

AYURVEDA PRAKRITI TEST

1. KÖRPERBAU

- A: schlank, zart
- B: durchschnittlich groß, normale Statur, sportlich
- C: kräftig, stämmig, großknochig, gut-entwickelt

2. GRÖSSE

- A: entweder sehr groß (und zierlich) oder sehr klein
- B: mittelgroß
- C: ziemlich groß (und stabil gebaut)

3. KOPFFORM

- A: schmal und länglich
- B: oval bis rundlich
- C: sehr rund, breit

4. HAARSTRUKTUR

- A: braun oder blond, trocken, grob, spärlich, voll
- B: glatt, blond oder rot, werden schnell grau oder fallen aus, weich, fein
- C: fettig, dick, sehr lockig, dunkelbraun oder schwarz, füllig, strahlend

5. STIRN

- A: schmal, viele Falten
- B: leichte Falten
- C: groß und breit, wenige Falten

6. GESICHT

- A: lang, dünn, faltig, klein, matt
- B: durchschnittlich, spitze Konturen
- C: groß, rund, fettig, bleich, weiche Konturen

7. HAUT

- A: dünn, kalt, rau, rissig, trocken, sichtbare Venen
- B: warm, rosa, Sommersprossen, Akne, Muttermale, bekommt leicht Ausschläge oder Sonnenbrand, empfindlich, gereizt
- C: dick, kalt, glatt, weiß, weich, ölig, fettig

8. TEINT

- A: matt
- B: rot, gefleckt, strahlend
- C: glänzend

9. AUGEN

- A: klein, trocken, unruhig
- B: mittelgroß, schmal, rötlich, grün, scharf, lichtsensibel
- C: groß, attraktiv, auffällig, dichte lange Wimpern

10. NASE

- A: dünn, lang, spitz, trocken, schief, Charakternase
- B: durchschnittlich, spitz, gerade
- C: dick, kräftig, groß, rund, ölig

11. LIPPEN

- A: dünn, klein, trocken, unregelmäßig, beißt oft darauf
- B: normal, weich, rot, Lippenherz gut erkennbar
- C: groß, dick, ölig, glatt, fest, attraktiv

12. ZÄHNE

- A: dünn, klein, krumm, große Zwischenräume, Hasenzähne, Zahnfleisch geht zurück
- B: normale Zähne, pinkes Zahnfleisch, häufiges Zahnfleischbluten
- C: große, weiße und schöne Zähne, dickes, rosarotes und öliges Zahnfleisch

13. HALS

- A: dünn, lang, gut sichtbare Sehnen
- B: durchschnittlich
- C: groß, dick, rundlich

14. SCHULTERN

- A: schmal, dünn, flach, hängend
- B: normal
- C: breit, stark

15. OBERKÖRPER

- A: schmal, dünn, flach, nimmt schwer an Gewicht zu
- B: normal
- C: groß, breit, gut entwickelt, nimmt leicht an Gewicht zu

16. ARME

- A: schmal, dünn, lang, knochige Ellenbogen
- B: normal, muskulös, sehnig
- C: groß, dick, rundlich, gut entwickelt, beleibt

17. HÄNDE

- A: schmal, zierlich, trocken, rau, kalt, zittrig, rissig, sichtbare Linien, knochige Finger
- B: normal, warm, rosarot
- C: groß, dick, kühl, fest, ölig, quadratisch, kaum sichtbare Linien

18. BEINE

- A: sehr kurz oder sehr lang, dünn, knochige Knie, läuft und geht viel, unkoordiniert
- B: durchschnittlich
- C: groß, stämmig, kann lange stehen

19. OBERSCHENKEL

- A: dünn, schmal
- B: durchschnittlich
- C: dick, rundlich, gut entwickelt, Zellulitis

20. WADEN

- A: schmal, fest, hart
- B: weich, locker
- C: fest, wohl geformt

21. FÜSSE

- A: schmal, dünn, rau, lang, trocken, rissig, müssen täglich geölt werden
- B: normal, rosa, gute Durchblutung und Farbe
- C: groß, dick, stark

22. GELENKE

- A: schmal, dünn, trocken, instabil, knackend, auffällig
- B: normal, locker, weich
- C: groß, dick, gut gebaut

23. NÄGEL

- A: schmal, dünn, trocken, rau, rissig
- B: normal, rosa, weich
- C: groß, dick, weiß, glatt, ölig, fest

Zähle nun deine Antworten zusammen. Die Antwort, die du am öftesten gewählt hast, repräsentiert dein von Natur aus stärkstes Dosha. Wenn zwei (oder drei) Doshas gleich oder ähnlich viele Punkte erhalten haben, bist du ein Misch-Typ. Das Ergebnis dieses Tests ist eine Annäherung an deine natürliche Konstitution. Diese solltest du laut Ayurveda in Balance halten.

A: VATA = _____

B: PITTA = _____

C: KAPHA = _____

Meine Konstitution: _____