

---

# Alpha – Omega Ernährungstyp

Fragebogen zur Bestimmung Ihres Ernährungstyps nach dem Buch  
*Alles erlaubt!* von Johanna Paungger und Thomas Poppe

Version 1.1

**Den ausgefüllten Fragebogen bitte zurücksenden an:**

Praxis Peter Weber  
Naturheilpraktik  
Bahnhofstrasse 7  
8488 Turbenthal  
SCHWEIZ

oder

Formular einscannen und per E-Mail an [info@praxis-peter-weber.ch](mailto:info@praxis-peter-weber.ch)

## **Liebe Klientin, lieber Klient, liebe Interessierte**

Das Ausfüllen dieses Fragebogens nimmt nur wenig Ihrer Zeit in Anspruch. Die Umstellung zu einer gesunden Ernährung wird genau so einfach sein. Was es dazu braucht ist die Motivation, sich mit energie- und abwechslungsreicher Ernährung auseinander zu setzen, neue Erfahrungen zu sammeln und vor allem Spass daran zu haben, sich wohl zu fühlen.

**Ihr Ernährungstyp wird von Johanna Paungger und Thomas Poppe persönlich bestimmt!**



Name:

---

Vorname:

---

Strasse:

---

PLZ/Wohnort:

---

Land:

---

Telefon:

---

E-Mail:

---

**Das Beantworten der Fragen 1 bis 13 ist für eine korrekte Auswertung des Fragebogens notwendig!**

Die übrigen Fragen erleichtern die Auswertung, sind aber nicht unbedingt erforderlich. Wenn Sie die eine oder andere Frage ausführlicher beantworten möchten oder sonstige Anmerkungen von Interesse haben, benutzen Sie bitte ein separates Blatt.

1. Geburtsdatum [TT/MM/JJJJ]:

---

1a. Geburtsland:

---

2. Körpergrösse:

---

3. Gewicht:

---

4. Mit meinem Körpergewicht bin ich zufrieden.

[Zutreffendes ankreuzen]

Ja  Nein

4a. wenn Nein: Nach meinem Gefühl wiege ich etwa

\_\_\_\_\_ kg zu viel/zu wenig [Zutreffendes umrahmen]

5. Nach dem Essen bin ich grundsätzlich müde.

Ja  Nein

6. Ich wache manchmal mit Kreuzschmerzen auf, die meistens nach dem Aufstehen vergehen.

Ja  Nein

7. Süssigkeiten mag ich eigentlich gern.

Ja  Nein

8. Normalerweise bevorzuge ich mehrere kleine Mahlzeiten täglich, statt wenige grössere Malzeiten.

Ja  Nein

9. Meist bevorzuge ich ein oder zwei grössere Mahlzeiten täglich, statt öfters wenig zu essen.

Ja  Nein

10. Als Kind ass ich besonders gern Mehl- und Süssspeisen.

Ja  Nein

11. Als Kind ass ich besonders gern Fleisch und Wurstprodukte.

Ja  Nein

12. In meiner Kindheit mochte ich Butter sehr gern.

Ja  Nein

13. Als Kind galt ich als übergewichtig.

Ja  Nein

**14. Zu meinen Lieblingsspeisen gehören gegenwärtig:**

---

---

---

**15. Auf keinen Fall möchte ich auf folgende Speisen oder Getränke verzichten:**

---

---

---

**16. Welche Lebensmittel wirken für Sie ständig unverträglich?**

---

---

---

**17. Welche Speisen und Getränke konsumieren Sie täglich?**

---

---

---

**GRUPPEN / FAMILIENERMÄSSIGUNG:**

Wenn Sie Auswertungen für mehrere Personen gleichzeitig bestellen, erhalten Sie eine Gruppen- bzw. Familienermässigung: Bei 2-5 Personen CHF 22.00, ab 6 Personen CHF 20.00 pro Auswertung. Den Fragebogen kopieren Sie einfach vor dem Ausfüllen in gewünschter Menge oder Sie laden sich das Formular von meiner Website herunter.

**BESTELLUNG:** [Bitte ausfüllen, bei mehreren Personen alle Formulare beilegen.]

- |                          |                        |               |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Alpha-Omega-Auswertung | 1 Person      | CHF 25.00                |                        |
| <input type="checkbox"/> | Alpha-Omega-Auswertung | 2-5 Personen  | CHF 22.00 pro Auswertung | Anzahl Personen: _____ |
| <input type="checkbox"/> | Alpha-Omega-Auswertung | ab 6 Personen | CHF 20.00 pro Auswertung | Anzahl Personen: _____ |

**BEZAHLUNG:**

Ihrer persönlichen Auswertung liegt eine Rechnung bei. Bei Auswertung mehrerer Personen mit Gruppen- bzw. Familienermässigung erhalten Sie eine Sammelrechnung.

**Ort / Datum:**

**Unterschrift:**

---

---

**Name in Blockschrift:**

---