



Warmes Essen tut Kapha-Persönlichkeiten gut.

Kapha Dosha

In der Ruhe liegt die Kraft

Beständig, schwer, weich und süß – die Kräfte der Erde und des Wassers wirken als Kapha Dosha in uns. Wer mit dieser Konstitution gesegnet ist, findet auch in unruhigen Zeiten die nötige Ruhe und Stabilität zur Regeneration der eigenen Kräfte.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz, Gabriela Huber-Mayer

Der Fels in der Brandung – anders als die bewegten, temperamentvollen und teilweise unruhigen Weggefährten und Elemente Pitta und Vata – sind die Prinzipien der Bioenergie Kapha nährend, erhaltend und strukturgebend.

Die Elemente Erde und Wasser verleihen dem Kapha Dosha **Festigkeit, Gewicht, Bodenständigkeit** und sorgen in ruhelosen Momenten für Form und Struktur. Kapha wirkt in uns allen besonders in der Lebensphase von der Geburt bis zur beginnenden Pubertät. Eine Phase des Wachstums und Aufbaus bestimmt diesen Lebensabschnitt, sowohl körperlich als auch geistig. Der Hauptfokus liegt auf Regelmässigkeit, genügend Schlaf, geistiger und körperlicher Nahrung und einer gesunden Ausscheidung. Babyspeck, grosse, glänzende Augen, feuchte Haut und die Neigung zu Erkältungskrankheiten sind Ausdruck dieser Phase auf der körperlichen Ebene. Das Kapha Dosha formt in dieser Zeit die Grundlagen für eine gesunde individuelle Entwicklung von Körper und Geist.

Das Kapha-Kind bezaubert seine Umwelt durch seine Freundlichkeit und Ausgeglichenheit. Es geniesst und be-

Schleimlösender Tee

Teemischung zum Anfertigen in der Apotheke:

- 40 g Thymiankraut
- 30 g Schlüsselblumenblüten
- 20 g Anissamen
- 10 g Königskerzenkraut



Kapha-Persönlichkeiten brauchen eine dynamische Yogapraxis.

obachtet die Welt. Übermässige Anstrengung mag es nicht, es investiert so viel Kraft, wie gerade notwendig ist. Sein Körper zeichnet sich durch eine gute Stabilität und ein gutes Immunsystem aus. **Wer mit dieser Konstitution gesegnet ist, gilt in Indien als Glücksfall.**

Kapha-Kinder neigen aber auch vermehrt zu Verschleimungen im Kopf und Brustbereich, sind vielleicht häufiger müde und antriebslos. Da dieses Dosha naturgegeben in diesem Lebensabschnitt verstärkt wirkt, kann eine Kapha-Konstitution anfälliger sein auf Erkrankungen wie Schnupfen und Bronchitis. Sie treten in dieser Lebensphase sowieso verstärkt auf. Ein schleimlösender Tee gehört für Eltern kleiner Kinder also unbedingt in die Hausapotheke (siehe Box).

Nach den vom Kapha Dosha geprägten Aufbaujahren wirkt die Feuerenergie Pitta: In der Sturm und Drangzeit während der Pubertät und bei der Gründung der Existenz und der Familie wird unsere Individualität geprägt. Danach übernimmt zunehmend das Wind-Raum-Prinzip, das Vata Dosha. Es bestimmt die Phase der Bewegung und der Veränderung: Die Wechseljahresproblematik, das Wechselspiel der Hormone, die unsere Emotionen und den Geist durcheinanderbringen, sind typische Merkmale. Die Vata-Energie des Alters motiviert uns, die geistigen



Werte mehr in den Vordergrund zu rücken. Die Vorherrschaft dieses Dosha sollte aber auch immer ausgeglichen werden, sowohl durch das wärmende Pitta Dosha als auch durch das nährenden Kapha Dosha.

Beständig und loyal

Kapha, das Prinzip der Erdung, verleiht allen Lebensformen die Struktur. Ohne sie könnte keine Gesellschaft in ihren vielfältigen Erscheinungsformen existieren. «In der Ruhe liegt die Kraft» heisst es nicht von ungefähr: Zufrieden, liebevoll unterstützend, konsequent und geduldig begegnen uns Kapha geprägte Persönlichkeiten in ihrer Balance. Durch ihre Beständigkeit, Verlässlichkeit, Beharrlichkeit und Loyalität sind sie für ein erfolgreiches Unternehmen unerlässlich. Dies gilt für die Familie, eine Firma, eine Organisation oder eine andere Beschäftigung.

