



## Bist du eher eine Frostbeule?

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 werde nach einer Mahlzeit schnell müde.                      |
| <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 aufgepusen.                                       |
| <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,<br>z.B. einem Gebärmuttervorfall |



## Bist du eher ein Hitzkopf?

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, 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, also z.B. ab und zu sehr wütend wirst und explodierst (oder implodierst 😊) und dein Magen prompt mit Sodbrennen reagiert.

Aus diesem Grund sind in der Regel alle meine Rezepte zwar tendenziell erfrischend oder erwärmend, aber sie sind trotzdem gute, neutrale Basisrezepte, damit sowohl Hitzkopf als auch Frostbeule sorgenfrei zulangen können.

In einer Beratung lässt sich natürlich viel differenzierter herausfinden, wie Gerichte anzupassen sind, und welche Lebensmittel optimal sind.

Für eine gute Grundernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin ist das erstmal aber gar nicht nötig.

Wenn du dich jetzt fragst, was du denn als Frostbeule oder Hitzkopf essen kannst um dich zu unterstützen, dann schau auf [www.sossig-suppig-saftig.de](http://www.sossig-suppig-saftig.de) direkt mal in meine beiden kleinen Videos. Oder klick einfach unten auf die Buttons und ich erzähle dir, was im ersten Step gut zu dir passt.

