



Ernährungsservice

TCM Typentest



1. Wie beurteilen Sie Ihren Körperbau?



Ich habe einen drahtigen muskulösen Körper. **(Holz)**



Ich habe gleichmäßige Proportionen. **(Feuer)**



Ich habe einen starken Knochenbau und eher üppige Proportionen. **(Erde)**



Ich bin eher feingliedrig. **(Metall)**



Ich bin feingliedrig. **(Wasser)**

2. Welche Aussagen können Sie in Bezug auf eine Gewichtszunahme bestätigen?



Bei Stress nehme ich zu. **(Holz)**



Ich kann mein Gewicht leicht halten. **(Feuer)**



Ich nehme schnell zu. Ich neige eher zu Übergewicht. **(Erde)**



Bei Stress nehme ich ab, tendenziell neige ich eher zu Untergewicht. **(Metall)**



Ich neige zu Untergewicht und nehme schwer zu. **(Wasser)**

3. Wie sieht es mit Ihrem Haarwuchs aus?



Ich habe dicke und eher gerade, manchmal brüchige Haare. **(Holz)**



Ich habe viele, feine Haare und neige eher zu Haarausfall. **(Feuer)**



Meine Haare sind eher dick, wellig und schnell fettend. **(Erde)**



Ich habe feine, trockene Haare und neige zu Kopfschuppen. **(Metall)**



Ich habe wenig und feine Haare. **(Wasser)**

4. Wie würden Sie Ihren Hauttyp beschreiben?



Meine Haut ist eher etwas ledrig. Man kann die Muskeln und Sehnen gut erkennen. **(Holz)**



Meine Haut ist von Natur aus hell oder leicht rötlich. **(Feuer)**



Meine Haut ist grobporig und eher dick. Ich neige zu Wasseransammlungen. **(Erde)**



Meine Haut ist eher trocken, manchmal spröde und ich neige zu Fältchen. **(Metall)**



Meine Haut ist eher blass und dünn. Man kann die Adern gut erkennen. **(Wasser)**



Ernährungsservice

TCM Typentest



5. Beschreiben Sie Ihre Zunge und deren Belag! (Wenn Sie Ihre Zunge beurteilen, sollen Sie zwei Stunden zuvor nicht gegessen und getrunken haben.)



Meine Zunge ist an den Seitenrändern oft geschwollen.
(Holz)



Meine Zunge ist an der Zungenspitze rot, ohne Belag und/oder im hinteren Bereich auch mit einem gelben Belag. **(Feuer)**



Ich habe eine schwammige, feuchte und große Zunge mit Zahneindrücken am Zungenrand. Der Belag ist weiß und dick. **(Erde)**



Meine Zunge ist trocken und hat wenig Belag. **(Metall)**



Ich habe eine eher kleine Zunge und einen blassen oder weißen Belag. **(Wasser)**

6. Wie würden Sie Ihr generelles Körpergefühl bei unterschiedlichen Witterungen beschreiben? Welche Aussage trifft am ehesten zu?



Mein Körpergefühl ist eher wechselhaft – Wind empfinde ich als unangenehm. **(Holz)**



Ich habe ständig sehr viel Hitze - am wohlsten fühle ich mich in den kühlen Bergen. **(Feuer)**



Ich schwitze nur mäßig – feuchtes Wetter sowohl feucht-kalt als auch feucht-heiß, empfinde ich als unangenehm. Trockene Wärme mag ich am liebsten. **(Erde)**



Ich fühle mich in feuchten Gegenden bei mäßiger Wärme sehr wohl. **(Metall)**



Weil ich sehr oft kalte Hände und Füße habe und generell als „Friermops“ bezeichnet werde, freue ich mich über warme Temperaturen. Sehr heiße Witterung vertrage ich jedoch auch nicht sehr gut. **(Wasser)**



Ernährungsservice

TCM Typentest



7. Wie steht es mit Ihrem Appetit?



Mein Appetit ist eher groß. Ich habe eine große Vorliebe bzw. eine starke Abneigung gegen Saures. **(Holz)**



Mein Appetit ist stets groß. Ich habe eine extreme Vorliebe bzw. eine starke Abneigung gegen Bitteres. **(Feuer)**



Mein Appetit ist eher mäßig. Morgens fehlt mir der Appetit. Ich habe eine extreme Abneigung oder extreme Vorliebe für alles Süße. **(Erde)**



Mein Appetit ist eher schwankend. Manchmal kriege ich keinen Bissen runter und dann wiederum ist mein Appetit riesig. Ich kann jedoch in der Regel keine großen Mahlzeiten essen und bin schnell satt. Ich habe eine extreme Vorliebe oder extreme Abneigung gegen Scharfes. **(Metall)**



