

**Betreff:** Ihre VagusKur beginnt nächste Woche – wir freuen uns auf Sie

in wenigen Tagen ist beginnt Ihre Kurwoche und wir möchten Ihnen schon heute ein paar Zeilen mit auf den Weg geben.

Wir freuen uns sehr, Sie bald persönlich begrüßen zu dürfen.

Eine Kur ist mehr als eine Abfolge von Anwendungen. Sie ist eine bewusste Auszeit, ein Innehalten – und eine Einladung, Körper, Geist und Nervensystem wieder in eine natürliche Ordnung finden zu lassen.

In den letzten Tagen vor Beginn dürfen Sie den Alltag gern etwas leiser werden lassen. Versuchen Sie, Termine zu reduzieren, früher schlafen zu gehen und sich innerlich auf diese Zeit der Regeneration einzustimmen. Alles, was jetzt langsamer wird, unterstützt den Kurprozess. Verzichten sie bitte in den letzten Tagen vor der Kur soweit es ihnen möglich ist schon auf Milchprodukte, Fleisch, Weißbrot und Zucker.

Bitte drucken Sie

– den **ärztlichen Anamnese-Fragebogen**

– sowie den **Ayurveda-Dosha-Fragebogen**

noch aus und bringen sie ihn bitte ausgefüllt mit.

Sie bilden eine wichtige Grundlage, um Ihre Behandlung individuell, sicher und wirksam gestalten zu können.

Bitte bringen Sie außerdem mit:

- bequeme, lockere Kleidung
- warme Socken / ggf. ein Tuch
- Offenheit für Ruhe, neue Impulse und bewusste Wahrnehmung

Alles Weitere dürfen Sie getrost hierlassen.

Ihr Körper weiß mehr, als der Kopf oft denkt – und genau diesem inneren Wissen geben wir in den kommenden Tagen Raum.

Wenn in den nächsten Stunden oder Tagen noch Fragen auftauchen, melden Sie sich gern bei uns.

Ansonsten gilt: Sie müssen nichts vorbereiten, nichts leisten, nichts erreichen.

Kommen Sie einfach an.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit und darauf, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen

und den besten Wünschen für eine gute Anreise

**Ihr Praxisteam**

Dr. Ingfried Hobert & Team

# AYURVEDA-DOSHA-FRAGEBOGEN

## Vata – Pitta – Kapha

### 👉 Anleitung

- Lies jede Aussage ruhig.
- Bewerte, wie **typisch** sie **über weite Strecken deines Lebens** für dich ist.
- Vergib Punkte:
  - **0 Punkte** = trifft nicht zu
  - **1 Punkt** = trifft manchmal zu
  - **2 Punkte** = trifft deutlich zu
  - **3 Punkte** = trifft sehr typisch / fast immer zu

Notiere die Punkte getrennt für **Vata (V)**, **Pitta (P)** und **Kapha (K)**.

---

### 1 Körperbau & Grundkonstitution

#### VATA

- Schlank, eher zierlich, Gewicht schwankt leicht
- Gelenke knacken, wenig „Polster“
- Hände/Füße oft kalt

#### PITTA

- Mittlere, athletische Statur
- Gute Muskeldefinition
- Körper fühlt sich schnell warm/heiß an

#### KAPHA

- Kräftige, stabile Statur
- Nimmt leicht zu, nimmt schwer ab
- Wirkt körperlich „erdig“ und solide

### 2 Haut, Haare, Nägel

#### VATA

- Haut eher trocken, rau
- Haare fein, trocken, brüchig
- Nägel brüchig

#### PITTA

- Haut empfindlich, rötet schnell
- Neigung zu Entzündungen/Akne
- Frühes Ergrauen oder Haarausfall

#### KAPHA

- Haut weich, eher kühl und feucht
- Kräftige, dichte Haare
- Nägel stabil

### 3 Verdauung & Appetit

#### VATA

- Appetit unregelmäßig
- Blähungen, Verstopfung
- Vergisst zu essen

#### PITTA

- Starker, regelmäßiger Hunger
- Wird reizbar bei Hunger
- Neigung zu Sodbrennen/Durchfall

