

Test 1 Individuelle Konstitution  
Anatomisch, Physiologisch & Psychologisch

	Vata	Pitta	Kapha
Körperbau	schlank, ungewönl. groß oder klein	mittelgroßer Körper, dynamisch	korpulent, kräftig, abgerundet
Knochenbau	leicht, feingliedrig	mittelstarke Knochenstruktur	schwere Knochenstruktur
Gelenke	hervorstehend, trocken, kalt, ggf. Reibgeräusche	mittelgroß, locker	groß, gleitfähig, gut gepolstert
als Kind ..	eher schlank	mittlerer Körperbau	kräftig bis pummelig
Haut	dünnes Gewebe, eher trocken, kalt, rau	ölig, glatt, warm, ggf. Sommersprossen	dick, ölig, kalt, gleichmäßiger Teint
Hände	länglich, schmale Form	eher runde Form	kräftig, breit, fleischig
Nägel	länglich, dünn, raue Oberfl., ggf. brüchig	rund, weich, rosige Farbe	breite Form, glatt, dick, fest
Gesicht	längliche Form, unsymmetrisch, ggf. gefurcht	scharfkantige Züge, ggf. faltige Stirn	rund, füllig, große & glatte Stirn
Augen	klein, aktiv, ggf. trocken, feine Brauen	mittelgroß, leuchtend, durchdringend	groß, still, glasig, kräftige Brauen
Kopfhaar	fein, ggf. trocken, flauschig, dünn besiedelt	hell, seidig, leuchtend, ggf. Glatze ergraut früh	fülliges, kräftiges Haar, dunkel, gewellt
als Kind	dünnes gewelltes Haar	feine, fliegende, blonde Haare	dunkles, dickes, gelocktes Haar
Körperhaar	gekräuselt, nicht glänzend	hell, seidig, fein	buschig, dicht, kräftig
Zähne	klein, unregelmäßig, ggf. gräulich	mittelgroß, ggf. leichte Gelbfärbung	groß, regelmäßig, hell
Stimme	sanft, leise, ggf. rau	impulsiv, durchdringend, klar	tief, angenehm, klangvoll
Hunger	schon immer unregelmäßig, generell wenig	generell „guten Hunger“	regelmäßig & mäßig
Immunität	schon immer relativ schwach	mittelstark, anfällig für Infektionen	generell stark & zuverlässig
Sportlichkeit	gute Kurzkraft, kein Ausdauertyp	dynamisch, liebt Wettkampf	langsam aber stark, ausdauernd
Freundschaft	viele Freunde, unbeständig	mäßig viele, aber nützliche Freunde	wenig Beziehungen aber langlebige
Hobbies	kreative Tätigkeiten, Tanze, Reisen	Sport, Vereinstätigkeit, Organisieren	ruhige Tätigkeiten, Sammeln, Lesen, Kuschneln
Intellekt	schnelle aber oft falsche Reaktion	zutreffende Reaktion	langsam, exakt

Test 1 Individuelle Konstitution  
Anatomisch, Physiologisch & Psychologisch

Lernen & Gedächtnis	lernt schnell, vergisst schnell	lernt schnell, behält das Gelernte	lernt langsam, behält das Gelernte lange
Glaube	variabel, veränderlich	intensiv, fanatisch	beständig, tief, sanft
Gefühle	Angst, Sorge, Unsicherheit, flexibel	Wut, Hass, Eifersucht, entschlossen	Ruhe, Gier, Anhaftung
Reaktion	spontan, manchmal ohne Abschluss	kritisch, rational, wägt gründlich ab	gelassen, traditionsbewusst
Geist	tolerant, ideenreich, flexibel neugierig, verstreut	selbstbewusst, entschlossen, organisiert	gleichmütig, gemächlich, stabil, geduldig
Verdauung	unregelmäßig, erzeugt Blähungen	schnell, verursacht Sodbrennen	langsam, erzeugt Schleim
Geschmack natürliche Vorliebe	süß, sauer, salzig	süß, bitter, adstringierend	bitter, pikant, adstringierend
Durst	wechselhaft	übermäßig	spärlich
Ausscheidung	Verstopfung	Tendenz zu Durchfall	ölig, dick, träge
Schlaf	leichter, unterbrochener Schlaf, Schlaflosigkeit	kurzer, aber guter Schlaf	tiefer, langer Schlaf
Träume	schnelle, aktive, viele Träume, Angstträume	heftige, Träume von Krieg und Gewalt	Träume von Seen, Schnee, romantisch
Stimmung	instabil	aufbrausend	stabil
Temperatur-empfinden	friert leicht, kann Hitze nicht gut vertragen	fühlt sich oft warm, kann Hitze nicht gut vertragen	friert leicht, kann Hitze gut vertragen
Ausdauer	gering	mittel	groß
Allgemein	ideenreich, kreativ	führungsstark	zuverlässig
Umgang mit Geld	arm, gibt Geld für Banalitäten aus	gibt Geld für Luxus aus	reich, guter Wirtschaftler
<b>Punktzahl</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>

*Der Test dient zur Orientierung und ersetzt keine ausführliche ayurvedische Konstitutionsbestimmung durch einen Ayurveda-Arzt oder Ayurveda-Therapeuten!*