



Fragebogen zur Bestimmung Ihres Stoffwechselprofils

nach Ann Louise Gittelmann

Name:

Vorname:

Frage	Spalte A	Spalte B	Spalte C
1. Klimavorliebe	Liebe warmes heisses Wetter	Liebe kühles frisches Wetter	<input type="radio"/> Es ist egal, ob es heiss oder kalt ist
2. Lieblingessen	Leichtes wie Salat, vegetarische Kost, Huhn, süssen Nachtisch	Herzhafteres wie Rind, Schwein, Kartoffel, zum Nachtisch Käse	Von allem etwas
3. In Gesellschaft bin ich	Zurückhaltend, nicht gesprächig, schüchtern.	Extrovertiert, gesprächig, gesellig	
4. Appetit beim Frühstück ist	Eher schwach, gering	Gross, oder sogar sehr gross	Mal grösser, mal kleiner
5. Appetit beim Mittagessen ist	Eher schwach, gering	Gross, oder sogar sehr gross	Mal grösser, mal kleiner
6. Appetit beim Abendessen ist	Eher schwach, gering.	Gross, oder sogar sehr gross	Mal grösser, mal kleiner
7. Auslassen von Mahlzeiten	Stört mich nicht.	Ich muss regelmässig oder oft essen	Mit 3 Mahlzeiten geht es am besten.
8. Reaktionen auf rotes dunkles Fleisch (wie Rind, Wild, Lamm)	Es verringert meine Energie und mein Wohlbefinden.	Es steigert meine Energie und mein Wohlbefinden.	Ich reagiere nicht besonders auf dunkles, rotes Fleisch.
9. Fette Nahrungsmittel	Mag ich nicht gerne essen.	Mag ich gerne, möchte ich oft essen	Sind mir nicht besonders wichtig.
10. Meine Einstellung zum Essen	Ich esse um zu leben. Essen ist nicht wichtig.	Ich lebe, um zu essen, esse sehr gerne	Mein Interesse am essen ist durchschnittlich.
11. Essen vor dem zu Bett gehen	Schlafe dann meist schlechter.	Schlafe dann meist besser.	Macht mir nicht viel aus, nur wenn es schwer ist.
12. Reaktionen auf fettreiches Essen	Verringert meine Energie und mein Wohlbefinden.	Steigert meine Energie und mein Wohlbefinden.	Keine besonderen Reaktionen.
Summe	Spalte A	Spalte B	Spalte C

Monika Stücheli

Gesundheits-, Lebens- und Ernährungsberatung
 Mattweg 7 4144 Arlesheim Tel: +41 61 713 84 00
 info@m-stuecheli.ch www.m-stuecheli.ch



Frage	Spalte A	Spalte B	Spalte C
13. Leistungs- fähigkeit	Muss zum fit sein nicht oft essen.	Muss zum fit sein oft essen.	Notfalls lasse ich ein Essen aus.
14. Hungergefühle habe ich	selten.	oft, häufig stark.	nur, wenn sich das Essen verzögert.
15. Meine Einstellung zu anderen:	Oft distanziert, verschlossen, nicht der gesellige Typ.	Eher offen, zugänglich, warm, geselliger Typ.	
16. Salzige Essen	Salziges Essen mag ich nicht.	Esse gerne salzige Speisen.	Ich mag salziges Essen ab und zu.
17. Anzahl Mahlzeiten pro Tag:	Zwei Mahlzeiten, zwischendurch nasche ich ab und zu.	Drei Mahlzeiten, zwischendurch nasche ich gerne.	
18. Augen-feuchtigkeit	Habe eher trockene Augen.	Eher, feuchte tränende Augen.	
19. Grösse der Mahlzeiten	Ich mag kleine Mahlzeiten.	Ich mag lieber grosse Mahlzeiten.	Ich mag beides gerne.
20. Reaktionen auf Orangensaft (ohne anderes dabei)	Gibt mir Energie, reicht mir für einige Zeit aus.	Steigert Hunger, macht nervös, zittrig.	Hat keine besondere bemerkbare Wirkung auf mich.
21. Meine Vorlieben beim Nachtisch	Ich liebe Süsses, brauche, meistens etwas Süsses.	Ich bevorzuge Fettreiches oder Salzige (Käse).	Ich mag sowohl Süsses als auch Herzhaftes.
22. Egal was ich esse, nach dem essen	bin ich sehr oft müde oder erschöpft.	bin ich nur selten müde oder erschöpft.	bin ich ab und zu müde oder erschöpft.
23. Ich fühle mich nach folgendem Essen unwohl:	Schweres und fettiges Essen	Obst	Ich vertrage alle Mahlzeiten gut.
24. Geduld	Ich bin ein eher ungeduldiger Mensch.	Ich habe meistens sehr viel Geduld.	Bin gelegentlich ungeduldig.
25. Denken ans Essen: Ich denke	nicht oft ans Essen, vergesse es manchmal.	oft ans Essen, esse oft, obwohl ich nicht hungrig bin.	
26. Ich vertrage nicht so gut	Dunkles, rotes Fleisch	Gemüse	Ich vertrage fast alles gut.
27. Ich vertrage nicht so gut	Milchprodukte, besonders fette, wie sahnehaltige Speisen.	Süssen Nachtisch, Zucker, Süsses	Ich vertrage fast alles gut.
Summe	Spalte A	Spalte B	Spalte C

