

Ayurveda-Typ: Pitta, Vata oder Kapha?

Christian Zehenter

Die Ayurveda-Lehre unterscheidet drei grundlegende konstitutionsbildende Energien (Doshas): Pitta (Feuer, Dynamik, Dominanz), Vata (Luft, Leichtigkeit, Unruhe) und Kapha (Wasser, Stabilität, Trägheit). Im Idealfall stehen sie im Gleichgewicht zueinander. Doch die meisten Menschen neigen vor allem zu einer oder zwei dieser Energien. Zu welchem Ayurveda-(Misch-)Typ zählen Sie?

Ihr Körperbau ist eher ...

kräftig, rundlich C
schlank, feingliedrig A
sportlich, athletisch B

Ihre Haut ist eher ...

fettig, weich, kühl, blass C
rosig, geschmeidig, warm B
trocken, spröde, schuppig A

Sie neigen mental zu ...

Ängsten, Schlafstörungen, Labilität, Stress, psychosomatischen Reaktionen A
Antriebslosigkeit, Ruhebedürfnis C
Führungsstärke, temperamentvollen Ausbrüchen B

Kälte vertragen Sie ...

normal C
gut B
schlecht A

Die Haare erscheinen tendenziell ...

gesund, aber früh licht und ergrauend B
kräftig, schnell fettig C
trocken, spröde, dünn, brüchig, eigenwillig A

Die Fingernägel sind ...

breit und fest C
spröde und brechen schnell ab A
weich und biegsam B

Sie sind eher ...

gemütlich, bedacht C
kreativ und aktiv, aber auch schnell überfordert A
wachsam, tatkräftig, entscheidungsfreudig B

In der Ernährung steht es Ihnen vor allem nach ...

Früchten, üppigem Mittagessen, Würzigem B
kalten Speisen, Rohkost, eher kein Frühstück, Snacks C
Suppen, reichhaltigen, warmen Speisen A

Ihre Interessen äußern sich ...

ausgeprägt, vielseitig, wechselnd A
eher gering ausgeprägt C
kontinuierlich, zielstrebig B

Sie...

brauchen feste Mahlzeiten und haben einen regelmäßigen Appetit B
essen auch gerne zwischendurch und verspüren oft Heißhunger C
lassen sich schnell vom Essen abhalten A

Sie bewegen sich ...

eher wenig, zögernd, steif C
häufig, dynamisch und ausdauernd B
viel und schnell, neigen aber zu Unfällen A

Neue Ideen und Vorhaben haben Sie ...

häufig, setzen aber nur das um, was funktioniert B
selten und schauen sich Neues erst einmal in Ruhe an C
häufig, nehmen sie schnell in Angriff, lassen sie dann aber oft wieder fallen A

Im Folgenden sind Mehrfachnennungen möglich.**Sie neigen zu ...**

Ausdauer B
Diabetes C
Dominanz B
Essanfällen C
Infekten A
Leichtigkeit A
reichlichen Pausen C
Schmerzen A
Schwitzen B

Folgendes tun sie häufig und mit Vorliebe:

Ausdauersport B
ausruhen C
kochen C
Körperlichkeit B
künstlerisches Wirken A
leidenschaftliche, langjährige Hobbys B
lesen C
mit Kindern toben A
spielen A

Sie ...

bleiben beim eingeschlagenen Kurs C
brauchen feste Gewohnheiten und tägliche Rituale C
haben einen feinen Hör- und Tastsinn A
haben einen großen Freundeskreis B
hören gerne laute Musik B
können sich oft nicht entscheiden, was Sie zuerst machen wollen A
lassen sich schnell mitreißen und begeistern A
nehmen optische Reize sehr schnell wahr B
sind als Gourmet bekannt C

Sie sind hinsichtlich Ihres Temperaments eher ...

angreifbar A

ausgeglichen C
 beeinflussbar A
 bequem C
 durchsetzungsfähig B
 dynamisch B
 entscheidungsfreudig B
 erfolgreich B
 feinfühlig A
 feingeistig A
 flexibel A
 friedfertig C
 fürsorglich C
 geduldig C
 impulsiv B
 langsam C
 leidenschaftlich B
 leistungsstark B
 nervös A
 neugierig A
 offen A
 präsent B
 resilient (körperlich und mental) C
 ruhig C
 schnell A
 selten krank C
 sprachgewandt B
 sprunghaft A
 stabil C
 treu C
 unruhig A
 willensstark B
 zielstrebig B

Ergebnis

A	B	C

Hinweis: Als dominierend gelten eine oder zwei Kategorien (A, B oder C), wenn sie jeweils mehr als 10 Punkte vor der/den anderen liegen.

Auswertung

A dominierend (mehr als 10 Punkte vor B und C): Der **Vata-Typ** zeigt Neugier, Leichtigkeit, hohe Aktivität, Entdeckungs- und Wandelbedürfnis, im Ungleichgewicht aber auch innere Unruhe, Überforderung, hohe Sensibilität, empfindliche Verdauung, Labilität und psychosomatische Beschwerden. Ausgleichend wirken warme Speisen und Getränke, Ruhe, Struktur, Wärme, regelmäßiger Tagesrhythmus (inklusive Mahlzeiten, Arbeiten, Schlafen, Essen), guter und ausreichender Schlaf, Entspannung, Meditation und Zeitmanagement.

