



Tab. 1: Körperliche Betrachtung - **Ur Natur¹** (Prakriti) - Selbsttest

Bioenergien (Konstitution, Doshas)	Vata	Pitta	Kapha
Körpermerkmale	(klein, länglich, zierlich, schmal)	(mittelgroß, rundlich, sportlich, geschwungen)	(groß, breit, kräftig, symmetrisch)
Körpergröße	klein oder sehr groß		
Körperbau			
Körpergewicht	niedrig	mittel	hoch
Gelenke			
Hände - Form			
Hände - Größe			
Fingernägel - Form			
Fingernägel - Größe			
Kopf - Form			
Kopfgröße			
Gesicht		markant geschnitten	weiche Züge
Augenform			
Augengröße			
Augenfarbe	dunkel	blau	braun
Lippen - Form			
Lippen - Größe			
Zahn - Form			
Zahn - Größe			
Haare	dünn, lockig, dunkel	blond/rötlich, fein,glatt	wellig,kräftig,viel,braun
Muskulatur			
Beweglichkeit	sehr ausgeprägt, oft überbeweglich	gut	eher gemütlich, behebzig, schwerfällig
Ergebnis			

¹ Ur-Natur: wie du auf die Welt gekommen bist. Markiere oder schreibe was für dich zutrifft. Es können auch mehrere oder keine Felder einer Reihe zutreffen. Nutze evtl. Fotos aus deiner Kindheit, die dir beim Ausfüllen des Bogens helfen können. .



Selbsttest zur Konstitutionsanalyse der anzeigt, welche Bioenergien/welches Dosha zum **jetzigen Zeitpunkt** besonders ausgeprägt ist.

Es müssen bei den einzelnen Aussagen nicht alle aufgeführten Punkte zutreffen. Selbst wenn nur ein Punkt aufgeführt ist kannst du sie bejahen.

Tab. 2: Aktueller gesundheitlicher Zustand (Vikriti) - Selbsttest zur Konstitutionsermittlung²

Vata	
Ich habe ein geringes Gewicht und nehme schwer zu	
Mein Gesicht ist eher schmal und klein	
Meine Haut ist oft trocken, glanzlos, kalt und rau. Gut sichtbare Venenzeichnung vorhanden.	
Meine Haare sind dünn, trocken, brechen leicht, haben häufig Schuppen	
Meine Hände sind schmal, klein, feingliedrig, rissig und trocken	
Meine Gelenke sind eher schmal und meine Venen hervorstehend	
Ich habe trockene, sensible Haut	
Ich bin häufig nervös und neige zum Grübeln und zur Ängstlichkeit	
Ich fühle mich schnell überfordert und bin oft nicht gut organisiert	
Ich bin vergesslich und kann schlecht auswendig lernen	
Musik, Kunst und Kreativität spiegeln einen wichtigen Teil meiner Persönlichkeit wieder	
Bei warmen Temperaturen fühle ich mich pudelwohl	
Ich kann abends nur schlecht einschlafen; ich kann nicht durchschlafen	
Ich werde in letzter Zeit häufiger krank, fühle mich unwohl	
Mein Stuhlgang ist unregelmäßig, Tendenz zu Verstopfung	
Ich schwitze kaum und scheidet wenig Urin aus	
Ich habe sehr häufig kalte Hände und Füße	
Auf kaltes Wetter und rauen Wind reagiere ich sehr schnell mit Nervosität, Erkältungskrankheiten oder Verstärkung meiner anderen Beschwerden.	
Mein Appetit ist eher unregelmäßig	
Ich trinke wenig außer ich werde daran erinnert etwas zu trinken	
Meine bevorzugten Geschmacksrichtungen sind süß und salzig	

² Quelle: K.Rosenberg/Lea Johanning: Ritucarya, Mit Ayurveda durch das Jahr, 2019, Königsfurt-Urania



<i>Häufig oder regelmäßig leide ich unter einer oder mehrerer der genannten Beschwerden</i>	
Untergewicht, Auszehrung, Zittern, Zuckungen, Schwindel	
Blähungen, Verstopfung	
Schlafstörungen, Schlaflosigkeit	
Ängsten, Nervosität, mentale Instabilität	
Verlust der Körperkraft, Schwäche des Immunsystems	
Ohrgeräusche oder Tinnitus	
Häufig Schmerzen, Taubheit, Steifigkeit und Krämpfen (z.B. Menstruationskrämpfe)	
Jede Art von Lockerheit in Gelenken, Bändern oder Muskeln oder Störungen des Bewegungsapparats (z.B. Arthritis, Rheuma, Osteoporose)	
<i>Summe Vata</i>	

Pitta	
Ich verfüge über eine mittlere Körpergröße mit athletischem Körperbau	
Es fällt mir leicht mein Idealgewicht mit guter Muskulatur zu bewahren	
Mein Gesicht ist von mittlerer Größe und hat eher scharfkantige Züge	
Mein Gesicht und meine Haut erröten leicht	
Generell neige ich zu empfindlicher Haut, Sommersprossen und Pickeln	
Meine Haare sind fein, weich, rötlich, und frühzeitig ergraut	
Meine Hände sind warm, rosig, weich und von mittlerer Größe	
Ich fühle mich oft angespannt, gereizt, ungeduldig und werde leicht ärgerlich	
Ich schwitze leicht, ich habe auch oft einen heißen Kopf	
Ich bin sportlich und brauche viel Bewegung, um mich fit zu fühlen	
Manche Leute bezeichnen mich als stur und aufbrausend	
Leistungsfähigkeit, Produktivität und der Ehrgeiz zu gewinnen sind ein natürlicher Ausdruck meiner Persönlichkeit	
Ich verfüge über eine gute Führungsqualität und kann mich auch in schwierigen Situationen gut durchsetzen	