#### KAPHA

- Geringerer Hunger
- Schweregefühl nach dem Essen
- Verdauung langsam

### 4 Energie & Leistungsrythmus

#### VATA

- Energie kommt in Schüben
- Schnelle Erschöpfung
- Schwierigkeit, Dinge konstant durchzuhalten

#### PITTA

- Hohe Leistungsfähigkeit
- Zielorientiert, ehrgeizig
- Mag Effizienz und Kontrolle

#### KAPHA

- Gleichmäßige, stabile Energie
- Hohe Ausdauer
- Kommt schwer in Gang, hält dann lange durch

### 5 Schlaf

#### VATA

- Leichter Schlaf
- Häufiges Aufwachen
- Einschlafen schwierig

#### PITTA

- Meist guter Schlaf
- Wach durch Grübeln oder Hitze
- Träume intensiv

#### **KAPHA**

- Tiefer, langer Schlaf
- Schwieriges Aufstehen
- Könnte „immer schlafen“

#### **6 Temperatur-Empfinden**

##### **VATA**

- Friert leicht
- Liebt Wärme

##### **PITTA**

- Hitzeempfindlich
- Schwitzt leicht

##### **KAPHA**

- Kälteempfindlich bei Nässe
- Verträgt Kühle besser als Hitze

#### **7 Emotionen & Stressreaktion**

##### **VATA**

- Neigt zu Sorgen/Ängsten
- Gedanken kreisen
- Überforderung bei Reizüberflutung

##### **PITTA**

- Neigt zu Ärger/Irritation
- Ungeduldig bei Verzögerungen
- Hoher innerer Druck

##### **KAPHA**

- Neigt zu Rückzug
- Festhalten an Gewohntem
- Trägheit bei Überforderung

#### **8 Persönlichkeit & Lebensstil**

##### **VATA**

- Kreativ, ideenreich
- Liebt Abwechslung & Reisen
- Beginnt vieles gleichzeitig

## PITTA

- Führungsstark
- Analytisch, strukturiert
- Liebt klare Ziele

## KAPHA

- Loyal, verlässlich
- Geduldig
- Meidet Konflikte

## AUSWERTUNG

### Schritt 1: Punkte zusammenzählen

- **Vata gesamt:** \_\_\_\_
- **Pitta gesamt:** \_\_\_\_
- **Kapha gesamt:** \_\_\_\_

### Erklärung zum besseren Verständnis

Die Zuordnung dient dem Zweck Ernährung und Therapie noch individueller auf ihren angeborenen Grundtypus zuzuschneiden.

### VATA-Typ – der Bewegungs- und Nerventyp

**Elemente:** Raum + Luft

**Leitprinzip:** Bewegung, Impuls, Kommunikation, Feinregulation (v. a. Nervensystem)

### Körperliche Merkmale

- eher **schlank**, drahtig, weniger „Polster“, Gewicht schwankt leicht
- **trockene** Haut/Schleimhäute, trockene Lippen, Neigung zu Kälte
- oft **kalte Hände/Füße**, eher „windig“ (Blähungen), wechselnde Verdauung
- Schlaf: eher **leicht**, sensibel, häufiges Aufwachen
- Energie: in Schüben – **hoch** → **schnell leer** (Überreizbarkeit/Crash)

### Psychische/mentale Merkmale

- kreativ, ideenreich, schnell im Kopf, sprachlich gewandt
- liebt Abwechslung, Neues, Reisen, Inspiration
- Schattenseite: Sorgen, Grübeln, Angstneigung, „zu viele offene Tabs“

### Typische Vata-Ungleichgewichte (Vikrti)

- Unruhe, Schlafstörungen, Nervosität, Herzklopfen „aus dem Nichts“
- Verstopfung oder unregelmäßiger Stuhl, Blähbauch
- Erschöpfung/„Burnout-Feeling“, trockene Haut, Muskel-/Gelenkknacken

### Therapie-Logik (ganz ayurvedisch)

Vata wird klassisch über **Wärme, Öl, Rhythmus und Erdung** beruhigt: regelmäßige Mahlzeiten, warm/gekocht, nährend; Öl-Anwendungen (Abhyanga), ruhige Atem-/Meditationspraxis, weniger

„Overstimulation“. Das folgt direkt der Dosha-Qualitäten-Lehre (kalt/trocken/leicht/beweglich → Ausgleich durch warm/ölig/nährend/stabil).

