

	Vata	Pitta	Kapha
Körperliche Merkmale			
Knochenbau	Schmal, geschmeidig	Mittel	Breit
Muskelbau	Schlank, wenig	Gut sichtbar, angespannt	Schwer, kräftig
Körpergewicht	Niedrig, Tendenz zu Untergewicht	Moderat- konstantes Gewicht, mittel	Hoch, Tendenz zu Übergewicht
Haut	Trocken, gut sichtbare Venen	Hitzeempfindlich, oft Sommersprossen	Tendenziell fettig
Hauttextur	Kalt,rau	Warm, feucht	Kalt, weich, feucht
Haare	Dünn, braun oder blond, trocken, eher dünn, brechen leicht	Fein, leicht fettig, früh grau oder kahl	Dicht, dunkel, dick, weich
Gesichtsform	Schmale Kopfform, schmale Lippen, Kleien Augen, schmale Nase, unregelmäßige Zahnreihen	Mittel, oft markant, gute Augen mit feinen Wimpern, weiche und rote Lippen, rosiges Zahnfleisch, gleichmäßige mittelgroße Zähne	Groß, rund mit breiter Stirn, große Augen, buschige Augenbrauen, große Nase und große weiche Lippen, regelmäßige und große Zähne
Körpergeruch	Sehr wenig Körpergeruch	Starker Körpergeruch, neigt dazu zu schwitzen	Angenehmer Körpergeruch
Merkmale des Stoffwechsels			
Appetit	Unregelmäßig, mal großen Hunger, mal wird das Essen vergessen	Regelmäßig, große Portionen, lässt nicht gerne eine Mahlzeit ausfallen	Normal, kann gut eine Mahlzeit ausfallen lassen, genießt gutes Essen
Durst	wenig	Viel	Wenig
Urin	Farblos, wenig	Gelb, viel	Weißlich, mäßig
Stuhl	Unregelmäßig, tendenziell trocken und hart, Neigung zu Verstopfungen	Regelmäßig, viel, Neigung zu Durchfall und brennen am After	Fest, schwer und gelegentlich mit schleim, geringe Mengen, regelmäßig
Verdauungskraft	Unregelmäßig, mal gut , mal schwach	Stark und regelmäßig,	Schwache Verdauung
Immunsystem	Schwach, anfällig	Mittel, Anfälligkeit für Infekte	Stark, wird selten krank
Empfindlich gegen	Wind, Kälte - braucht Wärme	Sonne und Hitze, braucht Kühle	Relativ unempfindlich, nur zu viel Feuchtigkeit beeinträchtigt ihn

Mögliche Erkrankungen	Seelische Erkrankungen, Gelenkschmerzen, Erkrankung des Fortpflanzungs- und des Nervensystems	Hautprobleme wie Schuppenflechte, Ekzeme und Schuppen, Magengeschwüre, Migräne, Fieber und prämenstruelles Syndrom	Asthma, Bronchitis, Schleimtropfen im Hals, Herzprobleme
Wirkung von Medikamenten	Schnelle Wirkung, geringe Dosis wird gebraucht	Normale Dosis	Starke Dosis, wirkt erst nach einiger Zeit
Merkmal des Pulses	Schlangenartiger Puls: schnell und dünn, leichter Druck auf die Oberfläche	Froschähnlich: springend, gleichmäßiger, mittlerer Druck auf der mittleren Ebene	Schwanenpuls: langsam und stetig, starker Druck auf tieferen Ebene
Bevorzugte Geschmacksrichtung	Süß, salzig	Süß, herzhaftes Speisen	Scharf, isst gerne Süßes
Gewichtsverhalten	Nimmt leicht ab, schwer zu	Nimmt leicht ab und zu	Nimmt leicht zu und schwer wieder ab
Körperliche Kraft	Wenig Kraft	Mittel	Stark
Psychische Merkmale und Verhalten			
Handeln	Schnell, impulsiv, unregelmäßig, ängstlich	Motiviert und zielgerichtet, trifft gerne Entscheidungen	Langsam und stetig, lässt sich Zeit für Entscheidungen
Geschlechtstrieb	Starkes Verlangen, aber wenig Kraft,	Dominant und leidenschaftlich	Hingebend und beständig, treu
Schlaf und Träume	Leicht, häufig unterbrochen, schläft schlecht ein und wacht oft wieder auf, Träumt vom Fallen und fliegen	Moderater Schlaf, schläft sofort ein, wacht aber auch manchmal auf, Träumt aggressiv von Kampf/Streit und Eroberung	Tiefer Schlaf, schwer aufzuwecken, lange Träume mit viel Liebe und der Abreise von nahestehenden Menschen
Sprechen	Nervös und schnell, vergisst oft die wichtigsten Punkte, leise	Selbstbewusst und präzise, spricht Dinge direkt an, guter Sprecher, klare Stimme	Tief und schwer, guter Zuhörer, aber schlechter Sprecher
Geist und Gedächtnis	Gutes Kurzzeit-schlechtes Langzeitgedächtnis, vergisst schnell	Intellektuell, forschend, kritisch, scharfsinnig und gutes Gedächtnis, besonders im Bezug auf den Beruf	Gutes Langzeit-, schlechtes Kurzzeitgedächtnis,
Konsumverhalten	Gibt viel aus, wenig Kontrolle über die eigenen Finanzen	Zweckmäßiger Umgang mit eGeld	Spart gerne, schützt sein Vermögen
Auffassungsgabe	Rasch	gut	Langsam, aber kontinuierlich geistige Leistung

Emotionales Ungleichgewicht	Pannickattacken, Angst, Hysterie, Zittern	Hoher Stresslevel, Groll, Streit, Hass, Rachsucht	Gefühlsbetont, niedergeschlagen, klammernd, besorgt
Talente und Interessen	Künstlerisch, Kreativ, viel Fantasie	Naturwissenschaften, kaufmännisch,	Ausdauer, kaufmännisch, produzierend, pflegend
Gewohnheiten	Geselliges Beisammensein und Partys, Reisen, neue Menschen kennen lernen, Spiel, Spaß und Tanz, Musik, alles schnelle und kurze	Internationale Angelegenheiten, nachrichten, Politik, Sport, Forschung, Organisieren und Gruppen leiten, Planen, Projekte in die tat umsetzen	Mag alles was mit Fürsorge zu tun hat: Kochen, Gärtnern, Menschen, hält sich gerne im Wasser und in der Natur auf, liebt gute Gespräche und Treffen mit guten Freunden
Sozialleben	eher Einzelgänger	Gerne alleine als auch in Gruppen, wenn in Gruppen dann meistens Führungsrolle	Sehr gesellig
Punktzahl			

Quelle: *Die Mentale Kraft des Ayurveda- Janes Vaidya, Studienheft Fernstudienzentrum Hamburg Lebenskunde und Gesundheitslehre des Ayurveda (Ayur2)*