Ihre Vorliebe zur Routine und ihre besondere Fähigkeit, Vertrauen aufzubauen, lässt sie in Beschäftigungen aufleben, die diese Fähigkeiten verlangen. Beispielsweise wenn Streitigkeiten auftauchen – überall dort, wo eine solide Erdung, genügend Durchset-

zungs- und Motivationskraft gefragt sind. Auch in Fürsorgeberufen wie in der Krankenpflege, der Therapie und der Sozialarbeit ist eine gute Erdung hilfreich. Struktur und Bodenständigkeit sind auch gefragt beim Unterrichten und beim Coaching, daneben die hervorragenden sozialen Kompetenzen. Wichtig für eine von der Kapha-Konstitution geprägte Persönlichkeit ist, **im Fluss zu bleiben** und nicht der Routine zu verfallen. Die Folge wäre Lustlosigkeit und engstirnige Bürokratie.

Liebe für Süßes und Genuss

Durch die Tendenz zur Gemütlichkeit entsteht eine Kapha-Disbalance häufig bei Bewegungsmangel und durch die Liebe zum Genuss, besonders von süßen und fetten Nahrungsmitteln. Die sonst sehr stabile Gesundheit kann dann durch Antriebslosigkeit, Schwere, Lustlosigkeit, übermässiges Schlafbedürfnis und Trägheit beeinträchtigt werden. Ohne ausgleichende, korrigierende Massnahmen führt dies zu Erkältungen, zu Erkrankungen mit hohem Schleimanteil in den Stirn- und Nasenhöhlen, den Bronchien und zu Übergewicht. Übelkeit, Wassereinlage-

«Das Kapha-Kind bezaubert durch seine Freundlichkeit.»



Ernährung

Kapha kann und sollte immer wieder über die Nahrung ausgeglichen werden, deshalb sei hier besonders die Kapha-reduzierende Ernährung aufgeführt:

- Die Nahrung sollte warm, leicht verdaulich, trocken, anregend, scharf und bitter sein.
- Die Geschmacksrichtungen sauer, süß und salzig sollten stark reduziert werden.

Saures vermehrt Pitta und Kapha, es behindert durch seine zusammenziehende Wirkung die Reinigung der Gefäße.

Zitrusfrüchte, Milchprodukte, Alkohol, Kaffee, stark reduzieren, Joghurt, Käse, Essig, Tomaten, Ananas und Rhabarber unbedingt meiden.

Süßes vermehrt durch seine nährnde und aufbauende Wirkung stark Kapha.

Getreide, Nüsse, Fette und Hülsenfrüchte, süße Früchte, Trockenfrüchte, Wurzelgemüse und Süßmittel stark reduzieren.

Weizen, Milch, Mandeln, Mango, Datteln, Karotte, Kartoffel und Zucker unbedingt meiden.

Eine Ausnahme ist Honig, er wird scharf verdaut.

Salziges bindet Wasser im Gewebe und vermehrt Kapha und Pitta stark.

Meersalz und andere Salze meiden.

Verwenden Sie Steinsalz. Überprüfen Sie Ihren Salzkonsum. Lassen Sie sich Ihren Salzkonsum von Freunden spiegeln. Fragen Sie nach.

- **Gemüse:** Blattgemüse, Chicorée, Krautstiel, Rosenkohl, scharfe und bittere Gemüsearten, Spargel, Broccoli, Kohl, Blumenkohl, Stangensellerie, Aubergine, Knoblauch, Blattgrün, Salat, Okra, Zwiebel, Petersilie, Erbsen, Rettich, Spinat, Sprossen
- **Folgende Gemüse bitte meiden:** süße und saftige Gemüsearten, Gurken, Kartoffeln (süße), Tomaten, Zucchini
- Obst: süße Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Preiselbeeren, Feigen (trockene), Pfirsiche
- Persimonen, Granatapfel, Dörripflaumen, Rosinen
- **Gewürze:** Alle Gewürze, besonders die scharfen, wie Pfeffer, Ingwer, Galgant, Asafötida, Basilikum, Bockshornklee, Chili, Dill, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskat, Nelke, Senfsamen und Zimt, können verwendet werden.

Scharfe Gewürze wie Ingwer und Pfeffer gleichen Kapha aus.

ungen und Stoffwechselstörungen können ohne therapeutische Unterstützung zu Ablagerungen in den Geweben und letztendlich zu Erkrankungen wie Fettsucht, Diabetes, nässenden Ekzemen und Zysten führen.

Eine genussvolle, jedoch sorgfältig abgestimmte Ernährung kann Kapha-Personen helfen, den Stoffwechsel anzuregen und die Trägheit zu vermindern. Dabei ist auf eine **leicht verdauliche, warme Nahrung** zu achten, unterstützt von verdauungsfördernden Gewürzen und Kräutern, die den Organismus durchwärmen und anregen. Ein interessantes Bewegungsangebot, der Zuspruch und die liebevolle Unterstützung der Bezugspersonen können Wunder bewirken und eine weitere Verstärkung der Symptomatik verhindern.

