**Doshatest/ Fragebogen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Vata*** | ***Pita*** | ***Kapha*** |
| **Körperbau** | Schlank, sehr groß oder klein, feingliedrig, zarte Gelenke, dynamisch | Mittlere, schlanke und gleichmäßige Statur, weiche Form, weiche Gelenke | Mittlere, korpulente, kräftige, abgerundete oder stabile Statur, weicher und runder Körper, gut geschmierte Gelenke |
| **Kopf und Gesicht** | Längliche, schmale und markante Gesichtsform | Ovale bis dreieckige Gesichtsform, energisches Kinn | Ovale bis runde und eher breite Gesichtsform, weiches Kinn |
| **Körpergewicht** | Leicht, nimmt schwer zu | Mittel | Mittel bis schwer, nimmt schwer ab |
| **Hände** | Schmal, lange Finger, lange oft feine Nägel, meist kalt | Gut geformt, Nägel etwas weich; gute Durchblutung | Eher große, breite Hände, kräftige Nägel; eher Kühle Hände |
| **Haut** | Fein und empfindlich, Neigung zur Trockenheit, kalt, rau, wird in der Sonne leicht braun; Venen gut sichtbar; mag einölen und Wärme, auch feuchte Wärme | Gute Durchblutung oft hell mit Sommersprossen und Muttermalen, fett/ölig, warm, evtl. rau, wird in der Sonne leicht rot, zieht kühlendes vor | Weich, ölig, Gute Hautfeuchtigkeit, eher hell, kühl; Venen kaum sichtbar; mag Trockenmassagen und trockene Wärme |
| **Haare** | Fein, trocken, spröde, glanzlos | Leicht fettig, seidig; evtl. frühes Ergrauen und frühe Glatzenbildung; hoher Haaransatz | Füllig, kräftig und weich; evtl. niedriger Haaransatz |
| **Augen** | Trocken, eher klein, lebhafter, auch unruhiger Blick; dünne Wimpern und Augenbrauen | Feucht von mittlerer Größe, oft leuchtend; Neigung zu brennen und Entzündungen | Groß, gut befeuchtet, ruhiger Blick, manchmal schwermütig; buschige Wimpern und Augenbrauen |
| **Nase** | Sehr schmal, lang | Spitz | Rundlich |
| **Lippen** | Sehr fein, blass, trocken | Geschwungen gut durchblutet; Neigung zu Herpes | Voll |
| **Zähne** | Klein, schmal, unregelmäßig; kariesanfällig | Mittlere Größe; Neigung zu Zahnfleischbluten | Groß und gleichmäßig; Bildung von Zahnstein |
| **Appetit und bevorzugte Speisen** | Meist recht unregelmäßig: mal viel, mal wenig: isst gerne warm, bevorzugt Süßes, Saures und Salziges; trinkt ausreichend; sollte **nicht** fasten | Stark, kann viel essen/ Neigung zu Heißhunger; isst gerne regelmäßig (reizbar, wenn diese Regelmäßigkeit ausbleibt), viel Kaltes, bevorzugt Kaltes, Süßes, Bitteres und Herbes; trinkt ausreichend; kann 1\* wöchentlich Saftfasten | Gering, isst verhältnismäßig wenig, langes Sättigungsgefühl, isst langsam-Genießer- oft Lust auf Süßigkeiten; bevorzugt Scharfes, Bitteres und Herbes; darf kontrolliert fasten |
| **Durst** | Nimmt Durst wahr und trinkt meist ausreichend | Hat viel Durst und trinkt viel | Hat wenig Durst |
| **Stoffwechsel,**  **Körper-Ausscheidungen** | Trockener Stuhl; wenig Urin; neigt zu Blähungen | Starke Verdauungskraft, große Urin- und Stuhlmengen, Neigung zu Durchfall | Regelmäßiger Stuhlgang, gut geformter, evtl. öliger Stuhl, mäßige Urinmenge, oft träger Stoffwechsel |
| **Schweiß** | Schwitzt wenig, kein Körpergeruch | Schwitzt stark, unangenehmer Körpergeruch | Schwitzt mäßig, süßlicher Geruch |
| **Schlaf** | Leicht oft unterbrochen; Träume können angstgeprägt sein, träumt vom Fliegen und dem Erklimmen von Höhen | Mittel, kann manchmal schwer einschlafen, Nachtschweiß; Träume oft von Kämpfen, träumt von Feuer, Blitzen und Blumen | Lang und tief; Träume können schwer und von depressiver Natur sein, träumt von Wasser und Blumen, von Himmel und Wolken |
| **Sexualität** | Schwankend zwischen aktiv und entsagend | Mittel, ist leidenschaftlich | Sehr ausdauernd und starkes empfinden |
| **Mentale Eigenschaften** | Wacher Verstand, flexibel, rasche Auffassungsgabe, lebendig, sehr lebhaft und spontan, voller Tatendrang, vielseitig interessiert und kreativ, liebt die Veränderung; übersensibel, manchmal schüchtern, emotional, unruhig, instabil, unkonzentriert, gutes Kurzzeitgedächtnis | Analytisch, kritisch, starker Wille, sehr zielstrebig, intelligent, liebt die Herausforderung, sehr ehrgeizig, leistungswillig, Kämpfernatur; mag den Luxus, oft wenig tolerant, bestimmend, beharrt auf seiner Meinung, mutet sich oft zu viel zu, neigt zu Perfektion und Eifersucht | Strahlt Ruhe, Stärke und Gelassenheit aus, ist beim Essen und Handeln eher langsam, hat viel Ausdauer, ist herzlich und geduldig, geht sehr überlegt und geduldig voran; tolerant, gutes Langzeitgedächtnis; Helfersyndrom; oft lethargisch und schwerfällig, kann unnachgiebig (stur) sein, hält gern an Dingen und Vergangenem fest |
| **Gefühls-Ebene** | Sehr fröhlich und beschwingt, aber auch labil, neigt zu Ängstlichkeit und Sorgen; Neigung zu Depressionen | Sehr geistreich und witzig, neigt aber zu Überreaktion, leicht reizbar, oft emotional und eifersüchtig | Meist ausgeglichen und sanft, großzügig, kann aber auch sentimental werden; Neigung zu Schwermut |
| **Sprechweise, Stimme** | Sehr schnell und redegewandt; wechselt gern von einem zum anderen Thema, verliert leicht den Gesprächsfaden; manchmal heisere und tiefere Stimme | Guter Ausdruck, guter Rhetoriker; scharfzüngig bis verletzend, emotional; die Stimme kann hoch und schrill sein | Eloquent, klar, oft bedächtig, nicht immer sehr gesprächig: melodische Stimme |
| **Verhaltensweise im Alltag, Lebensart** | Bewegungsfreudig und reiselustig, nimmt alles sehr leicht; wählt künstlerische Berufe; Wechselt seinen Aufenthaltsort, Beruf oder Interessen | Sportlich dabei ehrgeizig, engagiert, übernimmt gerne die Führungsrolle; neigt zu risikoreichen Verhaltensweisen | Großzügig, bodenständig, liebt den Komfort, zieht langfristige Planungen schnellen Entscheidungen vor; verlässt ungern seinen Standort |
| **Stimmungen** | Heiter, Gefühl von Leichtigkeit; Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen | Leidenschaftlich, robust und unduldsam | Meist ausgeglichen, aber auch in sich gekehrt (Schneckenhaus), melancholisch |
| **Leistungsfähigkeit** | Vor allem frühmorgens und abends (Vata Zeit=2.00-6.00, 14-18.00); kann aber auch rasch ermüden oder das Interesse verlieren | Sehr leistungsfähig in der Pitta Zeit (10.00-14.00, 22.00-2.00) | Sehr ausdauernd, vor allem in seiner Kapha Zeit 6.00-10.00, 18.00-22.00), sehr widerstandsfähig, ist aber oft nur schwer in Gang zu bringen |
| **Anfälligkeit, gesundheitliche Störungen** | Kälteempfindlich (kalte Hände, kalte Füße); instabil, krankheitsänfällig, Gelenkschmerzen, nervöse Störungen | Robust, anfällig für Entzündungen, brennendes Gefühl, Fieber | Sehr robust; jedoch empfindliche Bronchien, Neigung zu Ödemen |
| **Puls** | Schnell  Tierbild: Bewegung wie eine sich rasch durch den Sand bewegende Schlange | Mittel  Tierbild: Bewegung wie ein hüpfender Frosch oder Spatz | Langsam  Tierbild: Bewegung wie ein Schwamm im Auf und Ab der Wellen |
|  |  |  |  |
| **Anzahl** |  |  |  |

