



www.wesnitzer.de

# Ayurveda Typbestimmung

Bitte kreuze die Eigenschaften an, die für Dich aktuell am Stimmigsten sind. Das Element mit den häufigsten Übereinstimmungen entspricht dann am meisten Deinen Typ.

	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau	<input type="checkbox"/> Schlank, ungewöhnlich groß oder klein	<input type="checkbox"/> Mittelgroßer Körper, dynamisch	<input type="checkbox"/> Korpulent, kräftig, abgerundet
Knochenbau	<input type="checkbox"/> Leicht, feingliedrig	<input type="checkbox"/> Mittelstarke Knochenstruktur	<input type="checkbox"/> Schwere Knochenstruktur
Gelenke	<input type="checkbox"/> Hervorstehend, trocken, kalt, ggf. Reibegeräusche	<input type="checkbox"/> Mittelgroß, locker	<input type="checkbox"/> Groß, gleitfähig, gut gepolstert
Als Kind ...	<input type="checkbox"/> Eher schlank	<input type="checkbox"/> Mittlerer Körperbau	<input type="checkbox"/> Kräftig bis pummelig
Haut	<input type="checkbox"/> Dünnes Gewebe, eher trocken, kalt, generell rau	<input type="checkbox"/> Ölig, glatt, warm, ggf. Sommersprossen	<input type="checkbox"/> Dick, ölig, kalt, gleichmäßiger Teint
Hände	<input type="checkbox"/> Längliche, schmale Form	<input type="checkbox"/> Eher runde Form	<input type="checkbox"/> Kräftig, breit, fleischig
Nägel	<input type="checkbox"/> Länglich, dünn, raue Oberfläche, ggf. brüchig	<input type="checkbox"/> Rund, weich, rosige Farbe	<input type="checkbox"/> Breite Form, glatt, dick, fest
Gesicht	<input type="checkbox"/> Längliche Form, unsymmetrisch, ggf. gefurcht	<input type="checkbox"/> Scharfkantige Züge, ggf. faltige Stirn	<input type="checkbox"/> Rund, füllig, große und glatte Stirn
Augen	<input type="checkbox"/> Klein, aktiv, ggf. trocken, feine Brauen	<input type="checkbox"/> Mittelgroß, leuchtend, durchdringend	<input type="checkbox"/> Groß, still, glasig, kräftige Brauen
Kopfhaar	<input type="checkbox"/> Fein, ggf. trocken, flauschig, dünn besiedelt	<input type="checkbox"/> Hell, seidig, leuchtend, ggf. Glatze	<input type="checkbox"/> Fülliges kräftiges Haar, dunkel, gewellt
Als Kind ...	<input type="checkbox"/> Dünnes, gewelltes Haar	<input type="checkbox"/> Feine, fliegende, blonde Haare	<input type="checkbox"/> Dunkles, dickes, gelocktes Haar
Körperhaar	<input type="checkbox"/> Gekräuselt, nicht glänzend	<input type="checkbox"/> Hell, seidig, fein	<input type="checkbox"/> Buschig, dicht, kräftig
Zähne	<input type="checkbox"/> Klein, unregelmäßig, ggf. gräulich	<input type="checkbox"/> Mittelgroß, ggf. leichte Gelbfärbung	<input type="checkbox"/> Groß, regelmäßig, hell
Stimme	<input type="checkbox"/> Sanft, leise, ggf. rau	<input type="checkbox"/> Impulsiv, durchdringend, klar	<input type="checkbox"/> Tief, angenehm, klangvoll
Hunger	<input type="checkbox"/> Schon immer unregelmäßig, generell wenig	<input type="checkbox"/> Generell „guten Hunger“	<input type="checkbox"/> Regelmäßig und mäßig
Immunität	<input type="checkbox"/> Schon immer relativ schwach	<input type="checkbox"/> Mittelstark, anfällig für Infektionen	<input type="checkbox"/> Generell stark und zuverlässig
Sportlichkeit	<input type="checkbox"/> Gute Kurzkraft, kein Ausdauer typ	<input type="checkbox"/> Dynamisch, liebt Wettkampf	<input type="checkbox"/> Langsam aber stark, ausdauernd



