

## Konstitutionstypen im Ayurveda

### Selbsttest kurze Fassung

je Rubrik kann nur entweder A, B, oder C angekreuzt werden

Fragen zu:	A	B	C
Körperbau	leicht, schlank, groß oder sehr klein	regelmäßige Formen, mittlerer Körperbau	gut entwickelt, eher breite Strukturen
Haut	trocken, kühl, Venen gut sichtbar	glatt, warm, rosa, häufig Akne, Sommersprossen	weich, feucht, kühl, hell
Haar	trocken, drahtig, nicht sehr dicht	fein, weich, früh grau, hoher Haaransatz	dick, weich, ölig, dicht, tiefer Haaransatz
Nägel	brüchig, schmal, unregelmäßig	dünn, weich, mittel, regelmäßig	dick, breit, regelmäßig
Augen	unstet, trocken, schmal	durchdringend, lichtempfindlich, mittel	stetig, feucht, groß ruhig, glänzend
Zähne	unregelmäßig	regelmäßig, mittel	regelmäßig, groß
Appetit	variabel	stark	mäßig
speist am liebsten	warm. süß, nahrhaft, Suppen, Gekochtes	nicht zu heiß, süß, ausgiebig, Rohkost	heiß, sauer, pikant
Durstgefühl	mittel	stark	wenig
Stuhlgang	unregelmäßig, hart, Blähungen, nicht jeden Tag	ein- oder mehrmals pro Tag, weich, starker Geruch	regelmäßig, gut geformt, hell, etwas zu träge
Urin	leichte Gelb- oder Dunkelfärbung	gelb, starker Harngeruch	kaum Farbe oder milchig trüb
Schweiß	kaum	stark mit Geruchsbildung	oft kalter Schweiß, geringer Geruch
Schlaf	leicht, gestört, kommt mit wenig aus	mittel, nach Mitternacht	tief, lang, ungestört
Libido (freiwillige Angabe)	stark schwankend	mittel, aber intensiv	stark und ausdauernd
Körpergewicht	gering	mittel	groß
Auffassungsgabe	schnell	gut	langsam
Gedächtnis	gut Kurzzeit	mittel	sehr gut Langzeit
Nervosität	öfters	manchmal	kaum
Selbstbewusstsein	schwankend	gut	sehr gut
toleriert schlecht ...	kaltes und windiges Wetter	Hitze	feuchtkalte Witterung
mentale Eigenschaften	begeisterungsfähig, sensibel, kreativ	temperamentvoll, kritisch, begabt	schwer aus der Ruhe zu bringen, tolerant
<b>Resultat:</b>			