



Ayurvedische Konstitution (Prakriti)

Bitte ausfüllen und zur Aufnahmeuntersuchung mitbringen!

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.

Name:

Datum:

	VATTA	PITTA	KAPHA
1.	<input type="checkbox"/> 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
2.	<input type="checkbox"/> Als Kind schlank	<input type="checkbox"/> Mittlere Größe als Kind	<input type="checkbox"/> Plump oder eher pummelig als Kind
3.	<input type="checkbox"/> Hervorstehende leichte Gelenke; Knacken bei Bewegung	<input type="checkbox"/> Lockere und weiche Gelenke von mittlerer Größe	<input type="checkbox"/> Wohlgeformte, starke Gelenke; in umgebendem Gewebe kaum sichtbar
4.	<input type="checkbox"/> Schon immer trockene raue Haut, kühl, rissig	<input type="checkbox"/> Tendenz zu geschmeidiger Haut, warm, Sommersprossen	<input type="checkbox"/> Dicke, kühle und geschmeidige Haut, weich
5.	<input type="checkbox"/> Trockenes widerspenstiges Haar, evtl. schwer zu frisieren; lockig	<input type="checkbox"/> Weiches, dünnes, leicht fettendes -Maar, glatt, Neigung_zur Glatze, frühes Ergrauen	<input type="checkbox"/> Fülliges kräftiges Haar, leicht fettig, weilig;
6.	<input type="checkbox"/> Niedrige Stirn	<input type="checkbox"/> Mittelhohe Stirn, möglicherweise mit Furchen	<input type="checkbox"/> Hohe große Stirn
7.	<input type="checkbox"/> Dünne, unregelmäßige Augenbrauen	<input type="checkbox"/> Regelmäßige mittelstarke Augenbrauen	<input type="checkbox"/> Buschige starke Augenbrauen
8.	<input type="checkbox"/> Kleine, aktive, runde Augen; tendenziell trocken	<input type="checkbox"/> Durchdringende Augen von mittlerer Größe; Rötung durch Alkohol, Ärger oder Sonneneinwirkung	<input type="checkbox"/> Große, ansprechende, feuchte Augen, lange Wimpern
9.	<input type="checkbox"/> Schmale unregelmäßige, trockene Lippen	<input type="checkbox"/> Rote Lippen, gleichmäßig geschwungen	<input type="checkbox"/> Große volle Lippen, hell
10.	<input type="checkbox"/> Zähne klein, dünn, unregelmäßig; grau	<input type="checkbox"/> Zähne mittelgroß, gelblich; Kariesneigung	<input type="checkbox"/> Zähne dick, regelmäßig geformt, weiß
11.	<input type="checkbox"/> Feingliedrige, trockene Hände, rau, oft kalt	<input type="checkbox"/> Warme muskulöse Hände	<input type="checkbox"/> Grobe, fleischige Hände, geschmeidig
12.	<input type="checkbox"/> Dünne, brüchige Fingernägel; dunkel	<input type="checkbox"/> Weiche, biegsame Nägel, nicht zerbrechlich; rosig	<input type="checkbox"/> Dicke, starke Nägel; hell

	VATTA	PITTA	KAPHA
13	<input type="checkbox"/> 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 hat Probleme wieder abzunehmen
14	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Hastiger, fahriger Gang	<input type="checkbox"/> Schneller, zielgerichteter Gang	<input type="checkbox"/> Stabiler, langsamer Gang
15	<input type="checkbox"/> Heisere, rauhe Stimme, schwach	<input type="checkbox"/> Mittlere bis hohe Tonlage der Stimme	<input type="checkbox"/> Dunkle, angenehme, melodische Stimme
16	<input type="checkbox"/> 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
17	<input type="checkbox"/> Stuhlgang unregelmäßig, trocken, hart; Neigung zu Verstopfung	<input type="checkbox"/> Stuhlgang weich, locker, evtl. mehrmals am Tag	<input type="checkbox"/> Stuhlgang regelmäßig, geformt
18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 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
19	<input type="checkbox"/> 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 schnell aus der Ruhe zu bringen
20	<input type="checkbox"/> 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
21	<input type="checkbox"/> Sehr gute schnelle Aufnahmefähigkeit	<input type="checkbox"/> Gute Aufnahmefähigkeit	<input type="checkbox"/> Langsames Aufnahmevermögen
22	<input type="checkbox"/> Kurzzeitgedächtnis; sonst eher schlechtes Gedächtnis, vergeßlich	<input type="checkbox"/> Gutes Gedächtnis	<input type="checkbox"/> Ausgezeichnetes Gedächtnis, vor allem Langzeitgedächtnis
23	<input type="checkbox"/> Kälteempfindlichkeit, warme Umgebungstemperatur wird bevorzugt	<input type="checkbox"/> Hitzeunverträglichkeit, bevorzugt kühle Umgebung	<input type="checkbox"/> Toleriert Temperaturschwankungen recht gut
24	<input type="checkbox"/> 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
	Summe	Summe	Summe

Konstitutionstyp: