

NAME:		ALTER:	
<b>Körperbau</b>	<input type="checkbox"/> dünn, vorstehende Knochen und Sehnen, schwach entwickelt, leicht und zartgliedrig, zierlich oder hoch gewachsen	<input type="checkbox"/> durchschnittlich, athletisch, mittelgroß	<input type="checkbox"/> schwer, kräftig, stämmig, gut proportioniert, gut entwickelt, Fettgewebe vorhanden
<b>Haut</b>	<input type="checkbox"/> trocken, grau, rau dunkel, rissig, matt, glanzlos	<input type="checkbox"/> leicht irritiert, rötlich, warm, feucht, Muttermale, Falten, Sommersprossen	<input type="checkbox"/> kalt, dick, blass, fettig, weich, glatt
<b>Augen</b>	<input type="checkbox"/> braun, dunkelblau, dunkelgrün, klein, unruhige Augen	<input type="checkbox"/> grün, grün-blau, gerötet, brennen	<input type="checkbox"/> hell, blau, türkis, groß, erdfarben, weiße Skleren
<b>Haare</b>	<input type="checkbox"/> trocken, fein, dünn, wenig	<input type="checkbox"/> dünn, rötlich, hellbraun, schnelles Ergrauen, Haarausfall	<input type="checkbox"/> kräftig, voll, viel, schwarz, gelockt, glatt
<b>Gesicht</b>	<input type="checkbox"/> unruhige Augen, klein, hager, ungerade Zähne	<input type="checkbox"/> mittelgroß, rötliche Farbe	<input type="checkbox"/> wohlgenährt, breit
<b>Lippen</b>	<input type="checkbox"/> schmal, dunkel, trocken, rissig	<input type="checkbox"/> mittelgroß mit rötlicher Farbe	<input type="checkbox"/> breit, dick, glatt, fest
<b>Gelenke</b>	<input type="checkbox"/> gut sichtbar, trocken, knacksen, instabil	<input type="checkbox"/> neigen zu Entzündungen	<input type="checkbox"/> stabil, kräftig
<b>Schultern</b>	<input type="checkbox"/> schmal, schwächig, flach, unruhig	<input type="checkbox"/> eher durchschnittlich	<input type="checkbox"/> breit, kräftig, fest ausladend, ruhig
<b>Nägel</b>	<input type="checkbox"/> trocken, dünn, klein, verfärbt, rau, dunkel, brüchig, eingerissen, gerillt	<input type="checkbox"/> weich, rosig, biegsam	<input type="checkbox"/> dick, groß, glatt, weiß, fest, ölig, ebenmäßig, helles Nagelweiß
<b>Stuhlgang</b>	<input type="checkbox"/> wechselhaft, hart, trocken, Blähungen, dünn, unverdaut, geräuschvoll, schleimig, häufig oder verzögert	<input type="checkbox"/> stark, unverdaut, flüssig, bläulich oder gelblicher Stuhlgang, Neigung zu Durchfall	<input type="checkbox"/> träge, langsam, ölig
<b>Urin</b>	<input type="checkbox"/> helle, blasse Farbe, spärlich	<input type="checkbox"/> gelbliche, rote Farbe	<input type="checkbox"/> blasse Farbe, trüb
<b>Schweiß</b>	<input type="checkbox"/> wenig, kein Geruch	<input type="checkbox"/> stark, sauer oder fauliger Geruch	<input type="checkbox"/> wenig, süßer Geruch
<b>Gewicht</b>	<input type="checkbox"/> nimmt schwer zu	<input type="checkbox"/> nimmt leicht ab/zu	<input type="checkbox"/> neigt zu Übergewicht
<b>Temperatur</b>	<input type="checkbox"/> kalte Füße und/oder Hände	<input type="checkbox"/> Hitze im Körper, Nachtschweiß	<input type="checkbox"/> Körperkälte
<b>Neigung zu ..</b>	<input type="checkbox"/> Kopfschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Verstopfung, Schlafstörungen, Gelenkbeschwerden, Kribbeln, Tinnitus	<input type="checkbox"/> Brennen, Sodbrennen, Lichtscheue, Migräne, Sehstörungen, Eiterbildung, hohes Fieber, Entzündungen	<input type="checkbox"/> Erkältungskrankheiten, Diabetes, Ödemen, Verschleimungen der Atemwege, Kältegefühl, Schweregefühl

<sup>1</sup> Charaka Vi. 8.96 ff.; Sushruta 4.62 ff.

