

## Test: Ist deine Leber im Gleichgewicht nach TCM?

---

**Nimm dir 10 Minuten Zeit für deine Gesundheit und mache gleich diesen Gratis-Test!**

Finde heraus, ob deine Leber in einem guten energetischen Zustand ist oder ob du dich besser um sie kümmern musst.

Im Anschluss an den Test bekommst du **erste Empfehlungen**, wie du deiner Leber etwas Gutes tun kannst!

Mehr Infos, wie du deine Leber stärken kannst, findest du in meinem **Buch "Stärke deine Leber. Mit 6-Wochen-Leber-Detox" (Kneipp-Verlag)**, mit vielen praktischen Tipps, Rezepten, Kräutern, Nahrungsmittellisten und mehr. Du bekommst das Buch überall im Buchhandel.

**Bitte beantworte die Fragen auf einer Skala von 0 bis 5 (0 = gar nicht, 5 = ja, genau das bin ich!).**

Drucke den Test aus und kreuze die zutreffenden Zahlen an. Oder schreibe dir deine Zahlen einfach auf einen Zettel neben dem Computer – dann brauchst du nichts auszudrucken.

Zähle die Zahlen für den Teil I zusammen und jene für den Teil II, dann hast du dein Ergebnis!

Dieser Test ersetzt übrigens keinen Arzt-Besuch. Er dient als Anhaltspunkt zur Bestimmung deines energetischen Typs nach TCM. Konsultiere bitte im Zweifelsfall den Arzt/die Ärztin deines Vertrauens.

Los geht's!

### TEIL I – Stagniert dein Leber-Qi?

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Ich habe öfters Blähungen.                     | 0 1 2 3 4 5 |
| 2. Ich bin oft gereizt oder frustriert.           | 0 1 2 3 4 5 |
| 3. Ich muss mich oft räuspern.                    | 0 1 2 3 4 5 |
| 4. Ich neige zu PMS und Menstruationsbeschwerden. | 0 1 2 3 4 5 |

## Test: Ist deine Leber im Gleichgewicht nach TCM?

---

5. Ich habe immer wieder seitliches Bauchstechen. 0 1 2 3 4 5
6. Meine Hände sind oft kalt. 0 1 2 3 4 5
7. Ich habe ziehendes Kopfweh in Stirn oder Schläfen. 0 1 2 3 4 5
8. Meine Verdauung wechselt von Durchfall zu Verstopfung. 0 1 2 3 4 5
9. Ich habe oft das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben. 0 1 2 3 4 5
10. Es fällt mir schwer, etwas in meinem Leben zu ändern. 0 1 2 3 4 5
11. Ich bin sehr wetterfühlilig. 0 1 2 3 4 5
12. Meine Stimmung kann schnell wechseln. 0 1 2 3 4 5

### TEIL II – Ist deine Leber zu heiß?

1. Ich bin bekannt für meine cholerischen Wutanfälle. 0 1 2 3 4 5
2. Ich habe rote Augen. 0 1 2 3 4 5
3. Ich habe Tinnitus mit hohem Geräusch. 0 1 2 3 4 5
4. Ich habe immer wieder Bindehautentzündung. 0 1 2 3 4 5
5. Ich habe intensive Migräneanfälle mit Übelkeit. 0 1 2 3 4 5
6. Ich habe immer wiederkehrende Schwindelanfälle. 0 1 2 3 4 5
7. Ich hatte schon einmal einen Hörsturz. 0 1 2 3 4 5
8. Ich schlafe schlecht und träume unruhig. 0 1 2 3 4 5
9. Mein Gesicht ist immer gerötet. 0 1 2 3 4 5
10. Mir ist oft zu heiß. 0 1 2 3 4 5
11. Ich leide unter Bluthochdruck. 0 1 2 3 4 5
12. Ich neige zu Verstopfung. 0 1 2 3 4 5

## Test: Ist deine Leber im Gleichgewicht nach TCM?

---

### Ergebnis

Je mehr Punkte du bei **Teil I** hast, desto stärker ist deine **Leber-Qi-Stagnation** ausgeprägt. Das bedeutet, dass dein Qi (= Lebensenergie) im Körper nicht frei fließt, was zu Spannungen, Druckgefühl und Schmerzen führt.

