

YIN & YANG – Sind die im Gleichgewicht bei dir?

Mach den Test und finde es heraus!

Bitte gib dir bei jeder Frage selbst eine Zahl von 1-5. Dazu kannst dir diesen Test einfach ausdrucken oder du schreibst dir deine Zahlen einfach auf ein Stück Papier. Am Ende musst du die Zahlen von Teil 1 und 2 einfach zusammenzählen und erhältst die Erklärung und ein paar wertvolle Tipps, die du sofort umsetzen kannst 😊

TEIL I

1. Ich friere sehr schnell.
2. Ich bin ein blasser Typ.
3. Ich fühle mich oft schwach und antriebslos.
4. Ich neige zu Übergewichtigkeit.
5. Meine Füße fühlen sich oft kalt an.
6. Ich bin oft erkältet.
7. Es fällt mir schwer in der Früh aufzustehen.
8. Meine Zunge ist ziemlich blass. (schau dazu einfach mal in den Spiegel)
9. Ich neige breiigem Stuhl und habe öfter Durchfall.
10. Ich muss nachts oft raus um auf Toilette zu gehen.
11. Ich habe öfter geschwollene Beine.
12. Ich habe Rückenprobleme, die sich durch Bewegung verbessern.
13. Lust auf Sport habe ich nicht so viel.
14. Meine Libido ist eher schwach.
15. Ich habe einen unerfüllten Kinderwunsch.

TEIL II

1. Mir ist immer sehr warm oder auch heiß.
2. Ich kann am Abend schwer zur Ruhe kommen.
3. Ich leide an Schlafstörungen und/oder kann schlecht einschlafen.
4. Ich leide an innerer Unruhe und bin oft nervös.
5. Nachtschweißigkeit ist ein Thema bei mir.
6. Meine Backen sehen immer rötlich aus und/oder ich habe auffällig rote Flecken im Gesicht.
7. Ich bin oft und schnell gereizt.
8. Meine Haut ist sehr trocken.
9. Ich leide an Verstopfung und mein Stuhlgang kann hart und schmerzhaft sein.
10. Meine Augen sind eher trocken und/oder lichtempfindlich.
11. Ich bin eher zu dünn.
12. Meine Nägel sind eher rissig oder brüchig. 1 2 3 4 5
13. Erektionsstörungen und/oder wenig Ausdauer beim Sex sind ein Thema bei mir.
14. Ich habe Rückenprobleme, die sich nicht durch Bewegung bessern.
15. Meine Zunge oder Teile meiner Zunge sind dominant rot (schau dazu einfach mal in den Spiegel)

Die Auswertung deines Tests und wertvolle Infos aus meinem TCM Nähkästchen

Zähl bitte jeweils die Punkte für Teil 1 und Teil 2 zusammen.

1. Insgesamt (also in beiden Teilen zusammen) hast du wenige Punkte (unter 45)?

Dann bist du ein sehr ausgeglichener Mensch und dein Yin und Yang in Balance. Was auch immer du tust – tu es weiter so. Deine Ernährung und insgesamt dein Lebensstil scheinen in Hinblick auf Yin und Yang ausgewogen und erfüllend zu sein. Ich freu mich für dich!

2. Du bist ein sogenannter “Kälte Typ”, falls du im 1. Teil deutlich mehr Punkte hast

(über 25). Je mehr, desto stärker ist auch dein Yang Mangel ausgeprägt.

Hilfe von außen: Wärme zuführen durch warme Kleidung, ein warmes Bad/Fußbad, in der Abendsonne spazieren gehen oder je nach Hauttyp für ein paar Minuten am Nachmittag in der Sonne “baden”.

Auch wenn du Sport nicht magst, versuche dich regelmäßig zu bewegen, um dein Yang wieder aufzubauen. Das muss kein Tabata Workout oder Marathon sein, sondern es soll Spaß machen. 10 min. Seilspringen im Garten, Walken oder Spaziergehen (dabei auch mal einen Baum umarmen), Fahrrad fahren oder 20 Hampelmänner im Bad machen – du kannst da kreativ sein.

Hilfe von innen: Mit der richtigen Ernährung kommt auch die innere Wärme. Hier habe ich ein paar wertvolle Tipps für dich:

- Iss bitte generell weniger Rohkost – das gilt für alle Jahreszeiten, besonders aber im Winter. Im Sommer neigen wir natürlich dazu, eher kalte Speisen zu uns zu nehmen, bist du aber ein “Kältetyp”, dann tut dir das einfach nicht gut. Versuche warme Mahlzeiten zu dir zu nehmen – vor allem in der Früh. Dein Energielevel wird ein ganz anderes sein, sobald du anfängst wenigstens warm zu frühstücken.
- Meide Lebensmittel, die besonders stark abkühlend, wie z.B. Tomaten, Gurken, Bananen oder Orange. Gerade Orangensaft hat einen stark kühlenden Effekt.

