



Ayurveda Dosha-Test: Entdecke Deine einzigartige Konstitution

Willkommen zu unserem Ayurveda Dosha-Test. Dieser Test hilft Dir, Deine individuelle Dosha-Konstitution zu ermitteln. Bitte beantworte alle Fragen so ehrlich wie möglich, basierend auf Deinem jetzigen Befinden. Wähle bei jeder Frage die Antwort, die am besten auf Dich zutrifft.

1. Körperbau und Erscheinung

1. Wie würdest Du Deinen Körperbau beschreiben?
 - a) Schlank, leicht, oft mit hervorstehenden Knochen
 - b) Mittlerer Körperbau, muskulös, athletisch
 - c) Kräftig, stabil, mit Tendenz zu Rundungen

2. Wie ist die Beschaffenheit Deiner Haut?
 - a) Trocken, rau, kühl, reagiert empfindlich
 - b) Warm, leicht ölig, neigt zu Rötungen oder Akne
 - c) Glatt, ölig, kühl, mit großen Poren

3. Welche Eigenschaften treffen auf Dein Haar zu?
 - a) Fein, trocken, kraus oder lockig
 - b) Fein bis mitteldick, seidig, frühzeitig ergrauend
 - c) Dick, ölig, wellig, glänzend

4. Wie würdest Du Deine Augen beschreiben?
 - a) Klein bis mittelgroß, oft trocken, lebhaft
 - b) Mittelgroß, durchdringend, lichtempfindlich

c) Groß, feucht, ausdrucksvoll, mit langen Wimpern

5. Wie sind Deine Lippen geformt?

a) Dünn, schmal, oft trocken

b) Mittel, weich, rötlich

c) Voll, groß, feucht

2. Physiologische Merkmale

1. Wie würdest Du Deinen Appetit beschreiben?

a) Unregelmäßig, manchmal vergesse ich zu essen

b) Stark, ich werde schnell hungrig und gereizt

c) Stetig, ich kann auch mal eine Mahlzeit auslassen

2. Wie ist Deine Verdauung?

a) Unregelmäßig, neige zu Blähungen und Verstopfung

b) Schnell, effizient, neige zu Sodbrennen

c) Langsam, gleichmäßig, fühle mich nach dem Essen oft schwer

3. Wie oft hast Du Durst?

a) Unregelmäßig, trinke oft zu wenig

b) Häufig, trinke viel und regelmäßig

c) Selten, vergesse oft zu trinken

4. Wie stark schwitzt Du?

a) Wenig bis gar nicht, auch bei Anstrengung

b) Viel, auch bei geringer Anstrengung

c) Mäßig, aber stetig

3. Schlaf und Energie

1. Wie würdest Du Deinen Schlaf beschreiben?

a) Leicht, oft unterbrochen, wache früh auf

b) Mäßig tief, ca. 6-7 Stunden, wache erfrischt auf

c) Tief und lang, brauche mindestens 8 Stunden

2. Wie ist Dein Energielevel im Laufe des Tages?
 - a) Wechselhaft, Energieschübe gefolgt von Erschöpfung
 - b) Gleichmäßig hoch, aber ich verausgabe mich leicht
 - c) Stetig, brauche aber Anreize zur Aktivität

4. Geistige und emotionale Eigenschaften

1. Wie würdest Du Deine Denkweise beschreiben?
 - a) Kreativ, sprunghaft, neige zum Grübeln
 - b) Logisch, zielgerichtet, analytisch
 - c) Ruhig, methodisch, etwas langsam
2. Wie reagierst Du typischerweise auf Stress?
 - a) Ängstlich, nervös, kann schlecht schlafen
 - b) Gereizt, ungeduldig, werde schnell wütend
 - c) Ziehe mich zurück, werde still und nachdenklich
3. Wie triffst Du Entscheidungen?
 - a) Schnell, aber oft unsicher und wechselhaft
 - b) Entschlossen und bestimmt, manchmal voreilig
 - c) Langsam, aber gründlich und überlegt
4. Wie würdest Du Dein Gedächtnis beschreiben?
 - a) Gut für Kurzfristiges, vergesse langfristig schnell
 - b) Scharf und präzise, merke mir Details gut
 - c) Langsam im Lernen, aber wenn gelernt, dann langanhaltend

