



Für die Bestimmung Ihres persönlichen Doshas füllen Sie bitte den folgenden Fragebogen (Dosha-Test) aus und bringen Sie ihn zu Ihrer Ayurveda-Behandlung mit.

Bitte füllen Sie die folgende Tabelle ehrlich und realistisch aus. Hierfür kreuzen Sie bitte einfach die auf Sie zutreffenden Aussagen an. Eine Auswertung des Tests erhalten Sie bei Ihrer Ayurveda-Behandlung.

Bereich	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau	<input type="checkbox"/> schlank, leicht, feingliedrig, nimmt nicht leicht an Gewicht zu	<input type="checkbox"/> sportliche, dynamische, mittlere Statur	<input type="checkbox"/> kräftig, korpulent, schwer, nimmt leicht an Gewicht zu, neigt zu Übergewicht
Haut	<input type="checkbox"/> trocken, rau, dunkel, gebräunt	<input type="checkbox"/> geschmeidig, warm, rosa/ rot, Sommersprossen	<input type="checkbox"/> weich, fettig, ölig, blass, weiß, kalt
Haare	<input type="checkbox"/> dünn oder kraus, trocken	<input type="checkbox"/> blond, rot, frühzeitig grau oder kahl	<input type="checkbox"/> dick, dicht, dunkel
Augen	<input type="checkbox"/> klein (braun, schwarz), aktiv, feine Brauen	<input type="checkbox"/> auffallend, stechend, durchdringend (grün, grau)	<input type="checkbox"/> groß (blau, braun), still, glasig, kräftige Brauen
Nägel	<input type="checkbox"/> schmal, brüchig, Nagelkauer	<input type="checkbox"/> oval, elastisch, weich, rosige Farbe	<input type="checkbox"/> breit, groß, glatt, dick, fest
Geist	<input type="checkbox"/> kreativ, ideenreich, ruhelos, klar	<input type="checkbox"/> scharfer Verstand, zielgerichtet, sehr kritisch	<input type="checkbox"/> ruhig, bedachtsam, geduldig
Welches Wetter mögen Sie nicht?	<input type="checkbox"/> kalt, windig	<input type="checkbox"/> heiß, schwül	<input type="checkbox"/> kalt, feucht
Schlafverhalten	<input type="checkbox"/> leichter, unterbrochener Schlaf	<input type="checkbox"/> tiefer Schlaf, aber kurz	<input type="checkbox"/> tiefer und langer Schlaf
Gedächtnis	<input type="checkbox"/> vergisst leicht	<input type="checkbox"/> allgemein gutes Gedächtnis	<input type="checkbox"/> sehr gutes Langzeitgedächtnis
Sprache	<input type="checkbox"/> sehr gesprächig, redegewandt und schnell sprechend	<input type="checkbox"/> klar, überzeugungsstark, guter Redner	<input type="checkbox"/> angenehme, tiefe Stimme, spricht wenig, zurückhaltend, hört zu
Verhalten bei Stress	<input type="checkbox"/> ängstlich, schnell nervös oder erschöpft	<input type="checkbox"/> impulsiv, aggressiv, ärgerlich	<input type="checkbox"/> ruhig, abwartend, selten gereizt
Bewegung	<input type="checkbox"/> schnell	<input type="checkbox"/> exakt	<input type="checkbox"/> langsam und bestimmt
Hunger-Empfindungen	<input type="checkbox"/> schon immer unregelmäßig, generell wenig	<input type="checkbox"/> groß, benötigt regelmäßige Nahrung	<input type="checkbox"/> kann gut eine Mahlzeit überspringen
Immunität	<input type="checkbox"/> schon immer relativ schwach	<input type="checkbox"/> mittelstark, anfällig für Infektionen	<input type="checkbox"/> generell stark & zuverlässig
Naturell	<input type="checkbox"/> künstlerisch, spielerisch und flexibel	<input type="checkbox"/> sportlich, initiativ, kämpferisch	<input type="checkbox"/> friedvoll, ausgeglichen, ausdauernd, Harmonie-Mensch
Eigenarten	<input type="checkbox"/> kann sich schlecht entscheiden, leicht reizbar	<input type="checkbox"/> ausgezeichnete Beobachtungsgabe, leistungsfähig	<input type="checkbox"/> Gewohnheitsmensch, mag ungern Veränderungen
Verhalten	<input type="checkbox"/> begeisterungsfähig, lebhaft, wechselhaft	<input type="checkbox"/> dynamisch, humorvoll, mutig, entschlossen	<input type="checkbox"/> bodenständig, systematisch
Sinne	<input type="checkbox"/> feines Tastempfinden, akustische Wahrnehmung	<input type="checkbox"/> ausgeprägter, optischer Wahrnehmungssinn	<input type="checkbox"/> ausgeprägter Geschmacks- und Geruchssinn, Genießer

AUTHENTISCHES AYURVEDA BEI BOLLANTS IM PARK

Ayurveda heißt übersetzt „Wissen vom Leben“ und ist das älteste uns überlieferte Heilsystem. Es ist weit mehr als eine traditionelle Medizin aus der indischen Hochkultur, nämlich eine Lebensphilosophie der inneren und äußeren Kräfte mit praktischen Empfehlungen für ein langes, gesundes Leben und ganzheitlichen Behandlungen von Krankheiten. Dabei bilden die Bedürfnisse der individuellen Persönlichkeit den Maßstab des Lebens – und nicht die von außen diktierten Regeln.

