



Bist du eher der Kälte-Typ?

Ja manchmal nie

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich komme morgens schwer aus dem Bett. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich kann mich oft nicht aufraffen, schon gar nicht zum Sport. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich könnte nach dem Essen direkt schlafen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich friere schnell. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich fühle mich schwer, wie ein nasser Sack. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich leide unter Blähungen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich bin oft erkältet. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich neige zu geschwollenen Beinen oder Händen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe Übergewicht. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich vertrage viele Nahrungsmittel nicht. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mir wird schnell alles zu viel. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe breiigen Stuhl. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe Durchfall. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich könnte ständig Süßes essen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe eine Essstörung. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich fühle mich aufgeunsen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich bin blass. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe keinen Durst, trinken vergesse ich ständig. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe immer kalte Hände und Füße. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe keinen Appetit. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich leide unter Organsenkungen,
z.B. einem Gebärmuttervorfall |



Bist du eher der Hitze-Typ?

Ja manchmal nie

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich kann abends nicht gut abschalten. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe einen trockenen Mund. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich neige zu Schlafstörungen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mir ist oft zu heiß. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich neige zu Nachtschweiß. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich leide unter Erbrechen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe oft Sodbrennen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe Mundgeruch. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe öfters mal Schluckauf. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich bin eher zu dünn. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe ein Magengeschwür. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe einen festen Händedruck. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich bin leicht reizbar. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe breiigen Stuhl. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe oft Verstopfungen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe öfters Kopfschmerzen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Meine Haut ist trocken. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Meine Augen sind trocken und auch mal gerötet. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe oft rote Wangen oder rote Flecken im Gesicht. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe viel Durst und bevorzuge kalte Getränke. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich leide unter Menstruationsbeschwerden. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe einen verspannten Nacken. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich fühle mich oft steif. |

Und wenn beides passt?

Vielleicht wunderst du dich, weil du auf beiden Seiten einige Kreuze gemacht hast.

So verwunderlich ist das aus Sicht der TCM allerdings gar nicht.

Unser ganzer Körper besteht aus vielen verschiedenen Einzelteilen, wenn man es salopp ausdrücken möchte, und in der chinesischen Fachsprache würde man sagen, er besteht aus mehreren Funktionskreisen.

Diese Funktionskreise wirken im Körper wie Arbeitsgruppen. Sie alle arbeiten sich zu und wenn eine aus der Reihe tanzt, dann hat das auch einen großen Einfluss auf die anderen.

So kannst du dir vorstellen, dass es möglich ist, dass z.B. im Arbeitskreis „Leber“ Hitze vorherrscht und im Arbeitskreis „Magen/Milz“ Kälte.

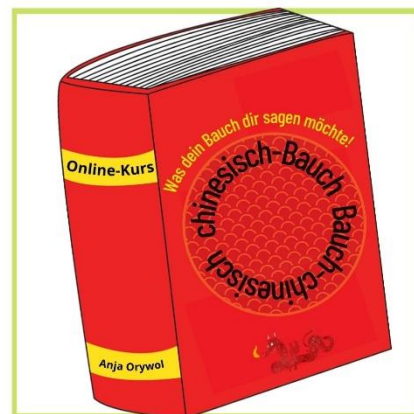
Und so kann es sein, dass du zwar grundsätzlich eine Frostbeule bist, unter Stress und Druck dennoch ganz wie ein Hitzkopf reagierst und schon mal den ein oder anderen Wutanfall bekommst und abends die Quittung mit Sodbrennen erhältst.

Aus diesem Grund sind eigentlich alle meine Rezepte zwar tendenziell schon mal erfrischend, oder erwärmend, aber sie sind trotzdem auf einer Art neutralen Basis, damit sowohl Hitzkopf als auch Frostbeule sorgenfrei zulangen können.

In einer Beratung lässt sich dann viel differenzierter herausfinden, wie Gerichte anzupassen sind, und welche Lebensmittel optimal sind. Aber für eine gute Grundernährung nach der Traditionellen chinesischen Medizin ist das erstmal nicht nötig.

Dieser kleine Testbogen stammt aus meinem Online-Kurs:

[Lerne auf deinen Bauch zu hören!](#)
[Bauch-chinesisch; chinesisch-Bauch.](#)



Dieser kleine Kurs beschäftigt sich mit den verschiedenen Typen nach der TCM, und damit wie Emotionen und Lebenskonzepte Einfluss nehmen auf unsere körperliche Gesundheit. Er dient dazu sich selbst und seine Bedürfnisse etwas besser kennen und verstehen zu lernen. Und vor allen Dingen zu verstehen, warum der Bauch manchmal einfach etwas lauter sprechen muss.