

# Erkennen Sie Ihren persönlichen Konstitutions-Typ.

**Die Kenntnis Ihres ayurvedischen Konstitutionstyps hilft Ihnen, Ihr körperlich-seelisches Gleichgewicht zu bewahren und damit Ihre Gesundheit zu erhalten.**

**D**ie Geschmäcker sind verschieden – sagt der Volksmund. Aber warum? Nach dem folgenden Test werden Sie sich selbst und die Vorlieben anderer besser verstehen.

Wie genau trifft jede der folgenden

Aussagen im allgemeinen – also nicht nur für die letzten Wochen – auf Sie zu? Die Ziffer 0 bedeutet "nein, stimmt nicht", die Ziffer 6 "ja, stimmt genau", die anderen Bewertungspunkte liegen dazwischen. Malen Sie einen Kreis um die zutreffende Ziffer.

Testabschnitt V	nein ← → ja
Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin gesprächig.	0 1 2 3 4 5 6
Ich werde leicht aufgeregt.	0 1 2 3 4 5 6
Ich werde leicht ängstlich oder besorgt.	0 1 2 3 4 5 6
Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen.	0 1 2 3 4 5 6
Ich handle schnell.	0 1 2 3 4 5 6
Ich gehe schnell.	0 1 2 3 4 5 6
Ich kann Neues schnell aufnehmen.	0 1 2 3 4 5 6
Ich kann schlecht auswendiglernen und behalten.	0 1 2 3 4 5 6
Ich schlafe schlecht ein und wache oft zwischendurch auf.	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe oft trockene Haut, besonders im Winter.	0 1 2 3 4 5 6
Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße.	0 1 2 3 4 5 6
Kaltes Wetter ist mir ungemütlich.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu Blähungen oder Verstopfung.	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer zu.	0 1 2 3 4 5 6
<b>Summe der Bewertungspunkte V:</b>	

Testabschnitt P	nein ← → ja
Ich habe einen scharfen Intellekt.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu Perfektionismus.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu präzisiertem und methodischem Arbeiten.	0 1 2 3 4 5 6
Ich folge gern eigenen Vorstellungen, bin auch mal eigenwillig.	0 1 2 3 4 5 6
Ich werde leicht ungeduldig.	0 1 2 3 4 5 6
Ich werde ziemlich schnell gereizt oder ärgerlich.	0 1 2 3 4 5 6
Ich brause leicht auf, beruhige mich aber schnell wieder.	0 1 2 3 4 5 6
Mein Haar hat mindestens eines der folgenden Merkmale: dünn, seidig, blond, strohblond, rötlich, frühzeitig grau oder Haarausfall.	0 1 2 3 4 5 6
Ich verdaue gut und kann essen, was ich will.	0 1 2 3 4 5 6
Ich kann mehr essen als die meisten Menschen meiner Größe.	0 1 2 3 4 5 6
Bei Verzögerung/Ausfall des Essens fühle ich mich unwohl oder gereizt.	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe sehr regelmäßigen Stuhlgang, selten Verstopfung.	0 1 2 3 4 5 6
Ich schwitze leicht.	0 1 2 3 4 5 6
Ich fühle mich unwohl bei heißem Wetter - lieber zu kalt als zu heiß.	0 1 2 3 4 5 6
Ich liebe kalte Speisen, Eiscreme und gekühlte Getränke.	0 1 2 3 4 5 6
<b>Summe der Bewertungspunkte P:</b>	

## Wie Sie Ihren Konstitutions-Typ finden.

Die drei Testabschnitte V, P und K stehen für die drei grundlegenden Funktionsprinzipien: *Vata* – das Bewegungsprinzip, *Pitta* – das Stoffwechselprinzip, und *Kapha* – das Prinzip der Struktur und Festigkeit. Vergleichen Sie die Summen der Bewertungspunkte V, P und K miteinander und stellen Sie fest, welcher Testabschnitt die höchste Punktzahl hat. Häufig sind zwei Prinzipien stark ausgeprägt, bei manchen Menschen sogar alle drei. Welche Summen welchen Typ ergeben, zeigen die folgenden Beispiele:

P 60, V 44, (K 26) = Pitta-Vata-Typ.  
 V 66, (P 22, K 28) = Vata-Typ.  
 V 45, P 49, K 44 = Vata-Pitta-Kapha-Typ.

## Höchste Punktzahl bei V

Haben Sie bei "V" die größte Punktzahl, spielt *Vata*, das Bewegungsprinzip, die vorherrschende Rolle in Ihrer Konstitution. Ausgewogenes *Vata* bedeutet mehr Energie, Wachheit, Flinkheit und Kreativität. Zu viel *Vata* kann zu Angst, Unruhe, spröder Haut, Verstopfung und Schlaflosigkeit führen. Viel Bewegung, z. B. Reisen, erhöht *Vata*. Um zu viel *Vata* auszugleichen, empfiehlt der Maharishi Ayur-Veda u. a. *Vata*-Gewürz (*Churna*), *Vata*-Tee und *Vata*-Aromaöl, die beruhigend und stabilisierend wirken, sowie ölige Speisen, regelmäßige Mahlzeiten, Mittagsruhe, einen regelmäßigen Tagesablauf, frühes Schlafengehen und nur mäßigen Sport.

