

Yin und Yang Selbsttest (GRATIS)

Der Test dient dazu, dass man sich selbst einschätzen kann zu welchem Typ man nach der Chinesischen Medizin gehört. Dieser Test ist aber keine professionelle Diagnose und ersetzt keine Anamnese nach TCM bei einer/einem BeraterIn oder ÄrztIn nach TCM.

Yin und Yang – kurze Erklärung:

Unsere Welt basiert in der TCM auf eine dualistische Natur: Tag&Nacht, Sonne&Regen, Phasen des Wohl/Unwohlfühlers diese Dinge wechseln ständig ab. Yin und Yang sind die traditionellen Ordnungsprinzipien der chinesischen Weltanschauung. Das eine Prinzip kann ohne dem anderen nicht existieren. Ganz einfach erklärt ohne Licht kann es keinen Schatten geben.



Yin = Kälte, weibliche Energie, passiv, empfangend, Bewegungsrichtung nach unten, Mond, Dunkelheit, Speicherorgane

Yang = Hitze, männliche Energie, aktiv, Bewegungsrichtung aufsteigend, Sonne, Helligkeit, Hohlorgane

Yin Schnelltest (1= trifft gar nicht zu, 5= trifft voll zu)

1. Du hast eine matte, blasse Gesichtsfarbe ohne Glanz	① ② ③ ④ ⑤
2. Deine Hände und Füße sind oft und leicht kalt	① ② ③ ④ ⑤
3. Du empfindest kalte äußere Einwirkungen als unangenehm	① ② ③ ④ ⑤
4. Du neigst zu oder hast Übergewicht	① ② ③ ④ ⑤
5. Du hast großen Durst und kannst ein Glas auf einmal austrinken	① ② ③ ④ ⑤
6. Du fühlst dich eher träge und antriebslos	① ② ③ ④ ⑤
7. Du startest schwer in den Tag	① ② ③ ④ ⑤
8. Du musst nachts öfters auf die Toilette	① ② ③ ④ ⑤
9. Du neigst zu Erkältungen	① ② ③ ④ ⑤
10. Du bist sexuell eher passiv und hast selten Lust	① ② ③ ④ ⑤
11. Du redest nicht so gerne	① ② ③ ④ ⑤
12. Du hast öfter am Abend geschwollene Füße	① ② ③ ④ ⑤
13. Du neigst eher zu Durchfall oder breiigem Stuhlgang	① ② ③ ④ ⑤
14. Du hast oft Rückenschmerzen	① ② ③ ④ ⑤
15. Du leidest westlich an einer Anämie/Blutmangel	① ② ③ ④ ⑤

Auswertung: ① _ ② x _ = ③ x _ = ④ x _ = ⑤ x _ =

1 _ +2 _ +3 _ +4 _ +5 _ Gesamt = _

Yang Schnelltest (1= trifft gar nicht zu, 5= trifft voll zu)

- | | |
|--|-----------|
| 1. Du hast rote Wangen oder Flecken im Gesicht | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 2. Du hast oft heiße Fußsohlen und/oder Hände | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 3. Du bist leicht oder oft gereizt | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 4. Du hast leidest an Schlafproblemen | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 5. Du grübelst viel und leicht | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 6. Du bist innerlich unruhig und rastlos | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 7. Du fühlst dich oft sehr warm oder dir ist sogar heiß | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 8. Du stehst unter Druck/Stress | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 9. Du hast Erektionsstörungen und hast wenig Ausdauer beim Sex | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 10. Du hast Sodbrennen oder musst oft Aufstoßen | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 11. Du hast oft einen trockenen Mund | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 12. Du neigst zu Verstopfung oder zu hartem Stuhl | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 13. Du bevorzugst kalte Getränke | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 14. Du bevorzugst scharfe oder pikante Speisen | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 15. Du leidest westlich an Bluthochdruck | ① ② ③ ④ ⑤ |

Auswertung: ①__ ②x__ = __ ③x__ = __ ④x__ = __ ⑤x__ = __
1__+2__+3__+4__+5__ Gesamt = __

Auswertung

Bitte zähle deine Punkte zusammen, jeweils Yin und Yang extra.