---

## **PITTA-Typ – der Feuer-, Stoffwechsel- und Leistungstyp**

**Elemente:** Feuer + etwas Wasser (Agni + Jala)

**Leitprinzip:** Transformation – Verdauung, Stoffwechsel, Temperatur, „Schärfe“ im Denken

### **Körperliche Merkmale**

- **mittlere** Statur, oft athletisch/„kompakt“, gute Muskeldefinition
- eher **warm/heiß**, schwitzt leichter, verträgt Hitze schlechter
- Haut: eher empfindlich, rötet schneller; Neigung zu Entzündungen
- Verdauung: **stark**, klarer Hunger, kann „hangry“ werden
- Schlaf: meist solide, aber bei Stress: „überhitzt“ (nächtliches Wachdenken)

### **Psychische/mentale Merkmale**

- fokussiert, analytisch, zielstrebig, liebt Effizienz und klare Resultate
- Führungsenergie: entscheidet, strukturiert, setzt um
- Schattenseite: Reizbarkeit, Ungeduld, Perfektionismus, „zu scharf“ in Worten

### **Typische Pitta-Ungleichgewichte (Vikrti)**

- Sodbrennen, gastritische Beschwerden, Durchfälle bei Stress
- Entzündungen (Haut, Gelenke), Hitzewallungen, Kopfschmerz/Migräne
- Ärgerstau, Zynismus, „innerer Druck“, Kontrollbedürfnis

### **Therapie-Logik**

Pitta braucht **Kühlung, Entschärfung, Entlastung**: weniger Scharfes/Alkohol/Überhitzung, mehr Bitter-/Gerbstoffe, Ruheinseln, „Kopf aus – Herz an“. Auch hier: Gleiches mit Gleichem verstärkt, Gegensätze balancieren.

---

## **KAPHA-Typ – der Struktur-, Regenerations- und Stabilitätstyp**

**Elemente:** Wasser + Erde (Jala + Prithvi)

**Leitprinzip:** Aufbau, Substanz, Schmierung, Immunstabilität, Ruhe

### **Körperliche Merkmale**

- eher **kräftige** Statur, gute Substanz, „stabil gebaut“
- Haut eher weich/feucht, Gelenke oft robust, Ausdauer hoch
- Verdauung eher **langsam**, Hunger moderat; nimmt leicht zu
- Schlaf: tief, lang, erholsam – aber Neigung zum „zu viel“
- Tendenz zu **Verschleimung**, Wassereinlagerungen, Trägheit

### **Psychische/mentale Merkmale**

- ruhig, loyal, fürsorglich, verbindlich; „Fels in der Brandung“
- geduldig, kann gut halten und tragen (Familie/Teams)
- Schattenseite: Festhalten, Widerstand gegen Veränderung, Bequemlichkeit

### **Typische Kapha-Ungleichgewichte (Vikrti)**

- Gewichtszunahme, Antriebslosigkeit, „Nebel im Kopf“
- Verschleimung, Sinusitis/Bronchial-Schwere, Ödeme
- emotionale Schwere, Rückzug, „ich komme nicht in Gang“

### **Therapie-Logik**

Kapha wird über **Aktivierung, Leichtigkeit, Wärme und Bewegung** reguliert: anregende Gewürze, weniger schwer/spät essen, mehr Dynamik (Sport, Sauna, zügige Routinen), geistig: neue Impulse statt Komfortzone.