- Verzichte bitte auf Joghurt. Joghurt und Milchprodukte an sich haben eine sehr kühlende Wirkung und verschleimen laut TCM den Organismus. Das Qi, unsere Lebensenergie kann nicht gut fließen, da die Meridiane (die Energieleitbahnen auf denen unsere ca. 400 Akupunkturpunkte sitzen), verschleimt sind und durch zu viel Milchprodukte immer mehr undurchlässig werden.
- Wenn du Essen aus dem Kühlschrank nimmst, dann lass es erst erstmal bis Zimmertemperatur aufwärmen und wärme Reste sowieso immer gut auf.
- Ziehe warme Getränke wie heißes Wasser mit Zitrone und Ingwer oder Kräutertee den kalten Getränken vor. Wenn kalte Getränke, dann bitte ohne Eiswürfel und/oder bei Zimmertemperatur.
- Iss 3x die Woche gutes Bio-Fleisch, das stärkt besonders das Yang. Vegetarier/Veganer nehmen Eier oder Hülsenfrüchte, auch die wirken Yang stärkend.
- Ich liebe Kraftsuppen!! Die sind nicht nur bei Kälte gut, sondern auch nach einer auszehrenden Krankheit oder nach der Schwangerschaft. Du kannst sie je nach Ernährungstyp mit oder ohne Fleisch kochen. Koche diese Suppe mindestens 2 Stunden, wenn du kannst, dann gerne auch länger. In die Suppe kommt bei mir Gemüse wie Lauch, Karotten, Zwiebeln, Kartoffeln, Sellerie oder das was ich gerade da habe.
- Die Gewürzwelt spielt in der TCM eine große Rolle! Wärmende bzw. erhitzende Gewürze wie Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Chili oder Zimt machen ordentlich warm

Wärmende Nahrungsmittel:

- Rindfleisch, Kalbsfleisch – gelten als stark Yin aufbauend
- Nüsse, Samen, Nussmus oder Hülsenfrüchte
- Butter, Sahne, Eier
- Weizen, Dinkel, Gerste, Bulgur, Hirse und Couscous
- Kraftsuppen (Gemüse oder Fleisch)
- Suppen oder Ratatouille
- Gekochte Karotten
- Kichererbsen, Mung- oder Sojabohnen
- Miso, Algen, Sojasauce
- Kompott

- Trockenfrüchte (v.a. Rosinen, Datteln und Feigen)
- Kümmel (macht Speisen bekömmlich), Safran, Vanille, Korianderpulver, Salz (in Maßen und hochwertiges Meersalz)

3. Du hast mehr Punkte in Teil II (mehr als 25)? Dann ist dein Yin im Mangel, was konkret heißt, dass du ein sogenannter “Hitze-Typ” bist!

Hilfe von außen: kalt duschen (nicht eiskalt, aber kälter als sonst) oder die Beine und Arme kalt abbrausen, kühlende Aromaöle auf die Innenseite der Handgelenke oder im Nacken auftragen, wie z.B. Pfefferminze, meditieren und in Gedanken die Wärme/Hitze intuitiv vom Kopf in die Füße leiten und an den Boden abgeben, vor Mitternacht schlafen gehen, Stress reduzieren

Hilfe von innen: Hier kommt die Ernährung wieder ins Spiel. Kühlend, nährend und bekömmlich sollen die Nahrungsmittel sein.

Vorweg wichtige Info: generell scharfe Gewürze, Knoblauch und Zwiebeln, alles Frittierte und Gegrillte, auch Fleisch reduzieren. (Hochprozentiger Alkohol, Kaffee und Rauchen zehrt auch unglaublich am Yin – versuche auch hier zu reduzieren bzw. teilweise ganz weg zu lassen wenn möglich.

