

***Finden Sie jetzt
Ihren Ernährungstyp!***

*Wir sagen Ihnen, was bei
Ihrem Ernährungstyp zu
**Gesundheit,
Vitalität und
Idealgewicht**
führt*

Wichtig!



Auf jeden Fall vor dem Ausfüllen lesen!



Aus Ihren Antworten können wir Ihren persönlichen Ernährungstyp ermitteln und Ihnen Empfehlungen für die **Ernährung geben, die Ihre Gesundheit optimal unterstützt, Ihre Vitalität fördert und Ihnen zu Ihrem Idealgewicht verhilft**. Es geht in diesem Fragebogen nicht darum, Krankheiten zu diagnostizieren.

Dies ist kein Test, keine Prüfung! Es gibt für diese Fragen keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Es wird weder Ihre Intelligenz gemessen noch Ihr Persönlichkeitsmuster ermittelt, nur Ihr Ernährungstyp. Deshalb gibt es keinen Grund, uns etwas vorzumachen oder dieses System überlisten zu wollen.

Vor allem sollten Sie darauf achten, die Fragen nicht so zu beantworten, „wie sie beantwortet werden sollten“. Versuchen Sie also nicht, die „richtige“ oder die „beste“ oder die „positivste“ Antwort zu finden, die Sie z.B. im besten Licht erscheinen lässt. Wenn Sie das versuchen, schaden Sie nur sich selbst. Wir können nur mit ehrlichen Antworten arbeiten, das sind die einzig „richtigen“ Antworten. Sie füllen diesen Fragebogen nur für sich selbst aus! Füllen Sie immer nur die Fragen aus, die wirklich auf Sie zutreffen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass eine Frage mit Ihnen nichts zu tun hat, gehen Sie bitte zur nächsten Frage über, denn es gibt eine Reihe von Fragen, die sich auf besondere Situationen beziehen und nichts mit Ihnen zu tun haben werden. Bei jeder Frage geht es darum, wie die Antwort zur Zeit lautet. Es geht nicht darum, wie es früher war. Bei einigen Fragen werden Sie die Antwort nicht sofort wissen. Versuchen Sie dann, die Antwort herauszufinden. Vielleicht wissen Sie z.B. nicht, wie Sie auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren. Kein Problem! Probieren Sie es aus und beantworten Sie danach die Frage.

Sehr wichtig: Kreuzen Sie jeweils die Antwort an, die **am besten auf Sie zutrifft**. Die Antwort muss nicht vollkommen auf Sie passen – wählen Sie aus, was am besten passt. Dies gilt auch für die Bilder, die zur Verdeutlichung an einigen Stellen eingefügt sind: Sie müssen nicht genau auf Sie zutreffen, sondern die Bilder sollen erläutern, was in der zugehörigen Frage gemeint ist.

Und auch wichtig: Bei einigen Fragen können mehrere Antworten angekreuzt werden, wenn mehrere zutreffen (z.B. auf Seite 3 bei Punkt 31A bis 31G) – meist bei Fragen, die mehr als drei Antwortmöglichkeiten vorgeben.

Nehmen Sie sich genug Zeit und bearbeiten Sie die Fragen sorgfältig. Oft ist es gut, nach dem Ausfüllen die Antworten von einem Partner, einem engen Freund oder einer Freundin durchsehen zu lassen. Denn wir nehmen uns oft selbst nicht so wahr, wie andere uns sehen. Dabei können sehr interessante, lehrreiche - und auch unterhaltsame - Diskussionen entstehen, bis Sie zu einem gemeinsamen Ergebnis kommen.

Ausdrücke: Der im Bogen häufig verwendete Begriff „mittlere“ kann durch „durchschnittlich“ ersetzt werden, er meint das selbe. Im Fragebogen wird an einigen Stellen der Ausdruck „vom Fachmann diagnostiziert“ verwendet. Er soll bedeuten: Bitte kreuzen Sie die Antwort nur an, wenn das jeweilige Symptom von einem Arzt, Heilpraktiker oder sonstigen Fachkundigen diagnostiziert wurde und nicht, wenn Sie nur vermuten, dass es sich um dieses Symptom handelt.

Dr. Wilhelm Tischler

Feldgasse 7

A-4540 Bad Hall

office@metabolic-typing.at; www.metabolic-typing.at

Teil 1: Körperliche Merkmale

Kopfhaare und -haut

Meine Augenbrauen sind

- ☞ 1A: dick, schwer oder buschig
- ☞ 1B: normal, mittelstark
- ☞ 1C: dünn, leicht

Meine Kopfhaut ist

- ☞ 2A: oft fettig
- ☞ 2B: weder besonders fettig noch trocken
- ☞ 2C: oft trocken

Schuppen habe ich

- ☞ 3A: oft bzw. stark
- ☞ 3B: manchmal bzw. schwach
- ☞ 3C: nicht

Augen

Augenfeuchtigkeit

- ☞ 4A: Ich habe eher trockene Augen
- ☞ 4B: Die Feuchtigkeit meiner Augen ist durchschnittlich, normal
- ☞ 4C: Ich habe eher feuchte Augen
- ☞ 4D: Ich habe häufig tränende Augen

Meine Augen jucken (aber nicht durch Heuschnupfen oder Candida verursacht)

- ☞ 5A: häufig
- ☞ 5B: manchmal
- ☞ 5C: ganz selten bzw. nie

Schwellungen um die Augen (nach dem Aufstehen)

- ☞ 6A: habe ich oft
- ☞ 6B: habe ich manchmal
- ☞ 6C: habe ich ganz selten bzw. nie

Blinzeln, Augen schließen.

- ☞ 7A: Ich blinzele selten bzw. meine Augen sind oft lange auf
- ☞ 7B: Ich schließe meine Augen durchschnittlich oft
- ☞ 7C: Ich mache meine Augen oft zu, blinzele häufig

Erscheinung (Bei einem hellwachen Blick sind die Augen relativ weit offen, der Blick ist aufmerksam und aktiv. Bei einem verträumten Blick sind die Augen eher halb geschlossen, nicht so aufmerksam und nicht sehr aktiv).

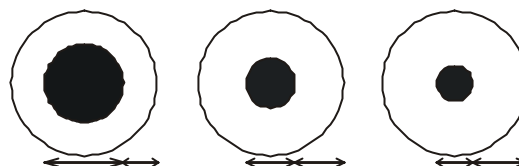
- ☞ 8A: Ich habe einen hellwachen Blick
- ☞ 8B: Mein Blick ist durchschnittlich, weder besonders wach noch

verträumt

- ☞ 8C: Ich habe einen verträumten Blick

Der Durchmesser meiner Pupille (der Durchmesser des Schwarzen in der Augenmitte) ist bei normalem Tageslicht

- ☞ 9A: oft größer als die Breite des farbigen Rands, der Iris
- ☞ 9B: meist genauso groß wie die Breite des farbigen Rands drum herum
- ☞ 9C: oft kleiner als die Breite des farbigen Rands, der Iris



9A

9B

9C

Ohren

Meine Ohren sind (im Vergleich zur Farbe meines Gesichts und Nackens)

- ☞ 10A: eher rosa oder rot, stark durchblutet
 - ☞ 10B: tet
 - ☞ 10C: rot noch besonders blass
- eher hell, blass

Mund

Zahnfleischbluten (beim Zähneputzen)

- ☞ 11A: habe ich oft
- ☞ 11B: habe ich manchmal
- ☞ 11C: habe ich ganz selten bzw. nie

Empfindlichkeit der Zähne. Meine Zähne reagieren auf kaltes, heißes oder süßes

- ☞ 12A: oft empfindlich
- ☞ 12B: manchmal empfindlich
- ☞ 12C: ganz selten bzw. nie empfindlich

Meine Zähne sind

- ☞ 13A: von mittlerer Größe
- ☞ 13B: groß
- ☞ 13C: klein
- ☞ 13D: groß, besonders vorne in der Mitte

Die Oberfläche meiner Zähne ist

- ☞ 14A: uneben
- ☞ 14B: glatt

Speichelfluss. Ich habe

- ☞ 15A: eher starken Speichelfluss
- ☞ 15B: einen normalen Speichelfluss
- ☞ 15C: eher einen trockenen Mund

Speichelbeschaffenheit. Mein Speichel ist

- ☞ 16A: eher zäh, dick oder klebrig
- ☞ 16B: normal, weder dick noch dünn
- ☞ 16C: eher dünn und wässrig

Zahnfleischfarbe.

- ☞ 17A: Hell
- ☞ 17B: Durchschnittlich
- ☞ 17C: Sehr rot, dunkelrot

Fieberbläschen oder Herpes am Mund

- ☞ 18A: habe ich oft
- ☞ 18B: habe ich manchmal
- ☞ 18C: habe ich ganz selten bzw. nie

Muskulatur

Meine körperliche Ausdauer ist

- ☞ 19A: überdurchschnittlich gut, ich kann viele Stunden am Stück arbeiten
- ☞ 19B: durchschnittlich gut
- ☞ 19C: nicht so gut, ich brauche immer mal wieder eine Pause

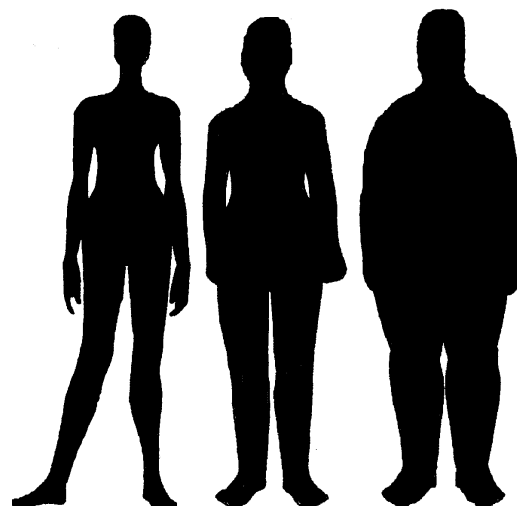
Steife Muskeln morgens nach dem Aufstehen. Meine Muskeln sind nach dem Aufstehen

- ☞ 20A: oft steif
- ☞ 20B: manchmal steif
- ☞ 20C: nur ganz selten bzw. nie steif

Körperstruktur

Körperbau. In dieser Frage geht es darum, Ihren angeborenen Körpertyp zu ermitteln. Es geht also um ihre natürliche Form, wie Sie sie zum Beispiel in Ihrer Jugend hatten – ohne Übergewicht.

- ☞ 21A: Ich bin oder war von Natur aus schlank bzw. dünn
- ☞ 21B: Ich bin oder war von Natur aus weder stämmig noch sehr dünn
- ☞ 21C: Ich bin oder war von Natur aus eher stämmig, breit oder kräftig



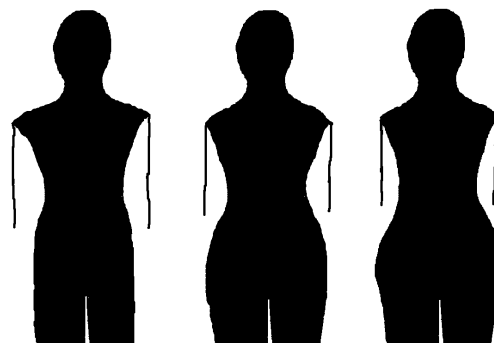
21A

21B

21C

Schultern und Hüften.