B dominierend: Der **Pitta-Typ** ist voller Energie, Interesse, Leidenschaft, Bewegungsfreude, Willens- und Tatkraft, möglicherweise aber auch manchmal aufbrausend, dominierend, eigensinnig und maßlos. Ausgleichend wirken Kühlung, Besänftigung, Entspannung, Meditation, Mitgefühl und

Mäßigung, ebenso wie reichliches Trinken, eher kühle Nahrung (besonders im Sommer) und viel Bewegung.

C dominierend: Der **Kapha-Typ** ist ruhig, stabil, fürsorglich, resilient – neigt im Ungleichgewicht aber zu Heißhunger, Trägheit, Erkältungen und Übergewicht. Hier eignen sich ausdauernde Bewegung (z. B. lange Wanderungen), sehr leichte, überwiegend vegetarische Ernährung, Kältereize (z. B. kalte Güsse) und scharfe Gewürze.

A und B dominierend (jeweils über 10 Punkte vor C): Der **Vata-Pitta-Typ** ist lebendig, aufmerksam, geistvoll, kreativ, sportlich, intelligent und zielstrebig, im Ungleichgewicht aber auch nervös, reizbar, sensibel, ungeduldig und stressvoll. Regelmäßige Bewegung (ohne Sportsucht) trägt hier ebenso zum Gleichgewicht bei wie Entspannung, Regelmäßigkeit, Lebens- und Arbeitshygiene, Struktur und bekömmliche, schonend gegarte Nahrung.

A und C dominierend: In der **Pitta-Kapha-Konstitution** zeigen sich Resilienz, Kraft, Ausdauer, Gelassenheit, Charisma, Klarheit und Zielstrebigkeit. Achten Sie auf Normalgewicht, leichte Nahrung sowie Regelmäßigkeit und Maßhalten hinsichtlich Arbeit und Ernährung.

B und C dominierend: Der **Vata-Kapha-Typ** vereint Leichtigkeit und Schwere, Sprunghaftigkeit und Stabilität, Kreativität und Behäbigkeit, Neugier und Fürsorge. Dies macht ihn zum idealen Freund und Gesprächspartner. Ausreichend Wärme (z. B. warme, würzige Nahrung, Sauna), Regelmäßigkeit und reichlich (Ausdauer-)Bewegung wirken hier ausgleichend.

A, B und C im Gleichgewicht (jeweils bis 10 Punkte Differenz): Ihr Ergebnis spricht für eine ideale **Tridosha-Konstitution**, ein weitgehendes Gleichgewicht der Doshas, als Voraussetzung für optimale Körperfunktionen und innere Balance. Wo einzelne Eigenschaften zu sehr überwiegen, können sie durch ausgleichende Maßnahmen leicht wieder kompensiert werden.

Doshas – Temperamente des Ayurveda

Die über 3000 Jahre alte traditionelle indische Heilkunde Ayurveda kennt – ähnlich den späteren Temperamentenlehren des Hippokrates (5. JH v. Chr.) und Galenos (2. JH n. Chr.) – grundlegende konstitutionsbildende Energien (Doshas): Vata, Pitta und Kapha. Diese sind lebensnotwendig, müssen aber für ein gesundes Leben im Gleichgewicht stehen. Allerdings dominieren bei den meisten Menschen eine oder zwei dieser Tendenzen – mit besonderen Eigenschaften und Herausforderungen.

Vata: Hochaktiver Feingeist

Vata steht für Luft und bedeutet Leichtigkeit, Flexibilität, Aktivität, Offenheit, Kreativität, Unruhe und einen schlanken, feingliedrigen Körperbau. Dieser Typ ist der geborene Künstler und Feingeist, neigt aber auch zu Überforderung, Labilität, Stress, Nervosität, Hochsensibilität und psychosomatischen Beschwerden. Regelmäßigkeit, Wärme und Erdung sind hier wichtige Maßnahmen. Die Nahrung sollte warm und nahrhaft sein (evtl. mehrere kleine Mahlzeiten, auch Suppen), mit den Würzschwerpunkten süß, sauer und salzig.

Pitta: Macher und Athlet

Pitta ist vor allem dem Element Feuer zugeordnet und steht für Ausdauer, Leidenschaft, Charisma, Willen und Zielstrebigkeit. Dieser Typ ist der geborene Sportler und Macher, neigt aber auch zu Dominanz, Schwitzen, Entzündungen und cholерischem Verhalten. Bei überschießenden Reaktionen sind Kühlung, Entspannung, Beschäftigung und Mäßigung angezeigt. Die Nahrung sollte kühlend (dennoch gut gegart) sein (ausreichend trinken), vorwiegend süß und bitter.

Kapha: Fels in der Brandung

Kapha ist den Elementen Wasser und Erde zugeordnet und steht für Struktur, Stabilität, Zufriedenheit, psychische und körperliche Resilienz, Konstanz, Fürsorge und ruhige Kraft. Im Übermaß treten Übergewicht, Antriebslosigkeit, Phlegma, Passivität und Heißhunger auf. Ausgleichende Maßnahmen sind Wärme, scharfe Gewürze, Bewegung und Anregung. Die Nahrung sollte leicht und auf ein gesundes Maß begrenzt sein, mit den Schwerpunkten scharf und bitter.

