

## TRI – DOSHA TEST – Welcher Typ sind Sie?

	VATA	PITTA	KAPHA
1.	Dünnere und schlankere Körperbau, immer so gewesen, evtl. von ungewöhnlich kleinem oder hohem Wuchs <input type="checkbox"/>	Mittlerer Körperbau, wohlproportionierte Erscheinung <input type="checkbox"/>	Starker Körperbau, kräftige Statur <input type="checkbox"/>
2.	Als Kind schlank <input type="checkbox"/>	Mittlere Größe als Kind <input type="checkbox"/>	Plump oder eher pummelig als Kind <input type="checkbox"/>
3.	Hervorstehende leichte Gelenke; Knacken bei Bewegung <input type="checkbox"/>	Lockere und weiche Gelenke von mittlerer Größe <input type="checkbox"/>	Wohlgeformte, starke Gelenke; im umgebenen Gewebe kaum sichtbar <input type="checkbox"/>
4.	Schon immer trockene raue Haut, kühl, rissig <input type="checkbox"/>	Tendenz zu geschmeidiger Haut, warm, Sommersprossen <input type="checkbox"/>	Dicke, kühle und geschmeidige Haut, weich <input type="checkbox"/>
5.	Trockenes, widerspenstiges Haar, evtl. schwer zu frisieren, lockig <input type="checkbox"/>	Weiches, dünnes, leicht fettendes Haar, glatt, Neigung zur Glatze, frühes Ergrauen <input type="checkbox"/>	Fülliges kräftiges Haar, leicht fettig, wellig <input type="checkbox"/>
6.	Körperlich gern aktiv, beweglich, sehr schnell, jedoch nicht ausdauernd <input type="checkbox"/>	Sportlicher athletischer Typ; leistungsstark <input type="checkbox"/>	Sportlich weniger interessiert, bevorzugt langsame, entspannende Aktivitäten <input type="checkbox"/>
7.	Kleine, aktive, runde Augen; tendenziell trocken <input type="checkbox"/>	Durchdringende Augen von mittlerer Größe; Rötung durch Alkohol, Ärger oder Sonneneinwirkung <input type="checkbox"/>	Große, ansprechende Augen, lange Wimpern <input type="checkbox"/>
8.	Zähne klein, dünn, unregelmäßig; grau <input type="checkbox"/>	Zähne mittelgroß, gelblich; Kariesneigung <input type="checkbox"/>	Zähne dick, regelmäßig geformt, weiß <input type="checkbox"/>
9.	Dünne, brüchige Fingernägel; dunkel <input type="checkbox"/>	Weiche, biegsame Nägel, nicht zerbrechlich; rosig <input type="checkbox"/>	Dicke, starke Nägel; hell <input type="checkbox"/>
10.	Körpergewicht: Nimmt leicht Gewicht ab und schwer zu <input type="checkbox"/>	Stabiles Körpergewicht, kann sowohl leicht zu – wie abnehmen <input type="checkbox"/>	Nimmt leicht zu und hat Probleme wieder abzunehmen <input type="checkbox"/>
11.	Hastiger, fahriger Gang <input type="checkbox"/>	Schneller, zielgerichteter Gang <input type="checkbox"/>	Stabiler, langsamer Gang <input type="checkbox"/>
12.	Schlaf: kurz, gestört; schläft schwer ein <input type="checkbox"/>	Guter leichter erholsamer Schlaf <input type="checkbox"/>	Tiefer, langer Schlaf; kommt morgens schwer aus dem Bett <input type="checkbox"/>
13.	Geistig beweglich, aktiv; mag kreatives Arbeiten <input type="checkbox"/>	Durchsetzungsstarker Geist, gute organisatorische Qualitäten <input type="checkbox"/>	Langsamer ruhiger Geist, hält sich gern an Gewohntes <input type="checkbox"/>
14.	Kurzzeitgedächtnis; sonst eher schlechtes Gedächtnis, vergesslich <input type="checkbox"/>	Gutes Gedächtnis <input type="checkbox"/>	Ausgezeichnetes Gedächtnis, vor allem Langzeitgedächtnis <input type="checkbox"/>