

Ayurvedische Konstitution

Dieser Fragebogen bezieht sich auf die Erkenntnisse aus dem Ayurveda mit den entsprechenden Begriffen.

Obwohl alle Menschen aus Doshas (Bioenergien), Dhatus (Körpergeweben), Srotas (Versorgungskanäle), usw. bestehen, existieren diese Komponenten doch individuell in unterschiedlichen Gewichtungen. Ebenso verfügt jeder Mensch über Unterschiede bezüglich seiner Fähigkeiten, Vorlieben und Abneigungen, des Temperaments, der Krankheitsneigung, usw.

Zum Erreichen der ayurvedischen Ziele, der Gesundheitserhaltung und der Krankheitsbeseitigung ist es notwendig auf individuelle Ausprägungen Rücksicht zu nehmen.

Die Konstitution verändert sich im Laufe unseres Lebens nicht, sie kann jedoch von Störungen überschattet werden. Bei der Bestimmung der Konstitution geht man davon aus, dass die Zeit im frühen Erwachsenenalter noch relativ störungsfrei war. Es ist also wichtig bei der Beantwortung der Fragen über die natürlichen geistigen und körperlichen Anlagen (erster Teil dieses Fragebogens) stets an "früher" zu denken.

Im zweiten Teil über die geistigen und körperlichen Beschwerden wird der momentane Zeitpunkt abgefragt.

0=trifft nicht zu, 1=trifft teilweise zu, 2=trifft voll zu

Natürliche geistige und körperliche Anlagen

Kapha

Ich besitze ein ruhiges und starkes Wesen.	0	1	2
Ich gehe den Dingen auf den Grund und nehme mir Zeit für das Wesentliche.	0	1	2
Ich bin psychisch stabil, ausdauernd, geduldig und gesetzt.	0	1	2
Ich habe ein gutes Langzeitgedächtnis.	0	1	2
Ich bin bedachtsam und methodisch.	0	1	2
Ich fühle mich zufrieden, sanftmütig, liebevoll und loyal.	0	1	2
Ich bin von Natur aus bodenständig und großzügig.	0	1	2
Meine Stimme ist weich, beruhigend und ich spreche im Allgemeinen wenig, aber bestimmt.	0	1	2
Ich esse gerne und genieße Gaumenfreuden.	0	1	2
Ich besitze einen kräftigen und starken Körper.	0	1	2
Ich bewege mich ruhig und maßvoll.	0	1	2
Meine Haare sind kräftig, dicht und ölig glänzend.	0	1	2
Meine Zähne sind groß, kräftig, breit, schön geformt und widerstandsfähig gegen Karies.	0	1	2
Meine Haut ist geschmeidig, weich und gut gefettet.	0	1	2
Ich besitze ein langes Sättigungsgefühl und kann gut fasten.	0	1	2
Mein Stuhlgang ist regelmäßig, gut geformt und eher „ölig“.	0	1	2
Mein Schlaf ist tief und erholsam.	0	1	2
Ich träume wenig, aber sanft.	0	1	2
Ich bin widerstandsfähig gegenüber Infektionskrankheiten.	0	1	2
Tagsüber bin ich ausdauernd und leistungsfähig.	0	1	2

Kapha-Gesamtpunktzahl

Pitta

Ich besitze einen starken Willen, kann mich durchsetzen und genieße Herausforderungen.	0	1	2
Ich bin begeisterungsfähig, gefühlsintensiv und temperamentvoll.	0	1	2
Ich bin humorvoll, mutig und beherzt.	0	1	2
Ich argumentiere prägnant, überzeugungsstark und ausdrucksvoll.	0	1	2
Ich bin vorwiegend ein "Augenmensch", liebe Farben, Bilder und Malerei.	0	1	2
Ich habe ein gutes Auge und kann gut unterscheiden.	0	1	2
Ich bin sportlich.	0	1	2
Ich bin immer gut durchwärmt und friere selten, sodass kaltes Wetter mir nichts ausmacht.	0	1	2
Meine Haare sind dünn, jedoch seidig glänzend und weich.	0	1	2
Die Haarfarbe ist rötlich oder hell.	0	1	2
Meine Haut ist weich, geschmeidig und hell, eventuell sommersprossig.	0	1	2
Meine Schleimhäute sind gut durchblutet und ausgewogen befeuchtet.	0	1	2
Meine Zähne sind mittelgroß und scharfkantig.	0	1	2
Ich habe eine starke Verdauungskraft.	0	1	2
Ich habe im Allgemeinen einen gesunden Appetit und kann viel essen.	0	1	2
Ich mag gerne gewürzte Speisen.	0	1	2
Ich habe einen gesunden Durst und mag Getränke meist kühl, jedenfalls nicht zu heiß.	0	1	2
Mein Stuhlgang ist im Allgemeinen kräftig und gut verdaut.	0	1	2
Ich träume oft farbenfroh, leidenschaftlich und gefühlsintensiv.	0	1	2
Mein Schlaf ist erholsam, und ich bewältige die Tagesereignisse gut.	0	1	2

Pitta-Gesamtpunktzahl

Vata

Ich bin geistig flink, begreife und lerne schnell.	0	1	2
Ich bin sehr feinfühlig und habe ein gutes Wahrnehmungsvermögen.	0	1	2
Ich besitze ein gutes Kurzzeitgedächtnis.	0	1	2
Ich bin zuversichtlich, heiter, fröhlich und beschwingt.	0	1	2
Das Sprechen fällt mir leicht, und ich spreche schnell und flüssig.	0	1	2
Ich habe einen sehr feinen Tastsinn und mag gerne sanfte Berührungen und Massagen.	0	1	2
Ich besitze ein feines Gehör und mag gerne Musik.	0	1	2
Mein Körperbau ist leicht und zartgliedrig.	0	1	2
Ich bin flink, beweglich und körperlich geschickt.	0	1	2
Meine Hände und meine Füße sind grazil und fein gebaut.	0	1	2
Ich habe feine, zarte und wellige Haare mit einem leichten Glanz.	0	1	2
Meine Haut ist fein und zart, mit einem gesunden, bräunlichen Teint.	0	1	2
Meine Zähne sind klein, perlartig glänzend und regelmäßig.	0	1	2
Ich habe ein Bedürfnis nach regelmäßigem Essen.	0	1	2
Ich spüre sehr genau, was mir bekommt.	0	1	2
Ich achte auf regelmäßigen Stuhlgang.	0	1	2
Ich fühle mich bei Wind und beim Wechsel der Jahreszeiten beschwingt, ideenreich und leistungsfähig.	0	1	2
Ich habe einen leichten, aber erfrischenden Schlaf und stehe morgens gern auf.	0	1	2
Ich träume angenehm und fantasiereich, häufig auch vom Fliegen.	0	1	2
Ich esse mit allen fünf Sinnen, deshalb sollte der Tisch schön und geschmackvoll gedeckt sein. Vor allem Speisen mit einem feinen ausgewogenen Geschmack genieße ich sehr.	0	1	2

Vata-Gesamtpunktzahl

Geistige und körperliche Beschwerden

Kapha

Ich bin geistig zuweilen schwerfällig und langsam.	0	1	2
Es macht mich müde, den Dingen auf den Grund zu gehen und geistig zu arbeiten.	0	1	2
Ich fühle mich öfters träge und brauche zu lange.	0	1	2
Nachdenken fällt mir schwer.	0	1	2
Ich brauche lange zur Lösung von Aufgaben.	0	1	2
Ich bin öfters schwermütig und sentimental.	0	1	2
Sprechen fällt mir oft schwer, ich bin eher wortkarg und habe eine monotone Stimme.	0	1	2
Ich neige zum Schlemmen und überesse mich öfters.	0	1	2
Ich bin übergewichtig.	0	1	2
Ich bewege mich nicht gern und komme nur langsam in Schwung.	0	1	2
Meine Haare sind schuppig und fettig, haben nur einen stumpfen Glanz.	0	1	2
Meine Zähne haben weiße Flecken oder Zahnstein, ich leide an Zahnfleischwucherungen.	0	1	2
Meine Haut ist schuppig und fettig oder neigt zu Ödemen.	0	1	2
Ich leide wiederholt an Völlegefühl und fühle mich nach dem Essen schwer oder ich bin appetitlos.	0	1	2
Mein Stuhlgang ist manchmal schleimig und/oder ölig, meine Ausscheidungsfunktionen sind träge.	0	1	2
Mein Schlaf ist dumpf und schwer, und ich komme morgens nur schwer in Schwung.	0	1	2
Mein Schlaf ist traumlos oder aber ich habe schwere und bedrückende Träume.	0	1	2
Ich bin anfällig für Schleimhaut- und Infektionskrankheiten bei nasskaltem Wetter.	0	1	2
Ich leide tagsüber an Müdigkeit und könnte immer schlafen.	0	1	2
Man sagt mir nach, ich sei zu erdverhaftet und besitzorientiert.	0	1	2