Zuviel Wärme ist nichts für mich, ich brauche es eher kühl	
Ich habe einen sehr guten Appetit und kann es schlecht aushalten, wenn ich auf das Essen warten muß	
Ich bin wissensbegierig, interessiere mich für unterschiedliche Themen	
Ich bin ein Perfektionist, ich setze mich damit selbst oder andere unter Leistungsdruck	
Meine Augen sind sehr empfindlich, brennen leicht oder haben eine Sehschwäche	
Mein Appetit ist regelmäßig und ich esse oft große Portionen	
Ich trinke recht viel	
Auf starke Hitze und direkte Sonneneinstrahlung reagiere ich körperlich oder psychisch äußerst sensibel	
Ich esse gerne herzhaftes Essen aber auch Süßes	
Mein Stuhlgang ist regelmäßig und viel	
Ich neige zu häufigem Urinieren und Schwitzen, manchmal/oft strenger Geruch	
<i>Häufig oder regelmäßig leide ich unter einer oder mehreren der genannten Beschwerden</i>	
Unreine Haut und/ oder Hauterkrankungen	
Frühzeitiger Haarausfall und/ oder Haarergrauen, habe Geheiratsecken	
Fieber, erhöhte Temperatur, exzessives Schwitzen	
Durchfall oder rote, gelbe oder grünliche Verfärbungen von Urin oder Stuhl	
Entzündung mit/ ohne Eiterung, in den Gelenken	
Kopfschmerzen und/ oder Migräne	
Sodbrennen, sauren Geschmack oder Aufstoßen oder Magenbeschwerden	
Schwächung des Sehvermögens, Augenkrankheit	
<i>Summe Pitta</i>	

Kapha	
Mein Körperbau ist eher stämmig, eher großgliedrig und gut entwickelt	
Mein Gewicht ist schwer, mit Tendenz zur Fettleibigkeit	
Mein Gesicht ist eher rund, breit, blass, gleichmäßig und hat weiche Züge	



Ich habe eine unkomplizierte, robuste Haut	
Mein Gewebe ist weich, ich neige zu Wassereinlagerungen	
Meine Haare sind kräftig, reichlich und schnell fettend	
Meine Hände sind kräftig, fest und mit wenig Linien	
Ich verfüge in der Regel über eine gute Immunkraft und Ausdauer	
Oftmals fühle ich mich müde, erschöpft, antriebslos und schwer	
An Gewicht zu verlieren ist schwer, dagegen nehme ich leicht zu	
Ich bin nicht besonders ehrgeizig, sondern eher nachlässig und manchmal auch faul	
Meine Atemwege reagieren empfindlich und ich bin oft erkältet und/oder verschleimt	
Oftmals esse ich mehr als ich Hunge habe, zwischendurch nasche ich auch mal gerne	
Meine Familie und meine Freunde haben Priorität, es ist mir sehr wichtig genügend Zeit mit ihnen zu verbringen	
Ich vermeide körperliche und sportliche Anstrengungen und habe deshalb häufig zu wenig Bewegung	
Ich habe ein relativ unempfindliches Temperaturempfinden.	
Ich bin ein Gewohnheitstier und verfüge über ein gutes Gedächtnis	
Kaltes und nasses Wetter bereitet mir Unbehagen	
Mich von alten Dingen zu trennen fällt mir schwer, ich kann nicht gut loslassen	
Ich genieße gerne gutes Essen, es muß dann auch nicht viel sein	
Meine bevorzugten Geschmacksrichtungen sind scharf und süß	
Ich trinke eher zu wenig	
Ich habe einen langsamen, regelmäßigen Stuhlgang, scheidet wenig aus	
Urin- / Schweißausscheidungen sind eher mäßig	/
<i>Häufig oder regelmäßig leide ich unter einer oder mehrerer der genannten Beschwerden:</i>	
Schweregefühl im Körper, Erhöhung des Körpergewichts, Fettleibigkeit	
Wasseransammlungen und Ödeme	
Übermäßige Schleimhautbildung in den Bronchien, Stirn und/oder Nebenhöhle	
Träge Verdauung, Appetitsverlust	
Schläfrigkeit, exzessive Schlaf	



Diabetes	
Verlust von Stärke und Widerstandskraft	
Tumorbildung	
<i>Summe Kapha</i>	

Der oben aufgeführte Test eignet sich zur Selbstanalyse, um die persönliche Konstitution zum gegenwärtigen Zeitpunkt zu erkennen. Die Erkenntnisse daraus können mit Hilfe einer konstitutionsgerechten Ernährung und konstitutionsgerechtem Verhalten zu einem inneren und äußerem Gleichgewicht beitragen. Er kann keine ausführliche Anamnese, Befunderhebung oder Diagnose durch einen erfahrenen Ayurveda Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Wenn du mir deinen ausgefüllten Test an Monika.ayurart@gmail.com zuschickst, kann ich dir gerne eine Kurzbeschreibung deiner Konstitution, einschließlich Fähigkeiten, Anfälligkeiten und die für dich wichtigsten Nahrungsmittel zukommen lassen.

Trage hier deine Email ein wenn du interessiert bist: _____

Viel Spaß

Wichtig

Aus datenschutzrechtlichen Gründen, möchte ich dich bitten, dass du hier eine Unterschrift leistest, die bestätigt, dass du alle hier gemachten Informationen freiwillig gemacht hast.

Datum, Ort

Unterschrift