Nach der Lehre des Ayurveda besteht der Mensch aus der gleichen Substanz wie das Universum. Die 5 Elemente (Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde) äußern sich im Körper durch 3 feinstoffliche Bio-Energien – die Doshas. In jedem Menschen wirkt eine bestimmte Konstellation der 3 Doshas, welche seine körperlichen und psychischen Eigenarten, sein Aussehen sowie Krankheitsanfälligkeiten prägen – somit hat jede(r) von uns eine einzigartige, individuelle Konstitution, da die Doshas immer in einem anderen Verhältnis zueinander vorliegen.

Die Doshas		
VATA (Luft und Raum)	PITTA (Feuer und Wasser)	KAPHA (Erde und Wasser)
Vata heißt übersetzt Wind und steht für das Bewegungsprinzip.	Pitta heißt übersetzt Galle und ist das Prinzip der Verwandlung.	Kapha bedeutet Schleim und steht für das Prinzip der Stabilität.
Körperfunktionen:		
Kreisläufe, Ausscheidungen, Sinneswahrnehmungen, Sprachbildung, Bewegungen wie Atem, Herzschlag und Verdauung.	alle Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge, Hunger und Durst, Tapferkeit, Energiegewinnung, Intelligenz und geistige Fähigkeit des Menschen.	Kapha schenkt dem Körper Ruhe, Stärke, Ausdauer und Immunkraft. Es steuert den Aufbaustoffwechsel, verleiht Stabilität, Kraft und Zufriedenheit.
Eigenschaften:		
schlanker Körperbau, geringes Gewicht, trockene Haut, Spontaneität, Aktivität, schwaches Immunsystem, unregelmäßige Verdauung, Nervosität, Angst.	mittlere Körpergröße, Idealgewicht, leicht errötete und weiche Haut, Ehrgeiz, Anfälligkeit für Infektionen und starker Appetit. Pitta gilt als leidenschaftlich, streitsüchtig und wettbewerbsorientiert.	stämmiger Körperbau, hohes Gewicht, dicke und blasse Haut, Zuverlässigkeit, starkes Immunsystem, regelmäßige Verdauung. Kapha ist er meist ruhig, sentimental und bequem.
Ist Vata erhöht, äußert sich dies in Störungen wie trockene Haut, Schlafstörungen, Nervosität oder Beschwerden im Bewegungsapparat.	Ist Pitta erhöht, entstehen Krankheiten mit folgenden Hauptsymptomen: brennende und gerötete Haut, Übersäuerung im Verdauungstrakt und angesammelte Hitze im Kopf.	Ist Kapha gestört, können Übergewicht, Antriebslosigkeit, Verschleimungen und Diabetes die Folge sein.
Geschmacksrichtungen:		
Empfohlen (senkend): Süß, Sauer, Salzig Weniger empfohlen (erhöhend): Scharf, Bitter, Herb	Empfohlen (senkend): Süß, Bitter, Herb Weniger empfohlen (erhöhend): Sauer, Salzig, Scharf	Empfohlen (senkend): Scharf, Bitter, Herb Weniger empfohlen (erhöhend): Süß, Sauer, Salzig

Süß: Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Sirup, Zucker, Honig, süßes Obst und Trockenfrüchte, Milch, Butter, Ghee, Sahne, Fette und Öle. Süß ist nährend.

Sauer: Zitrusfrüchte, Beeren, Tomaten, Sauermilchprodukte, Sauerkraut, Tamarinde, Joghurt, Essig, saure Weine, Fermentiertes. Sauer ist anregend.

Salzig: Salz, Algen, Oliven, Salzgebäck, Sojasauce, Miso, Ingwer, Asafoetida. Salzig ist erweichend.

Scharf: Cayenne, Chili, Ingwer, Pfeffer, Zwiebeln, (Knob)lauch, Senf, Zimt, Paprika, Asafoetida, (Meer)Rettich. Scharf ist anregend.

Bitter: Grüne Gemüse, Salat, Kräuter und Heilkräuter, Kaffee und Kakao, Alfalfa, Bockshornklee, Kurkuma, Artischocke, Chicorée, Löwenzahn. Bitter ist entgiftend.

Herb: (zusammenziehend) Alle Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Fleisch, Okra, Heidelbeeren, Stachel- und Brombeeren, Spinat, Spargel, Alfalfa, Honig, Granatapfel, Salbei, Schafgarbe, Hagebutte, Wachholderbeeren, Curcuma, Koriander, Salate. Herb ist klärend.