## Wie Sie den Einfluß von Klima und Witterung ausgleichen können.

Die drei Funktionsprinzipien Vata, Pitta und Kapha werden auch durch das Wetter beeinflusst. Bei sehr kaltem, trockenem, windigem oder unbeständigem Wetter schnellt Vata in die Höhe. Die warme Jahreszeit erhöht Pitta. Und bei feucht-kalter Witterung mit Schnee oder Regen nimmt Kapha zu.

Zum Ausgleich eignen sich Vata, Pitta und Kapha reduzierende Churnas (Gewürze), Gewürz-Tees und Aromaöle. Verwenden Sie die wohlschmeckenden Churnas zum Würzen Ihrer täglichen Mahlzeit, zum Anrichten der Salatsoße oder zwischendurch in heißer Milch. Die Gewürz-Tees haben einen unvergleichlichen Geschmack. Die Aromaöle werden in einer Duftlampe zum Verdampfen gebracht und wirken – selbst während

des Schlafes – durch ihren zarten Duft.

Trauen Sie Ihrem Geschmack. Er weiß, was Ihnen gut tut. Auch die folgende Tabelle hilft Ihnen, zur jeweiligen Jahreszeit die richtigen Gewürze, Tees und Aromaöle zu finden. Weitere praktische Ratschläge erhalten Sie bei einer Maharishi Ayur-Veda-Konsultation.

TYP	Vatazeit	Pittazeit	Kaphazeit
Vata	V	V	V
Pitta	P	P	P
Kapha	V	K	K
VP, PV	V	P	V
VK, KV	V	V	K
PK, KP	V	P	K
VPK	V	P	K
	trockenkalt	warm	feuchtkalt

Testabschnitt K	nein ← → ja
Andere Leute empfinden meine Natur als angenehm.	0 1 2 3 4 5 6
Es dauert lange, bis ich ärgerlich oder gereizt werde.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu geruhsamem und gemütlichem Tun.	0 1 2 3 4 5 6
Mein Gang ist langsam, fest und stabil.	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe ein ausgezeichnetes Langzeitgedächtnis.	0 1 2 3 4 5 6
Kühles, feuchtes Wetter sagt mir am wenigsten zu.	0 1 2 3 4 5 6
Meine Haut ist weich und sanft.	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin im Grunde ein friedlicher Mensch und schwer aus der Fassung zu bringen.	0 1 2 3 4 5 6
Mein Schlaf ist tief und fest.	0 1 2 3 4 5 6
Bei weniger als acht Stunden Schlaf fühle ich mich tagsüber unwohl.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu starker Schleimbildung oder zu Völlegefühl.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige seit jeher zur Molligkeit.	0 1 2 3 4 5 6
Ich nehme sehr schnell zu.	0 1 2 3 4 5 6
Wenn ich zu tun habe, kann ich leicht auf meine Mahlzeit verzichten.	0 1 2 3 4 5 6
Mein Körperbau ist eher athletisch.	0 1 2 3 4 5 6
<b>Summe der Bewertungspunkte K:</b>	

### Höchste Punktzahl bei P

Haben Sie bei "P" die größte Punktzahl, spielt *Pitta*, das Stoffwechselprinzip, die vorherrschende Rolle in Ihrer Konstitution. Pitta ist für Hitze und Stoffwechsel verantwortlich. Ausgewogenes Pitta sorgt für gute Verdauung und Zufriedenheit. Zu viel Pitta kann überschüssige Hitze, Ärger, Ungeduld, Hautprobleme und Übersäuerung verursachen. Um erhöhtes Pitta auszugleichen, helfen u. a. Pitta-Gewürz (Churna), Pitta-Tee und Pitta-Aromaöl. Sie wirken kühlend und besänftigend. Etwas Ghee (Butterfett) ans Essen ist gut. Süße, bittere und herbe Speisen und Getränke bevorzugen. Nicht zu scharf würzen. Hitze, Sauna und extreme Sportarten besser meiden.

### Höchste Punktzahl bei K

Haben Sie bei "K" die größte Punktzahl, spielt *Kapha* die vorherrschende Rolle in Ihrer Konstitution. Kapha ist für Struktur und Festigkeit verantwortlich. Ausgewogenes Kapha verleiht Stärke, Ausdauer, gute Widerstandskraft, Stabilität und ein ausgeglichenes Temperament. Zu viel Kapha kann u. a. Trägheit, Depressionen und Übergewicht verursachen. Um erhöhtes Kapha auszugleichen, eignen sich Kapha-Gewürz (Churna), Kapha-Tee und Kapha-Aromaöl. Sie wirken wärmend und vitalisierend. Auch helfen scharfe, kräftig gewürzte Speisen; Honig in kleinen Mengen. Das Frühstück darf öfter ausfallen. Sport und Bewegung tun gut.