

Ayurveda Dosha Test

Beantworte die folgenden Fragen, indem du das Kästchen vor der Antwort ankreuzt, die am besten auf dich zutrifft.

1. Dein Körperbau ist ...

- Schlank, eher zierlich oder sehr groß (Vata)
- Durchschnittlich, sportlich, gut proportioniert (Pitta)
- Kräftig, stabil, eher breiter gebaut (Kapha)

2. Deine Haut neigt dazu ...

- Trocken und rau zu sein, oft kühl (Vata)
- Empfindlich zu sein, manchmal rötlich oder leicht fettig (Pitta)
- Weich und feucht zu sein, eher kühl (Kapha)

3. Deine Haare sind ...

- Fein, trocken, neigen zu Spliss oder Locken (Vata)
- Dünn, seidig, können früh ergrauen oder fettig sein (Pitta)
- Dick, voll, ölig und kräftig (Kapha)

4. Deine Nägel sind ...

- Brüchig, schmal, unregelmäßig (Vata)
- Mittelgroß, glatt und rosa (Pitta)
- Dick, stark und regelmäßig (Kapha)

5. Deine Augen wirken ...

- Klein, lebhaft und beweglich (Vata)
- Intensiv, scharf und ausdrucksstark (Pitta)
- Groß, sanft und beruhigend (Kapha)

6. Dein Appetit ist ...

- Unregelmäßig, manchmal viel, manchmal wenig (Vata)
- Ständig stark, kann nicht gut hungrig sein (Pitta)
- Eher gering, kommt auch mit wenig Essen aus (Kapha)

7. Deine bevorzugten Speisen sind ...

- Warme, leicht verdauliche Gerichte wie Suppen und Eintöpfe (Vata)
- Frische, nicht zu heiße und leicht scharfe Speisen (Pitta)
- Kräftige, würzig und warme Mahlzeiten (Kapha)

8. Dein Durstgefühl ist ...

- Wechselhaft, manchmal viel, manchmal wenig (Vata)
- Sehr stark, trinkst viel Wasser (Pitta)
- Gering, trinkst eher wenig (Kapha)

9. Dein Schlafverhalten ist ...

- Leicht, oft unterbrochen, wenig Schlaf reicht aus (Vata)
- Tief, aber oft von intensiven Träumen begleitet (Pitta)
- Lang und ungestört, schläfst gerne lange (Kapha)

10. Dein Temperaturempfinden ist ...

- Friere leicht, besonders an Händen und Füßen (Vata)
- Ertrage Hitze schlecht, neige zu Überhitzung (Pitta)
- Mag keine Kälte und Feuchtigkeit, wird schnell trge (Kapha)

11. Dein Energielevel ist ...

- Schwankend, oft unruhig und kreativ (Vata)
- Durchgehend hoch, aktiv und dynamisch (Pitta)
- Ruhig, beständig, manchmal trge (Kapha)

12. Dein Gedächtnis ist ...

- Schnell, aber vergisst Details leicht (Vata)
- Sehr gut, besonders für Fakten und Wissen (Pitta)
- Langsam, aber behält Dinge dauerhaft (Kapha)

13. Deine emotionale Reaktion ist ...

- Sensibel, manchmal ängstlich oder nervös (Vata)
- Leidenschaftlich, leicht reizbar oder kritisch (Pitta)
- Gelassen, freundlich, schwer aus der Ruhe zu bringen (Kapha)

14. Deine bevorzugte Umgebung ist ...

- Warm und trocken, meide Wind und Kälte (Vata)
- Mig temperiert, nicht zu heiß oder zu kalt (Pitta)
- Warm und feucht, trockene Luft ist unangenehm (Kapha)

15. Dein Umgang mit Stress ist ...

- Reagiere mit Sorgen, Nervosität oder Unruhe (Vata)
 - Werde schnell ärgerlich oder gestresst (Pitta)
 - Bleibe ruhig, neige aber dazu, Probleme aufzuschieben (Kapha)
-

Ergebnis:

Zähle, wie oft du **Vata**, **Pitta** und **Kapha** angekreuzt hast:

- **Vata:** _____ Punkte
- **Pitta:** _____ Punkte
- **Kapha:** _____ Punkte

Das Dosha mit den meisten Punkten ist dein dominanter Ayurveda-Typ. Falls du eine ausgeglichene Anzahl hast, bist du ein Mischtyp.