Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 51 (1994)

Heft: 12: Der grosse Energietest : wie haushalten Sie mit Ihrer Kraft?

Artikel: Zu welchem Energie-Typ gehören Sie? : Wie haushalten Sie mit Ihren Kräften?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558415

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

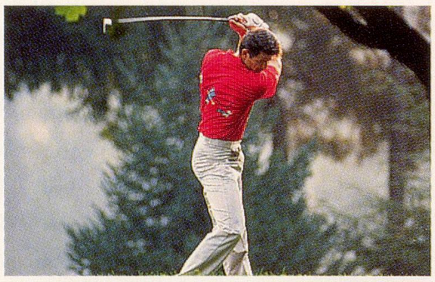
Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein französischer Arzt für Naturheilkunde entwickelte den Test:

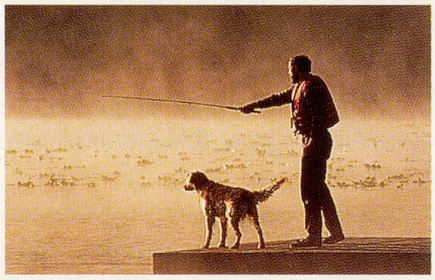
Zu welchem Energie-Typ gehören Sie? Wie haushalten Sie mit Ihren Kräften?

Wer sich gut kennt, lebt besser. Leser der «Gesundheits-Nachrichten» wissen das. Spielen Sie mit bei unserem vierteiligen Test, damit Sie sich noch besser kennenlernen. Allerdings wäre es erstaunlich, wenn Ihre Persönlichkeit in allen Punkten einem einzigen Test-Teil zuzuordnen wäre. Beantworten Sie daher bitte alle vier Teile. Können Sie in einem Abschnitt sieben oder mehr Fragen mit «richtig» beantworten, haben Sie Ihren Energie-Typ entdeckt. Beantworten Sie in einem anderen Abschnitt mindestens vier von zehn Fragen positiv, kommt Ihre zweite Natur zum Vorschein, die vielleicht nur darauf wartet, ausgelebt zu werden. Erzielen Sie keine eindeutigen Resultate, leben Sie in einer Übergangsphase und gehören zu mehreren Typen. Wählen Sie dann die Beschreibung des Typs aus, zu dem Sie sich instinktiv hingezogen fühlen. Befolgen Sie die dort notierten Ratschläge, und Sie werden Ihren Bio-Typ festigen.

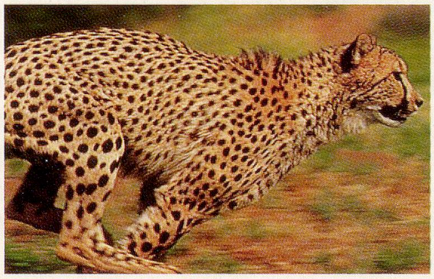


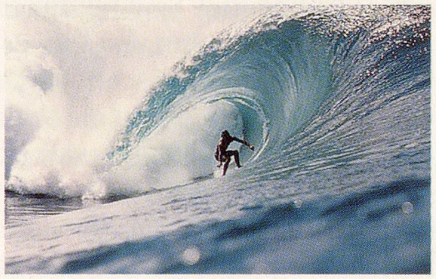
Typ 1
kämpferisch

Typ 2
geistreich



Typ 3
gelassen





Typ 4
temperamentvoll

	richtig	falsch	
1 Bei einer Party entdecken Sie jemanden, der Ihr Interesse weckt. Sie gehen aber nicht auf die Person zu, sondern warten, bis Sie einander vorgestellt werden.	☐	☐	Typ 1 kämpferisch
2 Sie stehen mit beiden Beinen fest im Leben, sind geschickt mit den Händen. Sie arbeiten gerne an der frischen Luft und haben Freude am Handwerklichen.	☐	☐	
3 Ihre Lieblingsmusiker sind Bach und Mozart. Michael Jackson oder Peter Maffay bringen Sie nicht in Schwung.	☐	☐	
4 Sie machen lieber eine Wildwasserfahrt als einen Marathonlauf.	☐	☐	
5 Kurz gebratene Steaks, grillierte Langusten und Seezungen schmecken Ihnen besser als Schmorbraten, Schweinshaxen und Gulasch.	☐	☐	
6 Ihr Sohn wurde in der Pause von einem älteren Schüler verprügelt. Sie bedauern ihn nicht, sondern zeigen ihm, wie man sich wehrt.	☐	☐	
7 Eine Frau (ein Mann), sehr schön, aber ziemlich dumm, beleidigt Sie. Sie machen sich einen Spaß daraus, sich mit ihr (ihm) auf die gleiche geistige Stufe zu stellen.	☐	☐	
8 Jemand aus Ihrer Familie wird verdächtigt, an einem Verbrechen beteiligt gewesen zu sein. Ohne die polizeilichen Untersuchungen abzuwarten, solidarisieren Sie sich mit ihm und versuchen mit allen Mitteln, ihn zu entlasten und zu rehabilitieren.	☐	☐	
9 Nach einem verlorenen Tennisspiel sagen Sie eher «Der Gegner hat gut gespielt» als «Heute war ich nicht in Form»	☐	☐	
10 Die Liebe ist für Sie kein Spiel. Sinnliche Liebe muß den geistig-seelischen Aspekt mit einbeziehen.	☐	☐	

