

# ENTDECKE DICH

Anhand eines ayurvedischen Dosha-Tests findest du heraus, welcher Typ du bist. Die drei Doshas heißen VATA, PITTA und KAPHA. Jeder Mensch trägt Anteile aller drei Doshas in sich, in unterschiedlichen Mengen. Meistens ist eins stärker ausgeprägt, es gibt aber auch Mischtypen bei denen die drei Doshas gleichmäßig verteilt sind.

Mit Hilfe von 62 Fragen ermittelst du deine Anteile von Vata, Pitta und Kapha. Für jede Frage, die du eindeutig mit JA beantwortest erhältst du einen Punkt, für nur teilweise zutreffende Antworten einen halben Punkt. In Ausnahmefällen kannst du mehrere Antworten ankreuzen.

Das Test-Ergebnis gibt dir einen guten Überblick über deine Dosha-Konstitution und ist zur Orientierung geeignet. Bitte beachte, dass eine tiefere Analyse nur ein Ayurveda Mediziner durchführen kann.

## 01 KÖRPERBAU

- VATA: Mein Körperbau ist schlank und dünn.
- PITTA: Mein Körperbau ist durchschnittlich und muskulös.
- KAPHA: Mein Körperbau ist kräftig und stabil.

## 02 GEWICHT

- VATA: Mein Gewicht ist eher gering.
- PITTA: Mein Gewicht ist durchschnittlich.
- KAPHA: Mein Gewicht ist eher hoch.

## 03 KINDHEIT

- VATA: Als Kind war ich eher dünn.
- PITTA: Als Kind war ich normalgewichtig.
- KAPHA: Als Kind war ich kräftig bis pummelig.

## 04 HAARE

- VATA: Meine Haare sind dünn und trocken, evtl. leicht gewellt. Die Farbe ist stumpf.
- PITTA: Meine Haare sind früh ergraut.
- KAPHA: Meine Haare sind voll, dick, ölig und glänzend.

## 05 OHRLÄPPCHEN

- VATA: Meine Ohrläppchen sind winzig klein, fast nicht vorhanden.
- PITTA: Meine Ohrläppchen sind normal.
- KAPHA: Meine Ohrläppchen sind fleischig.

## 06 NASE

- VATA: Meine Nase ist zierlich.
- PITTA: Meine Nase ist normal.
- KAPHA: Meine Nase ist groß und breit, evtl. mit Nasenhöcker.

## 07 LIPPEN

- VATA: Meine Lippen sind dünn und schmal.
- PITTA: Meine Lippen sind normal.
- KAPHA: Meine Lippen sind voll und groß, evtl. Schmolmund.

## 08 HAUT

- VATA: Meine Haut ist eher dünn und trocken.
- PITTA: Meine Haut ist eine Mischhaut und neigt zu Unreinheiten.
- KAPHA: Meine Haut ist rein und eher dick und weich.

## 09 GESICHTSFORM

- VATA: Meine Gesichtsform ist schmal.
- PITTA: Meine Gesichtsform ist normal.
- KAPHA: Meine Gesichtsform ist rund oder kantig.

## 10 GESICHT

- VATA: Im Gesicht habe ich tiefe Falten und Runzeln.
- PITTA: Im Gesicht habe ich sichtbare feine Linien.
- KAPHA: Im Gesicht habe ich keine Falten.

## 11 AUGENBRAUEN

- VATA: Meine Augenbrauen sind dünn und lückenhaft.
- PITTA: Meine Augenbrauen sind normal.
- KAPHA: Meine Augenbrauen sind dick, dicht und buschig.

## 12 WIMPERN

- VATA: Meine Wimpern sind unterbrochen und lückenhaft.
- PITTA: Meine Wimpern sind normal.
- KAPHA: Meine Wimpern sind lang, dick und glänzend.

## 13 AUGEN

- VATA: Meine Augen sind trocken und ständig in Bewegung.
- PITTA: Meine Augen sind lichtempfindlich und oft gerötet.
- KAPHA: Meine Augen sind groß, feucht und sehr weiß.

## 14 ZÄHNE

- VATA: Meine Zähne sind schmal, klein und krumm.
- PITTA: Meine Zähne sind normal. Ich habe öfters Zahnfleischblutung.
- KAPHA: Meine Zähne sind gerade, groß und sehr weiß (Perlenkettenzähne).

## 15 HALS

- VATA: Mein Hals ist dünn und lang (Giraffenhals).
- PITTA: Mein Hals ist normal.
- KAPHA: Mein Hals ist breit und fleischig.

