

## Vata? Pitta? Kapha? – Welcher Dosha-Typ sind Sie?

Mit unserem Dosha-Test erhalten Sie einen ersten Einblick in Ihre individuelle Konstitution. Beantworten Sie einfach die unten stehenden Fragen und finden Sie heraus, welcher Dosha-Typ Sie sind. Nicht wundern, falls Sie ein „Mischtyp“ sind – das trifft auf die meisten Menschen zu! Dieser Test ersetzt auf keinen Fall eine ärztliche Konsultation.

<b>VATA</b>		<b>PITTA</b>		<b>KAPHA</b>	
Schlank, leicht, feingliedrig	<input type="radio"/>	Mittlere Statur, sportlich, wohl proportioniert	<input type="radio"/>	Kräftige, starke Statur, füllig, korpulent	<input type="radio"/>
Trockene, raue Haut	<input type="radio"/>	Geschmeidige, warme, rosa bis rote Haut	<input type="radio"/>	Weiche, kalte, fettende, blasse Haut	<input type="radio"/>
Trockenes, widerspenstiges Haar	<input type="radio"/>	Feines, dünnes, Haar	<input type="radio"/>	Dickes, dichtes, festes Haar	<input type="radio"/>
Kleine, oft trockene Augen	<input type="radio"/>	Mittelgroße, durchdringende Augen	<input type="radio"/>	Große Augen mit langen Wimpern	<input type="radio"/>
Aktiv, beweglich, schnell	<input type="radio"/>	Sportlich, ausdauernd, athletisch	<input type="radio"/>	Nicht sehr sportlich, langsam, entspannt	<input type="radio"/>
Leichter Schlaf, Schwierigkeiten beim Einschlafen	<input type="radio"/>	Kurzer und tiefer Schlaf	<input type="radio"/>	Tiefer und fester Schlaf	<input type="radio"/>
Leicht vergesslich	<input type="radio"/>	Allgemein gutes Gedächtnis	<input type="radio"/>	Sehr gutes Langzeitgedächtnis	<input type="radio"/>
Sehr gesprächig	<input type="radio"/>	Klar, überzeugungsstark, guter Redner	<input type="radio"/>	Kaum gesprächig, angenehme, ruhige Stimme	<input type="radio"/>
Bei Stress ängstlich, schnell nervös und erschöpft	<input type="radio"/>	Bei Stress impulsiv, aggressiv, ärgerlich	<input type="radio"/>	Bei Stress ruhig, abwartend, selten gereizt	<input type="radio"/>
Schnelle, fahrige Bewegungen	<input type="radio"/>	Exakte, bestimmte Bewegungen	<input type="radio"/>	Langsame Bewegungen	<input type="radio"/>
Wenig Appetit, kann gut eine Mahlzeit überspringen	<input type="radio"/>	Regelmäßiger bis unregelmäßiger Appetit	<input type="radio"/>	Großer Appetit, benötigt regelmäßige Mahlzeiten	<input type="radio"/>
Ideenreicher, neugieriger, flexibler Geist	<input type="radio"/>	Selbstbewusst, entschlossen, organisiert	<input type="radio"/>	Gleichmütig, gemächlich, stabil, geduldig	<input type="radio"/>
Hobbies: kreative Tätigkeiten, Tanzen, Reisen	<input type="radio"/>	Hobbies: Sport, Vereinstätigkeit	<input type="radio"/>	Hobbies: ruhige Tätigkeiten, Lesen, Sammeln	<input type="radio"/>