

## TEST

### Welcher Abnehm-Typ sind Sie?

Macht eine Diät für Sie Sinn? Dieser Test sagt es Ihnen.

Entscheiden Sie bei jeder Frage, ob die Aussage links oder rechts auf Sie zutrifft und wie stark. Zählen Sie am Schluss die Punkte zusammen.

	1	2	3	4	5	6	
Ich bin hager und gross, habe lange Arme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Meine Körperform ist rundlich, Oberarme Schenkel und Hüften gut gepolstert.
Ich vertrage nur kleine Portionen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich vertrage grosse Portionen ohne Probleme.
Wenn ich nicht jede Stunde eine Kleinigkeit esse, bekomme ich Probleme (Schwindel, Kreislauf, Heisshunger, Nervosität).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich kann den ganzen Tag nichts essen, ohne dass ich Probleme bekomme.
Ich kann ständig essen, ohne zuzunehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich nehme schon durchs Hinschauen zu.
Unter Dauerstress nehme ich ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unter Dauerstress nehme ich zu.
Ich friere viel schneller als andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mir ist es schnell zu heiss, ich neige dann schnell zum Schwitzen.
Meine schlanke Figur ändert sich seit Jahren nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich nehme alle paar Jahre eine Kleidergrösse zu, ohne dass ich mehr esse.

### Auswertung

**7–13 Punkte:** Stark leptosomer Typ. Sie sind ein extem schlechter Futterverwerter, müssen deshalb oft essen, nehmen aber nie zu. Am besten bekommt Ihnen gut Gekochtes in häufigen, kleinen Portionen. Rohkost und Vollkorn vertragen Sie nicht gut. Auf keinen Fall Diät machen!

**14–20 Punkte:** Leicht leptosomer Typ. Sie sind hager, nehmen bei Stress leicht ab, haben aber kleine Fettpolster als Reserven. Ihre Verdauung ist nicht ganz so empfindlich. Rohkost, Vollkorn und grosse Portionen vertragen Sie aber nicht so gut. Ihre Figur halten Sie meist auch im Alter.

**21–28 Punkte:** Durchschnittstyp. Bei Ihnen entscheiden die Lebensumstände, in welche Richtung Sie tendieren. Kaltes Klima und Erkrankungen lassen Sie eher hager werden, Hitze, gute Gesundheit und Jugend lassen Sie fülliger werden. Neigung zu Gewichtszunahme im Alter, aber meist nur um eine bis zwei Kleidergrössen.

**29–35 Punkte:** Leicht pyknischer Typ. Deutliche Fettpolster, Neigung, bei Stress zuzunehmen. Trotzdem keine Diät machen (Jojo-Effekt!) – genussvolles Essen mit viel Zeit ist besser für die Figur! Gewichtszunahme im Alter ist für Sie normal und gesund!

**36–42 Punkte:** Stark pyknischer Typ. Sie sind ein extrem guter Futterverwerter, nehmen bei Stress stark zu, bei Entspannung ab, haben eine robuste Verdauung. Diäten, Lightprodukte und die Angewohnheit, sich nie satt zu essen, sollten Sie vermeiden, denn dieser Stress führt zum Zunehmen! Gut: Wechselduschen und kalte Armbäder, vor allem im Sommer.

Fettleibige können keinen dramatischen Verlust an Lebenszeit aufweisen.» Wirklich gefährdet sind dagegen die Superschlanke: Mit einem BMI-Wert unter 19 sinkt die Lebenserwartung. ❁



### BUCH-TIPP

Gunter Frank:  
«Lizenz zum Essen», Piper Verlag, Fr. 30.90.