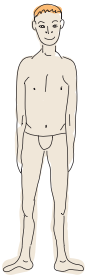


Wie würdest du deinen Körperbau beschreiben?



- Ich habe einen eher schmalen und feingliedrigen Körperbau



- Ich bin mittelgroß, aber athletisch gebaut, muskulös und sportlich



- Ich bin kräftig gebaut, stabil und eher schwergewichtig

Wie schauen deine Hände aus?



- Meine Hände und Gelenke sind zart und meine Finger langgliedrig und kühl



- Meine Hände sind mittelgroß, warm, rosig, etwas feucht und kräftig



- Meine Hände und Gelenke sind breit und meine Finger sind eher kurz

Wie reagierst du auf Jahreszeiten und Wetterverhältnisse?



- Bei kaltem und windigem Wetter fühle ich mich unwohl und bin krankheitsanfälliger



- Große Hitze im Sommer und direkte Sonneneinstrahlung kann ich nicht gut vertragen



- Im Frühjahr sowie bei nasskaltem Wetter fühle ich mich oft sehr träge und lethargisch

Wie ist deine Verdauung?



- Ich habe eine unregelmäßige Verdauung und leide unter Blähungen und Verstopfung



- Ich habe einen starken Appetit und habe manchmal Durchfall oder Sodbrennen

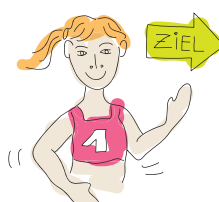


- Ich esse gerne und nehme leicht zu. Verdauungsstörungen habe ich selten oder nie

Wie würdest du deine prägenden Charaktereigenschaften beschreiben?



- Viele beschreiben mich als lebhafte, spontane, kreative und feinfühlig Person



- Prägende Qualitäten meiner Persönlichkeit sind Ehrgeiz und Zielstrebigkeit



- Ich bin eine ausgeglichene Persönlichkeit, die so schnell nichts aus der Ruhe bringt

# VATA

# PITTA

# KAPHA

Welche Form hat deine Zunge?



- Meine Zunge ist eher schmal und länglich



- Meine Zunge ist normal groß mit rötlicher Färbung



- Meine Zunge ist eher breit und dick

Welche Besonderheiten weist deine Zunge auf?



- Meine Zunge hat kleine Risse in der Mitte



- Meine Zunge hat eine ausgeprägte, vertikale Mittelfurche



- Meine Zunge hat ausgeprägte Zahnindrücke an der Außenseite

Wie reagierst du bei Stress?



- Bei Stress werde ich hektisch, nervös und unsicher



- Bei Stress kann ich effizient arbeiten, werde aber schnell ärgerlich und reizbar



- Bei Stress bleibe ich ruhig und versuche negative Faktoren nicht an mich heran kommen zu lassen

Was isst du gerne?



- Ich bevorzuge Süßspeisen und spüre, dass mir warmes und gekochtes Essen, wie Suppen und Eintöpfe gut tun



- Ich liebe knackige Salate und brauche auch einen hohen Eiweißanteil in der Nahrung, um satt zu werden



- Ich esse alles gerne - von süß bis herzhaft - und bin auch ein guter Koch/Köchin

Was machst du gerne in deiner Freizeit?



- Ich habe viele Hobbys und pflege meine kreativen oder musischen Neigungen



- Ich mache gerne etwas Produktives und ohne Sport könnte ich nicht leben



- Beim Lesen, Faulenzen und Kochen kann ich mich am besten entspannen

Wähle alle, die zutreffen: Zu welchen Befindlichkeitsstörungen neigst du?

- Nervosität  
 Beschwerden des Bewegungsapparats  
 Beschwerden des Nervensystems  
 Blähungen oder Verstopfungen  
 Schlafstörungen

- Übersäuerung  
 Entzündungen im Körper  
 Hauterkrankungen  
 Migräne  
 Herz-Kreislauf-Beschwerden  
 Sod- oder Magenbrennen

- Übergewicht  
 Ödeme  
 Atemwegsproblematiken  
 Diabetes  
 Gewebewucherungen  
 Depressive Verstimmungen

MEIN KONSTITUTIONSTYP : (bitte die Kreuze zusammen zählen)

Vata

Pitta

Kapha

Für eine ausführliche Diagnose empfehlen wir eine Konstitutionsberatung bei einem erfahrenen Ayurveda-Mediziner.