

WAS IST MEINE AYURVEDISCHE KONSTITUTION?

Um mehr über Ihre ayurvedische Konstitution zu erfahren, beantworten Sie die unten stehenden Fragen so gut es geht, indem Sie jeweils nur eine Antwort auswählen. Falls es nicht möglich ist, sich für eine Antwort zu entscheiden, wählen Sie A.

Zählen Sie abschließend alle Antworten zusammen, um mehr über Ihr dominantes Dosha zu erfahren.



AUGEN

- A. Ich neige zu trockenen Augen und meine Augenlider zucken manchmal.
- B. Meine Augen werden schnell rot oder irritiert, ich fühle mich öfters geblendet.
- C. Ich habe große, runde Augen mit weißer Bindehaut.



ZÄHNE

- A. Meine Zähne sind oder waren schief.
- B. Ich habe gerade Zähne und neige zu Karies.
- C. Ich habe gerade und eher große Zähne.



GESICHTSFORM

- A. Ich habe ein längliches Gesicht.
- B. Mein Gesicht ist eher herzförmig.
- C. Ich habe ein rundes Gesicht.



HAUT

- A. Meine Haut bräunt schnell, ist eher trocken und neigt zu Falten.
- B. Ich habe empfindliche Haut, bekomme schnell einen Sonnenbrand und neige zu Hautausschlägen. Ich neige zu Pickeln und habe viele Muttermale.
- C. Meine Haut ist von Natur aus gut mit Feuchtigkeit versorgt und sieht glatt aus ohne Pigmentflecken oder Pickel. Ich bekomme fast nie Sonnenbrand.



HAARE

- A. Mein Haar ist trocken und manchmal spröde. Manchmal habe ich Haarausfall.
- B. Ich habe eher dünnes Haar, das glatt ist und habe früh graues Haar bekommen.
- C. Ich habe volles, dickes Haar, das lockig ist.





FINGERNÄGEL

- A. Meine Nägel sind brüchig und trocken.
- B. Meine Nägel sind flexibel, rosa und glatt.
- C. Ich habe feste, dicke Nägel mit glatter Oberfläche.



SCHLAF

- A. Einschlafen fällt mir oft schwer, auch wache ich nachts ab und zu auf. Mein Schlaf kann leicht gestört werden.
- B. Ich schlafe gut ein und meist gut durch und wache morgens voller Energie auf.
- C. Ich schlafe gern lang und brauche mind. 8 Stunden, um mich ausgeruht zu fühlen. Morgens dauert es, bis ich richtig wach bin.



KÖRPERTEMPERATUR

- A. Ich friere schnell und habe oft kalte Hände und Füße. Gern habe ich eine warme Umgebungstemperatur.
- B. Mir ist meistens warm und heißes Wetter macht mir besonders zu schaffen. Ich bevorzuge ein kühles Klima.
- C. Meine Haut fühlt sich oft kalt an, ohne dass ich friere. Ich kann mich gut an die meisten Umgebungstemperaturen anpassen und bevorzuge gemäßigtes Klima.





SCHWEISS

- A. Ich schwitze fast nie.
- B. Ich schwitze schnell und auch viel.
- C. Bei mittlerer Aktivität schwitze ich ein wenig.



APPETIT

- A. Ich habe einen unregelmäßigen Appetit und esse daher auch eher unregelmäßig. Ich fühle mich schnell satt.
- B. Ich habe zu den Essenzeiten meist sehr guten Appetit und habe dann auch mal richtig Hunger.
- C. Ich vergesse manchmal Mahlzeiten, weil ich öfters keinen Hunger verspüre.



VERDAUUNG

- A. Ich neige zu Blähungen. Mein Bauch macht häufig nach dem Essen gurgelnde Geräusche.
- B. Nach einer Mahlzeit bin ich meist guter Energie, neige jedoch auch zu Sodbrennen oder Magenschmerzen.
- C. Nach dem Essen fühlt sich mein Körper oft schwer an und ich könnte mich hinlegen. Es dauert eher lange, bis ich wieder hungrig werden.





VORLIEBEN BEIM ESSEN

- A. Ich bevorzuge salziges, herzhaftes und auch gern knuspriges Essen.
- B. Gern esse ich scharfes Essen und auch gern Süßes.
- C. Ich bevorzuge süßen Geschmack und auch gerne öliges Essen oder solches von cremiger Konsistenz.



STUHLGANG

- A. Ich habe unregelmäßig Stuhlgang, öfters mal nur jeden zweiten oder dritten Tag. Ich neige zu Verstopfung und habe manchmal Stuhlgang von harter Konsistenz.
- B. Ich habe regelmäßig Stuhlgang, ca. 1-3 mal pro Tag.
- C. Ich habe meistens einmal am Tag Stuhlgang, der eher träge ist.



