

## Dosha Test

Dieser kurze Dosha Test dient einer ersten Einschätzung deiner Konstitution. Antworte einfach ganz intuitiv, welche der Möglichkeiten am ehesten auf dich zutrifft. Es werden sicherlich nicht alle Antwortmöglichkeiten genau zu dir passen, aber es geht nur um eine grobe Einschätzung. Am Ende zählst du alle Antworten der jeweiligen Doshas zusammen und siehst welches Dosha bei dir am stärksten ausgeprägt sein könnte. Eine vollständige Konstitutionsanalyse ist sehr viel detaillierter und wird von einem Ayurveda Arzt oder Ayurveda Ernährungscoach durchgeführt.

|  | <b>Vata</b>  | <b>Pitta</b>  | <b>Kapha</b>  |
|--|--|---|---|
| Wie würdest du deinen Körpertyp beschreiben?                       | Ich habe einen eher schmalen, feingliedrigen Körperbau   | Ich bin mittelgroß, athletisch gebaut, muskulös & sportlich                       | Ich bin kräftig gebaut, stabil und schwergewichtig                                  |
| Wie schauen deine Hände aus?                                       | Meine Hände & Gelenke sind zart, meine Finger langgriedrig & kühl  | Meine Hände sind warm, mittelgroß, rosig, etwas feucht und kräftig                | Meine Hände & Gelenke sind breit und meine Finger sind eher kurz                    |
| Wie reagierst du auf Jahreszeiten & Wetterverhältnisse?            | Bei kaltem & windigen Wetter fühle ich mich oft unwohl und bin krankheitsanfälliger  | Große Hitze im Sommer & direkte Sonneneinstrahlung kann ich nicht gut vertragen   | Im Frühjahr sowie bei nass-kaltem Wetter fühle ich mich oft träge & lethargisch     |
| Wie ist deine Verdauung?   | Ich habe eine unregelmäßige Verdauung und leide unter Blähungen & Verstopfung  | Ich habe einen starken Appetit und habe manchmal Durchfall oder Sodbrennen        | Ich esse gerne & nehme leicht zu. Verdauungsstörungen habe ich selten oder nie      |
| Wie würdest du deine prägenden Charaktereigenschaften beschreiben? | Viele beschreiben mich als lebhaft, spontane, kreative und feinfühlig Person   | Prägende Persönlichkeitseigenschaften sind Zielstrebigkeit & Ehrgeiz              | Ich bin eine ausgeglichene Persönlichkeit die so schnell nichts aus der Ruhe bringt |
| Welche Form hat deine Zunge?                                       | Eher schmal & länglich   | Normal groß mit rötlicher Färbung   | Eher breit & dick   |
| Wie reagierst du bei Stress?                                       | Ich werde hektisch, nervös & unsicher  | Ich kann effizient arbeiten, werde aber schnell ärgerlich & reizbar               | Ich bleibe ruhig & versuche negative Faktoren nicht an mich herankommen zu lassen   |
| Was isst du gerne?   | Ich bevorzuge süßes und salziges Essen und merke, dass mir warmes & gekostes Essen wie Suppen & Eintöpfe gut tun                 | Ich liebe knackige Salate und brauche einen hohen Rohkostanteil um satt zu werden | Ich alles gerne - von süß bis herzhaft und bin auch ein guter Koch/Köchin           |
| Was machst du gerne in deiner Freizeit?                            | Ich habe viele Hobbies und pflege meine kreativen & musischen Neigungen  | Ich mache gerne etwas produktives & ohne Sport könnte ich nicht leben             | Beim Lesen, Faulenzen und Kochen kann ich mich am besten entspannen                 |
| Zu welchen Befindlichkeitsstörungen neigst du?                     | Blähungen & Verstopfung, Nervosität, Migräne, Beschwerden des Nervensystems, Schlafstörungen, Beschwerden des Bewegungsapparates | Übersäuerung, Sod- oder Magenbrennen, Hauterkrankungen, Entzündungen im Körper    | Übergewicht, Atemwegsproblemen, Diabetes, Trägheit                                  |
| <b>SUMME</b>   |  |   |   |