



Fragebogen zur Bestimmung der Konstitution

In der gleichen Reihe können mehrere Felder angekreuzt werden. Trifft in einem Feld nicht alles zu, bitte unterstreichen, was zutrifft.

Die Fragen müssen ehrlich angekreuzt werden, auch wenn einem nicht alles gefällt. Bitte die Fragen so beantworten wie man seit man lebt reagiert und nicht wie man gerade jetzt reagiert oder ist. Wenn es bei einer Frage grosse Unterschiede gibt wenn man zurück schaut, z.B. beim Gewicht: Man ist im Moment übergewichtig, hat aber während dem ganzen Leben immer wieder grosse Schwankungen gehabt, mal dünn, dann wieder Übergewicht, dann bitte Vata ankreuzen, grosse Schwankungen sind immer Vata. Während man sich beurteilt, bitte eins nicht vergessen: Vata ist kalt, trocken und unregelmässig, Pitta ist heiss, ölig und irritiert, Kapha ist kalt, nass und stabil.

Erste Reihe steht für Vata, 2. für Pitta, 3. für Kapha. Am Schluss zusammen zählen wie viele Punkte pro Reihe, die höchste Punktzahl ist das dominierendste Dosha, das 2. das begleitende. Sind alle 3 Reihen mit gleicher Punktzahl besteht Tridosha

Name

Vorname

Geburtsdatum

Strasse

Nr.

PLZ/Ort

Tel. Nr.

Grösse

Gewicht

Körperbau

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> ungewöhnlich gross oder kleiner, dünner wenig entwickelter Körper | <input type="checkbox"/> mittelgrosser, mässig entwickelter Körper | <input type="checkbox"/> stämmiger, kräftiger, untersetzter, starker, gut entwickelter Körper |
| <input type="checkbox"/> schmale Schultern und/oder schmale Hüften | <input type="checkbox"/> normale Schulterbreite und oder Hüften | <input type="checkbox"/> breite Schulter und Hüften |
| <input type="checkbox"/> ungewöhnlich kurze oder lange Arme, lange Finger und Zehen | <input type="checkbox"/> mittellange Finger und Zehen | <input type="checkbox"/> breite, kurze Finger |
| <input type="checkbox"/> knackende Gelenke | | <input type="checkbox"/> weiche, gut geschmierte Gelenke |

- hervortretende Gelenke normale Gelenke

Gewicht

- gering, schwer aufrecht zu erhalten, deutlich hervortretende Adern und Knochen Oft grosse Gewichtsschwankungen
- mittleres Gewicht, gut entwickelte Muskeln, kann allfälliges Übergewicht schnell wieder loswerden
- schwer, Neigung zur Dickleibigkeit
- Gewichtszunahme meistens um die Hüfte, Bauch
- Gewichtszunahme gleichmässig am ganzen Körper
- Gewichtszunahme v.a. am Hinter oder Hüften, Oberschenkel

Haut

hier muss unbedingt auch die Nation berücksichtigt werden. Bitte immer die eigene Hautfarbe mit den Familienangehörigen vergleichen

- matt, braun, dunkel Haut fühlt sich kalt an ist dünn, trocken, rau deutlich hervortretende Adern, Risse v.a. an den Fersen oder Lippen
- rötlich, Kupfer oder rosa Haut fühlt sich warm an ist feucht mit Muttermalen, Sommersprossen, Akne
- weiss, bleich, hell Haut fühlt sich kühl an ist dick, weiss, feucht, weich glatt
- wird schnell braun und bekommt selten Sonnenbrand
- wird schnell rot beim Sonnenbaden oder bekommt Flecken oder Allergien
- wenn lange an der Sonne kann es Sonnenbrand geben, wird regelmässig braun
- liebt Sonnenbaden
- erträgt zu viel Hitze nicht
- liebt die Sonne
- wird schnell ledrig Tendenz zu trockenen Ekzemen und Psoriasis
- empfindliche Haut, schnell irritiert, bekommt schnell Falten, hat rote Lippen
- Haut ist unempfindlich, volle und feuchte Lippen

Körperhaare

- spärlicher Haarwuchs, oder starker Haarwuchs. kann gewellt sein
- leichte, feine Haare
- normale Körperbehaarung

Kopfhaare

- Tendenz zu trockenen Haaren, kann aber auch ölige Stellen haben
- rote Haare, leicht braun oder blond
- braun oder dunkelbraun, dicke Haare
- dunkle Haare, rau, oft gewellt, Neigung zu Knoten.
- früh ergraut oder Glatze
- leicht gewellt und rau
- Tendenz zu Schuppen und Spliss
- dünne, feine Haare oder empfindlich
- fettige Haare aber mit Glanz
- oft dumpf und ohne
- gerade Haare, Fett kann

