

Konstitutionsbestimmung mittels eines Fragebogens

Individueller Fragebogen für die Anamnese zur Konstitutionsbestimmung.

Name: _____

Datum: _____

Kreuze zutreffendes an, auch Mehrfachkreuze sind möglich.

Körper	Vata	V	Pitta	P	Kapha	K
Körpergröße	sehr groß oder sehr klein		mittlere Größe		groß	
Körpergewicht	niedrig		mittel		hoch	
Körperbau	dünn bis schlank		mittel, athletisch		kräftig	
Gelenke	schmal		mittel		kräftig	
Hände	klein, länglich, zierlich schmal, trocken, feingliedrig		mittelgroß, rundlich, geschwungene Form, warm		groß, breit, symmetrisch, kühl	
Füße	knochig, schlank, eher kalt		mittel, warm		breit, groß, kühl	
Kopfform	länglich, schmal		geschwungen, markant geschnitten		symmetrisch, breit	
Gesicht	zierlich schmal		rundlich mit markanten Zügen		weiche Gesichtszüge	
Augen	klein		mittel		groß	
Zähne	unregelmäßig, klein		mittlere Größe und regelmäßige gerade Form		kräftig, groß und regelmäßig	
Lippen	schmal		voll, geschwungene Form		kräftige, runde, volle Form	
Zunge	rissig, hell, schmale Form		rosa bis rot und mittlere Größe		helles Rosa und weich sowie breit	
Haut	sichtbare Gefäßzeichnung, wirkt durchsichtig, kalt, trocken		häufig Sommersprossen, Muttermale, warm, kann rötlich Schimmern		weißlich, teigig, weich, feucht, kühl	
Haare	dünn, wirken brüchig, trocken		leicht fettig, neigt zu Haarausfall, fein		kräftig, weich, voll	
Fingernägel-Form	dünn, wirken brüchig, trocken		rundlich geschwungen		breit	
Fingernägel-Größe	klein		mittel groß		groß	
Muskulatur	wenig		gut entwickelt und sichtbar		kräftig, große Muskelpartien	
Beweglichkeit	oft überbeweglich		gut beweglich, energetisch		ruhig, schwerfällig	
körperliche Kraft	wenig		mittelmäßig		viel	
Punktzahl Körper:						

Daniela Winkler

Stoffwechsel	Vata	V	Pitta	P	Kapha	K
Appetit	unregelmäßig		sehr regelmäßig mit Hunger		eher wenig aber mit Genuss	
Durst	wenig		viel		wenig	
angenehme Geschmacksrichtung	süß, salzig		süß sowie herzhaft		scharf und süß	
Verdauungskraft	unregelmäßig		regelmäßig und stark		wenig, langsam	
Stuhlgang	unregelmäßig, Tendenz zur Verstopfung, schlechte Verarbeitung		regelmäßig und mengenmäßig viel, gute Verarbeitung		geringe Menge aber regelmäßig, gute aber langsame Verarbeitung	
Urin	wenig		viel		mäßig, wenig	
Schweiß	kein Geruch, wenig		recht viel und mit teilweise starkem Geruch		mäßig, mittel	
Schlaf	unregelmäßig, leicht, häufiges Erwachen		mittelmäßig tief		tief und lang	
Gewichtsverhalten	nimmt schwer zu aber leicht ab		nimmt regelmäßig ab und zu		nimmt ganz schwer ab aber leicht zu	
Immunsystem	empfindlich, anfällig		beständig, mittel gute Abwehr		sehr gut und stark	
<i>Punktzahl Stoffwechsel:</i>						

