

Ayurveda - Im Einklang mit d(ein)er Natur

Konstitutionstest

Dieser Konstitutionstest ersetzt nicht die fundierte Diagnose eines Ayurveda Therapeuten, soll dir dennoch dabei helfen, dich besser kennen zu lernen und mit den Doshas umzugehen. Beantworte die Fragen möglichst spontan und ehrlich. Kennzeichne jedes zutreffende Merkmal mit einem Häkchen und zähle die Häkchen nach Spalte getrennt zusammen. Das Dosha mit den meisten Markierungen ist deine Grundkonstitution. Es können auch zwei oder drei Doshas übertragen, so ergibt sich ein Mischtyp wie z. B. Pitta-Kapha.

	Vata	Pitta	Kapha
Körperbau	<input type="checkbox"/> leicht,zartgliedrig,klein <input type="checkbox"/> schlank und groß	<input type="checkbox"/> mittlere Statur <input type="checkbox"/> schlank,sportlich	<input type="checkbox"/> kräftige,starke Statur <input type="checkbox"/> gut proportioniert - Übergewicht
Haut	<input type="checkbox"/> zart,trocken,kühl <input type="checkbox"/> Venen gut sichtbar	<input type="checkbox"/> warm, rosa <input type="checkbox"/> Sommersprossen, Akne	<input type="checkbox"/> kühl,feucht,hell, <input type="checkbox"/> Venen kaum sichtbar
Haar	<input type="checkbox"/> aschblond,gelockt,krauss <input type="checkbox"/> trocken,fein,zart	<input type="checkbox"/> blond – rötlich,früh grau <input type="checkbox"/> glattes Haar	<input type="checkbox"/> dunkel,braun,schwarz <input type="checkbox"/> gewellt,dicht,kräftig
Zähne	<input type="checkbox"/> klein,unregelmäßig	<input type="checkbox"/> mittel,regelmäßig	<input type="checkbox"/> groß,regelmäßig
Augen	<input type="checkbox"/> klein,trocken <input type="checkbox"/> wacher,lebendiger Blick <input type="checkbox"/> feine Augenbrauen	<input type="checkbox"/> mittlere Größe <input type="checkbox"/> durchdringender Blick <input type="checkbox"/> neigt zu Rötungen	<input type="checkbox"/> groß „Rehaugen“ <input type="checkbox"/> Blick ruhig und sanft <input type="checkbox"/> kräftige Augenbrauen
Gesicht	<input type="checkbox"/> länglich,schmal <input type="checkbox"/> frühzeitige Faltenbildung	<input type="checkbox"/> mittelgroß,scharfkantig <input type="checkbox"/> entschlossener Ausdruck	<input type="checkbox"/> weich,groß,rund <input type="checkbox"/> ausdrucksvoll
Hände/Nägel	<input type="checkbox"/> kleine oder lange Hände <input type="checkbox"/> trockene,kalte Hände <input type="checkbox"/> schmale,dünne Nägel <input type="checkbox"/> brüchige Nägel	<input type="checkbox"/> mittelgroße Hände <input type="checkbox"/> warme Hände <input type="checkbox"/> dünne,weiche Nägel <input type="checkbox"/> rosige Nägel	<input type="checkbox"/> große,kräftige Hände <input type="checkbox"/> fester Griff <input type="checkbox"/> dicke,breite Nägel <input type="checkbox"/> weiße Nägel
Appetit/Durst	<input type="checkbox"/> wechselhaft,wenig <input type="checkbox"/> neigt dazu,oft das Essen und Trinken zu vergessen	<input type="checkbox"/> isst und trinkt viel <input type="checkbox"/> kann immer essen	<input type="checkbox"/> gleichmäßig, wenig Durst <input type="checkbox"/> kann auch gut eine Mahlzeit auslassen oder fasten

Ayurveda - Im Einklang mit d(ein)er Natur

Konstitutionstest

	Vata	Pitta	Kapha
Bevorzugtes	<input type="checkbox"/> süß,sauer,salzig	<input type="checkbox"/> süß,bitter,	<input type="checkbox"/> scharf,bitter,
Essen	<input type="checkbox"/> warme Speisen/ Getränke	<input type="checkbox"/> zusammenziehend (herb) <input type="checkbox"/> kühle Speisen/Getränke	<input type="checkbox"/> zusammenziehend (herb) <input type="checkbox"/> warme Speisen/Getränke
Verdauung/	<input type="checkbox"/> schwach, Blähungen	<input type="checkbox"/> kräftig	<input type="checkbox"/> träge
Ausscheidung	<input type="checkbox"/> unregelmäßig,hart <input type="checkbox"/> nicht jeden Tag	<input type="checkbox"/> weich <input type="checkbox"/> mehrmals täglich	<input type="checkbox"/> gut geformt <input type="checkbox"/> regelmäßig
Schlaf	<input type="checkbox"/> minimales Schlafbe- bedürfnis <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> eher Durchschlafprobleme	<input type="checkbox"/> mittleres Schlafbedürfnis <input type="checkbox"/> tief <input type="checkbox"/> geht spät zu Bett	<input type="checkbox"/> starkes Schlafbedürfnis <input type="checkbox"/> tief <input type="checkbox"/> ungestört
Geist	<input type="checkbox"/> klar und wach <input type="checkbox"/> aktiv,lebendig,lebhaft <input type="checkbox"/> kreativ, ideenreich <input type="checkbox"/> heiter,beschwingt	<input type="checkbox"/> intelligent,klar erfassend <input type="checkbox"/> scharfsinnig,durchdringend <input type="checkbox"/> zielorientiert,selbständig <input type="checkbox"/> entscheidungsfreudig	<input type="checkbox"/> ruhig und abwägend <input type="checkbox"/> langsam und ausdauernd <input type="checkbox"/> tiefgründig, geduldig <input type="checkbox"/> zufrieden,ausgeglichene
Sprache	<input type="checkbox"/> schnell und viel <input type="checkbox"/> redegewandt,gesprächig <input type="checkbox"/> chaotisch <input type="checkbox"/> höhere Stimmlage	<input type="checkbox"/> klar,argumentativ <input type="checkbox"/> sehr überzeugend <input type="checkbox"/> prägnant,energisch <input type="checkbox"/> mittlere Stimmlage	<input type="checkbox"/> langsam,überlegt <input type="checkbox"/> entschlossen,bestimmt <input type="checkbox"/> warm,melodisch <input type="checkbox"/> tiefe Stimme
Gedächtnis	<input type="checkbox"/> gutes Kurzzeitgedächtnis	<input type="checkbox"/> gutes Kurz- und Langzeitgedächtnis	<input type="checkbox"/> sehr gutes Langzeitgedächtnis

Summe