

NATÜRLICHE GEISTIGE UND KÖRPERLICHE ANLAGEN

KAPHA

- Ich besitze ein ruhiges und starkes Wesen 0 1 2
- Ich gehe den Dingen auf den Grund und nehme mir Zeit für das Wesentliche 0 1 2
- Ich bin psychisch stabil, ausdauernd, geduldig und gesetzt 0 1 2
- Ich habe ein gutes Langzeitgedächtniss 0 1 2
- Ich bin bedachtsam und methodisch 0 1 2
- Ich fühle mich zufrieden, sanftmütig, liebevoll und loyal 0 1 2
- Ich bin von Natur aus bodenständig und großzügig 0 1 2
- Meine Stimme ist weich und beruhigend, und ich spreche im allgemeinen wenig, aber bestimmt 0 1 2
- Ich esse gern und genieße Gaumenfreuden 0 1 2
- Ich besitze einen kräftigen und starken Körper 0 1 2
- Ich bewege mich ruhig und maßvoll 0 1 2
- Meine Haare sind kräftig, dicht und ölig glänzend 0 1 2
- Meine Zähne sind groß, kräftig und breit, schön geform und widerstandsfähig gegen Karies 0 1 2
- Meine Haut ist geschmeidig, weich und gut gefettet 0 1 2
- Ich besitze ein langes Sättigungsgefühl und kann gut fasten 0 1 2
- Mein Stuhlgang ist regelmäßig, gut geformt und eher >>ölig<< 0 1 2
- Mein Schlaf ist tief und erholsam 0 1 2
- Ich träume wenig, aber sanft 0 1 2
- Ich bin widerstandsfähig gegenüber Infektionskrankheiten 0 1 2
- Tagsüber bin ich ausdauernd und leistungsfähig 0 1 2

PITTA

- Ich besitze einen starken Willen, kann mich durchsetzen und genieße Herausforderungen 0 1 2
- Ich bin begeisterungsfähig, gefühlsintensiv und temperamentvoll 0 1 2
- Ich bin humorvoll, mutig und beherzt 0 1 2
- Ich argumentiere prägnant, überzeugungsstark und ausdrucksvoll 0 1 2
- Ich bin vorwiegend ein "Augenmensch", liebe Farben, Bilder und Malerei 0 1 2
- Ich habe ein gutes Auge und kann gut unterscheiden 0 1 2
- Ich bin sportlich 0 1 2
- Ich bin immer gut durchwärmt und friere selten, so daß kaltes Wetter mir nichts ausmacht 0 1 2
- Meine Haare sind dünn, jedoch seidig glänzend und weich 0 1 2
- Die Haarfarbe ist rötlich oder hell 0 1 2
- Meine Haut ist weich, geschmeidig und hell, eventuell sommersprossig 0 1 2
- Meine Schleimhäute sind gut durchblutet und ausgewogen befeuchtet 0 1 2
- Meine Zähne sind mittelgroß und scharfkantig 0 1 2
- Ich habe eine starke Verdauungskraft 0 1 2
- Ich habe im allgemeinen einen gesunden Appetit und kann viel essen 0 1 2
- Ich mag gern gewürzte Speisen 0 1 2
- Ich habe einen gesunden Durst und mag Getränke meist kühl, jedenfalls nicht zu heiß 0 1 2
- Mein Stuhlgang ist im allgemeinen kräftig und gut verdaut 0 1 2
- Ich träume oft farbenfroh, leidenschaftlich und gefühlsintensiv 0 1 2
- Mein Schlaf ist erholsam, und ich bewältige die Tagesereignisse gut 0 1 2

