

## Symptome, die das ganze Leben da sind, deuten auf Ihre Konstitution hin (Prakti)

### VATA (Äther + Luft)

1. Bin ich schwach und hyperaktiv?
2. Kann ich mir wenig merken?
3. Verliere ich an Gewicht / bin abgemagert?
4. Habe ich Muskelschwund?
5. Habe ich Verstopfung?
6. Bevorzuge ich heiße Sachen?
7. Ist mein Bauch aufgebläht?
8. Sind meine Hände und Füße kalt?
9. Leide ich an Schlaflosigkeit / gestörten Schlaf?
10. Rede ich während des Schlafes oder knirsche ich mit den Zähnen (auch zusammendrücken)?
11. Habe ich Schwindel?
12. Ist meine Haut eher trocken und knacksen meine Gelenke?
13. Fühle ich mich unsicher und bin ängstlich?
14. Hat sich einer meiner Sinne (sehen, hören, schmecken, fühlen, riechen) vor kurzem verschlechtert?
15. Habe ich schmerzende Gelenke?
16. Leide ich unter Spondylose, Arthritis, Hexenschuss, Ischias oder Lähmungserscheinungen?
17. Ist mein Appetit unregelmäßig?
18. Habe ich ein Verlangen nach Süßem?
19. Habe ich Epilepsie?
20. Habe ich grau oder schwarze verfärbte Stellen an einem der Körperteile, vor allem auf den Nägeln, Zunge oder unterhalb der Wangen?

### PITTA (Feuer + Wasser)

1. Schwitze ich viel?
2. Mag ich vor allem kalte Sachen?
3. Habe ich zur Zeit mehr Hunger?
4. Habe ich Sodbrennen, Säuregefühl, Übelkeit?
5. Ist die Farbe des Kots, Urins, Nägel, Zunge, Sklera eher gelblich?
6. Ist meine Leber/ Milz vergrößert?
7. Bin ich sehr durstig?
8. Habe ich entzündliche Krankheiten, wie z.B. Gastritis, Mandel- oder Blinddarmentzündung?
9. Brennen meine Hände und Füße?
10. Schlafe ich zu wenig?
11. Bin ich zur Zeit aggressiv, ärgerlich?
12. Habe ich Durchfall, Salmonellenerkrankung, Ruhr?
13. Leide ich unter Migräne, Psoriasis, Neurodermitis?
14. Brennen meine Gelenke?
15. Habe ich rötliche Verfärbungen an einem Körperteil (Sklera, Wangen)?
16. Empfinge ich einen bitteren oder sauren Geschmack im Mund?
17. Habe ich einen großen Appetit?
18. Habe ich ein Verlangen nach Fleisch?
19. Werde ich ohnmächtig?  
(in Verbindung mit niedrigem/ hohem Blutdruck)
20. Leide ich unter Hepatitis?

### KAPHA (Wasser + Erde)

1. Ist meine Verdauungskraft reduziert?
2. Habe ich einen verstärkten Speichelfluss?
3. Fühle ich mich faul?
4. Wird mein Körper dick?
5. Habe ich Schnupfen, Asthma, Blutstau oder Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen?
6. Habe ich viele Fettansammlungen oder Myome?
7. Bin ich immer schläfrig?
8. Leide ich unter Fettleibigkeit, Diabetes, Wasseransammlungen, Nierensteinen?
9. Bin ich langsam und inaktiv?
10. Werde ich bewusstlos?
11. Habe ich weißliche Verfärbungen an einem meiner Körperteile, insbesondere Nägel oder Zunge?
12. Habe ich ein Juckgefühl überall/ lokal?
13. Ist meine Zunge belegt?
14. Habe ich einen süßen oder salzigen Geschmack im Mund?
15. Sind meine (Lymph-)Drüsen vergrößert?
16. Werde ich müde, auch nur nach einer kleinen Anstrengung?
17. Hat mein Kot, Harn, Sklera weiße Verfärbungen?
18. Ist mein Appetit schwach?
19. Habe ich ein Verlangen nach Bitterem (Kaffee...)?
20. Leide ich an Lungenproblemen?

---

**Gesamtzahl =**

**Gesamtzahl =**

---

**Gesamtzahl =**

Schreiben Sie die Antworten auf, wie Sie sich in letzter Zeit fühlten, nicht im ganzen Leben.

Vata



Pitta



Kapha



Meine Vikrti ist

**Ich sollte eine ..... Ernährung befolgen.  
Ich sollte eine..... Behandlung machen.  
Ich sollte ..... zur Routine machen,  
um meine Doshas auszugleichen**

Um Ungleichgewichte (Vikrti) auszubalancieren oder im gesunden Gleichgewicht zu bleiben (Prakrti), fragen Sie bitte Ihren Ayurveda-Therapeuten.

## Vikrti, meine Krankheitssymptome

Gemäß Ayurveda sind alle Substanzen in der Welt aus den 5 Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde entstanden. Durch unsere Sinnesorgane nehmen wir jeden Tag und jede Nacht diese Elemente in unseren Körper auf. Das Gleichgewicht dieser Elemente in unserem Körper lässt die physiologischen Funktionen von Körper und Geist entstehen. Ein Ungleichgewicht lässt entsprechend krankhafte Veränderungen in unserem Körper und Geist entstehen (Vikrti).

Wenn wir die physiologischen und pathologischen Faktoren (Vata, Pitta und Kapha) bestimmen, die an einem Krankheitszustand beteiligt sind, können wir die geeignete Therapie, Routine und Ernährung herausfinden, um die jeweilige Krankheit zu enturzeln.

**Gesundheitszentrum Sonne & Mond**  
Alexander Peters - Heilpraktiker für Ayurveda  
Schwedter Str. 1  
10119 Berlin  
[www.sonneundmond.com](http://www.sonneundmond.com)



SONNE & MOND  
GESUNDHEITZENTRUM

# Ayurveda

# Vikrti

**(Mein Ungleichgewicht)**