



VATA, PITTA ODER DOCH KAPHA?

WELCHER
DOSHA-TYP
BIN ICH!

**Finde heraus, was für eine Konstitution
du bist für mehr Gesundheit und
Leistungsfähigkeit.**

FÜR MEHR INFORMATIONEN
WWW.AYURVEDA-WERKSTATT.COM

„Das Wissen um die eigene Konstitution ist die Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit“

Ayurveda, die Mutter aller Heilkünste, wird als Wurzel der gesamten Naturheilkunde angesehen und hat das traditionelle Medizinsystem Asiens und der Antike stark geprägt. Seine Wurzeln hat Ayurveda in der vedischen Hochkultur des alten Indiens.

Man vermutet, dass diese Kulturepoche 5000 bis 7000 Jahre zurückliegt. Diese alten Lehren und ganzheitlichen Heilkünste werden schon so lange weitergegeben und praktiziert. Und doch ist Ayurveda hochmodern und top aktuell. Es verbindet die alten Traditionen mit den Bedürfnissen in unserer modernen Welt und schenkt uns innovative, ganzheitliche Lebenskonzepte, mit denen jeder Mensch sein Leben neu gestalten kann.



Deine individuelle Konstitution und die 5 Elemente

Jeder Mensch ist anders und im Ayurveda wird diese Einzigartigkeit mit den 5 Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther in Verbindung gebracht. Diese Elemente bilden den ganzen Kosmos aber auch ein jedes Lebewesen. Jedes Element ist im Menschen vorhanden, aber die Dominanz einzelner Elemente in Körper & Geist macht die individuelle Konstitution aus. Ayurveda unterscheidet zwischen drei Doshas oder Bioenergien, namens Vata, Pitta und Kapha:



Vata - im Einklang sein

Vata ist das aus den beiden Elementen Äther und Luft entstandene Dosha. Es steht für Bewegung und Fluss. Damit ist Vata verantwortlich für alle Bewegungsabläufe in den Körperzellen und Eingeweiden. Es steuert aber auch Wachstum, regelt die Aktivität des Geistes und der Sinnesorgane und bewirkt Wachheit, Klarheit und Kreativität. Vata kontrolliert die beiden anderen Doshas und kann entsprechend auch als „Schrittmacher der biologischen Aktivität“ der Kommunikation und Stofftransport im Körper reguliert, bezeichnet werden.

Merkmale von Vata

Beweglich, feinstofflich, leicht, kalt, nicht schleimig, rau und trocken

Eigenschaften von Vata

Geringes Gewicht und leichter Körperbau, Neigung zu trockener Haut, Abneigung gegen kaltes, raues und windiges Wetter, unregelmässigen Hunger und unregelmässige Verdauung, Neigung zur Verstopfung, schnelle Auffassungsgabe und gutes Kurzzeitgedächtnis, Neigung zu Sorgen und Kummer sowie zu leichtem und unterbrochenen Schlaf, Begeisterungsfähig, sehr kreativ und reist gerne

Bewegung

Alle gemässigten Bewegungen, die gelenkschonend sind (z.B. entsprechende Yoga-Asanas), Atemübungen, Tai Chi, Schwimmen im warmen Wasser, Spaziergänge, Trampolinspringen, Skifahren, Langlauf, Rollschuh- und Schlittschuhlaufen, Tanzen, Gymnastik Übermäßige körperliche Anstrengungen sollten vermieden werden



Ernährung

warm, etwas schwer, befeuchtend, nährend, beruhigend, befriedigend, erdend, leicht verdauliche und energiereiche Nahrung

Lebensweise

Regelmässigkeit in allen Bereichen anstreben, ausreichend schlafen, Nachtwachen vermeiden, mässige Sonnenbäder, Überforderungen in allen Bereichen vermeiden, eher wenig Bewegung

Tägliche Routine

Tägliche Selbsteinölung morgens oder am Abends vor einem warmen Bad, Tagschlaf

Typische Vata-Störungen

Nervosität, Verstopfung, Schwäche der Muskelfunktionen, Krämpfe, jede Art von Schmerz, Lähmungen, Arthrose, Gelenkbeschwerden, Schlafstörungen





Pitta - die Energie kanalisieren

Pitta ist aus dem Element **Feuer** abgeleitete Dosha. Auch das Element **Wasser** übt einen geringen Einfluss auf Pitta aus. Es gilt als das Stoffwechselprinzip und ist entsprechend zuständig für die Tätigkeitendes Verdauungssystems und des Stoffwechsels. Zudem regelt es den Wärmehaushalt im Körper. Intellekt und emotionaler Ausdruck sind ebenfalls eine Funktion von Pitta.