	VATA	PITTA	KAPHA
Freundschaft	<input type="checkbox"/> Viele Freunde, unbeständig	<input type="checkbox"/> Mäßig viele, aber nützliche Freunde	<input type="checkbox"/> Wenig Beziehungen, aber langlebige
Hobbies	<input type="checkbox"/> Kreative Tätigkeiten, Tanzen, Reisen	<input type="checkbox"/> Sport, Vereinstätigkeit, Organisieren	<input type="checkbox"/> Ruhige Tätigkeiten, Sammeln, Lesen, Kuschen
Intellekt	<input type="checkbox"/> Schnelle Auffassungsgabe, klar	<input type="checkbox"/> Präzise, prägnant, feurig	<input type="checkbox"/> Langsam, gut überlegt, einfühlsam
Reaktion	<input type="checkbox"/> Spontan, manchmal ohne Abschluss	<input type="checkbox"/> Kritisch, rational, wägt gründlich ab	<input type="checkbox"/> Gelassen, traditionsbewusst
Geist	<input type="checkbox"/> Tolerant, ideenreich, flexibel, neugierig, verstreut	<input type="checkbox"/> Selbstbewusst, entschlossen, organisiert	<input type="checkbox"/> Gleichmütig, gemächlich, stabil, geduldig
Summe	.....	.....	.....

## VATA-Typ

VATA ist das Bewegungsprinzip im menschlichen Organismus und setzt sich aus den Elementen Äther und Luft zusammen. VATA ist eng mit dem Nervensystem verbunden. Sein Prinzip ist die Beweglichkeit, und sein Hauptsitz im Körper liegt unterhalb des Nabels im Bereich des Dickdarms. Alles, was sich in uns bewegt, ist von VATA bestimmt, so auch die Bewegung des Atems, der Verdauung, des Stoffwechsels und der Gedanken.

VATA ist verantwortlich für folgende Aspekte:

- Bewegungsabläufe in den Körperzellen und Eingeweiden
- Wachstumssteuerung
- Regelung der Aktivität des Geistes und aller Sinnesorgane
- Kontrolle der beiden anderen Doshas

Das Element Äther steht hier für fehlenden Widerstand und wird in Beziehung zum Gehör, somit zum Ohr, aber auch der Zunge und damit der Sprache gesetzt. Das Element Luft steht für Ausdehnung und Bewegung. Ihm zugeordnet sind der Tastsinn, somit die Haut und der Anus.

Das VATA-Dosha können wir in unserem Körper durch die Eigenschaften kalt, trocken, rau, fein, schnell, hart und rissig erkennen und lokalisieren. Wenn das VATA-Dosha vorherrscht, so ist die Haut trocken, Hände und Füße sind häufig kalt, der Stoffwechsel und die Sprechweise schnell und die Haare fein. Auf der psychischen Ebene wird VATA durch eine feine Wahrnehmung sowie schnelle und sprunghafte Gedankenabfolgen bestimmt.

Der VATA-Typ ist begeisterungsfähig, wissensdurstig, reiselustig und hat eine Abneigung gegen kaltes, windiges Wetter. Die Lust, etwas zu verändern, unerforschte Wege zu gehen und dem Leben einen neuen Sinn zu verleihen, entsteht durch die aktive und positive VATA-Kraft.

Ist diese VATA-Energie jedoch negativ gepolt, so stehen Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit und mangelnder Mut einem Neubeginn im Weg. Der Mensch ist mit seiner alten Lebenssituation unzufrieden und findet keinen gangbaren Weg, das Neue einzuleiten.



www.wesnitzer.de

Ist der VATA-Anteil zu hoch, ist man immer auf der Suche, verliert leicht das Ziel aus den Augen und kann sich oft nicht entscheiden, welcher Weg der Optimale ist. Man fängt alles mit großer Euphorie an, doch nach kurzer Zeit schwindet das Interesse, und man beginnt sich zu langweilen.

Das Leitmotiv des VATA-Types ist „wechselhaft“. VATA führt die anderen Doshas an. Wann immer ein Dosha aus dem Gleichgewicht gerät, ist VATA das erste und verursacht die Frühstadien einer Erkrankung. Es kann die anderen Doshas täuschen, sodass man zunächst glaubt, dass PITTA oder KAPHA das Problem schaffen. VATA ist der König der Doshas; ist es im Gleichgewicht, sind es normalerweise auch PITTA und KAPHA. VATA ist die Grundlage für unser Gleichgewichtsgefühl, daher ist die Ausgeglichenheit dieses Doshas lebensnotwendig.

