

WELCHER TYP BIST DU?

Gib den Eigenschaften, bei denen du dich klar wiedererkennst, einen Punkt. Die Kategorie mit den meisten Punkten entspricht deinem Typus. Erzielst du bei zwei Doshas eine ähnlich hohe Punktezahl, bist du ein Mischtyp, sind alle in etwa gleich ausgeprägt, bist du ein Tridosha-Typ.

	VATA	PITTA	KAPHA
ERSCHEINUNGSBILD	<input type="radio"/> zartgliedrig, sehnig, entweder klein und zart oder groß und hager	<input type="radio"/> mittlere Statur, muskulös, sportlich	<input type="radio"/> stämmig, stattlich, oft korpolent bis übergewichtig
GESICHT	<input type="radio"/> markant, unruhige Augen, feine, schmale Lippen, ungerade kleine Zähne	<input type="radio"/> ausgeprägtes Kinn, markante Nase, durchdringender Blick, volle Lippen	<input type="radio"/> große Augen, weiße, eher große Zähne, große, geschwungene Lippen
HAUT	<input type="radio"/> dünn, trocken, rau, rissig	<input type="radio"/> hell, sensibel, Neigung zu Sonnenbrand, Leberflecken, Ausschlägen	<input type="radio"/> glatt, „Porzellanhaut“, fest, feucht
HAARE	<input type="radio"/> dünn, trocken, oft kraus	<input type="radio"/> fein, oft rötlich, blond, Glatze	<input type="radio"/> fest, dick, fettig, oft dunkel bis schwarz
NÄGEL	<input type="radio"/> brüchig, klein	<input type="radio"/> weich, elastisch, rosig	<input type="radio"/> breit, groß, „perlig“
WETTER-ABNEIGUNG	<input type="radio"/> Kälte, Wind, Wetterwechsel	<input type="radio"/> Hitze, direkte Sonne	<input type="radio"/> Kälte, feucht
INTELLEKT/GEIST	<input type="radio"/> kreativ, begeisterungsfähig, luftig, schnelle Auffassungsgabe, vergesslich	<input type="radio"/> scharf, klar, strukturiert, rasches Auffassungsvermögen, analytisch, kritisch, stur	<input type="radio"/> geduldig, zentriert, bedächtig, lernt und versteht langsam, aber nachhaltig
SCHLAF	<input type="radio"/> leicht, weniger als sechs Stunden pro Tag	<input type="radio"/> eher kurz, aber tief, neigt zu Einschlafstörungen	<input type="radio"/> lang, tief, meist über acht Stunden oder mehr
SPRACHE & STIMME	<input type="radio"/> schnell, wortgewandt; leise, rau, manchmal angestrengt	<input type="radio"/> überzeugend; scharf und klar	<input type="radio"/> langsam, bestimmt, nicht sehr redselig; tiefes Timbre
STRESSVERHALTEN	<input type="radio"/> entspannt sich schwer, nervös, ermüdet schnell	<input type="radio"/> schnell ärgerlich und gereizt, hitzig, Wutausbrüche	<input type="radio"/> stoisch, stabil
BEWEGUNG	<input type="radio"/> je mehr, desto besser; liebt es, zu tanzen	<input type="radio"/> Sport im Freien, liebt Wettkampf, Herausforderungen	<input type="radio"/> träge, langsam
APPETIT	<input type="radio"/> unregelmäßig	<input type="radio"/> viel Hunger, viel Durst	<input type="radio"/> Neigung zu Übermaß (und zu Übergewicht)
CHARAKTER/EIGENHEITEN	<input type="radio"/> luftig, rastlos, unentschlossen, sensibel, spontan, interessiert an Neuem	<input type="radio"/> intensiv, voller Tatendrang, leistungsstark, praktisch, Kämpfernatur	<input type="radio"/> geduldig, treu, beständig, entspannt, ausdauernd, mitfühlend, konservativ
EMOTIONEN	<input type="radio"/> leicht erregbar, wechselnde Gemütslage, neigt zu Besorgnis	<input type="radio"/> neigt zu Wutausbrüchen, ungeduldig, tut sich mit Kritik schwer	<input type="radio"/> ausgeglichen, gefasst
DAS TUT GUT	<input type="radio"/> Routine, entspannende Massagen mit warmem Öl, Wärme, gutes gekochtes, warmes Essen, warme Getränke, Ruhe, Musik, Tanz, Spazieren, Walken, Meditation	<input type="radio"/> sich beim Sport auspowern, Hitze meiden, Gefühle ausdrücken, tiefgehende Massagen, Meditation, vegetarisches Essen, Verzicht auf Stimulanzien (Kaffee, Alkohol)	<input type="radio"/> regelmäßiger Sport, idealerweise in Gruppen (wegen der Motivation), Routinen auch mal wechseln, weniger essen, als angeboten wird, Anregungen statt Tageschläfchen