

# DIE DOSHAS VATA, PITTA UND KAPHA – DEINE BESTEN RATGEBER

Die ayurvedische Gesundheitslehre beruht auf den drei Energiequalitäten Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Energien sind in jedem Menschen in unterschiedlichen Anteilen angelegt. Schon von Geburt an sind wir unterschiedlich damit ausgestattet, und das ist auch vollkommen in Ordnung so.

Kein Mensch gleicht dem anderen, denn bei jedem Menschen sind die Doshas Vata, Pitta und Kapha in einem anderen Mischungsverhältnis vorhanden. Oft dominiert ein Dosha deutlich oder ein Dosha ist aus dem Gleichgewicht geraten.

## **DAS IST DER GRUND, WARUM ES IM AYURVEDA IMMER DREI VERSCHIEDENE EMPFEHLUNGEN GIBT.**

Vicky ist ein Vata-Typ, leichtfüßig, zartgliedrig und phantasievoll. Sie braucht viel Wärme und Ruhe. Pia dagegen ist ein Pitta-Typ, feurig und hitzköpfig, sie braucht Kühle und

Entschleunigung. Karla wiederum ist ein Kapha-Typ, rundlich und gemütlich. Für sie ist viel Bewegung und neugierige Entdeckerlust das belebende Element.

Vicky, Pia und Karla sind mit ganz unterschiedlichen Anteilen von Vata, Pitta und Kapha zur Welt gekommen. Die Kunst im Leben besteht nun darin, genau diese Konstitution beizubehalten. Geraten die Doshas im Laufe der Jahre ins Ungleichgewicht, dann stellt sich Unbehagen, später deutliches Unwohlsein und letztendlich womöglich Krankheit ein.

VICKY

PIA

KARLA



## Vicky, Pia und Karla – Freundinnen fürs Leben

Vicky, Pia und Karla kennen sich schon seit der Kita. Sie waren damals schon unzertrennlich und sind es heute noch. Dabei sind alle drei so grundverschieden, vielleicht ist das ja das Geheimnis, dass die drei sich so gut verstehen.

### VICKY IST EIN VATA-TYP

Sie ist sehr groß, sehr schlank und feingliedrig, ohne dass sie besonders auf ihre Ernährung achten würde. Oftmals vergisst sie eine Mahlzeit, weil sie gerade einmal wieder mit einem kreativen Projekt vollauf beschäftigt ist. Wenn sie ganz im Gleichgewicht ist, wenn also ihr Vata nicht zu hoch ist, dann genießt sie das Leben wie ein bunter Schmetterling. Sie ist unglaublich begeisterungsfähig, liebt es, sich mit Menschen zu unterhalten, ist mit ihren kreativen Projekten beschäftigt und gerne unterwegs. Gerät ihr Vata-Dosha aus dem Gleichgewicht, macht sie sich Sorgen, grübelt und ist abwechselnd hyperaktiv und energielos.

### PIA VERKÖRPERT DAS DOSHA PITTA

Sie ist mittelgroß und athletisch gebaut. Was Vicky und Karla an Pia immer so fasziniert, ist ihre Disziplin. Für Pia ist das aber gar nichts Besonderes, sie ist schon so zur Welt gekommen, mit viel Pitta eben! Ist Pia mit ihrem vielen Pitta in Balance, dann strahlt sie vor Wärme und Liebe, es geht ein Leuchten von ihr aus, das sich andere Menschen oft gar nicht erklären können. Was Pia anpackt, führt sie ohne Umwege zu Ende, ihr gelingt alles, weil sie einen konkreten Plan hat. Aber Vorsicht vor Pia, wenn sie nicht ausgeglichen ist! Dann kann sie Wutanfälle bekommen, wird rechthaberisch und unangenehm pedantisch.

### KARLA IST DER TYPISCHE KAPHA-CHARAKTER

Ihr Körperbau ist eher stämmig, alles an ihr ist rundlich und weich. Wo Karla ist, wird es gemütlich. Bei ihr gibt es immer etwas zu essen, sie hat gerne Gäste um sich und kocht mit Leidenschaft, vor allem für ihre Freunde. Karla ist das, was man gerne den Fels in der Brandung nennt. Im schlimmsten Chaos sieht man Karla immer noch mit einem freundlichen Lächeln daste-

hen und für jeden hat sie noch ein freundliches, aufmunterndes Wort. Karla hat viel vom Dosha Kapha in sich, das macht sie so ruhig, belastbar und zuverlässig. Wenn sie aber zu viel Kapha in sich hat, dann wird sie träge und lustlos. Deshalb hat sie häufiger ein Problem mit ihrem Gewicht. Auch liebt sie es, lange zu schlafen, was für sie nicht gut ist.