Befinden wir uns bzw. befinden sich unsere Doshas im Gleichgewicht, sind wir wesentlich empfänglicher für positive Gefühle. Die Art und Weise unseres Denkens und unserer Gefühle wird durch unser gegenwärtiges Dosha beeinflusst. Unsere ganzen Gefühlsregungen und Verhaltensweisen sind jeweils auf unsere Konstitution zurückzuführen.

**Positiv:**

Leichtigkeit, Heiterkeit und Lebensfreude, Wachheit, Klarheit, Kreativität

**Negativ:**

Angst, Kummer, Traurigkeit, Unsicherheit, Depressionen

**Hilfreich bei zuviel VATA:**

Regelmäßiger Tagesablauf, wärmende Mahlzeiten, wenig Rohkost, Massagen, Bäder

**Ernährung:**

VATA reduzierend: süß, sauer, salzig

VATA erhöhend: scharf, bitter, herb

Quelle: <https://www.yoga-vidya.de/ayurveda/>

Eine persönliche Ayurveda Beratung kannst du auch bei mir buchen.

## PITTA-Typ

PITTA wird mit dem Energieprinzip identifiziert und hat das Element „Feuer“ als Grundlage. Das Element Feuer steht hier für Hitze. Ihm zugeordnet sind der Sehsinn, somit die Augen, sowie die Geschlechtsorgane.

PITTA hat seinen Sitz im Magen, im Zwölffingerdarm und im Dünndarm. Seine Attribute sind: heiß, scharf, flüssig, feucht, sauer, bitter, leicht, sich gut verteilend und plötzlich auftretend.

PITTA ist verantwortlich für folgende Aspekte den Stoffwechsel:

- die Tätigkeit der Verdauung,
- den Wärmehaushalt im Körper,
- den Intellekt,
- den Hormonhaushalt und
- den emotionalen Ausdruck

Ein PITTA-Typ ist vor allem an seiner ausgeprägten Führungspersönlichkeit zu spüren. PITTA schafft Lust am Arbeiten, Bestimmen und Bewegen. Eine innere Kraft, Wissen und Motivation erfüllt den Menschen, lässt Hindernisse klein werden und Unangenehmes bewältigen.

PITTA-Menschen sind sehr ehrgeizig und wollen immer perfekt sein. Der innere Leistungsdruck ist so stark, dass sie selten zufrieden sind. Doch das ist für sie kein Grund zur Verzweiflung, im Gegenteil! Es dient dem Antrieb, Unmögliches wahr zu machen und keine Mühe zu scheuen.



www.wesnitzer.de

Die PITTA Energie verleiht eine starke Ausstrahlung, brillante Intelligenz und große Willenskraft. Wenn ein PITTA-Typ einen Raum betritt, so ist der Raum „voll“. Jeder spürt die Dynamik und das Charisma.

Leider ist die PITTA-Kraft nicht immer leicht zu zügeln. Oft schießt sie über ihr Ziel hinaus und äußert sich in Aggressionen, cholерischen Anfällen und Fanatismus. Menschen mit viel PITTA sind mit einer Art „Kritik-Finger“ geboren: Ihr brillanter Verstand spürt sofort Fehler auf und sieht Unzulänglichkeiten. Dadurch entsteht der Eindruck, niemals gut genug zu sein. Tatsächlich bringt PITTA einen sehr hohen Erfolgsanspruch mit sich, aber auch die Fähigkeiten, das gewünschte Ziel zu erreichen. PITTA-Menschen verlieren ihr Ziel niemals aus den Augen und werden durch Stress und Anforderungen nur noch schneller, effizienter und genauer. Die Angst vor Fehlern lässt sie auch bei Zeitdruck immer perfekter und pingeliger werden. Für andere Menschen ist der Umgang mit einer ausgeprägten PITTA-Persönlichkeit oft nicht einfach. Durch ihr einnehmendes Wesen und der Hang zur Intoleranz fühlt man sich leicht bedrängt, kritisiert und wenig geschätzt.

