



KONSTITUTIONSBESTIMMUNG VERÄNDERLICHE ANTEILE

Vorname	
Nachname	

1. Mein Gewicht ist:

A	Schwankend, ich nehme schlecht zu, aber schnell ab
B	Gleichbleibend
C	Gleichbleiben mit der Tendenz schneller zuzunehmen als abzunehmen

2. Meine Hautbeschaffenheit ist:

A	Trocken, blass, rissig, rau
B	Warm, feucht, rosig, Sommersprossen
C	Fest, glatt, feucht, kalt

3. Meine Lippen sind:

A	Trocken, rissig
B	Sehr rot
C	Glatt, ölig

4. Ich schwitze:

A	Sehr wenig
B	Sehr viel
C	Wenig, wenn dann kaltschweißig

5. Mein Appetit ist:

A	Unregelmäßig, manchmal vergesse ich zu essen
B	Sehr groß
C	Mittelgroß, aber stetig vorhanden

6. Meine Verdauung ist:

A	Unregelmäßig mit der Neigung zu Verstopfung und hartem Stuhlgang, Blähungen, Blähbauch, krampfartigen Schmerzen
B	Schnell und häufig, Neigung zu weichem Stuhlgang und Durchfällen
C	Langsam und träge mit voluminösen Stuhlabgängen, teils schleimig



KONSTITUTIONSBESTIMMUNG VERÄNDERLICHE ANTEILE

7. Mein Schlaf ist:

A	Wenig, unterbrochen, begleitet von Knirschen oder Beißen, Gedankenkarussell und nächtlichem Erwachen
B	Meist gut, teils mit Einschlafproblemen, hitzige Emotionen und Konflikte halten mich wach
C	Lang und dennoch nicht erholsam, Tagesmüdigkeit und Trägheit

8. Ich fühle mich:

A	Ängstlich, nervös, innerlich unruhig
B	Wütend, aggressiv, aufbrausend
C	Lethargisch, antriebslos, schwer

9. Mein Immunsystem ist:

A	Schwach
B	Mittel
C	Stark

10. Mein Temperaturempfinden ist:

A	Kalt, ich friere sehr schnell
B	Heiß, ich schwitze schnell
C	Kalt, ich friere oft

Auswertung/ Punkteanzahl

A	
B	
C	