

**Welcher Ayurveda-Typ bin ich?**

Die ayurvedische Heilkunde beschreibt Gesundheit als das Gleichgewicht der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte. Entscheidend für das Vorgehen ist das Wissen um die eigene Konstitution. Jeder Mensch verfügt über eine individuelle Anordnung von drei Bioenergien (Doshas), Vata, Pitta, und Kapha.

Sie prägen die körperliche Erscheinung, Verhalten, sowie Krankheitsanfälligkeiten. Sind die drei Doshas ausbalanciert, so ist der Mensch gesund.

Bewerten Sie sich spontan anhand der folgenden Aussagen und addieren Sie anschließend die Punktezahlen.

Die höchste Punktzahl entspricht Ihrem Dosha, häufig gibt es Misch-Doshas, hierbei haben die Bioenergien annähernd gleiche Punktzahl.

Beantworten Sie alle Fragen der drei Testabschnitte.

0 bedeutet trifft gar nicht zu

6 bedeutet trifft absolut zu

Berücksichtigen Sie bei den Fragen das Allgemeinbefinden des letzten halben Jahres. Zählen Sie anschließend alle Punkte zusammen.

Die höchste Punktzahl entspricht Ihrem Dosha. Häufig gibt es Misch-Doshas. Hier haben die Bioenergien annähernd gleiche Punktzahl.

**VATA**

Heißt übersetzt soviel wie Wind und wird gebildet aus Luft und Äther.

Es symbolisiert das Bewegungsprinzip in unserem Körper.

Zu den wichtigsten Vata-Funktionen gehören die zum Leben notwendigen Bewegungen des Atmens, die Bewegungen des Herzens und der Verdauung.

Die wichtigsten Aspekte von Vata sind das Nervensystem, der Bewegungsapparat und die Immunität.

	0	1	2	3	4	5	6
<i>Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig</i>							
<i>Ich bin gesprächig</i>							
<i>Ich rege mich schnell auf</i>							
<i>Ich bin ängstlich und besorgt</i>							
<i>Es fällt mir schwer Entscheidungen zu treffen</i>							
<i>Ich arbeite zügig</i>							

<i>Ich kann Neues schnell aufnehmen</i>							
<i>Ich kann schlecht etwas auswendig lernen und behalten</i>							
<i>Ich schlafe schlecht ein und wache nachts oft auf</i>							
<i>Ich habe oft trockene Haut, besonders im Winter</i>							
<i>Ich bekomme leicht kalte Füße</i>							
<i>Kaltes Wetter ist mir ungemütlich</i>							
<i>Ich neige zu Blähungen und Verstopfungen</i>							
<i>Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer zu (auch Muskeln)</i>							
<i>Summe der Bewertungspunkte:</i>							

**PITTA**

Heißt übersetzt Galle und entsteht aus dem Element Feuer mit einem kleinen Wasseranteil. Pitta steht für das Umsetzungsprinzip auf der körperlichen und geistigen Ebene. So ist es verantwortlich für alle Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge, sowie für die Intelligenz und die geistigen Fähigkeiten des Menschen.

	0	1	2	3	4	5	6
<i>Ich habe einen scharfen Verstand</i>							
<i>Ich neige zu Perfektionismus</i>							
<i>Ich arbeite präzise und methodisch</i>							
<i>Ich folge gerne eigenen Vorstellungen und bin eigenwillig</i>							
<i>Ich brause leicht auf, beruhige mich schnell wieder</i>							
<i>Mein Haar ist dünn, seidig, blond, rötlich, frühzeitig ergraut oder Haarausfall</i>							

<i>Ich habe eine gute Verdauung und vertrage jedes Lebensmittel</i>							
<i>Ich kann mehr essen als die meisten Menschen meiner Größe</i>							
<i>Bei Verzögerung oder Ausfall einer Nahrung fühle ich mich gereizt</i>							
<i>Mein Stuhlgang ist regelmäßig und nur selten habe ich Verstopfung</i>							
<i>Ich schwitze leicht</i>							
<i>Bei heißem Wetter fühle ich mich unwohl</i>							
<i>Ich liebe kalte Speisen und kühle Getränke</i>							
<i>Ich bin schnell ungeduldig und gereizt</i>							
<i>Summe der Bewertungspunkte</i>							

**KAPHA**

Wird als Schleim übersetzt und steht für das Prinzip der Stabilität im Organismus. Es ist das Struktur- und Festigkeitsprinzip im Körper. Es bildet sich aus Wasser und Erde und schenkt dem Körper Ruhe, Ausdauer und Immunkraft.