- ☞ 22A: Meine Schultern sind breiter als meine Hüften
- ☞ 22B: Schultern und Hüften sind bei mir ungefähr gleich breit
- ☞ 22C: Meine Schultern sind schmaler als meine Hüften



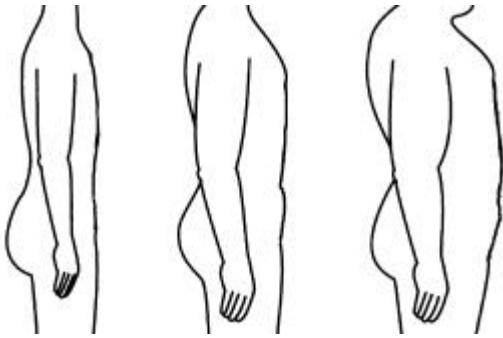
22A

22B

22C

Brustkorb (Es geht nur um den Knochenbau, nicht Muskeln/Fleisch).

- ☞ 23A: Ich habe eher einen kleinen, schmalen oder schlanken Brustkorb
- ☞ 23B: korb
- ☞ 23C: Ich habe einen mittleren Brustkorb Ich habe eher eine großen, runden oder kräftigen Brustkorb



23A

23B

23C

Gesichtszüge.

- ☞ 24A: Ich habe feingliedrige Gesichtszüge, ein dünnes Gesicht mit feinen Knochen
- ☞ 24B: Ich habe mittlere Gesichtszüge, weder besonders grob noch fein
- ☞ 24C: Ich habe grobe, große oder schwere Gesichtszüge

Kopfform (wenn Sie Ihr Idealgewicht haben).

- ☞ 25A: Mein Kopf ist länglich, mein Gesicht ist schlank, dünn oder schmal
- ☞ 25B: Ich habe eine mittlere Kopfform, weder besonders schlank noch
- ☞ 25C: rund
Ich habe ein quadratisches oder ein rundes Gesicht



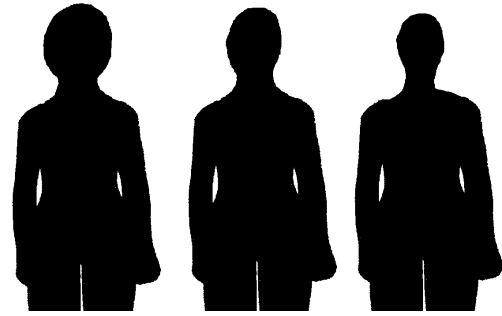
25A

25B

25C

Kopffgröße (nur der Kopf, ohne Haare)

- ☞ 26A: Mein Kopf scheint im Vergleich zum Körper etwas zu groß
- ☞ 26B: Ich habe eine mittlere Kopffgröße im Vergleich zum Körper
- ☞ 26C: Mein Kopf scheint im Vergleich zum Körper etwas zu klein



26A

26B

26C

Gewicht.

- ☞ 27A: Ich habe zur Zeit Übergewicht
- ☞ 27B: Ich habe zur Zeit mein Idealgewicht
- ☞ 27C: nicht
Ich habe zur Zeit Untergewicht

Gewichtsverteilung bei Übergewicht.

Wenn ich Übergewicht habe, ist von hinten gesehen das meiste Fett

- ☞ 28A: um meine Taille verteilt („Rollen“, „Rettungsringe“)
- ☞ 28B: besonders im oberen Rücken (eventuell mit gewisser Zunahme am ganzen Körper) zu finden
- ☞ 28C: unterhalb der Taille und/oder im Gesäß zu finden
- ☞ 28D: überall gleichmäßig verteilt (nicht nur in bestimmten Bereichen)

Hände und Füße.

- ☞ 29A: Wenn ich zunehme, werden auch meine Hände und Füße dicker
- ☞ 29B: Meine Hände und Füße bleiben schlank, auch wenn ich zunehme

Gewichtsverteilung. Wenn ich Übergewicht habe, ist von vorne und von der Seite gesehen das meiste Fett

- ☞ 30A: über meinen (vorstehenden) Bauch (als Bierbauch oder als Fettschürze) oder über den Oberkörper verteilt
- ☞ 30B: um die Taille wie in Rollen
- ☞ 30C: („Rettungsringe“) verteilt über die äußeren Oberschenkel
- ☞ 30D: und das Gesäß verteilt über den ganzen Körper gleichmäßig verteilt, nicht nur oberhalb oder nur unterhalb der Taille

Fragen nur für Frauen:

Zellulite (Unter Zellulite bzw. Orangerhaut verstehen wir in diesem Zusammenhang jede Verhärtung der Haut bzw. des Gewebes unter der Haut, also auch alles, was sich mit Azidose, Verschlackung, Gelose und ähnlichem bezeichnen lässt. Bitte kreuzen Sie an, wo sich bei Ihnen überall Zellulite findet.). Bei mir bildet sich Zellulite

- 31A: an den Oberarmen
- 31B: an der Taille
- 31C: an der Hüfte/dem Gesäß
- 31D: an der Vorderseite der Oberschenkel
- 31E: kel
- 31F: an der Außenseite der Oberschenkel
- 31G: an den Knien
am oberen Rücken

Verteilung der Zellulite, Hauptgebiete.

Hier sollen die Gebiete angekreuzt werden, in denen sich bei Ihnen vor allem und am stärksten die Zellulite ablagert.

- 32A: Knie und/oder Brustkorb/Busen
- 32B: Bauch und/oder Rücken
- 32C: Gesäß und/oder äußere Oberschenkel
- 32D: kel
- 32E: Oberseite der Oberschenkel
Sie ist überall ungefähr gleich stark

Körperform, wenn Sie Ihr Idealgewicht haben oder hätten. Wenn ich mein Idealgewicht habe, bin ich

- 33A: nicht dick, habe aber eine volle Figur mit starkem Körperbau, über den Hüften stärker ausgeprägt
- 33B: schlank, mager oder dünn, lange Knochen, gute Verteilung ober- und unterhalb der Hüften
- 33C: schlank, aber mit betonter Hüfte und deutlichem Gesäß, untere Körperhälfte stärker ausgeprägt als
- 33D: obere
fast kindlich gebaut, schwach entwickelt, ähnlich wie in meiner Jugend mit 13-15 Jahren

Körperform bei Übergewicht (Welche Antwort beschreibt am besten, wo Sie Übergewicht anlagern, wenn Sie zunehmen).

- 34A: Ich habe einen kräftigen Körperbau mit schweren Gliedern. Ich nehme am ganzen Körper zu, habe aber keine starken Kurven an Taille oder Hüfte. Vor allem nehme ich am oberen Rücken und am Bauch zu,

weniger am Gesäß, insgesamt am meisten am Oberkörper

- 34B: Die Proportionen meines Körpers stimmen eigentlich, aber er ist deutlich schwerer und voller in der Mitte (Taille, Hüfte, Oberschenkel), denn Nacken, Arme und Unterschenkel bleiben schlank, selbst wenn ich zunehme. Recht gleichmäßige Verteilung zwischen Ober- und Unterkörper mit deutlicher Taille.
- 34C: Mein Körper oberhalb der Taille (der Brustkorb) erscheint deutlich schlanker als mein Körper unterhalb der Taille. Wenn ich zunehme, sitzt das Fett vor allem im Gesäß und an der Außenseite der Oberschenkel, nicht so sehr am Bauch
- 34D: Ich nehme überall zu, mit Fett, das überall sitzt, also nicht nur in bestimmten Bereichen, es zeigt sich allerdings besonders auffällig an Knien, Händen und Füßen

Gesäßform bei Übergewicht (von der Seite gesehen).

- 35A: Ich habe eher ein großes Gesäß, es steht von der Seite gesehen deutlich vor
- 35B: Ich habe ein mittelgroßes Gesäß im Vergleich zum Körper
- 35C: Ich habe ein eher kleines, flaches oder „eingezogenes“ Gesäß

Meine Hände und Füße sind für eine Frau

- 36A: durchschnittlich groß
- 36B: kurz, „quadratisch“, mit kurzen Fingern und Zehen
- 36C: länglich, mit länglichen Fingern und Zehen
- 36D: kleiner als bei den meisten Frauen

Busen (ohne Implantate!). Ich

- 37A: habe einen großen Busen
- 37B: habe einen mittelgroßen Busen
- 37C: habe einen kleinen Busen

Fragen nur für Männer:

Körperform, wenn Sie Ihr Idealgewicht haben oder hätten. Wenn ich mein Idealgewicht habe, bin ich

- ☒ 38A: nicht dick, habe aber eine volle Figur mit starkem Körperbau, großem Brustkorb, starken Armen und Beinen
- ☒ 38B: fast kindlich gebaut, schwach entwickelt, ähnlich wie in meiner Jugend mit 13-15 Jahren
- ☒ 38C: schlank, mager oder dünn, lange Knochen, lange Arme und Beine

Körperform bei Übergewicht (Welche Antwort beschreibt am besten, wo Sie Übergewicht anlagern, wenn Sie zunehmen).

- ☒ 39A: Ich habe einen kräftigen Körperbau mit schweren Gliedern. Ich nehme überall zu, habe aber keine starken Kurven an Taille oder Hüfte. Vor allem nehme ich an meinem vordringenden Bauch zu, insgesamt am meisten am Oberkörper.
- ☒ 39B: Die Proportionen meines Körpers stimmen eigentlich, aber er ist deutlich schwerer und voller in der Mitte (Speckrollen, Rettungsringe). Arme, Nacken und Unterschenkel bleiben schlank, selbst wenn ich zunehme
- ☒ 39C: Ich nehme überall zu, mit Fett, das überall sitzt, also nicht nur in bestimmten Bereichen, es zeigt sich allerdings besonders auffällig an Knien, Händen und Füßen

Meine Hände und Füße sind für einen Mann

- ☒ 40A: kurz, „quadratisch“, mit kurzen Fingern und Zehen
- ☒ 40B: länglich, mit länglichen Fingern und Zehen
- ☒ 40C: kleiner als bei den meisten Männern

Ab hier wieder Fragen für Frauen und Männer:

Haut

Hautfettigkeit. Ich habe

- ☒ 41A: eher eine trockene Haut
- ☒ 41B: eine durchschnittlich fettige Haut
- ☒ 41C: eine eher fettige oder ölige Haut

Hautjucken

- ☒ 42A: habe ich oft

- ☒ 42B: habe ich manchmal
- ☒ 42C: habe ich ganz selten bzw. nie

Nesselsucht (ist das gleiche wie Urtikaria)

- ☒ 43A: habe ich oft
- ☒ 43B: habe ich manchmal
- ☒ 43C: habe ich ganz selten bzw. nie

Meine Reaktion auf einen Insektenstich

- ☒ 44A: ist stark, er verschwindet langsam
- ☒ 44B: ist durchschnittlich
- ☒ 44C: ist schwach, er verschwindet schnell

Aufgesprungene Haut (bei kaltem oder warmem Wetter)

- ☒ 45A: bekomme ich oft
- ☒ 45B: bekomme ich manchmal
- ☒ 45C: bekomme ich ganz selten bzw. nie

Eine Gänsehaut (ohne, dass es sehr kalt ist)

- ☒ 46A: bekomme ich häufig
- ☒ 46B: bekomme ich manchmal
- ☒ 46C: bekomme ich ganz selten bzw. nie

Wundheilung. Schnitte, Schürfwunden u.ä.

