

Test

WELCHER AYURVEDA-KONSTITUTIONSTYP SIND SIE?

Kreuzen Sie zutreffende Aussagen an. Wo haben Sie die meisten Ja-Antworten? Addieren Sie sie.

Sind Sie ein **Kapha-Typ**?

- Neigen Sie zu Übergewicht? Ja
- Sind Sie ausdauernd? Ja
- Haben Sie eine eher fettige Haut? Ja
- Kennen Sie kaum Hungergefühle? Ja
- Arbeiten Sie methodisch? Ja
- Lernen Sie recht langsam? Ja
- Sind Sie innerlich ruhig? Ja

Sind Sie ein **Pitta-Typ**?

- Sind Sie eher mittelschlank? Ja
- Arbeiten Sie flott und organisiert? Ja
- Vertragen Sie keine Hitze? Ja
- Plagen Sie oft Hungergefühle? Ja
- Neigen Sie zu Sommersprossen? Ja
- Brausen Sie leicht auf? Ja
- Sind Sie unternehmungslustig? Ja

Sind Sie ein **Vata-Typ**?

- Sind Sie zierlich und schlank? Ja
- Ist Ihre Haut eher trocken? Ja
- Hassen Sie Kälte und Regen? Ja
- Essen Sie sehr unregelmäßig? Ja
- Sorgen Sie sich oft? Ja
- Arbeiten Sie sehr schnell? Ja
- Sind Sie leicht begeistert? Ja

DAS SOLLTEN SIE WISSEN:

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich im Test bei allen drei Konstitutionstypen wiederfinden. Viele Menschen sind „Mischtypen“. Sie werden jedoch von dem Ayurveda-Typus dominiert, der die meisten Ja-Antworten erhält.

Auswertung

DREI LEBENSENERGIEN (DOSHAS) ...

... bestimmen unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Meist überwiegt eine Konstitution. Welche es bei Ihnen ist, verrät die Anzahl Ihrer Ja-Antworten.



Kapha leitet sich von den Elementen Erde und Wasser ab und steht für das Prinzip der Stabilität, Ausdauer, Kraft und Gelassenheit. Die Lebensenergie ist vor allem zuständig für Aufbau und Funktion der Körperzellen. Außerdem steuert Kapha die Nahrungsverwertung. Bei **Kapha-Störungen** kommt es oft zu Erkältungen, Husten mit Schleimbildung, zu Gedächtnisstörungen und Arthritis.



Pitta wird den Elementen Feuer und Wasser zugeordnet. Es liefert die Energie für Stoffwechsel und Verdauung, ist verantwortlich für den Intellekt und kontrolliert die Gefühle. Pitta reguliert auch die Körperwärme und das Immunsystem. **Pitta-Störungen** können zu Magenproblemen, Kopfschmerzen, Nervosität, Herpes, Gereiztheit, Entzündungen in Hals und Augen, Pickeln und depressiver Verstimmung führen.



Vata steht in Verbindung mit den Elementen Äther und Luft, gilt als das Prinzip der Bewegung und der Energie. Es sorgt für einen gesunden Kreislauf, einen ausgeglichenen Herzschlag, stützt das Atemsystem und harmonisiert die Darmtätigkeit. Außerdem beeinflusst Vata alle Impulse unseres Nervensystems.

Vata-Störungen können Ängste, Verdauungsbeschwerden, Bauchkrämpfe, Rückenschmerzen und Gelenkprobleme verursachen.