VATA

- Ich bin geistig flink, begreife und lerne schnell 0 1 2
- Ich bin sehr feinfühlig und habe ein gutes Wahrnehmungsvermögen 0 1 2
- Ich besitze ein gutes Kurzzeitgedächtnis 0 1 2
- Ich bin zuversichtlich, heiter, fröhlich und beschwingt 0 1 2
- Das Sprechen fällt mir leicht, und ich spreche schnell und flüssig 0 1 2
- Ich habe einen sehr feinen Tastsinn und mag gerne sanfte Berührungen und Massagen 0 1 2
- Ich besitze ein feines Gehör und liebe Musik 0 1 2
- Mein Körperbau ist leicht und zartgliedrig 0 1 2
- Ich bin flink, beweglich und körperlich geschickt 0 1 2
- Meine Hände und Füße sind grazil und fein gebaut 0 1 2
- Ich habe feine, zarte und wellige Haare mit einem leichten Glanz 0 1 2
- Meine Haut ist fein und zart, mit einem gesunden, bräunlichen Teint 0 1 2
- Meine Zähne sind klein, perlartig glänzend und regelmäßig 0 1 2
- Ich habe ein Bedürfnis nach regelmäßigem Essen 0 1 2
- Ich spüre sehr genau, was mir bekommt 0 1 2
- Ich achte auf regelmäßigen Stuhlgang 0 1 2
- Ich fühle mich bei Wind und beim Wechsel der Jahreszeiten beschwingt, ideenreich und leistungsfähig 0 1 2
- Ich habe einen leichten, aber erfrischenden Schlaf und stehe morgens gern auf 0 1 2
- Ich träume angenehm und phantasiereich, häufig auch vom fliegen 0 1 2
- Ich esse mit allen fünf Sinnen, deshalb sollte der Tisch schön und geschmackvoll gedeckt sein. Vor allem Speisen mit einem feinen ausgewogenen Geschmack genieße ich sehr 0 1 2

Kapha-Gesamtpunktzahl _____

Pitta-Gesamtpunktzahl _____

Vata-Gesamtpunktzahl _____

GEISTIGE UND KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

KAPHA

- Ich bin geistig zuweilen schwerfällig und langsam 0 1 2
- Es macht mich müde, den Dingen auf den Grund zu gehen und geistig zu arbeiten 0 1 2
- Ich fühle mich öfters träge und brauche zu lange 0 1 2
- Nachdenken fällt mir schwer 0 1 2
- Ich brauche lange zur Lösung von Aufgaben 0 1 2
- Ich bin öfters schwermütig und sentimental 0 1 2
- Sprechen fällt mir oft schwer, ich bin eher wortkarg und habe eine monotone Stimme 0 1 2
- Ich neige zum Schlemmen und überesse mich öfters 0 1 2
- Ich bin übergewichtig 0 1 2
- Ich bewege mich nicht gern und komme nur langsam in Schwung 0 1 2
- Meine Haare sind schuppig und fettig, haben nur einen stumpfen Glanz 0 1 2
- Meine Zähne haben weiße Flecken oder Zahnstein, ich leide an Zahnfleischwucherungen 0 1 2
- Meine Haut ist schuppig und fettig oder neigt zu Ödemen 0 1 2
- Ich leide wiederholt an Völlegefühl und fühle mich nach dem Essen schwer oder ich bin appetitlos 0 1 2
- Mein Stuhlgang ist manchmal schleimig und / oder ölig, meine Ausscheidungsfunktionen sind träge 0 1 2
- Mein Schlaf ist dumpf und schwer, und ich komme morgens nur schwer in Schwung 0 1 2
- Mein Schlaf ist traumlos oder aber ich habe schwere und bedrückende Träume 0 1 2
- Ich bin anfällig für Schleimhaut- und Infektionskrankheiten bei naßkaltem Wetter 0 1 2
- Ich leide tagsüber an Müdigkeit und könnte immer schlafen 0 1 2
- Man sagt mir nach, ich sei zu erdverhaftet und besitzorientiert 0 1 2