Glanz

den Glanz dämmen

Nägel

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> klein, dünn, lang, unregelmässig geformt hart, brüchig | <input type="checkbox"/> mittelgross, gut geformt stark | <input type="checkbox"/> gross, kräftig, regelmässig geformt |
| <input type="checkbox"/> bläulich oder gräulich | <input type="checkbox"/> glänzend rosa mit Kupfer | <input type="checkbox"/> bleich |
| <input type="checkbox"/> kaut oft Nägel | | |

Stirn

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> klein, runzlig | <input type="checkbox"/> mit tiefen Falten | <input type="checkbox"/> gross und breit |
|---|--|--|

Gesicht

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> schmal, klein, lang, runzlig, düster, dunkel, matt, stumpf | <input type="checkbox"/> mittelgross, rötlich, scharfe Konturen | <input type="checkbox"/> gross, rund, fett, weiss oder blass, weiche Konturen |
|---|---|---|

Hals

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> dünn, lang | <input type="checkbox"/> mittelgross | <input type="checkbox"/> breit, dick |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|

Augenbrauen

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> klein, dünn, ungleichm. | <input type="checkbox"/> mittelgross, fein | <input type="checkbox"/> dick, dicht, buschig, viele |
|--|--|--|

Wimpern

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> klein, trocken, fest | <input type="checkbox"/> klein, dünn, schmal, fein | <input type="checkbox"/> gross, dick, ölig, fest |
|---|--|--|

Augen

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> klein, trocken, schmal, braun, stumpf, glanzlos, unregelmässig geformt | <input type="checkbox"/> mittelgross, schmal, gerötet grün, stechend, durchdringend | <input type="checkbox"/> gross, weit offen, hervortretend, dick, glänzend, weiss, anziehend wirkend |
| <input type="checkbox"/> grau, violett, bläulich | <input type="checkbox"/> grün, Haselnuss, leicht blau stahlblau, rötliche Sklera | <input type="checkbox"/> schokomilchbraun, eventl. blau, manchmal beissend |

Nase

- | | | |
|---|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> schmal, klein, lang, trocken, krumm, gebogen | <input type="checkbox"/> mittelgross | <input type="checkbox"/> dick, gross, fest, fettig |
|---|--------------------------------------|--|

Lippen

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> dünn, schmal, klein, dunkel gefärbt, trocken, unregelmässig geformt | <input type="checkbox"/> mittelgross, weich, rot | <input type="checkbox"/> dick, breit, gross, fettig, fest, glatt |
|--|--|--|

Zähne u. Zahnfleisch

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> schmale, kleine raue, krumme Zähne, trockenes zurückweichendes Zahnfleisch | <input type="checkbox"/> mittelgrosse Zähne, weiches, rosanes, schnell blutendes Zahnfleisch | <input type="checkbox"/> grosse, breite Zähne, weiches rosanes, schmieriges Zahnfleisch |
|---|--|---|

Schultern

- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> schmal, klein, flach, gebeugt | <input type="checkbox"/> mittelgross | <input type="checkbox"/> breit, dick, fest, ölig |
|--|--------------------------------------|--|

Brust

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> schmal, eng, flach, wenig entwickelt | <input type="checkbox"/> mittelgross | <input type="checkbox"/> breit, gross, gut entwickelt oder überentwickelt |
|---|--------------------------------------|---|

Arme

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> dünne, übermässig kurz oder lang, spitze Ellbogen | <input type="checkbox"/> mittelgross, drahtig | <input type="checkbox"/> breit, fleischig, rund |
|--|---|---|

Hände

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> schmal, klein, kalt, rau, rissig, ungleichmässig geformt | <input type="checkbox"/> mittelgross, warm, rosa | <input type="checkbox"/> gross, breit, dick, ölig, kühl, fest |
|---|--|---|

Oberschenkel

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> dünn, schmal | <input type="checkbox"/> mittel | <input type="checkbox"/> gut entwickelt, rund, fett, straff |
|---------------------------------------|---------------------------------|---|

Füsse

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> schmal, klein, lang, rau, rissig, instabil | <input type="checkbox"/> mittelgross, weich, rosa | <input type="checkbox"/> breit, gross, dick, hart, fest |
|---|---|---|

Gelenke

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> klein, dünn, trocken, knackend, hervortretend, spitz | <input type="checkbox"/> mittelgross, weich, locker | <input type="checkbox"/> gross, breit, dick, gut geformt |
|---|---|--|