Merkmale von Pitta

Heiss, scharf, leicht flüssig, leicht ölig, spitz, penetrierend, sauer

Eigenschaften von Pitta

Mittelschwerer Körperbau, geht Dinge mit mittlerer Geschwindigkeit an, arbeitet sehr systematisch und organisiert, Abneigung gegen Hitze, starker Hunger und gute Verdauung, kann Mahlzeiten schlecht ausfallen lassen, mittlere Auffassungsgabe und Gedächtnis, guter Redner, kann erlerntes systematisch wiedergeben, unternehmungslustiger und mutiger Charakter mit Neigung zu Ungeduld und Ärger, leicht erregbar, bevorzugt kalte Speisen und kühle Getränke, Neigung zu Sommersprossen und Muttermalen

Bewegung

Ausgleichende und spassmachende Bewegung ohne Wettbewerb, entsprechende Yoga-Asanas, Atemübungen, Tai Chi, Schwimmen, Skifahren, Wasserski, Windsurfing, Drachenfliegen, Bogenschiessen, Wandern, Kanufahren. Übermäßige körperliche Anstrengungen sollten vermieden werden



Ernährung

Kühl, leicht, trocken, süß, ein wenig schwer, wenig Gewürze

Lebensweise

ausgleichende, tolerierende, zufriedene, entspannende und fröhliche Lebensweise, wenig Hitze

Tägliche Routine

Tägliche Selbsteinölung am Morgen, tägliches Joggen oder Körperliche

Bewegung

Typische Pitta-Störungen

Entzündungen, Eiterung, Brennen, Hitze (erhöhte Temperatur),
Fäulnisprozesse, Absonderungen, saures Aufstossen, Blutungsneigung,
geschwächte Sinne (vor allem Sehvermögen)





Kapha - die Leichtigkeit entdecken

Kapha ist das aus den beiden Elementen **Wasser** und **Erde** abgeleitete Dasha. Es ist für die Körperstrukturen und den Flüssigkeitshaushalt verantwortlich. Kapha steht für Zusammenhalt und Stabilität der Strukturen unseres Körpers und ist verantwortlich für biologische Stärke, indem es die natürlichen Abwehrkräfte fördert.

Merkmale von Kapha

Schwer, ölig, kalt, stabil, schleimig, weich, süss

Eigenschaften von Kapha

Stabiler und schwerer Körperbau, grosse Stärke und Ausdauer, geht Dinge methodisch und langsam an, Neigung zu glatter und fetter Haut, geringes Hungergefühl und langsame Verdauung, ruhige und beständige Persönlichkeit, langsame Auffassungsgabe, aber gutes Langzeitgedächtnis, tiefer und langer Schlaf, kräftiges, eher dunkles Haar, ist schwer aus der Ruhe zu bringen

Bewegung

Kurze Spaziergänge nach den Mahlzeiten, Ballsportarten (wie Fussball, Basketball) Reiten, Bauchtanz, mit einem Tier Gassi gehen, all dies unterstützt die Beweglichkeit der Kapha-Person

Ernährung

scharf, bitter, zusammenziehend, leicht, trocken, heiss

Lebensweise

Fordernde körperliche Tätigkeit an der frischen Luft sind gut, Sonne und warmer Wind, sehr viel Bewegung in allen Bereichen sind ebenfalls empfehlenswert

Tägliche Routine

Bewegung in allen Bereichen, kein Tagschlaf

Typische Kapha-Störungen

Kälte, Schwere/Schwergedühl, Lethargie, Jucken, Obstruktionen, Klebrigkeit, Fettleibigkeit, Verhärtungen der Gefäße (Arteriosklerose), Appetitlosigkeit



Test: Welche Konstitution bis du?

Dieser Fragebogen lässt dich anhand deiner Persönlichkeit und deiner Verhaltensweisen erkennen, wie ausgeprägt die einzelnen Konstitutionen bei dir sind. Beantworte die folgenden Fragen spontan mit Ja oder Nein, ohne lange nachzudenken. Addiere anschließend bei jedem Dosha deine Ja-Antworten.

