

Test 2 Aktueller Zustand
Anatomisch, Physiologisch & Psychologisch

	Vata		Pitta		Kapha	
Gelenke		knacken oft, steif		fühlen sich heiß an		geschwollen
Bewegung		hektisch		unachtsam		träge
Haut		rissig, spröde, sehr dünn, berührungsempfindlich		gerötet, gereizt		Wassereinlagerungen unter der Haut, Juckreiz
Augen		Lidzucken, trocken		brennen, gerötet		viel Tränenflüssigkeit
Sprache		undeutlich, stottert, verliert leicht den Faden		neigt dazu laut zu werden		monoton wortkarg
Hunger		isst zu viel oder zu wenig, vergisst oft zu essen und zu trinken		Heißhunger und großer Durst		Appetitlos, isst auch ohne Hungergefühl
Verdauung		Verstopfung, Blähungen		Säurebildung, weicher Stuhl		Speichelbildung
Schlaf		nicht erholsam		Nachtschweiß		müde auch nach langem Schlaf
Stimmung		starke Vorlieben und Abneigungen, übersensibel		ungeduldig, hart im Urteil gegenüber Anderen und sich selbst		hat Langeweile, sentimental
Allgemein		unkonzentriert, vergesslich		perfektionistisch, sehr kritisch, ehrgeizig, übernimmt sich leicht		stur, kann schlecht verzeihen, geistig müde
Punktzahl		Vata		Pitta		Kapha

Der Test dient zur Orientierung und ersetzt keine ausführliche ayurvedische Konstitutionsbestimmung durch einen Ayurveda-Arzt oder Ayurveda-Therapeuten!