

Bestimme deinen Körpertyp

Konstitutionsfragebogen – 27 Fragen

Die Bewertung basiert auf neun Konstitutions-Typen, die jeweils anhand von drei repräsentativen Symptomindikatoren beurteilt werden.

1. Ausgeglichene Konstitution (Typ A)

- Fühlen Sie sich energiegeladen und voller Vitalität?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Schlafen Sie gut und schlafen Sie leicht ein?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Sind Sie umgänglich, fröhlich und in der Lage, sich an Veränderungen in Ihrer Umgebung anzupassen?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

GESAMT:

2. Qi-Mangel-Konstitution (Typ B)

- Fühlen Sie sich schnell müde, sprechen Sie mit schwacher Stimme oder sprechen Sie lieber gar nicht?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Schwitzen Sie schnell, selbst bei leichter Anstrengung?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Sind Sie häufiger erkältet als andere und brauchen Sie länger, um sich zu erholen?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

GESAMT:

3. Yang-Mangel-Konstitution (Typ C)

- Haben Sie oft kalte Hände, Füße, die Taille oder die Knie?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Ist Ihnen im Bauch, im Rücken oder im unteren Rückenbereich kalt, vor allem im Winter?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Mögen Sie keine Klimaanlage oder kalten Luftzug und leiden Sie oft unter Durchfall, nachdem Sie eine Erkältung hatten?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

GESAMT:

4. Yin-Mangel-Konstitution (Typ D)

- Haben Sie oft einen trockenen Mund, eine trockene Kehle oder trockene Augen?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Spüren Sie Wärme in Ihren Handflächen, Fußsohlen oder im Körper, oder haben Sie trockene Haut?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Leiden Sie häufig unter trockenem Stuhlgang, Reizbarkeit oder Schlaflosigkeit, oder fühlen Sie sich im Sommer schlechter als im Winter?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

GESAMT:

5. Schleim-Feuchtigkeits-Konstitution (Typ E)

- Fühlst du dich körperlich schwer oder träge, oder hast du einen weichen, zu dicken Bauch?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Sind deine Stirn oder deine Brust oft fettig, oder fühlt sich dein Mund klebrig an?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

- Leiden Sie häufig unter einem beklemmenden Gefühl in der Brust, übermäßigem Schleim oder schnarchen Sie im Schlaf?

° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

GESAMT:

6. Feuchtigkeits-Wärme-Konstitution (Typ F)

- Leiden Sie unter fettiger Haut, Akne oder Pickeln im Gesicht oder auf der Nasenspitze?

° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

- Leiden Sie unter einem bitteren Geschmack im Mund, Mundgeruch oder Müdigkeit und einem Schweregefühl?

° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

- Leiden Sie unter klebrigem, unvollständigem Stuhlgang, dunkelgelbem Urin oder (bei Männern) Flüssigkeit im Hodensack?

° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

GESAMT:

7. Blutstau-Konstitution (Typ G)

- Haben Sie einen fahlen Teint oder unerklärliche blaue Flecken (subkutane Blutungen)?

° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

- Leiden Sie unter starken Menstruationsschmerzen (Frauen), anhaltenden lokalen Schmerzen oder unter Gedächtnisstörungen und Reizbarkeit?

° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

- Sind Ihre Lippen dunkel oder violett verfärbt, oder blutet Ihr Zahnfleisch leicht beim Zähneputzen?

° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

GESAMT:

8. Qi-Stagnations-Konstitution (Typ H)

- Fühlen Sie sich oft depressiv, emotional niedergeschlagen oder ängstlich und angespannt?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Haben Sie schnell Angst oder seufzen Sie oft ohne Grund?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Leiden Sie unter Blähungen oder Schmerzen in den Rippen oder der Brust oder haben Sie einen Kloß im Hals (das Gefühl, als hätten Sie einen Pflaumenkern im Hals)?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

GESAMT:

9. Besondere Konstitution (allergischer Typ, Typ I)

- Sind Sie anfällig für Allergien (Medikamente, Lebensmittel, Gerüche, Pollen) oder haben Sie eine Vorgeschichte mit Asthma oder Urtikaria?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Leiden Sie oft unter einer verstopften Nase, Niesen oder einem laufenden Nasen, auch wenn Sie nicht erkältet sind?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5
- Bekommen Sie leicht Nesselsucht (Beulen) oder purpurrote allergische Flecken auf der Haut?
° Nie 1 ° Selten 2 ° Manchmal 3° Oft 4 ° Immer 5

GESAMT:

Punktzahl berechnen

Jede Konstitution umfasst 3 Fragen, die du jeweils mit einer Punktzahl von 1 bis 5 beantwortest.

Anschließend addierst du pro Konstitution die 3 Antworten

Beispiel: Qi-Mangel-Konstitution:

Manchmal chronisch müde, oft schwache oder leise Stimme, selten kurzatmig nach leichter Anstrengung

$3 + 4 + 2 = 9$ ist die Punktzahl.

Anschließend rechnest du die Punktzahl mithilfe der folgenden Formel in den Umrechnungswert um, um deine Körperkonstitution zu bestimmen

Beispiel: Ursprüngliche Punktzahl 9, Anzahl der Punkte = 3

Umrechnungswert = ursprünglicher Wert – 3 × 100

12

$9 - 3 = 6 \times 100 = 600 : 12 = 50$

Dieses standardisierte Bewertungssystem sorgt für Konsistenz, Reproduzierbarkeit und eine verbesserte klinische Zuverlässigkeit

Interpretationskriterien

1. Ausgeglichene (sanfte) Konstitution

Die ausgeglichene Konstitution steht für einen optimalen Gesundheitszustand.

Interpretation des Zustands

Konversionswert ≥ 60 UND alle anderen 8 Konstitutionen < 30 Ausgeglichene Konstitution (Ja)

Konversionswert ≥ 60 UND alle anderen 8 Konstitutionen < 40 Grundsätzlich ausgeglichen

Ansonsten nicht ausgeglichen

Wichtige klinische Regel:

Wenn eine der unausgeglichenen Konstitutionen einen Wert von ≥ 40 aufweist, wird die ausgeglichene Konstitution automatisch als „unausgeglichen“ eingestuft, unabhängig von ihrem Wert.

2. Acht unausgegliche TCM-Konstitutionen

Jede Konstitution wird separat bewertet, sodass mehrere Konstitutionen nebeneinander bestehen können.

Interpretation des Umrechnungswerts

≥ 40 Ja (ausgeprägter Konstitutionstyp)

≥ 30–39 (schwächerer Konstitutionstyp)

< 30 Nein (schwach)

✓ Es können mehrere Konstitutionstypen nebeneinander bestehen

✓ Jeder Typ wird separat bewertet

✓ Die Ergebnisse spiegeln physiologische Neigungen wider, stellen keine Krankheitsdiagnose dar

Klinische Bedeutung der TCM-Konstitutionsergebnisse

Das TCM-Konstitutionssystem bietet einen strukturierten Ansatz, um Einblicke zu gewinnen in:

- Individuelle Gesundheitsneigungen
- Funktionelle Körpermuster
- Lebensstil und Risikofaktoren

Wichtige klinische Erkenntnisse:

- Eine Person kann gleichzeitig mehrere Konstitutionstypen aufweisen
- „Schwache“ Ergebnisse deuten auf ein frühes physiologisches Ungleichgewicht hin
- Das System unterstützt die präventive Gesundheitsvorsorge und die personalisierte TCM-Behandlung

Anmerkungen zur klinischen Anwendung

Für eine optimale diagnostische Genauigkeit sollte der Fragebogen nicht isoliert verwendet werden. Es wird empfohlen, die Ergebnisse zu ergänzen durch:

- Zungendiagnose
- Pulsdiagnose
- Umfassende Syndromdifferenzierung