### VICKY, PIA, KARLA UND AYURVEDA

Seit die drei Freundinnen Ayurveda entdeckt haben, verstehen sie, warum sie so unterschiedlich sind. Und vor allem wissen sie nun, dass das alles total in Ordnung ist! Karla wird niemals so zierlich werden wie Vicky, Vicky kann niemals die Disziplin von Pia aufbringen und Pia wird sich niemals kopfüber in ein Abenteuer stürzen. Und das ist gut so. Seit die drei Freundinnen das wissen, sind sie viel entspannter.

### WAS IST VATA, PITTA UND KAPHA?

Im Ayurveda gibt es kein Richtig oder Falsch. Es gibt nur ein Dosha ausgleichend oder Dosha-störend. Dosha heißt wörtlich übersetzt „das, was lenkt“. Vata, Pitta und Kapha (sprich „waata“, „pitta“ und

„kaffa“) sind die drei Energieformen, die drei Doshas, aus denen du bestehst.

### WELCHER TYP BIST DU?

Vielleicht möchtest du gesünder werden oder mehr Freude und Energie im Leben haben? Dann hast du mit Ayurveda große Chancen, genau dorthin zu kommen. Denn das Gesundheitsprinzip von Ayurveda ist einfach: Wenn deine Doshas im Gleichgewicht sind, bist du rundum gesund und voller Energie.

Sorgen, Ängste, Schlafprobleme, Dauerhusten, Pickel und tausend weitere Störungen sind Anzeichen dafür, dass du nicht im Gleichgewicht bist. Mit Ayurveda kannst du entstandenes Ungleichgewicht wieder ausgleichen. Damit du dein Ungleichgewicht erkennen kannst, solltest du wissen, welcher Konstitutionstyp du bist. Dein Dosha findest du mit Hilfe des Tests auf Seite 22 heraus. Jeder kommt mit einer einzigartigen Konstitution auf die Welt und die sollte er möglichst ein Leben lang beibehalten.



Elemente Raum  
und Luft

## VATA

Vata ist der Motor  
hinter jeder  
Bewegung

### TYPISCH FÜR VATA-MENSCHEN:

- Begeisterungs-  
fähigkeit und  
Phantasie
- Schnelle  
Auffassungsgabe
- Gesprächig,  
neugierig und  
interessiert
- Gutes Kurzzeit-  
gedächtnis
- Neigung zu Sorgen  
und Ängsten
- Leichter, unter-  
brochener Schlaf
- Mögen kein kaltes  
Wetter
- Können schlecht  
auswendig lernen
- Haben oft kalte  
Hände und Füße



Elemente Feuer  
und etwas Wasser

## PITTA

Pitta steckt hinter  
allem, was verstoff-  
wechselt wird

### TYPISCH FÜR PITTA-MENSCHEN:

- Zielstrebigkeit
- Ausgeprägter  
Intellekt
- Gute Rednerinnen  
und Redner
- Gut organisiert und  
systematisch
- Mögen keine Hitze
- Leicht erregbar
- Können auf keine  
Mahlzeit verzichten
- Zornesausbrüche,  
Wutanfälle
- Scharfer Verstand,  
geistreich, schlag-  
fertig
- Haben oft Sommer-  
sprossen und  
Muttermale



Elemente Wasser  
und Erde

## KAPHA

Kapha gibt Struktur  
und Halt

### TYPISCH FÜR KAPHA-MENSCHEN:

- Große körperliche  
Stärke und  
Ausdauer
- Ruhige, beständige  
Persönlichkeit
- Die Zuverlässigkeit  
in Person
- Ausgeprägter  
Familiensinn
- Neigen zu Trägheit  
und Bequemlichkeit
- Neigen zu  
Übergewicht
- Tiefer, langer Schlaf
- Sind schwer aus der  
Ruhe zu bringen
- Ein langsamer,  
methodischer  
Mensch

## WELCHER TYP BIST DU?

Vicky, Pia und Karla wissen ganz genau, dass sie ein Vata-,  
Pitta- und Kapha-Typ sind. Sie haben ein ganz deutlich aus-  
geprägtes Dosha und die beiden anderen Doshas treten  
nicht so stark in Erscheinung. Häufiger ist jedoch, dass zwei  
Doshas ziemlich gleich stark ausgeprägt sind und das dritte  
weniger stark. Ganz selten sind alle drei Doshas annähernd  
gleich präsent, dann hast du eine Tridosha-Natur.

### SEI EHRlich!

Wenn du den Dosha-Test auf der  
folgenden Seite machst, sei so ehr-  
lich wie möglich, sonst ist dieser  
Test nicht sinnvoll. Du hast nichts  
davon, wenn du dich unbedingt zu  
einem Tridosha-Typ hinmogelst,  
denn deine Beschwerden werden  
dann trotzdem bleiben. Du hast am  
meisten davon, wenn du alle Fragen  
ganz aufrichtig beantwortest.

Die ersten 21 Fragen beziehen sich  
auf deine angeborenen Merkma-  
le, die sich wahrscheinlich kaum  
im Laufe deines Lebens verändert  
haben. Die folgenden 8 Fragen be-  
treffen deine Jetztzeit und dein  
Lebensgefühl, wie es sich im Laufe  
deines Lebens geformt hat.

### WAS DIR DER DOSHA-TEST ZEIGEN WIRD

Der Test wird dir eine Mischung aus  
deiner ursprünglichen Dosha-Ver-  
teilung und deiner durch das Leben  
erworbenen Dosha-Dominanz zei-  
gen. Dieser Test zeigt dir im ersten  
Teil, welcher Typ du von Geburt  
an bist. Das lässt sich an Körper-  
bau und äußerlichen Merkmalen  
feststellen. Die Fragen, die sich auf  
dein Verhalten, deine Ängste, dein  
Schlafverhalten usw. beziehen, zei-  
gen dir dann, in welche Richtung  
sich deine Doshas bewegen, seit-  
dem du durchs Leben gehst.

# DEIN DOSHA-TEST

## Teil 1 Deine Grundkonstitution

*Diese Fragen beziehen sich auf Faktoren, die dir von Geburt an mitgegeben sind. Wähle, wo die meisten Adjektive zutreffen.*

### MEIN KÖRPERBAU

- Ich bin sehr klein oder sehr groß, zart, schlank, dünn
- Ich bin mittelgroß, normal gebaut oder eher athletisch
- Ich bin mittelgroß bis groß, stämmig, kräftig

### MEIN GEWICHT

- Ich nehme leicht ab, bin eher zu dünn
- Ich halte mein Gewicht konstant
- Ich nehme leicht zu, ein ewiges Problem

### MEIN HALS IST

- Lang, dünn, Adamsapfel sichtbar
- Mittellang, evtl. mit Muttermalen oder Leberflecken
- Kurz, kräftig, evtl. Doppelkinn

### MEINE HÄNDE SIND

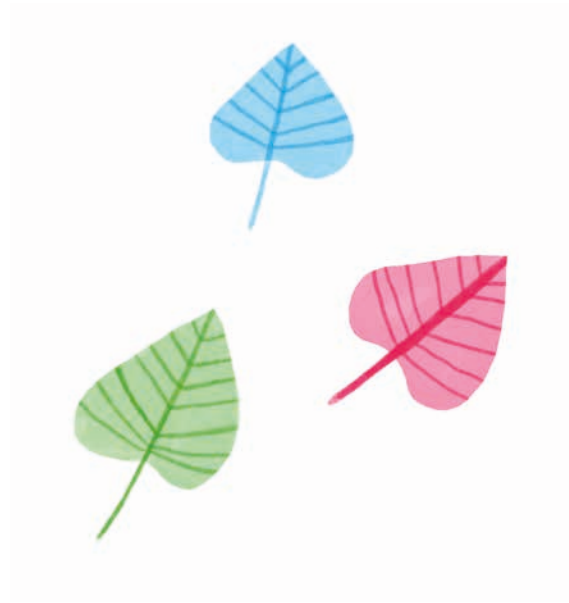
- Klein, schlank, feingliedrig, dünn, kalt und trocken
- Mittelgroß, normal, warm und oft warm-verschwitzt
- Kräftig, breit und groß, kalt und feucht

### MEINE HÜFTEN SIND

- Schmal, knochig
- Mittel, rötliches Gesäß
- Groß, rund und gut gepolstert

### MEINE GELENKE SIND

- Schlecht gepolstert, gut sichtbar, knacken
- Mittelgroß, mittelstark, neigen zu Entzündungen
- Groß, stabil, kräftig



### MEINE SCHULTERN SIND

- Schmal, schwächig
- Mittel, eher durchschnittlich
- Breit, kräftig, ausladend

### MEINE HAUTFARBE IST

- Glanzlos, eher dunkel
- Eher rötlich, neige zu Sommersprossen
- Eher hell, blass

### MEIN HAUTTYP IST

- Trocken, rissig, spröde, dünnhäutig, neige zu Altersflecken
- Empfindlich, neige zu Rötungen und Entzündungen
- Eher fettig, dickhäutig

