



by Happy Lotos

Ayurveda : Prakriti-Test		Vata	Pitta	Kapha
Körperliche Merkmale				
Körpergröße	sehr groß oder sehr klein		mittlere Größe	groß
Körpergewicht	niedrig		mittel	hoch
Körperbau	dünn bis schlank		mittel, athletisch	gut proportioniert bis kräftig
Gelenke	zart		mittel	kräftig
Hände	feingliedrig, trocken und kühl		mittel, warm	groß, kühl
Füße	schmal, knochig, kühl		mittel, warm	groß, breit, kühl
Kopf und Gesicht	schmal		mittel, oft markant geschnitten	rund, weiche Züge
Augen	klein		mittel	groß
Augenbrauen	zarte Brauen und Wimpern		helle Brauen und Wimpern	buschige Brauen & Wimpern
Zähne	klein, oft unregelmäßig		regelmäßig, mittlere Größe	regelmäßig, groß und kräftig
Lippen	schmal		mittel, gut durchblutet	kräftig
Zunge	schmal, rissig		mittel, rosa bis rot	breit, weich, helles rosa
Haut	trocken, kalt, gut sichtbare Venenzeichnung		warm, rötlich, Sommersprossen, Muttermale	weich, kühl, feucht
Haare	trocken, brechen leicht, dünn		feines Haar, leicht fettig, Tendenz zu Haarausfall	dick, weich
Nägel	schmal, dünn, brüchig		regelmäßig, mittlere Größe, rosa	kräftig, breit, weiß
Muskulatur	wenig		gut sichtbare Muskelkonturen	kräftig
Beweglichkeit	sehr ausgeprägt		gut	schwerfällig
Merkmale des Stoffwechsels				
Appetit	unregelmäßig		regelmäßig, kann dann große Portionen essen	wenig aber genießt gern gutes Essen
Durst	wenig		viel	wenig
Geschmacksrichtung	süß, salzig		süß, herzhaftes Speisen	scharf, isst gerne süß
Verdauungskraft	unregelmäßig		regelmäßig und stark	wenig
Stuhlgang	unregelmäßig, Tendenz zu Verstopfung		regelmäßig, viel	regelmäßig, geringe Mengen
Urin	wenig		viel	mäßig
Schweiß	kaum vorhanden, geruchslos		viel, oft strenger Geruch	mäßig
Schlaf	wenig, leicht		mittel	gut, lange
Gewichtsverhalten	nimmt leicht ab, schwer zu		nimmt leicht ab und zu	nimmt leicht zu, schwer ab
Körperliche Kraft	wenig		mittel	stark
Energie	Vielseitig aktiv, schnell erschöpft		Zielgerichtet aktiv, energische Kämpfernatur	Ausdauernd aktiv
Biorhythmus	Leistungshoch frühmorgens und nachmittags		Leistungshoch mittags und Mitternachts	Leistungshoch vormittags und am frühen Abend
Immunsystem	leicht		mittel	gut ausgeprägt



by Happy Lotos

Psychische Merkmale und Verhalten				
Gedächtnis	gutes Kurzzeit-, schlechtes Langzeitgedächtnis	sehr gutes Kurzzeit-, selektives Langzeitgedächtnis	gutes Langzeit-, schlechtes Kurzzeitgedächtnis	
Auffassungsgabe	schnell	selektiv	langsam	
Ausdauer	wenig	mittel	stark	
Zielstrebigkeit	leicht ablenkbar	ausgeprägt	wenig	
Aktivität	hyperaktiv	mittel	wenig, langsam	
Fähigkeiten	kreativ, künstlerisch, viel Fantasie	intellektuell, wissenschaftlich	ausdauernd, kaufmännisch	
Sozialleben	eher Einzelgänger	gern allein/ auch in Gesellschaft, in Gruppen oft führende Rolle	sehr gesellig	
Sprache	schnell, gesprächig, höhere Stimme	ausdrucks-, überzeugungsstark, mittlere Stimmlage	langsam, spricht wenig aber bestimmt, tiefe Stimme	
Sexualität	extrem oder entsagend	mittel, leidenschaftlich	ausdauernd, treu	
Temperaturempfinden	braucht Wärme	braucht Kühle	relativ unempfindlich	
Punktzahl	Vata =	Pitta =	Kapha =	