

Test Nr. 1: Individuelle Konstitution

	Vata	Pitta	Kapha
Anatomisch			
Körperbau	klein oder sehr groß	mittelgroß	kräftig, stämmig
Knochen und Gelenke	dünn, zart	mittelgroß, beweglich	massiv, stabil
Muskeln	eher drahtig, auch mit Training wenig Muskelmasse	gut entwickelt, athletisch	gut entwickelt, viel Muskelmasse durch Training
konturgebendes Gewebe	Sehnen und Venen gut sichtbar	weiche Muskelkontur	sanfte Rundungen durch Unterhautfett
Haut	dünn, trocken, kühl	mittlere Dicke, feucht, warm	dick, ölig-feucht, kalt
Hautfarbe	matt, eher bräunlich	rosig	blässlich
Haare	dünn, trocken, matt	mittlere Dicke seidig, ergrauen früh	dick, dicht, ölig
Augenbrauen	fein	mittel	dick
Augen	klein, lebendig	mittelgroß, strahlend	groß, feucht
Blick	umherwandernd	intensiv	sanft
Wimpern	eher kurz, unregelmäßig	mittellang	lang und dicht
Lippen	dünn, trocken, bläulich	mittel, weich, rosig	voll, sanft, blässlich
Nägel	dünn, trocken, brechen leicht	mittel, weich, elastisch	kräftig, hart, fest
Hände	fein, kühl	wohl geformt, warm	groß, kräftig, kalt
Physiologisch			
Sprache	schnell	akzentuiert	langsam
Stimme	leise	durchdringend	klangvoll
Bewegungen	schnell	gezielt	langsam
Hungergefühl und Appetit	wechselhafter Hunger, unregelmäßiger Appetit	großer Hunger und Appetit, hat kurz nach einer Mahlzeit erneut Hunger	wenig Hunger, großer Appetit, verträgt lange Abstände zwischen Mahlzeiten
Verdauung	langsam, schwach	schnell, sehr gut	langsam, gut
Schlaf	oberflächlich	normal	tief
Psychologisch			
Stimmung	instabil	aufbrausend	stabil
Reaktion auf störende Ereignisse	schnell, ängstlich, nervös	schnell, mit Ärger	langsam, zögerlich
Lernen und Gedächtnis	lernt schnell, vergisst schnell	lernt schnell, behält das Gelernte	lernt langsam, behält das Gelernte lange
Denken	oberflächlich	scharfes Denken und Analysieren	langsam und gründlich
Temperaturempfinden	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
	Vata	Pitta	Kapha