

Dosha-Test: Welcher Esstyp bin ich?

Mit diesem Erhebungsbogen können Sie erste Anhaltspunkte erhalten, die Ihnen Ihren Konstitutions- und Esstyp entschlüsseln. Zählen Sie zusammen, wie viele Aussagen Sie bei *Vata*, *Pitta* und *Kapha* mit Ja beantworten konnten. Auch wenn Sie bei den einzelnen Aussagen nicht alle aufgeführten Punkte bestätigen können, sollten Sie diese Aussagen ankreuzen.

A Aussagen, um die grundlegenden Konstitutionseigenschaften des Körpers (Prakriti) zu erkennen

Vata

Mein Körperbau ist dünn, schwach entwickelt, feingliedrig, klein oder groß

Ich habe ein geringes Gewicht und nehme schwer zu

Mein Gesicht ist eher schmal, klein, hager oder zerfurcht

Meine Haut ist oft trocken, glanzlos und zeigt auch raue, schuppige Stellen

Meine Haare sind dünn, trocken und haben häufig Schuppen

Meine Hände sind schmal, klein, rissig, fühlen sich oft kalt an, haben schmale hervorstehende Gelenke und hervortretende Venen

Summe Vata-Prakriti

Pitta

Mein Körper ist athletisch gebaut und von mittlerer Größe

Ich habe ein Idealgewicht mit guter Muskulatur

Mein Gesicht ist von mittlerer Größe, rötlich, eckig und hat eher scharfkantige Züge

Meine Haut errötet leicht, ist rotwangig, hat Sommersprossen, ist weich, ölig und neigt zu Hautunreinheiten

Meine Haare sind fein, weich, rötlich und frühzeitig ergraut

Meine Hände sind warm, rosig, weich und von mittlerer Größe

Summe Pitta-Prakriti

Kapha

Mein Körperbau ist stämmig, eher großgliedrig und gut entwickelt

Mein Gewicht ist schwer, mit Tendenz zur Fettleibigkeit

Mein Gesicht ist eher rund, blass und hat weiche Züge

Ich habe eine relativ dicke, robuste Haut mit Neigung zu Wasseransammlungen

Meine Haare sind kräftig, reichlich und schnell fettend

Meine Hände sind kräftig, fest und mit wenig Linien

Summe Kapha-Prakriti

B Aussagen, um die eigenen Beschwerden und Bedürfnisse (Vikriti) zu erkennen

Vata

Ich bin häufig nervös, unorganisiert, ängstlich und/oder überfordert

Ich habe eine trockene, sensible Haut

Ich bin vergesslich und kann schlecht auswendig lernen

Ich leide unter Stimmungs- und Energieschwankungen und fühle mich häufig leer und ausgelaugt

Ich kann abends nur schlecht einschlafen oder wache nachts häufig auf

Ich leide häufig unter einer schlechten Verdauung und/oder Blähungen

Ich habe sehr häufig kalte Hände und Füße

Häufig oder regelmäßig leide ich unter einer oder mehreren der genannten Beschwerden:

Untergewicht, Auszehrung, Zittern, Zuckungen, Schwindel

Blähungen, Verstopfung

Schlafstörungen, Schlaflosigkeit

Angst, Nervosität, mentaler Instabilität

Verlust der Körperkraft, Schwäche des Immunsystems

- Ohrgeräuschen oder Tinnitus
- Häufigen Schmerzen, Taubheit, Steifigkeit und Krämpfen (z.B. Menstruationsschmerzen)
- Jeder Art von Lockerheit in Gelenken, Bändern oder Muskeln oder Störungen des Bewegungsapparats (z.B. Rheuma, Osteoporose)

Summe Vata-Vikriti

Pitta

- Ich fühle mich oft angespannt, gereizt, ungeduldig und/oder verärgert
- Ich habe eine empfindliche, leicht gerötete und warme Haut
- Ich schwitze leicht und habe auch oft einen heißen Kopf
- Manche Leute bezeichnen mich als stur, aufbrausend und/oder streitsüchtig
- Ich habe einen sehr guten Appetit und reagiere mit Ärger und Ungeduld, wenn ich hungrig bin
- Ich bin ein Perfektionist und setze mich damit selbst oder andere unter Leistungsdruck
- Meine Augen sind sehr empfindlich, brennen leicht oder haben eine Sehschwäche
- Häufig oder regelmäßig leide ich unter einer oder mehreren der genannten Beschwerden:
- Unreiner Haut und/oder Hautkrankheiten
- Frühzeitigem Haarausfall und/oder Haarergrauen
- Fieber, erhöhter Temperatur, exzessivem Schwitzen
- Durchfall oder roter, gelber oder grünlicher Verfärbungen von Urin oder Stuhl
- Entzündungen und Eiterung
- Kopfschmerzen und/oder Migräne
- Sodbrennen, saurem Geschmack oder Aufstoßen oder Magenbeschwerden
- Schwächung des Sehvermögens

Summe Pitta-Vikriti

Kapha

Ich fühle mich oft müde, antriebslos und schwer

Ich nehme leicht an Gewicht zu und nur schwer ab

Ich bin oft erkältet und/oder verschleimt

Ich bin nicht besonders ehrgeizig, sondern eher nachlässig und/oder faul

Ich bin sehr anhänglich und kann mich schwer von alten Dingen trennen

Ich esse oft zu viel und unkontrolliert

Ich vermeide körperliche Bewegung und/oder Sport, wenn auch immer möglich

Häufig oder regelmäßig leide ich unter einer oder mehreren der genannten Beschwerden:

Schweregefühl im Körper, Erhöhung des Körpergewichts, Fettleibigkeit

Wasseransammlungen und/oder Ödemen

übermäßiger Schleimbildung in den Bronchien, Stirn und/oder Nebenhöhlen

träger Verdauung, Appetitverlust

Schläfrigkeit, exzessivem Schlaf

Diabetes mellitus

Verlust von Stärke und Widerstandskraft

Tumorbildung

Summe Kapha-Vikriti

Auflösung

A Prakriti

B Vikriti

Vata

Pitta

Kapha

Bitte Punkte eintragen. Die Anzahl der mit Ja beantworteten Fragen zeigt auf, welche *Dosha*-Ausprägung bei Ihrer *Prakriti* (Grundkonstitution, von Geburt auf definiert), bzw. *Vikriti* (derzeitiger »Jetzt-Zustand« der *Doshas*) vorhanden ist.