



Liebe Patienten des Gesundheitszentrums Renana Beyeler

Dieser Fragebogen dient der Konstitutionsbestimmung, die nicht im direkten Gespräch erfolgen kann. Bei der Konstitutionsbestimmung geht es darum zu erkennen, wie der eigene Körper und Geist funktioniert. Jeder Mensch ist individuell und reagiert dadurch unterschiedlich auf Reize aus der Umwelt. Das Verständnis um diese Reaktionsweisen ist ein grosser Ansatz in der Gesundheitserhaltung. Es klären sich Fragen, wieso Körper und Geist in bestimmten Situationen mit bestimmten Symptomen reagieren, warum gewisse Nahrungsmittel Verdauungsbeschwerden bereiten und andere nicht, und viele mehr. Die Konstitutionsbestimmung ist Ausgangspunkt für Dauerbehandlungen oder wenn das Bedürfnis besteht, den Lebensstil in positiver Weise zu verändern.

Es ist wichtig, dass Sie beim Ausfüllen folgende Punkte beachten:

- Antworten Sie so ausführlich wie möglich.
- Antworten Sie so ehrlich wie möglich, denn das ermöglicht mir, für Sie einen Therapieplan zu erstellen, der individuell auf Sie, Ihre Bedürfnisse und Ihre Vorlieben abgestimmt ist. Nur so kann eine angenehme Zusammenarbeit entstehen.
- Antworten Sie spontan und ohne lange zu überlegen (v.a. bei Fragen, bei denen es um Vorlieben und Tendenzen geht).
- Nehmen Sie sich Zeit zum Ausfüllen. Es muss nicht der ganze Bogen in einem Durchgang ausgefüllt werden, Sie dürfen sich Zeit lassen und an verschiedenen Tagen daran arbeiten.
- Sie dürfen den Bogen ausdrucken und mir ausgefüllt per Post zurücksenden oder Sie bearbeiten das Formular am PC und mailen es mir zurück. Die Postadresse sowie die e-Mailadresse finden Sie in der Fusszeile des Dokumentes.

Alle Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt. Einsicht habe nur ich und ich verwende Ihre Daten und Antworten ausschliesslich zu therapeutischen Nutzungszwecken.

Ich wünsche Ihnen ein spannendes und interessantes Ausfüllen und bedanke mich herzlich für Ihr Vertrauen.

Renana Beyeler

Dipl. Naturheilpraktikerin TEN

PgDipl. Ayurveda-Medizinerin



Gesundheitszentrum Renana Beyeler

Konstitutionsbestimmung - Fragebogen

Stammdaten

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse (Str., PLZ, Ort): _____

Telefon: _____ e-Mail: _____

Krankenkasse-Zusatzversicherung: _____

Beruf: _____ Pensum: _____ Überstunden: _____



Gesundheitszentrum Renana Beyeler

Gesundheitsangaben

- Körpergrösse in cm: _____ / Gewicht in kg: _____ /
als Kind normalgewichtig, untergewichtig, übergewichtig (zutreffendes bitte unterstreichen)
- Blutdruck, Puls (wenn bekannt die genauen Werte, ansonsten „normal“, „tief“ „hoch“):

- Schwitzen (alles zutreffende bitte unterstreichen):
stark riechend / geruchsarm kaltschweissig Nachtschweiss

nur an bestimmten Orten (Wo? _____)
- Allergien / Unverträglichkeiten: _____
- Von Frauen auszufüllen:
Menstruation (alles zutreffende bitte unterstreichen):
starke / schwache Blutung Krämpfe Schmerzen
viel / wenig Blut lange / kurze Blutung helles / dunkles Blut
klumpig / dünnflüssig viel / wenig Schleim Stimmungsschwankungen
Wechseljahre (alles zutreffende bitte unterstreichen):
Hitzewallungen Stimmungsschwankungen trockene Haut
Gewichtszunahme / -abnahme
- Von Männern auszufüllen:
Prostatabelbeschwerden Veränderungen beim Harnstrahl nächtlicher Harndrang



