

SELBSTTEST DOSHAS IN DEN WECHSELJAHREN

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

Wechseljahre-Symptome	VATA	PITTA	KAPHA
Schlafverhalten	<input type="checkbox"/> Leicht, unruhig, Durchschlafstörungen, keine Erholung	<input type="checkbox"/> Einschlafstörung, starker Nachtschweiss	<input type="checkbox"/> Tief, fest, schläft zu viel, Tagesschlaf
Hitzewallungen	<input type="checkbox"/> Wechselhafte Hitzeschübe, Schweissausbrüche am ganzen Körper	<input type="checkbox"/> starke Hitzewallungen, und Schweissausbrüche am Kopf und ganzer Körper	<input type="checkbox"/> sehr geringe Hitzewallungen im Kopf- und Brustbereich
Herz- und Herzkreislauf Beschwerden	<input type="checkbox"/> Herzklopfen, Herzstolpern, Herzbeklemmung, niedriger oder schwankender Blutdruck	<input type="checkbox"/> Bluthochdruck, Herzrasen, starkes Schwitzen	<input type="checkbox"/> hohes Cholesterin, Arteriosklerose, gewichtsbedingte Herz-Kreislauf-Beschwerden
Depressive Stimmung	<input type="checkbox"/> Sinnlosigkeit, Leeregefühl, Selbstzweifel, Mutlosigkeit, Weinerlichkeit, Stimmungsschwankungen	<input type="checkbox"/> Versagerängste, Enttäuschung, Verbitterung, ich fühle mich alt und nutzlos	<input type="checkbox"/> Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Gefühlslosigkeit
Mentale Beschwerden	<input type="checkbox"/> Nervosität, Ängste, Panik, Selbstzweifel, Stimmungsschwankungen, Erschöpfungsdepression,	<input type="checkbox"/> Aggressivität, Ungeduld, Unbeherrschtheit, zwanghaftes Verhalten	<input type="checkbox"/> innere Anspannung, Depression
Körperliche und geistige Erschöpfung	<input type="checkbox"/> schlechtes Gedächtnis, Schusseligkeit, schlechte Konzentration, Körper ist schnell erschöpft	<input type="checkbox"/> verminderte Konzentrationsfähigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/> verminderte Ausdauer
Intimbereich	<input type="checkbox"/> trockene Schleimhäute im Vaginalbereich, Schmerzen beim Sex	<input type="checkbox"/> unangenehme Hitze oder Brennen im Vaginalbereich, Entzündungen	<input type="checkbox"/> vermehrter Ausfluss, Neigung zu Pilzkrankungen im Vaginalbereich
Sexualität	<input type="checkbox"/> wechselhafte Libido, lässt sich gerne verwöhnen	<input type="checkbox"/> leidenschaftliche Intimität, mag es intensiv	<input type="checkbox"/> zärtliche Intimität, mag es gerne bequem
Gelenke und Knochen	<input type="checkbox"/> Gelenkknacken, Gelenkschmerzen, rheumatische Beschwerden, Arthrose, Osteoporose	<input type="checkbox"/> Gelenkentzündungen, Gelenkschmerzen	<input type="checkbox"/> 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.