

DIE AYURVEDISCHEN KONSTITUTIONS-TYPEN

Die Reinform eines Typs kommt selten vor. Es existieren immer Mischformen, bei den meisten Menschen sind 2 oder sogar alle 3 Doshas vertreten. Beachten Sie bitte, dass im Ayurveda nicht in gute oder schlechte Qualitäten eingestuft wird, sondern neutral bewertet wird.

• **Der VATA Typ:**

Menschen, bei denen das luftige Element vorherrscht. Sie reagieren schnell und sensibel auf Veränderungen. Dies kann dazu führen, dass sie sich stark anregen lassen und sich deshalb oft überreizt fühlen.

Haupteigenschaften:

- Geringes Gewicht, leichter Körperbau
- Tendenz zu trockener Haut
- Hunger und Verdauung unregelmäßig
- Tendenz zu Verstopfung
- Tendenz zu Blähungen
- Leichter und unterbrochener Schlaf
- Abneigung gegen windiges, kaltes Wetter
- Große Begeisterungsfähigkeit
- Sehr schnelle Auffassungsgabe, schnelles Vergessen
- Schnelles Handeln
- Tendenz, sich Sorgen zu machen

Zu den typischen Vata-Störungen gehören folgende Symptome:

Raue Haut, spröde und gerillte Fingernägel, trockene Zunge, leicht grau-brauner Teint, Unruhe, Schlaflosigkeit, Ängstlichkeit auf geistig-emotionaler Ebene

• **Der PITTA Typ:**

Menschen, bei denen das feurige Element vorherrscht. Sie verfügen über eine gute gesundheitliche Verfassung. Sie müssen üben, das richtige Maß an Aktivität und Erholung zu finden. Pitta Menschen haben viel Energie, überfordern sich gerne und überschreiten die persönlichen Stressgrenzen.

Haupteigenschaften:

- Mittlerer Körperbau
- Normale Haut
- Neigung zu roten Haaren, Sommersprossen, Muttermalen
- Großer Hunger und gute Verdauung
- Bevorzugt kaltes Essen und kalte Getränke
- Lässt Mahlzeiten nur ungern ausfallen
- Abneigung gegen heißes Wetter
- Auffassungsgabe und Gedächtnis durchschnittlich
- Handel mit mittlerer Geschwindigkeit
- Guter Redner, scharfer Intellekt
- Schnell erregt und gereizt

Zu den typischen Pitta-Störungen gehören folgende Symptome:

Leicht gelblicher Teint, starkes Schwitzen, Wallungen, Mundgeruch, Schlafstörungen, schlechte Leberfunktion, Neigung zu Entzündungen, Ekzemen, Sodbrennen, auf seelisch-geistiger Ebene aggressives Verhalten, Kritiksucht, Sturheit und Rücksichtslosigkeit

- **Der KAPHA Typ:**

Menschen, bei denen das wässrig-erdige Element vorherrscht. Sie sind ruhige, beständige und ausgeglichene Zeitgenossen mit guter Gesundheit. Manchmal gleitet der ruhige Lebensstil in Desinteresse, mangelnde Initiative und körperliche Trägheit ab. Auf ausgeglichenes Verhältnis von Aktivität und Passivität ist zu achten.

Haupteigenschaften:

- Stabiler, schwerer Körperbau
- Tendenz zu glatter, öligiger Haut
- Kräftiges, dunkles Haar
- Geringes Hungergefühl, langsame Verdauung
- Regelmäßiger Stuhlgang
- Langer, tiefer Schlaf
- Abneigung gegen Nebelwetter
- Langsames Auffassungsvermögen, gutes Gedächtnis
- Langsame, methodische Aktivität
- Langsam reizbar
- Ausgeglichene Persönlichkeit

Zu den typischen Kapha-Störungen gehören folgende Symptome:

Blasser Hautfarbe, starke Kälteempfindlichkeit, körperliche Schwere, nimmt leicht zu, schläft zu viel und zu lang, Wasseransammlung, Allergien und Neigung zu Diabetes, Veränderungen werden vermieden, häufig Depressionen