

## Welcher Dosha-Typ bin ich?

Um die individuellen Bedürfnisse unseres Körpers, seine Mängel und Überschüsse erkennen zu lernen, ist es im ersten Schritt wichtig, zu wissen, welcher Stoffwechsel-Typ wir sind. In dieser Tabelle finden Sie die Hauptmerkmale der drei Grundtypen in ihren entsprechenden Körperkonstitutionen. In jedem Körper sind allerdings alle fünf Elemente und somit alle drei Doshas vertreten. Mithilfe von Ayurveda lernen Sie, die Kräfte dieser Elemente ins Gleichgewicht zu bringen und ihrem Körper damit zu geben, was er braucht.

<b>DEHA PRAKRUTI (Körperkonstitution im jungen Erwachsenenalter bis 25 J)</b>			
	<b>Vata</b> Prinzipien von Kommunikation und Bewegung.	<b>Pitta</b> Prinzipien von Leidenschaft und Stoffwechsel	<b>Kapha</b> Prinzipien von Liebe, Mitgefühl und Struktur
Körperbau	Dünn, ungewöhnlich klein oder groß: Längliche, schmale, „rechteckige“ Gesichtsform	Mittelgroß, athletisch, definiert. Markante, „dreieckige“ Gesichtsform	Großer Körper, runde Kurven. Breite, weiche und „runde“ Gesichtsform
Gewicht	Verliert leicht Gewicht; Gewichtszunahme hauptsächlich um die Körpermitte	Ziemlich stabil, verliert leicht Gewicht; Fett wird gleich-mäßig verteilt	Nimmt leicht Gewicht zu, besonders an Rücken und Oberschenkeln
Gewicht als Kind	Dünn	Mittel	Schwer und stämmig
Haare als Kind	lockig, braun, schwarz, spärlich, ungewöhnlich	glatt, fein, hell oder rötlich in der Farbe	dick, wellig, üppig
Haut/Teint	dünn, trocken, kalt, rau, dunkler Teint, wird leicht braun	glatt, ölig, warm, rosig, Muttermale oder Sommersprossen, neigt zu Sonnenbrand	dick, ölig, kühl, weiß, blass, bräunt gleichmäßig
Appetit/Stuhlgang	unregelmäßig, gering, neigt zu Verstopfung und Blähungen	großer Appetit, unerträglich, schnelle Verdauung, Tendenz zu Sodbrennen und losem Stuhl	gemäßigt, aber stetig, langsame Verdauung, dicker, schwerer, manchmal schleimiger Stuhlgang
Hände	lange, sich verschmälernde Finger (und Zehen)	Finger (und Zehen) mittlerer Länge	Finger (und Zehen) kurz und quadratisch

