

Welches Dosha ist dominant, welches im Mangel?

Vata, Pitta und Kapha

Drei Kräfte, die in jedem Menschen wirken — in deiner ganz eigenen Mischung.

Der Ayurveda beschreibt drei Grundkräfte: **Vata** aus Luft und Äther steht für Bewegung, Leichtigkeit und Wandel. **Pitta** aus Feuer und Wasser steht für Umwandlung, Schärfe und Hitze. **Kapha** aus Erde und Wasser steht für Struktur, Ruhe und Beständigkeit. Alle drei wirken in dir — die Frage ist nur, in welchem Verhältnis.

Wähle in jedem Bereich die Aussage, die am ehesten auf dich zutrifft.

Wenn zwei gleich gut passen, entscheide dich für die, die schon dein ganzes Leben lang stimmt — nicht für die, die gerade heute gilt.

Am Ende zähle, wie oft du A, B und C gewählt hast.

Prakriti und Vikriti — der wichtige Unterschied

Der Ayurveda unterscheidet zwei Ebenen. Prakriti ist deine angeborene Konstitution, die Mischung, mit der du auf die Welt gekommen bist — sie bleibt dein Leben lang gleich. Vikriti ist dein aktueller Zustand, der davon abweichen kann.

Dieser Fragebogen fragt nach Prakriti, weil er auf lebenslange Körperzeichen zielt.

Wenn du ihn ein zweites Mal ausfüllst und dabei nur an die letzten Wochen denkst, erhältst du deine Vikriti.

Die Differenz zwischen beiden zeigt, wo dein Gleichgewicht gerade verschoben ist — und genau dort setzt die Praxis an.

Für die Wechseljahre

Unabhängig von deiner Konstitution gilt die Zeit ab etwa fünfzig im Ayurveda als Vata-Lebensphase: Trockenheit, Leichtigkeit, Kälte und Unruhe nehmen bei allen Menschen zu. Viele Frauen erleben davor eine letzte Pitta-Welle mit Hitze und Reizbarkeit, bevor Vata übernimmt.

Für eine Vata-Frau bedeutet das doppelte Aufmerksamkeit für Wärme, Öl und Regelmäßigkeit.

Für eine Pitta-Frau bedeutet es, dass die vertraute Hitze sich langsam in Trockenheit verwandelt. Für eine Kapha-Frau bedeutet es, dass die gewohnte Schwere leichter wird und Bewegung plötzlich anders wirkt.

Score-Einstellungen

Drei Scores anlegen: Score_Vata, Score_Pitta und Score_Kapha.

Jede Frage ist ein Single-Select mit drei Optionen. Antwort A zählt +1 auf Score_Vata, Antwort B +1 auf Score_Pitta, Antwort C +1 auf Score_Kapha.

Maximal 20 Punkte je Dosha, in Summe immer genau 20.