PITTA ist eine feurige Kraft, und sie braucht das richtige Maß an „Brennmaterial“, um sich nicht selbst zu verzehren. Dieses Brennmaterial besteht aus geistigen Anforderungen, körperlicher Aktivität und typgerechter Ernährung. Wenn der Körper schwitzt, breitet sich ein wohliges Gefühl von Stärke, Zufriedenheit und Vitalität aus. Auch negative Emotionen können durch körperliche Aktivität sehr gut abgebaut werden. Sport ist für PITTA-Typen dann interessant, wenn es auch etwas zu gewinnen gibt. Der Wunsch, der Beste zu sein, die eigenen Leistungen immer wieder zu übertreffen und andere auszustechen, ist ein immerwährender Kitzel auf allen Lebensbereichen.

Rein körperlich betrachtet äußert sich PITTA in den Eigenschaften sauer, scharf und flüssig. Dies macht sich vor allem in übermäßigem Schwitzen, Übersäuerung und starkem Appetit bemerkbar. Ist das PITTA zu hoch, so brennt die Verdauungsenergie sehr stark. Man hat ständig Hunger und ist sehr ungeduldig, ärgerlich und gereizt, wenn nicht sofort etwas Essbares zur Verfügung steht. Alle natürlich süßen Speisen, Rohkost und grünes Gemüse bieten dann den idealen Ausgleich.

Unreine Haut, Magenschmerzen, Sodbrennen, Durchfall und Entzündungen sind oft auftretende PITTA-Probleme: Durch übermäßige Säurebildung und psychische Anspannung erhöht sich das PITTA in uns, insbesondere bei Verzehr von säuernden Speisen wie Fleisch, Weißmehlprodukten, Alkohol, Kaffee und Zucker. Scharfe Speisen regen ebenfalls die Säurebildung an und haben eine verbrennende und anheizende Wirkung auf unsere PITTA-Kraft.

Zum Ausgleich eignen sich alle kühlenden Speisen und Gewürze wie Melone, Kartoffeln, Fenchel, Kardamom, Minze und Koriander am besten.

**Positiv:**

Viel Energie, Charisma, Ausstrahlung, glühende Augen, zielgerichtete Energie, begeisterungsfähig.

**Negativ:**

Aggressionen, Neid, Hass, Eifersucht, Stolz

**Hilfreich bei zuviel PITTA:**

Auf ausreichende Entspannung und bewusste Atmung achten, mehr Schlaf, zurückziehen

**Ernährung:**

PITTA reduzierend: süß, bitter, herb

PITTA erhöhend: scharf, sauer, salzig

Quelle: <https://www.yoga-vidya.de/ayurveda/>

Eine persönliche Ayurveda Beratung kannst du auch bei mir buchen.



## KAPHA-TYP

KAPHA repräsentiert das erhaltende und stabilisierende Prinzip des Körpers und setzt sich aus den Elementen Wasser und Erde zusammen. KAPHA hat seinen Sitz im oberen 2/3 des Magens und in der Brust.

KAPHA ist verantwortlich für folgende Aspekte:

- die Körperstruktur,
- den Flüssigkeitshaushalt,
- den Zusammenhalt und die Stabilität der Strukturen unseres Körpers und
- die Förderung der natürlichen Abwehrkräfte

Das Element Wasser steht hier für Flüssigkeit und repräsentiert den Geschmackssinn, somit die Zunge und den Gaumen, sowie die Füße. Das Element Erde steht hier für Festigkeit, Rauheit und Form. Ihm zugeordnet ist der Geruchssinn, somit die Nase sowie die Hände. Seine Eigenschaften sind: süß, schwer, beständig, weich, kalt, ölig, fettig, träge und weiß.

KAPHA ist die erhaltende, bewahrende und aufbauende Struktur in uns. Körperlich drückt sie sich durch die feste Körperstruktur, das Lymph- und Immunsystem aus. Auf der psychischen Ebene ist KAPHA der Teil in uns, mit dem wir innere Ruhe, Frieden und Harmonie erfahren und genießen möchten. Mit KAPHA haben wir Zeit, die kleinen Schönheiten des Lebens zu genießen, sind zufrieden und lieben das Altbewährte. Menschen, die von der KAPHA-Energie geprägt sind, wirken auf andere manchmal etwas schwerfällig und behäbig, dafür sind sie sehr ausdauernd und stark. Hat eine KAPHA-Persönlichkeit erst einmal ein neues Ziel gefasst, so wird sie nicht müde, dies bis zum erfolgreichen Abschluss in Geduld und Zähigkeit zu verfolgen. Aus diesem Grund hält man in der indischen Kultur KAPHA für die erfolgsversprechende Kraft im Menschen.

