

SELBSTTEST DOSHAS IN DEN WECHSELJAHREN

Bewerte alle Aussagen, in dem Du bei den zutreffenden Aussagen ein Häkchen machst.

Wechseljahre-Symptome

VATA

PITTA

KAPHA

Schlafverhalten

Leicht, unruhig, Durchschlafstörungen, keine Erholung

Einschlafstörung, starker Nachtschweiss

Tief, fest, schläft zu viel, Tagesschlaf

Hitzewallungen

Wechselhafte Hitzeschübe, Schweissausbrüche am ganzen Körper

starke Hitzewallungen, und Schweissausbrüche am Kopf und ganzer Körper

sehr geringe Hitzewallungen im Kopf- und Brustbereich

Herz- und Herzkreislauf Beschwerden

Herzklopfen, Herzstolpern, Herzbeklemmung, niedriger oder schwankender Blutdruck

Bluthochdruck, Herzrasen, starkes Schwitzen

hohes Cholesterin, Arteriosklerose, gewichtsbedingte Herz-Kreislauf-Beschwerden

Depressive Stimmung

Sinnlosigkeit, Leeregefühl, Selbstzweifel, Mutlosigkeit, Weinerlichkeit, Stimmungsschwankungen

Versagerängste, Enttäuschung, Verbitterung, ich fühle mich alt und nutzlos

Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Gefühlslosigkeit

Mentale Beschwerden

Nervosität, Ängste, Panik, Selbstzweifel, Stimmungsschwankungen, Erschöpfungsdepression,

Aggressivität, Ungeduld, Unbeherrschtheit, zwanghaftes Verhalten

innere Anspannung, Depression

Körperliche und geistige Erschöpfung

schlechtes Gedächtnis, Schusseligkeit, schlechte Konzentration, Körper ist schnell erschöpft

verminderte Konzentrationsfähigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit

verminderte Ausdauer

Intimbereich

trockene Schleimhäute im Vaginalbereich, Schmerzen beim Sex

unangenehme Hitze oder Brennen im Vaginalbereich, Entzündungen

vermehrter Ausfluss, Neigung zu Pilzkrankungen im Vaginalbereich

Sexualität

wechselhafte Libido, lässt sich gerne verwöhnen

leidenschaftliche Intimität, mag es intensiv

zärtliche Intimität, mag es gerne bequem

Gelenke und Knochen

Gelenkknacken, Gelenkschmerzen, rheumatische Beschwerden, Arthrose, Osteoporose

Gelenkentzündungen, Gelenkschmerzen

Steife in den Gelenken

Wechseljahre-Symptome	VATA	PITTA	KAPHA
Verdauung	<input type="checkbox"/> Trockener harter Stuhl, Verstopfung, Blähungen	<input type="checkbox"/> häufiger Stuhlgang, säuerlich riechender brennender Stuhl, Durchfall	<input type="checkbox"/> weicher übelriechender Stuhl, Völlegefühl, verminderter Stuhldrang
Gewebestoffwechsel	<input type="checkbox"/> starker Abbau von Muskel- und Knochengewebe	<input type="checkbox"/> Abbau von Muskel- und Knochengewebe, Anämie	<input type="checkbox"/> Abbau von Muskelgewebe & Aufbau von Fettgewebe
Belastungsfähigkeit	<input type="checkbox"/> verminderte Konzentrationsfähigkeit, körperliche Schwäche, schlechtes Gedächtnis	<input type="checkbox"/> verminderte Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Merkfähigkeit	<input type="checkbox"/> verminderte Handlungsfähigkeit
Haut und Haare	<input type="checkbox"/> trockene sensible Haut, dünnes Haar, Neigung zu hormonell bedingtem Haarausfall	<input type="checkbox"/> gereizte und gerötete Haut, frühzeitiges Haarergrauen, kreisförmiger Haarausfall	<input type="checkbox"/> unempfindliche Haut, Wassereinlagerungen, Neigung zu hormonell bedingtem Haarausfall
Gewicht	<input type="checkbox"/> schlanker Körperbau, neigt zu Untergewicht oder leichtem Bauchansatz	<input type="checkbox"/> sportlicher Körperbau, neigt in den Wechseljahren zu Gewichtszunahme am Rumpf- und Hüftbereich	<input type="checkbox"/> stämmiger Körperbau, neigt generell zu Übergewicht, was sich in den Wechseljahren verstärkt

Summe der angekreuzten Aussagen

VATA PITTA KAPHA

AUSWERTUNG

Zähle die Vata, Pitta oder Kapha Kreuze deiner „Trifft-zu-Aussagen“ zusammen und erkenne von welchem Dosha Deine Konstitution am meisten geprägt ist.