- ☒ 47A: heilen sehr schnell
- ☒ 47B: heilen normal schnell
- ☒ 47C: heilen langsam

Hautdicke. Meine Haut ist

- ☒ 48A: eher dick, unempfindlich, zäh
- ☒ 48B: normal dick
- ☒ 48C: eher dünn, empfindlich, zart

Meine Fingernägel

- ☒ 49A: sind dünn, biegen sich leicht
- ☒ 49B: sind durchschnittlich dick
- ☒ 49C: sind eher dick, stark

Meine Gesichtsfarbe

- ☒ 50A: ist eher rot oder rosig
- ☒ 50B: ist durchschnittlich
- ☒ 50C: ist eher blass, teigig oder grau

Teint, Hautbeschaffenheit. Meine Gesichtshaut

- ☒ 51A: ist eher strahlend oder klar
- ☒ 51B: ist durchschnittlich
- ☒ 51C: ist eher glanzlos

Atmung

Husten (ohne krank zu sein)

- ☒ 52A: muss ich oft oder sogar täglich
- ☒ 52B: muss ich manchmal

- ☞ 52C: muss ich ganz selten bzw. nie
- ☞ 52D: muss ich oft direkt nach dem Essen

Heiser bin ich

- ☞ 53A: oft
- ☞ 53B: manchmal
- ☞ 53C: ganz selten bzw. nie

Niesen (nicht wegen Krankheit/Allergie)

- ☞ 54A: muss ich oft
- ☞ 54B: muss ich manchmal
- ☞ 54C: muss ich ganz selten bzw. nie

Heuschnupfen (in der Heuschnupfenzeit)

- ☞ 55A: habe ich fast immer
- ☞ 55B: habe ich nur manchmal
- ☞ 55C: habe ich ganz selten bzw. nie

Asthma (vom Fachmann diagnostiziert)

- ☞ 56A: habe ich nicht
- ☞ 56B: habe ich manchmal bzw.
- ☞ 56C: schwach
ist bei mir stark ausgeprägt

Ein Gefühl von einem Druck auf der Brust

- ☞ 57A: habe ich oft
- ☞ 57B: habe ich manchmal
- ☞ 57C: habe ich ganz selten bzw. nie

Luftmangel. Das Gefühl, „nach Atem zu ringen“ oder tief durchatmen zu müssen oder nicht genug Luft zu bekommen

- ☞ 58A: habe ich oft
- ☞ 58B: habe ich manchmal
- ☞ 58C: habe ich ganz selten bzw. nie

Atemfrequenz. Ich atme

- ☞ 59A: ziemlich schnell, mehr als 20 Atemzüge pro Minute
- ☞ 59B: durchschnittlich oft, zwischen 13 und 20 Atemzügen pro Minute
- ☞ 59C: ziemlich langsam, weniger als 13 Atemzüge pro Minute

Atemrhythmus. Meine Atmung ist

- ☞ 60A: oft ungleichmäßig
- ☞ 60B: manchmal ungleichmäßig
- ☞ 60C: fast immer gleichmäßig

Keuchen, Schnaufen (ohne krank zu sein)

- ☞ 61A: muss ich oft
- ☞ 61B: muss ich manchmal
- ☞ 61C: muss ich ganz selten bzw. nie

Seufzen

- ☞ 62A: muss ich oft, fast jeden Tag
- ☞ 62B: muss ich manchmal
- ☞ 62C: muss ich ganz selten bzw. nie

Gähnen (während des Tages)

- ☞ 63A: muss ich oft
- ☞ 63B: muss ich manchmal
- ☞ 63C: muss ich ganz selten bzw. nie

Meine Nasenschleimhaut (ohne krank oder allergisch zu sein) ist meist

- ☞ 64A: feucht oder die Nase läuft
- ☞ 64B: weder besonders feucht noch läuft meine Nase
- ☞ 64C: zu trocken

Verdauung

Reaktion auf schwere Nahrungsmittel.

- ☞ 65A: Ich verdaue Fleisch nur schwer
- ☞ 65B: Ich verdaue Fette, Öle, fettiges Essen nur schwer

Stärke der Verdauung.

- ☞ 66A: Das meiste verdaue ich gut, muss nur selten aufpassen, was ich esse
- ☞ 66B: Ich muss oft aufpassen, was ich esse, sonst habe ich Verdauungsprobleme
- ☞ 66C: Meine Verdauung ist wirklich gut, ich kann alles gut verdauen

Einen übervollen, angeschwollenen Magen nach dem Essen

- ☞ 67A: habe ich oft
- ☞ 67B: habe ich manchmal
- ☞ 67C: habe ich ganz selten bzw. nie

Aufstoßen (während oder nach einer Mahlzeit)

- ☞ 68A: muss ich ganz selten bzw. nie
- ☞ 68B: muss ich manchmal
- ☞ 68C: muss ich oft

Ich verdaue mein Essen

- ☞ 69A: schnell, mein Magen befördert Nahrung schnell weiter
- ☞ 69B: normal schnell
- ☞ 69C: langsam, mein Magen befördert Nahrung nur langsam weiter

Blähungen (ca. 2 Stunden nach Mahlzeit)

- ☞ 70A: habe ich oft
- ☞ 70B: habe ich manchmal
- ☞ 70C: habe ich ganz selten bzw. nie

Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit oder Verdauungsprobleme

- ☞ 71A: werden durch Essen gebessert
- ☞ 71B: bekomme ich fast nie
- ☞ 71C: bekomme ich oft durch das Essen

Schluckbeschwerden. Ich habe

- ☒ 72A: oft Schluckbeschwerden. Es fühlt sich wie ein „Kloß im Hals“ an
- ☒ 72B: manchmal Schluckbeschwerden
- ☒ 72C: ganz selten bzw. nie Schluckbeschwerden

Durst

- ☒ 73A: habe ich oft
 - ☒ 73B: habe ich manchmal
 - ☒ 73C: habe ich ganz selten bzw. nie
-

Ausscheidung (Urin)**Kontrolle über die Blase.** Ich habe

- ☒ 74A: oft Probleme, den Urinfluss ohne Nachtröpfeln zu stoppen
- ☒ 74B: kein Problem mit Nachtröpfeln

Fassungsvermögen der Blase. Meine Blase

- ☒ 75A: hat ein großes Fassungsvermögen
- ☒ 75B: kann nicht viel speichern

Blase entleeren. Ich muss meine Blase täglich

- ☒ 76A: öfter als fünf Mal entleeren
 - ☒ 76B: meist vier Mal entleeren
 - ☒ 76C: drei Mal oder seltener entleeren
-

Ausscheidung (Stuhlgang)

Falls Sie Abführmittel oder Einläufe verwenden, beantworten Sie bitte die Fragen, wie es wäre, wenn Sie diese nicht benutzen.

Durchfall

- ☒ 77A: habe ich oft
- ☒ 77B: habe ich manchmal
- ☒ 77C: habe ich ganz selten bzw. nie

Mein Stuhlgang

- ☒ 78A: ist oft hart
- ☒ 78B: hat meist eine durchschnittliche Festigkeit
- ☒ 78C: ist oft weich oder sehr weich

Häufigkeit der Stuhlentleerung. Meist

- ☒ 79A: 1-2 mal täglich
 - ☒ 79B: 2 mal oder häufiger pro Tag
 - ☒ 79C: nur jeden zweiten Tag
 - ☒ 79D: nur 1 mal alle 2-3 Tage
 - ☒ 79E: brauche ich Einlauf oder Abführmittel, um Stuhlgang zu haben
-

Reflexe, Empfindlichkeit**Schmerzempfindlichkeit.** Ich bin

- ☒ 80A: sehr schmerzempfindlich
- ☒ 80B: durchschnittlich empfindlich
- ☒ 80C: kaum schmerzempfindlich

Starkes Licht.

- ☒ 81A: Starkes Licht reizt oder schmerzt meine Augen. Bei Sonnenschein muss ich eine Sonnenbrille tragen
 - ☒ 81B: Ich habe eine durchschnittliche Reaktion auf starkes Licht
 - ☒ 81C: Starkes Licht stört nicht besonders
-

Laute oder plötzliche Geräusche. Ich habe darauf eine

- ☒ 82A: starke Reaktion. Sie lassen mich zusammenschrecken
- ☒ 82B: durchschnittliche Reaktion
- ☒ 82C: schwache oder kaum eine Reaktion

Reflexe. Ich habe

- ☒ 83A: überdurchschnittlich schnelle Reflexe
- ☒ 83B: durchschnittliche Reflexe
- ☒ 83C: langsame Reflexe

Brechreiz. Ich bekomme

- ☒ 84A: leicht einen Brechreiz
 - ☒ 84B: manchmal einen Brechreiz
 - ☒ 84C: ganz selten bzw. nie einen Brechreiz
-

Verschiedenes**Empfindlichkeit gegen Hitze/Kälte**

- ☒ 85A: Es geht mir besser bei warmem Wetter, ich mag eher warmes oder heißes Wetter
- ☒ 85B: Ich kann sowohl kaltes als auch warmes Wetter gut vertragen
- ☒ 85C: Es geht mir besser bei kaltem Wetter, ich mag es lieber

Neigung zu Erkältungen. Ich erkälte mich

- ☒ 86A: fast nie, nur wenn ich erschöpft
 - ☒ 86B: bin
 - ☒ 86C: praktisch nie ziemlich häufig
-

Fieber bei Krankheit. Wenn ich Fieber habe, ist es meist

- ☞ 87A: hoch (über 38,5°C)
- ☞ 87B: durchschnittliche (38-38,5°C)
- ☞ 87C: niedrig, schwach (unter 38°C)

Nachts kalte Hände und Füße. Meine Hände und Füße sind bei kaltem Wetter

- ☞ 88A: manchmal nachts kalt
- ☞ 88B: fast nie nachts kalt
- ☞ 88C: oft nachts kalt

Ort von Schmerzen. Bei Krankheit habe ich die meisten Schmerzen

- ☞ 89A: in Händen und Füßen
- ☞ 89B: im unteren Rückenbereich
- ☞ 89C: in Nacken und Schultern
- ☞ 89D: im Knie

Alterung. Ich sehe

- ☞ 90A: älter aus, als ich bin
- ☞ 90B: meinem Alter entsprechend aus
- ☞ 90C: jung aus für mein Alter

Neigung zum Schwitzen. Ich schwitze

- ☞ 91A: bei Anstrengungen normal
- ☞ 91B: ziemlich viel, sogar wenn ich mich nicht anstrengende
- ☞ 91C: viel, wenn ich übergewichtig bin, wenig, wenn ich schlank bin
- ☞ 91D: fast immer wenig

Kopfschmerzen. Ich habe

- ☞ 92A: selten Kopfschmerzen
- ☞ 92B: manchmal Kopfschmerzen
- ☞ 92C: ziemlich oft Kopfschmerzen

Teil 2: Fragen zur Ernährung

Mein Appetit beim Frühstück

- ☞ 1A: ist stark
- ☞ 1B: ist durchschnittlich
- ☞ 1C: ist schwach

Mein Appetit beim Mittagessen

- ☞ 2A: ist stark
- ☞ 2B: ist durchschnittlich
- ☞ 2C: ist schwach

Mein Appetit beim Abendessen

- ☞ 3A: ist stark
- ☞ 3B: ist durchschnittlich
- ☞ 3C: ist schwach

Meine Hauptmahlzeit würde ich am liebsten essen zum

- ☞ 4A: Frühstück
- ☞ 4B: Abendessen

- ☞ 4C: Mittagessen
- ☞ 4D: Ich esse am liebsten keine großen Mahlzeiten, lieber viele kleine

Mahlzeiten pro Tag. Ich esse

- ☞ 5A: meist zwei große Mahlzeiten pro Tag, selten Zwischenmahlzeiten
- ☞ 5B: meist zwei große Mahlzeiten pro Tag plus oft Zwischenmahlzeiten
- ☞ 5C: meist drei große Mahlzeiten pro Tag, selten Zwischenmahlzeiten
- ☞ 5D: meist drei große Mahlzeiten pro Tag plus oft Zwischenmahlzeiten
- ☞ 5E: gerne viele kleine Mahlzeiten

Größe der Portionen. Ich esse am liebsten

- ☞ 6A: große Portionen
- ☞ 6B: mittlere Portionen
- ☞ 6C: kleine Portionen

Wenn ich länger als 4 Stunden nichts esse,

- ☞ 7A: werde ich reizbar, nervös oder zitterig
- ☞ 7B: werde ich schwach, deprimiert oder
- ☞ 7C: habe wenig Energie
merke ich keine Veränderung

Essgewohnheiten.

- ☞ 8A: Ich muss häufig essen, um leistungsfähig zu sein
- ☞ 8B: Ich muss nur normal oft (zu den Hauptmahlzeiten und gelegentlich eine Zwischenmahlzeit) essen, um leistungsfähig zu sein
- ☞ 8C: Ich denke nicht oft ans Essen, könnte leicht vergessen, zu essen

Reizbar vor den Mahlzeiten – also dann, wenn ich einige Stunden nichts gegessen habe – bin ich

- ☞ 9A: oft
- ☞ 9B: manchmal
- ☞ 9C: ganz selten bzw. nie

Mahlzeiten auslassen.

- ☞ 10A: Ich muss regelmäßig und oft essen, auch zwischen den Hauptmahlzeiten
- ☞ 10B: Mir geht es am besten, wenn ich zu den drei Hauptmahlzeiten esse
- ☞ 10C: Ich kann ohne Probleme eine Mahlzeit auslassen

Hungergefühl.

- ☞ 11A: Ich bin oft hungrig, muss regelmäßig und oft essen, habe oft ein starkes Hungergefühl, denke oft ans Essen
- ☞ 11B: Ich werde nur hungrig zur normalen Essenszeit, meist nicht zwischen den Mahlzeiten
- ☞ 11C: Ich werde nur selten hungrig, habe meist nur ein schwaches Hungergefühl, dass zudem meist schnell vorbeigeht. Ich kann ohne weiteres länger ohne Essen auskommen

Zwischenmahlzeiten. Ich möchte zwischen den Hauptmahlzeiten

- ☞ 12A: ganz selten bzw. nie eine Zwischenmahlzeit
- ☞ 12B: oft eine Zwischenmahlzeit
- ☞ 12C: manchmal eine Zwischenmahlzeit

Ich esse als Zwischenmahlzeit

- ☞ 13A: am liebsten etwas mit bzw. aus Sahne oder Eiskreme
- ☞ 13B: am liebsten Kuchen, Plätzchen, Bonbons oder ähnliches, süßes
- ☞ 13C: Bratwurst, Salami, Erdnüsse oder ähnliches, herzhaftes
- ☞ 13D: am liebsten Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder ähnliches

Essen vor dem Zubettgehen

- ☞ 14A: verbessert meistens meinen Schlaf
- ☞ 14B: Schlaf
- ☞ 14C: stört meistens meinen Schlaf hat meistens keinen/kaum Einfluss

Achtung! Wenn in den folgenden Fragen nach Reaktionen auf ein Nahrungsmittel gefragt wird, geht es darum, ob Sie in den Stunden nach dem Verzehr darauf irgendwie negativ reagieren oder sich schlecht fühlen, nicht nur direkt nach dem Verzehr.

Energie nach Obst. Wenn ich müde bin,

- ☞ 15A: regt es mich erst an und macht mich dann noch stärker müde
- ☞ 15B: gibt es mir dauerhaft Energie und ein gutes Gefühl

Wenn ich Orangensaft trinke, ohne dabei etwas zu essen

- ☞ 16A: gibt er mir Energie, reicht mir aus
- ☞ 16B: hat das keine negative Wirkung
- ☞ 16C: macht er mich eher hungrig,

aufgedreht oder zitterig, oder auch müde und energielos

Wenn ich Fleisch zum Frühstück (z.B. Schinken, Wurst, Steak, Lachs usw.) esse,

- ☞ 17A: steigert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- ☞ 17B: verringert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- ☞ 17C: merke ich nichts besonderes, wenn ich es esse

Wenn ich Fleisch zum Mittagessen esse,

- ☞ 18A: steigert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- ☞ 18B: verringert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- ☞ 18C: merke ich nichts besonderes, wenn ich es esse

Wenn ich Fleisch zum Abendessen esse,

- ☞ 19A: steigert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- ☞ 19B: verringert es meine Energie und mein Wohlbefinden
- ☞ 19C: merke ich nichts besonderes, wenn ich es esse

Säftefasten oder Wasserfasten.

- ☞ 20A: Wenn ich so faste, fühle ich mich nicht gut oder sogar furchtbar
- ☞ 20B: Ich kann gut auf diese Art fasten, es fühlt sich gut an
- ☞ 20C: Es geht mir bei dieser Fastenart einigermaßen gut, ich kann es machen, falls es nötig ist

Wenn ich wenig Energie habe,

- ☞ 21A: geben mir Süßigkeiten wieder Energie, während Fleisch meine Energie noch verringert
- ☞ 21B: gibt mir Fleisch wieder Energie, während Süßigkeiten meine Energie noch verringern
- ☞ 21C: gibt mir praktisch alles, was ich esse, wieder Energie

Gewichtszunahme. Ich nehme vor allem zu, wenn ich

- ☒ 22A: Fettreiches esse
- ☒ 22B: Scharfes esse
- ☒ 22C: Milchprodukte esse
- ☒ 22D: sehr viel Eiweiß esse
- ☒ 22E: sehr viel rotes Muskelfleisch (wie Rind, Schwein, Lamm) esse
- ☒ 22F: sehr viele Kohlenhydrate (Brot, Gemüse, Obst) esse
- ☒ 22G: Süßigkeiten, süßen Nachtisch esse
- ☒ 22H: Alles, was ich esse, wird zu Fett

Wenn ich eine Diät mache, habe ich meist ein starkes Verlangen nach

- ☒ 23A: Eiweiß oder herzhaftem Essen (z.B. Fleisch, Salami, Erdnüssen o.ä.)
- ☒ 23B: Milchprodukten, Sahmigem (Sahne, Joghurt, Milch, Käse, Speiseeis o.ä.)
- ☒ 23C: schwerem, fettigem, scharf gewürztem Essen (z.B. Pizza, Soßen)
- ☒ 23D: Süßigkeiten, Kohlenhydraten (z.B. Bonbons, Kuchen, Brot, Plätzchen, Kaffee, süße Getränke)

Achtung! Bei den Fragen mit der Einleitung „Selbst falls ich davon nicht viel essen darf/dürfte“ wollen wir Ihre Vorlieben kennen lernen. Diese Einleitung soll bedeuten: Mögen Sie dieses Nahrungsmittel gerne, selbst falls Sie es aus gesundheitlichen, moralischen oder anderen Gründen nicht essen wollen oder dürfen? **Essen Sie dieses Nahrungsmittel gerne oder würden Sie es gerne essen?**

Butter. Selbst falls ich davon nicht viel essen darf/dürfte,

- ☒ 24A: mag ich Butter sehr
- ☒ 24B: kann ich Butter essen, brauche sie aber nicht unbedingt
- ☒ 24C: ist mir Butter egal

Kartoffeln. Selbst falls ich sie nicht essen darf/dürfte,

- ☒ 25A: esse ich sie sehr gerne
- ☒ 25B: kann ich sie essen, habe aber kein besonderes Verlangen danach
- ☒ 25C: mag ich sie nicht besonders

Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild). Selbst falls ich es nicht essen darf/dürfte,

- ☒ 26A: esse ich es sehr gerne
- ☒ 26B: kann ich es essen, habe aber kein besonderes Verlangen danach
- ☒ 26C: mag ich es nicht besonders

Reaktion auf Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild).

- ☒ 27A: Es verringert meine Energie und mein Wohlbefinden
- ☒ 27B: Es verbessert meine Energie und mein Wohlbefinden
- ☒ 27C: Es verändert meine Energie und mein Wohlbefinden nicht

Salat Selbst falls ich ihn nicht essen darf/dürfte,

- ☒ 28A: esse ich ihn sehr gerne
- ☒ 28B: kann ich ihn essen, habe aber kein besonderes Verlangen danach
- ☒ 28C: mag ich ihn nicht besonders

Reaktion auf Salat.

- ☒ 29A: Wenn ich Salat esse, werde ich eher schnell wieder hungrig oder werde stark angeregt oder übererregt
- ☒ 29B: Wenn ich Salat esse, nimmt meine Energie ab

Salz Selbst falls ich es nicht essen darf/dürfte:

- ☒ 30A: Ich mag mein Essen eher stark gesalzen
- ☒ 30B: Ich mag mein Essen nur leicht gesalzen
- ☒ 30C: Essen schmeckt mir oft zu salzig

Saure Nahrungsmittel (wie z.B. Sauerkraut, Eingelegtes, Senf, Essig, Zitrone). Selbst falls ich es nicht essen darf/dürfte,

- ☒ 31A: mag ich sehr gerne Saures
- ☒ 31B: mag ich Saures nicht besonders
- ☒ 31C: kann ich Saures essen, habe aber kein Verlangen danach

Süßigkeiten. Selbst falls ich sie nicht essen darf/dürfte,

- ☒ 32A: mag ich sie sehr gerne, bin ich wie versessen auf Süßigkeiten
- ☒ 32B: mag ich keine Süßigkeiten
- ☒ 32C: sind mir Süßigkeiten oft zu süß
- ☒ 32D: mag ich eher ein Stück Fleisch oder etwas anderes Herzhaftes

Reaktion auf Süßigkeiten.

- ☒ 33A: Wenn ich müde bin, regt mich Süßes erst an, danach fühle ich mich schlechter als vorher
- ☒ 33B: Wenn ich müde bin, bringt mir Süßes meine Energie dauerhaft zurück

Reaktion auf fettreiches Essen.

- ☞ 34A: *Fettes, öliges Essen erhöht meistens meine Energie und mein Wohlfühl*
- ☞ 34B: *Fettes, öliges Essen verringert meistens meine Energie und mein Wohlfühl*
- ☞ 34C: *Es verändert meine Energie und mein Wohlbefinden nicht*

Welche Nahrungsmittel mögen Sie meist am liebsten? Kreuzen Sie alle an, die zu treffen:

- ☞ 35A: *Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild u.ä.)*
- ☞ 35B: *Geflügel*
- ☞ 35C: *Fisch*
- ☞ 35D: *Andere Meeresfrüchte*
- ☞ 35E: *Getreide*
- ☞ 35F: *Brot*
- ☞ 35G: *Frühstücksflocken, Müsli, Cornflakes*
- ☞ 35H: *kes
Andere Getreideprodukte (Nudeln, Plätzchen, Kuchen u.ä.)*
- ☞ 35I: *Plätzchen, Kuchen u.ä.)*
- ☞ 35J: *Salziges*
- ☞ 35K: *Fettreiches*
- ☞ 35L: *Saures*
- ☞ 35M: *Scharfes*
- ☞ 35N: *Eier*
- ☞ 35O: *Milch*
- ☞ 35P: *Käse*
- ☞ 35Q: *Joghurt*
- ☞ 35R: *Obst*
- ☞ 35S: *Süßigkeiten*
- ☞ 35T: *Bonbons
Süßen Nachtisch*

Nachtisch (süßen)

- ☞ 36A: *mag ich sehr gerne*
- ☞ 36B: *mag ich, brauche ich aber nicht*
- ☞ 36C: *mag ich nicht*

Fleischlose Mahlzeit (Falls Sie eine vegetarische, also fleisch- und fischlose Mahlzeit essen, die aber durchaus Milchprodukte enthalten darf, wie fühlen Sie sich danach?)

- ☞ 37A: *Sie verbessert meine Energie*
- ☞ 37B: *Sie verringert meine Energie*
- ☞ 37C: *Sie erhält meine Energie*

Müdigkeit nach dem Essen. Egal, was ich esse, nach dem Essen bin ich

- ☞ 38A: *oft müde oder erschöpft*
- ☞ 38B: *manchmal müde oder erschöpft*
- ☞ 38C: *selten müde oder erschöpft*

Teil 3: Psychologisches

Einstellungen

Pünktlichkeit.

- ☞ 1A: *Pünktlichkeit ist mir wichtig; ich bin pünktlich und erwarte es auch von anderen*
- ☞ 1B: *Ich bin manchmal pünktlich, manchmal verspätet*
- ☞ 1C: *Ich scheine immer der Zeit hinterher zu rennen, komme oft zu spät*

Unerledigtes.

- ☞ 2A: *Wenn ich etwas unerledigt lasse, stört mich das meistens sehr*
- ☞ 2B: *Wenn ich etwas unerledigt lasse, stört mich das manchmal*
- ☞ 2C: *Ich kann ohne weiteres etwas unerledigt lassen, es stört mich nicht*

Meinungsverschiedenheiten. Wenn ich anderer Meinung bin,

- ☞ 3A: *gebe lieber nach als zu diskutieren.*
- ☞ 3B: *ren.*
- ☞ 3C: *diskutiere lieber als nachzugeben diskutiere ich lieber nicht, diskutiere aber, wenn es sein muss*

Lebenseinstellung. Ich

- ☞ 4A: *habe mein Interesse und meine Begeisterung fürs Leben verloren*
- ☞ 4B: *bin sehr lebenshungrig*
- ☞ 4C: *fühle mich oft deprimiert, hoffnungslos oder schlecht*

Sport/Fitnessstraining.

- ☞ 5A: *Ich mache sehr gerne Sport/Fitnessstraining, fühle mich danach gut*
- ☞ 5B: *gut
mache manchmal gerne Sport,*
- ☞ 5C: *brauche ihn aber nicht unbedingt mag Sport/Fitnessstraining nicht, mache es mir lieber gemütlich*

Verhalten

Geschwindigkeit meiner Handlungen. Ich

- ☞ 6A: *handle sehr schnell und konzentriert*
- ☞ 6B: *bin durchschnittlich schnell*
- ☞ 6C: *handle eher langsam und träge*

Motivation.

- ☞ 7A: *Ich bin sehr motiviert, möchte viel erreichen*
- ☞ 7B: *durchschnittlich stark motiviert*
- ☞ 7C: *kaum motiviert, will nicht viel erreichen, bemühe mich wenig*

Sehr genau/peinlich genau.

- ☞ 8A: Ich achte sehr auf Kleinigkeiten
- ☞ 8B: ten/Details
- ☞ 8C: achte etwas auf Kleinigkeiten/Details
achte kaum auf Kleinigkeiten/Details

Effizienz (Die Frage bezieht sich darauf, wie effizient Sie Arbeit oder eine Aufgabe angehen, ob Sie eher zielgerichtet auf ihre Vollendung hinarbeiten und sie schnell erledigen oder ob Sie dafür ziemlich viel Zeit brauchen)

- ☞ 9A: Ich erledige Aufgaben nur langsam und mit Mühe
- ☞ 9B: Ich erledige Aufgaben durchschnittlich schnell
- ☞ 9C: Ich erledige Aufgaben leicht, schnell

Organisation. Ich organisiere mein Leben

- ☞ 10A: meist gut
- ☞ 10B: durchschnittlich gut
- ☞ 10C: eher schlecht

Strebsamkeit. Ich bin

- ☞ 11A: nicht strebsam
- ☞ 11B: nur durchschnittlich strebsam
- ☞ 11C: eher sehr strebsam

Perfektionismus (zu Hause und bei der Arbeit). Ich bin

- ☞ 12A: ein ausgeprägter Perfektionist
- ☞ 12B: sorgfältig, aber kein Perfektionist
- ☞ 12C: ziemlich nachlässig; wenn etwas erledigt wird, reicht mir das schon

Lebens- und Arbeitsrhythmus. Ich

- ☞ 13A: bin ständig in Eile, aufgedreht
- ☞ 13B: lebe und arbeite durchschnittlich schnell
- ☞ 13C: lebe und arbeite eher ruhig bzw. langsam, ohne Eile

Etwas vor sich herschieben, das erledigt werden muss. Ich schiebe

- ☞ 14A: selten etwas vor mir her
- ☞ 14B: manchmal etwas vor mir her
- ☞ 14C: oft etwas vor mir her

Empfindlichkeit.

- ☞ 15A: Ich werde leicht aufgeschreckt
- ☞ 15B: Ich bin oft gereizt oder nervös
- ☞ 15C: Ich bin fast immer ruhig oder entspannt
- ☞ 15D: Schon Kleinigkeiten gehen mir auf die Nerven, machen mir zu schaffen

Produktivität/Leistungsfähigkeit.

- ☞ 16A: Ich bin wenig produktiv

- ☞ 16B: Ich bin durchschnittlich produktiv
- ☞ 16C: Ich bin sehr produktiv

Ehrgeiz. Ich

- ☞ 17A: bin nicht sehr ehrgeizig
- ☞ 17B: habe durchschnittlichen Ehrgeiz
- ☞ 17C: bin sehr ehrgeizig

Umsetzung.

- ☞ 18A: Was ich angefangen habe, muss ich auch zu Ende bringen
- ☞ 18B: Ich kann gut Neues anfangen, aber nur schlecht zu Ende bringen
- ☞ 18C: Ich verzettele mich oft zu sehr
- ☞ 18D: „Je schneller ich arbeite, um so länger dauert es“ beschreibt mich sehr gut
- ☞ 18E: Obwohl ich ziemlich fleißig bin, bin ich nicht sehr produktiv
- ☞ 18F: Ich habe viele gute Ideen, bin aber oft zu unkonzentriert, sie umzusetzen
- ☞ 18G: Ich arbeite oft an zu vielen Projekten gleichzeitig

Routine.

- ☞ 19A: Ich finde es schwer, einer Routine zu folgen, mag Routine nicht
- ☞ 19B: befolge manchmal Routinen
- ☞ 19C: bin ein Gewohnheitsmensch, halte mich meist an meine Routinen, mag gerne Routine

Impulsiv.

- ☞ 20A: Ich mache vieles impulsiv
- ☞ 20B: bin manchmal impulsiv
- ☞ 20C: bin eher vorsichtig und überlegt, bin nur selten impulsiv

Art der Entscheidungsfindung. Ich

- ☞ 21A: treffe Entscheidungen oft impulsiv
- ☞ 21B: treffe Entscheidungen meist nach genauer Analyse der Möglichkeiten
- ☞ 21C: brauche eher Fakten, Zahlen, Beweise, um Entscheidungen zu treffen
- ☞ 21D: treffen
Es muss sich nur richtig anfühlen, damit ich mich entscheide

Nervlich aufgedreht oder müde/schlaff.
Ich

- ☞ 22A: bin eher aufgedreht oder überaktiv
- ☞ 22B: tiv
- ☞ 22C: bin weder über- noch unteraktiv
bin eher müde oder schlaff, unteraktiv

Kurz angebunden sein. Ich

- ☞ 23A: bin oft kurz angebunden/schroff
- ☞ 23B: bin manchmal kurz angebunden
- ☞ 23C: bin selten kurz angebunden

Vergangenheit oder Zukunft? Ich

- ☞ 24A: denke oft an die Zukunft und mache Pläne
- ☞ 24B: denke nicht oft an Vergangenheit oder Zukunft, bin viel zu sehr mit der Gegenwart beschäftigt
- ☞ 24C: ertappe mich oft, dass ich über die Vergangenheit nachdenke

Kontrolle. Ich bin

- ☞ 25A: am liebsten derjenige, der die Kontrolle hat
- ☞ 25B: manchmal am liebsten derjenige, der die Kontrolle hat
- ☞ 25C: nicht gerne derjenige, der die Kontrolle hat

Aggression.

- ☞ 26A: Ich bin eher aggressiv
- ☞ 26B: Ich bin eher passiv
- ☞ 26C: Durchschnitt, bin nicht besonders aggressiv, nicht besonders passiv

Nervosität. Ich bin

- ☞ 27A: oft grundlos nervös
- ☞ 27B: manchmal nervös
- ☞ 27C: ganz selten bzw. nie nervös

Soziale Interessen.