Aktuelle Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel (auch selber gekaufte)

Medikament (Name und Stärke)

Dosierung

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Operationen und Eingriffe

Operation / Eingriff

Jahr

-
-
-
-
-
-
-



Gesundheitszentrum Renana Beyeler

Impfungen, medikamentöse Behandlungen von der Kindheit bis heute

Ev. eine Kopie vom Impfbüchlein beilegen

Impfungen	Jahr
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	

Wurden in der Kindheit / im Erwachsenenalter folgende Medikamente angewendet?

Bitte zutreffendes unterstreichen

- Antibiotika Ja Nein
- Warzenmittel Ja Nein
- Pilzmittel Ja Nein
- Virushemmende Mittel (auch bei Fieberbläschen) Ja Nein



Aktuelle Symptome

Bitte tragen Sie hier alle aktuellen und akuten Symptome und Beschwerden ein, auch diejenigen, die auf den ersten Blick nichts mit dem Konsultationsgrund zu tun haben.

Symptome	Seit wann?	Stärke (0 - 10) 0 = keine Beschwerden 10 = kaum zu ertragen	Tageszeitliche Ausprägung (wann am stärksten ausgeprägt?)



Frühere Symptome (oft auftretend in Kindheit oder Erwachsenenalter, die nicht unbedingt mit der aktuellen Symptomatik zusammenhängen)

Bitte tragen Sie hier alle alten Symptome und Beschwerden ein, auch diejenigen, die auf den ersten Blick nichts mit dem Konsultationsgrund zu tun haben.

Symptome	Seit wann?	Stärke (0 - 10) 0 = keine Beschwerden 10 = kaum zu ertragen	Tageszeitliche Ausprägung (wann am stärksten ausgeprägt?)



Ernährung und Verdauung / Ausscheidung

Bitte tragen Sie hier über drei Tage hinweg Ihre Ernährungsgewohnheiten ein. Geben Sie auch kleine Naschereien zwischendurch an. Füllen Sie an den gleichen Tagen auch das Stuhl- und Urinprotokoll aus.

Tag 1 Ernährung:

Uhrzeit	Was essen / trinken Sie? Menge?	Wie fühlen Sie sich nach dem Essen? (z.B. Völlegefühl, Blähungen, Wohlfühl, müde, vital,.....)



Gesundheitszentrum Renana Beyeler

Tag 1 Ausscheidungen:

<u>STUHLGANG</u> Häufigkeit (wie oft pro Tag?)	Farbe	Geruch (kein Geruch, wenig Geruch, geruchsintensiv, Fenster muss auf?)	Begleiterscheinungen (z.B. unverdaute Nahrungsreste, Schleim, Schmerzen, Krämpfe)	Menge (viel, mittel, wenig?)	Konsistenz (hart, weich, formlos, geformt, wie „Ziegenbölleli“, flüssig,...)

<u>Urin</u> Häufigkeit (wie oft pro Tag?)	Farbe	Geruch (kein Geruch, wenig Geruch, geruchsintensiv?)	Begleiterscheinungen (Schmerzen, Brennen, Krämpfe, Gefühl der unvollständigen Entleerung, nachträufeln, schwacher Urinstrahl,...?)	Menge (viel, mittel, wenig im Verhältnis zur Trinkmenge?)



Tag 2 Ernährung:

Uhrzeit	Was essen / trinken Sie? Menge?	Wie fühlen Sie sich nach dem Essen? (z.B. Völlegefühl, Blähungen, Wohlfühl, müde, vital,.....)



Gesundheitszentrum Renana Beyeler

Tag 2 Ausscheidungen:

<u>STUHLGANG</u> Häufigkeit (wie oft pro Tag?)	Farbe	Geruch (kein Geruch, wenig Geruch, geruchsintensiv, Fenster muss auf?)	Begleiterscheinungen (z.B. unverdaute Nahrungsreste, Schleim, Schmerzen, Krämpfe)	Menge (viel, mittel, wenig?)	Konsistenz (hart, weich, formlos, geformt, wie „Ziegenbölleli“, flüssig,...)