### MEINE AUGEN SIND

- Klein, unruhig, trocken, herabhängende Augenlider
- Mittelgroß, durchdringender, scharfer Blick, strahlend
- Groß, attraktiv, ruhig, feucht

### MEINE NASE IST

- Dünn, klein, teils schief
- Mittelgroß, gerade, spitz
- Groß, stumpf, fleischig

### MEINE STIMME IST

- Schwach, leise, gebrochen, rau
- Kräftig, durchdringend
- Tief, angenehm, klangvoll

### MEIN BEVORZUGTER GESCHMACK

*(alle drei zusammen)*

- Ich mag süß, sauer, salzig
- Ich mag süß, bitter, herb
- Ich mag bitter, scharf, herb

### MEINE WUT

- Ich neige zu Hysterie
- Bin häufig wütend, auch wegen Kleinigkeiten, bin manchmal wie ein Vulkan
- Bin selten wütend, nur wenn es sich angestaut hat

### MEINE AUFFASSUNGSGABE IST

- Sehr schnell und leicht
- Gut, ich habe eine analytische Gabe
- Langsam, brauche länger, um zu verstehen

### MEIN GEDÄCHTNIS

- Ich habe ein gutes Kurzzeitgedächtnis
- Ich habe allgemein ein gutes Gedächtnis
- Ich habe ein schlechtes Kurzzeitgedächtnis und gutes Langzeitgedächtnis

## WIE SPRECHE ICH?

- Ich rede schnell und überspringe Wörter oder halbe Sätze
- Ich bin ein guter Redner, ich kann auch scharf und schneidend sein
- Ich rede nicht gerne, bin eher wortkarg. Wenn, dann spreche ich langsam

## MEIN TEMPERAMENT

- Ich bin lebhaft, sprunghaft und an vielem interessiert
- Ich bin entschlossen, kraftvoll und temperamentvoll
- Ich bin eher gelassen

## MAHLZEITEN

- Wenn ich sehr beschäftigt bin, merke ich gar nicht, dass ich eine Mahlzeit vergesse
- Wenn ich eine Mahlzeit auslassen muss, werde ich sehr schlecht gelaunt
- Das Frühstück wegzulassen, fällt mir nicht schwer

## SO MAG ICH MEIN ESSEN

- Ich mag warme und mild gewürzte Speisen
- Ich mag gut gewürzte Speisen, besonders wenn sie nicht zu heiß sind
- Ich liebe scharf gewürzte, warme Speisen

## MEIN DURSTEMPFINDEN

- Ist unterschiedlich – mal viel, mal wenig
- Ich habe viel Durst, trinke viel
- Ich habe selten Durst, trinke wenig



## Teil 2

### Dein momentanes Leben

*Ab hier betreffen die Fragen deinen jetzigen Lebensstil. Wähle, wo die meisten Adjektive zutreffen.*

## MEIN KÜHLSCHRANK

- Mal ist er überfüllt, dann ist wieder fast nichts vorrätig
- Ich plane meine Einkäufe gut, bin gut organisiert
- Ich habe stets viele Vorräte, falls Gäste kommen

## MEIN APPETIT

- Ich esse mal viel, mal wenig
- Ich habe stets großen Appetit
- Hunger kenne ich nicht, esse aber gerne

## MEINE VERDAUUNG IST

- Unregelmäßig, neige zu Blähungen, Aufstoßen, Pupsen, Verstopfung
- Rasch, kräftig, manchmal mehrmals am Tag, neige zu Durchfall, neige zu Sodbrennen
- Langsam, neige zu Völlegefühl, bin oft müde nach dem Essen

## EIN BLICK ZURÜCK AUF DEN STUHLGANG. MEIN STUHL IST

- Trocken, hart, wenig, Knötchenstuhlgang
- Viel, weich, hell, lose, Durchfall
- Große Mengen, regelmäßig, gut geformt

## MEIN SCHLAFBEDÜRFNIS

- Ich schlafe immer zu wenig, weil ich meist zu spät ins Bett gehe
- Ich liege öfter wach, dann habe ich das Gefühl, zu wenig zu schlafen
- Ich kann problemlos 10 Stunden schlafen

## MEINE LEIDEN – WAS HATTEST DU SCHON EINMAL?

- Nervosität, Arthritis, Neuralgie, Gelenkleiden, Schlaflosigkeit
- Übersäuerung des Magens, Hautleiden, Leber- und Kreislaufprobleme

- Diabetes, Bronchitis, Schnupfen, Fettleibigkeit, Wasser- und Schleimansammlungen

## GELD AUSGEBEN

- Ich kaufe gerne spontan und auch mal unüberlegt. Neige zu sinnlosen Ausgaben
- Meine Ausgaben plane ich genau, ich kann gut haushalten. Ich bin methodisch und genau
- Ich bin beim Geldausgeben eher verhalten, ich spare gerne

## MEIN LEBENSGEFÜHL

- Ich bin unruhig, nervös, manchmal panisch
- Ich bin perfektionistisch, gereizt, überpünktlich, leicht zornig
- Ich fühle mich antriebslos, werde schnell müde, bin inaktiv

Nun zähle alle Punkte zusammen, die du zu den jeweiligen Farben gesammelt hat.

