorzugt oder abgewechselt werden soll, kann grobes Vollkornbrot mit ganzen Körnern, auch Pumpernickel und Fladenbrot jeweils mit kräftigen Käsesorten oder ab und zu mit Schinken belegt sein. Auch pikante, fetthaltige Brotaufstriche und Spiegeleier sind beliebt.

Bewegungstypen gehören oft zu den Liebhabern von Süßem. Genau hierfür bietet sich eine Palette von delikaten, fruchtigen Brotaufstrichen, Nussmusen, Erdnussmus und Nuss- Nougatcremes an. Auch Waffeln und Pfannkuchen mit Früchten und Sahne kommen, auch für das zweite Frühstück oder für zwischendurch, gut an.

Hauptmahlzeiten

Zu den Hauptmahlzeiten ist Rohkost aus Wurzeln, Knollen und Salat sehr beliebt. Als Vorspeise oder zum Hauptgang, egal, die Hauptsache frisch und lecker zubereitet.

Suppen sind meist nur im Winter und dann mehr als kräftige Eintöpfe aus Gemüse, Kartoffeln, Getreide und Nudeln mit Tofu oder Fleischeinlage, gefragt.

Bei der Gemüseauswahl sollte den Vorlieben gefolgt werden.

Meist sind es kräftige Wurzeln und Knollengemüse, auch Sauerkraut und milchsauer vergorene Rote Bete. Beliebt sind Soßen, vor allem kräftige Tomatensoßen, auch Ragouts und Gulasch. Dazu passen

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Kartoffeln, Rösti, gut zubereitete Bratkartoffeln, Nudeln in jeder Form und Menge, bevorzugt aus Vollkorn, Getreidebeilagen aus Grünkern, Graupen, Dinkel, Weizen und natürlich auch Reis. Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, Wild und Fisch können für Abwechslung sorgen, sollten jedoch nicht überbetont werden.

Desserts sind für den Bewegungstyp wichtig und überaus beliebt. Ob Frucht, Quarkdesserts, Grützen, Puddings, Strudel, süße Aufläufe und Soufflees, er schwelgt und freut sich über große Mengen.

Energiespender für zwischendurch

Für unterwegs, im Auto, beim Sport, im Job und auch am Schreibtisch sind Nüsse, Trockenfrüchte, Studentenfutter, Frucht- und Nussschnitten, Vollkornkekse und Waffeln geradezu ideal. Sie sind energiereich und müssen nicht erst zubereitet werden.

Frisches Obst, Obstjogurt, Vanillejogurt, Milchmixgetränke, Fertigmüsli, Quarkspeisen mit Nussmusen und Nüssen, oder, wenn's pikant sein soll, gestifteltes Gemüse mit feinen Soßen, gefüllte Gurken, Tomaten oder Zucchini, auch Gemüse-Hefebrühe mit Vollkorntoast oder Cracker schmecken hervorragend.

Wichtig ist für den Bewegungstyp, dass die Pausen zwischen dem Essen nicht zu lange sind und immer etwas unkompliziert zur Verfügung steht.

Trinken

Bewegungstypen schwitzen leichter, deshalb sollten sie ihrem Durst entsprechend viel trinken. Auch bei der Flüssigkeitszufuhr gilt Regelmäßigkeit, vor allem im Sommer. Bevorzugt Mineralwasser mit wenig Kohlensäure und hohem Kalium- und Magnesiumgehalt, Fruchtsäfte, in allen Variationen pur oder verdünnt. Früchte- und Kräutertees mit Honig, Kakaoschalentee, Milchkaffee, Eiskaffee auch aus Getreidekaffee. Sauermilchprodukte eignen sich als Grundlage für Getränke ideal, gemixt mit Fruchtsäften, Früchten oder pur. Im Sommer sind Buttermilch und Fruchtmolke die idealen Durstlöscher. Auch bittere Getränke, wie Grapefruitsaft, werden gerne getrunken.

Weitere Zubereitungs- und Ernährungstipps

Wenn eine Getreidemühle vorhanden ist, dann empfiehlt es sich, die Körner für das Müsli, vielleicht auch zum Backen, selbst zu mahlen. Müsli sollte immer frisch zubereitet und, falls es mit zur Arbeit genommen werden sollte, luftdicht abgeschlossen werden.