REAKTION AUF STRESS

- A. Auf Stress reagiere ich unkonzentriert, manchmal besorgt und auch ängstlich.
- B. Bei Stress werde ich schnell reizbar und aggressiv.
- C. Unter Stress werde ich meistens ruhig und konzentriert und ziehe mich gern zurück, wenn es geht.



AKTIVITÄT

- A. Ich bin schnell unterwegs und gern spontan, manchmal auch verzettelt.
- B. Ich bin konzentriert und gut organisiert, treffe meine Entscheidung sehr bewusst.
- C. Ich bewege mich und reagiere gern langsam.



SPRACHE

- A. Ich spreche schnell und werde manchmal nicht gut verstanden.
- B. Meine Aussprache ist sehr deutlich, meine Sprache klar strukturiert.
- C. Ich spreche eher langsam und auf einer gleichbleibenden Lautstärke, manchmal wirkt es vielleicht sogar monoton.



GEDÄCHTNIS

- A. Ich habe ein sehr gutes Kurzzeitgedächtnis und kann mir auch Details gut merken. Langfristig vergesse ich eher viel.
- B. Ich erinnere die Dinge der letzten Monate meist sehr klar und habe ein eher mittelmäßiges Kurzzeitgedächtnis.
- C. Ich habe ein sehr gutes Langzeitgedächtnis. Es dauert vielleicht manchmal etwas länger, bis ich etwas begreife, vergesse es dann aber nie.





ZUKUNFTSPLANUNG

- A. Ich hab sehr viele Pläne und mag Neues gern, auch wenn ich manchmal Zukunftsängste habe.
- B. Ich habe klare Pläne für meine berufliche Zukunft und möchte mir gerne Sicherheiten in der Zukunft erarbeiten. Ich übernehme gern Verantwortung.
- C. Veränderungen mag ich nicht gern. Ich brauche Zeit zur Anpassung und brauche Zeit für mich, zum Entspannen und Ausruhen.



ORGANISATION

- A. Ich finde Multi-Tasking super und bin in viele verschiedenen Projekte involviert. Ich probiere gerne Dinge aus und fange Neues an, auch wenn ich dies oft nicht abschließe.
- B. Ich bin fokussiert und mag Herausforderungen. Ich plane gerne, halte mich an meine Pläne und bin vielleicht auch etwas perfektionistisch.
- C. Ich bin sehr zuverlässig und arbeite, wenn vielleicht manchmal langsam, dennoch aber stetig alle meine Aufgaben ab. Multi-Tasking ist nicht mein Ding.



MEIN KÖRPERGEWICHT

- A. Ich bin schlank und nehme nicht viel zu.
- B. Ich habe ein mittleres Gewicht und nehme schnell zu oder ab, je nachdem wie ich mich bewege und ernähre.
- C. Ich bin eher schwer, nehme schnell zu und weniger gut ab.





KONZENTRATION

- A. Ich lasse mich leicht ablenken.
- B. Je nachdem, wie interessant ich ein Thema finde, lasse ich mich leicht oder nur schwer ablenken.
- C. Es ist schwer, mich von einer Aufgabe abzulenken.



GEFÜHLE

- A. Ich bin ein eher ängstlicher Typ und wirke manchmal unsicher. Zu viele Entscheidungen verwirren mich.
- B. Ich bin ehrgeizig und reagiere genervt, wenn ich unterbrochen werden.
- C. Ich bin sehr friedliebend, ruhig und gern allein.

ERGEBNIS

Anzahl der gewählten Antworten:

A.

B.

C.

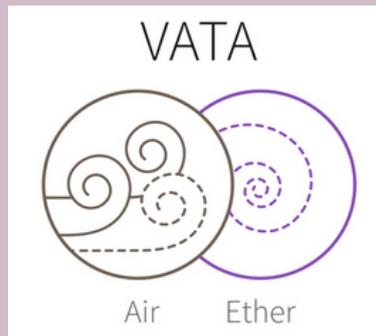
Auf den nächsten Seiten erfahren Sie etwas über Ihre Ayurvedische Konstitution. Wo hatten Sie die meisten Antworten?

bei A - Vata Dosha

bei B - Pitta Dosha

bei C - Kapha Dosha

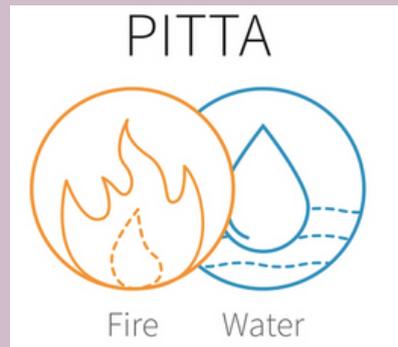




Vata Dosha beschreibt die Kombination der Elemente Raum und Luft und ist assoziiert mit den Qualitäten von Wind, Bewegung und Fluss. Menschen mit primärer Vata-Konstitution sind schnell im Denken und Handeln, haben ein gutes Kurzzeitgedächtnis und können sich manchmal auch eher schlecht auf eine Sache konzentrieren. Meist präsentieren Menschen mit Vata-Grundkonstitution einen schlanken Körperbau, haben häufig trockene Haut, brüchige Nägel oder sprödes Haare.

