



DOSHA-TEST

Der Schlüssel zum Verständnis des Ayurveda sind die 3 Doshas (Bio-Energien)

Kreuze alle zutreffenden Eigenschaften an und zähle sie zusammen.

Die Spalte mit den meisten Übereinstimmungen zeigt dir das vorherrschende Dosha an.
So gewinnst du einen ersten Einblick über deinen momentanen bioenergetischen Zustand.

	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau	<input type="radio"/> Leicht, schlank, gross oder sehr klein	<input type="radio"/> Regelmässige Formen, mittlerer Körperbau	<input type="radio"/> Gut entwickelte, eher breitere und starke Strukturen
Haut	<input type="radio"/> Trocken, kühl, Venen gut sichtbar	<input type="radio"/> Glatt, warm, rosa, häufig Akne, Sommersprossen	<input type="radio"/> Weich, feucht, kühl, hell
Haar	<input type="radio"/> Trocken, drahtig, nicht sehr dicht	<input type="radio"/> Fein, weich, früh grau, hoher Haaransatz	<input type="radio"/> Dick, weich, ölig, dicht, tiefer Haaransatz
Nägel	<input type="radio"/> Brüchig, schmal, unregelmässig	<input type="radio"/> Dünn, weich, mittel, regelmässig	<input type="radio"/> Dick, breit, regelmässig
Augen	<input type="radio"/> Unstet, trocken, schmal	<input type="radio"/> Durchdringend, lichtempfindlich, mittel	<input type="radio"/> Stetig feucht, gross, ruhig, glänzend
Zähne	<input type="radio"/> Unregelmässig	<input type="radio"/> Regelmässig, mittel	<input type="radio"/> Regelmässig, gross
Appetit	<input type="radio"/> Variabel	<input type="radio"/> Stark	<input type="radio"/> Mässig
Isst lieber...	<input type="radio"/> Warm, süss, nahrhaft, Gekochtes	<input type="radio"/> Nicht zu heiss, süss, ausgiebig, Rohkost	<input type="radio"/> Heiss, sauer, pikant
Durstgefühl	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark	<input type="radio"/> Wenig
Stuhlgang	<input type="radio"/> Unregelmässig, u.a. hart, Reaktionen wie Blähungen u. Verstopfungen	<input type="radio"/> Ein- oder mehrmals pro Tag, weich, starker Geruch, Reaktion Durchfall	<input type="radio"/> Regelmässig, gut geformt, hell, etwas träge
Urin	<input type="radio"/> Leicht Gelb- oder Dunkel-färbung	<input type="radio"/> Gelb, stärkerer Harngeruch	<input type="radio"/> Kaum Farbe oder milchig trüb
Schwitzen	<input type="radio"/> Kaum	<input type="radio"/> Stark mit Geruchsbildung	<input type="radio"/> Oft kalter Schweiss, geringer Geruch
Schlaf	<input type="radio"/> Leicht, gestört, kommt mit wenig aus	<input type="radio"/> Mittel, nach Mitternacht	<input type="radio"/> Tief, lang, ungestört
Sind Ihre Hüften	<input type="radio"/> Schmal	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Breit
Sind Ihre Füsse	<input type="radio"/> Klein, schmal	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Gross, breit
Wo sind Fettpolster	<input type="radio"/> Um die Taille	<input type="radio"/> Gleichmässig verteilt	<input type="radio"/> Um Schenkel und Gesäss
Meiden Sie	<input type="radio"/> Kälte, Wind, Trockenheit	<input type="radio"/> Hitze und Mittagssonne	<input type="radio"/> Kälte und Feuchtigkeit
Libido	<input type="radio"/> Stark schwankend	<input type="radio"/> Mittel aber intensiv	<input type="radio"/> Stark und ausdauernd
Gehen Sie	<input type="radio"/> Eher schnell	<input type="radio"/> Normal, zügig	<input type="radio"/> eher langsam, gemächlich
Sind Sie	<input type="radio"/> schüchtern, unsicher, intuitiv	<input type="radio"/> Eifersüchtig, ehrgeizig, praktisch	<input type="radio"/> fürsorglich, bequem, belastbar
Kreativität	<input type="radio"/> Ausgeprägt, ideenreich	<input type="radio"/> Erfinderisch, technisch, wissenschaftlich	<input type="radio"/> Im geschäftlichen Bereich

