

1. APPETIT

- A: Mein Appetit ist unregelmäßig, manchmal vergesse ich zu essen.
- B: Habe meist großen Appetit und gefühlt ständig Hunger.
- C: Ich esse gerne, habe aber eher wenig Appetit, dafür stetig.

2. KREISLAUF

- A: Mein Kreislauf ist schwach, schwankend, habe oft Herzklopfen.
- B: Bin generell gut durchblutet, aber mein Kreislauf verschlechtert sich bei Hitze.
- C: Mein Kreislauf ist schwach aber stabil und verschlechtert sich bei Kälte und hoher Luftfeuchte.

3. AUSDAUER

- A: Meine Ausdauer ist gering und hängt stark von meiner Tagesverfassung ab.
- B: Ich vertrage Hitze nicht sehr gut und pushe mich oft bis zum Ausbrennen.
- C: Meine Ausdauer ist hoch und stabil, dafür komme ich morgens nur langsam in Schwung.

4. IMMUNSYSTEM

- A: Mein Immunsystem ist eher schwach, ich werde leicht krank.
- B: Eher normal, bin aber anfällig für Entzündungen.
- C: Mein Immunsystem ist stark und beständig, ich werde so gut wie nie krank.

5. PULS

- A: Mein Puls ist oft hoch und unregelmäßig.
- B: Mein Puls ist durchschnittlich und stark spürbar.
- C: Mein Puls ist eher niedrig und regelmäßig.

6. SCHWEISS

- A: Ich schwitze kaum.
- B: Ich schwitze schnell und sehr viel.
- C: Ich schwitze eher wenig und wenn, dann eher kühlen Schweiß.

7. VERDAUUNG

- A: Ich habe eine unregelmäßige Verdauung und tendiere zu Verstopfung und Blähungen.
- B: Ich habe eine schnelle und gute Verdauung und tendiere manchmal zu Durchfall.
- C: Ich habe eine langsame aber stetige Verdauung.

8. GEWICHT

- A: Mein Gewicht liegt aktuell im unteren Bereich.
- B: Mein Gewicht ist im Normalbereich.
- C: Ich neige aktuell eher zu Übergewicht.

9. HAUT

- A: Ich habe eher trockene und dünne Haut.
- B: Ich habe warme Haut, die zu Entzündungen neigt.
- C: Ich habe kühle und ölige Haut.

10. SCHLAF

- A: Ich habe Probleme beim Einschlafen.
- B: Ich schlafe schnell ein, wache aber nachts öfters auf.
- C: Ich schlafe tief und fest, meist sehr lange.

11. KÖRPERTEMPERATUR

- A: Mir ist oft kalt und habe kalte Hände und Füße.
- B: Mir ist meist warm, ich tendiere dazu viel zu schwitzen.
- C: Ich tendiere dazu kühl zu sein, obwohl mir nicht kalt ist.

12. AUFNAHMEFÄHIGKEIT

- A: Ich lerne schnell, vergesse aber auch schnell wieder.
- B: Ich verstehe Sachverhalte oft schneller als andere.
- C: Ich lerne langsam, dafür merke ich mir das Gelernte sehr lange.

13. STRESSVERHALTEN

- A: Unter Stress werde ich nervös und bin schnell überfordert.
- B: Unter Stress werde ich wütend, was manchmal zu Streit führen kann.
- C: Ich bleibe meist ruhig, auch wenn es stressig wird.

14. ANGST

- A: Ich habe oft Angst und mache mir über alles Sorgen.
- B: Ich habe gelegentlich Angst und mache mir nur hin und wieder Sorgen.
- C: Ich habe nur selten Angst.

15. ZORN

- A: Ich werde selten wütend.
- B: Ich werde schnell wütend.
- C: Ich werde gelegentlich wütend, schaffe es aber trotzdem ruhig zu bleiben.

Zähle deine Antworten zusammen. Die Antwort, die du am öftesten gewählt hast, repräsentiert dein derzeit stärkstes Dosha. Dieses solltest du in Balance bringen.

A: VATA = _____

B: PITTA = _____

C: KAPHA = _____

Dieses Dosha möchte ich ausgleichen: _____