Frischkost und Salate sollten mit Zitrone oder mildem Essig und hochwertigen, altgepressten Ölen, zubereitet werden.

Überall, wo es geschmacklich passt, sollten frische, gehackte Kräuter verwendet werden. Sie werten die Speisen nicht nur geschmacklich, sondern auch mit Vitaminen auf.

Falls der Bewegungstyp einige Kilos abnehmen möchte, kann er dies vor allem im Sommer mit Obst und Rohkost tun: Zwei bis drei Tage ausschließlich Obst und Gemüse ohne Salz und nur mit wenig hochwertigen Pflanzenölen zubereitet.

Fasten ist für ihn nicht die ideale Methode zum Abnehmen.

Empfehlungen zur Stärkung und Vorbeugung typischer Funktionsstörungen / Krankheiten

Bewegungstypen haben einen kräftigen, athletischen Körperbau.

Sie haben eine Neigung zu entzündlichen, rheumatischen Erkrankungen, Hautausschlägen, Akne, Sonnenbrand, Magenübersäuerung mit Sodbrennen sowie hohem Blutdruck.

Bewegung

Bewegung und Dynamik sind die Grundelemente der Bewegungstypen.

Eine Empfehlung zum Sporttreiben ist daher kaum notwendig, Bewegungstypen werden vermutlich von sich aus gerne Sport treiben. Ihrem Naturell kommen Sportarten entgegen, die leistungs- und wettkampfbetont sind und die den Aktiven bis zur Grenze der persönlichen Leistungsfähigkeit

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

treiben. Es ist daher notwendig auf einen sinnvollen Ausgleich in Form einer funktionellen Zweckgymnastik (z. B. Rückenschulung) zu achten.

Anregung und Entspannung

Zur Beruhigung ist dem hitzigen Bewegungstyp zudem ein Entspannungstraining zu empfehlen. Ihm wird hier eine „handfeste“ Methode wie z. B. progressive Muskelentspannung mehr entgegenkommen als eine eher spirituell geprägte Meditation.

Unterstützend wirkt hier auch die regelmäßige Einnahme von Magnesium, das beruhigend, entspannend und blutdruckregulierend wirkt, sowie die Folgen allzu großer Stressbelastung dämpft, die sich Bewegungstypen gerne zumuten.

Kneipp'sche Anwendungen und Sauna sind v. a. dann wohltuend, wenn eine Abkühlung in Form von kalten Güssen oder ein Sprung ins Tauchbecken nach einem Saunagang erfolgt.

Allzu große Hitzebelastungen sollte der Bewegungstyp allerdings vermeiden. Bei bestehendem Bluthochdruck sollte diesbezüglich der Arzt gefragt werden.

Organstärkung und Nahrungsergänzung

Bewegungstypen sind besonders empfindlich gegenüber Schadstoff- und Giftbelastungen, sowie gegenüber UV-Strahlung. Als Schutz gegen die alltäglichen Umweltbelastungen kann dem Bewegungstyp besonders eine Nahrungsergänzung mit Schutzstoffen empfohlen werden. Diese sind Vitamin E, C, Selen und ganz besonders Carotin, das v. a. die empfindliche Haut schützt.

Ausgiebige Sonnenbäder sollten Bewegungstypen auf jeden Fall vermeiden.

Die Leber ist ein Organ, das der Bewegungstyp besonders stärken sollte. Zur Stärkung der Leber und ihrer Entgiftungsfunktionen sind pflanzliche Naturarzneimittel auf der Basis von Artischocke und Mariendistel gut geeignet.

Verdauungspflege

Bewegungstypen, die häufiger unter Sodbrennen leiden oder zu Übersäuerung des Magens neigen, ist eine kurmäßige Einnahme von Kartoffelsaft zu empfehlen. Dieser darf allerdings nicht andauernd eingenommen werden! Auch ein Tee aus Leinsamenschleim oder die Einnahme von Heilerde hilft hervorragend gegen die Folgen einer zu starken Säureausschüttung.

