



### VATA

- Ich bin ziemlich vergesslich
- Ich fühle mich schwach
- Ich leide unter Verstopfung, aufgeblähtem Bauch
- Ich fühle mich zurzeit besonders ängstlich, auch grundlos und bin sehr unsicher in meinen Entscheidungen bzw mag Entscheidungen einfach nicht treffen
- Ich leide unter Schlaflosigkeit, mein Schlaf ist leicht und unterbrochen
- Mein Appetit ist unregelmäßig, eher schlecht
- Ich bin innerlich unruhig und nervös, manchmal panisch
- Ich bin unkonzentriert und verliere bzw. verlege ständig Sachen
- Ich habe Ohrgeräusche, Tinnitus, Hörsturz
- Ich habe Rückenprobleme, Hexenschuss
- Ich bin immer am Grübeln
- Ich habe häufig Spannungskopfschmerzen
- Meine Stimmung schwankt ständig
- Ich habe Rheuma
- Ich bin sehr lärmempfindlich
- Ich bin schnell beleidigt
- Ich bin überdreht und kann mich nicht entspannen
- Mir ist häufig schwindelig
- Ich habe an Gewicht verloren
- Ich habe nervöse Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen

SUMME VATA: \_\_\_\_\_



### PITTA

- Ich schwitze viel
- Ich habe großen Hunger und Durst
- Ich habe ein brennendes Gefühl im Körper: im Magen, auf der Zunge oder brennende Hände und Füße
- Ich habe entzündliche Krankheiten wie Magengeschwür, entzündeten Dünndarm, Mandel- oder Blinddarmentzündung
- Ich habe Fieber
- Ich habe zu hohen Blutdruck
- Ich bin oft wütend und aggressiv oder gereizt und verärgert
- Ich bin übermäßig perfektionistisch, überpünktlich
- Ich bevorzuge kaltes Essen und kalte Getränke
- Ich verspüre einen bitteren oder sauren Geschmack im Mund
- Ich habe relativ dünnen Stuhl oder Durchfall
- Ich bekomme schnell Infektionskrankheiten
- Ich habe Probleme mit der Leber
- Ich habe Gallensteine
- Ich habe einen schlechten Körpergeruch
- Ich vertrage heißes Klima nicht
- Ich bin manchmal rechthaberisch
- Ich habe rötliche Flecken am Körper
- Ich habe Migräne

SUMME PITTA: \_\_\_\_\_



### KAPHA

- ich fühle mich antriebslos und inaktiv
- ich werde schnell müde, auch nach kleiner Anstrengung und schlafe zu viel
- ich habe wenig Appetit
- Ich habe an Gewicht zugenommen
- O mein Körper wirkt aufgequollen, Hände und Füße sind geschwollen
- O meine Zunge ist belegt
- O ich habe Schnupfen / chronische Nebenhöhlenentzündungen
- O ich bin verschleimt, habe schleimigen Husten
- O ich habe Nierenprobleme, Nierensteine
- O ich habe Harnwegsinfektionen
- O ich habe ständig schwere Glieder
- O ich habe Probleme mit der Lunge, den Bronchien
- O ich habe verstärkten Speichelfluss
- O ich bin schweratmig
- O meine Geschmacksnerven sind schlechter geworden
- O ich habe Diabetes
- O mir ist fast alles egal
- O ich bin übermäßig anhänglich
- O ich fühle mich häufig benommen.
- O ich habe einen süßlichen oder salzigen Geschmack im Mund

SUMME KAPHA: \_\_\_\_\_