- ☞ 28A: Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen
- ☞ 28B: Ich lebe eher zurückgezogen, fühle mich unter Menschen nicht wohl
- ☞ 28C: Ich liege irgendwo zwischen diesen beiden Antworten

Emotionale Tendenzen

Ängstlich.

- ☞ 29A: Ich bin oft ängstlich, meist ohne konkrete Ursache
- ☞ 29B: Ich bin manchmal ängstlich
- ☞ 29C: Ich bin ganz selten bzw. nie ängstlich

Einstellung zu Entscheidungen.

- ☞ 30A: Ich werde nervös und ängstlich, wenn ich Entscheidungen treffen muss
- ☞ 30B: Es macht mir nichts aus, Entscheidungen zu treffen

Depression.

- ☞ 31A: Ich bin oft deprimiert, manchmal ohne ersichtlichen Grund
- ☞ 31B: Ich bin manchmal deprimiert
- ☞ 31C: Ich bin ganz selten bzw. nie deprimiert

Sich ärgern.

- ☞ 32A: Ich ärgere mich selten, bin nicht leicht verärgert
- ☞ 32B: Ich werde nur ärgerlich, wenn man mich stark reizt
- ☞ 32C: Ich explodierte leicht, ärgere mich schnell, es vergeht aber auch schnell wieder

Ausdruck der Gefühle. Ich finde es

- ☞ 33A: schwer, meine Gefühle auszudrücken
- ☞ 33B: weder sehr leicht noch sehr schwer, meine Gefühle auszudrücken
- ☞ 33C: sehr leicht, meine Gefühle auszudrücken

Emotionale Stabilität. Ich

- ☞ 34A: muss mich oft kontrollieren, um nicht „zu platzen“
- ☞ 34B: bin sehr temperamentvoll, meine Stimmungen schwanken sehr
- ☞ 34C: habe oft nicht genug Energie, um meine Emotionen auszudrücken
- ☞ 34D: werde von emotionalen Ausbrüchen leicht erschöpft

Energieniveau

Energie morgens. Ich

- ☞ 35A: fühle mich nach dem Aufstehen oft so müde wie beim zu Bett gehen
- ☞ 35B: hen
- ☞ 35C: wache mit mittlerer Energie auf komme morgens nur langsam in Bewegung. Es fällt mir schwer,
- ☞ 35D: aufzuwachen und aufzustehen wache morgens voller Energie auf

Müdigkeit (außer nachts). Ich fühle mich

- ☞ 36A: ganz selten bzw. nie müde oder erschöpft
- ☞ 36B: manchmal müde oder erschöpft
- ☞ 36C: oft müde oder erschöpft

- ### **Schlafbedarf pro Nacht. Wenn ich es mir aussuchen kann, also nicht zu einer bestimmten Zeit aufstehen muss, schlafe ich meistens bzw. am liebsten**
- ☞ 37A: ungefähr 8-9 Stunden

- ☞ 37B: 6 Stunden oder weniger
- ☞ 37C: weniger als 7 Stunden, wenn es mir gut geht, mehr als 8 Stunden, wenn ich erschöpft bin
- ☞ 37D: ungefähr 7-8 Stunden

Schlaflosigkeit.

- ☞ 38A: Ich bin oft erschöpft, kann aber nicht einschlafen
- ☞ 38B: Ich kann leicht einschlafen
- ☞ 38C: Ich kann nachts oft nicht einschlafen, weil ich meine Gedanken nicht abschalten kann
- ☞ 38D: Ich wache oft mitten in der Nacht auf und kann dann meine Gedanken nicht abschalten
- ☞ 38E: Ich kann Tag und Nacht einschlafen
- ☞ 38F: Ich kann gut einschlafen, wache aber nach ein paar Stunden wieder auf

Geistige Tendenzen

Konzentrationsverlust.

- ☞ 39A: Ich verliere oft den Gedankenfaden, mein Gehirn scheint manchmal einfach abzuschalten
- ☞ 39B: Ich kann mich oft nur schwer konzentrieren, denn meine Aufmerksamkeit wird leicht abgelenkt
- ☞ 39C: Ich kann mich oft nur schwer konzentrieren, als ob die Gedanken verfliegen oder sich auflösen
- ☞ 39D: Ich kann mich oft nicht konzentrieren, weil meine Gedanken von einem Thema zum anderen springen

Gedankenabläufe.

- ☞ 40A: Ich habe eine gute Auffassungsgabe, kann schnell denken
- ☞ 40B: Meine Gedanken scheinen oft zu rasen
- ☞ 40C: Ich habe eine durchschnittlich schnelle Auffassungsgabe und meine Gedanken laufen durchschnittlich schnell ab
- ☞ 40D: Ich habe eher langsame Gedankenabläufe, brauche einige Zeit, mir etwas klar zu machen, etwas zu durchdenken oder zu begreifen

Ausdrucksfähigkeit. Es fällt mir

- ☞ 41A: meistens ziemlich schwer, meine Gedanken in Worte zu fassen
- ☞ 41B: durchschnittlich schwer, meine Gedanken in Worte zu fassen
- ☞ 41C: leicht, meine Gedanken in Worte

Persönlichkeit

Anpassung oder Durchsetzung? Ich

- ☞ 42A: setze meist meine Wünsche
- ☞ 42B: durch
gebe eher nach, lasse anderen
- ☞ 42C: ihren Willen
liege zwischen diesen beiden Extremen

Apathie (gleichgültig dem Leben gegenüber). Ich fühle mich

- ☞ 43A: oft apathisch
- ☞ 43B: manchmal apathisch
- ☞ 43C: ganz selten bzw. nie apathisch

Feindseligkeit, Gereiztheit. Ich fühle mich gegenüber anderen Menschen

- ☞ 44A: oft gereizt, feindselig, aufgedreht
- ☞ 44B: manchmal feindselig, gereizt
- ☞ 44C: selten feindselig, gereizt

Extrovertiert/Introvertiert.

- ☞ 45A: Ich ziehe mich oft in mich zurück
- ☞ 45B: Alleine geht es mir am besten
- ☞ 45C: Ich bin eher introvertiert, schüchtern
- ☞ 45D: Ich fühle mich nicht wohl, wenn ich im Mittelpunkt stehe
- ☞ 45E: Ich bin sehr nach außen orientiert
- ☞ 45F: Ich bin nicht gerne in Menschenmengen
- ☞ 45G: Auf Partys bin ich oft einsam, traurig oder zurückgezogen
- ☞ 45H: Andere sehen in mir eher den „ernsten Menschen“
- ☞ 45I: Ich gehe gerne aus und treffe Menschen, bin eher der soziale Typ
- ☞ 45J: Ich bin oft der Mittelpunkt einer Party
- ☞ 45K: Andere sehen in mir eher den „stillen Typ“

Vorsicht. Ich

- ☞ 46A: gehe lieber vorsichtig, reserviert, konservativ an etwas heran
- ☞ 46B: bin weder besonders vorsichtig noch besonders unvorsichtig
- ☞ 46C: gehe eher schnell an etwas heran, ohne Angst und besondere Vorsicht

Herausforderungen. Ich

- ☞ 47A: mag Herausforderungen meist gern, bin ohne Herausforderungen gelangweilt oder frustriert
- ☞ 47B: mag Herausforderungen manchmal
- ☞ 47C: mal mag Herausforderungen nicht

Intellektuell oder emotional orientiert?

- ☞ 48A: Ich bin eher intellektuell orientiert, denke logisch, rational
- ☞ 48B: Ich bin eher emotional, gefühlmäßig, intuitiv orientiert
- ☞ 48C: Ich bin ausgewogen, bei mir sind beide Seiten gleich stark

Kritik oder Beleidigung.

- ☞ 49A: stören mich. Ich bin leicht verletzt, trage es anderen lange nach
- ☞ 49B: stört oder verletzt mich manchmal
- ☞ 49C: stören mich kaum oder gar nicht

Geduld. Ich

- ☞ 50A: fühle mich oft ungeduldig
- ☞ 50B: bin durchschnittlich geduldig
- ☞ 50C: fühle mich ganz selten bzw. nie ungeduldig, bin geduldig

Geduld gegenüber anderen.

- ☞ 51A: Ich bin mit anderen meist geduldig
- ☞ 51B: Bin mit anderen eher ungeduldig weil sie nicht so schnell begreifen wie ich
- ☞ 51C: Alles scheint mir zu lange zu dauern

Freundschaften schließen. Ich

- ☞ 52A: schließe leicht Freundschaften
- ☞ 52B: schließe manchmal leicht Freundschaften
- ☞ 52C: finde es schwer, Freundschaften zu schließen

Sorgen. Ich mache mir

- ☞ 53A: oft Sorgen
- ☞ 53B: manchmal Sorgen
- ☞ 53C: nur ganz selten Sorgen

Stress.

- ☞ 54A: Ich meide Stress am liebsten, er macht mich eher deprimiert
- ☞ 54B: Ich reagiere durchschnittlich auf Stress
- ☞ 54C: Stress regt mich an oder er macht mich ärgerlich oder aggressiv

Am liebsten

- ☞ 55A: esse ich oder bin ich mit anderen zusammen

- ☞ 55B: bewege ich mich irgendwo zwischen diesen beiden Extremen
- ☞ 55C: bin ich alleine und/oder treibe ich Sport

Persönlichkeit. Ich

- ☞ 56A: bin eher warmherzig, offen, gesellig
- ☞ 56B: lig weder besonders offen noch besonders zurückgezogen
- ☞ 56C: sondern zurückgezogen schüchtern, zurückgezogen

Reaktionszeit. Ich

- ☞ 57A: reagiere körperlich, geistig und emotional eher langsam
- ☞ 57B: reagiere durchschnittlich schnell
- ☞ 57C: reagiere körperlich, geistig und emotional eher schnell

Toleranz.