Bitte kreuzen Sie in jeder Spalte jene Antwort an, welche am ehesten zu Ihnen passt. Falls Sie aber bemerken, dass sich etwas momentan geändert hat, geben Sie dem zusätzlich einen Punkt. Es sind immer 2 Antworten möglich.

Am Ende zählen Sie Ihre Kreuze zusammen und bringen den Befundbogen zur Behandlung mit.

Herzlichen Dank!

**Die Farben:**

* grün= Physische und Physiologische Merkmale
* blau= Wesensart und Charaktereigenschaften
* lila= Körperlich-Seelische Vorzüge, Bio- Schwankungen

**Allgemeine Kontraindikationen**

* 2 Stunden zuvor nichts Großes essen
* Blase und Darm zuvor entleeren
* Fieber, Infekte, Erkältung
* Akutes Rheuma
* Akute Erkrankungen des Immunsystems wie: AIDS, Krebs
* Schwangerschaft vor dem 3. und nach dem 6. Monat
* Erkrankungen der Haut im behandelten Gebiet: Wunden, Verbrennungen, Pilzinfektionen, Warzen, Tumore, Band, Muskel und Sehnenverletzung, Arterielle und Venöse Erkrankungen
* nach frischen operativen Eingriffen
* akute Kopfschmerzen
* Menstruation
* Starke Adipositas
* relativ bei Herzerkrankungen und starkem Bluthochdruck

Bitte sprechen Sie uns bei Bedenken oder Fragen diesbezüglich an. Gern sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar.