

# AYURVEDISCHER KONSTITUTIONSTEST 1/2

DEHA PRAKRUTI (Körperkonstitution)							
		Vata		Pitta		Kapha	
1.	<b>Körperbau</b>	Dünn, ungewöhnlich klein oder groß		Mittel, athletisch		Großer Körper, runde Kurven	
2.	<b>Gewicht</b>	Verliert leicht, wenn Gewichtszunahme, um die Körpermitte		Ziemlich stabil, verliert leicht, Fett wird gleichmäßig verteilt		Nimmt leicht zu, besonders an Rücken und Oberschenkeln	
3.	<b>Kinn</b>	schmal, eckig, zart		mittel, spitz zulaufend		großes Kiefer, rund, Doppelkinn	
4.	<b>Gewicht als Kind</b>	Dünn		Mittel		Schwer und stämmig	
5.	<b>Augen</b>	klein, unruhig, dunkel, tief liegend, trocken, aktiv		scharf, grün/grau/blau, leuchtend, gelb/rötlich, lichtempfindlich		groß, schön, blau oder braun, liebevoll, ruhig	
6.	<b>Nase</b>	unregelmäßige Form, schiefer Nasenrücken		lang und spitz, rote Nasenspitze		kurz und abgerundet, Stupsnase	
7.	<b>Körperbehaarung</b>	schütter oder übermäßig, dunkel, grob, lockig		wenig Körperhaare, feine Textur		mittelmäßig behaart	
8.	<b>Zähne</b>	vorstehend, groß, weit auseinander, dünnes Zahnfleisch, schmerzempfindlich		mittelgroß, weich, empfindliches Zahnfleisch		gesund, weiß, robustes Zahnfleisch	
9.	<b>Haut/Teint</b>	dünn, trocken, kalt, rau, dunkler Teint, wird leicht braun		glatt, ölig, warm, rosig, Muttermale oder Sommersprossen, neigt zu Sonnenbrand		dick, ölig, kühl, weiß, blass, bräunt gleichmäßig	
10.	<b>Haare als Kind</b>	lockig, braun, schwarz, spärlich, ungewöhnlich		glatt, fein, hell oder rötlich in der Farbe		dick, wellig, üppig	
11.	<b>Hände</b>	lange, sich verschmälernde Finger (und Zehen)		Finger und Zehen in mittlerer Länge		Finger und Zehen kurz und quadratisch	
12.	<b>Hals</b>	dünn, lang, wackelig		moderat, mittel		dick, faltig, stabil	
13.	<b>Stirn</b>	kleine Stirn		mittel mit Falten und Linien		große, flächige Stirn	
14.	<b>Nabel</b>	klein, unregelmäßig, hervorstehend		oval, flach		groß, tief, rund, auseinandergezogen	
15.	<b>Hüften</b>	schmal, schlank		mittelmäßig		schwer, breit	
16.	<b>Knochen</b>	leichte, kleine Knochen, hervorstehende Gelenke		mittelmäßig		schwere Knochenstruktur	
17.	<b>Appetit/Stuhlgang</b>	unregelmäßig, gering, neigt zu Verstopfung und Blähungen		großer Appetit, unerträglich, schnelle Verdauung, Tendenz zu Sodbrennen und losem Stuhl		gemäßigt aber stetig, langsame Verdauung, dicker, schwerer, manchmal schleimiger Stuhlgang	
<b>Gesamtpunkte Körper</b>							

