

## Die Ayurveda Typen



**Ayurveda bedeutet so viel wie: “Die Wissenschaft vom Leben”.** Und erstaunlicherweise wussten die Menschen vor 1000 Jahren darüber mehr, als man heute manchmal so denkt. Das trifft zumindest auf einige Menschen in den weit entwickelten Kulturen des damaligen Indiens zu. Die hatten nämlich entdeckt, dass Menschen unterschiedlich sind und dass sie darum auch ganz unterschiedliche Bedürfnisse haben.

Und sie wussten, was moderne Wissenschaftler gerade erst wieder-entdecken: Dass man viele Leiden und Krankheiten dann am besten heilen kann, wenn man nicht nur den Krankheitsherd, sondern den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringt. Wie **das geht? Mit allem, was gut tut:** Gute Ernährung, Entspannung, Bewegung, bewusste Lebensgestaltung, Gemeinschaft und – ganz wichtig – Genuss und ungetrübte Lebensfreude.

Laut Ayurveda hat jeder Mensch sein eigenes Gleichgewicht von [Vata](#), [Pitta](#) und [Kapha](#). In der Regel dominieren ein oder zwei Doshas. Anhand von Charaktereigenschaften, dem äußeren Erscheinungsbild und den Krankheitsdispositionen eines Menschen ist zu erkennen, welche [Doshas](#) überwiegen.

**Der Vata Typ** beispielsweise besitzt einen leichten Körperbau und nimmt schwer zu. Er ist kreativ und flexibel und hat einen wachen Verstand. Geraten seine Doshas ins Ungleichgewicht, neigt er dazu, viele Dinge anzufangen, ohne sie zu beenden. Er ist zerstreut, schläft unruhig und leidet an Durchblutungsstörungen in Händen und Füßen. Für Vata-Menschen sind viel Entspannung und Schlaf, warme Bäder und Massagen mit Sesamöl wohltuend.

**Der Pitta Typ** ist von mittlerer, sportlicher Statur. Er ist intelligent, bisweilen scharfsinnig und ehrgeizig. Meist ist er ein guter Redner. Ein Dosha-Ungleichgewicht bewirkt bei ihm vorzeitiges Ergrauen oder Haarausfall. Er neigt dann zu Zorn und Eifersucht, was bei ihm zu Magengeschwüren und anderen Entzündungen führen kann. Gerade Pitta-Typen profitieren davon wenn sie den Konsum von Alkohol, Fleisch, Weißmehl und Kaffee reduzieren.

**Der Kapha Typ** fällt auf durch seinen stabilen, schweren Körperbau. Mit seiner ausgeglichenen Persönlichkeit ist er für viele der „Fels in der Brandung“. Er ist geduldig und liebt es, Dinge zu organisieren. Befinden sich bei ihm die Doshas im Ungleichgewicht, bekommt er Verdauungsprobleme und nimmt zu. Dieser Konstitutionstyp hat am meisten mit Übergewicht zu kämpfen, was ihn oft langsam und lethargisch werden lässt. Anregende Sportarten und der Verzicht auf Süßspeisen und Milchprodukte sind für den Kapha-Typ daher besonders zu empfehlen.