

Ermittlungsbogen

Der nachfolgende Ermittlungsbogen ist eine gute Hilfestellung, um die Konstitution Ihres Klienten zu bestimmen:

Körperbau			
Leicht, zierlich oder hochgewachsen	Mittelschwer, muskulöser Körperbau	Schwer und kräftig	
Gewicht			
Leicht, nimmt schwer zu, nimmt ab bei Stress	Mittleres Gewicht, meist konstant	Schwer, nimmt eher zu als ab, Tendenz zu Übergewicht	
Haut			
Trocken, öfters rau, kalt, bräunliche Farbe, eher dunkler Typ, kein Glanz, dünn, öfter rissig	Eher öligler Glanz, warm, rötlicher Ton, rotwangig, errötet leicht, Sommersprossen, Akne, Muttermale, feucht	Ölig, kühle, hell, blass, dick, kräftig/robust, glatt, weich, feucht, schlecht durchblutet	
Haar			
Eher trocken, brechen leicht ab, wenig Haar, braun, leicht gelockt	Weich, mittlere Qualität, fein, frühzeitig ergraut, kahl, sandfarben oder rötlich, fettig	Viel Haar, kraus, kräftig, dick, glänzend, oft ölig	
Zähne			
Klein, schief, unregelmäßig, Neigung zu Karies	Mittelgroß, gelblich, Neigung zu Zahnfleischbluten	Groß, wohlgeformt, vollständig, kein/wenig Karies	
Augen			
Klein, eher trocken, wenig Glanz, unruhiger Blick, dünne, eher ungleichmäßige Augenbrauen	Mittelgroß, leicht entzündet, durchdringender Blick, Augenbrauen mäßig/fein	Groß, weit auseinander stehend, dichte lange Wimpern, ruhiger Blick, dichte, starke Augenbrauen	
Gesicht			
Länglich, schmal, klein, neigt zu frühzeitiger Faltenbildung	Mittelgroß, scharfkantige Züge, entschlossener Ausdruck	Groß, rund, weiche Züge, ausdrucksvoll	
Hände			

Sehr schlank, klein oder lang und schmal, kalt und trocken, unstet	Mittelgroß, warm und feucht, gestikuliert kräftig mit den Händen	Große, gut entwickelte Hände, fest, kalt und feucht	
Gelenke			
Zart, wenig gepolstert, knacken oft, trocken, schwach	Mittelgroß, warm, weich, gut beweglich	Kräftig, stark ausgeprägt, gut befeuchtet	
Muskulatur			
Zart, hart, asketische Anmutung	Mittel, locker, weich, athletische Anmutung	Kräftige Muskulatur, stark ausgeprägt	
Aktivität			
Sehr aktiv, ist gerne unterwegs, kann viele Dinge gleichzeitig tun	Gemäßigt, kann Aktivität und Ruhe gut abwechseln	Ruhig, etwas träge, ist gerne an einem Platz (auch im Urlaub), liebt ruhige Hobbys	
Appetit			
Wechselhaft, vergisst, zu essen	Gut, kann eigentlich immer essen	Gleichmäßig, kann gut fasten/eine Mahlzeit auslassen	
Essensneigung			
Liebt warmes, soßiges, suppigess Essen	Liebt kaltes Essen	Liebt warmes, trockenes Essen	
Stuhl			
Wenig, trocken, neigt zu Verstopfung, Schmerzen beim Stuhlgang, Blähungen	Reichlich, locker, neigt zu dünnem Stuhl/Durchfall, Brennen beim Stuhlgang	Durchschnittliche Menge, schleimige Anteile, manchmal hell, meist geformt und fest/kompakt	
Urin			
Wenig bis variabel, meist farblos	Üppig, gelb, manchmal brennend	Durchschnittliche Menge, weißlich, milchig, trüb	
Schweiß, Körpergeruch			
Spärlich bis variabel, kein Geruch, schwitzt wenig (auch in der Sauna/im Sommer)	Reichlich, schwitzt viel, Schweiß riecht manchmal unangenehm stark	Mäßig, Schweiß wirkt kühl, Geruch manchmal süßlich (aber angenehmer Geruch)	
Durst			
Wenig bis variabel	Stark	Mäßig	
Geist			

Aktiv, neugierig, klar, schnell, anpassungsfähig, oft unentschlossen/unentschieden	Intelligent, kritisch, durchdringend, analytisch, entscheidungsfreudig, macht die Dinge auch geschehen	Ruhig, langsam, abwägend, geht den Dingen in Ruhe auf den Grund, entscheidet langsam, bleibt dann bei der getroffenen Entscheidung	
Gedächtnis			
Gutes Kurzzeitgedächtnis, lernt schnell, vergisst aber auch schnell wieder	Gutes Kurz- und Langzeitgedächtnis, klare Erinnerungsfähigkeit, erinnert präzise (auch Details)	Gutes Langzeitgedächtnis, lernt langsam, vergisst aber auch nichts, erinnert sich an Gefühle, kann gut auswendig lernen und behalten	
Sprache			
schnell, spricht viel, chaotisch, spricht Sätze nicht zu Ende, Begabung für Fremdsprachen, leise, klingt manchmal heiser/rau	Klar, argumentativ, überzeugend, mäßig schnell, mittlere Stimmlage, klingt manchmal scharf/schneidend	Langsam, tiefe melodische Stimme, nicht geschwätzig, entschlossen/bestimmt	
Schlaf			
Leicht, erfrischend, kann früh aufstehen, liebt den frühen Morgen, neigt zu Schlafstörungen (wacht zwischen 2 und 4 morgens auf)	Mäßig, tief, wacht nachts auf, schläft aber rasch wieder ein, neigt eher zu Einschlafstörungen	Schwer, schläft gerne lange, Aufstehen macht Schwierigkeiten, braucht viel Schlaf, „Morgenmuffel“	
Träume			
Fliegen, Bewegung, Laufen, ängstlich, Albträume	Farbig, leidenschaftlich, aggressiv, Konfliktbewältigung	Wasser/Ozeane, romantisch, sanft, sentimental, wenig Traumerinnerung	
Beschwerdebilder			
Trockene Haut	Schleimhautprobleme	Vermehrte Schleimbildung	
Verstopfung	Verdauungsprobleme	Übergewicht	
Blähungen	Magenprobleme	Erhöhtes Ruhe- oder Schlafbedürfnis	
Verdauungsstörungen	Leberprobleme	Erhöhte Blutfette	

Nervosität	Gallenprobleme	Diabetes	
Durchschlafstörungen	Milzstörungen	Sinusitis	
Innere Unruhe	Entzündliche Erkrankungen	Bronchitis	
Rheumatische Beschwerden	Magengeschwüre	Bronchialasthma	
Neurologische Beschwerden	Sodbrennen	Gallensteine	
Krämpfe	Durchfall	Nierensteine	
Unregelmäßige/schmerzhafte Regelblutung		Blasensteine	
Atrophie		Erkältungen	
Chronische Müdigkeit		Ödeme	
Nahrungsmittelallergien			
Nahrungsmittelunverträglichkeiten			
Punkte Spalte 1	Punkte Spalte 2	Punkte Spalte 3	