Kühlende Nahrungsmittel:

- Auberginen, Tomaten, Gurken, Zucchini, Spargel, Spinat, Pilze, Kohlrabi, Sellerie, Paprika
- (bittere)Blattsalate, Chinakohl, Sauerkraut (auch gut für die Darmflora)
- Hirse (toll für die Haut), Reis, Dinkel, Mais, Amaranth, Quinoa
- Hülsenfrüchte, Linsen und Bohnen
- Apfel, Birne, Beeren, Zitrone, Orange, Kiwi, Mango, Melonen (sehr erfrischend)
- Algen, Misopaste oder -suppe, Soja/Sojasoße
- Ein kühles Helles 😊

- Wasser (ohne Kohlensäure)
- Grüner Tee, Kräutertees: Löwenzahn, Schafgarbe, Brennnessel, Frauenmantel, Hopfenblüten, Ringelblumen, Pfefferminze, Kamille

4. Du hast mehr als 50 Punkte und die sind auch noch fast gleich verteilt?

Dann bist du im Yin UND Yang Mangel. Das heißt, dein Körper hat sowohl Hitze- als auch Kälte Zustände. Viele Menschen haben heutzutage genau dieses Problem.

Warum? Weil die meisten einen sehr herausfordernden Lebensstil pflegen. Die Jobs sind anspruchsvoller, man arbeitet generell mehr und länger, die Arbeit am PC laugt aus, man hat das Gefühl man muss immer und überall erreichbar sein, der Social Media Konsum nimmt überhand und man gönnt sich nicht einen Moment Ruhe.

Zumindest keine "echte" Ruhe. Man greift lieber zu mehreren Kaffees am Tag, sieht am Abend fern, um runterzukommen (das genaue Gegenteil passiert aber), macht exzessiv Sport (der bei Yin Mangel noch mehr auslaugt, als dass er guttut), schläft zu wenig, .. die Liste könnte ich ewig fortsetzen und ich denke der ein oder andere findet sich in einigen (oder allen) angesprochenen Punkten wieder.

Eine maßgeschneiderte Lösung gibt es nicht. Aber einige Anregungen von mir.

Hilfe von außen: STRESS REDUZIEREN! Wo auch immer es dir möglich ist. Das meine ich ernst. Auch wenn es nur 5min. Im Bad sind, in denen du dich hinsetzt und kurz meditierst oder einfach länger duschen und genießen.

Da ich weiß, dass viele keine Zeit haben oder sich die Zeit nicht nehmen können, hier ein paar "Kurzzeit" Beispiele, die jeder in seinen Alltag einbauen kann:

ein Bad nehmen, achtsames Eincremen deines Körpers, kurze Meditationen/Bodyscans/autogenes Training – 5-10min. reichen schon (die Calm App ist hier ganz toll!), Stretching oder eine kurze Yogaroutine, Dankbarkeitstagebuch (Zeitaufwand: 3min. in der Früh, 3 min. am Abend), Atemübungen, Kopf-/Hand-/Fußmassage machen/machen lassen, eine Stunde vor dem Schlafengehen kein Handy/PC/Fernseher mehr!

Hilfe von innen: Die Kälte und Hitze ausgleichende Nahrung zu sich nehmen. Das heißt konkret, dass du weder extrem erhitzende Nahrungsmittel und extrem kühlende Nahrungsmittel zu dir nehmen solltest (siehe oben).

Nährstoffreiches buntes Gemüse (Regenbogenfarben!), Getreide, Hülsenfrüchte, Fisch und Eier bekömmlich zubereiten. Gewöhne dir an, regelmäßig zu essen, 3x am Tag. Und wenn möglich 3x warm – besonders in der Früh (z.B. Porridge mit Kompott, Eierspeise)

Yin und Yang können bei kleinen Änderungen im Alltag und in der Ernährung langsam wieder aufgebaut werden und allgemeine Beschwerden, Stress, schlechter Schlaf bessern sich.

Abschlussworte:

So, das war richtig viel Input. Und das nur durch einen kleinen Ying und Yang Test. Jetzt hast du vielleicht eine erste Idee wie komplex die Traditionelle Chinesische Medizin und Ernährung sein kann. Und doch sind es oft ganz kleine, logische und einfach umsetzbare Änderungen, damit es dir besser geht.

Ich hoffe, dass ich dir in der ein oder anderen Weise durch meine Informationen helfen konnte. Ich freue mich natürlich über Feedback auf Instagram, per Mail oder gerne auch per Telefon. Teile diesen Test mit Menschen, bei denen du meinst, dass sie auch ein paar Anregungen brauchen.

Gerne kannst du mich auch kontaktieren, wenn du mehr Fragen zu Yin und Yang, zur TCM, zur Ernährung oder ähnlichem hast. Kostenfrei natürlich.

Hier nochmal zur Info:

Homepage: tcm-themar.de

Instagram: [tcmedizin.sophia](https://www.instagram.com/tcmedizin.sophia)

Mail: sophiathemar@outlook.com

Tel.: 0151 – 22 68 27 02

Bleib gesund und achte auf dich!

Deine Sophia