
Hitze - Kälte

Welcher Typ bin ich?

- ☐ Mir ist immer eher wärmer als Anderen in meinem Umfeld
- ☐ Mein Gesicht ist oft gerötet und ich neige zu Hitzewallungen
- ☐ Meine Zunge ist deutlich rot
- ☐ Ich habe sehr starken Appetit
- ☐ Ich habe eine eher laute, kräftige Stimme
- ☐ Ich scheue mich nicht meine Meinung zu vertreten, bin selbstsicher
- ☐ Ich bevorzuge kalte Witterung

☐ Summe der Kreuze

- ☐ Mir ist immer eher kälter als Anderen in meinem Umfeld
- ☐ Mein Gesicht ist eher blass
- ☐ Meine Lippen, meine Zunge sind eher blass
- ☐ Ich bevorzuge warme Getränke
- ☐ Ich habe eine leise Stimme
- ☐ Ich bin oft müde, habe wenig Energie
- ☐ Ich bevorzuge warme Witterung

☐ Summe der Kreuze

Hast Du nun mehr Kreuze auf der linken Seite als rechts, dann tendierst Du eher zum Kältetyp und hast Du umgekehrt mehr Kreuze auf der rechten Seite, dann tendierst Du eher zum Hitzetyp.

Die Feststellung, ob Du mehr oder weniger Hitze / Kälte im Körper hast ist nach der Philosophie der TCM sehr wichtig für die richtige Therapie. Mit Hilfe dieser Erkenntnis sollte es Dir leichter fallen Dich zwischen zwei ähnlichen Kräutern zu entscheiden, wenn es darum geht Deine innere Balance wieder herzustellen.

Feuchte - Trockenheit

Welcher Typ bin ich?

- ☐ Ich neige eher zu schwitzen als Anderen in meinem Umfeld
- ☐ Meine Nase rinnt häufig
- ☐ Ich habe ein Schweregefühl in Armen und Beinen, ev. Schwellung
- ☐ Ich neige zu einem dicken Belag auf der Zunge
- ☐ Meine Haut und Haare sind eher fettig
- ☐ Ich bevorzuge trockenes Klima, ich mag kein feuchtes Wetter

☐ Summe der Kreuze

- ☐ Meine Haut ist eher trocken und rauh
- ☐ Meine Haare sind trocken
- ☐ Ich habe oft einen trockenen Mund, Rachen, Nase
- ☐ Meine Zunge ist eher trocken und zeigt wenig Belag
- ☐ Ich mag kein trockenes Klima, keine Klimaanlage
- ☐ Eher harter Stuhl, wenig eher dunkler Harn

☐ Summe der Kreuze

Hast Du nun mehr Kreuze auf der linken Seite als rechts, dann hast Du eher mehr Feuchtigkeit im Körper und hast Du umgekehrt mehr Kreuze auf der rechten Seite, dann tendierst Du eher zu Trockenheit.

Die Feststellung, ob Du mehr oder weniger Feuchte / Trockenheit im Körper hast ist nach der Philosophie der TCM ebenfalls sehr wichtig dafür welche Kräuter Du für Deine „ganz auf Dich persönlich“ zugeschriebene Therapie Du verwendest.