## 16 THORAX

- VATA: Mein Thorax ist flach und meine Schlüsselbeine sind sichtbar.
- PITTA: Mein Thorax ist normal oder mit starker Muskulatur.
- KAPHA: Mein Thorax ist groß, meine Brust ist gut entwickelt.

## 17 ARME

- VATA: Meine Arme sind dünn und zart, mit sichtbaren Gefäßen.
- PITTA: Meine Arme sind normal.
- KAPHA: Meine Arme sind dick und rund.

## 18 HÄNDE

- VATA: Meine Hände sind schmal, mit sichtbaren Gefäßen. Ich habe trockene Hände.
- PITTA: Meine Hände sind normal.
- KAPHA: Meine Hände sind fleischig.

## 19 NAGELBETT

- VATA: Mein Nagelbett ist länglich und schmal.
- PITTA: Mein Nagelbett ist gleich lang und breit.
- KAPHA: Mein Nagelbett ist groß und breit.

## 20 BECKEN

- VATA: Mein Becken ist schmal.
- PITTA: Mein Becken ist normal.
- KAPHA: Mein Becken ist breit und gebärfreudig.

## 21 BEINE

- VATA: Meine Beine sind dünn. Ich habe schmale Waden und vorstehende Knie.
- PITTA: Meine Beine sind normal.
- KAPHA: Meine Beine sind kräftig. Ich habe feste und gut ausgeformte Waden.

## 22 FÜSSE

- VATA: Meine Füße sind feingliedrig.
- PITTA: Meine Füße sind normal.
- KAPHA: Meine Füße sind fleischig.

## 23 GELENKE

- VATA: Meine Gelenke sind schmal, knacken oft und stehen teils hervor.
- PITTA: Meine Gelenke sind mittelgroß und locker.
- KAPHA: Meine Gelenke sind groß, breit und gut gepolstert.

## 24 ENERGIELEVEL

- VATA: Mein Energieniveau ist gering. Ich habe wenig Energie.
- PITTA: Mein Energieniveau ist mittel. Ich kann meine Energiereserven schlecht einschätzen.
- KAPHA: Mein Energieniveau ist hoch. Ich habe sehr viel Energie.

## 25 SCHLAF

- VATA: Mein Schlaf ist leicht und unregelmäßig. Ich schlafe nicht gut durch.
- PITTA: Mein Schlaf ist kurz und tief. Ich schlafe schlecht ein.
- KAPHA: Mein Schlaf ist tief und lang. Mein Schlaf kann nicht gestört werden.

## 26 DURST

- VATA: Mein Durst ist wechselhaft und unregelmäßig. Ich trinke gerne warme Getränke.
- PITTA: Mein Durst ist sehr stark ausgeprägt. Ich trinke gerne kalte Getränke.
- KAPHA: Mein Durst ist eher schwach und gering. Ich bin kaum durstig.

## 27 APPETIT

- VATA: Mein Appetit ist schwankend und unregelmäßig. Ich snacke gerne den ganzen Tag.
- PITTA: Mein Appetit ist regelmäßig. Ich esse zu festen Zeiten. Bei Hunger bin ich reizbar.
- KAPHA: Mein Appetit ist konstant mit wenig Hungergefühl. Ich nehme mir Zeit zum Essen.

## 28 GEWICHTSREGULATION

- VATA: Ich verliere schnell Gewicht.
- PITTA: Ich halte mein Gewicht.
- KAPHA: Ich nehme schnell zu und nur schwer wieder ab.

## 29 STUHLGANG

- VATA: Mein Stuhlgang ist unregelmäßig und eher hart. Ich neige zu Verstopfung.
- PITTA: Ich habe täglich streng riechenden Stuhlgang. Ich neige zu Durchfall.
- KAPHA: Mein Stuhlgang ist träge, gut geformt, geruchsarm, manchmal breiig.

## 30 HARNENTLEERUNG

- VATA: Mein Harn ist gering. Bei Genuss von Bier/Tee neige ich zu häufigem Harndrang.
- PITTA: Mein Harn ist gelb und reichlich. Manchmal habe ich ein Brennen beim Harnlassen.
- KAPHA: Mein Harn ist mäßig, weißlich und milchig.

## 31 SCHWEISS

- VATA: Ich schwitze wenig. Mein Schweiß ist geruchlos.
- PITTA: Ich schwitze stark. Mein Schweiß riecht streng.
- KAPHA: Ich schwitze mäßig. Mein Schweiß riecht angenehm.

## 32 PHYSISCHE AKTIVITÄT

- VATA: Ich bin sehr aktiv.
- PITTA: Ich bin mäßig aktiv.
- KAPHA: Ich bin eher träge.

## 33 MUSKULATUR

- VATA: Meine Muskulatur ist schwach ausgeprägt.
- PITTA: Meine Muskulatur ist wohlgeformt.
- KAPHA: Meine Muskulatur ist stark ausgeprägt.