Im Allgemeinen ist die Verdauungsleistung der Bewegungstypen sehr gut. Kommt es aufgrund ihres normalerweise großen Appetits einmal zu einer übermäßigen Nahrungsaufnahme, sind bitterstoffhaltige Arzneimittel hilfreich.

Die Bitterstoffe regen die Verdauungssaftproduktion an, sodass die Speisen besser verdaut und desinfiziert werden können. Bitterstoffhaltige Pflanzen sind z. B. Artischocke, Löwenzahn, Schafgarbe, Kalmus, Wermut, Enzian und Tausendgüldenkraut.

Sonstige Empfehlungen

Für den Bewegungstyp ist es wichtig zwischen An- und Entspannungsphasen abzuwechseln. Er sollte auf Erholungsphasen achten, um seinen Körper nicht ständig zu überfordern.

Die Mischtypen:

Mischtypen haben es sogar ein klein wenig besser als reine Bewegungs-, Empfindungs- oder Entspannungstypen. Bei den Typkombinationen können die Stärken des einen Typs die Schwächen des anderen sehr gut ausgleichen. Für Mischtypen gelten jeweils die Empfehlungen für die Grundtypen, aus denen der Mischtyp sich zusammensetzt. Folge Deinem Gefühl und Deinen Vorlieben bei der Auswahl der Ernährungstipps.

Zur Orientierung:

Die Auswertung des Typentests enthält für jede Typen-Kategorie eine Punktzahl. Diejenige Typen-Kategorie, bei der die höchste Punktzahl erreicht wurde, ist die dominierende.

Test – Welcher Ernährungstyp bist DU?

Achtung:

Es kann sein, dass ein Mensch seine Typanteile phasenweise unterschiedlich stark auslebt – mal überwiegt der Bewegungsfaktor, ein anderes Mal sind die Empfindungen oder der Entspannungsfaktor ausschlaggebender.

Empfindungs-Bewegungs-Typ:

Leicht und feingliedrig, eher sehnig und knochig, aber muskulöser als der Empfindungstyp. Bewegt sich viel und gern. Ist im Vergleich zum Empfindungstypen dynamischer und willensstärker und physisch und psychisch belastbarer und beständiger. Profitiert von der guten Verdauung des Bewegungstyps. Übergewicht ist bei ihm so gut wie ausgeschlossen.

Empfindungs-Entspannungs-Typ

Diese Kombination ist in der Praxis eher selten anzutreffen, da sie größtenteils gegensätzliche Reaktionsmuster und körperliche Merkmale zeigen. Menschen mit dieser Typenkombination lassen sich als Entspannungstypen charakterisieren, denen die Körperfülle fehlt und die meist schlank sind. Aufgrund des Anteils vom Entspannungstypen kennzeichnen sie sich durch eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit aus, wie sie beim reinen Empfindungstypen nicht vorkommt. Die Verdauungsleistung ist meist eher schwach, es kann zu leichtem Übergewicht kommen.

Bewegungs-Entspannungs-Typ

Die Körperfülle des Entspannungstypen vereinigt sich mit der Athletik und Muskelkraft des Bewegungstyps, daher ist er im Prinzip der geborene Schwerathlet. Innere und äußere Stabilität kombiniert mit Kraft und Dynamik ergibt eine robuste Konstitution und hieraus resultierende hervorragende Gesundheit. Je mehr Bewegungsanteil desto besser die Verdauungsleistung, um so seltener treten Gewichtsprobleme auf.

Empfindungs-Bewegungs-Entspannungs-Typ

Seltener Typ mit einer sehr ausgeglichenen, fröhlichen Wesensart und mit einem großen Repertoire an Reaktionsweisen. Erfreut sich normalerweise einer guten Gesundheit und bei der Ernährung kann frei nach persönlichem Geschmack und Bekömmlichkeit der Speisen entschieden werden.

Möchtest Du mehr Informationen, dann besuche gerne unsere Homepage oder kontaktiere uns:



Hallo@Konzio.de



+49 160924 88 609 - gerne auch per WhatsApp