Psyche	Vata	Pitta	Kapha
Gedächtnis <small>KZG = Kurzzeitgedächtnis LZG = Langzeitgedächtnis</small>	sehr gutes KZG aber schlechtes LZG	insgesamt gut	gutes LZG aber weniger gutes KZG
Auffassungsgabe	schnell	gut	langsam
Ausdauer im Denken	wenig, neigt zum Sprunghaften	gut ausgeprägt und zielgerichtet	sehr gut ausgeprägt
Zielstrebigkeit	wenig, schnell ablenkbar	sehr zielstrebig, organisiert	wenig ausgeprägt, lässt „Laufen“
Aktivität	hyperaktives Verhalten	normal	langsam, wenig
Fähigkeiten	künstlerisch begabt und sehr kreativ	sehr organisiert, planvoll, ziel-strebig, wissen-schaftlich interessiert	handlungsmäßig sehr ausdauernd
Sozialleben	zurückgezogen, Einzelgänger	kommt gut allein u in Gesell-schaft klar, kann sich gut positionieren und führen	gern in Gesellschaft, lustig und aufgeschlossen
Sexualität	neigt zu Extremen in beide Richtungen (viel oder entsagen)	leidenschaftlich, offen für Neues	treu und ausdauernd
Temperaturempfinden	benötigt Wärme	braucht Kühle	liebt Wärme und Kühle
<i>Punktzahl Psyche:</i>			

Daniela Winkler

Auswertung

	Vata	Pitta	Kapha
Punktzahl Körper:			
Punktzahl Stoffwechsel:			
Punktzahl Psyche:			
Gesamtpunktzahl:			

**Meine
Konstitution:**

Die meisten Menschen haben eine Misch-Konstitution bei denen **zwei Doshas vorherrschend** sind. Im Ayurveda unterscheidet man zudem zwischen „Prakriti“, der angeborenen Konstitution (=nicht veränderbar) und „Vikriti“, dem aktuellen Zustand. Bei Beschwerden ist meist ein Dosha zu stark ausgeprägt und stört die Abläufe im Körper. Dieses kann durch gezielte Ernährung und Empfehlungen für den Tagesablauf ausgeglichen werden (= veränderbar). Auch im Laufe des Lebens können unterschiedliche Doshas vorherrschend sein. Kindheit (Kapha), Jugend/Erwachsen (Pitta), Alter (Vata).

Vata „Das Prinzip der Beweglichkeit“

Der Sanskrit-Begriff Vata stammt von dem Verb »va« und bedeutet tragen oder bewegen. Somit ist Vata das Prinzip der Beweglichkeit, das jede Aktivität im Körper regelt, sei es, wie viele Gedanken man vielleicht in einer Minute hat, sei es, wie effizient die Nahrung sich durch den Darm bewegt. Die Vata-Qualität ist für Freude, Glück, Kreativität, Sprache, Niesen und Ausscheidung verantwortlich, um nur einige Funktionen zu nennen. Vata ist für die unverzichtbare Lebensessenz zuständig, also für Sauerstoff oder Prana. Wenn Vata den Körper verlässt, ist daher auch das Leben zu Ende.

Diese Kombination der Qualitäten kann sowohl für körperliche Eigenschaften-, als auch für Verhaltensmuster bei Vata-Menschen verantwortlich sein. Physisch haben sie einen leichten, flexiblen Körper, große, vorstehende Zähne und lutschen vielleicht als Kind an Daumen oder Fingern. Sie haben kleine, tief liegende, trockene Augen. Vata-Menschen haben einen unregelmäßigen Appetit und Durst und leiden häufig unter Verdauungs- und Malabsorptionsproblemen. Sie haben eine eher fragile Gesundheit, daher oft wenige oder keine Kinder.