Vata

Ja Nein

- Ja Nein Ich handle schnell und bin manchmal etwas unüberlegt.
- Ja Nein Ich kann nicht gut auswendig lernen und habe ein schlechtes Langzeitgedächtnis.
- Ja Nein Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.
- Ja Nein Ich habe einen leichten Körperbau und es fällt mir schwer zuzunehmen.
- Ja Nein Ich kann Neues schnell aufnehmen und bin geistig flexibel.
- Ja Nein Ich habe einen raschen und schnellen Gang.
- Ja Nein Ich kann schwer entscheiden, was für mich das Beste ist.
- Ja Nein Ich neige zu Blähungen oder Verstopfung.
- Ja Nein Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße.
- Ja Nein Ich fühle mich häufig überfordert, besorgt und ängstlich.
- Ja Nein Ich mag keinen kalten Wind und kein kaltes Wasser.
- Ja Nein Ich spreche schnell und gelte bei meinen Freunden als sehr gesprächig.
- Ja Nein Ich neige zu Gefühlsschwankungen und reagiere sehr gefühlsbetont.
- Ja Nein Ich neige zu Schlafstörungen und unruhigen Träumen.
- Ja Nein Ich neige zu trockener Haut, besonders im Winter.
- Ja Nein Ich bin geistig sehr rege, gelegentlich auch rastlos und sprudle vor Ideen über.
- Ja Nein Meine Bewegungen sind rasch und aktiv, meine Energie kommt in plötzlichen Schüben.
- Ja Nein Ich bin leicht aus meinem inneren Gleichgewicht zu bringen und mein Körper ist etwas labil.
- Ja Nein Auf mich selbst gestellt habe ich unregelmäßige Ess- und Schlafgewohnheiten.
- Ja Nein Ich lerne schnell, aber ich vergesse auch schnell.

Test: Welche Konstitution bis du?

Pitta

Ja Nein

- Ich halte mich für sehr zielgerichtet und effizient.
- Ich stelle hohe Ansprüche an mich und bin sehr ehrgeizig, genau und ordentlich.
- Ich habe einen starken Willen und kann meine Interessen gut vertreten.
- Bei heißem Wetter fühle ich mich unwohl und ich meide die pralle Sonne.
- Meine Haut ist oft etwas gerötet und ich schwitze leicht.
- Auch wenn ich es nicht immer zeige, bin ich schnell gereizt oder verärgert.
- Ich bin mir selbst und anderen gegenüber kritisch eingestellt.
- Wenn ich Hunger habe, werde ich leicht ungeduldig und gereizt.
- Mein Haar weist mindestens eine der folgenden Merkmale auf:
frühzeitig ergrauend oder Haarausfall; dünn, seidig, glatt; (rot)blond oder sandfarben.
- Ich habe einen guten Appetit und kann große Mengen essen.
- Manche Leute bezeichnen mich als bestimmend und stur.
- Ich habe eine regelmäßige Verdauung; ich neige eher zu Durchfall als zu Verstopfung.
- Ich verliere leicht die Geduld und habe wenig Verständnis für die Fehler anderer Menschen.
- Ich treibe regelmäßig Sport und brauche jeden Tag viel Bewegung.
- Ich brause zwar schnell auf, vergesse aber ebenso schnell wieder.
- Ich liebe kalte Speisen wie Eis und mag eiskalte Getränke.
- Ich empfinde die Temperatur in einem Raum eher als zu warm.
- Ich vertrage keine scharf gewürzten oder heißen Speisen.
- Ich kann mich sehr gut konzentrieren.
- Ich genieße Herausforderungen und bin beim Erreichen meiner Ziele sehr beharrlich.

Test: Welche Konstitution bis du?

Kapha

Ja Nein

- Ich fühle mich in der Regel ruhig und zufrieden.
- Ich nehme leichter an Gewicht zu als andere Menschen.
- Ich handle gewöhnlich langsam, ohne Hektik und gerate selten aus der Fassung.
- Ich esse sehr gerne, kann aber Mahlzeiten problemlos auch einmal auslassen.
- Ich gehe langsam und gemessen.
- Ich neige zu starker Schleimbildung, Trägheit, chronischer Verstopfung, Asthma- oder Nebenhöhlen Entzündung.
- Ich brauche mindestens acht Stunden Schlaf, um mich am folgenden Tag wohl zu fühlen.
- Ich habe einen tiefen, festen Schlaf und gehe gerne früh zu Bett.
- Ich lerne langsamer als andere, habe aber auch auf lange Zeit hin ein ausgezeichnetes Gedächtnis.
- Ich pflege meine Gewohnheiten und erlebe nicht gerne unvorhergesehene Überraschungen.
- Ich neige zu Körperfülle und einem trägen Stoffwechsel.
- Kaltes und feuchtes Wetter ist mir zuwider.
- Meine Haare sind dicht, dunkel und gewellt.
- Ich habe eine weiche, glatte und blasse Haut.
- Ich habe einen kräftigen Körperbau und bin sehr belastungsfähig.
- Ich bin von Natur aus heiter, sanftmütig, liebevoll; ich vergebe gern.
- Ich liebe gutes Essen, fühle mich aber nach den Mahlzeiten oft schwer und schläfrig.
- Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandskraft; mein Energiepegel ist ausgeglichen.
- Ich neige zur Langschläferei und komme morgens nur langsam in Gang.
- Ich esse mit Bedacht und gehe auch sonst langsam und methodisch vor.