Mein Appetit ist eher gering. Ich liebe warme und cremige Mahlzeiten wie Suppen. Ich habe eine extreme Abneigung oder extreme Vorliebe für alles Salzige. **(Wasser)**

8. Was passiert, wenn Sie eine Mahlzeit ausfallen lassen müssen?



Wenn ich Stress habe, leide ich unter Appetitlosigkeit. Ich fühle mich dann aber auch unausgeglichen, bis hin zu aggressiv und zornig. **(Holz)**



Wenn ich zu meinen gewohnten Zeiten nichts esse, werde ich unkonzentriert, fahrig und manchmal auch aggressiv. **(Feuer)**



Wenn ich eine Mahlzeit ausfallen lasse, verspüre ich zwar keinen Hunger, meine Ausdauer lässt jedoch nach. Im Grunde empfinde ich es jedoch nicht wirklich als ein Problem. **(Erde)**



Manchmal vergesse ich das Essen, dann habe ich jedoch bald echte Konzentrationsschwierigkeiten und fühle mich müde und lustlos. **(Metall)**



Ich kann mich nicht als guten Esser bezeichnen. Meine Mahlzeiten sind eher klein. Dennoch brauche ich meine regelmäßigen warmen Mahlzeiten. Andernfalls bekomme Kältegefühle und fange an zu frieren. **(Wasser)**



Ernährungsservice

TCM Typentest



9. Wenn es mit der Verdauung mal nicht so klappt, habe ich folgende Probleme:



Ich neige zu saurem Aufstoßen, Sodbrennen und Spannungen im Oberbauch. Manchmal habe ich dann auch Bauchkrämpfe.
(Holz)



Ich neige dann eher zu Verstopfung. Das kommt aber selten vor. **(Feuer)**



Ich leide eher unter Völlegefühl und Blähungen, manchmal ist meine Verdauung auch etwas träge. Der Stuhl ist eher breiig.
(Erde)



Ich neige dann eher zu Verstopfung und unregelmäßigem Stuhlgang. **(Metall)**



Ich neige dann eher zu Durchfall.
(Wasser)

10. Wie würden Sie Ihr Schlafverhalten kennzeichnen?



Ich habe oft Einschlafstörungen und leide unter exzessiven Träumen, in denen ich schwierige Aufgaben bewältigen muss. Zwischen ein und drei Uhr morgens (Winterzeit) wache ich des Öfteren auf.
(Holz)



Ich habe einen guten Schlaf und schlafe auch schnell ein, wache aber bei Geräuschen sehr schnell auf. Nachts ist es mir oft heiß. Wenn es viel zu tun gibt und ich nicht vor 23 Uhr (Winterzeit) ins Bett komme, habe ich oft Einschlafstörungen.
(Feuer)



Ich habe einen tiefen, festen Schlaf.
(Erde)



Ich habe einen leichten, eher unruhigen Schlaf. Mein Schlafbedürfnis ist eher groß und es fällt mir schwer, morgens aufzustehen. Zwischen drei und fünf Uhr morgens (Winterzeit) wache ich des Öfteren auf. **(Metall)**



Ich habe einen eher leichten Schlaf und hin und wieder Angstträume.
(Wasser)



Ernährungsservice

TCM Typentest



11. Wie gehen Sie an neue Informationen heran und wie würden Sie Ihre Gedächtnisleistung beschreiben?



Sehr kritisch. Ich denke erst mal darüber nach, was alles nicht geht und hinterfrage sehr viel. Ich habe ein gutes Erinnerungsvermögen. **(Holz)**



Ich lerne gerne, muss darin aber einen Vorteil für mich sehen. In der Regel kann ich auf mein Wissen immer wieder zurückgreifen oder ich weiß, wo ich es gelesen habe, um nachschlagen zu können. Wenn ich nicht in meiner Mitte bin, habe ich Konzentrationsstörungen. **(Feuer)**



Ich brauche viel Energie, um Neues aufzunehmen, doch wenn das Gelernte mal sitzt, kann ich sehr lange darauf zurückgreifen. Wenn ich nicht in meiner Mitte bin, fühle ich mich manchmal etwas „benebelt“. **(Erde)**



Ich lerne Neues sehr schnell, vergesse jedoch auch schnell wieder, wenn ich das Gelernte einige Zeit nicht angewendet habe. Da ich vielseitig interessiert bin, kann das schon vorkommen. **(Metall)**



Beim Lernen bin ich oft etwas ängstlich und behindere mich dadurch selbst in meiner Aufnahmefähigkeit. Mehrmaliges Üben, Anwenden und in die Praxis umsetzen gibt mir Sicherheit und stärkt mein Selbstvertrauen. Mein Langzeitgedächtnis ist eher schlecht. **(Wasser)**