<b>DEHA VIKRUTI</b> <b>(Körper-Imbalance. An diesen Tendenzen zu Symptomen zeigt sich ein Dosha Überschuss)</b>			
	<b>Vata</b> Vata friert leicht und neigt zu trockener Haut. Hunger und Appetit sind unregelmäßig mit einer Tendenz zur Verstopfung. 75% aller Krankheiten.	<b>Pitta</b> Pitta fühlt sich in einer angenehm kühlen Umgebung wohl, bräunt schnell und lässt ungenutzte Mahlzeiten aus. Sie schlafen gut ein, haben aber einen leichten Schlaf. 15% aller Krankheiten.	<b>Kapha</b> Kapha mag die Wärme und ist in Balance sowie sehr mitfühlend im Auftreten. Ruhig, vergebend und langsam – methodisch im Vorgehen. Kapha wächst in der Stille. 10% aller Krankheiten.
Haut	trocken, rau, am Unterarm, schwarze oder lila Flecken	Pickel und Ausschläge in gelb oder rot.	Ölige Haut, eitrig Pickel mit weißer Flüssigkeit / Einlagerung
Schmerz	ungleichmäßig, wechselhaft, wandernd, Krämpfe, Taubheit (Vata-Regionen: Darm, Becken und Nerven); Starke, „hohle“ Schmerzen	heiß, brennend, stechend (Pitta-Regionen: Magen- Darm-Speiseröhre und Muskeln); Neigt zu Entzündung	dumpf, verstopft-verschleimt, drückend - konstant (Kapha-Regionen: Brustkorb - HNO und Knochen; häufig kein Feingefühl
Gelenke	Schmerzhaft, instabil, knacken und krachen, steif	zart, heiß, Probleme mit Sehnen und Bändern	Locker, schmerzhaft, wässrig, geschwollen
Energie	hyperaktiv, schnell erschöpft	Intensiv, brennt aus, erschöpft von exzessivem Denken	wenig Begeisterung, lethargisch
Emotionen	Angst, Unsicher, Hysterie	Reizbarkeit, Eifersucht, Ungeduld, Hass, Wut, Trotz	Sentimentalität, Gier, Begehren, Kummer, Trauer
Schlaf	wenig, unterbrochen, Schlaflosigkeit	schläft schwer ein, möchte nachts arbeiten	exzessiv, Benommenheit
Ernährung (Tendenz)	extreme Schwankung von reichhaltigem Essen zu strenger Diät	liebt Proteine, Koffein, scharfe, würzige und salzige Speisen	liebt Süßigkeiten, Milchprodukte, Brot und Gebäck
Krankheit durch Überschuss an Dosha Symptomen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Arten von Schmerzen mit Ausnahme von Entzündungen</li> <li>• Bewegungsapparat allgemein.</li> <li>• Körperregionen sind Dickdarm, Haut, Nervensystem und Knochen</li> <li>• Kann sich in Krämpfen, Taubheit, Spastiken, allen Nervenbeschwerden, Ängstlichkeit, Depression und Schlaflosigkeit äußern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viel Hitze im Körper, besonders in Dünndarm, Magen, Leber, Gallenblase, endokrines System (Hormone).</li> <li>• Blut und Herz</li> <li>• Infektionen, Fieber, Akne, Säureüberschuss (saures Aufstoßen) und gerötete Haut(-zeichen).</li> <li>• Entzündungen aller Art wie Gastritis, Magen- und Darmgeschwüre, Akne, Ekzeme und andere Hauterkrankungen, wie Furunkel und Abszesse sowie Leberentzündungen können die Folge sein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verstopfung, Schleim, Schwerfälligkeit, Flüssigkeitseinlagerung</li> <li>• Blockaden zwischen Geweben, Lethargie, Depression.</li> <li>• Fettleibigkeit, Brusttraum Erkältungen, Asthma, Diabetes, hohes Cholesterin, Nebenhöhlenverschleimung, Allergien</li> </ul>

<b>Doshas im Beruf, Freizeit</b>			
	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
Charakter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsmuster ist schnell, beweglich, unrhythmisch, veränderlich, gestenreich, und leicht.</li> <li>• Rasche Auffassungsgabe und ein lebendiger Geist</li> <li>• Liebt Musik, Kunst, Tanzen und alles was mit Bewegung zu tun hat</li> <li>• Klassischer Yogi / Yogini</li> <li>• Bevorzugte Sinnesorgane: Haut und Ohr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scharfer Verstand, guter Redner.</li> <li>• Glaubt von sich, ein Nachtmensch zu sein, da er gerne bis spät nachts (22.00-02.00 Pitta Zeit!) wach ist, um Liegegebliebenes zu bearbeiten</li> <li>• Pünktlichkeitsstreben, Perfektionismus</li> <li>• Pränante Ausdrucksweise, Humor</li> <li>• Emotionalität und Leidenschaft; Hitzkopf</li> <li>• Möchte Herrschen und Beherrschen</li> <li>• Bevorzugtes Sinnesorgan: Auge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhige, langsame Sprache mit tiefer, weicher und sonorer Stimme</li> <li>• Liebevolles, freundliches Wesen, gemütliche Persönlichkeit</li> <li>• Braucht relativ viel Schlaf</li> <li>• Nimmt alles nicht so genau und ist gern großzügig bis spendabel</li> <li>• Pfl egt ein Umfeld und das Prinzip „Leben und leben lassen“</li> <li>• Schätzt Luxus, Wohlstand, schwere (Kunst-) Gegenstände und Möbel</li> <li>• Oft wohlhabende Menschen</li> <li>• Bevorzugte Sinnesorgane: Nase und Gaumen</li> </ul>
Im Gleichgewicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzeugt Bewegung in seiner Umgebung, ist anpassungsfähig mit lebhafter Energie.</li> <li>• Fröhlichkeit, schnelle Gedanken.</li> <li>• Handlungsbereitschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hat die Kraft zielorientiert zu sein.</li> <li>• Führungsqualitäten, körperlich und athletisch, Ausstrahlung und Herzlichkeit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist liebevoll versorgend und beschützend in seinem Wirkungskreis; Emotional stark „gesattelter“, loyal gegenüber Anderen</li> </ul>
Im Ungleichgewicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ängstlich, Kälte im ganzen Körper, Schmerzen aller Art, trockene Haut, schnell und extrem schwankende Stimmungen.</li> <li>• innerlich den Boden unter den Füßen verlieren, Nerven- und/oder Hautprobleme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitzebedingtes Verhalten wie hitziges Temperament, überkritisch mit Allem und Jedem, Ungeduld.</li> <li>• Hautausschlag, Allergien, Augenprobleme, Geschwüre, Durchfall</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgefällig, langweilig, lethargisch, stur, anhänglich.</li> </ul>
Ausgleichend und senkend auf das Dosha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm halten, ruhig bleiben / werden, wenig Rohkost, kaltes Essen vermeiden, warm essen, viele Gewürze verwenden.</li> <li>• Einhalten/Erschaffen einer täglichen Routine, um Disziplin, Struktur und Selbstkontrolle zu pflegen/entwickeln.</li> <li>• Meditation und entspannte Übungen mit viel Bewegungsumfang und wenig Intensität.</li> <li>• Kalte, windige, exponierte Orte meiden.</li> <li>• feucht – warme Anwendungen wie Fango, Biosauna, Gartenarbeit, bei einer Sache bleiben und zu Ende führen, gekochtes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übertriebene Hitze vermeiden (Temperatur, Sport)</li> <li>• Öl und Dampf sowie Salzaufnahme regulieren (unter 5 Gr./Tag, bei viel Sport bis 10 Gr./Tag)</li> <li>• Kühlend essen, keine scharfen Gewürze, kühle Getränke (ohne Eis!);</li> <li>• Sport während der kühleren Tagesstunden.</li> <li>• Den Tag in einer beruhigenden (Sonnenaufgang, am Wasser, Regenwald, Lichtung, Oase) und natürlichen Umgebung verbringen</li> <li>• Gesichtsöl verwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viel Bewegung.</li> <li>• Schweres Essen vermeiden.</li> <li>• Aktiv bleiben.</li> <li>• Geeiste Getränke und tiefgefrorenes vermeiden.</li> <li>• Leicht und trocken essen.</li> </ul>

