

## **DR. MED. INES SPIEGEL**

FACHÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN  
AKUPUNKTUR

### **Ist mein Erdelement im Gleichgewicht?**

- Ich fühle mich oft schlapp und müde
- Meine Hände und/oder Füße sind meist unangenehm kalt
- Ich leide oft nach den Mahlzeiten unter Völlegefühl und Aufgebläht sein
- Über Probleme denke ich oft tagelang nach, ohne eine befriedigende Lösung zu finden
- Häufig habe ich Heißhungeranfälle
- Süßes könnte ich unbegrenzt essen, auch wenn ich mich anschließend nicht wohl fühle
- Wenn ich nachts wach liege, grübele ich lange über unerledigte Dinge und offene Fragen nach und kann nicht wieder einschlafen
- Kurz nach dem Essen habe ich häufig schon wieder Hunger
- Meine Beine fühlen sich oftmals schwer und geschwollen an
- Meistens fühle ich mich nach den Mahlzeiten ausgelaugt, wie erschlagen
- Ich leide unter Übergewicht, und die Pfunde wollen auch bei größter Disziplin nicht verschwinden
- Es fällt mir schwer, harmonische, fröhliche Beziehungen zu anderen Menschen zu pflegen, auch wenn ich es gerne möchte

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_\_