



Der Lebensfeuertest

von

Mag. Gabriele Sirotek

Bitte jeweils die passendste Antwort ankreuzen!

1) Ich bin ... Jahre alt.

- (a) jünger als 25
- (b) 25 – 35
- (c) 35 - 50
- (d) 50 – 65
- (e) älter als 65

2) Ich war als Kind ...

- (a) immer gesund
- (b) fast immer gesund
- (c) oft verkühlt
- (d) oft richtig krank
- (e) ich habe seit meiner Kindheit eine schwere Erkrankung

3) Das gesundheitliche Befinden meiner Eltern war/ ist...

- (a) ihrem Alter entsprechend sehr gut
- (b) ihrem Alter entsprechend gut
- (c) ihrem Alter entsprechend ok
- (d) ihrem Alter entsprechend nicht so gut – sie haben chronische Erkrankungen
- (e) ihrem Alter entsprechend schlecht oder sie sind schon gestorben

4) Mein allgemeines Befinden ist...

- (a) vital und leistungsfähig
- (b) fit, ich habe aber immer wieder Konzentrationsschwierigkeiten und Verdauungsstörungen
- (c) Ich habe relativ oft Verdauungsstörungen.
- (d) antriebslos und vergesslich
- (e) müde und erschöpft

5) Mein Gesicht ist... gerötet.

- (a) immer
- (b) häufig
- (c) öfters
- (d) selten
- (e) nie



6) Mein Energielevel ist bei gefühlten...

- (a) 100%
- (b) 80 – 100%
- (c) 50 – 80 %
- (d) 30 – 50%
- (e) 0 - 30%

7) Ich betreibe Sport oder bewege mich sehr viel...

- (a) 4 - 5 Mal pro Woche
- (b) 2 - 3 Mal pro Woche
- (c) 1-2 Mal pro Woche
- (d) Nein, aber ich gehe viel zu Fuß, Treppen statt Aufzug,...
- (e) Nein

8) Mein Blutdruck ist ...

- (a) sehr hoch
- (b) erhöht
- (c) normal (130-110/80)
- (d) niedrig
- (e) sehr niedrig

9) Mein Appetit ist...

- (a) übermäßig
- (b) groß
- (c) mittel
- (d) gering
- (e) sehr gering

10) Ich fühle mich nach dem Essen...

- (a) gesättigt und fit
- (b) satt und fit, bekomme fast immer Lust auf Süßes
- (c) ein wenig müde und habe Lust auf Süßes
- (d) müde mit Lust auf Süßes, fallweise Druckgefühl im Magenbereich
- (e) müde und Blähungen, Magenschmerzen



11) Ich habe ... Heißhungeranfälle?

- (a) sehr oft
- (b) oft
- (c) manchmal
- (d) selten
- (e) nie

12) Ich leide ... unter Sodbrennen, Übersäuerung.

- (a) sehr oft
- (b) oft
- (c) kaum
- (d) sehr wenig
- (e) gar nicht

13) Ich trinke...

- (a) 1 ½ - 2 ½ Liter Wasser oder Tees pro Tag
- (b) 1 – 1 ½ Liter Wasser oder Tees pro Tag
- (c) Wasser oder Saft, vor allem zu den Mahlzeiten
- (d) nur Kaffee und/ oder Säfte
- (e) viel zu wenig, habe keinen Durst

14) Mir ist ...

- (a) immer eher zu heiß
- (b) fast immer warm
- (c) immer angenehm warm
- (d) sehr schnell kalt
- (e) fast immer kalt und ich bin auch sehr oft erkältet

15) Ich neige ... zu Erkältungen und/ oder Blasenentzündungen.

- (a) gar nicht
- (b) selten
- (c) kaum
- (d) oft – fast chronisch
- (e) sehr oft oder chronisch



16) Ich schwitze...

- (a) tagsüber sehr schnell und sehr stark
- (b) sehr schnell und stark bei sportlicher Betätigung
- (c) mäßig, manchmal tagsüber mehr, wenn ich Stress habe
- (d) wenig
- (e) sehr wenig oder nachts

17) Ich bekomme... blaue Flecken!

- (a) nur bei schweren Zusammenstößen
- (b) schwer
- (c) immer wieder
- (d) leicht
- (e) sehr leicht

18) Ich neige zu Wasseransammlungen (Ödemen) im Körper?

