

## WELCHER DOSHA-TYP BIN ICH?

**Wusstest du, dass der Ayurveda ein ganzheitliches Medizinsystem ist, das seinen Ursprung vor etwa 5.000 Jahren in Indien hat?**

Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit, der indischen Gelehrtensprache, und setzt sich zusammen aus »ayus«, dem Leben, und »veda«, dem Wissen. Er beschreibt die Wissenschaft des langen und gesunden Lebens.

**Vielleicht hast du schon mal etwas von den fünf Elementen gehört, den »pancha mahabhutas«?**

Wir Menschen sind ein Mikrokosmos im Makrokosmos. Die fünf Elemente – Raum/Äther, Feuer, Wasser, Luft und Erde – finden sich nicht nur in der Natur wieder, sondern auch in uns und verbinden uns auf diese Weise mit unserer Umwelt. Ebenso bestehen auch die Doshas – Vata, Pitta und Kapha – aus den fünf Elementen.

*Vata: überwiegend Luft und Raum (Äther)*

*Pitta: überwiegend Feuer und Wasser*

*Kapha: überwiegend Wasser und Erde*

**Du fragst dich jetzt sicher, was denn eigentlich »Doshas« sind?**

Der Ayurveda beschreibt die Doshas als drei grundlegende Kräfte oder auch Prinzipien, die den gesamten Kosmos, die Natur und auch uns Menschen in jeder Zelle durchdringen und alle Körperfunktionen steuern. Dabei sind in jedem von uns die fünf Elemente – und somit auch die drei Doshas – von Geburt an unterschiedlich stark ausgeprägt. Im Ayurveda spricht man von »Prakriti« – dem Ursprungszustand.

## WELCHER DOSHA-TYP BIN ICH?

Unser aktueller Lebenswandel (z. B. Stress, schlechte Ernährung, wenig Bewegung, Medikamente, etc.) und die Umwelt beeinflussen unsere »Prakriti«. Den Ist-Zustand, also den gegenwärtigen Zustand, bezeichnen wir hingegen als »Vikriti« – als Ungleichgewicht. Unsere »Vikriti« ist somit das Gegenteil von »Prakriti«.

**Doch warum spielt das Wissen um die individuelle Konstitution – den Dosha-Typ – eine solch große Rolle im Ayurveda?**

Damit wir gesund und glücklich sind, ist es wichtig, dass sich die drei Doshas in einem der individuellen Konstitution (Prakriti) entsprechend ausgeglichenen Zustand befinden. Herrscht ein Ungleichgewicht (Vrikriti) entwickeln sich gesundheitliche Störungen.

***Das Wissen um die eigene Konstitution spielt somit im Rahmen der gesundheitlichen Prävention und Therapie eine bedeutende Rolle.***

**Und woher weiß man nun, welcher Ayurveda-Typ man ist?**

Der folgende Test gibt dir Aufschluss über deine momentane individuelle Ayurveda-Konstitution (Vrikriti). Beantworte die unten stehenden Fragen mit »Ja«, sofern sie auf dich zutreffen und zähle anschließend alle »Ja's« je Dosha zusammen. Das Dosha mit der höchsten Punktzahl dominiert. Dabei kann es sein, dass du ein reiner Vata-, Pitta oder Kapha-Typ bist, vielleicht aber auch ein Misch-Typ. Bei wenigen Menschen kann sogar eine gleichmäßige Verteilung aller drei Doshas vorliegen, dann spricht man von »Tridosha«.

***Für eine exakte Analyse deines Dosha-Typs empfehle ich dir jedoch eine Pulsdiagnose und Anamnese durch eine:n Ayurveda-Therapeut:in oder -Arzt/Ärztin!***

## WIEVIEL VATA HAB ICH IN MIR?

JA

Ich habe einen schmalen, flexiblen Körperbau.

Ich nehme leichter ab, als dass ich zunehme.

Ich neige zu trockener, rauer und kühler Haut.

Ich friere schnell an Händen und Füßen.

Mein Haar ist eher trocken und wellig.

Ich neige zu Verstopfungen und Blähungen.

Mein Appetit ist wechselhaft, ich esse unregelmäßig.

Ich bin ideenreich und kreativ.

Ich bin freiheitsliebend, flexibel und spontan.

Ich habe Entscheidungsschwierigkeiten.

Meine Energie kommt schubweise.

Ich bin immer in Bewegung, manchmal auch rastlos.

Ich bin wissensdurstig, lerne schnell, aber kann mir Dinge schlecht merken.

Ich bin begeisterungsfähig, offen und vielseitig interessiert.

Ich bevorzuge warmes Klima; Wind und Kälte machen mir zu schaffen.

## WIEVIEL VATA HAB ICH IN MIR?

JA

Ich bin kommunikativ und spreche eher schnell.

Ich habe Schwierigkeiten beim Einschlafen und wache nachts oft auf.

Ich mache mir oft Sorgen und bin eher ängstlich.

Stress erzeugt bei mir Nervosität und Angst.

Ich reise sehr gerne und liebe es, neue Kulturen kennenzulernen.

Sparsam mit Geld umzugehen, ist nicht meine Stärke.

**Zähle deine JA's zusammen:** \_\_\_\_\_

Vata besteht aus den Elementen Luft und Äther (Raum) und wird dominiert durch die Eigenschaften leicht, kalt, trocken, rau, beweglich, subtil und klar. Vata-Menschen sind allgemein von sensibler Natur – so auch ihr Nervensystem, die Immunkraft und die Verdauung.

