

AYURVEDA-DOSHA-FRAGEBOGEN

Vata – Pitta – Kapha

- 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 & Leistungsrhythmus

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 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.

Praxis für Gesundheit - Aufnahmefragebogen

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefon (Mobil): _____

Versicherung: _____

Beruf: _____

Familienstand: Ledig Verheiratet Geschieden Verwitwet **Zahl der Kinder:**

E-Mail: _____

Anamnese

- **Aktuelle Beschwerden:**

- **Chronische Erkrankungen (falls zutreffend):**

- **Eingenommene Medikamente:**

- **Zusätzliche Symptome (bitte ankreuzen):**

Schlafstörungen Müdigkeit Erschöpfung Unruhe Gereiztheit
 Herzrasen Tinnitus Ängste Traurige Gedanken Luftnot