- (a) nie
- (b) kaum
- (c) ab und zu, selten
- (d) öfter
- (e) sehr oft

19) Ich habe Stuhl...

- (a) einmal täglich – immer gleich am Morgen, schön geformt, bräuchte kein WC-Papier
- (b) einmal täglich – irgendwann am Tag, Konsistenz ist wechselnd – geformt bis völlig ungeformt
- (c) mehrmals täglich – wechselnde Konsistenz
- (d) alle 2-3 Tage
- (e) seltener oder oft durchfallartiger Stuhl

20) Ich neige ... zu Durst.

- (a) sehr oft
- (b) oft
- (c) mittel
- (d) selten
- (e) trinke meist zu wenig



21) Mein Schlafbedürfnis ist...

- (a) sehr gering
- (b) gering
- (c) normal (ca. 7-8 Stunden bei Erwachsenen)
- (d) hoch
- (e) übermäßig

22) Wenn ich morgens aufwache, bin ich...

- (a) zu 100% fit
- (b) nach einer Weile fit
- (c) ok, brauche aber zuerst meinen Kaffee
- (d) ziemlich erledigt
- (e) erschlagen

23) Meine Sexualität...

- (a) kann ich voll ausleben – bin sehr zufrieden
- (b) könnte besser/ öfter/... sein
- (c) ist zufriedenstellend
- (d) ist nicht zufriedenstellend
- (e) ist nicht vorhanden – kein Partner, keine Lust, ...

24) Eine meiner überwiegenden Charaktereigenschaften ist...

- (a) Mut, Stolz, Dominanz, treibende Kraft
- (b) Standfestigkeit, Zuverlässigkeit, Pflichtbewusstsein
- (c) Ausgeglichenheit, Zufriedenheit
- (d) Gefühl, Sensibilität
- (e) Passivität, Introvertiertheit

25) Ich bin ... unruhig, nervös, hektisch!

- (a) sehr oft
- (b) oft
- (c) kaum
- (d) selten
- (e) gar nicht

26) Ich reagiere meist...

- (a) aufbrausend
- (b) übertrieben
- (c) ausgleichend
- (d) langsam
- (e) gar nicht

Zähle die (a), (b),... Antworten zusammen...

Wenn Du vorwiegend **(a)-Antworten** hast, freu' Dich. Dann kannst Du davon ausgehen, dass Dein Lebensfeuer sehr stark ist. Das heißt aber nicht, dass das ewig so bleibt. Also nach dem Motto „Grab' einen Brunnen bevor Du durstig bist!“, solltest Du jedenfalls auf Deine Ernährung achten, vor allem, wenn Du Dich Deiner Lebensmittel näherst.

Vor allem **(b)-Antworten** sind auch ein gutes Zeichen. Da ist im Großen und Ganzen alles ok. Aber auch in dem Fall solltest Du in Zukunft auf Deine Ernährung achten, sie planen und dabei gleich einige schlechte Gewohnheiten weglassen?!

Wenn du überwiegend **(c)-Antworten** hast, wird dir selbst schon aufgefallen sein, dass einige Antworten besser ausfallen könnten und Du einiges verbessern kannst. Ließ' auf jeden Fall weiter und versuche, die 10 Tipps für eine gesunde Ernährung zu beherzigen und fange an, Deine Ernährung und damit Deine Gesundheit zu planen - Dir selbst zuliebe!

Bei überwiegend **(d)- oder auch (e)-Antworten** ist es höchste Zeit etwas zu tun. Wenn auch in kleinen Schritten, fang' heute noch an! Zuerst lass' 2-3 schlechte Gewohnheiten weg und probiere ein paar neue Rezepte aus – über ein paar Wochen hinweg. Stärke Dich und Deinen Organismus so richtig. Sobald Du etwas ganz selbstverständlich machst, ist es eine Gewohnheit geworden. Das ist super und Du kannst weitermachen. Ganz in Deinem Tempo! Plane Deine Gesundheit und Dein Lebensglück, überlass' es nicht dem Zufall!

Dieser Test soll Dir eine erste Einschätzung und vor allem Motivation zu einer Veränderung in Richtung gesündere Ernährung geben und ersetzt natürlich NICHT einen Arztbesuch oder eine persönliche Ernährungsberatung!

Alles Liebe und gesunde Grüße,

Gabriele Sirotek

Wien, am 14.12.2014

