



## Konstitutionsbestimmungsbogen - Dosha Test

So geht's:

- kreuze das Feld, wo du dich am meisten wieder findest
- addiere die Kreuze nach unten und trage das Ergebnis ein
- je nach dem wo du am meisten Punkte hast, ist das dein vorherrschendes Dosha

Bitte beachte:

Es gibt Konstitutionstypen in dem ein Dosha, aber auch zwei Doshas oder vielleicht sogar auch alle drei im Vordergrund stehen. Die Konstitutionen werden grob in 7 Gruppen eingeteilt:

Vata Dosha	Vata - Pitta Dosha	Vata - Kapha Dosha	Pitta Dosha
Pitta - Kapha Dosha	Kapha Dosha	Vata - Pitta - Kapha Dosha	

Anatomisch			
<b>Körperbau</b>	zierlich oder hochgewachsen	mittelgroß	kräftig
	wenig Muskeln	muskulöser Körperbau	massiv und schwer
<b>Gewebe</b>	sichtbare Sehnen und Venen	weiche Muskelkontur	sanfte Rundungen durch Unterhautfett
<b>Haut</b>	rau, trocken, rissig kalt sehr dünn faltig kein Glanz	wässrig-feucht warm mittel stark ein paar Falten errötet leicht	ölig-feucht kalt dick glatt schlecht durchblutet
<b>Haare</b>	fein, dünn ggf. trocken flauschig, dünn besiedelt	mittel mittel Glatze, frühes ergrauen	dick ölig dicht buschig
<b>Hände</b>	länglich, schmale Form	eher runde Form	kräftig, breit, fleischig
<b>Lippen</b>	trocken, rissig dünn zittrig, bläulich	weich mittel klar, rosig	sanft voll ruhig, blässlich
<b>Nägel</b>	unregelmäßig länglich und dünn rissig	gestreift runde, weiche Form elastisch	gleichmäßig breite Form und kräftig fest



<b>Physiologisch</b>			
<b>Stimme</b>	rau sanft leise	scharf impulsiv klar und schrill	weich tief klangvoll
<b>Sprache</b>	stottern schnell, undeutlich	beredet deutlich	sanft langsam
<b>Bewegung</b>	schnell flüchtig	gezielt exakt	langsam bedächtig
<b>Hunger</b>	unregelmäßig generell wenig phasenhaft	groß generelle „guter Appetit“ kurz nach den Mahlzeiten	weit regelmäßig und mäßig lange nach den Mahlzeiten
<b>Verdauung</b>	schwach langsam	kräftig verbrennt alles wie nichts	träge braucht wenig Nahrung, trotzdem stark
<b>Stuhl</b>	oft verstopft Blähungen	mehrmals tgl. Stuhlgang brennen beim Stuhlgang	einmal tgl. Stuhlgang schleimige Anteile
<b>Schlaf</b>	nicht erholsam oberflächlich unruhig	mäßig normal regelmäßig	erholsam tief lang
<b>Körpergeruch</b>	wenig	scharf ausgeprägt	süßer Geruch leicht



<b>Psychologisch</b>			
<b>Stimmung</b>	instabil starke Vorlieben und Abneigung	aufschäumend vergibt wieder	stabil Gelassenheit bis zur Langeweile
<b>bei Irritation</b>	reagiert schnell Angst, Nervosität	schnell ärgerlich Ärgerlich, wütend	reagiert langsam beruhigend für andere
<b>Gedächtnis</b>	schwach besser kurzzeitig	gut	ausgezeichnet vor allem langfristig
<b>Geist</b>	tolerant flexibel verstreut	selbstbewusst entschlossen organisiert	gleichmütig stabil geduldig
<b>Lernen</b>	schnell	gut	langsam
<b>Denken</b>	schnelles denken schnelle Auffassungsgabe oberflächlich	scharfes denken starkes analysieren präzise, prägnant	langsames denken gut überlegt gründlich
<b>Ausdauer</b>	gering	dynamisch	groß
<b>Ergebnis</b>			
	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>