	<p>nahrhaftes Essen, Nachtarbeit vermeiden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmäßige Detox- und Fastenperioden (täglich/saisonal)</li> <li>• Aufenthalte in der Natur</li> <li>• Gefühle ausdrücken in der Kommunikation</li> <li>• Ausdauernde Bewegungsformen</li> <li>• Ruhige, warme Orte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entspannte und warm-feuchte Plätze</li> </ul>	
Beruf und Zweckmäßiges Leben	<p>Andere durch Mitgefühl erleuchten, nach Weisheit streben, den eigenen Spieltrieb erhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreative und künstlerische Berufe</li> <li>• Musiker</li> <li>• Geistiges Arbeiten</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Kommunikationsfähigkeit</li> <li>• Teambuilding</li> <li>• Sprachen</li> <li>• Feinfühligkeit, Sensibilität und Vorstellungsvermögen</li> <li>• Offenheit für Neues</li> <li>• Körperbewusstsein und Bewegungsfreude</li> <li>• Zuversichtliche Einstellung</li> <li>• sollte mit seinen Kräften richtig haushalten und lernen, nicht von andern ausgenutzt zu werden.</li> </ul>	<p>Andere schützen durch gemeinnützige Aufgaben. Mut haben, Urteilsvermögen zeigen und Kraft beweisen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse und Mathematik</li> <li>• Debattierfähigkeit</li> <li>• Logisches Denken</li> <li>• Leidenschaftlichkeit, „Brennen für etwas“</li> <li>• Managen und Koordinieren</li> <li>• Mut zu Herausforderungen</li> <li>• Technisches Verständnis</li> <li>• Zielorientiertheit</li> <li>• Ausgeprägte Sportlichkeit</li> <li>• Durchsetzungsvermögen</li> <li>• Selbstständigkeit</li> <li>• Unterforderung, nicht zur Geltung kommen oder Unterdrückung kann zu heftigen Spannungen führen → Veränderung</li> <li>• sollte darauf achten, sich in Geduld zu üben.</li> </ul>	<p>Ernährer und Wohltäter sein für Andere. Hingabe, Schaffen/Arbeiten mit Ausdauer, Durchsetzungsvermögen und mentale Belastbarkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliches bzw. praktisches Arbeiten</li> <li>• Monotone und wiederkehrende Arbeitsabläufe</li> <li>• Einstellung zum langfristigen Denken und Planen</li> <li>• Arbeit mit und am Menschen</li> <li>• Vermögensaufbau / Sparsamkeit</li> <li>• Bodenständigkeit</li> <li>• Fürsorglichkeit</li> <li>• Langzeitgedächtnis</li> <li>• Toleranz</li> <li>• sollte sich in Kompromissbereitschaft üben</li> </ul>
Das erhöht das Dosha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol und Rauchen,</li> <li>• sich zu frustrierenden oder überkonzentrierten Aufgaben motivieren.</li> <li>• Tomaten, Chilies, rohe Zwiebeln, Sauermilchprodukte, sehr salzige Snacks, viel rotes Fleisch, (zu viel) scharfes Essen.</li> <li>• Sport an der heißesten Tageszeit.</li> <li>• enge Kleidung. niemals</li> <li>• halluzigene Drogen wie Cannabis, Psylocibin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich unnötig Sorgen machen</li> <li>• Alles schnell und sofort machen.</li> <li>• nicht genügend Schlaf bekommen.</li> <li>• im Laufen essen</li> <li>• in kleinster Weise einer Routine folgen.</li> <li>• trocken essen, (tief-) gefrorenes, altes und aufgewärmtes Essen.</li> <li>• viel reisen / herumkommen (...im Auto, Flugzeug, Zügen und mit Laufschuhen),</li> <li>• Nachtschicht arbeiten</li> <li>• stimulierende Drogen wie Kokain, Speed und Kaffee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühle unterdrücken.</li> <li>• täglich Desserts essen.</li> <li>• lange Schläfchen halten nachdem Essen.</li> <li>• viel fettes Essen und Öl.</li> <li>• so oft wie möglich weit über den Hunger essen.</li> <li>• Keine Abwechslung der Aktivitäten in Sport und Freizeit</li> <li>• die eigene Kreativität leugnen.</li> <li>• Sich der Trägheit hingeben als Couch-Potato.</li> <li>• Annehmen, es mache jemand anderes, erfrischende-warme-trockene Orte meiden, keine Bewegung, ein Leben mit Kartoffel-Chips – und Bier, beruhigende und entspannende Drogen</li> </ul>

## Anpassung des Lebensstils für die Doshas entsprechend der Jahreszeiten

Allgemein gilt bei solchen Ratschlägen ganz übergeordnet: Pauschalisierte Regeln und Verbote sind der Ayurveda-Philosophie fern. Es geht darum, die Eigenwahrnehmung von Umständen auf den Körper zu realisieren und die körperlichen Bedürfnisse zu hören, da ein gesunder Körper die Doshas normalerweise gut im Gleichgewicht halten kann. Diese Sprache zu verstehen lernst du mit Ayurveda.