In ihrem Verhalten sind Vata-Individuen leicht erregbar. In der Tat sind sie wach und handeln rasch, ohne viel nachzudenken. Sie geben vielleicht eine falsche Antwort, aber mit großer Zuversicht. Sie haben ein gutes Vorstellungsvermögen und hängen gern Tagträumen nach. Sie sind sehr liebevolle Leute, lieben jemanden aber vielleicht aus Furcht oder Einsamkeit. Furcht vor Dunkelheit, Höhe und engen Räumen sind bei Vata-Menschen nicht selten anzutreffen. Ihr Glaube ist flexibel und veränderlich, doch die Veränderung hält nicht unbedingt lange an. Vatas lieben Veränderung. Daher wechseln sie oft Möbel, Wohnung oder Wohnort, damit ihnen nicht langweilig wird. Sie legen nicht gern die Hände in den Schoß, sondern mögen ständige Aktion. Nichts zu tun zu haben, ist für sie eine Strafe. Aufgrund ihrer aktiven Natur verdienen sie genug Geld, doch sie geben es für Kleinigkeiten aus und haben Mühe zu sparen.¹

¹ [Vata, Pitta und Kapha – die traditionellen Konzepte des Ayurveda - Narayana Verlag. Homöopathie, Naturheilkunde, gesunde Ernährung \(narayana-verlag.de\)](http://www.narayana-verlag.de)

Daniela Winkler

Vata-Störungen

Ein zu hohes **Vata** entsteht durch übermäßige Belastungen auf körperlicher und geistiger Ebene sowie durch unausgeglichene Lebensweise und Energieverlust.

Damit verbunden sind typische Beschwerdebilder wie:

- jede Art von Lockersein in Gelenken, Bändern oder Muskeln
- Blähungen, Verstopfung Schlafstörungen, Schlaflosigkeit
- häufige Schmerzen, Taubheit, Steifigkeit und Krämpfe
- Auszehrung, Gewichtsverlust, Zittern, Zuckungen, Schwindel
- Tinnitus, mentale Instabilität, Verlust der Körperkraft
- Neigung zu Sorgen, Ängsten, innerer Unruhe, Depressionen

Typische **Vata**-Krankheiten sind: Blutarmut, Muskel- und Knochenschwund, Lähmungserscheinungen, Gedächtnisverlust, Gelenkbeschwerden, Arthritis und Nervenleiden.²

Pitta „Das thermische Prinzip“

Das Wort Pitta stammt vom Sanskrit-Wort »tapa«, was erwärmen bedeutet. Pitta stellt das Feuer-Prinzip im Körper dar. Wirklich alles, was in den Körper kommt, muss verdaut oder »gekocht« werden, vom Anblick des Neumonds bis zu einer in den Mund gesteckten Walderdbeere. Manche Lebensmittel wie Reis müssen zunächst auch äußerlich gekocht werden, ehe das Körperfeuer mit der Verdauung beginnen kann. Neben dem Magenfeuer gehören zu Pitta auch die Enzyme und Aminosäuren, die eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel spielen.

Pitta ist unter anderem für die Regulierung der Körperwärme durch die chemische Umwandlung von Nahrung verantwortlich und sorgt beim Menschen für Appetit, Vitalität, Lernen und Verständnis. Aus dem Gleichgewicht geratenes Pitta kann Ärger, Hass und Kritik hervorrufen.

Wegen den in der Tabelle aufgeführten Eigenschaften besitzen Pitta-Menschen einen mäßig empfindlichen Körper mit mittlerem Körperbau und Gewicht. Sie nehmen selten viel zu oder ab. Sie haben vielleicht scharfe, gelbliche Zähne mit weichem, manchmal blutendem Zahnfleisch. Ihre Augen sind hell, aber oft lichtempfindlich. Meist haben Pittas einen starken Appetit und Durst und mögen daher tendenziell scharfes und würziges Essen.

Pitta-Individuen können ausgezeichnet lernen, verstehen und sich konzentrieren. Sie sind hochgradig diszipliniert und ausgezeichnete Anführer. Diese Menschen sind mit Weisheit gesegnet, was sich manchmal in Kahlköpfigkeit äußert. (Tatsächlich so viel Weisheit, dass es ihnen die Haare »verbrennt«!) Pitta- Menschen weichen nie auch nur ein bisschen von ihren Prinzipien ab, was sie manchmal fanatisch werden lässt. In der Tat können sie voreingenommen, kritisch und perfektionistisch sein und neigen dazu, sich leicht aufzuregen.