KAPHA-Typen agieren eher wohlüberlegt, gründlich und bevorzugen einen ruhigen, gleichmäßigen Lebens- und Arbeitsstil. Überstürzte Entscheidungen, hektische Aktivitäten und spontane Erneuerungen werden mit Misstrauen und Abneigung begutachtet und das Praktische und Traditionelle wird immer den Vorrang haben. Der Einfluss von KAPHA macht häuslich, und die Priorität des Lebens ist primär auf die Familie ausgerichtet. Privates Glück in einer beständigen Partnerschaft, gesunde, glückliche Kinder und treue Freundschaften sind dann das Wichtigste und schenken innere Zufriedenheit, Sicherheit und Lebensglück.

Ist KAPHA zu stark, so wird man leicht unflexibel und schränkt seinen Lebensradius immer mehr ein. Das aktive Leben wird dann durch seine intensive Bewegung und Veränderung zu anstrengend. Dadurch nimmt der KAPHA-Typ immer weniger am Leben teil, kapselt sich ab und isoliert sich emotional und geistig von seiner Umgebung. Heißhunger und unkontrollierte Gelüste nach Essen, insbesondere nach süßen, fetten Speisen, Käse, Wurst usw. aus Lust und Langeweile bewirken eine Gewichtszunahme und Überfettung des Gewebes. Jede KAPHA-Konstitution kennt Phasen des inneren Rückzuges, den Wunsch nach Alleinsein, Faulenzen und das Bedürfnis, Konfliktsituationen erst einmal in sich selbst auszusitzen.

Steigert sich diese natürliche Regenerationsphase in eine typische KAPHA-Depression, so fühlt man sich vom Leben überfordert und taucht vollständig in eine Traumwelt ab. Bewegung und Aktivität würden dann nur Unbeständigkeit in das auf Sicherheit ausgerichtete Weltbild bringen. Der KAPHA-Typ lehnt in solchen Situationen jeglichen Gefühlsaustausch mit anderen ab, igelt sich ein und stumpft gleichzeitig ab.



www.wesnitzer.de

Um das KAPHA wieder in seine gesunde Form zurückzubringen, ist ein regelmäßiges Bewegungsprogramm auf körperlicher und geistiger Ebene sehr zu empfehlen. Hilfreich ist ein bewusst aktiv gestaltetes Leben. Einmal in der Woche zu walken, zu schwimmen oder in die Sauna zu gehen ist ein Minimalprogramm für körperliche Vitalität.

Auf geistiger Ebene ist es für KAPHA-Typen sehr anregend, zusammen mit anderen Menschen etwas zu unternehmen. Soziales Engagement sowie Interesse für Sprachen, Kultur und Psychologie sind für KAPHA-geprägte Menschen eine natürliche Motivation zum vitalen und erfüllten Lebenswandel.

Der Genuss von warmen und mit leichter Schärfe gewürzten Speisen ist eine hervorragende Anregung für den Stoffwechsel und die Verdauungskraft. Besonders empfehlenswert sind bittere Gemüse (wie z.B. Chicorée, Spinat, Mangold, Artischocken) mit den verdauungsfördernden Gewürzen Kreuzkümmel (Cumin), Pfeffer, Chili, Meerrettich, Kurkuma, Ingwer und Senfkörnern.

**Positiv:**

Ruhige beständige Persönlichkeit, Geduld, Mitleid, Zärtlichkeit, Standfestigkeit

**Negativ:**

Fehlende Antriebskraft, Lethargie, Ignoranz, Trägheit. Er ist geistig festgefahren und unbeweglich

**Hilfreich bei zuviel KAPHA:**

Viel Bewegung, auch mit körperlicher Anstrengung, Aktivurlaub

**Ernährung:**

KAPHA reduzierend: scharf, bitter, zusammenziehend

KAPHA erhöhend: süß, sauer, salzig

Quelle: <https://www.yoga-vidya.de/ayurveda/>

Eine persönliche Ayurveda Beratung kannst du auch bei mir buchen.