<b>NAME:</b>			<b>ALTER:</b>
<b>Hunger</b>	<input type="checkbox"/> unregelmäßig	<input type="checkbox"/> regelmäßig, hungrig, ärgerlich und nervös bei Hungergefühl	<input type="checkbox"/> isst ohne Hunger zu haben, viele Zwischenmahlzeiten
<b>Appetit</b>	<input type="checkbox"/> unregelmäßig	<input type="checkbox"/> ausgeprägt, stark, Heißhunger	<input type="checkbox"/> um 11:00 Uhr und 17:00 Uhr
<b>Geschmacksrichtung</b>	<input type="checkbox"/> bevorzugt süß, sauer, salzig	<input type="checkbox"/> bevorzugt süß, bitter, herb	<input type="checkbox"/> bevorzugt scharf, bitter, herb
<b>Essverhalten</b>	<input type="checkbox"/> isst schnell und spricht viel dabei	<input type="checkbox"/> isst nebenbei	<input type="checkbox"/> isst sehr langsam, kaut gut, Genießer
<b>Mahlzeiten</b>	<input type="checkbox"/> merkt nicht, dass eine Mahlzeit vergessen wurde	<input type="checkbox"/> sehr schlecht gelaunt bei Hungergefühl	<input type="checkbox"/> kann das Frühstück weglassen
<b>Durst</b>	<input type="checkbox"/> unterschiedlich, mal viel, mal wenig	<input type="checkbox"/> viel Durst, trinkt viel	<input type="checkbox"/> selten Durst, trinkt wenig
<b>Essen</b>	<input type="checkbox"/> warme und mild gewürzte Speisen	<input type="checkbox"/> gewürzte Speisen	<input type="checkbox"/> scharf gewürzte, warme Speisen
<b>Schlaf</b>	<input type="checkbox"/> leicht, unterbrochen, Alpträume, weniger als 6 Stunden, Zähneknirschen	<input type="checkbox"/> erholsam, durchschnittlich 7 Stunden, Einschlafstörung	<input type="checkbox"/> lang und tief, mehr als 8 Stunden

<b>Geistige Aktivität</b>	<input type="checkbox"/> ruheloser Geist, kreativ	<input type="checkbox"/> scharfer Intellekt, tüchtig, Perfektionist	<input type="checkbox"/> gelassen, ruhig, stabil
<b>Reaktion bei Stress</b>	<input type="checkbox"/> erregt sich schnell, gequält, ängstlich	<input type="checkbox"/> schnell verärgert, kritisch, gereizt	<input type="checkbox"/> nicht so schnell aus der Ruhe zu bringen
<b>Emotionen</b>	<input type="checkbox"/> Nervosität, Ängste, Sorgen	<input type="checkbox"/> Perfektionist, Kritiker, Eifersucht	<input type="checkbox"/> <i>Melancholiker, Helfersyndrom</i>
<b>Stimmungen</b>	<input type="checkbox"/> wechseln schnell	<input type="checkbox"/> wechseln, intensiv	<input type="checkbox"/> stabil, ruhig
<b>Gedächtnis</b>	<input type="checkbox"/> schnelles Lernen und Vergessen	<input type="checkbox"/> generell gutes Gedächtnis	<input type="checkbox"/> langsames lernen aber Langzeitgedächtnis
<b>Wetter</b>	<input type="checkbox"/> Abneigung gegen kaltes Wetter	<input type="checkbox"/> Abneigung gegen heißes Wetter	<input type="checkbox"/> Abneigung gegen feucht-kühles Wetter
<b>Bewegung Aktivitäten</b>	<input type="checkbox"/> schnell, hektisch, bewegungsfreudig, reisefreudig	<input type="checkbox"/> sportlich, aktiv, exakt, bestimmt, zielorientiert	<input type="checkbox"/> langsam, gleichmäßig, Aktivität gern in der Gruppe

**Vata**

**Pitta**

**Kapha**

<b>Auswertung</b>	<input type="checkbox"/> ..... Punkte	<input type="checkbox"/> ..... Punkte	<input type="checkbox"/> ..... Punkte
-------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

**Auswertungskriterien:** Es können pro Frage **3 Punkte** vergeben werden z.B.

- wenn eine Antwort **völlig zutrifft** (3 Punkte),
- wenn **2 Antworten zutreffen** (2 Punkte z.B. für Pitta, 1 Punkt für Kapha )

**Ergebnis:** zwei Doshas werden **normalerweise stark ausgeprägt sein**, das dritte deutlich geringer in der Punktzahl.