Nägel

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> klein, dünn, rau, brüchig dunkel gefärbt | <input type="checkbox"/> mittelgross, weich, rosa | <input type="checkbox"/> gross, dick, glatt, weiss, fest ölig |
|---|---|---|

Ausscheidungen

Urin

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> spärlich, farblos manchmal Schwierigkeiten beim Harnlassen | <input type="checkbox"/> reichlich, gelb, rot, Brennen beim Harnlassen | <input type="checkbox"/> mässig, weisslich, milchig |
|---|--|---|

Stuhl

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> spärlich, trocken, hart, Blähungen, Neigung zur Verstopfung | <input type="checkbox"/> reichlich, dünn, ztw. gelblich, Neigung zum Durchfall begleitet von brennenden Empfindungen | <input type="checkbox"/> mittlere Menge, fest, ztw. blass, Schleim im Stuhl |
|--|--|---|

Schweiss und Körpergeruch

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> wenig, geruchlos wenn übergewichtig mehr Schweiss | <input type="checkbox"/> reichlich, heiss, stark und streng riechend | <input type="checkbox"/> mässig, kalt, angen. riechend |
| | <input type="checkbox"/> oft feuchte Hände | |

Appetit

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> schwankend, plötzlich auftretend, unregelmässig
Bei Hunger sofort was essen
sonst Benommenheit
Augen oft grösser als Hunger | <input type="checkbox"/> stark, ausgeprägt, intensiv bei Hunger und nichts zu essen ungeduldig, wütend
kann gut auf Frühstück verzichten, wenn z.B. abnehmen möchte | <input type="checkbox"/> konstant, gering, isst gerne.
kann aber gut auf Mahlzeiten verzichten. |
|---|--|--|

Durst

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> gering, spärlich | <input type="checkbox"/> gross | <input type="checkbox"/> mässig |
|---|--------------------------------|---------------------------------|

Geschmacksvorlieben

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> süsses, saures oder salziges | <input type="checkbox"/> süsses, bitter, scharf | <input type="checkbox"/> bitter, nicht zu stark gewürzt |
|---|---|---|

Kreislauf, Durchblutung

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> schlecht, schwankend, unregelmässig, häufig kalte Füsse, Hände und Bauch | <input type="checkbox"/> gut, warm, immer warme Hände und Füsse | <input type="checkbox"/> langsam, stetig, stabil, warmen Bauch |
|---|---|--|

Menstruation (wenn in den Wechseljahren, ausfüllen, wie die Mens war)

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr unregelmässig wenn zu viel Sport, kann Mens ausfallen, oder auch wenn untergewichtig | <input type="checkbox"/> regelmässiger Zyklus, Blutung dauert lange und ist stark | <input type="checkbox"/> regelmässiger Zyklus mit durchschnittlicher Blutung |
| <input type="checkbox"/> oft Verstopfung vor der Mens | <input type="checkbox"/> oft zu Durchfall neigend vor der Mens | <input type="checkbox"/> neigt zu Wasseransammlungen vor Mens |
| <input type="checkbox"/> Blut dunkelrot | <input type="checkbox"/> Blut hat schönes rot | <input type="checkbox"/> Blut helles rot |
| <input type="checkbox"/> oft mit Krämpfen verbunden bevor die Mens kommt | <input type="checkbox"/> kann leichte Krämpfe geben während Mens | |

Allgemeine Merkmale

Bewegungsdrang/Körperlich Aktivität

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> schnelle, unregelm., unruhige Bewegungen, Tendenz zu übermässiger Aktivität | <input type="checkbox"/> durchschnittlicher Bewegungsdrang, der mit einem Motiv oder einem Zweck verbunden ist | <input type="checkbox"/> langsame, stetige, erhabene Bewegungen, wenn es nicht sein muss, nicht bewegen |
|--|--|---|

Kraft/Ausdauer

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> schwach, geringe Ausdauer beginnt schnell und hört schnell auf da keine Kraft mehr | <input type="checkbox"/> durchschnittlich, hitzeempfl. | <input type="checkbox"/> stark, sehr ausdauernd, aber zu Beginn langsam |
|---|--|---|

Sexualität

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> schwankend, unregelm., abweichend, starkes Verlangen, aber geringe | <input type="checkbox"/> mässig. leidenschaftlich, streitsüchtig, dominierend | <input type="checkbox"/> geringes, aber stetiges sex. Verlangen, gute sexuelle Kraft, ergeben, viele Kinder |
|---|---|---|

sex. Kraft, wenig Kinder

Empfindlichkeit

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Angst vor Kälte und Wind empfindlich gegenüber Trockenheit | <input type="checkbox"/> Angst vor Hitze, Abneigung gegenüber Sonne und Feuer | <input type="checkbox"/> Angst vor Kälte und Feuchtigkeit, liebt Wind und Sonne |
|---|---|---|