- ☞ 58A: Ich bin sehr tolerant, verständnisvoll und geduldig anderen gegenüber
- ☞ 58B: Ich bin mittelmäßig tolerant
- ☞ 58C: Bin nicht sehr tolerant, geduldig oder verständnisvoll anderen gegenüber

Wettbewerb. Ich

- ☞ 59A: liebe Wettbewerb, er regt mich an
- ☞ 59B: mag manchmal den Wettbewerb
- ☞ 59C: mag Wettbewerb nicht, meide ihn

Verschiedenes

Humor. Ich kann

- ☞ leicht über mich selbst lachen
- 60A: nicht leicht über mich selbst lachen
- ☞
- 60B:

Liebste Themen. Am liebsten spreche ich oder denke ich nach über

- ☞ 61A: Familie, Essen, Heim
- ☞ 61B: Geschäfte, Geld, Praktisches
- ☞ 61C: Kunst, Zeitgeschehen, neue Pläne
- ☞ 61D: Philosophie, Ideale

Schlecht fühlen. Wenn ich mich schlecht fühle, werde ich meist

- ☞ 62A: weinerlich
- ☞ 62B: leicht gereizt
- ☞ 62C: deprimiert, niedergeschlagen
- ☞ 62D: verwirrt, ganz durcheinander

Temperament. Am besten wird mein Temperament so beschrieben: Ich

- ☞ 63A: bin leicht aufbrausend, werde aber durch Schmeicheleien oder eine Entschuldigung leicht besänftigt

- ☞ 63B: werde nur selten zornig, aber wenn, dann für eine Weile
 - ☞ 63C: kann mich leicht über kleine Dinge aufregen. Ich werde aber auch schnell deprimiert, wenn mich etwas irritiert oder stört
 - ☞ 63D: werde nur selten zornig und komme schnell darüber hinweg, wenn ich Zeit habe, darüber nachzudenken
-

Emotionen, Gefühle. Ich

- ☞ 64A: bin eher entspannt, nehme die Dinge leicht, lasse sie auf mich zukommen
 - ☞ 64B: habe ausgeglichene, gleichmäßige Emotionen
 - ☞ 64C: bin eher aufgedreht, neige zu Gefühlsausbrüchen, bin nervös oder werde leicht zornig
-

Aktivität. Ich bin

- ☞ 65A: meist sehr aktiv, lasse mich kaum bremsen
 - ☞ 65B: durchschnittlich aktiv
 - ☞ 65C: eher entspannt, nicht sehr aktiv, kann leicht auch mal nichts machen
-

Schlafqualität. Ich schlafe nachts

- ☞ 66A: selten schlecht
 - ☞ 66B: oft schlecht
 - ☞ 66C: manchmal schlecht, aber dann immer nur für eine Nacht
 - ☞ 66D: manchmal schlecht, aber dann gleich mehrere Nächte hintereinander
-



Bitte beantworten Sie die folgenden Punkte so ausführlich wie nötig. Notfalls legen Sie bitte ein zusätzliches Blatt mit Ihren Antworten bei. Diese Antworten müssen nicht auf die Seiten 20 und 21 übertragen werden.

Mein täglicher Verbrauch (bitte beschreiben Sie, wie viel Sie ungefähr täglich konsumieren) **an:**

Alkohol:

Koffeinhaltiges (z.B. Kaffee, Tee, koffeinhaltige Limonaden, koffeinhaltige Pralinen usw.):

Zucker (z.B. in Süßigkeiten und Schokolade, in Limonaden, in Kaffee und Tee, Kuchen und Plätzchen, usw.):

Tabak (Zigaretten u.ä.):

Meine bisherige Ernährung der letzten Monate oder Jahre. (Wir möchten wissen, ob Sie sich die letzten Monate oder sogar Jahre auf eine bestimmte Art ernährt haben. Wir sind nicht an kurzfristigen Diäten interessiert, die Sie vielleicht ein paar Wochen angewendet haben. Es geht uns darum, wie Sie sich in letzter Zeit grundsätzlich ernährt haben. Tragen Sie bitte auch ein, wie lange Sie sich schon ungefähr auf diese Art ernähren.)

Falls Sie eine besondere Ernährung verwendet haben, die hier nicht aufgeführt ist, beschreiben Sie diese bitte in Punkt 5.

1: In den vergangenen _____ Monaten habe ich mich gemischt ernährt, sowohl mit Fleisch und Fisch als auch mit Gemüse und Getreideprodukten

2: In den vergangenen _____ Monaten habe ich mich ausschließlich vegetarisch ernährt

3: In den vergangenen _____ Monaten habe ich mich vor allem vegetarisch ernährt, aber ungefähr _____ pro Woche Fleisch oder Fisch gegessen

4: In den vergangenen _____ Monaten habe ich mich überwiegend von Fleisch und/oder Fisch ernährt, nur wenig Gemüse und Getreideprodukte gegessen

5: In den vergangenen _____ Monaten habe ich mich überwiegend von folgendem ernährt

Diagnostizierte Krankheiten (bitte führen Sie alle zur Zeit bestehenden diagnostizierten Krankheiten mit dem ungefähren Datum ihrer Diagnose auf):

_____ Datum:

_____ Datum:

_____ Datum:

Ihre größten Gesundheitsprobleme (welche machen Ihnen besonders Sorgen?):

Tragen Sie hier noch Ihre persönlichen Daten – bitte gut lesbar – ein:

Name _____ Straße _____

PLZ, Ort _____ Telefon _____

Geburtsdatum ____/____/____ Beruf _____

Körpergröße _____ Geschlecht: weiblich männlich

Blutgruppe 0 A B AB

Falls Sie Ihre **Blutgruppe** wissen oder herausfinden können, kreuzen Sie diese bitte an. Dann können wir Ihnen noch einige zusätzliche Hinweise geben

Heutiges **Gewicht** _____ **Idealgewicht** _____ (das Gewicht, bei dem Sie sich - nach eigener Einschätzung - am besten fühlen und am besten aussehen)

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben es geschafft! Schicken Sie Ihre Auswertung an:

Dr. Wilhelm Tischler
Feldgasse 7
A-4540 Bad Hall
office@metabolic-typing.at
www.metabolic-typing.at

Wir ersuchen um Verständnis, dass aus organisatorischen Gründen die Auswertung des Testes **erst nach Einzahlung** des unten angeführten Rechnungsbetrages erfolgt.

Zahlen Sie bitte € 190,- ein an:
Dr. Wilhelm Tischler
HYPO Oberösterreich, Filiale Steyr
BLZ 54000
Kontonummer 16000788

Erfassen Sie die Ergebnisse auf meiner Homepage oder schicken oder **faxen Sie nur den ausgefüllten Antwortbogen – nicht den gesamten Fragebogen!** –
an:

metabolic typing austria
Dr. Wilhelm Tischler
Feldgasse 7
A-4540 Bad Hall
Mail: office@metabolic-typing.at
www.metabolic-typing.at

Als Bestätigung legen Sie bitte eine Kopie des Zahlscheines bei (faxen an: faxen an: 43-7258-4868).

Wir sind um rasche Bearbeitung bemüht. Sie erhalten die Auswertung ehest auf dem Postweg. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Ihren Test erst nach Zahlungseingang bearbeiten können.

Trennen Sie bitte die Seiten 17 und 18 & 20 bis 21 entlang der gestrichelten Linie heraus, übertragen Sie die Ergebnisse des Fragebogens auf die Seiten 20 und 21 und schicken Sie uns dann **nur die Seiten 17 bis 18**.

Kreuzen Sie hier bitte alle Kästchen an, die Sie im Fragebogen angekreuzt haben.
Bitte benutzen Sie **dazu einen dunklen bzw. schwarzen Kugelschreiber oder Filzstift !**

Teil 1	<input type="checkbox"/>	13B ³⁹	<input type="checkbox"/>	26C ⁷⁹	<input type="checkbox"/>	36C ¹⁹	<input type="checkbox"/>	49C ⁵⁹	<input type="checkbox"/>	62C ⁹⁹	<input type="checkbox"/>	77A ⁴⁰	<input type="checkbox"/>	89D ⁸¹
<input type="checkbox"/> 1A	1	<input type="checkbox"/> 13C ⁴⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 27A ⁸⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 36D ²⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 50A ⁶⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 63A ¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 77B ⁴¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 90A ⁸²
<input type="checkbox"/> 1B	2	<input type="checkbox"/> 13D ⁴¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 27B ⁸¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 37A ²¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 50B ⁶¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 63B ²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 77C ⁴²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 90B ⁸³
<input type="checkbox"/> 1C	3	<input type="checkbox"/> 14A ⁴²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 27C ⁸²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 37B ²²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 50C ⁶²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 63C ³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 78A ⁴³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 90C ⁸⁴
<input type="checkbox"/> 2A	4	<input type="checkbox"/> 14B ⁴³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 28A ⁸³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 37C ²³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 51A ⁶³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 64A ⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 78B ⁴⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 91A ⁸⁵
<input type="checkbox"/> 2B	5	<input type="checkbox"/> 15A ⁴⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 28B ⁸⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 38A ²⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 51B ⁶⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 64B ⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 78C ⁴⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 91B ⁸⁶
<input type="checkbox"/> 2C	6	<input type="checkbox"/> 15B ⁴⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 28C ⁸⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 38B ²⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 51C ⁶⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 64C ⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 79A ⁴⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 91C ⁸⁷
<input type="checkbox"/> 3A	7	<input type="checkbox"/> 15C ⁴⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 28D ⁸⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 38C ²⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 52A ⁶⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 65A ⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 79B ⁴⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 91D ⁸⁸
<input type="checkbox"/> 3B	8	<input type="checkbox"/> 16A ⁴⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 29A ⁸⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 39A ²⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 52B ⁶⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 65B ⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 79C ⁴⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 92A ⁸⁹
<input type="checkbox"/> 3C	9	<input type="checkbox"/> 16B ⁴⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 29B ⁸⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 39B ²⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 52C ⁶⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 66A ⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 79D ⁴⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 92B ⁹⁰
<input type="checkbox"/> 4A	10	<input type="checkbox"/> 16C ⁴⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 30A ⁸⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 39C ²⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 52D ⁶⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 66B ¹⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 79E ⁵⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 92C ⁹¹
<input type="checkbox"/> 4B	11	<input type="checkbox"/> 17A ⁵⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 30B ⁹⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40A ³⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 53A ⁷⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 66C ¹¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 80A ⁵¹		
<input type="checkbox"/> 4C	12	<input type="checkbox"/> 17B ⁵¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 30C ⁹¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40B ³¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 53B ⁷¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 67A ¹²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 80B ⁵²	Teil 2	
<input type="checkbox"/> 4D	13	<input type="checkbox"/> 17C ⁵²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 30D ⁹²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40C ³²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 53C ⁷²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 67B ¹³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 80C ⁵³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1A ⁹²
<input type="checkbox"/> 5A	14	<input type="checkbox"/> 18A ⁵³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 31A ⁹³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 41A ³³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 54A ⁷³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 67C ¹⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 81A ⁵⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1B ⁹³
<input type="checkbox"/> 5B	15	<input type="checkbox"/> 18B ⁵⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 31B ⁹⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 41B ³⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 54B ⁷⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 68A ¹⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 81B ⁵⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1C ⁹⁴
<input type="checkbox"/> 5C	16	<input type="checkbox"/> 18C ⁵⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 31C ⁹⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 41C ³⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 54C ⁷⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 68B ¹⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 81C ⁵⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2A ⁹⁵
<input type="checkbox"/> 6A	17	<input type="checkbox"/> 19A ⁵⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 31D ⁹⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 42A ³⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 55A ⁷⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 68C ¹⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 82A ⁵⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2B ⁹⁶
<input type="checkbox"/> 6B	18	<input type="checkbox"/> 19B ⁵⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 31E ⁹⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 42B ³⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 55B ⁷⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 69A ¹⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 82B ⁵⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2C ⁹⁷
<input type="checkbox"/> 6C	19	<input type="checkbox"/> 19C ⁵⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 31F ⁹⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 42C ³⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 55C ⁷⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 69B ¹⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 82C ⁵⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3A ⁹⁸
<input type="checkbox"/> 7A	20	<input type="checkbox"/> 20A ⁵⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 43A ³⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 56A ⁷⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 69C ²⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 83A ⁶⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3B ⁹⁹
<input type="checkbox"/> 7B	21	<input type="checkbox"/> 20B ⁶⁰	<input type="checkbox"/>	31G	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 43B ⁴⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 56B ⁸⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 70A ²¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 83B ⁶¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3C ¹
<input type="checkbox"/> 7C	22	<input type="checkbox"/> 20C ⁶¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 32A ¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 43C ⁴¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 56C ⁸¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 70B ²²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 83C ⁶²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 4A ²
<input type="checkbox"/> 8A	23	<input type="checkbox"/> 21A ⁶²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 32B ²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 44A ⁴²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 57A ⁸²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 70C ²³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 84A ⁶³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 4B ³
<input type="checkbox"/> 8B	24	<input type="checkbox"/> 21B ⁶³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 32C ³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 44B ⁴³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 57B ⁸³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 71A ²⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 84B ⁶⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 4C ⁴
<input type="checkbox"/> 8C	25	<input type="checkbox"/> 21C ⁶⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 32D ⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 44C ⁴⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 57C ⁸⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 71B ²⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 84C ⁶⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 4D ⁵
<input type="checkbox"/> 9A	26	<input type="checkbox"/> 22A ⁶⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 32E ⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 45A ⁴⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 58A ⁸⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 71C ²⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 85A ⁶⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 5A ⁶
<input type="checkbox"/> 9B	27	<input type="checkbox"/> 22B ⁶⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 33A ⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 45B ⁴⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 58B ⁸⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 72A ²⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 85B ⁶⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 5B ⁷
<input type="checkbox"/> 9C	28	<input type="checkbox"/> 22C ⁶⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 33B ⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 45C ⁴⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 58C ⁸⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 72B ²⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 85C ⁶⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 5C ⁸
<input type="checkbox"/> 10A	29	<input type="checkbox"/> 23A ⁶⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 33C ⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 46A ⁴⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 59A ⁸⁸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 72C ²⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 86A ⁶⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 5D ⁹
<input type="checkbox"/> 10B	30	<input type="checkbox"/> 23B ⁶⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 33D ⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 46B ⁴⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 59B ⁸⁹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 73A ³⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 86B ⁷⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 5E ¹⁰
<input type="checkbox"/> 10C	31	<input type="checkbox"/> 23C ⁷⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 34A ¹⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 46C ⁵⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 59C ⁹⁰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 73B ³¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 86C ⁷¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 6A ¹¹
<input type="checkbox"/> 11A	32	<input type="checkbox"/> 24A ⁷¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 34B ¹¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 47A ⁵¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 60A ⁹¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 73C ³²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 87A ⁷²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 6B ¹²
<input type="checkbox"/> 11B	33	<input type="checkbox"/> 24B ⁷²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 34C ¹²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 47B ⁵²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 60B ⁹²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 74A ³³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 87B ⁷³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 6C ¹³
<input type="checkbox"/> 11C	34	<input type="checkbox"/> 24C ⁷³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 34D ¹³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 47C ⁵³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 60C ⁹³	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 74B ³⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 87C ⁷⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7A ¹⁴
<input type="checkbox"/> 12A	35	<input type="checkbox"/> 25A ⁷⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 35A ¹⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 48A ⁵⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 61A ⁹⁴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 74C ³⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 88A ⁷⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7B ¹⁵
<input type="checkbox"/> 12B	36	<input type="checkbox"/> 25B ⁷⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 35B ¹⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 48B ⁵⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 61B ⁹⁵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 75A ³⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 88B ⁷⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7C ¹⁶
<input type="checkbox"/> 12C	37	<input type="checkbox"/> 25C ⁷⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 35C ¹⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 48C ⁵⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 61C ⁹⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 75B ³⁷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 88C ⁷⁷		
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>									

