

## Analyse der Grundkonstitution (Prakriti) bei Kindern

Übersetzung aus dem Englischen angelehnt an Studie von

Suchitra, *et al.*: Ayurveda child prakriti inventory

Anleitung: Die folgenden Fragen wurden von führenden Ayurveda-Experten zusammengestellt und wissenschaftlich auf ihre Reproduzierbarkeit überprüft. Beantworte nach Möglichkeit alle Fragen über das Kind. Zähle am Ende für jedes Dosha alle Fragen zusammen. Wurden beispielsweise die meisten Fragen mit „Trifft zu“ im Abschnitt „Fragen zur Vata-Konstitution“ beantwortet, hat das Kind einen hohen Vata-Anteil. Treffen die meisten Fragen im Vata-Abschnitt zu, hat das Kind eine Vata-Grundkonstitution.

Bitte senden Sie mir diesen Test, ausgefüllt, vor unserem ersten Termin zu.

### Fragen zur Vata-Konstitution

	Trifft zu	Trifft nicht zu
Die Hautbeschaffenheit ist eher trocken		
Sein/ihr Körper ist unflexibel		
Beklagt sich häufig über Schmerzen im Körper		
Venen sind an den Gliedmaßen deutlich sichtbar		
Tendenz zu Untergewicht		
Haare sind brüchig und spröde		
Nägel sind brüchig		
Zähne sind brüchig		
Trockene, rissige Füße		
Gelenke knacken beim Bewegen		
Nägel wachsen schnell im Vergleich zu anderen Kindern		
Isst schnell		
Bewegt häufig die Pupillen		
Bewegt oft Arme und Beine		
Ermüdet leicht		
Wacht leicht auf, unregelmäßiger Schlaf		
Verträgt Kälte eher schlecht		
Vergleichsweise gute Auffassungsgabe		
Vergisst Probleme schneller als andere Kinder		
Beliebtheit ist bei anderen Kindern wechselnd		
Übernimmt schnell schlechtes Verhalten von Freunden		
Reagiert sehr sensibel auf familiäre Probleme		
Meinung über Verwandte ändert sich schnell		
Macht Fernseher direkt aus, sobald darum gebeten wurde		
Teilt beim Essen		
Kümmert sich nicht besonders um Personen, die ihm vorher geholfen haben		
Vergleichsweise wenig Freunde		
Häufige Lügen		
Mag feste Nahrungsmittel		
Liebt Frittiertes		
Liebt Süßes		

Liebt Zitrusfrüchte		
Bevorzugt warme Sachen		
Kann windiges und kaltes Wetter schlecht ertragen		
Steht ohne Probleme auf der Bühne für Vorspiele		
Sehr aufgebracht, sobald das Kind geschimpft wurde		
Beißt sich auf die Zähne aus Trotz, knirscht mit Zähnen		
Häufige Konflikte mit anderen		
Erzählt viel, oft über sinnlose und nicht nachvollziehbare Themen		
Oft unhöflich gegenüber anderen		

### Fragen zur Pitta-Konstitution

	Trifft zu	Trifft nicht zu
Körper ist meist warm		
Schmerzen nach längerer körperlicher Anstrengung		
Kann nicht lange stehen		
Schlechter Atem		
Braune Augenfarbe		
Rosa Nagelbett		
Rosa Lippen		
Wird von Lehrern gemocht		
Neigt zu Aphten/Entzündungen im Mund		
Wimpern sind eher klein und braun		
Vergleichsweise rundliche Augen		
Haarfarbe braun		
Wenig Haare am Körper		
Weisse, saubere Zähne		
Fragt sehr häufig nach Essen		
Schnell bei der Ausführung von Tätigkeiten		
Kann schwere und große Mengen Nahrungsmittel problemlos verdauen		
Trinkt vergleichsweise viel Wasser		
Schwitzt vermehrt		
Lässt häufig Urin		
Erhält viele Preise, z.B. bei sportlichen Aktivitäten		
Kopfschmerzen und Augenschmerzen bei längerem Lesen		
Ändert leicht die Meinung		
Kann Schmerzen nicht ertragen		
Ausgeprägte Reaktion (Ärger, Wut) bei unerwarteter Absage von Ereignissen (z.B. Kinobesuch)		
Lehrer beschwert sich häufig über Leistungen		
Gute Auffassungsgabe		
Sehr gutes Gedächtnis		
Kann heiße Getränke schlecht trinken, Suppen müssen erst abkühlen und werden vermieden		
Kann Sonne und heiße Temperaturen schlecht ertragen		

Gibt Fehler von sich aus zu		
Liebt es, sich zu schminken/anzumalen		
Zärtliches Verhalten gegenüber Geschwistern		
Wenn andere Geschwister von Eltern mehr Aufmerksamkeit bekommen, kann es leicht zu Wutanfällen oder Trotzreaktionen kommen		
Keine Angst vor Insekten		
Fragt oft nach neuen Klamotten, auch zum Verkleiden		
Verträgt saure Lebensmittel (Zitrone, Orange etc.) nicht		
Konsumiert gerne Süßigkeiten		
Konsumiert gerne kalte Getränke		
Wird schnell wütend		
Grübelt nicht über Probleme		
Ärgert gerne Geschwister und verängstigt andere Freunde		

### Fragen zur Kapha-Konstitution

	Trifft zu	Trifft nicht zu
Ist dehnbar, kann sich z.B. leicht nach vorne beugen		
Wird von anderen sehr gemocht		
Bekommt häufig Schmerzen in Beinen und Armen		
Körperfarbe ist strahlend weiß		
Körper ist gut gebaut		
Klare und ausdrucksstarke Augen		
Dunkles, schwarzes, dickes, lockiges, kräftiges Haar		
Breite Brust		
Arme und Beine verhältnismäßig lang		
Breite Stirn		
Breite Augenbrauen		
Braucht sehr lange zum Anziehen		
Isst sehr langsam		
Verlangt nicht selbstständig nach Essen		
Schwitzt wenig		
Kann lange Trainieren/Spielen ohne Ermüdung		
Kann Hunger und Durst gut aushalten		
Feuchtigkeitscreme zieht schlecht ein		
Schläft lange und gut		
Trifft Entscheidungen nach langem Nachdenken		
Stimme eher in hoher Tonlage		
Mag Singen		
Sehr anpassungsfähig		
Sehr gutes Langzeitgedächtnis		
Will sich für Hilfe anderer oft mit Geschenken revanchieren		
Nachtragend		
Glückliches Grundgemüt		
Geht Ärger und Streit aus dem Weg		

Möchte Bettlern Geld geben		
Mag scharfe Speisen		
Mag trockenes Brot und trockene Nudeln		
Teilt gerne Spielzeug		
Leidet häufig an Verschleimung		
Bewegt sich gerne		
Schließt begonnene Arbeiten ab (komme was wolle)		
Gibt Geld für richtigen Zweck aus		
Hat langfristige Ziele		
Widerspricht oft dem Lehrer		
Kann gut mit Kritik umgehen		
Mag es, andere zu bedienen		
Weint wenig		
Verletzt andere nicht durch Worte		
Spricht mit Bedacht		