	richtig	falsch	
1 Es fasziniert Sie, über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Sie sind auf der Suche nach Dingen, die hinter der mit den Sinnen erfahrbaren Welt liegen.	☐	☐	Typ 2 geistreich
2 Sie sind ein Herzensbrecher und machen Eroberungen in Hülle und Fülle. Doch Sie fürchten sich vor zu engen Bindungen. Sie finden vor allem Vergnügen daran, zu sehen, welchen Eindruck Sie auf andere machen.	☐	☐	
3 Sie neigen dazu, sich zu überfordern. Nach intensiver geistiger oder körperlicher Anstrengung brauchen Sie lange Erholungspausen.	☐	☐	
4 Sie sprudeln nur so vor Einfällen und Ideen. Sie sind spontan, geistig und künstlerisch kreativ. Manchmal hapert es ein wenig bei der planvollen Umsetzung der Ideen, weil Sie zu chaotisch sind.	☐	☐	
5 Sie haben viel Phantasie. Sie mögen moderne Gedichte, surrealistische Gemälde und experimentelle Bühnenstücke.	☐	☐	
6 Sie mögen oder praktizieren elegante Sportarten, die perfekte Körperbeherrschung voraussetzen, wie Fechten, Tanzen, Reiten, Eiskunstlauf, Tennis, Golf usw.	☐	☐	
7 Sie sind stolz auf Ihre Unabhängigkeit und Ihren Individualismus und lehnen es ab, Mitglied eines Vereins, einer Organisation zu werden.	☐	☐	
8 Sie glauben an eine Wiedergeburt nach dem Tod.	☐	☐	

☐	☐	**9** Sie sind gern unterwegs und freuen sich auf aufregende Reiseabenteuer. Im übrigen haben Sie das Gefühl, die Welt sei nicht groß genug, um Ihre ständige Neugierde zu befriedigen.
☐	☐	**10** Bewußtseinserweiternde Techniken (Entspannung, Konzentration, Askese) öffnen Ihnen den Zugang zu den großen Fragen des Lebens. Warum existieren wir? Welchen Platz nehmen wir im Universum ein?

Typ 3 gelassen

richtig	falsch	
☐	☐	**1** Ihrer Ansicht nach gehören zu einer Mahlzeit angenehme Gesellschaft, feines Essen, guter Wein und köstliche Desserts.
☐	☐	**2** Sie hassen Wolkenkratzer, Jahrmärkte und Einkaufszentren.
☐	☐	**3** Sie mögen organisierte Reisen, Bridge, Schach und Musik.
☐	☐	**4** Uneigennützig wie Sie sind, setzen Sie sich für große humanitäre Ziele ein (z.B. Erforschung unheilbarer Krankheiten) und unterstützen den Kampf gegen Völkermord (Bosnien, Ruanda).
☐	☐	**5** Sie führen stets ein offenes Haus, und Ihre Freunde wissen, daß sie immer willkommen sind.
☐	☐	**6** Auf Sie ist immer Verlaß. Sie sind pünktlich und gewissenhaft. Sie streben nicht nach Führungspositionen, sondern begnügen sich mit dem Part der «zweiten Geige».
☐	☐	**7** Sie überraschen Ihren Partner nicht mit ausgefallenen Ideen, sondern verwöhnen ihn durch die tiefen und dauerhaften Gefühle, die Sie ihm entgegenbringen.
☐	☐	**8** Jedesmal, wenn Sie versuchen, eine Diät zu befolgen, verlieren Sie mehr Lebensfreude als Pfunde.
☐	☐	**9** Sie haben Freunde jeder Hautfarbe und jeder Religion aus allen Teilen der Welt, denn Sie sind voller Nächstenliebe und Toleranz.
☐	☐	**10** Sie haben Schwierigkeiten mit den Werken von Kafka und James Joyce und lesen lieber Thomas Mann oder Robert Walser.