## 34 KÖRPERTEMPERATUR

- VATA: Ich habe häufig kalte Hände und kalte Füße.
- PITTA: Mir ist immer warm.
- KAPHA: Meine Körpertemperatur ist kühl.

## 35 AUSDAUER

- VATA: Meine Ausdauer ist gering.
- PITTA: Meine Ausdauer ist gut.
- KAPHA: Meine Ausdauer ist hoch.

## 36 BEWEGUNGSDRANG

- VATA: Ich bewege mich schnell, manchmal sogar hektisch. Ich neige zu übermäßiger Aktivität.
- PITTA: Ich habe einen durchschnittlichen Bewegungsdrang. Ich bin schnell, aber nicht hektisch.
- KAPHA: Ich bewege mich langsam und so wenig wie möglich.

## 37 WETTERTOLERANZ

- VATA: Ich mag weder Kälte noch Wind. Ich brauche Wärme.
- PITTA: Ich mag keine Hitze. Ich brauche eine leichte Brise.
- KAPHA: Ich mag weder Kälte noch Feuchtigkeit. Ich brauche Sonne.

## 38 GESCHMACKSVORLIEBEN

- VATA: Ich esse gerne süß, sauer oder salzig. Ich mag Essen, das gewürzt ist.
- PITTA: Ich esse gerne süß und bitter. Ich mag kühles Essen, insbesondere Rohkost.
- KAPHA: Ich esse gerne scharf, bitter und herb. Ich habe einen Hang zu Süßem.

## 39 REAKTION AUF HEILBEHANDLUNGEN

- VATA: Ich reagiere schnell und benötige nur geringe Dosierungen von Heilmitteln.
- PITTA: Ich reagiere durchschnittlich.
- KAPHA: Ich reagiere langsam und benötige starke Dosierungen von Heilmitteln.

## 40 ANFÄLLIGKEIT FÜR KRANKHEITEN

- VATA: Krankheiten des Nervensystems, Arthritis, Steifigkeit, Nervosität
- PITTA: Fiebrige Erkrankungen, mit Entzündungen verbundene Krankheiten, Hautkrankheiten
- KAPHA: Krankheiten des Atemsystems, Schleimbildung, Ödeme, Übergewicht

## 41 KOPF

- VATA: Tinnitus, Karies, Zahnverlust
- PITTA: frühzeitiger Verlust der Sehkraft (Lesebrille), Bindehautentzündungen
- KAPHA: Schleimbildung, Schwellungen Nasennebenhöhlen

## 42 MAGEN

- VATA: Appetitschwankungen, häufiges Aufstoßen, Schluckauf
- PITTA: Heißhunger, Sodbrennen, Magengeschwür, Krebs
- KAPHA: Völlegefühl, schleimiger Auswurf, langsame Verdauung

## 43 DARM

- VATA: Verstopfung, Durchfall bei Stress, Blähungen
- PITTA: Durchfall, Blutungen
- KAPHA: Verstopfung, Druckgefühl, geringer Stuhlgang

## 44 HERZ UND LUNGE

- VATA: Herzklopfen, Herzrasen, Blutdruckschwankungen, Neigung zur Infektanfälligkeit
- PITTA: Blutdruck im höheren Bereich
- KAPHA: Herzinsuffizienz, Verschleimung, Kurzatmigkeit

## 45 BAUCHORGANE

- VATA: Leberzirrhose, Nierenerkrankungen, Blasenentzündungen, Menstruationskrämpfe
- PITTA: Gallensteine, Probleme mit Milz und Pankreas, Leberbeschwerden
- KAPHA: Gallensteine, Nierenerkrankungen, Fettleber, vergrößerte Leber

## 46 IMMUNSYSTEM

- VATA: Mein Immunsystem ist mäßig bis schwach.
- PITTA: Mein Immunsystem ist mittelstark.
- KAPHA: Mein Immunsystem ist stark.

## 47 SPRACHE

- VATA: Ich spreche schnell. Manchmal bin ich geschwätzig.
- PITTA: Ich bin überzeugungsstark. Manchmal bin ich streitlustig.
- KAPHA: Ich spreche langsam und liebevoll. Ich bin nicht geschwätzig.

## 48 STIMME

- VATA: Meine Stimme ist leise und schwach. Manchmal bin ich heiser.
- PITTA: Meine Stimme ist laut und scharf.
- KAPHA: Meine Stimme ist tief und melodisch.

