



PRAKRITI = DER "URZUSTAND"

Konstitutionsbestimmung

„Prakriti“ bedeutet so viel wie „natürlicher Zustand, Ursprungs-Schöpfung“, die Grundkonstitution besteht seit unserer Geburt und bleiben uns ein Leben lang.

Der Urzustand ist die perfekte Balance, welche aber durch verschiedenste Lebenseinflüsse aus dem Rhythmus geraten kann.

VORNAME _____ NACHNAME _____

STOFFWECHSEL

Bitte kreuze zutreffendes an:

APPETIT	unregelmäßig, Appetitlosigkeit	regelmäßig, kann dann große Port. essen	wenig aber genießt gern gutes Essen
DURST	viel	sehr viel	wenig
BEVORZUGTE GESCHMACKSRICHTUNG	süß, salzig	süß, herzhaft	scharf, süß
VERDAUUNGSKRAFT	unregelmäßig	regelmäßig und stark	wenig
STUHLGANG	unregelmäßig, Tendenz zur Verstopfung	regelmäßig, viel	regelmäßig, geringe Menge
URIN	wenig	viel	mäßig
SCHWEISS	kaum vorhanden, ohne Geruch	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 und schwer ab
KÖRPERLICHE KRAFT	wenig	mittel	stark
IMMUNSYSTEM	anfällig	mittel	gut ausgeprägt



KONSTITUTIONSBESTIMMUNG: PRAKRITI

KÖRPERLICHE MERKMALE

Bitte kreuze zutreffendes an:

KÖRPERGRÖSSE	sehr groß, oder sehr klein	mittlere Größe	groß
KÖRPERGEWICHT	niedrig	mittel	hoch
KÖRPERBAU	dünn bis schlank	mittel, athletisch	kräftig
GELLENKE	schmal	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	runde, weiche Züge
AUGEN	klein	mittel	groß
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 hell rosa
HAUT	trocken, kalt, gut sichtbare Venenzeichnung	warm, rötlich, oft Sommersprossen u. Muttermale	weich, kühl, feucht
HAARE	trocken, brechen leicht, dünn	fein, leicht fettig, Tendenz zu Ausfall	dick, weich
NÄGEL	schmal, dünn, brüchig	regelmäßig, mittlere Größe, rosa	kräftig, breit, weiß
MUSKULATUR	wenig	gut sichtbar	kräftig
BEWEGLICHKEIT	sehr ausgeprägt, oft überbeweglich	gut	schwerfällig



KONSTITUTIONSBESTIMMUNG: PRAKRITI

PSYCHISCHE MERKMALE UND VERHALTEN

Bitte kreuze zutreffendes an:

GEDÄCHTNIS	gutes Kurzzeit-, schlechtes Langzeitgedächtnis	gut	gutes Langzeit-, schlechtes Kurzzeitgedächtnis
AUFFASSUNGSGABE	rasch	gut	langsam
AUSDAUER	wenig	mittel	stark
ZIELSTREBIGKEIT	wenig, leicht ablenkbar	ausgeprägt	wenig
AKTIVITÄT	hyperaktiv	mittel	wenig, langsam
FÄHIGKEITEN	kreativ, künstlerisch, viel Fantasie	intellektuell, wissenschaftlich, Forschergeist	ausdauernd, kaufmännisch
SOZIALLEBEN	eher Einzelgänger	gern sowohl allein als auch in Gesellschaft, in Gruppen oft führende Rolle	sehr gesellig
TEMPERATUREMPFINDEN	braucht Wärme	braucht Kühle	relativ unempfindlich

	GESAMT		
KÖRPERLICHE MERKMALE			
STOFFWECHSEL			
PSYCHISCHE MERKMALE UND VERHALTEN			

NOTIZEN/ KOMMENTARE:
