

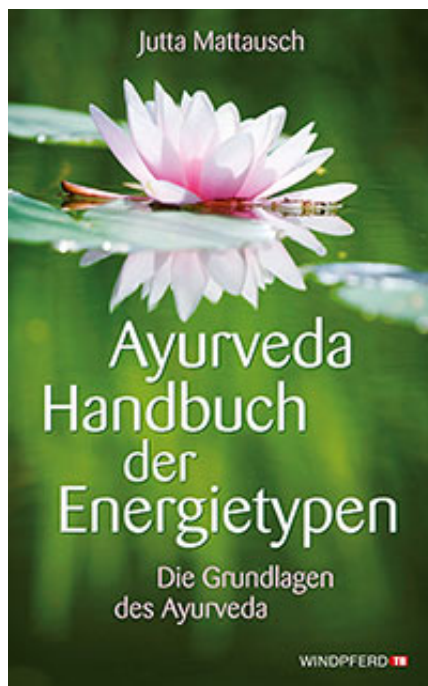
Jutta Mattausch

Ayurveda - Handbuch der Energietypen

Leseprobe

[Ayurveda - Handbuch der Energietypen](#)

von [Jutta Mattausch](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10152>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Kapha

Friedvoll und ruhig wie der See

Elemente: Erde und Wasser

Gleich einem See, verkörpert die Kapha-Natur Beständigkeit und friedvolle Ruhe. Die Elemente Wasser und Erde verleihen dieser Person ihre körperliche Kraft sowie die Gelassenheit und Stabilität ihrer Psyche. Um ihren Hang zur Trägheit auszugleichen, braucht Kapha die Leichtigkeit des Schmetterlings (Vata), aber auch die Hitze von Feuer (Pitta).

Herausforderung der Kapha-Konstitution ist es, Abwechslung, Inspiration und Lebendigkeit in ihr Leben zu bringen.

Körperliche Merkmale

Mit seinem stattlichen und wohlproportionierten Körper strahlt ein Mensch mit Kapha-Natur eine natürliche Gesundheit und Stärke aus. Er ist untersetzt und hat runde Körperformen mit einem kräftigen Brustkorb und breiten Schultern. Auch seine Muskeln und Gelenke sind kräftig gebaut. Auffallend groß sind die Hände.

Das rundliche Gesicht dieses Menschen wirkt durch seine Fülle und Ebenmäßigkeit anziehend. Mit seinen freundlichen sanften Augen, den langen Wimpern und fülligen Lippen kann er etwas exotisch erscheinen.

Die Haare und Nägel sind dicht und fest und von öliger Konsistenz. Die Zähne sind groß, regelmäßig und strahlend weiß. Dieser körperlichen Harmonie entsprechen auch die tiefe weiche Stimme und die langsame, melodiose Sprechweise.

Schon optisch drückt eine Kapha-Natur Sinnlichkeit aus. Mit ihren langsamen und ruhigen entspannten Bewegungen und ihrer Anmut ist sie eine attraktive Erscheinung.

Wie bei Kapha alle Vorgänge durch Schwere und Trägheit bestimmt sind, arbeitet auch der Stoffwechsel langsam, aber gründlich. Die Nahrung wird dadurch optimal vom Körper verwertet.

Kapha-Typen schlafen liebend gerne und mit über acht Stunden auch zu lange. Trotzdem sind sie Morgenmuffel und sollten nach dem Aufstehen besser nicht angesprochen werden. Sie kommen zwar langsam in die Gänge, aber dann können sie über eine lange Zeit ihren Energiepegel gleichmäßig aufrechterhalten. Wie bei einem Schwungrad funktionieren alle Abläufe. Es dauert lange, bis es seine Geschwindigkeit erreicht hat, doch dann läuft es ausdauernd und gleichmäßig. Deshalb haben diese Menschen mit ihrer Ruhe und den sparsamen Bewegungen letztlich die größte Kraft und Ausdauer von allen Konstitutionen.

Bei Kapha ist hauptsächlich der Parasympathikus aktiv, jener Teil des Nervensystems, der für ein robustes Nervenkostüm, gleichmäßigen Herzschlag und langsamen Stoffwechsel sorgt. In diesem entspannten Zustand sind alle Organe voller Energie und können optimal arbeiten.

Persönlichkeit und Ausstrahlung

„In der Ruhe liegt die Kraft“ könnte das Motto einer harmonischen Kapha-Person lauten. Sie ist — wie der See — stabil, sodass die Stürme des Lebens vielleicht oberflächlich ihre Wellen auslösen. Wirklich anhaben kann ihr nur wenig.

Ganz in Harmonie mit ihrem Leben, ist ihr äußerer Trubel ziemlich egal. Schließlich weiß sie, dass Zufriedenheit und Glück in ihr selbst liegen und dass es nichts zu erreichen gibt, da alles schon vorhanden ist. Was also sollte sie da aus der Ruhe bringen?

Das Geheimnis ihrer ruhigen, etwas dickfelligen Art liegt in ihrem von Natur aus starken Nervenkostüm. Daher kann sie effektiv mit ihren Energien haushalten. Ganz entspannt ruht diese Person in ihrer Mitte und tut nicht mehr als unbedingt nötig - schließlich will gut Ding Weile haben. Also legt sie die Füße hoch, blinzelt entspannt

in die Sonne und lässt den Ereignissen ihren Lauf. Das Leben gibt ihr Recht: Viele Dinge erledigen sich so von selbst.

Durch seine Gelassenheit ist dieser Mensch weder angreifbar wie Vata oder spannungsgeladen wie Pitta, sondern lebt völlige Gelassenheit im Hier und Jetzt. Allerdings wird er kaum aus eigenem Antrieb etwas auf die Beine stellen. Mit seiner konservativen Einstellung möchte er ohnehin alles belassen, wie es ist. Er braucht einfach Zeit und Muse, um Entscheidungen zu treffen. Hat er aber seinen Weg einmal eingeschlagen, geht er diesen unbeirrt, mit einem langen Atem und großen Energiereserven bis zum Ziel.

Risiken und Spekulationen mag diese praktisch veranlagte Person überhaupt nicht. Sie bevorzugt den sicheren Weg und klopft gewissenhaft alle Dinge auf ihre Machbarkeit ab. Kein Wunder, dass auch Spontaneität und Leidenschaft nicht in ihrer Natur liegen. Damit sind Menschen mit hohem Kapha zwar nicht besonders kreativ, aber ihr Schaffen ist solide, ohne Schnörkel und zeitlos; ihre Projekte haben Hand und Fuß.

Auf die Kapha-Natur ist absolut Verlass. Im Verein hält sie den Posten des Kassenswartes, und ihre Bilanzen stimmen auf den Cent. Beim Kindergartenfest organisiert sie vorab den Ablauf und steht anschließend am Bratwürstchen-Grill. Das Salz des Lebens ist für sie ein Nachmittag Zuhause mit ihrer Familie und Freunden. Große Auftritte liegen ihr ebenso wenig wie große Worte. Doch übt sie, gleich einem See, auch ohne aktives Zutun eine wohltuende Anziehung auf andere aus. Sie ist so gelassen und locker, dass man sich bei ihr einfach gut aufgehoben fühlt. Schon mit ihren weichen Formen drückt diese Person Friedfertigkeit, Sanftmut und Güte aus. Wie Wasser nur selten über sein Ufer tritt, verliert auch sie nicht leicht ihre Fassung. Alle impulsiven Gefühle, im Positiven wie im negativen, liegen ihr fern.

Rundum zufrieden mit diesem Leben, erwecken Veränderungen ihr Misstrauen, alles Fremde und Neue wird zunächst argwöhnisch abgelehnt.

Wie Erde aus fester Materie besteht, ist auch der Kapha-Typ eng mit dem Materiellen verbunden. Er ist ein exzellenter Sparer und

hält penibel seinen Besitz zusammen. Mit seiner gesicherten beruflichen Position hat er einen beachtlichen Wohlstand aufgebaut und ist bestimmt schuldenfrei. Allerdings müssen seine Güter von guter Qualität sein (Ramsch ist nicht sein Ding). Entsprechend schätzt er alles Schwere wie opulenten Schmuck, dicke Autos, Möbel aus Massivholz — aber nicht, wie Pitta, zum Vorzeigen, sondern einfach weil es solide sein soll.

Gute Freundschaften spielen im Leben einer Kapha-Natur eine wichtige Rolle. Ihre Freunde kennt sie wahrscheinlich seit Kindesbeinen und geht nun loyal mit ihnen durch dick und dünn. Sie darf man nachts um elf Uhr vom Straßenrand aus anrufen, wenn der Tank leer ist (falls sie vom Telefonklingeln erwacht), und mit ihrer praktischen Begabung ist sie hilfreich beim Aufbauen der neuen Kommode. Aber auch in seelischen Krisen ist diese geduldige Person ein Fels in der Brandung. Zwar weniger mit emotionalen tiefgründigen Gesprächen, sondern auf ihre warme Art mit einem leckeren Essen, einer herzlichen Umarmung oder einem freundschaftlichen Schulterklopfen. Weil sie die Dinge nicht besonders genau nimmt oder unnötig verkompliziert, erschafft sie eine gelöste, freundliche Atmosphäre.

Wie stille Wasser tief gründen, hat auch ein Mensch mit dieser Natur ein exzellentes Gedächtnis. Sorgfältig verarbeitet er Eindrücke und speichert diese gewissenhaft ab.

Körperliche Beschwerden

Wenn das Kapha-Dosha überhandnimmt, entwickelt der Mensch all jene Probleme, die durch Schwere und das Trägheitsprinzip verursacht werden. Er fühlt sich schwer und träge, auch seine Sinne verlieren an Schärfe, sodass der Geist abstumpft.

Auf körperlicher Ebene liegen die vorrangigen Beschwerden durch irritiertes Kapha in der oberen Körperhälfte, dem Hauptsitz von Kapha: im Bereich von Magen, Lunge, den Atemwegen, dem Brustraum und dem Kopf mit den Nebenhöhlen. Da Kapha Wasser im Körper ansammelt, wird auch das Gewebe feucht und schwer.

Erkältung und Schnupfen sind die typischen Störungen eines Menschen mit Kapha-Problemen. In den nasskalten Wintermonaten und zu Frühlingsbeginn plagt ihn die typische Frühjahrserkältung. Allerdings entwickelt er, da Kapha „kalt“ ist, kaum Fieber, höchstens eine erhöhte Temperatur.

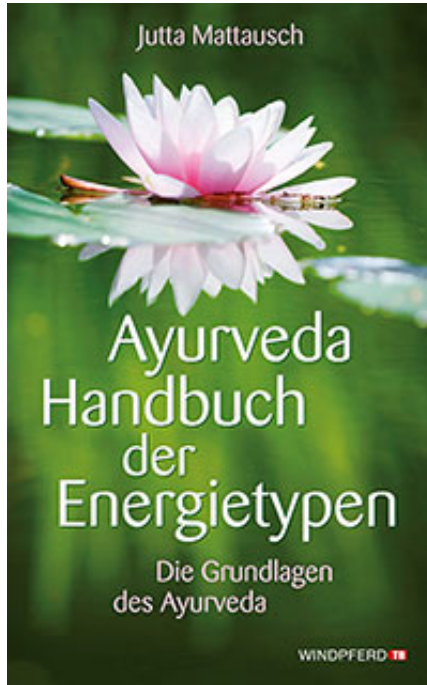
Überhaupt leiden diese Personen häufig an Erkrankungen der Atemwege. Husten mit viel schleimigem Auswurf, Probleme mit den Nebenhöhlen sowie Bronchitis und Asthma. Heuschnupfen trifft sie im Frühling und Frühsommer.

Die *Verdauung* und der ganze Stoffwechsel sind träge und langsam. Da Agni nur auf Sparflamme brennt, kommen Leber und Galle nicht ordentlich in Schwung. Selbst kleine Portionen werden nicht richtig verdaut, die Reste lagern sich als Schlacken im Gewebe ab. Menschen mit hohem Kapha haben deshalb ständig Probleme mit Übergewicht, obwohl sie vielleicht wenig essen. Entsprechend schwierig ist das Abnehmen. Sie leiden oft unter Verstopfung und neigen zu Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Gicht und an einem zu hohen Cholesterinspiegel. Steine in Nieren, Blase und Galle sowie eine Unterfunktion der Schilddrüse sind weitere Folgen.

Eine klassische Kapha-Störung ist die berühmte Frühjahrsmüdigkeit, wenn Kapha biorhythmisch ohnehin hoch ist. Dieser Mensch ist ständig müde, er fröstelt und fühlt sich lethargisch. Mit bleischweren Gliedern würde er am liebsten den ganzen Tag im Bett verbringen.

Allgemein haben Naturen dieses Typs ständig mit Kälte zu tun: Ihre schlechte Durchblutung und der niedrige Blutdruck sind verantwortlich für ihre immer kalten Hände und Füße. Einlagerungen von Wasser im Bindegewebe schwemmen den Körper auf. Es entwickeln sich *Ödeme*, besonders schwer fühlen sich die Beine an.

Die Heilung von Kapha-bedingten Beschwerden erfordert einige Geduld. Wie Kapha durch das Prinzip der Trägheit funktioniert, ist auch seine Regulierung langwierig. Außerdem reagieren solche Menschen spät auf Beschwerden, sie stecken ihre Schmerzen noch stoisch weg, wenn andere schon lautstark leiden.



Jutta Mattausch

[Ayurveda - Handbuch der Energietypen](#)

Die Grundlagen des Ayurveda

264 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de