- **Kapha** verstärkt bzw. verschlimmert sich im Spätwinter und Frühling (Februar bis Mai)
- **Pitta** verstärkt bzw. verschlimmert sich im Sommer (Juni bis Mitte September)
- **Vata** verstärkt bzw. verschlimmert sich im Herbst und Frühwinter (Oktober bis Februar)

Die Qualitäten der 5 Elemente und 3 Doshas während einer Tages- oder Jahreszeit wirken auf die eigene Konstitution stärker, als die Gegebenheit der eigenen Elemente-Dosha Konstitution. Das heißt zum Beispiel: Wenn eine Person mitten in der Nacht extrem hungrig wird, würde Sie nicht die gleiche Menge an Nahrung essen, wie wenn sie mitten am Tag hungrig wäre.

Also ist es egal, ob Vata, Pitta oder Kapha im Typ liegen – vorrangig gilt es, Tages-, Jahreszeiten und die Natur der Dinge zu beachten. Ernährung und Lebensstil sollen dies ausgleichen.

Im Ayurveda ist der Sommer geprägt von Klarheit in der Luft und am Himmel, großer Hitze mit Trockenheit und wenig Feuchtigkeit. Der Sommer spiegelt also die Qualitäten von Feuer und etwas Wasser wider – genau wie das Pitta-Dosha selbst, das damit im Sommer am stärksten zu einer Dosha-Imbalance neigt. Pitta neigt von Natur aus zu Übersäuerung, Entzündung, Herz-Kreislauf-Problemen und oberflächlichen Hauterkrankungen.

### **Richtlinien für den Sommer**

- Früh aufstehen: Sommer ist Transformation und Umwandlung. Die Natur kommt von der Blüte zur Frucht und im Menschen wird die Verwirklichung von Zielen leichter.
- Zudem braucht der Körper jetzt mehr Licht und ist im Gleichgewicht, wenn er abends nach Sonnenuntergang rasch schlafen will.
- Sportlich werden: Die beste Zeit für Bewegungen im Freien, die jedoch zwischen 11 und 15 Uhr zur größten Hitze des Tages vermieden werden sollten. Jedes Dosha verspürt den Drang, seinem Feuer der Jahreszeit Ausdruck zu verleihen. In Maßen leben kann zur größten Aufgabe werden. Sehr ausdauernde Bewegungsformen, wie wandern, schwimmen und radeln sind besonders zu empfehlen, wobei sehr hohe Intensitäten möglichst kurz zu halten bzw. auszulassen sind.
- Rohkost, Salate, Obst, Gemüse und leichte Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) haben Saison. Sehr scharfe, pikante, herzhaft, sowie sauer - stechende Geschmäcker gilt es in dieser Saison zu vermeiden. Übertrieben salzig (= Feuer + Wasser), sauer (= Feuer + Erde), scharf (= Feuer + Luft) vermeiden. Süß (= Wasser + Erde), herb (=Luft + Erde), bitter (=Luft + Äther) reduziert Pitta → verstärkt hinzufügen, da diese Geschmacksrichtungen die kühlen und kalten Elemente enthalten.
- Viel Trinken, gerne mit kühlender Pfefferminze oder Melisse. Alkohol im Sommer hingegen vermeiden, denn die enthaltene Säure überhitzt die Leber. Getränke wie Lassi (Joghurtgetränk, 1:1 mit Wasser) + Limettensaft, Kokosnusswasser falls zugänglich, Melonen (immer! isoliert einnehmen).
- Geistige Überanspannung, Aggression und Übertreibungen aller Art reduzieren.

- Helle Farben und Pastelltöne beruhigen das Gemüt in der Kleidung
- Darmkuren und abführende Maßnahmen sind besonders wirksam im Sommer.