Ausgelöst wird dies häufig durch **Ärger und Frust**, so wie das Sprichwort „eine Laus ist mir über die Leber gelaufen“ andeutet.

Auch Bewegungsmangel kann eine Leber-Qi-Stagnation auslösen.

Deshalb ist es **zur Lösung der Leber-Qi-Stagnation** wichtig, den Stress zu reduzieren und das Leben wieder mehr zu genießen sowie dich mit Spaß zu bewegen.

**Bewegung ohne Leistungsdruck** und **kreative Tätigkeiten** helfen dabei, zum Beispiel:

- Tanzen
- Singen
- Malen
- Lachen
- Laufen und Radfahren zum Spaß

Wichtig ist, dass es dir Spaß macht! Sonst wird wieder Druck erzeugt, der der Leber schadet.

### **Ungünstige Ernährungsgewohnheiten bei einer Leber-Qi-Stagnation:**

- überessen
- viel Süßes
- viel Fett
- viel Saures
- Alkohol
- Rauchen

### **Günstige Nahrungsmittel und Getränke für dein Leber-Qi:**

- Orangenblütentee
- Petersilientee (pro Tag 1 Bund Petersilie in 1,5 l Wasser 20 Min. köcheln, 6 Tage lang trinken, dann einige Tage pausieren, bei Bedarf wiederholen)

## Test: Ist deine Leber im Gleichgewicht nach TCM?

---

- Jasmintee
- Basmati-Reis
- Dinkel
- Karotten und Sellerie
- Rettich, Radieschen
- Kohlrabi
- Kurkuma
- Safran
- frischer Löwenzahn

Je mehr Punkte du bei **Teil II** hast, desto stärker ist deine **Leber-Hitze** ausgeprägt.

Das ist eine Folge von lang andauernder Leber-Qi-Stagnation (siehe Teil I), **Stress** und stark **erhitzender Ernährungsgewohnheiten**.

Dazu zählen Fleisch, Alkohol, Rauchen, Kaffee, üppige Hausmannskost, unregelmäßige und hastig gegessene Mahlzeiten, Vorliebe für scharfe Gewürze, Knoblauch und Zwiebeln.

Um deine Leber zu kühlen und die Symptome zu bessern, ist es wichtig, dass du die **erhitzenden Nahrungsmittel und Getränke** (siehe oben) **stark reduzierst**.

### **Folgende Nahrungsmittel beruhigen und kühlen die Leber:**

- Grüner Tee (2 Tassen am Tag)
- Löwenzahntee
- Pfefferminztee (2 Tassen am Tag)
- Stangensellerie als Gemüse oder Tee
- Artischocke
- bittere Blattsalate (z.B. Endivien, Rucola)
- Brokkoli
- Rettich (täglich, roh in kleinen Mengen)
- Tomaten (gedünstet oder gekocht, ab und zu roh)

Eine **Leber-Hitze** ist ein ernsterer Zustand als eine Leber-Qi-Stagnation. Mit einer **Ernährungsumstellung nach TCM** kannst du eine wesentliche Besserung deiner Symptome erreichen. Gehe es heute noch an! Es lohnt sich für dich!

## Test: Ist deine Leber im Gleichgewicht nach TCM?

---

Hast du **noch Fragen**? Dann melde dich bei mir, ich helfe dir gerne weiter!  
Schicke eine E-Mail an [ziegelbauer@ernaehrungsberatung-wien.at](mailto:ziegelbauer@ernaehrungsberatung-wien.at).

Vielleicht interessiert dich auch mein **Newsletter** mit aktuellen Ernährungstipps und exklusiven Angeboten. Hier kannst du dich anmelden:

<http://www.ernaehrungsberatung-wien.at/gratis-test-und-newsletter>

Dazu bekommst du einen Gratis-Test zur Typbestimmung nach TCM: „Bist du Yin oder Yang?“

Ich freue mich auf dich!

Deine Katharina Ziegelbauer ;)