Sie mögen angesehene Berufe und verdienen oft sehr viel Geld, das sie für Luxusgüter ausgeben. Sie mögen Parfüm und Schmuck. Sie haben wohl keinen zu starken Sexualtrieb. Insgesamt verfügt die Pitta-Konstitution über mäßige Stärke, durchschnittliches spirituelles und materielles Wissen, durchschnittlichen Wohlstand und eine mittlere Lebensspanne.¹

Pitta-Störungen

Ein zu hohes **Pitta** entsteht durch zu viel Hitze im Körper, was durch viel Verantwortung, Erfolgsdruck, Konkurrenzkampf oder den übermäßigen Genuss von sauren Speisen (Zitrusfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Alkohol) gefördert wird.

² Grundlagen (ayurveda-verband.eu)

Damit verbunden sind typische Beschwerdebilder wie:

- Entzündungen und Eiterungen
- Neigung zu erhöhter Temperatur, Fieber und exzessivem Schwitzen
- saures Aufstossen, Sodbrennen, Magenbeschwerden und Durchfall
- Kopfschmerzen und/oder Migräne
- Schwächung des Sehvermögens
- Unreine Haut, Hautrötung, Hautausschlag
- Haarausfall
- Innere Anspannung, Ärger, Aggressionen und Ungeduld

Typische **Pitta**-Krankheiten sind Fieber, Entzündungen, Migräne, Eiteransammlungen, entzündliche Arthritis und entzündliche Krankheiten der Leber und des Magen-Darm-Trakts.²

Kapha „Das Prinzip der Stabilität“

Der Begriff Kapha leitet sich von zwei Sanskrit-Wurzeln ab, »ka« bedeutet Wasser und »pha« heißt gedeihen. Die Natur von Kapha ist auch die Erde, also definieren sich die Qualitäten von Kapha über Erde und Wasser. Kapha umfasst all unsere Zellen, Gewebe und Organe. Kapha-Moleküle neigen dazu, zusammenzukleben, um dichte Massen zu bilden, und geben dem Körper eine rundliche Form. Zur Wasser-Funktion von Kapha gehören die Schmierung der Gelenke und Organe, starke Muskeln und Knochen, Zellsekretionen und Merkfähigkeit.

Wasser und Erde geben Kapha die Qualitäten schwer, langsam, kühl, ölig, flüssig, schleimig, dicht, weich, statisch, klebrig, trüb, hart und grobstofflich. Es hat eine weiße Farbe und besitzt einen süßen und salzigen Geschmack.

Die genannten Qualitäten verleihen Menschen mit Kapha-Konstitution eine starke und große Statur, große Augen, starke Zähne und dickes, lockiges Haar. Sie haben dicke, glatte, ölige und haarige Haut. Kapha-Menschen haben einen gleichmäßigen Appetit und Durst, aber eine eher langsame Verdauung und langsamen Stoffwechsel. Diese Eigenschaften führen häufig zu Gewichtszunahme, weswegen es oft schwierig ist, wieder abzunehmen. Manchmal führt das Verlangen nach Süßem und Salzigem zu Wassereinlagerungen. Es gefällt ihnen zu essen, zu sitzen, nichts zu tun und lange zu schlafen.

Kapha-Leute sind mit einem tiefen, stabilen Glauben gesegnet, mit Liebe und Mitgefühl und einem ruhigen, stabilen Geist. Sie verfügen über ein gutes Gedächtnis, eine tiefe melodische Stimme und ein monotones Sprachmuster. Ein Kapha-Mensch macht und spart Geld. Es ist für ihn schon extravagant, etwas mehr für Käse, Süßigkeiten und Kuchen auszugeben. Gerät Kapha aus dem Gleichgewicht, leidet er an Gier, Anhaftung, Besitzgier und Faulheit. Insgesamt gesehen verfügt der Kapha-Mensch dank einer starken Konstitution über ausgezeichnete Stärke, Wissen, Frieden, Liebe und ein langes Leben.¹

Kapha-Störungen

Kapha-Störungen entstehen meistens durch einen Mangel an Bewegung und Lebensfreude und ein Übermaß an süßer und fettiger Nahrung.

