

Ayurvedischer Konstitutions- (Prakriti) Test

Bitte ausfüllen und zur Beratung mitbringen

Name:

Datum:

(zutreffendes bitte ankreuzen)

1	dünnere und schlankere Körperbau, immer so gewesen, evtl. von ungewöhnlich klein oder groß	☐	mittlerer Körperbau, wohlproportionierte Erscheinung	☐	starker Körperbau, kräftige Statur	☐
2	als Kind schlank	☐	mittlere Grösse als Kind	☐	kräftig / pummelig als Kind	☐
3	hervorstehende leichte Gelenke, knacken bei Bewegung	☐	lockere und weiche Gelenke von mittlerer Grösse	☐	wohlgeformte, starke Gelenke; im umgebenen Gewebe kaum sichtbar	☐
4	schon immer trockene raue Haut, kühl, rissig	☐	Tendenz zu geschmeidiger Haut, warm, Sommersprossen	☐	dicke, kühle und geschmeidige Haut	☐
5	trockenes, widerspenstiges Haar, evtl. schwer zu frisieren, lockig	☐	weiches, dünnes, leicht fettendes Haar, glatt; Neigung zu Haarausfall, Glatze, ergrauen	☐	fülliges kräftiges Haar, leicht fettig, wellig	☐
6	niedrige Stirn	☐	mittelhohe Stirn, möglicherweise mit Furchen	☐	hohe große Stirn	☐
7	dünne, unregelmässige Brauen	☐	regelmässige mittelstarke Brauen	☐	buschige, starke Augenbrauen	☐
8	kleine, aktive, runde Augen, tendenziell trocken	☐	durchdringende Augen, mittlere Grösse; Rötung durch Alkohol, Ärger oder Sonneneinwirkung	☐	große, ansprechende Augen, lange Wimpern	☐
9	schmale, unregelmässige Lippen	☐	rote Lippen, gleichmässig geschwungen	☐	große volle Lippen, hell	☐
10	Zähne klein, dünn unregelmässig, grau	☐	Zähne mittelgroß, gelblich, Neigung zu Karies	☐	Zähne dick, regelmässig geformt, weiß	☐
11	feingliedrige trockene Hände, rau, oft kalt	☐	warme muskuläre Hände	☐	grobe, fleischige Hände, geschmeidig	☐
12	dünne, brüchige Fingernägel, dunkel	☐	weiche, biegsame Nägel, nicht zerbrechlich, rosig	☐	dicke, starke Nägel, hell	☐
13	Körpergewicht: nimmt leicht Gewicht ab und schwer zu	☐	stabiles Körpergewicht, kann sowohl leicht zu- wie abnehmen	☐	nimmt leicht zu aber nur schwer wieder ab	☐
14	hastige, fahrigere Bewegungen	☐	schnelle, zielgerichtete Bewegungen	☐	stabile, langsame Bewegungen	☐
15	heisere, raue Stimme, schwach	☐	mittlere bis hohe Stimmlage	☐	dunkle, melodische Stimmlage	☐
16	wechselhafter Appetit, isst eher geringe Mengen, kann sehr hungrig werden	☐	guter Appetit, hungrig, kann schlecht eine Mahlzeit auslassen	☐	regelmässiger Appetit, isst gerne, kann problemlos Mahlzeiten überspringen	☐
17	Stuhlgang unregelmässig, trocken, hart, Neigung zu Verstopfung	☐	Stuhlgang weich, locker, evtl. mehrmals am Tag	☐	Stuhlgang regelmässig geformt, evtl. schleimig, klebrig	☐
18	Schlaf kurz, gestört, schläft schwer ein	☐	guter, leichter und erholsamer Schlaf	☐	tiefer, langer Schlaf, kommt morgens schwer aus dem Bett	☐
19	Gefühlsleben sehr wechselhaft, Stimmungsschwankungen, macht sich leicht Sorgen, ängstlich bei Stress	☐	reagiert auf Stress schnell verärgert, reizbar, mutig	☐	ausgeglichene Stimmungslage, stabil und zuverlässig, nicht schnell aus der Ruhe zu bringen	☐
20	geistig beweglich, aktiv, mag kreative Sachen	☐	durchsetzungsstarker Geist, gute organisatorische Fähigkeiten	☐	langsamer, ruhiger Geist, hält sich gerne an Gewohnheiten	☐
21	sehr gute, schnelle Aufnahmefähigkeit	☐	gute Aufnahmefähigkeit	☐	langsame Aufnahmefähigkeit	☐
22	Kurzzeitgedächtnis, sonst eher schlechtes Gedächtnis, vergesslich	☐	gutes Gedächtnis	☐	ausgezeichnetes Gedächtnis, vor allem Langzeitgedächtnis	☐
23	kälteempfindlich, warme Umgebung bevorzugt	☐	hitzeunverträglich, bevorzugt kühlere Orte	☐	toleriert Temperaturschwankungen sehr gut	☐
24	körperlich gerne aktiv, beweglich, sehr schnell, jedoch nicht besonders ausdauernd	☐	sportlich athletischer Typ leistungsstark	☐	sportlich weniger interessiert, bevorzugt langsame entspannende Aktivitäten	☐
	Summen:	VATA:		PITTA:		KAPHA: