

# Was ist meine Konstitution?

**D**er untenstehende Fragebogen ist ein Hilfsmittel zur Bestimmung Ihrer ayurvedischen Konstitution. Bitte denken Sie daran, daß in diesem Fragebogen die Merkmale Ihres „gesunden Naturells“ erfragt werden.

Wenn Sie beispielsweise zeitlebens eine geschmeidige Haut hatten und diese seit einem Jahr eher trocken ist, kreuzen Sie bitte das Merkmal „geschmeidige Haut“ an. Auf diese Weise gehen Sie bitte den Fragebogen durch und kreuzen die zutreffenden Charakterisierungen an. Danach zählen Sie bitte die Punktzahl pro Zeile zusammen. So haben Sie einen wichtigen Hinweis auf Ihre ayurvedische Konstitution.

Die meisten Menschen besitzen eine sogenannte „Mischkonstitution“, wundern Sie sich also nicht, wenn die Punktzahlen in zwei Zeilen nah beieinander liegen. In der Klinik dienen außer solchen und ähnlichen Fragebögen auch das ärztliche Gespräch, körperliche Untersuchung, Puls- und Zungendiagnose der Feststellung von Konstitution und Ungleichgewicht.

12

1. Ist Ihr Körperbau	2. Ist Ihre Haut	3. Wie sind Ihre Haare?	4. Sind Ihre Augen	5. Wie ist Ihr Appetit?	6. Was gilt für Ihr Körpergewicht?
Feingliedrig	Trocken, kalt	„Schwer zu frisieren“, trocken	Klein, beweglich, oft trockene Augen	Wechselhaft	Schwankt, nimmt eher ab als zu
Von mittlerer Statur	Warm, geschmeidig	Fein, dünn, frühes Ergrauen oder Glatze	Mittelgroß, Neigung zu „geröteten“ Augen	Stark, kann Mahlzeiten nicht auslassen	Konstant
Von kräftiger Statur	Geschmeidig, kühl	Dickes festes Haar, spätes Ergrauen	Groß, hell	Kann Mahlzeiten auslassen	Tendenz zur Zunahme, Abnehmen fällt schwer

# Ayurveda

7.  
Wie ist Ihr  
Stuhlgang?

Hart, Neigung zu  
Verstopfung und  
viel „Luft im  
Bauch“

Regelmäßig,  
weich, eher  
mehrmals  
täglich

Regelmäßig,  
geformt

8.  
Wie ist Ihr  
Schlaf?

Oft  
Schwierigkeiten  
beim  
Einschlafen

Leichter Schlaf

Tief und fest

9.  
Welche  
Umgebungs-  
temperatur  
bevorzugen Sie ?

So warm wie  
möglich

Eher kühle  
Umgebung

Keine Vorlieben,  
kann Wärme und  
Kälte vertragen

10.  
Wie ist Ihr  
Gedächtnis?

Kurzzeit-  
gedächtnis gut,  
„vergesse leicht“

Mittleres  
Gedächtnis, weiß,  
„was ich wissen  
muß“

Gutes Langzeit-  
gedächtnis,  
„nachtragend“

11.  
Wie ist Ihr  
„Temperament“?

Habe ein  
„bewegliches“  
Temperament,  
bin schnell zu  
begeistern

Kann mich gut  
durchsetzen.  
Arbeite zielgerich-  
tet, um Dinge  
„umzusetzen“

Bin ausdauernd  
und nicht leicht  
aus der Ruhe zu  
bringen

**Typ**

**Vata**

**Pitta**

**Kapha**