## KONSTITUTIONSTEST 2/2

MANAS PRAKRUTI (Konstitution von Geist/Verstand)						
		Vata		Pitta		Kapha
18.	<b>geistige Aktivität</b>	Hyperaktiv, kurze Konzentration		zielgerichtet, logisch, rational		langsam, beständig, manchmal dumpf
19.	<b>Gewohnheiten, Interessen</b>	Reisen, Kunst, Tanz, Trivialitäten, Quiz, Neues		anstrengende Sportarten, Debatten, Politik, Jagd, Forschung		Segeln, Blumen/Garten, Geschäfte, Kosmetik, Kochen
20.	<b>Gedächtnis</b>	gutes Kurzzeit-, schlechtes Langzeitgedächtnis		scharf, gutes Erinnerungsvermögen		lernt langsam aber ausdauerndes Erinnerungsvermögen
21.	<b>Routine</b>	Mag keine Routine		Liebt es zu planen und zu organisieren		kommt gut mit Routine klar
22.	<b>Entscheidungen</b>	entscheidet sich schwer, ändert oft die Meinung		schnelle Entscheidungen, sieht die Dinge sehr klar		wägt ab, eher langsam, konsequent, wenn Entscheidung gefallen
23.	<b>Denken</b>	Kreativer Denker, viele Ideen		Organisierter Denker, energisch, unternehmerisch		folgt gerne einem Plan
24.	<b>Projekte</b>	Viele auf einmal, bringt manches nicht zu Ende		Organisiert und logisch, zielorientiert		Widerstrebt Veränderungen, mag es einfach
25.	<b>Finanzen</b>	Impulsiver Käufer, arm, Geld ist zum ausgeben da		gibt gern Geld für Luxus aus und um ein Ziel zu erreichen		wohlhabend, guter Wirtschaftler
26.	<b>Physische Aktivität</b>	Hyperaktiv, viel Bewegung		nur aus guten Grund und für ein Ziel		langsam und ruhig
27.	<b>Sexuelle Natur</b>	starkes Verlangen, viele Fantasien aber wenig Energie		mäßiges Verlangen, leidenschaftlich und dominant		beständiges Verlangen, liebevoll, nährend
<b>Gesamtpunkte Geist/Verstand</b>						
<b>GESAMTPUNKTE PRAKRUTI</b>						
		Vata		Pitta		Kapha

## VIKRUTI-TEST (aktuelle Imbalance) 1/2

DEHA VIKRUTI (Körper-Imbalance)							
		Vata		Pitta		Kapha	
1.	<b>Erscheinung</b>	knochig, ausgemergelt		Intensiv, scharf, heiß		Übergewichtig, adipös, große Knochen	
2.	<b>Temperatur-empfinden</b>	Kalte Hände und Füße		Extrem heiße oder rote Haut		Kalte Hände und Füße	
3.	<b>Haut</b>	trocken, rauh, am Unterarm 0,5 mm dick		gelb oder rot, Pickel und Ausschläge, 0,5–1,2 mm dick		Ölige Haut, eitrige Pickel, mehr als 1,2 mm dick	
4.	<b>Lippen</b>	trocken, gesprungen		rote Lippen, Fieberblasen		geschwollen, wulstig	
5.	<b>Augen</b>	trocken, jucken, ruhelos, graue oder bläuliche Sclera		heiß, rote oder gelbe Sclera, lichtempfindlich		geschwollen, klebrig, Tränenfluss	
6.	<b>Schmerz</b>	ungleichmäßig, wechselhaft, beweglich, Taubheit (Vata-Regionen)		heiß, brennend, scharf, intensiv (Pitta-Regionen)		dumpf, konstant, schmerzhaft (Kapha-Regionen)	
7.	<b>Mens</b>	unregelmäßig, spärliche Blutung, starke Krämpfe		schwere Blutung, in Verbindung mit Durchfall/weichem Stuhl		Wasseransammlung, Brust schwillt an, leichte Krämpfe	
8.	<b>Gelenke</b>	Schmerzhaft, instabil, knacken und krachen, steif		zart, heiß, Probleme mit Sehnen und Bändern		Locker, schmerzhaft, wässrig, geschwollen	
9.	<b>Wirbelsäule</b>	Tendenz zur Skoliose		Tendenz zu Kyphose (Buckel)		Lordose, Bandscheibenvorfall	
10.	<b>Muskeln</b>	Ticks, Spasmen, Zucken und Zittern		Druckempfindlichkeit		Geschwollen, verstärkt	
11.	<b>Lymphknoten</b>	schmal		zart/weich, entzündet, empfindlich		vergrößert, verstopft	
12.	<b>Venen</b>	hervorstehend, kollabiert		kriegt leicht blaue Flecken, Blutungsstörungen		voll, weit, stagnierend, Colesterol	
13.	<b>Ohren</b>	klingeln, Tinnitus		Infektionen		verschlagen, evtl. Feuchtigkeit	
14.	<b>Nase</b>	trocken, krustig, tropft wie Wasser		rot, entzündet, wund, blutend		verstopft, zäher Schleim	
15.	<b>Haar</b>	trocken, verknotet, brüchig, dünnt aus		ölig, gräulich, Haarausfall (bei Fieber/Hitze)		ölig	
16.	<b>Nägel</b>	trocken, rauh, brüchig, rissig, abgebissen		weich, scharf, rot, entzündet		blass/fahl, sehr ölig, übermäßiges Wachstum	
17.	<b>Energie</b>	hyperaktiv, schnell erschöpft		Intensiv, brennt aus, erschöpft von exzessivem Denken		wenig Begeisterung, lethargisch	
18.	<b>Atmung</b>	nervös, Zwerchfellatm.		aggressiv, Rippenatm., Enge im Brustraum		langsam, Bauchatm., neigt zu schnarchen	
19.	<b>Allergien</b>	trocken, keuchend, Atemlosigkeit		Ausschläge, Nesselsucht, Überempfindlichkeit		Stauung, laufende Nase, Schwellungen, Asthma	
20.	<b>Abneigung</b>	Trockenheit, Kälte, Wind		Hitze, Feuchtigkeit (speziell ohne Brise)		Feuchtigkeit und kaltes Regenwetter	
<b>Gesamtpunkte Körper</b>							