Typ 4 temperamentvoll

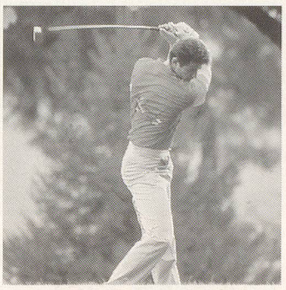
richtig	falsch	
☐	☐	**1** Ihre überbordende Energie treibt Sie von Abenteuer zu Abenteuer. Bis Sie eines Tages eine(n) Draufgänger(in) gleichen Kalibers treffen. Sie bilden ein «explosives» Paar, das nur Leidenschaft und keine Traurigkeit kennt.
☐	☐	**2** Mit Ihren Kindern verbindet Sie eher ein kameradschaftliches Verhältnis als eine Eltern-Kind-Beziehung.
☐	☐	**3** Ein Schicksalsschlag (Trauerfall, Unfall) lenkt Ihre übergroße Energie in die richtigen Bahnen und macht Sie stärker.
☐	☐	**4** Sie sind voller Unternehmungslust, stets in Eile. Sie planen und realisieren tausend Projekte gleichzeitig.
☐	☐	**5** Sie mögen Ihren Körper, Sie pflegen sich sorgfältig und achten darauf, wie Sie auf andere Menschen wirken.
☐	☐	**6** Sie trauen sich zu, ein künstlerisches Team (Mode, Kino, Verlag) zu leiten. Sie tun es mit Sachverstand und Engagement, aber auch gelegentlichen Wutausbrüchen.
☐	☐	**7** Sie bewundern Kraftleistungen und durchtrainierte Menschen. Sie legen bei Ihrem Partner Wert auf körperliche Vorzüge und sportliches Aussehen.

	richtig	falsch
8 Sie haben eine Schwäche für weite Landschaften, große Architektur und monumentale Musik. Sie schätzen die rote Wüste Australiens, Brasilia und Richard Wagner.	☐	☐
9 Sie lieben Mannschaftssportarten und arbeiten gerne im Team. Ist ein Freund in Schwierigkeiten, stehen Sie ihm bedingungslos bei.	☐	☐
10 Sie interessieren sich für alle neuen und unkonventionellen Kunstformen (Verpackungskunst von Christo, Avantgarde-Mode) und lassen sich davon zu eigener Kreativität anregen.	☐	☐

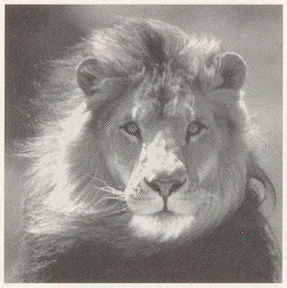
Test-Auswertung

Haben Sie bei einem Test-Teil sieben oder mehr Fragen mit «richtig» beantwortet? Dann haben Sie Ihr Energie-Profil gefunden. Lesen Sie unter der entsprechenden Rubrik nach. Wundern Sie sich aber nicht, wenn Sie bei zwei Testteilen gleich viele Punkte erzielen, denn Mischformen sind viel häufiger als reine Energietypen.

Typ 1 kämpferisch



Macht den Eindruck von Kraft, Selbstbeherrschung und Widerstandsfähigkeit. Er ist ruhig, ernst, hartnäckig, fleißig und optimistisch. Vielleicht fehlt ihm etwas Phantasie. Er kann sich gut anpassen und weiß seine Energiereserven klug einzuteilen. Sein sportlicher Ehrgeiz, seine Risikobereitschaft und sein ebenso entwickelter Sinn fürs Praktische geben ihm das Flair eines Erfolgsmenschen. Gleichzeitig hat er sich eine große Sensibilität bewahrt. Er lebt abends auf und kann bis in die Nacht arbeiten.