Damit verbunden sind typische Beschwerdebilder wie:

- Schweregefühl im Körper oder Erhöhung des Körpergewichts
- Verdickung der Gefäße, Wasseransammlungen, Ödeme, Fettleibigkeit
- Unbeweglichkeit, Schläfrigkeit, exzessiver Schlaf, Faulheit
- Kältegefühl übermäßige Schleimbildung in Bronchien, Atemwegen, Stirn- und Nebenhöhlen
- Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit und Schwermut

Typische **Kapha**-Erkrankungen sind: Fettsucht, hoher Cholesterinspiegel, nässende Ekzeme, Zysten, Diabetes und Tumore.²

Daniela Winkler



Mischformen

Vata und Pitta

Wenn Sie mit einem Blasebalg Luft ins Feuer blasen, so brennt dieses umso schneller und intensiver. Genau das passiert bei dieser Konstitution. Hier haben wir sehr intensive, intelligente und aktive Menschen, die Gefahr laufen, sich selber aufzubrauchen oder sich aufzuopfern. Sie sind attraktiv, lebenslustig und lebendig, besitzen einen wachen Geist und können sehr gut kommunizieren. Im Konflikt stehen häufig die kreativen Ideen des Vata-Geistes, die der Pitta-Anteil perfekt und erfolgreich umsetzen will, was unweigerlich zu Stress führt.

Vata und Kapha

Hier haben sich die beiden Extreme zu einer homogenen Konstitution zusammengefunden. Der Vata-Anteil schenkt Leichtigkeit, Kreativität und Unbeständigkeit während der Kapha-Anteil für Schwere und Stabilität sorgt. Menschen mit einer Vata-Kapha-Konstitution sind sehr gesellig, beliebt und kommunikativ. Durch das fehlende Feuerelement ist ihnen oft kalt und sie benötigen anregende Wärme für den Stoffwechsel, die Verdauung und das seelisch-geistige Wohlbefinden.

Pitta und Kapha

Kapha-Pitta-Personen sind robust und kräftig gebaut, das Immunsystem stabil und die Ausdauer und Beharrlichkeit in allen Aktivitäten sind hervorragend. Sie sind feurige, soziale und lebensfrohe Menschen. Weil das bewegliche Vata-Element fehlt, kann es vorkommen, dass sie ihr Ziel zu verbissen verfolgen oder in ihrer Position verharren. Durch ihre Rossnatur fehlt es ihnen oft an Feingefühl im Umgang mit sich selbst und mit anderen. Im Allgemeinen sind sie aber liebevolle Partner und Eltern und man kommt gut mit ihnen aus. Sie machen sich durch ihre Herzlichkeit viele Freunde.

Tridosha-Konstitution

In eher seltenen Fällen zeigen sich die Eigenschaften aller drei Typen in gleichem Masse in einer Person. Von Natur aus sind solche Menschen sehr ausgeglichen und besitzen maximale Widerstandskraft gegen gesundheitliche Störungen. Eine ausgewogene Tridosha-Konstitution ist daran erkennbar, dass es keine extreme Konstitutionseigenschaften gibt. Tridosha-Menschen mögen keine Einseitigkeit, da diese sie aus dem Gleichgewicht bringen.²

Bitte beachte, dass diese Analyse keinen Ayurveda Arzt ersetzt, sondern lediglich einen ersten Eindruck geben kann, welche Doshas (gerade) vorherrschend sind.

Daniela Winkler