

Mein Fragebogen

Beschreiben Sie mit Ihren eigenen Worten, ...

- ▶ Wie sieht Ihre Zunge aus? Groß, breit, mit Zahneindrücken (ZE), blass, rot, livide (mit blassblauen oder fahlen Flecken), gibt es dicken gelben oder weißen Zungenbelag (ZB), rote oder blasse Ränder usw.?
- ▶ Wie fühlt sich Ihr Puls an? Messen Sie ihn mit dem Sekundenzeiger Ihrer Uhr. Normal sind 60–80 Schläge pro Minute. Ist er außerdem dünn, kaum tastbar, kräftig, angepannt usw.?
- ▶ Wie fühlen Sie sich?
- ▶ Was hilft Ihnen gerade? Ein bestimmte Kräutermischung, eine bestimmte Atem-, Yoga- oder Qigong-Übung, das warme Frühstück, abends nichts zu essen, das Spielen mit den Enkeln, Spaziergehen, ein heißes Bad nehmen usw.?

Tragen Sie dann das Datum ein, damit Sie einen Verlauf haben und für sich die Veränderungen im Laufe der Zeit festhalten. So lernen Sie sich, Ihren Körper und Ihre Psyche immer besser kennen.