Seine Ernährungstips

Typ 1 kann sich im allgemeinen auf seinen gesunden Organismus verlassen, der die Nahrung gut verwertet und Schadstoffe leicht ausscheidet. Treibt er aber zu wenig Sport, oder nimmt er zu häufig an Geschäftsessen teil, kann er durch Bluthochdruck, Herzleiden, Allergien, Nierensteine gefährdet sein.

Seine Pflanzen

Sitzende Tätigkeiten ohne Ausgleichssport und zu üppige Mahlzeiten bekommen dem kämpferischen Typ nicht. Um Vergiftungen vorzubeugen, braucht er blutreinigende Pflanzen wie Kletten, Seifenkraut, Rosmarin und Löwenzahn.

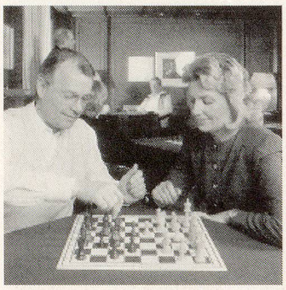
Seine Energiepunkte

Die Massage der energiespendenden Punkte lädt verbrauchte Batterien wieder auf. Die Massage wird ausgeführt, indem man eine Minute lang die Fingerkuppe im Uhrzeigersinn bewegt.

- Führt man Daumen und Zeigefinger zusammen, entsteht eine kleine Bogenrundung, deren tiefster Punkt massiert werden sollte. Verbessert die Verdauung.
- Auf der Außenseite des Unterarms, zwei Fingerbreit über dem Handgelenk, spürt man in der Mitte eine kleine Vertiefung. Die Massage dieses Punktes gibt Energie zurück.
- Je zwei Fingerbreit rechts und links vom Nabel befinden sich zwei Punkte, die die Entschlackung aktivieren.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 24.

Fortsetzung von Seite 9



Typ 2 geistreich

Er ist intelligent, lebhaft, unabhängig, manchmal stolz und anspruchsvoll. Er äußert sich spontan und voller Begeisterung. In seinem Kopf wimmelt es von Ideen, doch manchmal möchte er um jeden Preis originell sein. Er ist ein Morgenmensch, im Laufe des Tages erschöpfen sich seine Kräfte. Seine Nerven sind empfindlich, und er leidet häufig unter Ängsten, Depressionen, Darmträgheit, Krämpfen und Gewichtsabnahme.

Seine Ernährungstips

Er benötigt eine Nahrung, die die Erregbarkeit seiner Nerven reguliert und seine Neigung zu Krämpfen mildert. Also Lebensmittel mit viel Kalzium, Phosphor und Magnesium. Er sollte energiereiche Produkte wie Kartoffeln, Nudeln, Getreide, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Butter und Käse essen.

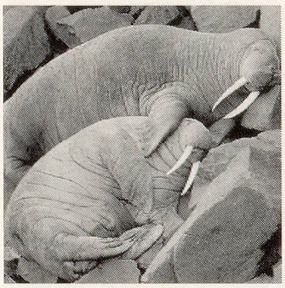
Seine Pflanzen

Mineralreiche Teemischungen aus Schachtelhalm, Kiefernknospen und Bockshornklee tun ihm gut.

Seine Energiepunkte

Typ 2 läuft oft Gefahr, auf seine letzten Energiereserven zurückzugreifen. Die Massage der Energiepunkte erfolgt entgegen dem Uhrzeigersinn.

- Auf der Höhe des Ellenbogens an der Innenseite der Bizepssehne liegt der Punkt, der Unruhe unterdrückt und Ängste kontrolliert.
- Oberhalb des Schlüsselbeins, in der Mitte der kleinen waagerechten Senke, liegt der Punkt, dessen Massage die Entspannung der Trapezmuskeln anregt und die allgemeine Sauerstoffversorgung verbessert.
- Zur Harmonisierung des Energieflusses wird der höchste Punkt des vierten Lendenwirbels massiert (vorletzter tastbarer Knochenfortsatz).



Typ 3 gelassen

Er ist gastfreundlich, liebenswürdig, großzügig, sorgt sich um das Glück der anderen. Er hat tiefe Bindungen zu denen, die er liebt. Bei der Arbeit geht seine Beharrlichkeit Hand in Hand mit Fleiß. In seinem Heim, vorzugsweise in ländlicher Gegend, sorgt er für Ruhe und Bequemlichkeit. Er ist eher konservativ und lehnt revolutionäre Strömungen ab. Morgens steht er ungern auf, ist tagsüber aktiv, geht früh zu Bett. Er ißt gern gut, mag fette Speisen. Daher neigt er zu Leiden, die mit Übergewicht zu tun haben: Herzschwäche, Durchblutungsstörungen (schwere Beine) und Krankheiten der Atmungsorgane und der Haut.