5. Umwelt und Anpassung

1. Wie reagierst Du auf kaltes Wetter?
 - a) Sehr empfindlich, friere schnell und leicht
 - b) Mäßig empfindlich, kann mich gut anpassen
 - c) Genieße Kälte, fühle mich energiegeladen

2. Wie reagierst Du auf heißes Wetter?
 - a) Genieße es meist, fühle mich wohl
 - b) Sehr empfindlich, schwitze stark, werde gereizt
 - c) Mäßig empfindlich, werde träge und müde

3. Wie gut passt Du Dich an neue Situationen an?
 - a) Schnell, aber oft unsted und nervös dabei
 - b) Moderat, mit klarem Fokus und Zielstrebigkeit
 - c) Langsam, brauche Zeit, bin aber dann sehr beständig

6. Ernährungsgewohnheiten

1. Wie würdest Du Deine Essgewohnheiten beschreiben?
 - a) Unregelmäßig, esse oft kleine Snacks zwischendurch
 - b) Regelmäßig, brauche feste Mahlzeiten zur gewohnten Zeit
 - c) Kann Mahlzeiten auslassen, esse gerne, aber langsam

2. Welche Art von Speisen bevorzugst Du?
 - a) Warme, feuchte Speisen mit viel Geschmack
 - b) Kühle, erfrischende Speisen, mag es gerne scharf
 - c) Würzige, stimulierende Speisen, mag süße Nachspeisen

3. Wie fühlst Du Dich nach dem Essen?
 - a) Schnell wieder hungrig, Völlegefühl verschwindet rasch
 - b) Zufrieden für einige Stunden, dann plötzlich wieder hungrig
 - c) Lange satt, brauche Zeit bis zur nächsten Mahlzeit



Auswertung

Jetzt zähle zusammen, wie oft Du a, b oder c angekreuzt hast:

- Mehrheit a: Vata-dominant
- Mehrheit b: Pitta-dominant
- Mehrheit c: Kapha-dominant

Doshas im kurzen Überblick

Vata

Vata-Typen sind kreativ, flexibel und lebhaft. Sie neigen zu trockener Haut, Kälteempfindlichkeit und unregelmäßigen Gewohnheiten. Vata steht für Bewegung und Veränderung.

Pitta

Pitta-Typen sind zielstrebig, intelligent und haben einen starken Stoffwechsel. Sie neigen zu Hitzeempfindlichkeit und können leicht gereizt reagieren. Pitta repräsentiert Transformation und Metabolismus.

Kapha

Kapha-Typen sind ruhig, ausdauernd und haben eine stabile Konstitution. Sie neigen zu langsamem Stoffwechsel und können Schwierigkeiten beim Abnehmen haben. Kapha steht für Struktur und Stabilität.

Wichtige Hinweise

- Dieser Test gibt eine grobe Einschätzung Deiner derzeitigen Dosha-Konstitution. Die präzise Bestimmung ermittelt Dein qualifizierter Ayurveda-Arzt vor Ort im Ayurveda Resort bei Deiner Eingangsuntersuchung zu Deiner Ayurvedakur.
- Deine Konstitution kann sich im Laufe der Zeit verändern.
- Nutze das Ergebnis als Ausgangspunkt, um mehr über Ayurveda und Deine individuelle Konstitution zu erfahren.
- Bedenke, dass jeder Mensch Anteile aller drei Doshas in sich trägt. Es geht darum, Dein derzeit dominantes Dosha oder Deine Dosha-Kombination zu erfahren.

Indem Du Deine Dosha-Konstitution verstehst, kannst Du Deine Ernährung, Deinen Lebensstil und Deine täglichen Routinen anpassen und Dich so auch sehr gut auf Deine Ayurvedakur vorbereiten.

Weitere Informationen (und ein Ayurvedabuch) zur Vorbereitung auf Deine Ayurveda Reinigungskur erhältst Du mit Deiner Buchungsbestätigung.