

DOSHA-TEST

Vikruti (Jetzt-Zustand)

Seite 1/3

Kreuze in allen drei Spalten an, wie zutreffend die Aussage ist. Beurteile dabei Dein Befinden in den letzten Wochen.



0 = nicht zutreffend / 2 = sehr zutreffend



Wenn es mir zu viel wird ...

habe ich Schlafprobleme und Sorgen.

0 1 2
☐ ☐ ☐

bin ich schnell aufgebrach und werde ungeduldig und besserwisserisch.

0 1 2
☐ ☐ ☐

habe ich Zustände von Antriebslosigkeit und fühle mich lethargisch und traurig.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Ich hatte in den letzten Wochen eines oder mehrere der genannten Symptome

Unregelmäßiger Verdauung, Spannungskopfschmerzen oder Steifheit, z.B. Nacken oder Gelenke, Durchschlafprobleme.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Magendrücken, weichem Stuhl oder Durchfall, Hitze, Übersäuerung, evtl. Einschlafprobleme.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Verschleimung, Schnupfen oder Husten mit schleimigem Auswurf, Trägheit, Gefühl von Schwere, depressive Verstimmung.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Meine Verdauung

Ist unregelmäßig, ich habe nicht täglich Stuhlgang und neige zu Verstopfung und/oder Blähungen.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Ich habe täglich 1-2x Stuhlgang und neige zu ungeformtem Stuhl oder Durchfällen.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Ist regelmäßig 1x täglich, der Stuhl ist eher schwer und dick.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Aktuelles Schlafverhalten

Ich habe einen leichten Schlaf und wache schnell auf. Dauer <7 Std.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Ich schlafe gut. Dauer ca. 7 Std.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Ich habe einen tiefen und festen Schlaf. Dauer >8 Std.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Mein Gedächtnis

Ich bin manchmal zerstreut und / oder verlege Dinge.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Ich merke mir wichtige Dinge gut.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Ich habe ein Gedächtnis wie ein Elefant und merke mir fast alles.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Mein Energielevel im Tagesverlauf ist

Unbeständig: Schwankungen zwischen hohen Energieschüben und Müdigkeit

0 1 2
☐ ☐ ☐

Konstant gut: Ich fühle mich den ganzen Tag energiegeladen.

0 1 2
☐ ☐ ☐

Niedrig: Ich fühle mich oft müde, besonders morgens.

0 1 2
☐ ☐ ☐

PUNKTZAHL

Addiere die Ergebnisse der jeweiligen Spalte.

Vata

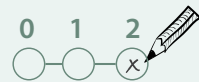
Pitta

Kapha

DOSHA-TEST

Vikruti (Jetzt-Zustand)

Seite 2/3



0 = nicht zutreffend / 2 = sehr zutreffend

Zuletzt hatte ich Probleme mit *einem* oder *mehreren* der folgenden Symptome

Verspannungen, Nacken-/Rückenschmerzen, Schwindel, trockene Haut, Blähungen, Unruhe oder Schlafstörungen.

0 1 2
○ ○ ○

Magenschmerzen, Sodbrennen, Übersäuerung, Fieber oder entzündlichen Erkrankungen.

0 1 2
○ ○ ○

Verschleimung, Trägheit, Asthma, Nebenhöhlenentzündung, Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen.

0 1 2
○ ○ ○

Ich neige zu *einem* oder *mehreren* der genannten Symptome

Kontraktionen, Zerrungen, Verrenkungen oder Krämpfe

0 1 2
○ ○ ○

entzündeten oder geröteten Augen, roter Kopf, Herpes, Sodbrennen, Durchfall oder Entzündungen

0 1 2
○ ○ ○

vermehrter Speichelfluss, Gefühl von Schwere, Kältegefühl, Schleimprobleme, Lethargie, Bewegungsunlust

0 1 2
○ ○ ○

Meine liebste Temperatur / Jahreszeit

Ein warmer beständiger Sommer. Ich kann nicht gut mit Wetterumschwüngen umgehen und mag keine Kälte.

0 1 2
○ ○ ○

Gemäßigte Temperaturen wie im Herbst oder Frühling. Große Hitze wie im Sommer, strengt mich an.

0 1 2
○ ○ ○

Mich belebt der Herbst, ich fühle mich dann körperlich am wohlsten.

0 1 2
○ ○ ○

Meine Hautbeschaffenheit ist

Ich neige zu Trockenheit (besonders an den Beinen) und / oder Schuppen.

0 1 2
○ ○ ○

Meine Haut ist schnell gerötet. Ich neige mitunter auch zu Ausschlägen oder Akne.

0 1 2
○ ○ ○

Meine Hautbild ist hell und glänzend, eventuell mit einer Neigung zu Unreinheiten.

0 1 2
○ ○ ○

Ich bin ...

ein Nachtmensch.

0 1 2
○ ○ ○

ein Tagmensch.

0 1 2
○ ○ ○

Langschläger und schlafe auch gerne unter Tags.

0 1 2
○ ○ ○

Wie habe ich zuletzt in einer schwierigen Situation reagiert?

Ich wurde nervös und/oder ängstlich.

0 1 2
○ ○ ○

Ich wurde ungeduldig, wütend oder unfreundlich.

0 1 2
○ ○ ○

Ich versuchte meine Emotionen zu verbergen.

0 1 2
○ ○ ○

PUNKTZAHL

Addiere die Ergebnisse der jeweiligen Spalte.

Vata

Pitta

Kapha

DOSHA-TEST

Vikruti (Jetzt-Zustand)

Seite 3/3

012

X

0 = nicht zutreffend / 2 = sehr zutreffend

So habe ich in letzter Zeit Sport betrieben	Ich habe mich aktiv, abwechslungsreich und schnell bewegt.	012 	Intensiv und ehrgeizig.	012 	Gar nicht oder wenig / langsam.	012
Appetit	Meine Essgewohnheiten sind unregelmäßig. Manchmal lasse ich Mahlzeiten aus, wenn ich keine Zeit habe zu essen.	012 	Ich habe einen guten Appetit und kann große Portionen essen. Ich lasse generell keine Mahlzeiten aus.	012 	Ich habe einen regelmäßigen Appetit, kann aber auch Mahlzeiten auslassen.	012
Durstgefühl	Mein Durstgefühl ist wechselhaft.	012 	Ich bin oft durstig.	012 	Ich bin selten durstig.	012
Gewicht	Ich nehme kaum zu und habe eher Schwierigkeiten mein Gewicht zu halten.	012 	Ich halte mein Gewicht konstant und habe kaum Probleme damit.	012 	Abnehmen fällt mir schwer, ich nehme schneller zu als andere.	012
Mental neige ich momentan zu	Anspannung, Stress, Ängste, Unruhe	012 	Frustration, Ärger, Ungeduld	012 	Lethargie, depressive Verstimmung, Rückzug	012
Punktzahl dieser Seite	Vata		Pitta		Kapha	
Punkte-Übertrag von Seite 1-2	Vata		Pitta		Kapha	
PUNKTZAHL gesamt	Vata		Pitta		Kapha	

ERGEBNIS:

Das Dosha mit den meisten Punkten ist aktuell vorherrschend.
Sind zwei Doshas fast gleich stark, ist das mit der höheren Punktzahl das dominante.