

AYURVEDA QUIZ



1. Knochenbildung

- V - Lange, dünne, leichte Knochen, dünne, Gelenke
- P - Mittlerer Knochenbau
- K - Dicke, schwere Knochen, dicke Gelenke

2. Körpermasse/Gewicht

- V - Dünn/Schlank
- P - Mittlerer/durchschnittlicher Körperbau
- K - Kurvig, Neigung zu Übergewicht

3. Haare

- V - Trocken, fein, dünn
- P - Hell, glänzend,
- K - Fettig, dick, lockig/wellig, dunkel

4. Augen

- V - Klein, Trocken, dünne Augenbrauen, rastloser Blick
- P - Hell, mittlere Augenbrauen, lichtempfindlich, konzentrierter Blick
- K - Glänzend, dichte Augenbrauen, liebevoller Blick

5. Haut

- V - Dünn, sensibel, trocken, rau, dunklerer Ton
- P - Hell, rötlich, sonnenempfindlich, Sommersprossen,
- K - Fettig, dick, weich, Ebenmäßig, glatt

6. Körperbehaarung

- V - Dünn, lockig, trocken
- P - Mittlere Dichte
- K - Viel Körperhaar, dunkel, dicht

7. Muskelbau/Ausdauer

- V - Schwache Muskeln, ermüdet schnell, bevorzugt schnelle, kurze Sportarten
- P - Durchschnittlich athletisch
- K - Starke Muskeln, ausdauernd, viel Kraft, bevorzugt langsame Sportarten

8. Gesundheit

- V - Sensibel, schwaches Immunsystem, Tendenz zu akuten Krankheiten, Unfällen, Unausgeglichenheit des Nervensystems, mentale Gesundheit, etc
- P - Durchschnittliche Immunität, Tendenz zu Entzündungen, Allergien, Übersäuerung, Verdauungsschwierigkeiten, Burn out, etc
- K - Gutes Immunsystem, Tendenz zur Übermäßigen Schleimproduktion, Atemwegsprobleme, Überflusskrankheiten (Cholesterin, Diabetes, Übergewicht, etc.)

9. Stimme

- V - Redet Übermäßig viel oder sehr wenig, Unregelmäßige/ungenau Sprache
- P - Klare Stimme, präzise Artikulation
- K - Warme, weiche, angenehme Stimme, Gute Singstimme

10. Zähne

- V - Kleine, Unregelmäßige Zähne, Karies, schwaches Gebiss
- P - Durchschnittlich, gelblich
- K - Grosse, feste, weisse Zähne

11. Nägel

- V - Brüchig, unregelmässig, klein, Rillen,
- P - Rund, rosig, weich
- K - Stark, glatt, glänzend, gross

12. Appetit

- V - Unregelmässig, vergisst zu essen, snacking, isst wenig aber oft
- P - Hunger, braucht regelmässige Mahlzeiten, starker Metabolismus
- K - Nicht viel Hunger, isst aber trotzdem gerne, niedriger Metabolismus

13. Stuhlgang

- V - Unregelmässig, trocken, Tendenz zur Verstopfung, kleine Mengen
- P - Regelmässig, 1-3 mal täglich, Tendenz zu Durchfall
- K - Regelmässig aber langsam, 1 mal am Tag oder weniger, grosse Mengen

14. Verdauung

- V - Tendenz zu Blähungen, Wind, Verstopfung, Schmerzen
- P - Tendenz zu Geschwüren, Allergien, Magensäure, Sodbrennen, Durchfall
- K - Tendenz zu langsamer Verdauung/Verstopfung, Müdigkeit oder Übelkeit nach dem Essen

15. Sozialleben

- V - Viele Bekannte, häufig wechselnde Freunde, unverlässlich, flatterhaft
- P - Inspirierende, bedeutungsvolle Freundschaften, nützliche soziale Netze
- K - Wenige aber sehr enge, langwährende Freundschaften, loyal

16. Kreativität

- V - sehr kreativ, viele Ideen aber nicht genug Geduld um sie umzusetzen
- P - Geplante Projekte, setzt Ideen gut um, organisiert
- K - Traditionelle Kreativität (kochen/backen, dekorieren, nähen, töpfern, etc)

17. Intelligenz

- V - Begreift schnell und vergisst auch schnell, lernt gut durch hören, kreative Intelligenz
- P - Fokussiert, begreift schnell und behält gut, visionelles lernen, analytische Intelligenz
- K - Begreift langsam aber vergisst nicht. Lernt am besten durch persönliche Erfahrungen und Gefühlen. Emotionale Intelligenz

18. Familiendynamik

- V - Ist gerne unabhängig, braucht viel Freiheit, ist oft der Aussenseiter der Familie, sensibler als andere, zieht oft weiter weg von der Familie
- P - Übernimmt gerne Verantwortung, weiss was für alle das beste ist, organisiert gerne, kritisch und argumentativ, Großzügig.
- K - Mütterlich. Hält die Familie zusammen, emotional, traditionelle Werte, kümmert und sorgt sich um alle

19. Emotional

- V - sensibel, schwankende Emotionen, häufige Hochs und Tiefs, reagiert schnell, ängstlich, sorgenvoll, nervös
- P - Muss immer in Kontrolle sein, kritisch, wird wütend oder irritiert, leidenschaftlich, urteilend
- K - Stabil, can viel ertragen, Märtyrer, reagiert selten verärgert (aber wenn dann für eine lange Zeit), lieb und fürsorglich, manipulativ, klammernd, depressiv

20. Stressverarbeitung

- V - reagiert schnell gestresst, sensibles Nervensystem, nervös, schnell überfordert, schnell besorgt. Flight response.
- P - Reagiert gut auf Stress aber neigt zu burn out. Leicht irritiert von anderen, perfektionistisch und ungeduldig, übernimmt die Führung in Stresssituationen. Fight response.
- K - Starkes Nervensystem, geduldig, hält viel aus, bleibt ruhig in Stresssituationen. Freeze response.