

# Welche Ayurveda Konstitution bist du?

Dosha Test:

Lasse die folgenden Aussagen auf dich wirken und beantworten sie  
jeweils mit JA oder NEIN.

# Teil A

- ▶ Ich war immer schon eher dünn und schlaksig.  
Ja    Nein
- ▶ Außerdem nehme ich leicht ab und schwer zu.  
Ja    Nein
- ▶ Weil ich warmes Klima schätze, sind Wind und Kälte mir unangenehm.  
Ja    Nein
- ▶ Mein Haar ist eher trocken und lockig.  
Ja    Nein
- ▶ Meine Haut ist rau und neigt zu Trockenheit.  
Ja    Nein
- ▶ Stress erzeugt bei mir Nervosität und Angst.  
Ja    Nein

# Teil B

- ▶ Ich habe einen mittleren Körperbau mit mittlerer Knochenstruktur.  
Ja    Nein
- ▶ Über alles liebe ich Wettbewerb sowie physische und intellektuelle Herausforderungen.  
Ja    Nein
- ▶ Mein Haar ist schnell ergraut  
Ja    Nein
- ▶ Ich bevorzuge eindeutig kühles Klima.  
Ja    Nein
- ▶ Deshalb mag ich keine Hitze, besonders feuchtheißes Klima ermüdet mich.  
Ja    Nein
- ▶ Mein Verstand ist scharf und ich bin schnell angriffslustig.  
Ja    Nein
- ▶ Mein Appetit und meine Verdauung sind kräftig, und ich reagiere gereizt, wenn ich hungrig bin.  
Ja    Nein
- ▶ In Stresssituationen werde ich leicht frustriert, ungeduldig und ärgerlich.  
Ja    Nein

# Teil C

- ▶ Ich habe eine kräftige Statur und Knochenstruktur.  
Ja    Nein
- ▶ Zudem war ich immer schon etwas übergewichtig.  
Ja    Nein
- ▶ Ich nehme leicht zu und schwer ab.  
Ja    Nein
- ▶ Ich tendiere zu Verschleimung.  
Ja    Nein
- ▶ Des Weiteren ist mein Haar kräftig und glänzend.  
Ja    Nein
- ▶ Meine Energie und Durchhaltevermögen sind gleichmäßig.  
Ja    Nein
- ▶ Unter Stress ziehe ich mich zurück, verliere meine Motivation und lehne Veränderungen ab.  
Ja    Nein

# Du kannst die Auszählung ganz einfach selbst machen und herausfinden, was für deine Ayurveda-Konstitution typisch ist.

- ▶ Falls du in **Teil A** drei oder mehr Aussagen mit JA beantwortet hast, ist deine Konstitution von **VATA** bestimmt. Drei oder mehr Aussagen in **Teil B** mit JA beantwortet? Bei dir dominiert PITTA. Drei oder mehr Aussagen in **Teil C** mit JA beantwortet? Das spricht dafür, dass KAPHA die wichtigste Rolle spielt.
- ▶ **Bei dir kommt nichts eindeutiges heraus?** Die meisten Menschen sind eine Mischung aus mehreren Konstitutionen. Falls Sich Ihre Antworten gleichmäßig auf A, B oder C verteilen, wirken auch die entsprechenden Doshas gleichmäßig.

# Die Auflösung: Elemente und Eigenschaften der Dosha-Typen

# A) Ayurveda-Konstitution VATA (Elemente: Äther und Luft)

Der typische VATA-Mensch hat einen dünneren und leicht gebauten, feingliedrigen Körper mit häufig knackenden Gelenken, oft trockener Haut und eher sprödem, gekräuseltem Haar.

Neigung zu **Unregelmäßigkeit** im Tagesrhythmus, im Appetit sowie beim Durst.

Flexibel, lebendig, liebt Reisen, Abwechslung und Neues zu entdecken, ist geistig sowie körperlich **ständig in Bewegung**, hat viele Ideen.

VATA-Menschen besitzen außerdem eine schnelle Auffassungsgabe, sehr kreativ, künstlerisch, intuitiv, emphatisch, begeisterungsfähig, sensibel und feinfühlig.

Neigt auf geistiger Ebene zu Ängstlichkeit, **macht sich schneller Sorgen**, kann sich oft schlecht entscheiden, ist eher vergesslich und hat einen leichten Schlaf.

Neigt auf körperlicher Ebene zu Verstopfung, Blähungen, Trockenheit, Schwäche, **notorischer Unruhe** und Nervenleiden.

Liebt die Wärme, mag keine windige Kälte, **fröstelt ständig** und ist am wenigsten stabil.

## B) Ayurveda-Konstitution PITTA (Elemente: Feuer, etwas Wasser)

- ▶ Harmonisch proportionierter, muskulöser Körperbau, starker Stoffwechsel, gute Verdauung, schwitzt schneller, neigt frühzeitig zu Ergrauen und Haarverlust. Rötliche Haut sowie Sommersprossen und Muttermale.
- ▶ Mental messerscharf, klar, **stark, ehrgeizig, antreibend, temperamentvoll, emotional und leidenschaftlich, ungeduldig**, wertend, schneller reizbar bis hinzu cholerisch. Kommt schwer zur Ruhe, zum Entspannen und Loslassen.
- ▶ Kämpfernatur, die bei zu wenig Herausforderung gelangweilt ist. Arbeitet gerne viel und **perfektionistisch**, liebt es zu transformieren sowie das Sagen zu haben. Gute Ausstrahlung, gute Rede- und Überzeugungskünste.
- ▶ Hat von Natur aus ein eher **säurehaltiges Körper-Milieu**, neigt auf körperlicher Ebene zu Entzündungen, Infektionen, Durchfall und Magenproblemen, hat viel Körperwärme und ist hitzeempfindlich.

## C) Ayurveda-Konstitution KAPHA (Elemente: Wasser und Erde)

- ▶ Üppig proportionierter, stämmiger Körperbau mit starken Gelenken, viel körperlicher Kraft, Ausdauer und Erdung zeichnet den KAPHA-Menschen aus. **Kann gut mit Stress oder zehrenden Situationen umgehen.** Eher große Augen, breite Stirn, dichtes, kräftiges Haar, fettende Haut und Haare.
- ▶ Schläft gut und tief, **bewegt sich langsam und nicht unbedingt gerne**, wenn doch, dann talentiert in Kraft- oder Ausdauersportarten.
- ▶ Geringer Appetit, aber große Lust auf Süßes, neigt schnell zu Übergewicht, Wasseransammlungen, Verschleimung, Atemwegserkrankungen, Starrsinn, Schwere und Trägheit, hat generell aber ein sehr starkes Immunsystem.
- ▶ Lässt sich nicht schnell aus der Ruhe bringen, ist **bedacht, mitfühlend, stabil und liebt Gewohnheiten**. Passend dazu ist er sehr verlässlich, bekannt für seine freundschaftliche Herzlichkeit und offene Arme, ist seinen Liebsten ein Anker.

# Aufgabe:

- ▶ Kommentiere gerne, wie sehr das Ergebnis des Dosha-Tests zu dir passt. Bist du auch ein Mischtyp? Es kann außerdem sein, dass du durch unsere schnelllebige Welt einen Überschuss an VATA hast. Durch diese und ähnliche Umwelteinflüsse kann das Ergebnis deiner Ayurveda-Konstitution geringfügig abweichen.
- ▶ Mein Ergebnis: Ich bin ein \_\_\_\_\_

# Notizen



# Notizen



# Notizen