<u>Urin</u> Häufigkeit (wie oft pro Tag?)	Farbe	Geruch (kein Geruch, wenig Geruch, geruchsintensiv?)	Begleiterscheinungen (Schmerzen, Brennen, Krämpfe, Gefühl der unvollständigen Entleerung, nachträufeln, schwacher Urinstrahl,...?)	Menge (viel, mittel, wenig im Verhältnis zur Trinkmenge?)



Tag 3 Ernährung:

Uhrzeit	Was essen / trinken Sie? Menge?	Wie fühlen Sie sich nach dem Essen? (z.B. Völlegefühl, Blähungen, Wohlfühl, müde, vital,.....)



Gesundheitszentrum Renana Beyeler

Tag 3 Ausscheidungen:

<u>STUHLGANG</u> Häufigkeit (wie oft pro Tag?)	Farbe	Geruch (kein Geruch, wenig Geruch, geruchsintensiv, Fenster muss auf?)	Begleiterscheinungen (z.B. unverdaute Nahrungsreste, Schleim, Schmerzen, Krämpfe)	Menge (viel, mittel, wenig?)	Konsistenz (hart, weich, formlos, geformt, wie „Ziegenbölleli“, flüssig,...)

<u>Urin</u> Häufigkeit (wie oft pro Tag?)	Farbe	Geruch (kein Geruch, wenig Geruch, geruchsintensiv?)	Begleiterscheinungen (Schmerzen, Brennen, Krämpfe, Gefühl der unvollständigen Entleerung, nachträufeln, schwacher Urinstrahl,...?)	Menge (viel, mittel, wenig im Verhältnis zur Trinkmenge?)



Gesundheitszentrum Renana Beyeler

Hintergrundinformationen

Bitte beschreiben Sie Ihren Schlaf (Schlafenszeiten nachts und tagsüber / Schlafqualität):

Bitte beschreiben Sie Ihre Träume (farbige Träume, bedrohlich? Schön? Lieblich? Landschaften? Tiere? Spezielle Fähigkeiten wie fliegen? Nicht vom Fleck kommen?):



Gesundheitszentrum Renana Beyeler

Psyche, Soziales, Wesensart

- Allgemeine Zufriedenheit (bitte unterstreichen Sie das Zutreffendste):

Sehr zufrieden bis glücklich neutral eher unzufrieden unglücklich

- Soziale Kontakte (bitte unterstreichen Sie das Zutreffendste):

Starkes Sozialnetz Einzelgänger und zufrieden einsam

- Zivilstand (bitte unterstreichen Sie das Zutreffendste):

Verheiratet ledig in einer Beziehung nichts davon

- Wesensart (bitte unterstreichen Sie das Zutreffendste):

Ruhig mag es gemütlich brauche Action nervös hyperaktiv

- Farbvorlieben (bitte unterstreichen Sie das/die Zutreffenden):

kunterbunt kräftige Farben Pastellfarben dunkle Farben
matt glänzend glitzernd gemustert unifarben

Bestimmungsbogen für die körperliche Konstitution

(Caraka, Vi. 8.96 ff.; Suśruta, Śār. 4.62 ff.).

