

## Doshischer-Konstitutionstest

Beobachtung	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Durst				Variabel	Übermäßig	Schwach, unregelmäßig
Stuhlgang				Neigung zur Verstopfung	Hohe Produktion	Fettiger, dicker Stuhl
Aktivitäten				Hyperaktiv	Mittel	Sesshaft
Geistige Aktivität				Immer aktiv	Mittel	Langsam
Vorherrschende Emotion				Ängstlichkeit, Furcht, Zweifel, Anpassungsfähigkeit	Wut, Eifersucht, Hass, Entschlossenheit	Gelassenheit, Geiz, Anhänglichkeit
Glaube, Werte, Überzeugung				Variabel	Intensiv, extrem	Konsequent, tief, stark
Intellekt				Schnell, denkt aber manchmal nicht genug nach, ehe er handelt und macht so Fehler	Leistungsstark	Langsam, präzise
Gedächtnis				Kurzzeit ist ausgezeichnet, Langzeit ist schlecht	Klar, präzise	Erinnerung ist langsam aber das Gedächtnis ist bemerkenswert
Träume				Schnell, zahlreich, voller Emotionen, oft mit Angst und Aktion	Oft geht es um Konflikte, Gewalt, Krieg, sehr intensiv	Lieulich und romantisch

<b>Beobachtung</b>	<b>V</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
<b>Nägel</b>				Trocken, brüchig	Scharf, geschmeidig, glänzend, rosa	Dicht, glänzend, weich
<b>Lippen</b>				Trocken, rissig, bräunlicher Farbton	Rot oder gelblich	Weich, fett, blass
<b>Kinn</b>				Fein, eckig	Mittel	Rundlich
<b>Wangen</b>				Faltig, hohl	Weich, glatt, flach	Rund
<b>Hals</b>				Fein, lang	Mittel	Stämmig
<b>Rumpf</b>				Lang, dünn, mager	Mittel	breit, rund
<b>Bauch</b>				Dünn, flach, hohl	Mittel	Dicht, rund
<b>Nabel</b>				Klein, unregelmäßig	Oval, oberflächlich	Tief, groß, gestreckt
<b>Hüften</b>				Dünn	Mittel	Schwer, breit
<b>Gelenke</b>				Knarrend, nicht sehr flexibel	Mittel	Groß, gut geschmiert
<b>Appetit</b>				Schwach und unregelmäßig	Stark, kann keine Mahlzeit auslassen, ohne Folgen zu spüren	Stabil, kann ohne Probleme Mahlzeiten auslassen
<b>Verdauung</b>				Neigt zu Blähungen, unregelmäßig	Schnell, erzeugt oft Sodbrennen	Langsam, produziert viel Material
<b>Geschmack</b>				Süß, sauer, salzig	Süß, bitter und adstringierend	Bitter, herb und adstringierend

<b>Beobachtung</b>	<b>V</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
<b>Gesamter Körper</b>				Dünn	Mittel	Stark
<b>Gewicht</b>				Schwach	Mittel	Tendenz zu Übergewicht
<b>Haut</b>				Dünn, trocken, kalt, rau, dunkel	Weich, fett, warm, rosa	Dick, fett, kühl, blass
<b>Haar</b>				Trocken, dunkel, fein, verknotet leicht, spröde	Glattes, fettes Haar oder Glatze. Wenn die Person kaukasisch ist: helle/rötliche Farbe	Dicht, lockig oder gewellt, alle Farben.
<b>Zähne</b>				Breit, dünnes Zahnfleisch	Mittel, Zahnfleisch empfindlich	Gesund, weiss, Zahnfleisch stark
<b>Nase</b>				Nasenwand abweichend, Form unregelmäßig	Lang und dünn, rosa/rote Nasenspitze	Kurz und abgerundet
<b>Augen</b>				Klein, trocken, mobil, nervös, braun oder schwarz	Glänzend, rote oder gelbe Tönung, lichtempfindlich, lebhaft, scharf. Bei Kaukasiern: helle Töne, grau, grün, hellbraun	Groß, ruhiger Blick, gelassen. Bei Kaukasiern oft blau.

Beobachtung	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Schlaf				Leicht und manchmal unterbrochen, oft fehlt Schlaf	Dauert nicht sehr lange aber ist gesund und erholsam	Tief und lang
Sprache				Schnell und nicht strukturiert	Stark, klar, durchdringend	Langsam, monoton
Finanzen				Wenig Mittel, geben Geld oft für Unwichtiges aus	Geben Geld für Luxusartikel aus	Sehr gute Sparer, vernünftig mit ihrem Budget

Total V P K

Um einen Überblick zu erhalten, ist es ratsam, den Prozentsatz der erzielten Ergebnisse zu ermitteln.

**Zum Beispiel erhaltene Werte: V15, P13, K4:**

- $15/32 \times 100 = 46,8 \%$ , die wir zu 47 % aufrunden
- $13/32 \times 100 = 40,6 \%$ , die wir zu 41 % aufrunden
- $4/32 \times 100 = 12,5 \%$ , die wir zu 12 % aufrunden.