Monika Stücheli

Gesundheits-, Lebens- und Ernährungsberatung
 Mattweg 7 4144 Arlesheim Tel: +41 61 713 84 00
info@m-stuecheli.ch www.m-stuecheli.ch



Frage	Spalte A	Spalte B	Spalte C
28. Ich nehme zu	beim Konsum von viel Eiweiss (z.B. Fleisch, Quark)	beim Verzehr von viel Süssem (z.B. Zucker, Kuchen)	
29. Wenn ich die Wahl habe, mag ich lieber	Salat statt einer cremigen Suppe.	Eine cremige Suppe statt einem Salat.	Ich mag beides gleich gern.
30. Gegenüber früher mag ich nicht mehr	dunkles, rotes Fleisch und fettes, schweres Essen.	Obst und Süssigkeiten, Gemüse und Salat.	Kein Unterschied zu früher.
31. Ich interessiere mich:	Bin vielseitig interessiert.	Ich bin eher gleichgültig.	
32. Wenn ich die Wahl habe, mag ich lieber	Müsli, Obst, Brötchen mit Marmelade.	Eier, Wurst, Schinken, Käse oder Sojawurst.	Ich mag Herzhaftes und Süssem gleich gern.
33. Wenn ich die Wahl habe, mag ich lieber	Obstkuchen, Sandkuchen oder Kekse.	Sahne- oder Buttercremtorte.	Ich mag beides gleich gerne.
34. Speichel : Ich habe	oft eher einen trockenen Mund.	sehr selten einen trockenen Mund.	
35. Saure Nahrungsmittel	Mag ich nicht, kein verlangen	Mag ich sehr gerne	Mag ich manchmal
36. Reaktionen auf Süssem (Zucker, Kuchen)	Vertrage ich gut, keine negativen Reaktionen. Stillen meinen Appetit.	Nicht gut. Geben nur für kurze Zeit Energie. Steigert das Verlangen nach Süssem.	Sie haben keine negative Wirkung, die mir besonders auffallen würde.
37. Wenn ich länger als vier Stunden ohne essen bin,	macht mir das nichts aus.	werde ich reizbar, zitterig, müde, deprimiert.	habe ich ein normales Hungergefühl.
38. Wenn ich etwas Vegetarisches esse,	reicht mir das aus und macht mich für längere Zeit satt.	macht mich das nicht lange satt.	hält die Sättigung nicht allzu lange.
39. Neigung zu Zornausbrüchen:	Ja, ich neige dazu. Ich ärgere mich leicht.	Mich bringt nichts so schnell aus der Ruhe.	
40. Wenn ich zum Frühstück viel Eiweiss esse (Eier, Soja, Quark, Fleisch)	Werde ich bis mittags müde, lethargisch, schläfrig, oder sehr durstig.	Fühle ich mich bestens, voller Energie, habe gute Ausdauer.	Geht es mir gut, solange ich nicht zu viel Eiweiss esse.
Summe	Spalte A	Spalte B	Spalte C

Monika Stücheli

Gesundheits-, Lebens- und Ernährungsberatung
 Mattweg 7 4144 Arlesheim Tel: +41 61 713 84 00
 info@m-stuecheli.ch www.m-stuecheli.ch



Frage	Spalte A	Spalte B	Spalte C
41. Verlangen auf Zwischenmahlzeiten	Brauche selten bis nie eine Zwischenmahlzeit.	Esse gerne zwischen den Hauptmahlzeiten.	Von Tag zu Tag unterschiedlich.
42. Kartoffeln	Mag ich nicht besonders gerne.	Mag ich sehr.	Kann ich essen muss aber nicht sein.
43. Hautfettigkeit	Ich habe eher eine trockene Haut.	Ich neige zur fettigen Haut.	Hautfettigkeit durchschnittlich
44. Wenn ich zum Mittagessen viel Eiweiss esse (wie Fisch, Fleisch, Soja, Wurst, Geflügel),	werde ich nach dem Essen müde, schläfrig, habe nachmittags keine Energie mehr.	Fühle ich mich bestens, voller Energie, Ausdauer, ich halte bis zum Abendessen durch.	Geht es mir gut, solange ich nicht zu viel Eiweiss esse.
45. Ich mag lieber	Reis statt Kartoffeln.	Kartoffeln statt Reis.	Ich mag beides gleich gern.
46. Bei wenig Energie gibt mir folgendes Energie:	Obst, Gebäck oder Süsses	Eiweissreiches (wie Fleisch, Quark, Hülsenfrüchte), Fettreiches (Käse)	Praktisch alles, was ich esse
47. Bei wenig Energie verringert meine Energie	Eiweissreiches (wie Fleisch) oder Fettreiche (wie Sahne) usw.	Obst, Gebäck oder Süsses. Es steigert bestenfalls kurz meine Energie	Nichts. Alles, was ich esse steigert meine Energie.
48. Haut juckt		Häufig	Selten
49. Liebste Zwischenmahlzeiten	Süsses	Herzhafte oder fette Speisen	Ich mag beides.
50. Meine Verdauung ist eher	Schwach, ich habe oft Aufstossen, Blähungen, muss aufpassen was ich esse.	Gut, ich habe keine Verdauungsprobleme, kann praktisch alles essen.	Durchschnittlich, habe nur selten Probleme, kann das meiste problemlos essen.
Summe	Spalte A	Spalte B	Spalte C
Summen gesamt	Spalte A	Spalte B	Spalte C