Auswertung:

SUMME VON "JA" BEI VATA



SUMME VON "JA" BEI PITTA



SUMME VON "JA" BEI KAPHA





Ernährungslehre

Ernährung und Lebensweise der einzelnen Konstitutionen

VATA KONSTITUTION

Ernährung

Süß, (Kohlenhydrate), sauer, salzig bevorzugen

Regelmäßige, warme, nahrhafte, leicht verdauliche, befeuchtende, erdende Mahlzeiten z.B. Eintopfgerichte, einfach und mild gewürzte Speisen

Meiden

Scharf, bitter, herb; Ungünstig sind Rohkost, kalte Getränke, Nahrungsmittel, die zu Blähungen führen können

Bevorzugte Gemüse

Kürbis, gekochte Zwiebeln, Karotten, Kartoffeln, Auberginen, Spargel, Avocados, Fenchel, Rote Beete, Zucchini, gekochte Gurke

Bevorzugte Getreide

Dinkel, Weizen, Hafer, Reis

Bevorzugte Süßungsmittel

Honig, Rohrzucker, Ahornsirup, Birnendicksaft, Rübensaft

Bevorzugte Milchprodukte

Kuh- und Ziegenmilch (gekocht und warm), Ghee, Butter, süsse Sahne

Bevorzugtes Obst

Süsse, saftige und reife Früchte: Weintrauben, süsse Äpfel, Mangos, Birnen, Dattel, Feigen, süsse Beeren

Bevorzugte Gewürze

Bockshornkleesamen, Safran, Salz (Steinsalz), gekochter Knoblauch, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Anis, Asafoetida, Dill, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel, Kümmel, Nelken, Kurkuma, Salbei, Sesam, Süssholz, Vanille, Zimt



Spezielle Tipps / Lebensweise

Regelmäßige Mahlzeiten, langsames Essen, VATA-Konstitutionen benötigen Wärme von außen, sie vermeiden Kälte und Wind

PITTA KONSTITUTION

Ernährung

Süß, bitter und herb; Mild gewürzte (kühlende) Mahlzeiten

Wichtig sind Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, Früchte...)

Wurzel- und Blattgemüse; Können gut mit dem Nachtisch zuerst beginnen

Energiereserven sind durch den hohen Stoffwechsel rasch aufgebraucht

evtl. sind Zwischenmahlzeiten notwendig, z.B. süsse Früchte

Meiden

Fettig, scharf, sauer, sehr salzig (z.B. Zitrusfrüchte, Tomaten, Fleisch, Joghurt, Quark, Käse, Kefir, Schafsmilch) Keine heißen Getränke

Bevorzugte Gemüse

Kürbis, Zucchini, gekochte Zwiebeln und Gurken, Kartoffeln, Fenchel, Spinat, Mangold, grüne Bohnen, Blattsalate (vor allem bittere Sorten), Chicorée, Löwenzahn, Brokkoli, Artischocken, Spargel

Bevorzugte Getreide

Reis, Milchreis, Risotto, in Maßen: Dinkel, Weizen, Hafer

Bevorzugte Süßungsmittel

Rohrzucker, in Maßen Ahornsirup und Honig

Bevorzugte Milchprodukte

Kuh- und Ziegenmilch (gekocht und warm), Ghee, süsse Sahne

Bevorzugte Obstsorten

Süsse Früchte, Weintrauben, Papayas, Mangos, Feigen, Rosinen, Bananen, Birnen, Datteln, süsse Quitten



Bevorzugte Gewürze

Fenchel, Kurkuma, Koriander, Anis, Kardamom, Nelken, Bockshornkleesamen, Safran, Rosmarin

Spezielle Tipps / Lebensweise

Mittags die Hauptmahlzeit essen, Zwischenmahlzeiten nur bei Hunger.

