

Welcher Dosha-Typ sind Sie? – Der Ayurveda-Test

Mit Hilfe der nachfolgenden Fragen zu Ihren körperlichen Merkmalen und Gesundheitsbeschwerden erkennen Sie, wie stark die drei Konstitutionen bei Ihnen jeweils ausgebildet sind. Beantworten Sie die Fragen möglichst spontan mit Ja oder Nein. Jede Frage, die Sie mit Ja beantworten können, kreuzen Sie an. Am Ende addieren Sie einfach die Anzahl Ihrer Punkte bzw. Ja-Antworten zu jedem der drei Doshas.

Vata

- Ist Ihr Körperbau dünn, schwach entwickelt, feingliedrig, klein oder gross?
- Haben Sie ein geringes Gewicht und nehmen schwer zu?
- Ist Ihr Gesicht eher schmal, klein, hager oder zerfurcht?
- Ist Ihre Haut oft trocken, glanzlos und zeigt auch raue, schuppige Stellen?
- Sind Ihre Haare dünn, trocken und haben häufig Schuppen?
- Sind Ihre Hände schmal, klein, rissig, fühlen sich oft kalt an, haben schmale hervorstehende Gelenke und hervortretende Venen?

Pitta

- Ist Ihr Körperbau athletisch und von mittlerer Grösse?
- Haben Sie ein Idealgewicht mit guter Muskulatur?
- Ist Ihr Gesicht von mittlerer Grösse, rötlich, eckig und hat eher scharfkantige Züge?
- Errötet Ihre Haut leicht, ist rotwangig, hat Sommersprossen, ist weich, ölig und neigt zu Hautunreinheiten?
- Sind Ihre Haare fein, weich, rötlich und frühzeitig ergraut?
- Sind Ihre Hände warm, rosig, weich und von mittlerer Grösse?

Kapha

- Ist Ihr Körperbau stämmig, eher grossgliedrig und gut entwickelt?
- Ist Ihr Gewicht schwer, mit Tendenz zur Fettleibigkeit ?
- Ist Ihr Gesicht eher rund, blass und hat weiche Züge?
- Haben Sie eine relativ dicke, robuste Haut mit Neigung zu Wasseransammlungen?
- Sind Ihre Haare kräftig, reichlich und schnell fettend?
- Sind Ihre Hände kräftig, fest und haben wenige Linien?

Fragen, um die typbezogenen Beschwerden und Bedürfnisse erkennen zu können:

Vata

- Sind Sie häufig nervös, unorganisiert, ängstlich und/oder überfordert?
- Haben Sie eine trockene, sensible Haut?
- Sind Sie vergesslich und können Sie schlecht auswendig lernen?
- Leiden Sie unter Stimmungs- und Energieschwankungen und fühlen Sie sich häufig leer und ausgelaugt?
- Können Sie abends nur schlecht einschlafen oder wachen Sie nachts häufig auf?
- Leiden Sie häufig unter einer schlechten Verdauung und/oder Blähungen?
- Haben Sie sehr häufig kalte Hände und Füße?

Leiden Sie häufig oder regelmässig unter einer oder mehrerer der genannten Beschwerden:

- Untergewicht, Auszehrung, Zittern, Zuckungen, Schwindel
- Blähungen, Verstopfung
- Schlafstörungen, Schlaflosigkeit
- Ängsten, Nervosität, mentale Instabilität
- Verlust der Körperkraft, Schwäche des Immunsystems
- Ohrgeräuschen oder Tinnitus
- Häufige Schmerzen, Taubheit, Steifigkeit und Krämpfe (z.B. Menstruationsschmerzen)
- jede Art von Lockerheit in Gelenken, Bändern oder Muskeln oder Störungen des Bewegungsapparats (z.B. Rheuma, Osteoporose)

Pitta

- Fühlen Sie sich oft angespannt, gereizt, ungeduldig und/oder ärgerlich?
- Haben Sie eine empfindliche, leicht gerötete und warme Haut?
- Schwitzen Sie leicht und haben Sie auch oft einen heissen Kopf?
- Bezeichnen Sie manche Leute als stur, aufbrausend und/oder streitsüchtig?
- Haben Sie einen sehr guten Appetit und reagieren Sie mit Ärger und Ungeduld, wenn Sie hungrig sind?
- Sind Sie ein Perfektionist und setzen Sie sich damit selbst oder andere unter Leistungsdruck?
- Sind ihre Augen sehr empfindlich, brennen leicht oder haben eine Sehschwäche?

Leiden Sie häufig oder regelmässig unter einer oder mehrerer der genannten Beschwerden:

- Unreine Haut und/oder Hautkrankheiten
- Frühzeitigem Haarausfall und/oder Haarergrauen
- Fieber, erhöhte Temperatur, exzessives Schwitzen

- Durchfall oder rote, gelbe oder grünliche Verfärbungen von Urin oder Stuhl
- Entzündungen und Eiterung
- Kopfschmerzen und/oder Migräne
- Sodbrennen, saurer Geschmack, Aufstossen oder Magenbeschwerden
- Schwächung des Sehvermögens

Kapha

- Fühlen Sie sich oft müde, antriebslos und schwer?
- Nehmen Sie leicht an Gewicht zu und leiden Sie auch jetzt unter Übergewicht?
- Sind Sie oft erkältet und/oder verschleimt?
- Sind Sie nicht besonders ehrgeizig, sondern eher nachlässig und/oder faul?
- Sind Sie sehr anhänglich und können Sie sich schwer von alten Dingen trennen?
- Essen Sie oft zu viel und unkontrolliert?
- Vermeiden Sie körperliche Bewegung und/oder Sport, wann immer es möglich ist?