Bereich	A · Vata	B · Pitta	C · Kapha
1. Körperbau	Ich bin eher zierlich oder schlank, mit feinen Knochen und schmalen Gelenken.	Ich habe einen mittleren, gut proportionierten Körperbau mit klarer Muskulatur.	Ich bin eher kräftig gebaut, mit breiteren Knochen und weichen Rundungen.
2. Gewicht	Ich nehme schwer zu und schnell wieder ab; mein Gewicht schwankt.	Mein Gewicht bleibt über Jahre ziemlich stabil.	Ich nehme leicht zu und tue mir schwer, wieder abzunehmen.
3. Haut	Meine Haut ist eher trocken, dünn und kühl, manchmal rau.	Meine Haut ist warm, empfindlich, neigt zu Rötungen, Sommersprossen oder Unreinheiten.	Meine Haut ist eher dick, glatt, kühl und feucht, manchmal fettig.
4. Haare	Mein Haar ist fein, trocken, kraus oder neigt zu Spliss.	Mein Haar ist fein bis mittel, früh ergraut oder dünner geworden.	Mein Haar ist dicht, kräftig, glänzend und eher wellig.
5. Augen	Meine Augen sind eher klein und beweglich, oft trocken.	Meine Augen sind durchdringend, klar und lichtempfindlich.	Meine Augen sind groß, feucht und ruhig.
6. Appetit	Mein Appetit ist unregelmäßig — mal Heißhunger, mal gar nichts.	Mein Appetit ist stark; wenn ich nicht esse, werde ich gereizt.	Mein Appetit ist gleichmäßig, ich kann Mahlzeiten gut auslassen.
7. Verdauung	Meine Verdauung ist unregelmäßig, mit Blähungen und Neigung zu Verstopfung.	Meine Verdauung ist kräftig und schnell, manchmal mit Sodbrennen oder weichem Stuhl.	Meine Verdauung ist langsam und träge, ich fühle mich nach dem Essen schwer.
8. Temperatur	Mir ist häufig kalt, besonders an Händen und Füßen; Wärme tut mir gut.	Mir ist schnell heiß; Hitze und Sonne strengen mich an.	Ich vertrage Kälte gut, aber Feuchtigkeit und Schwüle machen mir zu schaffen.
9. Durst	Mein Durst ist wechselhaft; ich vergesse oft zu trinken.	Ich habe starken Durst und trinke viel, am liebsten kühl.	Ich habe wenig Durst und trinke eher aus Gewohnheit.
10. Schlaf	Ich schlafe leicht und unterbrochen, wache oft in den frühen Morgenstunden auf.	Ich schlafe mittelmäßig tief, wache manchmal um ein oder zwei Uhr auf und denke nach.	Ich schlafe tief und lange und brauche morgens Zeit, um wach zu werden.
11. Energie	Meine Energie kommt in Schüben und verlässt mich dann plötzlich.	Meine Energie ist kraftvoll und zielgerichtet, bis ich ausbrenne.	Meine Energie ist gleichmäßig und ausdauernd, aber langsam im Anlaufen.
12. Bewegung	Ich bewege mich schnell, viel und oft unruhig.	Ich bewege mich zielstrebig und mit Nachdruck.	Ich bewege mich ruhig, bedächtig und gleichmäßig.
13. Sprechen	Ich rede schnell, viel und springe zwischen Themen.	Ich rede klar, präzise und überzeuge gern.	Ich rede langsam, ruhig und mit Bedacht.
14. Geist	Meine Gedanken sind schnell, kreativ und sprunghaft.	Meine Gedanken sind scharf, analytisch und urteilsfreudig.	Meine Gedanken sind ruhig, beständig und gründlich.
15. Gedächtnis	Ich lerne schnell und vergesse ebenso schnell wieder.	Ich lerne zügig und erinnere mich zuverlässig.	Ich lerne langsam, aber was ich weiß, bleibt für immer.
16. Unter Druck	Unter Druck werde ich ängstlich, nervös und zerstreut.	Unter Druck werde ich gereizt, ungeduldig und kritisch.	Unter Druck ziehe ich mich zurück und werde still oder träge.
17. Entscheidungen	Ich entscheide mich schwer und ändere meine Meinung oft.	Ich entscheide mich schnell und bleibe dabei.	Ich entscheide mich langsam und ungern, halte aber daran fest.

Bereich	A · Vata	B · Pitta	C · Kapha
18. Gefühle	Meine Stimmung wechselt schnell und ist oft von Sorge begleitet.	Meine Gefühle sind intensiv, ich kann schnell aufbrausen.	Meine Gefühle sind stabil, ich brauche lange, bis mich etwas erschüttert.
19. Geld und Besitz	Ich gebe Geld impulsiv aus und spare selten.	Ich gebe Geld gezielt für Qualität und Ziele aus.	Ich spare gern und trenne mich ungern von Dingen.
20. Rhythmus	Mein Tagesrhythmus ist unregelmäßig und ändert sich häufig.	Mein Tagesrhythmus ist geplant und durchstrukturiert.	Mein Tagesrhythmus ist gleichmäßig und ändert sich kaum.

Die Ergebnis-Bildschirme

Lege die Bedingungen in dieser Reihenfolge an, da von oben nach unten geprüft wird. Ein Dosha gilt als dominant, wenn es mindestens vier Punkte über dem nächsten liegt; liegen zwei Werte nah beieinander, ist die Konstitution gemischt.

Ergebnis 1 — Tridoshisch: alle drei nah beieinander

Bedingung: höchster und niedrigster Score liegen höchstens 4 Punkte auseinander

Die drei Kräfte sind bei dir fast gleichmäßig verteilt — im Ayurveda eine seltene und stabile Konstitution. Du bist anpassungsfähig und kommst mit sehr unterschiedlichen Lebensumständen zurecht. Deine Aufgabe ist weniger das Ausgleichen eines Übermaßes als das Halten deiner Balance: regelmäßige Zeiten, gemischte Kost, Bewegung, die zur Jahreszeit passt.

