

Versuchen Sie die Fragen so zu beantworten, wie sie sich schon immer im Leben fühlten

### VATA (Äther + Luft)

1. Ich bin hyperaktiv und mache Dinge sehr schnell.
2. Ich lerne und vergesse leicht.
3. Ich bin enthusiastisch und lebhaft.
4. Ich bin schlank.
5. Ich laufe schnell und leicht (wie eine Feder).
6. Ich bin unentschlossen.
7. Ich habe oft Verstopfung.
8. Ich habe oft kalte Füße und Hände.
9. Ich bin häufig besorgt und nervös.
10. Ich bin gesprächig und spreche schnell.
11. Kaltes Wetter nervt mich oft.
12. Meine Stimmung ändert sich schnell.
13. Mein Schlaf ist leicht und kurz.
14. Ich habe einen aktiven und unruhigen Geist.
15. Meine Haut ist trocken, besonders im Winter.
16. Ich habe Energieausbrüche.
17. Ich brauche meine Energie schnell auf.
18. Meine Essens- und Schlafgewohnheiten sind nicht regelmäßig.
19. Ich nehme nicht leicht zu, wenn dann verliere ich es leicht wieder.
20. Mein Appetit verändert sich.
21. In meinen Träumen fliege, springe und reise ich.
22. Mein Vertrauen schwankt und verändert sich.
23. Ich bin immer ängstlich und unsicher.
24. Ich neige normalerweise zu schmerzhaften, nervösen Zuständen.
25. Meine Zähne sind unregelmäßig oder ich habe Zahnlücken.

### PITTA (Feuer + Wasser)

1. Ich bin tüchtig und talentiert.
2. Ich neige dazu, sehr präzise und ordentlich zu sein.
3. Ich habe einen starken Geist und bin überzeugend.
4. Ich fühle mich unwohl und müde in heißem Wetter.
5. Ich schwitze leicht.
6. Auch wenn ich es nicht zeige, werde ich leicht irritiert oder ärgerlich.
7. Wenn ich eine Mahlzeit auslasse oder später esse, fühle ich mich unwohl.
8. Mein Haar: früh ergrauend, Neigung zu Glatze oder wenig, dünn, fein, gerade, blonde oder rote Farbe.
9. Ich habe einen starken Appetit.
10. Regelmäßiger Stuhlgang, eher flüssiger.
11. Ich mag es, mir Ziele zu setzen und danach zu streben.
12. Ich werde sehr leicht ungeduldig.
13. Ich bin sogar in Details perfektionistisch.
14. Ich werde sehr leicht ärgerlich, vergesse schnell.
15. Ich mag vor allem kaltes Essen und Trinken.
16. Ich kann Hitze verglichen mit Kälte, nicht ertragen.
17. Ich mag kein heißes oder scharfes Essen.
18. Ich genieße Herausforderungen.
19. Wenn ich etwas will, dann bin ich sehr bestimmt.
20. Ich bin sehr kritisch anderen (und mir) gegenüber.
21. Meine Träume sind farbig und leidenschaftlich.
22. Ich habe festes Vertrauen.
23. Ich neige dazu aggressiv zu sein.
24. Meine Krankheiten sind Infekte / Entzündungen.
25. Ich bekomme leicht Zahnfleischbluten, meine Zähne sind mittlerer Größe.

### KAPHA (Wasser + Erde)

1. Ich mache Sachen langsam, gemütlich, aber stetig.
2. Ich nehme leicht zu, aber nur langsam wieder ab.
3. Ich bin eher ruhig und rede nur, wenn nötig.
4. Ich kann Mahlzeiten leicht auslassen, ohne mich unwohl zu fühlen.
5. Ich neige zu Schleim, Blutstau, Asthma, Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen.
6. Ich bin eher eine ruhige Natur und rege mich nicht schnell auf.
7. Ich schlafe sehr tief.
8. Mein Haar ist dick, dunkel und wellig.
9. Ich lerne nicht so schnell wie manche Leute, aber ich habe ein gutes Langzeitgedächtnis.
10. Ich esse langsam.
11. Kaltes, trübes Wetter nervt mich.
12. Ich brauche mindestens 8 Stunden Schlaf.
13. Ich habe eine blasse, weiche, sanfte Haut.
14. Ich bin groß und habe einen stabilen Körperbau.
15. Ich fühle mich oft unmotiviert.
16. Ich habe eine langsame Verdauung.
17. Ich habe ein gutes Durchhaltevermögen.
18. Ich laufe normalerweise mit gemäßigtem Schritt.
19. Ich brauche Zeit, um morgens wach zu werden.
20. Ich mache alles mit Methode.
21. Ich träume romantisch, emotional und wässrig.
22. Mein Vertrauen ist stetig und loyal.
23. Ich hänge an Dingen, bin selbstzentriert und gelegentlich gierig.
24. Ich neige zu Schleim- und Wasseransammlungen.
25. Meine Zähne sind stark, weiß und gut geformt.

### Gesamtzahl =

Beurteilen Sie jeweils zwischen 1 und 4 und zählen Sie die einzelnen Gesamtsummen zusammen.  
1= selten 2 = manchmal 3 =oft 4 =meistens

### Gesamtzahl =

Wiederholen Sie den Test an unterschiedlichen Tagen 3 oder 4 mal und Sie erhalten ein genaueres Ergebnis.

### Gesamtzahl =

Vata



Pitta



Kapha



Meine Prakrti ist

Viele Menschen haben eine Kombination aus zwei dominierenden Doshas. Die höchste Punktzahl deutet auf die Konstitution (Prakrti) hin.

Um im gesunden Gleichgewicht zu bleiben (Prakrti) oder um Ungleichgewichte (Vikrti) auszubalancieren, fragen Sie bitte Ihren Ayurveda-Therapeuten.

## Prakrti, mein Konstitutionstyp

Von Geburt bis zum Tod besitzt jede Kreatur eine individuelle und unveränderliche Natur (*Prakrti*).

Diese spezielle Komposition der Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther) setzt unser Wesen zusammen und bestimmt unsere einzigartige psycho-physiologische Tendenz.

Die eigene Prakrti zu bestimmen, ist die Grundlage für eine effektive Vorbeugung und heilende Gesundheitsfürsorge.

Es schafft ein Bewusstsein von der eigenen Natur und initiiert die Reise der inneren Selbsterdeckung und -akzeptanz.

Dieses Wissen führt zum Verständnis der geeigneten Tagesroutine, Ernährung und Therapie, um sich dem Ziel der optimalen Gesundheit und Harmonie allmählich anzunähern.

**Gesundheitszentrum Sonne & Mond**  
Alexander Peters - Heilpraktiker für Ayurveda  
Schwedter Str. 1  
10119 Berlin  
[www.sonneundmond.com](http://www.sonneundmond.com)



SONNE & MOND  
GESUNDHEITZENTRUM

# Ayurveda

# Prakrti

**(Meine Konstitution)**