

# Dosha-Tabelle

Name, Vorname:	Datum:
----------------	--------

Dosha	Vatta	Pitta	Kapha
<b>Zur physischen Körperlichkeit</b>			
<b>Körperbau</b>	leicht, sehr klein oder groß	mittelgroß	kräftig, stark, stämmig
<b>Körpergewicht</b>	gering	mittel	hoch
<b>Hände &amp; Gelenke</b>	schmale Hände, gut sichtbare und schmale Gelenke	mittelgroße Hände, weiche und lockere Gelenke	große Hände, große und kräftige Gelenke
<b>Kopf &amp; Gesicht</b>	schmal, klein	markant, mittel	rund, eher groß
<b>Augen</b>	klein, unruhig	mittel, lichtempfindlich	groß, glänzend, ruhig
<b>Haut</b>	fein, trocken, kühl	hell, warm	hell, weich, kühl
<b>Zur körperlichen Beweglichkeit</b>			
<b>Aktivität</b>	immer in Bewegung	bewegt sich viel	bewegt sich wenig
<b>Ausdauer</b>	gering	mittel	gut
<b>Beweglichkeit</b>	überdurchschnittlich	gut	eher unbeweglich
<b>Körperkraft</b>	gering	mittelstark	stark
<b>Zur physiologischen Funktionalität</b>			
<b>Verdauung</b>	schwach	kräftig	träge
<b>Stuhl</b>	wenig, fest, Tendenz zu Verstopfungen	reichlich, mehrfach täglich, Tendenz zu Durchfall	gut geformt, manchmal hell, manchmal schleimig
<b>Puls</b>	wie eine Schlange, schwach	wie ein Frosch, pochend, stark	wie ein Schwan, langsam, stetig
<b>Zu psychologischen Merkmalen</b>			
<b>Anpassungsfähigkeit</b>	passt sich gut an	versucht sich häufig durchzusetzen	anpassungsfähig, zuweilen aber auch trotzig
<b>Ehrgeiz</b>	mittelstark	hoch	niedrig
<b>Gedächtnis</b>	lernt sehr schnell	lernt schnell und merkt sich das Gelernte gut	lernt langsam, merkt sich aber das Gelernte sehr gut
<b>Schreien (Säugling)</b>	schreit häufig, aber nicht ausdauernd oder aggressiv	schreit ausdauernd, laut und manchmal aggressiv	schreit wenig und kaum ohne Grund
<b>Stimme (Kleinkind)</b>	leise, manchmal auch rau	hoch und laut	eher ruhig und eher tief
<b>Schlaf</b>	leichter Schlaf, wacht häufig auf	wacht manchmal auf, schläft spät ein	tiefer, ungestörter Schlaf
<b>Verhalten</b>	begeisterungsfähig, sensibel, manchmal ängstlich	temperamentvoll, kann ziemlich launisch sein, ausgeprägte Trotzphasen	ruhig, zufrieden, manchmal stur
<b>Vorlieben</b>	bewegungsaktiv	schöpferisch aktiv	„Bewegungsmuffel“
<b>Zur Belastbarkeit</b>			
<b>Anfälligkeiten</b>	Krankheiten mit scheinbaren Schmerzen (Nabelkoliken, Blähungen ...) und echten Schmerzen (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen ...)	Infektionskrankheiten (Erkältungen, Mandelentzündung ...) und sehr häufig scheinbare Schmerzen (Blähungen, Nabelkoliken ...)	Krankheiten mit Verschleimung (Bronchitis, Asthma ...)
<b>Infektanfälligkeit</b>	wechselnd, eher häufig	mittel, bekommt nicht jeden Infekt	gut und stabil, bekommt selten Infekte
<b>Auswertung</b>	Vata-Wert:	Pitta-Wert:	Kapha-Wert:

Quellennachweis: „Das Große Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch“ von Dr.med. Dettlef Grunert  
 “Das neue Ayurveda Praxis Handbuch” von Hans Heinrich Rhyner

Copyright (12/2011): AYURVEDA-PRANA-MEDITATION DR. JÖRG LISTEMANN - Neustrelitzer Straße 5 - 18109 Rostock  
 Tel. 0381-2949937 / Mobil 0176-57415538 / eMail: info@listemann.de / Web: www.listemann.de