

Ayurvedische Konstitution (Prakriti)

Mit Konstitution sind die von Geburt aus mitgegebenen Veranlagungen gemeint, die individuellen physischen und psychischen Merkmale unabhängig von aktueller Befindlichkeitsstörung oder Krankheit. Die Konstitution beschreibt Ihr gesundes Naturell.

Bitte jeweils pro Zeile nur ein Kästchen ankreuzen.

	Vata	Pitta	Kapha
1.	Dünnere und schlankere Körperbau, immer so gewesen; Evtl. von ungewöhnlich kleinem oder hohem Wuchs <input type="checkbox"/>	Mittlerer Körperbau, Wohlproportionierte Erscheinung <input type="checkbox"/>	Starker Körperbau Kräftige Statur <input type="checkbox"/>
2.	Als Kind schlank <input type="checkbox"/>	Mittlere Größe als Kind <input type="checkbox"/>	Plump oder eher pummelig als Kind <input type="checkbox"/>
3.	Hervorstehende leichte Gelenke; Knacken bei Bewegungen <input type="checkbox"/>	Lockere und weiche Gelenke von mittlerer Größe <input type="checkbox"/>	Wohlgeformte, starke Gelenke; in umgebendem Gewebe kaum sichtbar <input type="checkbox"/>
4.	Schon immer trockene, rauhe Haut, kühl, rissig <input type="checkbox"/>	Tendenz zu geschmeidiger Haut, warm, Sommersprossen <input type="checkbox"/>	Dicke, kühle und geschmeidige Haut, weich <input type="checkbox"/>
5.	Trockenes, widerspenstiges Haar, evtl. schwer zu frisieren; lockig <input type="checkbox"/>	Weiches, dünnes, leicht fettendes Haar, glatt, Neigung zur Glatze, frühes Ergrauen <input type="checkbox"/>	Fülliges kräftiges Haar, leicht fettig, wellig <input type="checkbox"/>
6.	Niedrige Stirn <input type="checkbox"/>	Mittelhohe Stirn, möglicherweise mit Furchen <input type="checkbox"/>	Hohe große Stirn <input type="checkbox"/>
7.	Dünne, unregelmäßige Augenbrauen <input type="checkbox"/>	Regelmäßige, mittelstarke Augenbrauen <input type="checkbox"/>	Buschige, starke Augenbrauen <input type="checkbox"/>
8.	Kleine, aktive, runde Augen; <input type="checkbox"/> tendenziell trocken	Durchdringende Augen, von mittlerer Größe; Rötung durch Alkohol, Ärger oder Sonneneinwirkung <input type="checkbox"/>	Große, ansprechende, <input type="checkbox"/> feuchte Augen, lange Wimpern
9.	Schmale unregelmäßige, <input type="checkbox"/> trockene Lippen	Rote Lippen, gleichmäßig geschwungen <input type="checkbox"/>	Große volle Lippen, hell <input type="checkbox"/>
10.	Zähne klein, dünn, <input type="checkbox"/> unregelmäßig, grau	Zähne mittelgroß, gelblich; <input type="checkbox"/> Kariesneigung	Zähne dick, regelmäßig geformt, weiß <input type="checkbox"/>
11.	Feingliedrige, trockene Hände, rau, oft kalt <input type="checkbox"/>	Warme muskulöse Hände <input type="checkbox"/>	Grobe, fleischige Hände, geschmeidig <input type="checkbox"/>
12.	Dünne, brüchige Fingernägel; dunkel <input type="checkbox"/>	Weiche biegsame Nägel, nicht zerbrechlich, rosig <input type="checkbox"/>	Dicke, starke Nägel; hell <input type="checkbox"/>
13.	Körpergewicht: Nimmt leicht Gewicht ab und schwer zu <input type="checkbox"/>	Stabiles Körpergewicht, kann sowohl leicht zu- wie abnehmen <input type="checkbox"/>	Nimmt leicht zu und <input type="checkbox"/> hat Probleme wieder abzunehmen
14.	Hastiger, fahriger Gang <input type="checkbox"/>	Schneller, zielgerichteter Gang <input type="checkbox"/>	Stabiler, langsamer Gang <input type="checkbox"/>
	Vata	Pitta	Kapha
15.	Heisere, rauhe Stimme, schwach <input type="checkbox"/>	Mittlere bis hohe Tonlage der Stimme <input type="checkbox"/>	Dunkle, angenehme, melodische Stimme <input type="checkbox"/>
16.	Wechselhafter Appetit, ißt eher geringe Mengen; kann sehr hungrig werden <input type="checkbox"/>	Guter Appetit, hungrig; kann schlecht eine Mahlzeit ausfallen lassen <input type="checkbox"/>	Regelmäßiger Appetit, ißt gerne; kann problemlos eine Mahlzeit überspringen <input type="checkbox"/>

17.	Stuhlgang unregelmäßig, trocken, hart; Neigung zur Verstopfung <input type="checkbox"/>	Stuhlgang weich, locker, evtl. mehrmals am Tag <input type="checkbox"/>	Stuhlgang <input type="checkbox"/> regelmäßig, geformt
18.	Schlaf: kurz, gestört, schläft schwer ein <input type="checkbox"/>	Guter, leichter, erholsamer Schlaf <input type="checkbox"/>	Tiefer, langer Schlaf; kommt morgens schwer aus dem Bett <input type="checkbox"/>
19.	Gefühlsleben sehr Wechselhaft, Stimmungsschwankungen; macht sich leicht Sorgen, ängstlich bei Streß <input type="checkbox"/>	Reagiert auf Streß schnell verärgert, reizbar; mutig <input type="checkbox"/>	Ausgeglichene Stimmungslage, stabil und zuverlässig; nicht zu schnell aus der Ruhe zu bringen <input type="checkbox"/>
20.	Geistig beweglich, aktiv, mag kreatives Arbeiten <input type="checkbox"/>	Durchsetzungsstarker Geist, gute organisatorische Qualitäten <input type="checkbox"/>	Langsamer, ruhiger Geist; hält sich gern an Gewohntes <input type="checkbox"/>
21.	Sehr gute schnelle Aufnahmefähigkeit <input type="checkbox"/>	Gute Aufnahmefähigkeit <input type="checkbox"/>	Langsames Aufnahmevermögen <input type="checkbox"/>
22.	Kurzzeitgedächtnis; sonst eher schlechtes Gedächtnis, vergeßlich <input type="checkbox"/>	Gutes Gedächtnis <input type="checkbox"/>	Ausgezeichnetes Gedächtnis, vor allem Langzeitgedächtnis <input type="checkbox"/>
23.	Kälteempfindlichkeit, warme Umgebungstemperatur wird bevorzugt <input type="checkbox"/>	Hitzeunverträglichkeit, Bevorzugt kühle Umgebung <input type="checkbox"/>	Toleriert Temperaturschwankungen recht gut <input type="checkbox"/>
24.	Körperlich gern aktiv, beweglich, sehr schnell, jedoch nicht ausdauernd <input type="checkbox"/>	Sportlicher athletischer Typ, leistungsstark <input type="checkbox"/>	Sportlich weniger interessiert, bevorzugt langsame, entspannende Aktivitäten <input type="checkbox"/>

Summe: _____

Konstitutionstyp:

Datum: _____