Patient _____ Datum _____

	<i>vāta</i>	Punkte <i>pitta</i>	Punkte <i>kapha</i>	Punkte
Körper				
Körperbau und allgemeines Erscheinungsbild	hager, hervorstechende Knochen, Sehnen und Adern, oft unproportioniert	mittelgroß, mittelmäßig gut gebaut, meist sportlich	stämmig, gut ausgebildet, schwer, Fettgewebe dominiert, wohl proportioniert	
Hautfärbung*	matt, dunkel	kupferfarben, rötlich	hell	
Haut	trocken, rau, rissig	warm, feucht, weich, rosafarben, Muttermale, Sommersprossen, Neigung zu faltiger Haut, Pickel	dick, feucht, kalt, weich, glatt	
Haare	wenig, trocken, rau, spröde	blond, rötlich, hellbraun, früh ergraut, Haarausfall, Glatze	viel, glatt in der Oberfläche, weich, kräftig, schwarz, gelockt	
Gesicht	hervorstehende Wangenknochen, unruhige Augenbrauen und Augen, unruhiger Kopf, dünne, dunkle, trockene und rissige Lippen, ungerade Zähne mit rauer Oberfläche	Falten, schlaffe Haut, gerötete Augen, mittelgroße Lippen mit rötlicher Färbung	breit, wohl genährt, große weiße Skleren, fettige Haut; dicke, glatte und feste Lippen	
Mund°	–	fauliger Geruch, Neigung zu Mundschleimhautentzündung	–	
Oberkörper*	schmal, klein, flach	durchschnittlich gebaut	breit, fest, gut gebaut	
Schultern*	schmal, klein, flach, unruhig	durchschnittlich gebaut	breit, fest, gut gebaut	
Achseln°	–	fauliger Geruch, feucht	–	

	<i>vāta</i>	Punkte	<i>pitta</i>	Punkte	<i>kapha</i>	Punkte
Arme*	dünn, unruhig, vorstehende Adern und Gelenke		durchschnittlich gebaut		fest, dick, gut gebaut	
Hände	rau, trocken, unruhig, mit Rissen, hervorstehende Gelenke und Adern		warm, rosig, feucht		dick, groß, kühl, fest, fettig	
Beine*	dünn, hervorstehende Adern, unruhig		durchschnittlich gebaut		rund, dick, fest	
Füße*	klein, dünn, trocken, rau, unruhig, rissig		weich, warm, feucht		groß, dick, gut gebaut	
Nägel	dünn, klein, trocken, rau, dunkel		weich, rosig		dick, groß, glatt, weiß, fest, ölig	
Gelenke	„trocken“, instabil, Knacken, Krepitationen		mittelgroß		groß, dick, gut gebaut, fest, gut geschmierte Gelenke	
Muskeln	verspannt, wenig Masse		locker		massig, kräftig	
Ergebnis Körper	<i>vāta</i>		<i>pitta</i>		<i>kapha</i>	

Physiologie

Urin	wenig, gelegentlich schmerzhaft oder stotternd		viel, gelblich bis dunkel, gelegentlich brennend		durchschnittliche Menge, farblos	
Stuhl	hart, trocken, schwierig abzusetzen, Verstopfungen, Blähungen		viel, locker bis weich, eher häufigere Stuhlgänge		durchschnittliche Menge, geformt, enthält zuweilen Schleim, „fettig“	
Schweiß°	–		übermäßig viel, strenger Geruch		–	
Appetit*	unregelmäßig		stark, starker Durst		wenig, konstant	
Stimme	leise, schwach, rau, gebrochen, angestrengt, stotternd		scharf, durchdringend		wohlklingend, tief, volltönend	
Sprechweise	schnell, häufiger Themenwechsel, geschwätzig		fließend, klar, argumentativ, überzeugend, guter Redner		langsam, bleibt beim Thema, folgerichtig	