12. Wie beurteilen Sie Ihr Verlangen nach sportlicher Tätigkeit?



Ich brauche den Sport. Er ist für mich Ausgleich. Ohne Sport bin ich oft verspannt und habe wechselnde Muskelschmerzen. **(Holz)**



Ich brauche echte sportliche Herausforderungen als mentalen Ausgleich. **(Feuer)**



Ausdauersportarten tun mir gut, ich muss mich jedoch immer etwas dazu überwinden. **(Erde)**



Ich will mich bewegen, benötige aber sanfte Sportarten, ohne viel Stress, sonst empfinde ich den Sport nicht als Ausgleich sondern als Last. **(Metall)**



Bewegung tut mir gut und wärmt mich von innen. Ich liebe lange Spaziergänge in der Natur. Im Winter muss ich mich dazu überwinden, weil ich unter Kältegefühlen leide und mir dann oft der Antrieb fehlt, da bevorzuge ich Indoor Sportarten. **(Wasser)**



Ernährungsservice

TCM Typentest



12. Wie würden Sie Ihr Auftreten gegenüber anderen Menschen beurteilen?



Viele schätzen mich zunächst als arrogant ein, weil ich stets alles im Griff haben will und auch meine, alles organisieren zu müssen. Ich selbst wäre hier und da froh, wenn ich diese Eigenschaft abstreifen könnte. Am leichtesten verliere ich den Kontrollzwang bei Menschen meines Vertrauens.
(Holz)



Ich unterhalte mich gerne mit interessanten Menschen, wähle jedoch sehr gezielt aus, mit wem ich meine Zeit verbringe.
(Feuer)



Ich bin ruhig, aufgeschlossen, offen, aber nicht aufdringlich.
(Erde)



Ich gehe sehr schnell auf Menschen zu und bin eher kontaktfreudig und mitteilungsbedürftig.
(Metall)



Ich bin eher zurückhaltend und schüchtern. Man bestätigt mir jedoch immer wieder mein ehrliches und aufrichtiges Wesen und tauscht sich auch gerne mit mir aus. Ich selbst kann auch meine Ichzeit gut alleine genießen.
(Wasser)

13. Wie würden Sie eine häufige Lebenssituation beschreiben?



Ich bin oftmals ungeduldig, werde dann richtig zornig und gebe meinem Zorn freien Lauf. Danach tut mir mein Zornausbruch oft leid.
(Holz)



Im Grunde bin ich ein Optimist und lebe mit Freude. Ich verbringe meine Zeit gerne mit netten Menschen, das gibt mir Herzenskraft. Werden Zusagen gemacht, die dann nicht eingehalten werden, bin ich sehr verletzlich.
(Feuer)



Ich bin schwer aus der Fassung zu bringen. Mein Leben würde ich als regelmäßig beschreiben. Geht etwas nicht den geplanten Lauf, mache ich mir eher Sorgen und fange an zu grübeln.
(Erde)



Ich bin häufig etwas fahrig, insbesondere dann, wenn ich zu viele Ideen auf einmal umsetzen möchte. Dann erfahre ich eher Kraftlosigkeit, die mit Traurigkeit einhergeht.
(Metall)



Ich werde nur ganz selten ungeduldig. Ich genieße die Stille und die Natur. Wenn sich Lebenssituationen verändern, fühle ich mich eher ängstlich.
(Wasser)



Ernährungsservice

TCM Typentest



14. Wie beurteilen Sie Ihren Körperbau?



Ich habe einen drahtigen muskulösen Körper. **(Holz)**



Ich habe gleichmäßige Proportionen. **(Feuer)**



Ich habe einen starken Knochenbau und eher üppige Proportionen. **(Erde)**



Ich bin eher feingliedrig. **(Metall)**



Ich bin feingliedrig. **(Wasser)**

Auswertung

Bei jeder Frage bekommt die zutreffende Antwort 1 Punkt. Es sind Mehrfachnennungen möglich. Pro Antwort können somit auch mehr Punkte vergeben werden.

Am Schluss werden die verschiedenen Elemente einzeln zusammengezählt. Das Element mit den meisten Punkten bedeutet: Man befindet sich momentan in dieser Wandlungsphase. Den Hintergrund dieser Feststellung erfahren Sie in unserem Vortrag am Sonntag, 16. Februar 2020 um 14 Uhr in Saal 1.

Ihre erreichte Punktzahl:

Zu Gast im Feuerelement: _____

Zu Gast im Erdelement: _____

Zu Gast im Metallelement: _____

Zu Gast im Wasserelement: _____

Zu Gast im Holzelement: _____