PITTA

- Ich übertreibe öfters meinen Ehrgeiz und übernehme mich 0 1 2
- Ich reagiere öfters zu emotional, mitunter auch verärgert und zornig 0 1 2
- Ich reagiere häufig ungeduldig oder mißmutig 0 1 2
- Ich versuche mitunter, jemanden gegen seinen Willen zu überzeugen, und werde dabei zum Teil sogar scharf und ausfallend 0 1 2
- Ich bin licht- und blendempfindlich, meine Augen sind gerötet oder überreizt 0 1 2
- Meine Sehkraft hat nachgelassen 0 1 2
- Ich neige zu sportlichen Übertreibungen und übe aggressive Sportarten aus 0 1 2
- Mir ist schnell zu heiß, ich komme rasch ins Schwitzen und vertrage Sommerhitze schlecht 0 1 2
- Ich leide unter vorzeitigem Haarausfall 0 1 2
- Meine Haare sind frühzeitig ergraut 0 1 2
- Meine Haut ist sonnenempfindlich, gerötet und entzündet oder brennend und heiß 0 1 2
- Meine Schleimhäute sind entzündet, rot, gereizt und brennend 0 1 2
- Meine Zähne sind gelb verfärbt, und ich neige zu Zahnfleischbluten 0 1 2
- Ich neige zu Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren und zu Übersäuerung 0 1 2
- Ich werde schnell aggressiv, wenn ich nicht rechtzeitig zu essen bekomme 0 1 2
- Ich vertrage keine scharf gewürzten Speisen oder aber habe übermäßiges Verlangen nach scharfen Gewürzen 0 1 2
- Mein Durst ist oft unstillbar, und ich trinke gerne Eiskaltes 0 1 2
- Ich neige zu Durchfall oder dünnem, auch scharfem oder unverdaulichem Stuhlgang 0 1 2
- Ich träume öfters von Feuer, Krieg und Kampf 0 1 2
- Ich leide an Hitze und Schweiß im Schlaf, knirsche mit den Zähnen und werde oft um Mitternacht wach 0 1 2

VATA

- Ich bin öfters unkonzentriert und wirke zerfahren 0 1 2
- Oft bin ich schreckhaft und überempfindlich 0 1 2
- Ich kann mir häufig wegen zu vieler verschiedener Gedanken nichts merken, ich bin unentschlossen und unkonzentriert 0 1 2
- Ich bin öfters unruhig, sorgenvoll, ängstlich und nervös 0 1 2
- Ich verliere im Gespräch leicht den Faden, neige zu hastigem Sprechen und stottere 0 1 2
- Ich bin übermäßig empfindlich auf Berührung, Geräusche und andere Sinnenwahrnehmungen 0 1 2
- Ich leide an Schwindel und Ohrensausen 0 1 2
- Ich bin zu mager und kann schlecht an Gewicht zunehmen 0 1 2
- Ich bin oft steif, verspannt und ungelenkelig. Meine Gelenke knacksen 0 1 2
- Ich habe magere Hände, mitunter auch Schmerzen an den Fingergelenken und friere leicht an Händen und Füßen 0 1 2
- Meine Haare sind trocken, spröde und glanzlos 0 1 2
- Meine Haut ist rissig, trocken, spröde oder pergamentartig. Sie bekommt vermehrt dunkle, braune oder schwarze Flecken und neigt dazu, sich blau zu verfärben 0 1 2
- Ich habe Zahnfehlstellungen, ich leide an Karies und Zahnfleischschwund 0 1 2
- Ich neige dazu, unregelmäßig zu essen 0 1 2
- Ich leide unter Blähungen und vertrage Speisen, die blähen (wie Lauchgemüse und Rohkost), schlecht. Ich habe ein großes Verlangen nach süßem und warmem, sättigendem Essen 0 1 2
- Ich neige zu Verstopfung 0 1 2
- Bei Wetterwechsel, Föhn, Wind, Zugluft oder Kälte leide ich unter Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gelenkbeschwerden oder anderen Störungen 0 1 2
- Mein Schlaf ist oberflächlich und unruhig, ich werde oft wach und kann erst nach sechs Uhr wieder gut schlafen. Am nächsten Morgen bin ich dann aufgekratzt und zittrig 0 1 2
- Meine Träume sind angstvoll, ruhelos und handeln von Verfolgung oder vom Fallen aus großer Höhe 0 1 2
- Ich esse oft zu hastig, kaue zu wenig und habe wenig Genuß am Essen 0 1 2

Kapha-Gesamtpunktzahl _____

Pitta-Gesamtpunktzahl _____

Vata-Gesamtpunktzahl _____