Ist Kapha aus der Balance geraten, sollte der Verzehr von Milchprodukten und Nüssen unbedingt reduziert werden. Auch allgemein tierische Eiweiße belasten die Verdauung stark, sie führen zu Verschleimung und Gewichtszunahme und sollten bei einer Kapha-Erhöhung strikte gemieden werden. Der Verzehr dieser Nahrungsmittel sollte bei einer Kapha-Konstitution auch ohne vor-

liegende Symptomatik nur in Massen und mit Bewusstsein stattfinden.

Leider fällt es Kapha-Persönlichkeiten nicht leicht, auf diese Nahrungsmittel zu verzichten, deshalb wäre der Mittag für den Verzehr solcher Produkte zu empfehlen. Zu diesem Zeitpunkt ist die Verdauungskraft am stärksten und diese schwer verdaulichen Nahrungsmittel können optimal aufgeschlossen werden. Ungeniert geniessen darf die Kapha-Konstitution leichte, trockene, warme, pikante, bittere und herbe Speisen, auch Äpfel und Birnen sowie viele Gemüsesorten (ausser Tomaten, Gurken und Zucchini). Spezielle Kräuter helfen, den Kapha-Zustand auszugleichen.

Dynamischer Yoga tut gut

Ist Kapha völlig aus der Balance, wird sich diese Person kaum freiwillig für eine Yogapraxis melden – vielleicht dann, wenn andere sie dazu überreden oder um jemandem einen Gefallen zu erweisen. Dann braucht es viel Geduld, bis ein Hauch von Freude an Bewegung spür- und sichtbar wird. In der Yogapraxis dürfen Kapha-Typen sich ruhig etwas verausgaben. Täglich eine Stunde zügige Bewegung wäre optimal. Gilt beim Pitta Dosha die Devise «nicht in die Leistungsfalle zu tappen», darf der oder die Kapha-Yoga-Praktizierende ohne zögern etwas von sich abverlangen.

Die Gefahr der Überbordung ist kaum gegeben, denn **die Kraftreserven von Kapha-Konstitutionen sind in der Regel enorm**. Genau das Gegenteil ist der Fall, oftmals braucht es eine gewisse Anlaufzeit, bis «der Stein ins Rollen kommt». Wenn dann aber realisiert wird, dass eine abgestimmte Yogapraxis Hand und Fuss hat, bleibt die Kapha-Persönlichkeit dran und übt geduldig und beständig, lässt sich durch nichts ablenken und hat genügend Sitzleder, um nach kraftvollen, dynamischen Übungen lang, stabil und angenehm zu sitzen und zu meditieren. Oftmals sind solche Personen auch sehr beweglich. Diese Eigenschaft kann motivieren, sich auch mal auf eine herausfordernde Yogapraxis einzulassen und sich komplexen Asanas zu widmen.

Auch hier ist wohl die stärkste Herausforderung die Tendenz zur Bequemlichkeit und die Lust zu geniessen:

Ein feines Essen mit lieben Freunden oder sonst ein verlockendes Angebot, das Genuss verspricht, könnte durchaus ein Grund sein, die geplante Yogapraxis sausen zu lassen. Kapha würde das prompt rechtfertigen mit der Begründung, der Routine entgegenwirken zu müssen – und das wird er oder sie mit treuherzigen Augen und liebevollem Lächeln aus tiefster Überzeugung versichern.

Kapha-Einfluss

Eigenschaften allgemein: beständig, kalt, schwer, weich, schleimig, süss

Körper: stabiler, kräftiger Körperbau, kräftige Gelenke, kräftiger Haarwuchs, weisse Haut, wässrige, grosse Augen, dichte Brauen und Wimpern

Motto: nur keine Hektik!

Umfeld, Organisation: Steueramt, Treuhand, Notariat

Berufe: Archivar, Kurator, Buchhalter, Berufe in der Pflege, Fürsorge oder im sozialen Bereich

Funktion: CFO, Controller, Verantwortlicher

Fähigkeiten im Wahrnehmungsfeld: lässt sich durch nichts ablenken, konzentriert, fokussiert, beständig

Fähigkeiten im Handlungsfeld: strahlt Zuversicht, Vertrauen, Geduld, Ausdauer und Beständigkeit aus, ruhig, zufrieden, stabil, konsequent, kann zäh verhandeln, liebevoll, geduldig, bleibt an der Sache dran, unterstützend

Hindernisse, die zu Disbalancen führen können: Bequemlichkeit, unflexible, sture Haltung

Anzeichen für Disbalancen: kontrollierend, anhänglich, habgierig, sicherheitsbedürftig, langweilig, deprimiert, faul, ungehobelt, begriffsstutzig

Ausgleich/Prävention: siehe Kapha-reduzierende Ernährung, gleichzeitig Förderung von Pitta-Feuer und vor allem des bewegenden Prinzips von Vata

Standorte, die das Dosha verstärken: feuchte Höhlen, feuchtkalte Gegenden mit viel Nebel oder Regen

Wahrnehmung über: Geschmack: Essenspausen, Geruch: Duftessenzen

Handlung über: Kochseminare, Erlebnisse in der Natur