

Name:

Dosha – Test

Kreuzen Sie die Antworten an, die zu Ihnen am besten passen!

Physische und Physiologische Merkmale			
Körperbau	○ Sehr klein oder sehr groß, leicht, feingliedrig, zarte Gelenke	○ Mittlere, schlanke und gleichmäßige Statur, weiche Formen, Gelenke weich	○ Mittlere, kräftige und stabile, stämmige Statur, weicher und runder Körper, kräftige und gut geschmierte Gelenke
Kopf und Gesicht	○ Längliche, schmale und markante Gesichtsform, schmales Kinn	○ Ovale bis dreieckige Gesichtsform, energisches Kinn	○ Ovale bis runde und eher breite Gesichtsform, weiches Kinn
Körpergewicht	○ Leicht, nimmt schwer zu	○ Mittel	○ Mittel bis schwer, nimmt schwer ab
Hände	○ Schmal, lange Finger, lange und oft feine Nägel; meist kalt	○ Gut geformt, Nägel etwas weich; gute Durchblutung	○ Eher große, breite Hände, kräftige Nägel; eher kühle Hände
Haut	○ Fein und empfindlich, Neigung zu Trockenheit, kalt, rau, wird in der Sonne leicht braun; Venen gut sichtbar, mag Einölen und Wärme, auch feuchte Wärme	○ Gute Durchblutung, oft hell mit Sommersprossen und Muttermalen, fettig/ölig, warm, evtl. rau, wird in der Sonne leicht rot; zieht Kühlendes vor	○ Weich, ölig, gute Hautfeuchtigkeit, eher hell, kühl; Venen kaum sichtbar; mag Trockenmassagen und trockene Wärme
Haare	○ Fein, trocken, spröde, manchmal glanzlos	○ Leicht fettig, seidig; evtl. frühes Ergrauen und frühe Glatzenbildung; hoher Haaransatz	○ Füllig, kräftig und weich; evtl. niedriger Haaransatz
Augen	○ Trocken, eher klein, lebhafter, auch unruhiger Blick; dünne Wimpern und Augenbrauen	○ Feucht, von mittlerer Größe, oft leuchtend; Neigung zu Brennen und Entzündungen	○ Groß, gut befeuchtet, ruhiger Blick, manchmal schwermütig; buschige Wimpern und Augenbrauen
Nase	○ Sehr schmal, lang	○ Spitz	○ Rundlich
Lippen	○ Sehr fein; blass, trocken	○ Geschwungen, gut durchblutet; Neigung zu Herpes	○ Voll
Zähne	○ Klein, schmal, unregelmäßig; kariesanfällig	○ Mittlere Größe; Neigung zu Zahnfleischbluten	○ Groß und gleichmäßig; Bildung von Zahnstein
Appetit, bevorzugte Speisen	○ Meist recht unregelmäßig; mal viel, mal wenig; isst gern warm, bevorzugt Süßes, Saures und Salziges; trinkt ausreichend; sollte nicht fasten	○ Stark, kann viel essen/ Neigung zu Heißhunger; isst gern regelmäßig (reizbar, wenn diese Regelmäßigkeit ausbleibt), verträgt Kaltes, bevorzugt Kaltes, Süßes, Bitteres und Herbes; trinkt ausreichend; kann 1x wöchentlich saftfasten	○ Gering, isst verhältnismäßig wenig, langes Sättigungsgefühl, isst langsam – „Genießer“ -, oft Lust auf Süßigkeiten; bevorzugt Scharfes, Bitteres und Herbes; darf kontrolliert fasten
Durst	○ Nimmt Durst wahr und trinkt meist ausreichend	○ Hat viel Durst und trinkt viel	○ Hat wenig Durst
Stoffwechsel, Köperaus-scheidungen	○ Trockener Stuhl; wenig Urin; neigt zu Blähungen	○ Starke Verdauungskraft, große Urin- und Stuhlmengen, Neigung zu Durchfall	○ Regelmäßiger Stuhlgang, gut geformter, evtl. öligter Stuhl, mäßige Urinmenge, oft träger Stoffwechsel

Schweiß	o Schwitzt wenig, kein Körpergeruch	o Schwitzt stark, unangenehmer Körpergeruch	o Schwitzt mäßig, süßlicher Körpergeruch
Schlaf	o Leicht, oft unterbrochen; Träume: können von Angst geprägt sein, träumt vom Fliegen und dem Erklimmen von Höhen	o Mittel, kann manchmal schwer einschlafen, Nachtschweiß; Träume: oft von Kämpfen, träumt von Feuer, Blitzen und Blumen	o Lang und tief; Träume: können schwer und von depressiver Natur sein, träumt von Wasser und Blumen, von Himmel und Wolken