Entscheidungsfähigkeit	<input type="radio"/>	Eher problembeladen	<input type="radio"/>	Schnell und sicher	<input type="radio"/>	Langsam, wohlüberlegt
Körpergewicht	<input type="radio"/>	Gering	<input type="radio"/>	Mittel	<input type="radio"/>	Schwer
Sprechweise	<input type="radio"/>	Schnell, häufiger Themenwechsel, geschwätzig	<input type="radio"/>	Fliessend, klar, argumentativ, überzeugend, guter Redner	<input type="radio"/>	Langsam, bleibt beim Thema, folgerichtig und bedachtsam
Auffassungsgabe	<input type="radio"/>	Schnell, nicht immer komplett	<input type="radio"/>	Schnell gut	<input type="radio"/>	Langsam gut
Nervosität	<input type="radio"/>	Öfters	<input type="radio"/>	Manchmal	<input type="radio"/>	Kaum
Selbstbewusstsein	<input type="radio"/>	Schwankend	<input type="radio"/>	Gut	<input type="radio"/>	Sehr gut
Klima toleriert schlecht...	<input type="radio"/>	Kaltes und windiges Wetter	<input type="radio"/>	Hitze (durch Klima, essen, Sport etc.)	<input type="radio"/>	Feuchtkalte Witterung
Mental Eigenschaften	<input type="radio"/>	Begeisterungsfähig, sensibel, kreativ	<input type="radio"/>	Temperamentvoll, kritisch, begabt	<input type="radio"/>	Schwer aus der Ruhe zu bringen, tolerant
Verhalten / Gefühle	<input type="radio"/>	Begeisterungsfähig, instabil, viel besorgt, wechselhafte Vorlieben, launisch, unkonzentriert, nervös, reizbar	<input type="radio"/>	Aggressiv, schnell verärgert + schnell erfreut, gütig zu Untergebenen, hohe Erwartungen, furchtlos, stur, entschlossen u. zielorientiert, ungeduldig	<input type="radio"/>	Geduldig, tolerant, treu, gläubig, zufrieden, respektvoll, freigiebig, gütig, zuverlässig, reif, emotional, ausgeglichen
Intelligenz	<input type="radio"/>	Schnelle Auffassungsgabe, mittel	<input type="radio"/>	Exzellente, analytisch, schnelle und gute Auffassungsgabe	<input type="radio"/>	Gut
Gedächtnis	<input type="radio"/>	Gutes Kurzzeit, Langzeit geringer	<input type="radio"/>	Kurz-/Langzeit, beides gut	<input type="radio"/>	Sehr gutes Langzeitgedächtnis
Hobbies	<input type="radio"/>	Musik, Poesie, Romane, Spass, Reisen, Wandern, Tanz, Spiel	<input type="radio"/>	Diskutieren, Kämpfen, wetteifern, Sport, Politik, Jagd, alles perfektionieren	<input type="radio"/>	Wassersport, allg. genießen, z.B. Essen, Komfort
RESULTAT		= VATA		= PITTA		= KAPHA

Bitte beachte

Dieser Kurztest ist nur eine Momentaufnahme.

Durch verschiedenste Einflüsse und Umstände, wie Verdauung, Tages- und Jahreszeit, Stress, etc. kann es hier zu einem Ergebnis kommen, das nicht exakt der Grund-Konstitution entspricht.

Möchtest du eine genaue Konstitutionsbestimmung?
Dann freue ich mich auf deine Kontaktaufnahme.



FEEL AYURVEDA

Anita Haag

Telefon 079 811 68 76 | info@feelayurveda.ch

Buchenhölzlistrasse 4b | 8580 Amriswil

www.feelayurveda.ch