Überarbeiten und zu viel Stress führt häufig zu einem Vata-Ungleichgewicht. Ebenfalls kann eine Ernährung mit viel rohem Gemüse, Tiefkühlkost, unregelmäßigem Essen zu einem Vata-Ungleichgewicht führen. Ein solches kann sich unterschiedlich äußern, wie z.B. durch Blähungen, Menstruationskrämpfe, wechselnde Schmerzen, Angst, Schlafstörungen, Atemwegs- oder neurologische Erkrankungen.

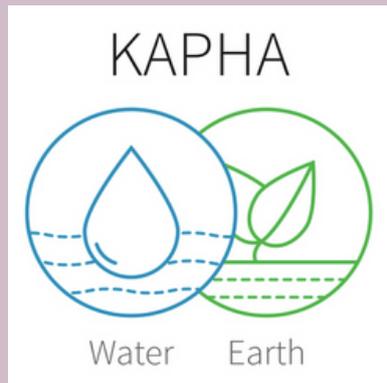
Zuträglich für Menschen mit Vata-Konstitution ist eine Ernährung mit warmen Mahlzeiten, ausreichenden Fetten und einer Dominanz des salzigen, süßen, sauern Geschmacks. Höher kalorische Getreide und Früchte ebenso wie Kräutertees mit Kamille, Pfefferminze, Zitronengras und Muskat sind von Vorteil. Das Trinken von warmem Wasser, Verzicht auf Fastfood, kalten Getränken und rohem Gemüse sind ebenfalls zu empfehlen. Ein regelmäßiger Tagesablauf mit festen Schlafenszeiten und moderater, regelmäßiger körperlicher Bewegung wirken stabilisierend für Menschen mit Vata-Konstitution.



Pitta Dosha beschreibt die Kombination der Elemente Feuer und Wasser und wird mit den Eigenschaften von Feuer, Energie und Stoffwechsel assoziiert. Menschen mit Pitta-Konstitution haben in der Regel eine gut ausgeprägte Muskulatur, häufig ölige und vergleichsweise helle Haut, die zu Ekzemen und Sonnenbrand neigt.

Darüber hinaus sind Menschen mit Pitta-Grundkonstitution oft ehrgeizig und neigen zu Perfektionismus. Mentaler Stress und Überanstrengung, heißes Klima oder scharfes Essen können zu einem Pitta-Ungleichgewicht führen, das sich in z.B. Verdauungsbeschwerden, Reflux, Hautirritationen, starker Menstruationsblutung oder Migräne äußern kann.

Um Pitta Dosha wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist eine Ernährung mit einem Fokus auf süßen, bitteren und adstringierenden Geschmack von Vorteil. Ferner haben süßes Obst, buntes Gemüse, Kardamom, Kurkuma, Basilikum und Salbei ausgleichende Qualitäten. Der Verzicht auf scharfes Essen und moderater Gebrauch von Zwiebeln und Knoblauch sind empfehlenswert. Meditation ist von besonderer Bedeutung.



Kapha Dosha beschreibt die Kombination der Elemente Wasser und Erde und bedeutet Struktur und Ausdauer. Menschen mit Kapha-Grundkonstitution haben einen stabilen Körperbau, sind meist ruhigen Gemüts und bewegen sich in einem stabilen und ruhigen Rhythmus mit guter Ausdauer.

Ein träger Lebensstil, zu viel Essen, das schwer, ölig und süß ist, Weizen und Reis mögen ein Kapha-Ungleichgewicht auslösen. Dieses kann sich z.B. durch Übergewicht, Wassereinlagerungen, Atemwegsinfekten, Depression, Trägheit und Müdigkeit ausdrücken.

Um Kapha zurück ins Gleichgewicht zu bringen, ist eine Ernährung mit warmem Essen, leichten Zutaten mit wenig Fett und Fokus auf die Geschmacksrichtungen Scharf, Bitter und Adstringierend zuträglich. Ferner werden Getreide wie Hirse und Gerste gut verdaut. Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Zimt und Nelke bieten Vorteile, genau wie warmes Wasser, das Aufstehen bei Morgengrauen und Verzicht auf Mittagsschlaf.