Leiden Sie häufig oder regelmässig unter einer oder mehrerer der genannten Beschwerden:

- Schweregefühl im Körper, Erhöhung des Körpergewichts, Fettleibigkeit
- Wasseransammlungen und/oder Ödeme
- übermässige Schleimbildung in den Bronchien, Stirn und/oder Nebenhöhlen
- träge Verdauung, Appetitverlust
- Schläfrigkeit, exzessiver Schlaf
- Diabetes
- Verlust von Stärke und Widerstandskraft
- Tumorbildung

Ergebnisse:

Addieren Sie nun die Anzahl Ihrer Ja-Antworten zu jedem der drei Doshas. Der Typ mit den meisten Punkten entspricht Ihrem dominierenden Dosha. Im folgenden Absatz finden Sie die Auswertungen für alle drei Dosha-Typen. Da in jedem von uns Vata, Pitta und Kapha in einem bestimmten Mischverhältnis vorhanden sind, kann es auch sein, dass Sie im Test bei mehreren Doshas in etwa die gleiche Punktzahl erreicht haben. Dann lesen Sie alle passenden Beschreibungen dazu durch.

Summe Vata: _____

Summe Pitta: _____

Summe Kapha: _____

Test-Auswertung

Sie sind ein Vata-Typ?

Vata ist das 'kinetische Prinzip' im Körper und für jede Form von Bewegung verantwortlich. Die Eigenschaften von Vata sind Leichtigkeit, Trockenheit, Rauheit, Nicht-Schleimigkeit, Kälte, Beweglichkeit und Feinheit. Diese Eigenschaften werden von Vata im Körper hervorgerufen, erhalten und wenn nötig aufrechterhalten.

Ist Vata jedoch gestört (man sagt 'erhöht' oder 'aggraviert'), produziert es solche Eigenschaften im Übermass, die sich durch typische Vata-Störungen wie z. B. trockene Haut, Schlafstörungen, Nervosität, Beschwerden im Bewegungsapparat oder frühzeitige Alterungsprozesse äussern.

Empfehlungen für Vata-Typen

Für Vata-Typen empfehlen sich zum Ausgleich viele warme und befeuchtende Speisen wie Suppen und Eintöpfe, um die natürliche Neigung zu Kälte und Trockenheit auszugleichen. Ebenso wichtig ist es, auf Regelmässigkeit, Entspannung und genügend Schlaf zu achten, da Vata-Typen generell sehr empfindlich auf Stress und Überanstrengung reagieren.

Sie sind ein Pitta-Typ?

Pitta ist das 'thermische Prinzip' und für alle Umwandlungsprozesse im Körper verantwortlich. Die Eigenschaften von Pitta sind flüssig, scharf, sauer, etwas ölig, beweglich wie eine Flüssigkeit (fliessend), mit scharfem Geschmack und penetrierend. Wenn sich Pitta im Normalzustand befindet, ruft es diese Eigenschaften im Körper hervor und erhält sie aufrecht. Ist Pitta jedoch gestört, prägen sie sich in einem Übermass aus und Krankheiten entstehen, bei denen diese Eigenschaften die Hauptsymptome bilden, wie wir es z. B. bei Hautkrankheiten, emotionaler Reizbarkeit, Gastritis oder Migräne beobachten können. Hier führt das Übermass an Feuer zu brennender geröteter Haut, Übersäuerung im Verdauungstrakt oder angesammelter Hitze und Überlastung im Kopf.

Empfehlungen für Pitta-Typen

Zum Ausgleich von zu viel Pitta ist es empfehlenswert, auf alles Saure und Scharfe – wie Zitrusfrüchte, Tomaten, Milchprodukte, rotes Fleisch, Alkohol, scharfe Gewürze und zu viel Salz – zu verzichten, um den Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Um den mentalen Stress abzubauen, ist Sport eine der einfachsten Methoden, welche dem Pitta-Typ sehr entgegen kommt.

Sie sind ein Kapha-Typ?

Kapha ist das 'Stabilitäts-Prinzip' des Körpers. Die Merkmale von Kapha sind ölig, kühl, schwer, süß, stabil, schleimig oder klebrig und weich. Befindet sich Kapha in einem Normalzustand, so produziert es diese Eigenschaften und hält sie – wo nötig – aufrecht. Es schenkt dem Körper Stärke und Struktur und bildet die Grundlage für ein starkes Immunsystem und aktives Lymphsystem. Ist Kapha jedoch gestört, so entstehen die Kapha-Eigenschaften im Übermass im Körper, was zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Diabetes oder Tumorbildungen führen kann. In leichteren Fällen kann eine Ansammlung von Kapha Übergewicht, Antriebslosigkeit oder Verschleimungen im Brust- und Kopfbereich bewirken.

Empfehlungen für Kapha-Typen

Wer ein Kapha-Typ ist, der sollte auf seine körperliche und mentale Leichtigkeit achten. Dabei helfen der regelmässige Genuss von scharfen Gewürzen und Blattgemüsen sowie ausreichend Bewegung. Schwere und schleimige Nahrung – wie Sahne, Käse oder Süßigkeiten – sollten unbedingt gemieden werden. Ebenso ungünstig sind Tagesschlaf sowie übermässiges oder zu häufiges Essen.

Der Dosha-Test wurde erarbeitet von Kerstin Rosenberg, Ayurveda-Spezialistin, Buchautorin und Dozentin an der Europäischen Akademie für Ayurveda. Weitere Ayurveda-Informationen auf: <http://www.ayurveda-akademie.org/filme-bilder-buecher/artikel/>