Ergebnis 2 — Vata-Konstitution

Bedingung: Score_Vata ist der höchste und liegt mindestens 4 Punkte über den anderen

Luft und Äther tragen dich: Bewegung, Kreativität, Leichtigkeit, schnelle Gedanken. Deine Stärke ist die Wandlungsfähigkeit; deine Herausforderung sind Trockenheit, Unruhe, Kälte und ein Nervensystem, das schnell überreizt. Was dich hält: Regelmäßigkeit vor allem anderen — feste Essens- und Schlafzeiten. Warme, gekochte, ölige Nahrung mit Ghee. Warme Ölmassage, besonders an Füßen und Becken. Ruhe, Wärme, weniger Reize. Weder Fasten noch Rohkost noch Kälte.

Ergebnis 3 — Pitta-Konstitution

Bedingung: Score_Pitta ist der höchste und liegt mindestens 4 Punkte über den anderen

Feuer und Wasser tragen dich: Klarheit, Zielstrebigkeit, Verdauungskraft, scharfer Verstand. Deine Stärke ist die Umwandlung; deine Herausforderung sind Hitze, Ungeduld, Kritik und das Ausbrennen. Was dich hält: Kühlung und Maß — bittere und herbe Geschmacksnoten, Blattgemüse, Kokosöl, Koriander und Fenchel. Wenig Alkohol, Schärfe und Säure. Sheetal-Atmung, Mondlicht, Wasser in der Nähe. Und der Mut, gelegentlich weniger zu leisten, als du könntest.

Ergebnis 4 — Kapha-Konstitution

Bedingung: Score_Kapha ist der höchste und liegt mindestens 4 Punkte über den anderen

Erde und Wasser tragen dich: Beständigkeit, Kraft, Ruhe, ein langes Gedächtnis. Deine Stärke ist die Stabilität; deine Herausforderung sind Schwere, Trägheit und Festhalten an dem, was seine Zeit erfüllt hat. Was dich hält: Bewegung und Wärme — täglich, auch wenn der Impuls fehlt. Leichte, warme, gut gewürzte Nahrung mit Ingwer, Kurkuma und Pfeffer. Früh aufstehen. Neues wagen, Gewohnheiten unterbrechen, Dinge loslassen.

Ergebnis 5 — Vata-Pitta

Bedingung: Score_Vata und Score_Pitta liegen vorn und höchstens 3 Punkte auseinander

Bewegung und Feuer wirken bei dir gemeinsam: schnell, kreativ, scharf im Denken, oft zwei Schritte voraus. Deine Herausforderung ist ein Nervensystem, das unter Hochspannung arbeitet, und ein Körper, der darunter austrocknet. Was dich hält: Regelmäßigkeit wie bei Vata, Kühlung wie bei Pitta. Warme, aber mild gewürzte Nahrung. Genug Schlaf, genug Öl, genug Pausen — und dein eigener Anspruch als das, worauf du zuerst schaut.

Ergebnis 6 — Pitta-Kapha

Bedingung: Score_Pitta und Score_Kapha liegen vorn und höchstens 3 Punkte auseinander

Feuer und Erde wirken bei dir gemeinsam: kraftvoll, belastbar, ausdauernd, mit gutem Stoffwechsel und stabiler Energie. Im Ayurveda gilt diese Mischung als robusteste Konstitution. Deine Herausforderung ist eine Schwere, die sich mit Hitze verbindet — Stauung, Entzündung, Druck. Was dich hält: Bewegung, die ins Schwitzen bringt, bittere Geschmacksnoten, leichte Abendmahlzeiten und das bewusste Loslassen von Perfektionsansprüchen.

Ergebnis 7 — Vata-Kapha

Bedingung: Score_Vata und Score_Kapha liegen vorn und höchstens 3 Punkte auseinander

Bewegung und Erde wirken bei dir gemeinsam — eine Mischung, die widersprüchlich wirken kann: mal unruhig und getrieben, mal schwer und unbeweglich, oft beides am selben Tag. Beide Doshas sind kalt, darum brauchst du vor allem Wärme. Was dich hält: warme, gekochte, leicht gewürzte Nahrung. Sanfte, regelmäßige Bewegung statt Extreme. Feste Zeiten, Wärme von außen, und ein wacher Blick dafür, welches der beiden gerade spricht.