Kapha-Gesamtpunktzahl

Pitta

Ich übertreibe öfters meinen Ehrgeiz und übernehme mich.	0	1	2
Ich reagiere öfters zu emotional, mitunter auch verärgert und zornig.	0	1	2
Ich reagiere häufig ungeduldig oder missmutig.	0	1	2
Ich versuche mitunter, jemanden gegen seinen Willen zu überzeugen, und werde dabei zum Teil sogar scharf und ausfallend.	0	1	2
Ich bin licht- und blendempfindlich, meine Augen sind gerötet oder überreizt.	0	1	2
Meine Sehkraft hat nachgelassen.	0	1	2
Ich neige zu sportlichen Übertreibungen und übe aggressive Sportarten aus.	0	1	2
Mir ist schnell zu heiß, ich komme rasch ins Schwitzen und vertrage Sommerhitze schlecht.	0	1	2
Ich leide unter vorzeitigem Haarausfall.	0	1	2
Meine Haare sind frühzeitig ergraut.	0	1	2
Meine Haut ist sonnenempfindlich, gerötet und entzündet oder brennend und heiß.	0	1	2
Meine Schleimhäute sind entzündet, rot, gereizt und brennend.	0	1	2
Meine Zähne sind gelb verfärbt, und ich neige zu Zahnfleischbluten.	0	1	2
Ich neige zu Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren und zu Übersäuerung.	0	1	2
Ich werde schnell aggressiv, wenn ich nicht rechtzeitig zu essen bekomme.	0	1	2
Ich vertrage keine scharf gewürzten Speisen, oder ich habe übermäßiges Verlangen	0	1	2

nach scharfen Gewürzen.			
Mein Durst ist oft unstillbar, und ich trinke gerne Eiskaltes.	0	1	2
Ich neige zu Durchfall oder dünnem, auch scharfem oder unverdaulichem Stuhlgang.	0	1	2
Ich träume öfter von Feuer, Krieg und Kampf.	0	1	2
Ich leide an Hitze und Schweiß im Schlaf, knirsche mit den Zähnen und werde oft um Mitternacht wach.	0	1	2

Pitta-Gesamtpunktzahl

Vata

Ich bin öfter unkonzentriert und wirke zerfahren.	0	1	2
Oft bin ich schreckhaft und überempfindlich.	0	1	2
Ich kann mir häufig wegen zu vieler verschiedener Gedanken nichts merken, ich bin unentschlossen und unkonzentriert.	0	1	2
Ich bin öfter unruhig, sorgenvoll, ängstlich und nervös.	0	1	2
Ich verliere im Gespräch leicht den Faden, neige zu hastigem Sprechen oder Stottern.	0	1	2
Ich bin übermäßig empfindlich auf Berührung, Geräusche und andere Sinneswahrnehmungen.	0	1	2
Ich leide an Schwindel und Ohrensausen.	0	1	2
Ich bin zu mager und kann schlecht an Gewicht zunehmen.	0	1	2
Ich bin oft steif, verspannt und ungelinkig. Meine Gelenke knacken.	0	1	2
Ich habe magere Hände, mitunter auch Schmerzen an den Fingergelenken und friere leicht an den Händen.	0	1	2
Meine Haare sind trocken, spröde und glanzlos.	0	1	2
Meine Haut ist rissig, trocken, spröde oder pergamentartig. Sie bekommt vermehrt dunkle, braune oder schwarze Flecken und neigt dazu, sich blau zu verfärben.	0	1	2
Ich habe Zahnfehlstellungen, ich leide an Karies und Zahnfleischschwund.	0	1	2
Ich neige dazu, unregelmäßig zu essen.	0	1	2
Ich leide unter Blähungen und vertrage Speisen, die blähen (wie Lauchgemüse und Rohkost), schlecht, Ich habe ein großes Verlangen nach süßem und warmem, sättigendem Essen.	0	1	2
Ich neige zu Verstopfung.	0	1	2
Bei Wetterwechsel, Föhn, Wind, Zugluft oder Kälte leide ich unter Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gelenkbeschwerden oder anderen Störungen	0	1	2
Mein Schlaf ist oberflächlich und unruhig, ich werde oft wach und kann erst nach sechs Uhr wieder gut schlafen. Am nächsten Morgen bin ich dann aufgekratzt und zittrig.	0	1	2
Meine Träume sind angstvoll, ruhelos und handeln von Verfolgung oder vom Fallen aus großer Höhe	0	1	2
Ich esse oft zu hastig, kaue zu wenig und habe wenig Genuss am Essen.	0	1	2

Vata-Gesamtpunktzahl