	0	1	2	3	4	5	6
<i>Andere Leute empfinden meinen Charakter als angenehm</i>							
<i>Es dauert lange bis ich ärgerlich oder gereizt bin</i>							
<i>Ich arbeite geruhsam, gemütlich und ausdauernd</i>							
<i>Mein Gang ist langsam fest und sicher</i>							
<i>Ich habe ein ausgezeichnetes Langzeitgedächtnis</i>							
<i>Kühles, feuchtes, nebeliges Wetter sagen mir am wenigsten zu</i>							

<i>Meine Haut ist weich und sanft</i>							
<i>Ich bin ein friedlicher Mensch und schwer aus der Fassung zu bringen</i>							
<i>Mein Schlaf ist tief und fest</i>							
<i>Bei weniger als 8 Stunden Schlaf, fühle ich mich tagsüber unwohl</i>							
<i>Ich neige zu starker Schleimbildung in den Atemwegen und zu Völlegefühl</i>							
<i>Ich neige zu Molligkeit</i>							
<i>Ich nehme sehr schnell an Gewicht zu</i>							
<i>Wenn ich sehr beschäftigt bin, kann ich leicht auf eine Mahlzeit verzichten</i>							
<i>Summe der Bewertungspunkte</i>							

### **Höchstpunktzahl VATA**

Vata ist für alles Bewegliche verantwortlich. Für Atmung, Stofftransport, und alle Ausscheidungen. Es reguliert den Herzschlag und die Nervenimpulse.  
(zu viel Vata bedeutet Stress)

Die Eigenschaften von Vata sind Leichtigkeit, Trockenheit, Rauheit, Kälte, Beweglichkeit und Feinheit. VATA Menschen haben einen leichten Knochenbau und geringes Gewicht. Sie nehmen schwer zu (auch Muskelmasse) und haben einen unregelmäßigen Appetit. Nicht selten sind die Augen größer als der Mund. Sie sind lärmempfindlich und reagieren stark auf Klänge. Sie frieren leicht und fühlen sich in der Hitze am Wohlsten. Daher trinken und Essen sie gerne Heißes.  
Sie sind flexibel, begeisterungsfähig, phantasievoll und gesprächig.

Ist Vata jedoch erhöht, finden sich typische Vata-Störungen, wie trockene Haut, Schlafstörungen, Angstzustände, Nervosität, Beschwerden am Bewegungsapparat oder frühzeitige Alterungsprozesse.

Für Vata-Typen werden zum Ausgleich der natürlichen Neigung zu Kälte und Trockenheit, warme und feuchte Speisen wie Suppen und Eintöpfe empfohlen.  
Da Vata-Typen schnell auf Stress und Überanstrengung reagieren, ist es wichtig auf Regelmäßigkeit, Entspannung und genügend Schlaf zu achten.

### **Höchstpunktzahl PITTA**

Pitta ist das Stoffwechselprinzip schlecht hin. Es ist verantwortlich für die Verdauung, Nährstoffaufnahme im Darm und die Regulation der Körperwärme.

Pitta ist ebenfalls für die Sehschärfe und einen scharfen Verstand zuständig.

Pitta- Menschen essen viel, vertragen in der Regel jede Nahrung und haben zwei oder drei Stuhlentleerungen am Tag.

Bei Mahlzeitverschiebungen sind sie leicht gereizt. Ihr Körperbau ist durchschnittlich.

Sie sind gute Redner, können sehr gut strukturieren, sind ordnungsliebend und erfinderisch, so wie ehrgeizig und entscheidungsfreudig.

Bei erhöhtem Pitta können Hautkrankheiten, emotionale Reizbarkeit, Gastritis oder Migräne entstehen. Hier führt das Übermaß an Feuer zu brennender geröteter Haut, Übersäuerung im Verdauungstrakt oder angesammelte Hitze und Überlastung im Kopfbereich.

Zum Ausgleich von Pitta ist es empfehlenswert, auf alles Saure und Scharfe zu verzichten, um den Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. d.h. Verzicht auf Zitrusfrüchte, Tomaten, Milchprodukte, Fleisch, Alkohol, scharfe Gewürze und zu viel Salz.

Um den mentalen Stress abzubauen ist körperliche Betätigung, wie Sport zu empfehlen.

### **Höchstpunktzahl KAPHA**

Kapha hält die verschiedenen Körperstrukturen zusammen.

Es fördert Masse, Widerstandskraft und Fruchtbarkeit.

Kapha-Menschen haben einen kräftigen Körperbau mit ausgeprägter Muskulatur und einer Tendenz, leicht an Gewicht zuzunehmen.

Ihr Immunsystem ist gut und sie werden selten krank.

Sie sind ausdauernd. Körperliche Arbeit und Bewegung tun ihnen gut.

Geduld, Seelenstärke und Sanftmut zeichnen sie aus.

Ist Kapha erhöht, können Krankheiten wie Diabetes oder Tumore entstehen.

Häufig finden sich bei erhöhtem Kapha Antriebslosigkeit, Übergewicht oder Verschleimungen im Brust- und Kopfbereich.

Der Kapha-Typ sollte auf seine körperliche und mentale Leichtigkeit achten.

Hierbei helfen scharfe Gewürze, Blattgemüse und ausreichend Bewegung.

Schwere und schleimige Nahrung, wie Sahne, Käse oder Süßigkeiten, sollten vermieden werden. Ebenso ungünstig sind Tagesschlaf, sowie übermäßiges und häufiges Essen.

Selten gibt es reine Dosha-Typen. Die meisten haben eine doppelte Dosha- Dominanz von denen es folgende drei Varianten gibt:

VATA - PITTA

VATA - KAPHA

PITTA - KAPHA

Eine Seltenheit sind Menschen bei denen alle drei Doshas gleich stark ausgeprägt sind.