Du hast in beiden Teilen (YIN und Yang) zusammen unter 45 Punkte!?

Ich freue mich für Dich!

Dein Yin und Yang sind derzeit im Gleichgewicht, das heißt, deine Kälte und deine Hitze Symptome sind im Einklang. Du solltest dich ausgeglichen und gut fühlen!

Du hast im Teil Yin mehr als 25 Punkte?!

Dann bist du wahrscheinlich ein Kälte- Typ, das heißt dein Yang ist im Mangel, umso höher deine Punktzahl umso ausgeprägter ist deine innere Kälte.

Was kann ich dir als Ernährungsberaterin nach TCM empfehlen?!

Führe deinem Körper Wärme von innen und außen zu.

Empfehlenswert 😊	Zu vermeiden ☹️
<ul style="list-style-type: none"> • 3 warme gekochte Mahlzeiten • Warmes Frühstück • Wärmende Gewürze verwenden • Warme Getränke bevorzugen • Regelmäßig Essen • Bevorzuge Suppen, Eintöpfe, Kompotte, Muße • Stärke deine Mitte 	<ul style="list-style-type: none"> • Unregelmäßiges Essen- Kühlestrankessen • Rohkost • Tiefgekühltes • Erfrischende Thermik • Kalte Getränke, kohlenensäurehaltige Getränke • Dinner Canceling

Du hast im Teil Yang mehr als 25 Punkte?!

Dann bist du wahrscheinlich ein Hitze- Typ, das heißt dein Yin ist im Mangel, umso höher deine Punktzahl umso ausgeprägter ist deine innere Hitze.

Was kann ich dir als Ernährungsberaterin nach TCM empfehlen?!

Führe deinem Körper saftige, suppige und nährnde Lebensmittel zu. Achtung- Ein Yinaufbau braucht seine Zeit und braucht zusätzlich zum guten Essen eine weitere yinnige Eigenschaft – „Geduld“.

Empfehlenswert 😊	Zu vermeiden ☹️
<ul style="list-style-type: none"> • 3 nährnde gekochte Mahlzeiten • Iss suppig, saftig, klar • Bevorzuge kleine Portionen • Trinke viel • Gönn dir Ruhe, Auszeiten, Entspannung • Genügend Schlaf – unbedingt vor 24Uhr 	<ul style="list-style-type: none"> • Scharfe und heiße Gewürze: Chilli, Pfeffer, Zimt, getrockneter Ingwer • Salziges • Bittere Lebensmittel und Getränke • Alkohol (regt Yang an) • Zucker • Stress

Du hast im Teil Yin/Yang mehr als 35 Punkte?!

Diese 35 Punkte sind auch noch zirka gleich verteilt, dann heißt das, dass du Yin (Kälte) und Yang (Hitze) in Dir, das ist der häufigste Fall und ist nicht weiter schlimm. Dennoch solltest du auf ein Gleichgewicht achten, damit das ein oder andere nicht übergehen kann. Dies bedeutet für Dich: stärke deine Mitte (Magen, Milz)!

Empfehlenswert 😊

- **3 warme Mahlzeiten**
- **Gekochtes Frühstück**
- **Iss Suppen, Kompotte, Muße**
- **Genügend Schlaf, Ruhephasen**

Zu vermeiden 😞

- **Scharfe und heiße Gewürze: Chili, Pfeffer, Zimt, getrockneter Ingwer**
 - **Zu abkühlende Lebensmittel**
 - **Brot**
 - **Kuhmilchprodukte**
 - **Zu spätes Essen**
-

Wenn du noch Fragen hast oder an einer Ernährungsberatung nach TCM interessiert bist melde dich einfach unter

office@linepittino.at

oder ruf mich einfach unter 0650/5000 151 an!

oder schreib mir eine persönliche Nachricht auf Facebook unter Line Pittino

oder schau auf www.linepittino.at rein

Liebe Grüße Eure

Line