

# Ayurvedischer Konstitutionstest

Bitte tragen Sie in die weißen Kästchen die Punkte ein, die für Sie zutreffen.

0 Punkte = trifft gar nicht zu, 1 Punkt = trifft ein bißchen oder manchmal zu, 2 Punkte = trifft zu

## Vata

Mein Körperbau ist her leicht, zierlich, dünn (von Kindheit an), klein bzw. hochgewachsen, feingliedrig, knochig

Meine Haut ist leicht, feinhäutig, dünn, rissig, trocken, kalt, rau, dunkel, neigt zu Altersflecken

Meine Haare sind dünn, eher trocken, leicht, fein, unregelmäßig lockig

Meine Zähne sind unregelmäßig, klein, unterschiedlich groß, dünnes Zahnfleisch, Zahnfleischschwund

Ich rede schnell und viel

Ich gebe impulsiv Geld aus

Ich habe einen leichten Schlaf und wache oft nachts auf

Ich bin zu mager und kann schlecht an Gewicht zunehmen

Mein Stuhlgang ist unregelmäßig

Ich mag Sonne und Hitze

Bei Stress bin ich nervös und aufgeregt

Ich bin oft wechselhaft in meiner Leistungsfähigkeit

Ich mag kreative Tätigkeiten, Reisen, Tanzen

Ich bin tolerant, ideenreich, flexibel, neugierig, verstreut

## Pitta

Mein Körperbau ist mittel, wohlproportioniert, mit regelmäßigen Konturen

Meine Haut ist warm, weich, ölig, glatt, geschmeidig, empfindlich, neigt zu Irritationen, Rötungen

Meine Haare sind mittelstark, seidig, glatt, ölig, leicht fettend, ergrauen früh, ggf. Glatze

Meine Zähne sind mittelgroß, regelmäßig, leicht entzündliches Zahnfleisch, Kariesneigung

Ich bin ein guter Redner

Ich plane Geldausgaben, Geld dient dazu, ein bestimmtes Ziel zu erreichen

Ich schwitze viel nachts und knirsche oft mit den Zähnen, der Schlaf ist kurz, aber fest

Ich habe eine wohlproportionierte Figur und kann leicht an Gewicht zunehmen und leicht abnehmen

Mein Stuhlgang ist oft mehr als 1-2mal pro Tag

Ich leide unter Hitze

Bei Stress werde ich schnell zornig und bin gereizt

Mein Energiepegel ist immer hoch

Ich mag Sport, Vereinstätigkeiten, Organisieren, Wettkampf

Ich bin selbstbewusst, entschlossen, organisiert

## Kapha

Mein Körperbau ist kräftig, stark (als Kind eher pummelig), stämmig, großgliedrig, breit, stabil

Meine Haut ist dick, ölig, kühl, glatt, dickhäutig, weich, weiß, blass

Meine Haare sind füllig, kräftig, glänzend, einheitlich wellig, weich, dick

Meine Zähne sind regelmäßig, groß, gesund, weiß, robustes und festes Zahnfleisch

Sprechen fällt mir oft schwer, ich bin eher wortkarg und rede langsam

Ich gebe nur widerstrebend Geld aus und spare lieber

Ich habe einen langen tiefen Schlaf

Ich neige zu Übergewicht und kann schlecht an Gewicht abnehmen

Mein Stuhlgang ist regelmäßig

Ich vertrage Sonne und Wärme gut

Mich kann so schnell nichts aus der Ruhe bringen

Meine Energie ist ausdauernd und beständig

Ich mag ruhige Tätigkeiten, Sammeln, Lesen, Kuscheln

Ich bin gleichmütig, gemächlich, stabil, geduldig