Das Stoffwechsel- und Verdauungsfeuer (= Agni) ist im Sommer bei allen Typen am niedrigsten, da der Körper seine Energie in dieser Zeit zum Kühlen braucht. Folglich sind schwer verdauliche Speisen mit großer Hitze, wie zum Beispiel ein gekochtes Gulasch mit Paprika und Zwiebel, im Sommer fehl am Platz. Essen und Trinken sollen kühlend, süß, ölig und mild sein.

Süß beinhaltet alle Fette und Kohlenhydrate. Beide geben die nötige Schmierung für Gelenke und Gewebe und werden zugleich gekühlt durch den Wasseranteil in Kohlenhydraten, bzw. der Wasserbindung in Ölen. Proteine sollten im Sommer pflanzlicher Natur sein. Gewürze und Kräuter dürfen reichhaltig, aber eben mild sein. Hier eignen sich also z. B. Fenchel, Löwenzahn, Brennessel, Rucola, Petersilie, Koriander, Minze, Melisse, Estragon oder Salbei.

### **Harmonisierung für die Dosha-Typen im Sommer**

**Vata:** Der Schlüssel zur Sommer-Gesundheit von Vata liegt im Flüssigkeitshaushalt und in der Kontinuität von Ausdauerbewegungen gegen die inneren Schwankungen. Ideal sind dazu viele gekühlte (keine kalten!) Kräutertees, hin und wieder auch mit wertvollem Sirup und Zitrone. Vata hat von Natur aus Luft in sich, was durch die Sommertrockenheit verstärkt wird. Viel Öl auf mehrere Speisen über den Tag verteilen, pflanzlich-reichhaltige Suppen, sowie süße und salzige Snacks beruhigen Vata. Helle Fleischsorten und fetthaltige Fischsorten mit leichten Kohlenhydraten nach Betätigungen in gedunkelter Atmosphäre wirken gegen die Vata-Dominanz vom Sommer. Befeuchtende Lebensmittel und schmierende Kräuter sowie Gewürze verstärken diese Effekte. Wacholder, Anis, Fenchelsamen, Kardamon, Süssholz, Aloe Vera, Süßkartoffel, Weizen und Hafer sind hier zu empfehlen.

**Pitta:** Sie werden vom Sommer am stärksten beeinflusst, können an einem heißen, sonnigen Tag sehr leicht außer Kontrolle geraten und werden „in der Hitze des Gefechts“ noch frustrierter, wütender oder gereizter. Fleisch, Einkochtes mit Zwiebel und Knoblauch und saures Essen ist zu vermeiden. Salate eignen sich zu dieser Jahreszeit besser mit Zitrone als Essig, da die Essigsäure auf Alkohol basiert. Viele Öle (Olivenöl ist das beste für Pitta, neben Mandel- und Kokosöl) und pflanzlich vollwertige, aber leichte Kohlenhydrate wie Hirse, Buchweizen, Amaranth, Kartoffel, Gerste und Dinkel in Maßen tun dabei gut. In Kombination von bitteren und herben Salaten, Rohkost und Gemüsesorten, um die Entgiftung der ohnehin schon überlasteten Stoffwechselorgane Leber, Galle, Milz im Pitta Sommer zu begünstigen. Löwenzahn ist das beste Pittakraut zur Leberreinigung, während Brennesseln wichtig sind für das Blut. Minze, Rosmarin, Koriander und Petersilie kühlen dabei die Muskulatur.

**Kapha:** Sommer ist super für Kapha! Die Erd- und Wasserelemente von Kapha sind kalt, feucht und aufbauend und steigern sich in einer solchen Umgebung am stärksten. Der Sommer ist für Kaphas die Zeit für anstrengende, neue und kurzweilige Belastungen, wie Kampfsportarten, HIT- Training, Crossfit und Klettern. Dazu wenig Kohlenhydrate und Proteine, dafür viel Gemüse, Salate und starke Gewürze und Kräuter, wie Liebstöckel, Bertram, Galgant, Gelbwurz, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Thymian, Zimt.