阴

Wieviel Yin trägst du in dir?

- Fühlst du dich innerlich unruhig? ☐
- Bist du sehr durstig & magst du eher kalte Getränke? ☐
- Sind deine Wangen am späteren Nachmittag leicht gerötet? ☐
- Fühlt sich dein Mund oft trocken an? ☐
- Neigst du zu Zahnfleischbluten? ☐
- Ist deine Haut eher trocken? ☐
- Neigst du zu Verstopfung? ☐
- Trinkst du mehr als 2 Tassen Kaffee pro Tag? ☐
- Lässt du öfter mal eine Mahlzeit ausfallen? ☐
- Ist deine Mensblutung sehr schwach bzw. stark? ☐
- Gehst du regelmäßig in die Sauna & schwitzt dort auch gut? ☐
- Bekommst du zu wenig Schlaf? ☐
- Ist dir ab & zu schwindelig? ☐
- Hast du Kopfweh/Migräne? ☐
- Reagierst du beim Autofahren im dunkeln lichtempfindlich? ☐
- Sind deine Augen sehr trocken? ☐
- Hast du brüchige Nägel oder splissiges Haar? ☐
- Hast du Eisenmangel? ☐
- Liebst du scharf gewürztes Essen, Fleisch & Gebratenes? ☐
- Fühlst du dich gestresst? ☐
- Neigst du im Herbst/Winter zu trockenem (Reiz)Husten? ☐
- Bist du manchmal heiser & neigst zu Stimmverlust? ☐
- Schwitzt du nachts? ☐
- Hast du manchmal Zahnfleischbluten? ☐
- Schwitzt du an den Händen/Füssen oder im Brustbereich? ☐
- Bist du schreckhaft? ☐
- Fühlst sich Schmerz bei dir eher pulsierend & stark an? ☐
- Neigst du zu trockener Haut & trockenen Schleimhäuten? ☐
- Fühlst du dich häufig ausgelaugt & erschöpft? ☐
- Leidest du bei Fön/Zugluft unter Kopfschmerzen? ☐