## VIKRUTI-TEST (aktuelle Imbalance) 2/2

VIKRUTI Verdauung						
		Vata		Pitta		Kapha
1.	<b>Verdauung</b>	unregelmäßig, verbunden mit Blähungen		schnell, verursacht manchmal Brennen, saure Magenverstimmungen (Sodbrennen)		verlängert, schleimige Ausscheidungen
2.	<b>Appetit</b>	unregelmäßig, Tendenz zu Essstörungen		stark, unerträglich, muss die ganze Zeit essen		wenig, lässt regelmäßig Mahlzeiten ausfallen
3.	<b>Durst</b>	wechselhaft		übermäßig		spärlich
4.	<b>Zunge</b>	trocken, rissig, zuckend, gräulich/weiße Beläge		rot, entzündet, gelblich/rötliche Beläge		geschwollen, fahl, dicke oder schleimige Beläge
5.	<b>Urin</b>	wenig		reichlich, gelb/rötlich, brennend		weißlich, milchig, süß
6.	<b>Stuhlgang</b>	Verstopfung, trocken, hart, kleine „Kügelchen“		locker/durchfallartig, mehr als 2x tägl., blutig		dick, blass, träge, ölig/schleimig,
<b>Punkte Verdauung</b>						
VIKRUTI Geist und Emotionen						
		Vata		Pitta		Kapha
1.	<b>Milde Emotionen</b>	ängstlich, unsicher		reizbar, eifersüchtig, ungeduldig		sentimental, gierig, begehrllich
2.	<b>Starke Emotionen</b>	Angst, Paranoia, Hysterie		Hass, Wut, Trotz		Kummer, Trauer
3.	<b>Depression</b>	Selbsterstörung, Angst vor „was, wenn...“, verbaler Durchfall		bei Misserfolgen, oft in Verbindung mit Job oder Beziehungen		Fühlt sich als Opfer, Reue, Gefühl von Ausgeschlossenheit
4.	<b>Intellekt</b>	schnell, exzessives Denken		barsch, intolerant, Besserwisser		langsam, vernebelter Verstand
5.	<b>Gedächtnis</b>	vergisst leicht		besitzergreifend, nachtragend, grüblerisch,		langsam, dumpf, trauriges Festhalten
6.	<b>Mit anderen</b>	hinterhältig		manipulativ		fixiert
7.	<b>Sprache</b>	schnell, schroff, unklare Gedanken		scharf, entschlossen, eindringlich, mit Bedacht		langsam, monoton
8.	<b>Schlaf</b>	wenig, unterbrochen, Schlaflosigkeit		schläft schwer ein, möchte nachts arbeiten		exzessiv, Benommenheit
9.	<b>Träume</b>	schnell, viel, aktiv, angstvoll		aufwühlend, lebhaft, oft Krieg, Gewalt, ...		romantisch, von Wasser
10.	<b>Spiritualität</b>	veränderlich, unsicher, isoliert, rebellisch		Extremist, zwingt anderen seinen Glauben auf		Einstellung, die Dich von Geliebten trennt
11.	<b>Sexuelle Natur</b>	Perversion, zwanghafte Masturbation, kein Verlangen oder Erschöpfung		sehr sexuell, dominant, gewalttätig, streitlustig		schwer erregbar, kein Verlangen
12.	<b>Ernährung</b>	extreme Schwankung von reichhaltigem Essen zu strenger Diät		liebt Proteine, Koffein, scharfe, würzige, salzige Speisen		liebt Süßigkeiten, Milchprodukte, Brot und Gebäck
<b>Gesamtpunkte Geist/Emotionen</b>						
GESAMTPUNKTE VIKRUTI						
		Vata		Pitta		Kapha