




# DETOX

## Typen – Test Kurzversion

Wie ist Ihr Körperbau?	Leicht und zierlich (dünn) bzw. besonders groß/klein	Mittelschwer, muskulös	Schwer und kräftig untersetzt
Wie ist Ihre Haut?	Haut ist rissig, trocken, spröde, eher dünnhäutig. Altersflecken	Empfindliche Haut, Mischhaut (warm, weich, ölig)	Hautbild ist eher fettig. Dicke Haut, kühl
Welche Hautfarbe haben Sie?	Dunkel	Leicht rötlich (hell, gelblich), ev. Sommersprossen	Eher hell (blass)
Wie sind Ihre Haare?	Trocken, spröde, mit leichter Naturkrause	Blond bis rötlich, frühes Ergrauen oder Glatze	Kräftig, leicht fettig, gewellt
Wie ist Ihre Sprache?	Ich rede schnell und viel	Ich bin ein guter Redner (scharf und schneidig)	Sprechen fällt oft schwer, eher wortkarg, langsam und monoton.
Wie ist Ihr Gedächtnis?	Gutes Kurzzeitgedächtnis	Allgemein gutes Gedächtnis	Gutes Langzeitgedächtnis
Wie ist Ihr Arbeitsstil	Arbeite schnell, gute Auffassungsgabe	Mittelschnell	Langsam und geduldig
Wie ist Ihr Schlaf?	Leicht, oftmaliges Aufwachen	Schwitze nachts, Zähneknirschen	Lang und tief
Wie ist Ihre Figur?	Mager, kann schlecht zunehmen	Wohlproportioniert	Neigung zu Übergewicht, kann schwer abnehmen
Wie ist Ihr Appetit?	Kleine, häufige Mahlzeiten. Unregelmäßig.	Sehr hungrig. Unleidlich, wenn kein Essen verfügbar ist.	Wenig Appetit, esse gerne.
Welche Nahrung bevorzugen Sie?	Warme und milde Speisen	Wohlschmeckende, gut gewürzte aber nicht zu heiße Speisen	Warme, scharf gewürzte Speisen
Wie ist Ihr Stuhlgang?	Unregelmäßig	1-2 mal täglich	Regelmäßig
Wie vertragen Sie die Sonne?	Mag Hitze und Sonne Schwitze kaum	Leide unter Hitze Schwitze stark (Geruch)	Vertrage Sonne und Hitze ganz gut, mäßiges Schwitzen
Welche Wetterlage mögen Sie nicht?	Kaltes, trockenes, windiges Wetter, Wetterwechsel (Kopfschmerzen...)	Heißes Wetter (Hundstage)	Feuchtes, kaltes Wetter (Schnupfen, Husten...)
Wie reagieren Sie bei Stress?	Nervös und aufgeregt	Zornig und gereizt	Kann so schnell nichts aus der Ruhe bringen
Wie ist es um Ihre Energie bestellt?	Wechselhaft in der Leistungsfähigkeit	Energiepegel ist immer hoch	Energie ist beständig (ausdauernd)
Wie ist Ihr Temperament?	Lebhaft und sprunghaft	Entschlossen und temperamentvoll	Eher gelassen
Wie ist Ihre Stimmung?	Wechselt leicht (ängstlich und unsicher)	Gefühle sind intensiv (aggressiv und reizbar)	Eher ausgeglichen (ruhig und lethargisch).
<b>PUNKTEANZAHL:</b>			
	 <p>Luft und Äther Bewegung Kalt, trocken, unregelmäßig <b>Ausgleichend:</b> Ruhe, Schlaf, warmes Essen, Getränke, Kleidung. Feuchtigkeit, Öl.</p>	 <p>Feuer und Wasser Stoffwechsel, Veränderung Heiß, feucht, gerötet <b>Ausgleichend:</b> Kühlende Speisen und Getränke, Entspannung Ghee....</p>	 <p>Wasser und Erde Stabilität Kalt, feucht, fettig <b>Ausgleichend:</b> Warmes und scharfes Essen, Bewegung, Wenige Mahlzeiten, Fasten</p>