9A ²⁰	22E ⁶³	35B ⁵	4C ⁴⁴	18C ⁸⁷	31C ³¹	43C ⁷⁵	55B ¹⁹
9B ²¹	22F ⁶⁴	35C ⁶	5A ⁴⁵	18D ⁸⁸	32A ³²	44A ⁷⁶	55C ²⁰
9C ²²		35D ⁷	5B ⁴⁶	18E ⁸⁹	32B ³³	44B ⁷⁷	56A ²¹
10A ²³	22G ⁶⁵	35E ⁸	5C ⁴⁷	18F ⁹⁰	32C ³⁴	44C ⁷⁸	56B ²²
10B ²⁴	22H ⁶⁶	35F ⁹	6A ⁴⁸		33A ³⁵	45A ⁷⁹	56C ²³
10C ²⁵	23A ⁶⁷		6B ⁴⁹	18G ⁹¹	33B ³⁶	45B ⁸⁰	57A ²⁴
11A ²⁶	23B ⁶⁸	35G ¹⁰	6C ⁵⁰	19A ⁹²	33C ³⁷	45C ⁸¹	57B ²⁵
11B ²⁷	23C ⁶⁹	35H ¹¹	7A ⁵¹	19B ⁹³	34A ³⁸	45D ⁸²	57C ²⁶
11C ²⁸	23D ⁷⁰	35I ¹²	7B ⁵²	19C ⁹⁴	34B ³⁹	45E ⁸³	58A ²⁷
12A ²⁹	24A ⁷¹	35J ¹³	7C ⁵³	20A ⁹⁵	34C ⁴⁰	45F ⁸⁴	58B ²⁸
12B ³⁰	24B ⁷²	35K ¹⁴	8A ⁵⁴	20B ⁹⁶	34D ⁴¹		58C ²⁹
12C ³¹	24C ⁷³	35L ¹⁵	8B ⁵⁵	20C ⁹⁷	35A ⁴²	45G ⁸⁵	59A ³⁰
13A ³²	25A ⁷⁴	35M ¹⁶	8C ⁵⁶	21A ⁹⁸	35B ⁴³	45H ⁸⁶	59B ³¹
13B ³³	25B ⁷⁵	35N ¹⁷	9A ⁵⁷	21B ⁹⁹	35C ⁴⁴	45I ⁸⁷	59C ³²
13C ³⁴	25C ⁷⁶		9B ⁵⁸	21C ¹	35D ⁴⁵	45J ⁸⁸	60A ³³
13D ³⁵	26A ⁷⁷	35O ¹⁸	9C ⁵⁹	21D ²	36A ⁴⁶	45K ⁸⁹	60B ³⁴
14A ³⁶	26B ⁷⁸	35P ¹⁹	10A ⁶⁰	22A ³	36B ⁴⁷	46A ⁹⁰	61A ³⁵
14B ³⁷	26C ⁷⁹		10B ⁶¹	22B ⁴	36C ⁴⁸	46B ⁹¹	61B ³⁶
14C ³⁸	27A ⁸⁰	35Q ²⁰	10C ⁶²	22C ⁵	37A ⁴⁹	46C ⁹²	61C ³⁷
15A ³⁹	27B ⁸¹	35R ²¹	11A ⁶³	23A ⁶	37B ⁵⁰	47A ⁹³	61D ³⁸
15B ⁴⁰	27C ⁸²	35S ²²	11B ⁶⁴	23B ⁷	37C ⁵¹	47B ⁹⁴	62A ³⁹
16A ⁴¹	28A ⁸³	35T ²³	11C ⁶⁵	23C ⁸	37D ⁵²	47C ⁹⁵	62B ⁴⁰
16B ⁴²	28B ⁸⁴	36A ²⁴	12A ⁶⁶	24A ⁹	38A ⁵³	48A ⁹⁶	62C ⁴¹
16C ⁴³	28C ⁸⁵	36B ²⁵	12B ⁶⁷	24B ¹⁰	38B ⁵⁴	48B ⁹⁷	62D ⁴²
17A ⁴⁴	29A ⁸⁶	36C ²⁶	12C ⁶⁸	24C ¹¹	38C ⁵⁵	48C ⁹⁸	63A ⁴³
17B ⁴⁵	29B ⁸⁷	37A ²⁷	13A ⁶⁹	25A ¹²	38D ⁵⁶	49A ⁹⁹	63B ⁴⁴
17C ⁴⁶	30A ⁸⁸	37B ²⁸	13B ⁷⁰	25B ¹³	38E ⁵⁷	49B ¹	63C ⁴⁵
18A ⁴⁷	30B ⁸⁹	37C ²⁹	13C ⁷¹	25C ¹⁴	38F ⁵⁸	49C ²	63D ⁴⁶
18B ⁴⁸	30C ⁹⁰	38A ³⁰	14A ⁷²	26A ¹⁵	39A ⁵⁹	50A ³	64A ⁴⁷
18C ⁴⁹	31A ⁹¹	38B ³¹	14B ⁷³	26B ¹⁶	39B ⁶⁰	50B ⁴	64B ⁴⁸
19A ⁵⁰	31B ⁹²	38C ³²	14C ⁷⁴	26C ¹⁷	39C ⁶¹	50C ⁵	64C ⁴⁹
19B ⁵¹	31C ⁹³		15A ⁷⁵	27A ¹⁸	39D ⁶²	51A ⁶	65A ⁵⁰
19C ⁵²	32A ⁹⁴	Teil 3	15B ⁷⁶	27B ¹⁹	40A ⁶³	51B ⁷	65B ⁵¹
20A ⁵³	32B ⁹⁵	1A ³³	15C ⁷⁷	27C ²⁰	40B ⁶⁴	51C ⁸	65C ⁵²
20B ⁵⁴	32C ⁹⁶	1B ³⁴	15D ⁷⁸	28A ²¹	40C ⁶⁵	52A ⁹	66A ⁵³
20C ⁵⁵	32D ⁹⁷	1C ³⁵	16A ⁷⁹	28B ²²	40D ⁶⁶	52B ¹⁰	66B ⁵⁴
21A ⁵⁶	33A ⁹⁸	2A ³⁶	16B ⁸⁰	28C ²³	41A ⁶⁷	52C ¹¹	66C ⁵⁵
21B ⁵⁷	33B ⁹⁹	2B ³⁷	16C ⁸¹	29A ²⁴	41B ⁶⁸	53A ¹²	66D ⁵⁶
21C ⁵⁸		2C ³⁸	17A ⁸²	29B ²⁵	41C ⁶⁹	53B ¹³	
		3A ³⁹	17B ⁸³	29C ²⁶	42A ⁷⁰	53C ¹⁴	
22A ⁵⁹	34A ¹	3B ⁴⁰	17C ⁸⁴	30A ²⁷	42B ⁷¹	54A ¹⁵	
22B ⁶⁰	34B ²	3C ⁴¹		30B ²⁸	42C ⁷²	54B ¹⁶	
22C ⁶¹	34C ³	4A ⁴²	18A ⁸⁵	31A ²⁹	43A ⁷³	54C ¹⁷	
22D ⁶²	35A ⁴	4B ⁴³	18B ⁸⁶	31B ³⁰	43B ⁷⁴	55A ¹⁸	