Personen mit hohen Pitta-Anteilen lieben Bewegung und benötigen dies zum Stressabbau (findet man häufig beim Leistungssport).

Lieben Risiko und Wettkampf; Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sollten in ausgeglichenem Verhältnis entwickelt werden.

Ausreichende Regeneration ist wichtig, genügend Ruhe, Entspannung, Schlaf.

Typische Symptome bei einer PITTA-Störung

Entzündungen, Durchfall, Heisshunger, Ekzeme, Juckreiz

KAPHA- KONSTITUTION

Ernährung

Gut gewürzte, leichte, warme Mahlzeiten mit geringem Fettanteil und nicht zu viel Flüssigkeit; Geschmacksrichtungen scharf, bitter, herb/bitter bevorzugen

Meiden

Süss, sauer, salzig, fettiges und frittiertes Essen, keine Wurst, kein fettes Fleisch, keine kalten Mahlzeiten und kalten Getränke

Bevorzugte Gemüsesorten

Blattgemüse, Löwenzahn, Chicorée, Rote Beete, Mangold, Karotten, Feldsalat, Fenchel, Radieschen, Zucchini, grüne Bohnen, Kohlsorten

Bevorzugte Getreidesorten

Buchweizen, Gerste, Getreideflocken wie Dinkel, Hirse, Roggen, Mais



Bevorzugte Süßungsmittel

Honig, in Maßen Ahornsirup

Bevorzugte Milchprodukte

Sehr wenig; wenn, nur unbehandelte bzw. pasteurisierte Milchprodukte

Bevorzugte Obstsorten

Herbe Früchte z.B. Äpfel, Apfelmus, Aprikosen, Beeren, Birnen, Granatäpfel, Quitten, Rosinen, Trockenobst, Papayas

Bevorzugte Gewürze

Agni anregende, scharfe, bittere, herbe und wärmende Gewürze wie z.B. Anis, Asafoetida, Basilikum, Bockshornklee, Fenchelsamen, Nelken, Kurkuma, Kümmel und Kreuzkümmel, Majoran, Muskat, Thymian, Salbei, Safran, Oregano, Kardamom, Ingwer, Dill, Zimt, Paprika

Spezielle Tipps / Lebensweise

Auf Frühstück verzichten, viele Gewürze und Kräuter verwenden, keine Zwischenmahlzeiten, Bewegung, kein Mittagsschlaf

Typische Symptome bei einer KAPHA-Störung

Leistungsabfall, Antriebsschwäche, Energieverlust, isst oft auch ohne Hunger, Gewichtszunahme bis Fettsucht, häufig müde, oft verschleimt, häufig Bronchitis und Sinusitis, Asthma



Wer bin ich?

EIN ERSTEINDRUCK ÜBER DEINE KONSTITUTION!

Nur wenige Menschen sind „reine“ Konstitutionstypen, die nur von Vata, Pitta oder Kapha geprägt sind. Die meisten sind „Mischtypen“ aus zwei, seltener auch aus allen drei Doshas. Lass dich nicht verwirren, wenn du bei dir sowohl Vata-, Pitta- als auch Kapha-Anteile feststellst.

In der ayurvedischen Konstitutionslehre wird nebst der körperlichen Konstitution (Prakriti), auch eine geistige Konstitution (Manasa Prakriti) beschrieben. Diese setzt sich aus den drei Eigenschaften des Geistes (Sattva, Rajas und Tamas) zusammen.

Dieser Fragebogen stellt lediglich einen Ersteindruck dar und nicht das absolute Ergebnis.

Wie wäre es, wenn du:

- deine exakte Konstitutionsbestimmung kennst?
- Beschwerden los wirst (z.B. Verdauung, Übergewicht, Migräne)?
- deine Ernährungsweise auf deinen individuellen Typ kennst?
- dein Lifestyle nach deiner persönlichen Art auslebst?

Bei einem persönlichen Beratungsgespräch werden wir genau dies erarbeiten.

Ich freue mich auf deine Coaching-Online-Anmeldung über meine [Website](#).

Als Dankeschön schenke ich dir auf die erste Beratungsstunde 20% Rabatt (bei Anmeldung folgenden Code eingeben: AYURVEDA).

Sandra Anliker

„Gesund ist man, wenn die drei Doshas in ihrem ausgeglichenen Zustand sind. Deshalb sollten kluge Menschen ihr Ausgewogensein anstreben.“

Samihta, Sharirasthana 6.18G