## 49 STÄRKEN

- VATA: Ich bin kreativ und habe ständig neue Ideen.
- PITTA: Ich verwirkliche meine Visionen und trage sie in die Welt hinaus.
- KAPHA: Ich bin empathisch und spüre genau, wie sich meine Mitmenschen fühlen.

## 50 GEDÄCHTNIS

- VATA: Ich habe ein Kurzzeitgedächtnis.
- PITTA: Ich habe ein gutes Gedächtnis.
- KAPHA: Ich habe ein Langzeitgedächtnis.

## 51 AUFFASSUNGSGABE

- VATA: Ich erfasse schnell und vergesse schnell wieder.
- PITTA: Meine Auffassungsgabe ist gut.
- KAPHA: Ich benötige Zeit, um etwas zu erfassen und vergesse es nie wieder.

## 52 SELBSTBEWUSSTSEIN

- VATA: Mein Selbstbewusstsein ist gering und nicht immer stabil.
- PITTA: Mein Selbstbewusstsein ist mittelmäßig. Nach außen erscheine ich selbstbewusst.
- KAPHA: Mein Selbstbewusstsein ist stark und stabil.

## 53 TEAMWORK

- VATA: Beim Teamwork übernehme ich den kreativen Part.
- PITTA: Beim Teamwork übernehme ich die Führung.
- KAPHA: Beim Teamwork übernehme ich die ruhigen Aufgaben.

## 54 SCHLAF

- VATA: Mein Schlaf ist sehr leicht. Ich neige zu Schlaflosigkeit.
- PITTA: Mein Schlaf ist mäßig tief. Ich wache nachts öfters auf und schlafe sofort wieder ein.
- KAPHA: Mein Schlaf ist tief. Ich wache nur schwer auf.

## 55 MENTALE TENDENZEN

- VATA: Sorgen, Ängste, Unruhe
- PITTA: Anspannung, Gereiztheit, Wutanfälle, Workaholic
- KAPHA: Depressionen, Lethargie, Starrsinn, Passivität

## 56 ARBEITSLEBEN

- VATA: Am liebsten arbeite ich an vielen verschiedenen Projekten gleichzeitig.
- PITTA: Ich konzentriere mich auf ein Ziel und habe ein Team um mich, das mich unterstützt.
- KAPHA: Am liebsten arbeite ich intensiv mit Menschen oder mit meinen Händen.

## 57 ICH BIN SEHR GUT DARIN ...

- VATA: ... neue Projekte anzufangen.
- PITTA: ... Ideen in die Tat umzusetzen.
- KAPHA: ... Menschen dazu zu bringen, sich mir gegenüber zu öffnen.

## 58 ALS KIND HABE ICH GERNE ...

- VATA: ... gezeichnet oder mich verkleidet.
- PITTA: ... draußen gespielt oder Sport getrieben.
- KAPHA: ... Vater-Mutter-Kind gespielt, gelesen und mich um meine Puppen gekümmert.

## 59 ICH BIN...

- VATA: ... neugierig, begeisterungsfähig, kreativ, sensibel und gesprächig.
- PITTA: ... intelligent, ehrgeizig, leidenschaftlich und zielstrebig.
- KAPHA: ... geduldig, zufrieden, einfühlsam, verlässlich und ausgeglichen.

## 60 WENN ICH GESTRESST BIN, WERDE ICH...

- VATA: ... unruhig, nervös und fühle mich überfordert.
- PITTA: ... reizbar, aggressiv, ungeduldig und neige zu Wutausbrüchen.
- KAPHA: ... lethargisch, träge und ziehe mich zurück.

## 61 ICH LIEBE...

- VATA: ... Abwechslung. Ich entdecke gerne Neues und reise gern.
- PITTA: ... Herausforderungen, Wettkämpfe und trage gerne Verantwortung.
- KAPHA: ... Gewohnheiten und Muße. Ich bin gerne im Familien- und Freundeskreis.

## 62 ICH KANN SEHR GUT...

- VATA: ... schnell Dinge erledigen. Ich bin ein Feingeist, kreativ und künstlerisch begabt.
- PITTA: ... organisieren und Dinge voranbringen. Ich denke analytisch und habe eine Kämpfernatur.
- KAPHA: ... die Ruhe bewahren. Ich plane systematisch und bin sehr verlässlich.

# AUSWERTUNG

Zähle deine Antworten bei Vata, Pitta und Kapha zusammen und trage dein Ergebnis ein. Hast du eine hohe Punktzahl bei einem Dosha, ist das dein Typ. Hast du ungefähr gleiche Punktzahlen bei zwei Typen, bist du ein Mischtyp: Vata-Pitta, Vata-Kapha oder Pitta-Kapha. Sind alle drei Doshas gleichstark, bist du ein Tridosha-Typ.

VATA

PITTA

KAPHA