Widerstandskraft gegenüber Krankheiten

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> gering, schwankend, schwaches Immunsystem | <input type="checkbox"/> mittelmässig, neigt zu Infektionen | <input type="checkbox"/> gut, stabil, starkes Immunsystem |
|--|---|---|

Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Krankheiten des Nervensystems, stechende Schmerzen, Arthritis, psychische Störungen | <input type="checkbox"/> fiebrige Erkrankungen, Infektionen, mit Entzündungen verbundene Krankheiten | <input type="checkbox"/> Ödeme, Krankheiten des Atemsystems, mit Schleimbildung verbundene Krankheiten |
|--|--|--|

Reaktionen auf Heilbehandlungen

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> schnell, braucht nur geringe Dosierungen von Heilmittel unerwartete Nebenwirkungen oder Reaktionen des Nervensystems sind häufig | <input type="checkbox"/> durchschnittlich | <input type="checkbox"/> langsam, braucht starke Dosierungen von Heilmittel, Wirkungen setzen langsam ein |
|---|---|---|

Geistig-seelische Faktoren u. Ausdrucksvermögen **Stimme**

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> leise, schwach, rau, heiser | <input type="checkbox"/> hoch, scharf | <input type="checkbox"/> angenehm, tief, schöner Ton |
|--|---------------------------------------|--|

Sprache

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> schnelles Sprechen, Neigung zu Widersprüchen unet, geschwätzig | <input type="checkbox"/> mässig schnelles Sprechen streitlustig, überzeugend | <input type="checkbox"/> langsames Sprechen, präzise klar, nicht geschwätzig |
|---|--|--|

Geistige Natur

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> schnell, anpassungsfähig, unentschlossen | <input type="checkbox"/> intelligent, scharfsinnig, kritisch | <input type="checkbox"/> langsam, stabil, dumpf |
|---|--|---|

Gedächtnis

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> schlecht, erfasst schnell, vergisst es aber auch schnell wieder | <input type="checkbox"/> gut, klare Erinnerung | <input type="checkbox"/> etwas zu erfassen braucht seine Zeit, aber dann wird es auch nicht wieder vergessen |
|--|--|--|

Emotionale Tendenzen

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> furchtsam, ängstlich, besorgt, nervös | <input type="checkbox"/> zornig, wütend, reizbar, steitsüchtig, frustriert, Eifersucht mit Drama | <input type="checkbox"/> ruhig, zufrieden, anhänglich, sentimental, kontraktierend, Eifersucht aus Sicherheit |
|--|--|---|

Neurotische Tendenzen

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hysterie, Zittern, plötzliche Angst, Angst vor Zukunft führt zu Unentschlossenheit | <input type="checkbox"/> extreme Gereiztheit, Wut, Zorn, Wutanfälle | <input type="checkbox"/> Depressionen, Teilnahmslosigkeit, Kummer |
|---|---|---|

Glaube/Vertrauen

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> schwankend, veränderlich
Rebell | <input type="checkbox"/> entschlossen, fanatisch,
Anführer | <input type="checkbox"/> standhaft, fest, treu, ergeben,
konservativ |
|---|---|---|

Schlaf

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> leicht, neigt zur Schlaflosigkeit | <input type="checkbox"/> mässig tief, wacht manchmal auf, kann aber wieder einschlafen | <input type="checkbox"/> tief, wacht nur schwer auf |
| <input type="checkbox"/> Zähneknirschen | | |

Gewohnheiten

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> liebt Bewegung, Reisen, Parks, Spiele, Witze, Geschichten, künstlerische Aktivitäten, Tanzen | <input type="checkbox"/> liebt Wettkämpfe, Politik, und die Jagd | <input type="checkbox"/> liebt Wasser, Segeln, Blumen, Kosmetik, Geschäfte zum Shoppen |
|---|--|--|

Klimavorlieben

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> heiss | <input type="checkbox"/> kalt | <input type="checkbox"/> können mit allen Temperaturen auskommen, ziehen aber Wärme der Kälte vor, lieben aber feuchtes Klima nicht |
|--------------------------------|-------------------------------|---|

Lieblingsfarbe:

Lieblingsmenu:

Lieblingsnahrungsmittel:

Welche Geschmacksrichtung bevorzugen Sie:

Lieblingsjahreszeit:

Zu welcher Tageszeit am aktivsten?

Hobby:

berufliche Tätigkeit:

glücklich im Beruf?