

## **Vata**

### **Appetit**

*veränderlich, gering*

### **Charakter**

*„Luftikus“*

### **Verdauung**

*unregelmäßig*

### **Glaube**

*schwankend*

### **Stoffwechsel**

*nimmt schwer zu,  
neigt zu Untergewicht*

### **Gedächtnis**

*Kurzzeit gut, Langzeit schwach*

### **Ausscheidung**

*trocken, hart, Verstopfung*

### **körperliche Aktivität**

*sehr aktiv*

### **Durst**

*Veränderlich*

### **Durchhaltevermögen**

*schwankend*

### **Schwitzen**

*wenig, neigt zu kalten Händen und Füßen*

### **Verhalten bei Streß**

*neigt zu Angst oder Erregung*

### **Geistige Aktivität**

*spontan, unruhig*

### **Reaktion**

*schnell, spontan, unüberlegt*

### **Gefühle**

*spontan, ängstlich, unsicher*

### **Krankheitsneigung**

*Verstopfung, Verspannungen*

### **Schlaf**

*unterbrochen*

### **Lieblingswetter**

*Wärme, Sonnenschein*

Quelle: Reinhart Schacker „Ayurveda Grundstudium“ Fernkurs der Veden Akademie