



KOSMETIK | WELLNESS | AYURVEDA



Nicole Huschenbett
Markt 15
99869 Drei Gleichen OT Mühlberg
Tel. 0176 343 343 17
Mail: info@pearl-beautylover.de
www.pearl-beautylover.de

Der Konstitutionstest

Der nachfolgende Prakturtest kann Ihnen dabei helfen, Ihre Konstitution zu bestimmen. Beantworten Sie bei jeder Spalte durch die entsprechende Punktezahl (P), was auf Ihre Persönlichkeit und für die meiste Zeit in Ihrem Leben zutreffend war, was weniger oder gar nicht. Das heißt, Sie geben in allen drei Spalten einen Wert von 0 bis 3 ein:

- 3 = genau/immer zutreffend,
- 2 = meist zutreffend,
- 1 = manchmal/nur zum Teil zutreffend und
- 0 = gar nicht zutreffend.

Am Schluss zählen Sie die Punkte für Vata, Pitta und Kapha jeweils getrennt zusammen.

Wenn nun ein Dosha eine sehr hohe Punktzahl aufweist und die beiden anderen deutlich weniger, sind Sie natürlich vor allem von diesem einen Dosha geprägt.

Liegen die Punktwerte von zwei Doshas nahe beieinander, während das dritte weit weniger Punkte erreicht hat, dann sind Sie ein Mischtyp aus diesen beiden Doshas. Dies ist der häufigste Fall.

Bei einer annähernd gleichen Verteilung der Punktwerte sind Sie ein Tridosha-Typ, das heißt von allen drei Doshas gleichermaßen geprägt; dies ist allerdings selten.

Körperliches Profil						
	Vata	P	Pitta	P	Kapha	P
Bewegungen, Gang	rasch, leicht, locker		dynamisch, lebendig		langsam, gesetzt, schwer	
Gewicht	nimmt leicht ab, schwer zu		kann leicht zu- oder abnehmen		nimmt leicht zu, langsam ab	
Appetit	veränderlich, je nach Umständen		gut, oft stark, muss regelmäßig essen		gut oder gering, kann Mahlzeiten ausfallen lassen	
Essgewohnheiten	kühle, leichte, trockene Speisen		scharf, heiß, würzig, ölig		kalt, schwer, deftig	
Verdauung	wechselhaft, empfindlich, Blähungen, Stuhl hart/trocken		intensiv, Neigung zu Durchfall, ein- bis zweimal täglich Stuhlgang		träge, langsam, regelmäßig, Stuhl schwer, dick	
Schlaf	Leichter Schlaf, Durchschlafstörung		schläft schwer ein, dann aber meist gut durch		Schlaf tief und lang	
Sprechweise	schnell, sprunghaft, gewandt		energisch, laut, hart, bestimmend		ruhig, fest, melodisch, unsicher	

Körperliches Profil						
	Vata	P	Pitta	P	Kapha	P
Gestalt als Kind	schlank, dünn		mittelkräftig		Babyspeck, (etwas) pummelig	
Körperbau	leicht, zierlich		mittelschwer, athletisch		rundlich, schwer, untersetzt	
Haut	trocken, dünn, rau, bräunlich		hell, leicht ölig, neigt zu Sommersprossen, Leberflecken		geschmeidig, dick, wird leicht braun	
Haare	fein, dunkel, trocken		blond, rötlich, schnell ergrauend		dick, wellig, fettig, viel	
Proportionen	ungleichmäßig		gut proportioniert		kräftig	
Hände, Füße	schmal, feingliedrig, Gelenke locker, Adern deutlich		mittelgroß		kräftig, groß, Gelenke fest	

Körperliches Profil		
Vata	P	Pitta
Gedächtnis	lernt und vergisst schnell, schlechtes Langzeitgedächtnis	speichert gut, starkes Erinnerungsvermögen
Bevorzugtes Klima	warm, feucht	kühl, etwas windig
Reaktion auf Stress	nervös, ängstlich	Anspannung, Ärger, Frustration
Wenn Gesundheitsprobleme, wie und wo zeigen sie sich?	nervöse Störungen, Verdauungsprobleme, Schmerzen, Unbehagen, Rückzugsverhalten	Fieber, Ausschläge, Ekzeme, Sodbrennen, Übersäuerung, Entzündungen, Wut, Zorn

Psychologisches Profil		
Vata	P	Pitta
Sinne	geräusch- und berührungsföndlich, gutes Gehör	scharfer Scher Sinn, »Adleraugen«, starke Beobachtungsgabe
Arbeit	mag keine Routine, möchte selbst einteilen	mag Planung, möchte Chef sein
Freizeit	gesellig mit Freunden, auch gern allein	mag Aktion: Konzerte, Partys, dort hin, wo »was los ist«
Sport	gern aktiv, Sport je nach Laune, nicht extrem	mag sportliche Herausforderung, Extremsport
Entschlusskraft	unentschlussen, legt sich nicht gern fest	schnell, impulsiv, stark
Geld, Besitz	hängt nicht an Besitz, teilt gern	gibt Geld zweckbestimmt aus

Psychologisches Profil		
Vata	P	Pitta
Geist	umherschweifend, aktiv, ideenreich, unstet	scharfer Verstand, Weitsicht, planend, zielgerichtet
Problemlösung	schiebt Probleme vor sich her	geht Probleme kräftig an, kämpferisch
Ansehen und Erfolg	wechselnd, auf und ab, nicht lebenswichtig	ehrgeizig, leistungs- und erfolgsorientiert
Wichtige Lebensmotivation	(geistige) Freiheit, Neues erleben	gesteckte Ziele erreichen, Resultate sehen

Ergebnis/Punkte:

Vata:

Pitta:

Kapha:

P

Kapha

P

P

Vata

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P