Wesensart und Charaktereigenschaften

Mentale Eigenschaften	o Wacher Verstand, flexibel, rasche Auffassungsgabe, lebendig, sehr lebhaft und spontan, voller Tatendrang, vielseitig interessiert und sehr kreativ, liebt die Veränderung; übersensibel, manchmal schüchtern, emotional, unruhig, instabil, unkonzentriert, gutes Kurzzeitgedächtnis	o Analytisch, kritisch, starker Wille, sehr zielgerichtet, intelligent, liebt die Herausforderung, sehr ehrgeizig, leistungswillig, Kämpfernatur, mag den Luxus; oft wenig tolerant, bestimmend, beharrt auf seiner Meinung, mutet sich oft zu viel zu, neigt zur Perfektion und Eifersucht	o Strahlt Ruhe, Stärke und Gelassenheit aus, ist beim Essen und Handeln eher langsam, hat viel Ausdauer, ist herzlich und geduldig, geht sehr überlegt und methodisch vor; tolerant, gutes Langzeitgedächtnis; Helfersyndrom; oft lethargisch und schwerfällig, kann unnachgiebig (stur) sein, hält gern an Dingen und Vergangenen fest
Gefühlsebene	o Sehr fröhlich und beschwingt, aber auch labil, neigt zu Ängstlichkeit und Sorgen; Neigung zu Depressionen	o Sehr geistreich und witzig, neigt aber zu Überreaktionen, leicht reizbar, oft emotional und eifersüchtig	o Meist ausgeglichen und sanft, großzügig, kann aber auch sentimental werden; Neigung zu Schwermut
Sprechweise, Stimme	o Sehr schnell und redengewandt; wechselt gern von einem zum anderen Thema, verliert leicht den Gesprächsfaden; manchmal heisere und tiefe Stimme	o Guter Ausdruck, guter Rhetoriker; scharfzüngig bis verletzend, emotional; die Stimme kann hoch und schrill sein	o Eloquent, klar, oft bedächtig, nicht immer sehr gesprächig; melodische Stimme
Verhaltensweise im Alltag, Lebensart	o Bewegungsfreudig und reiselustig, nimmt alles sehr leicht; wählt künstlerische Berufe; wechselt gern Aufenthaltsort, Beruf oder Interessen	o Sportlich (dabei ehrgeizig), engagiert, übernimmt gern die Führungsrolle; neigt zu risikoreichen Verhaltensweisen	o Großzügig, bodenständig, liebt den Komfort, zieht langfristige Planungen schnellen Entscheidungen vor; verlässt ungern seinen Standort

Körperlich-seelische Vorzüge, Bio-Schwankungen

Stimmungen	o Heiter, Gefühl von Leichtigkeit; Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen	o Leidenschaftlich, robust; unduldsam	o Meist ausgeglichen, aber auch in sich gekehrt (Schneckenhaus), melancholisch
Leistungsfähigkeit	o Vor allem frühmorgens und abends (Vata-Zeit = 2-6 Uhr und 14-18 Uhr); kann aber auch rasch ermüden oder das Interesse verlieren	o Sehr leistungsfähig in der Pitta-Zeit (= 10-14 Uhr und 22-2 Uhr), fordert viel von sich und kann sich dabei überfordern	o Sehr ausdauernd, vor allem in der Kapha-Zeit (= 6-10 Uhr und 18-22 Uhr), sehr widerstandsfähig, ist aber oft nur schwer in Gang zu setzen
Anfälligkeit, gesundheitliche Störungen	o Kälteempfindlich (kalte Hände und Füße); labil, krankheitsanfällig; Gelenkschmerzen, nervöse Störungen	o Robust; anfällig für Entzündungen, brennendes Gefühl, Fieber	o Sehr robust; jedoch empfindliche Bronchien, Neigung zu Ödemen
Puls	o Schnell; Tierbild: Bewegung wie eine sich rasch durch Sand bewegende Schlange	o Mittel; Tierbild: Bewegung wie ein hüpfender Frosch oder Spatz	o Langsam; Tierbild: Bewegung wie ein Schwan im Auf und Ab der Wellen

Anzahl			
--------	--	--	--