

## Welcher Dosha-Typ sind Sie?

Einen ähnlichen Fragenbogen füllen Sie bei einer Ayurveda-Kur vor dem Erstgespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin aus. Dieser Auszug gibt Ihnen eine erste Vorstellung von Ihrem Konstitutionstyp, ersetzt jedoch keinesfalls die ausführliche ärztliche Konsultation.

Vata	Pitta	Kapha
Dünnere und schlankere Körperbau, immer so gewesen, evtl. von ungewöhnlich kleinem oder hohem Wuchs <input type="radio"/>	Mittlerer Körperbau, wohlproportionierte Erscheinung <input type="radio"/>	Starker Körperbau, kräftige Statur <input type="radio"/>
Als Kind schlank <input type="radio"/>	Mittlere Größe als Kind <input type="radio"/>	Plump oder eher pummelig als Kind <input type="radio"/>
Hervorstehende leichte Gelenke; Knacken bei Bewegung <input type="radio"/>	Lockere und weiche Gelenke von mittlerer Größe <input type="radio"/>	Wohlgeformte, starke Gelenke; im umgebenen Gewebe kaum sichtbar <input type="radio"/>
Schon immer trockene raue Haut, kühl, rissig <input type="radio"/>	Tendenz zu geschmeidiger Haut, warm, Sommersprossen <input type="radio"/>	Dicke, kühle und geschmeidige Haut, weich <input type="radio"/>
Trockenes, widerspenstiges Haar, evtl. schwer zu frisieren, lockig <input type="radio"/>	Weiches, dünnes, leicht fettendes Haar, glatt, Neigung zur Glatze, frühes Ergrauen <input type="radio"/>	Fülliges kräftiges Haar, leicht fettig, wellig <input type="radio"/>
Körperlich gern aktiv, beweglich, sehr schnell, jedoch nicht ausdauernd <input type="radio"/>	Sportlicher athletischer Typ; leistungsstark <input type="radio"/>	Sportlich weniger interessiert, bevorzugt langsame, entspannende Aktivitäten <input type="radio"/>
Kleine, aktive, runde Augen; tendenziell trocken <input type="radio"/>	Durchdringende Augen von mittlerer Größe; Rötung durch Alkohol, Ärger oder Sonneneinwirkung <input type="radio"/>	Große, ansprechende Augen, lange Wimpern <input type="radio"/>
Zähne klein, dünn, unregelmäßig; grau <input type="radio"/>	Zähne mittelgroß, gelblich; Kariesneigung <input type="radio"/>	Zähne dick, regelmäßig geformt, weiß <input type="radio"/>
Dünne, brüchige Fingernägel; dunkel <input type="radio"/>	Weiche, biegsame Nägel, nicht zerbrechlich; rosig <input type="radio"/>	Dicke, starke Nägel; hell <input type="radio"/>
Körpergewicht: Nimmt leicht Gewicht ab und schwer zu <input type="radio"/>	Stabiles Körpergewicht, kann sowohl leicht zu- wie abnehmen <input type="radio"/>	Nimmt leicht zu und hat Probleme wieder abzunehmen <input type="radio"/>
Hastiger, fahriger Gang <input type="radio"/>	Schneller, zielgerichteter Gang <input type="radio"/>	Stabiler, langsamer Gang <input type="radio"/>
Schlaf: kurz, gestört; schläft schwer ein <input type="radio"/>	Guter leichter erholsamer Schlaf <input type="radio"/>	Tiefer, langer Schlaf; kommt morgens schwer aus dem Bett <input type="radio"/>
Geistig beweglich, aktiv; mag kreatives Arbeiten <input type="radio"/>	Durchsetzungsstarker Geist, gute organisatorische Qualitäten <input type="radio"/>	Langsamer ruhiger Geist, hält sich gern an Gewohntes <input type="radio"/>
gutes Kurzzeitgedächtnis; sonst eher schlechtes Gedächtnis, vergesslich <input type="radio"/>	Gutes Gedächtnis <input type="radio"/>	Ausgezeichnetes Gedächtnis, vor allem Langzeitgedächtnis <input type="radio"/>

## Ayurveda und die Konstitutionstypen

**Kapha-Menschen** sind von kräftiger Statur, verfügen über eine stabile Gesundheit und erfreuen sich einer starken Sexualkraft. Im ausgeglichenen Zustand sind sie ruhig und verträglich. Aus der Balance geraten werden sie dickköpfig, störrisch, schwerfällig, faul und nehmen an Gewicht zu.

**Kapha**

**Stabilität  
Energietyp kühl**

**Vata-Menschen** erkennt man an ihrem leichten, zarten Körperbau. Sie haben eine schnelle Auffassungsgabe, vergessen aber auch sehr schnell, handeln rasch und sind leicht begeisterungsfähig. Aus dem Gleichgewicht geraten, werden sie ungeduldig, sprung- und wechselhaft und ermüden bald.

**Vata**

**Veränderung  
Energietyp kalt**

**Pitta-Menschen** sind von mittlerer Statur. Sie verfügen in der Regel über eine gute Verdauungskraft, „strahlendes“ Aussehen, Entscheidungsfähigkeit und Durchsetzungsvermögen. Im unausgeglichenen Zustand werden sie hitzig und entwickeln Magengeschwüre und Hautkrankheiten.

**Pitta**

**Umwandlung  
Energietyp heiß**