### **So kommt Vata in Balance!**

Wärme, Feuchtigkeit, Erdung, Stabilität, Routine, Struktur, geregelter Tagesablauf, regelmäßige Mahlzeiten, guter Schlaf, Entspannung, Ruhephasen, Stressreduktion.



Wähle entsprechende Karten aus der Karten-Box, um Vata zu besänftigen.

## WIEVIEL PITTA HAB ICH IN MIR?

JA

Ich habe einen athletischen Körperbau mit mittlerer Knochenstruktur.

Mein Haar ist blond, sandfarben oder rötlich, dünn und glatt.

Ich leide unter Haarausfall und/oder frühzeitigem Ergrauen.

Ich mag keine Hitze oder feuchtheißes Klima und bevorzuge kühlere Temperaturen.

Ich schwitze schnell.

Ich fühle mich unwohl, wenn ich eine Mahlzeit überspringe und werde schnell «hangry».

Ich habe großen Appetit und kann große Portionen essen.

Meine Verdauung ist regelmäßig.

Ich neige eher zu Durchfall als zu Verstopfungen.

Scharfes Essen bekommt mir nicht so gut.

Ich liebe Eis, kalte Speisen und kalte Getränke.

Mein Verstand ist scharf und ich bin schnell angriffslustig.

Manche Menschen beschreiben mich als stur und weniger tolerant.

Ich bin eher ungeduldig.

Ich neige zu Perfektionismus.

## WIEVIEL PITTA HAB ICH IN MIR?

JA

Ich bin anderen und mir selbst gegenüber eher kritisch.

Ich bin zielorientiert, habe einen starken Willen, bin sehr diszipliniert und ein:e »Macher:in« .

Ich trete gerne in einen Leistungswettbewerb und messe mich mit anderen.

Zum Ausgleich treibe ich gerne Sport.

Ich liebe Herausforderungen und übernehme gerne eine führende Position.

Geld ist mir wichtig.

**Zähle deine JA's zusammen:** \_\_\_\_\_

Pitta besteht aus den Elementen Feuer und Wasser. Seine Eigenschaften sind leicht, scharf, heiß, ölig, flüssig und subtil. Pitta-Menschen sind allgemein von hitziger Natur und neigen oft zu Durchfall, Übersäuerung, Hautproblemen, Rötungen und Entzündungen.

### **So kommt Pitta in Balance!**

Vermeidung von zu viel Hitze, Säure und Schärfe, mehr Kühle, sportliche Aktivität, aber keine Extreme, regelmäßige Mahlzeiten, frühzeitiges Schlafengehen, gute Work-Life-Balance.



Wähle entsprechende Karten aus der Karten-Box, um Pitta zu besänftigen.

## WIEVIEL KAPHA HAB ICH IN MIR?

JA

Ich habe einen kräftigen Körperbau und eine kräftige Knochenstruktur.

Mein Haar ist eher dicht, dunkel, glänzend und gewellt.

Meine Haut ist eher blass, glatt und weich.

Ich neige zu Übergewicht und Fülle, abnehmen fällt mir schwer und ich nehme schneller zu als andere.

Eine Mahlzeit zu überspringen ist für mich kein Problem.

Ich esse mit Bedacht und ohne Hast, ich bin ein:e Genießer:in.

Besonders bei Süßspeisen kann ich nur schwer Nein sagen.

Ich fühle mich nach dem Essen oft schlapp, da meine Verdauung langsam arbeitet.

Meine körperliche Ausdauer, mein Durchhaltevermögen und meine Kraftreserven sind sehr ausgeprägt.

Generell habe ich einen eher gemächlichen Schritt.

Ich habe einen tiefen Schlaf und brauche mindestens 8 Stunden Schlaf.

Ich schlafe gern und lang und komme morgens schwer in die Gänge.

Ich neige eher zu Verschleimung, Trägheit, Asthma und Nebenhöhlenentzündung.

Ich mag kein feuchtkaltes Wetter.

Ich bin ruhig und gelassen, man bringt mich schwer aus der Fassung und ich rege mich selten auf.

## WIEVIEL KAPHA HAB ICH IN MIR?

JA

Ich bin ein mitfühlender, ausgeglichener, umgänglicher und herzlicher Mensch.

Unter Stress ziehe ich mich zurück, verliere meine Motivation und lehne Veränderungen ab.

Ich lerne zwar langsamer, merke mir dafür aber Dinge gut.

Ich bin sehr geduldig.

Ich bin gut organisiert, strukturiert und arbeite alles Schritt für Schritt ab.

Mit Geld gehe ich sehr sparsam um.

**Zähle deine JA's zusammen:** \_\_\_\_\_

Kapha besteht aus den Elementen Erde und Wasser. Seine Eigenschaften sind schwer, kalt, langsam, ölig, dicht, schleimig, weich, stabil, grobstofflich und trüb. Kapha-Menschen sind allgemein von eher gemütlicher Natur und neigen oft zu Gewichtszunahme und Trägheit.

### **So kommt Kapha in Balance!**

Mehr Leichtigkeit, Wärme, Trockenheit, regelmäßige und intensive Bewegung, frühes Aufstehen, kein Mittagsschlaf, mehr Schärfe ins Essen, weniger Naschen, keine Zwischenmahlzeiten.



Wähle entsprechende Karten aus der Karten-Box, um Kapha zu besänftigen.