



## Finden Sie Ihren ayurvedischen Dosha-Typ

In der ayurvedischen Medizin ist die persönliche Konstitution des Menschen der Ausgangspunkt für alle Behandlungen. Diese Konstitution drückt sich als individuelle Ausprägung der drei Doshas (Bioenergien oder Lebenskräfte) Vata, Pitta und Kapha aus. Jeder Mensch verfügt seit seiner Geburt über diese unveränderliche Konstitution. Der Ayurveda-Test verrät, welches Dosha bei Ihnen am stärksten ausgeprägt ist. Kreuzen Sie die zutreffenden Fragen an.

### Fragebogen Vata

Ja

- Sind Sie eher untergewichtig bis schlank?
- Haben Sie einen feingliedrigen Körperbau?
- Haben Sie trockenes, dünnes, dunkles oder gelocktes Haar?
- Haben Sie eher feine, schmale und kühle Hände?
- Haben Sie eher dünne und länglich geformte Nägel?
- Neigen Sie zu trockener oder rauer Haut?
- Schwitzen Sie nur gering oder nur bei starker Anstrengung?
- Haben Sie eine sprunghafte Denkweise?
- Ist Ihr Kurzzeitgedächtnis besser als Ihr Langzeitgedächtnis?
- Neigen Sie bei Belastung zu Hektik oder Stressreaktionen?
- Fällt es Ihnen generell schwer, Entscheidungen zu treffen?
- Sind Sie vielseitig interessiert und nehmen gerne neue Informationen auf?
- Sind Sie ideenreich und kreativ?
- Neigen Sie zu einem sehr flexiblen, manchmal sprunghaften Lebensstil?
- Neigen Sie zu unregelmäßigem, oft hartem Stuhlgang?
- Frieren Sie leicht und bevorzugen Sie warmes Klima?
- Haben Sie kein Problem mit unregelmäßigen Essenszeiten?
- Haben Sie einen schwankenden Appetit?
- Neigen Sie zu Blähungen oder Blähbauch?
- Sind Sie voller Tatendrang, ermüden aber schnell?

## Fragebogen Pitta

Ja

- Haben Sie ein durchschnittliches Gewicht?
- Haben Sie eine gut entwickelte Muskulatur?
- Ist Ihr Haar eher fein, seidig oder rötlich, frühzeitig ergraut oder ausfallend?
- Haben Sie warme, rosige und wohlgeformte Hände?
- Haben Sie dünne, elastische und rosige Nägel?
- Neigen Sie zu öligter Haut mit Leberflecken und Sommersprossen?
- Neigen Sie zu heftigem, geruchsintensiven Schwitzen?
- Haben Sie eine präzise und logische Denkweise?
- Haben Sie generell ein gutes Gedächtnis?
- Sind Sie häufiger ungeduldig, gereizt oder zornig?
- Haben Sie einen starken Willen und gutes Organisationstalent?
- Können Sie von Natur aus rasch und präzise arbeiten?
- Neigen Sie zu Perfektionismus und setzen sich damit unter Leistungsdruck?
- Haben Sie einen gut durchorganisierten Lebensstil?
- Haben Sie einen regelmäßigen und/oder täglich mehr als einen eher weichen Stuhlgang?
- Fühlen Sie sich bei heißem Wetter unwohl, bevorzugen Sie kühleres Klima?
- Werden Sie ärgerlich oder schlecht gelaunt, wenn die erwartete Mahlzeit ausfällt oder sich verzögert?
- Können Sie essen, was Sie wollen und vertragen auch schweres Essen?
- Neigen Sie zu Hautrötungen, Infektionen und Entzündungen jeglicher Art?
- Haben Sie einen mittleren Energiehaushalt?

## Fragebogen Kapha

Ja

- Sind Sie eher stabil und neigen zu Gewichtszunahme?
- Haben Sie einen stämmigen Körperbau?
- Haben Sie dickes und volles Haar?
- Haben Sie große, ruhige und kräftige Hände?
- Haben Sie kräftige, regelmäßige und breite Nägel?
- Haben Sie eine feste, reine und helle Haut?
- Neigen Sie zu ständigem Schwitzen, auch ohne Anstrengung?
- Haben Sie eine ruhige und langsame Denkweise?
- Haben Sie ein gutes Langzeit- und Detailgedächtnis?
- Sind Sie eher anhänglich und besitzergreifend?
- Kann Sie so leicht nichts aus der Ruhe bringen?
- Sind Sie öfter müde, lethargisch oder antriebslos?
- Sind Sie nicht besonders ehrgeizig, sondern eher nachlässig?
- Haben Sie einen konstanten Lebensstil?
- Neigen Sie zu viel und fest geformtem Stuhlgang?
- Fühlen Sie sich in nasser und feuchter Umgebung oder in großer Höhe unwohl?
- Fällt es Ihnen leicht, auf eine Mahlzeit zu verzichten?
- Haben Sie einen mäßigen Appetit und genießen Sie gerne?
- Neigen Sie zu Erkältungen, Heuschnupfen oder Asthma?
- Haben Sie einen hohen Energiehaushalt und sind besonders ausdauernd?

## Auswertung

Zählen Sie Ihre gesetzten Kreuze aus:

Vata: \_\_\_\_\_ Pitta : \_\_\_\_\_ Kapha: \_\_\_\_\_