

# Ayurvedische Konstitutionsbestimmung Physis

	Vata	Pitta	Kapha
<b>Körperbau und allgem. Erscheinungsbild*</b>	hager, hervorstehende Knochen, Sehnen und Adern, oft unproportioniert	mittelgroß, durchschnittlich entwickelt	stämmig, gut ausgebildet, schwer, Fettgewebe dominanter, wohl proportioniert
<b>Hautfärbung *</b>	matt, dunkel	kupferfarben, rötlich	hell
<b>Haut</b>	trocken, rau, rissig	warm, feucht, weich, rosafarben, Muttermale, Sommersprossen, Neigung zu faltiger Haut, Pickel	dick, feucht, kalt, weich, glatt
<b>Haare</b>	wenig, trocken, rau, spröde	blond, rötlich, hellbraun, früh ergraut, Haarausfall, Glatze	viel, glatt in der Oberfläche, weich, kräftig, schwarz, gelockt
<b>Gesicht</b>	hervorstehende Wangenknochen, unruhige Augenbrauen und Augen, unruhiger Kopf, dünne, dunkle, trockene und rissige Lippen, ungerade Zähne mit rauher Oberfläche	Falten, schlaffe Haut, gerötete Augen, mittelgroße Lippen mit rötlicher Färbung	breit, wohl genährt, große, weiße Skleren, fettige Haut; dicke, glatte und feste Lippen
<b>Mund</b>	—	fauliger Geruch, Neigung zu Mundschleimhautentzündung	—
<b>Oberkörper*</b>	schmal, klein, flach	durchschnittlich gebaut	breit, fest, gut gebaut
<b>Schultern*</b>	schmal, klein, flach, unruhig.	durchschnittlich gebaut	breit, fest, gut gebaut
<b>Achseln</b>	—	fauliger Geruch, feucht	—
<b>Arme*</b>	dünn, unruhig, vorstehende Adern und Gelenke	durchschnittlich entwickelt	fest, dick, gut gebaut
<b>Hände</b>	rau, trocken, unruhig, mit Rissen, hervorstehende Gelenke und Adern	warm, rosig, feucht	dick, groß, kühl, fest, ölig

<b>Beine*</b>	dünn, hervorstehende Adern, unruhig.	durchschnittlich gebaut	rund, dick, fest
<b>Füße</b>	klein, dünn, trocken, rau, unruhig, rissig	weich, warm, feucht	groß, dick, gut gebaut
<b>Nägel*</b>	dünn, klein, trocken, rau	weich, rosig, glatt	dick, groß, glatt, weiß, fest, ölig
<b>Gelenke*</b>	„trocken“, instabil, Knacken	mittelgroß	groß, dick, gut gebaut, fest, gut geschmierte Gelenke
<b>Ergebnis</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>

### Physiologie I

<b>Urin*</b>	wenig, gelegentlich Schwierigkeiten beim Absetzen	viel, gelblich bis dunkel, gelegentlich brennend	durchschnittliche Menge, farblos
<b>Stuhl*</b>	hart, trocken, schwierig abzusetzen, Verstopfungen, Blähungen	viel, locker bis weich	durchschnittliche Menge, geformt, enthält zuweilen Schleim, „ölig“
<b>Schweiß*</b>	wenig	strenger Geruch	durchschnittlich
<b>Appetit*</b>	unregelmäßig	stark, starker Durst	wenig, konstant
<b>Stimme*</b>	leise, schwach, rau, gebrochen, angestrengt, stotternd	scharf, durchdringend	wohlklingend, tief, volltönend
<b>Sprechweise*</b>	schnell, häufiger Themenwechsel, geschwätzig	fließend, klar, argumentativ, überzeugend, guter Redner	langsam, bleibt beim Thema, folgerichtig

### Physiologie II

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
<b>Ticks</b>	Ticks, Nägelkauen, Zuckungen	–	–
<b>Gangart/-aktivitäten*</b>	unruhig, schnell	zielstrebig	langsam, stetig, konstant
<b>Abwehrkraft*</b>	schwach	durchschnittlich	exzellent

<b>Schlaf*</b>	wenig (< 6 Stunden), unregelmäßig, unterbrochen, Zähneknirschen	durchschnittlich (7 Stunden)	lang (> 8 Stunden), tief
<b>Empfindlichkeit*</b>	trockene Kälte, Wind	Hitze, Sonne	feuchte Kälte
<b>Krankheiten</b>	Schmerzen, Nervenkrankheiten, psychische Krankheiten	Fieber, Entzündungen	Übergewicht, Diabetes mellitus
<b>Sexualität*</b>	wenig, schwache Performance, starkes Verlangen, wenig Energie	durchschnittlich, dominant	exzellent, gute Energie, gute Performance, stabil
<b>Ergebnis</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>

## Psyche

<b>Einstellung</b>	unentschlossen, schnell, sprunghaft, unzuverlässig, Tätigkeiten werden schnell begonnen, aber nur mit Unterbrechungen und verspätet abgeschlossen	bestimmt, hitzig, zielstrebig, wetteifernd, erfolgsorientiert, stur, entschlossen	entschieden, langsam aber bestimmt
<b>Verhalten</b>	neidisch, eifersüchtig, instabile Werte, wechselhafte Vorlieben, unkonzentriert	aggressiv, schnell verärgert und schnell wieder erfreut, gütig zu Untergebenen, streng bei Ungehorsam, furchtlos, entschlossen	geduldig, tolerant, treu, religiös, zufrieden, respektvoll gegenüber Älteren, freigiebig, gütig
<b>Intelligenz*</b>	durchschnittlich, schnelle Auffassungsgabe	exzellent, analytisch, schnelle Auffassungsgabe	gut
<b>Gedächtnis*</b>	vergesslich	gut	exzellent
<b>Gefühle</b>	nervös, ängstlich, sorgenvoll, leicht reizbar, instabile Gefühlswelt	aggressiv, zornig, ungeduldig	ruhig, gefasst, zuverlässig, reif, emotional stabil
<b>Beziehungen *</b>	viele Begegnungen, aber wenig Freunde, wechselnde Beziehungen	durchschnittlich	stark, gute Freunde, stabile Freund- und Feindschaften
<b>Hobbys</b>	Musik, Poesie, Romane, Spaß, Reisen, Wandern,	Diskutieren, Kämpfen, Sport, Politik, Jagd	Wassersport
<b>Träume</b>	vom Fliegen, vom Klettern, Alpträume, Verfolgung	Gold, rote und gelbe Blumen und Objekte, Feuer, Blitze	Orte mit Wasser, Pflanzen und Vögel
<b>Ergebnis</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>