Seine Ernährungstips

Der Körper des Erwachsenen Typ 3 braucht proteinreiche Nahrung, sie regelt bei ihm das Gleichgewicht im Verdauungstrakt. Da ihm oft der Antrieb fehlt, die gespeicherten Energien zu verbrennen, muß der Abbau der Reserven stimuliert werden. Gewürze, Senf, Essig, Zitrone beleben die Verbrennung. Für eine bessere Verdauung sorgen frische Früchte, grüne Gemüse und Salate.

Seine Pflanzen

Dem süßen Nichtstun und den feinen Schleckereien zugetan, sollte er seine Energien aktivieren mit anregenden Pflanzen wie Enzian, Bitterdistel, Anis, Lorbeer, Fenchel und Birke.

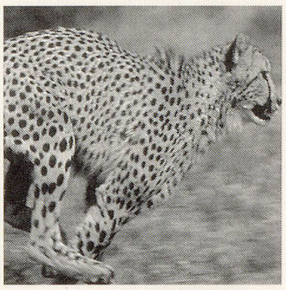
Seine Energiepunkte

• Legt man die Daumen auf den höchsten Punkt des Ohrknorpels und führt gleichzeitig beide Hände so lange über den Kopf bis die Kuppen der beiden kleinen Finger sich berühren, trifft man einen Punkt, dessen sanfte Massage den Organismus «brennen» läßt.

• Eine Handbreit unterhalb des Nabels auf der Körpermitte liegt der Punkt, dessen Aktivierung die endokrinen Drüsen anregt.

• Einen Fingerbreit über dem höchsten Punkt des Ohrs liegen Punkte, die den Fettstoffwechsel in Gang setzen.

Typ 4 temperamentvoll



Typ 4 ist impulsiv, mutig, stürmisch, jederzeit bereit aufzuspringen. Er ist sympathisch, gesellig, freundlich, neugierig auf alles und schnell zu begeistern. Er hat Schwierigkeiten in festen Paarbeziehungen zu leben, denn er ist nie richtig erwachsen geworden. Bei der Arbeit fällt es ihm schwer, mit seinen Kräften hauszuhalten, pausenlos jagt er von einer Aufgabe zur anderen. Schon früh morgens ist er hellwach, scheint tagsüber unermüdlich und geht abends noch munter ins Bett. Er liebt Sportarten, die großen Kraftaufwand erfordern wie Ringen oder Rugby. Er ist der Typ, der durch Schicksalsschläge reifen kann, und dann eher zum Typ des Kämpfers tendiert.

Seine Ernährungstips

Sein Motor läuft immer auf Hochtouren, und er stellt sich von selbst auf eine eher alkalische Nahrung mit krampflösendem Effekt ein. Zu empfehlen sind proteinreiche Lebensmittel, Milchprodukte, Nüsse und frische reife Früchte. Abzuraten ist von Kaffee, Tee, Kakao und Alkohol.

Seine Pflanzen

Der passionierte Alleskönner, der immer in Hochspannung ist, wird von Ruhepausen und krampflösenden Pflanzen profitieren: Baldrian, Melisse, Lavendel, Basilikum.

Seine Energiepunkte

Überlastet wie er ist, sollte er seine Energiesprünge durch sanften Fingerdruck auf folgende Punkte mäßigen.

• Zwei Fingerbreit über dem Handgelenk in der Mitte der Außenseite des Unterarms. Macht die Gedanken positiv.

• Durch leichten Druck auf einen Punkt auf halber Höhe zwischen Nabel und Brustbein schafft man sich kleine Energiereserven.

• Wird der höchste Punkt des äußeren Fußknöchels stimuliert, bessern sich physische und psychische Schmerzzustände.

Dieser Test wurde in Frankreich von einem Arzt für Naturheilkunde entwickelt. Wir haben ihn übertragen, um unseren Lesern neben einigen Informationen ein bißchen Spiel und Spaß am Jahresende zu gönnen. Vielleicht diskutieren Sie darüber in der Familie oder im Freundeskreis. Vielleicht schreiben Sie uns auch, ob Sie Vergnügen beim «testen» hatten.