	<i>vāta</i>	Punkte <i>pitta</i>	Punkte <i>kapha</i>	Punkte
Ticks°	Ticks, Nägelkauen, Zuckungen	–	–	
Gangart*	unruhig, schnell	zielstrebig	langsam, stetig, konstant	
Körperkraft*	schwach	durchschnittlich, schwer zu bändigen	exzellent	
Abwehrkraft*	gut	durchschnittlich	exzellent	
Schlaf*	wenig (< 6 Stunden), unregelmäßig, unterbrochen, Zähneknirschen	durchschnittlich (7 Stunden)	lang (> 8 Stunden), tief	
empfindlich gegenüber	trockener Kälte, Wind	Hitze, Sonne	feuchter Kälte	
Krankheiten	generell anfällig, Verspannungen, Schmerzen, Nervenkrankheiten, Gelenkbeschwerden, psychische Krankheiten	Fieber, Entzündungen, Übersäuerung	Schleim, Atemwegserkrankungen, Übergewicht	
Sexualität	wenig, schwache Performance, starkes Verlangen, aber wenig Energie	durchschnittlich, dominant	exzellent, gute Energie, gute Performance, stabil	
Ergebnis Physiologie	<i>vāta</i>	<i>pitta</i>	<i>kapha</i>	

	<i>vāta</i>	Punkte <i>pitta</i>	Punkte <i>kapha</i>	Punkte
Psyche				
Verhalten	unentschlossen, schnell, sprunghaft, unzuverlässig, Tätigkeiten werden schnell begonnen, aber nur mit Unterbrechungen und verspätet abgeschlossen, Zeitdruck	bestimmt, hitzig, zielstrebig, wett-eifernd, erfolgsorientiert, stur, entschlossen	beständig, langsam aber gewissenhaft	
Einstellung	neidisch, eifersüchtig, instabile Werte, wechselhafte Vorlieben, unkonzentriert	aggressiv, schnell verärgert und schnell wieder erfreut, gütig zu Untergebenen, streng bei Ungehorsam, furchtlos, entschlossen, egozentriert	geduldig, tolerant, treu, religiös, zufrieden, respektvoll gegenüber Älteren, freigiebig, gütig	
Intelligenz*	schnelle Auffassungsgabe	exzellent, analytisch, gezielte Aufmerksamkeit	langsam	
Gedächtnis*	vergesslich	gut	exzellent	
Gefühle	nervös, ängstlich, sorgenvoll, leicht irritiert, instabile Gefühlswelt, kreativ	aggressiv, zornig, ungeduldig	ruhig, gefasst, zuverlässig, reif, emotional stabil	
Beziehungen	viele Begegnungen, aber wenig Freunde; wechselnde Beziehungen	selektiv, schwer im Umgang	stark, gute Freunde, stabile Freund- und Feindschaften	
Freizeit	Musik, Poesie, Romane, Spaß, Reisen, Wandern, Tanz, Spiel	Diskutieren, Kämpfen, Sport, Politik, Jagd	Gemütlichkeit	
Träume	vom Fliegen, vom Klettern, Alpträume, Verfolgung, Angst	farbig, Feuer, Blitze	Gewässer, Ruhe	
Ergebnis Psyche	<i>vāta</i>	<i>pitta</i>	<i>kapha</i>	

	<i>vāta</i>	Punkte <i>pitta</i>	Punkte <i>kapha</i>	Punkte
Prognose				
(Nachkommen*)	wenig	Durchschnitt	viele	
(Besitz*)	wenig Ersparnisse, schnell wieder ausgegeben	risikofreudig, teilweise sehr reich, aber häufige Verluste	über längeren Zeitraum angesammelte Besitztümer	
(Lebenserwartung*)	kurz	mittel	lang	
Tiervergleich	Ziege, Hase, Kamel, Windhund, Krähe, Esel, Maus	Schlange, Katze, Affe, Tiger, Bär	Löwe, Pferd, Kuh, Elefant, Adler, Schwan	
Ergebnis Prognose	<i>vāta</i>	<i>pitta</i>	<i>kapha</i>	
Gesamtergebnis	<i>vāta</i>	<i>pitta</i>	<i>kapha</i>	

* In diesem Fall muss man sich für nur ein **doṣa** entscheiden.

° Hier handelt es sich um Merkmale, die generell nur bei einem **doṣa** zu finden sind. Sollten diese Merkmale nicht vorliegen, so wird die Kategorie nicht mit Punkten bewertet.

In Klammern sind Prognosen gesetzt, die zumeist keine eindeutige Bewertung zulassen.