• ----- PUNKTE = VATA

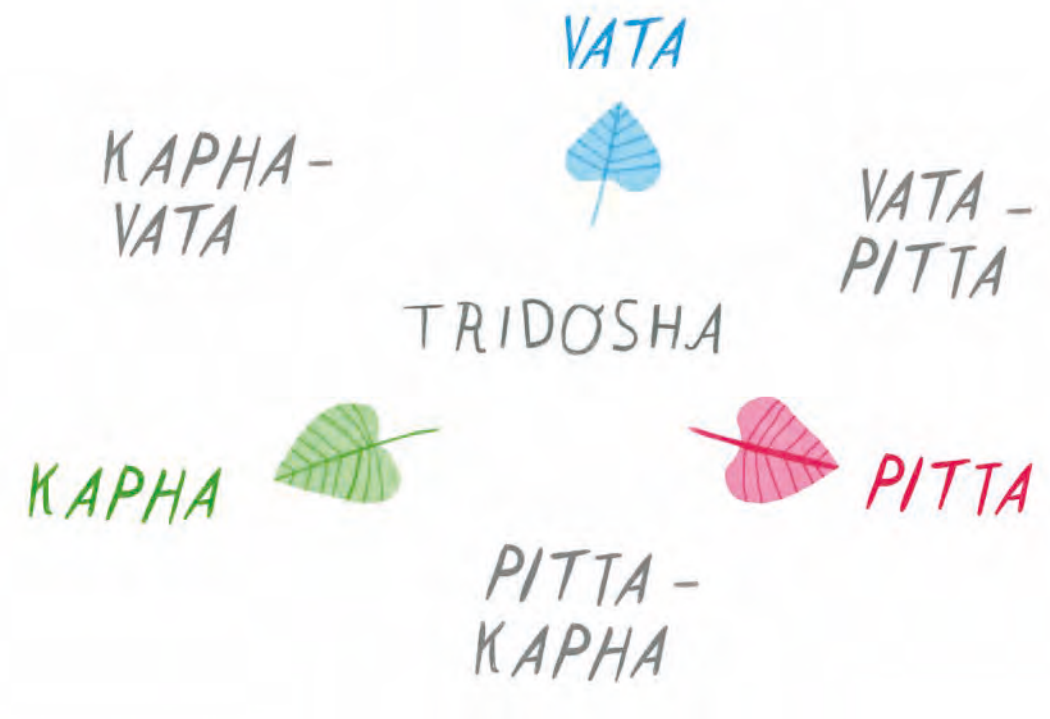
• ----- PUNKTE = PITTA

• ----- PUNKTE = KAPHA

## Das bist du!

Je mehr Punkte du bei einem Dosha gesammelt hast, umso mehr herrscht dieser Energietyp in dir vor.

- Wenn du bei einem Energietyp genauso viele oder mehr Punkte hast als bei den anderen beiden zusammen, dann bist du ein Mono-Typ.
- Wenn du zwei Doshas annähernd gleich stark in dir hast, dann lese bei den Mischtypen nach. Die meisten Menschen sind übrigens ein Bidosha-Typ, haben also zwei Doshas deutlich ausgeprägt.
- Sind alle drei Bioenergien fast gleichmäßig verteilt, dann bist du der seltene Tridosha-Typ.



*Die meisten Menschen sind ein Bidosha-Typ, sie haben zwei Doshas stärker ausgeprägt und das dritte zeigt sich schwächer.*

# VATA SPONTAN UND VOLLER FANTASIE

## Ergebnis für Vata

Vicky ist ein ganz klarer Vata-Typ. Was sie überhaupt nicht mag, sind Routine und Langeweile! Sie liebt die Abwechslung, das kreative Chaos und Überraschungen, die andere zum Staunen bringen. Sie ist ganz in ihrem Element, wenn die Welt sich dreht und ein Wirbelsturm aus Gefühlen, Lachen, Weinen und Farben durch ihr Leben braust.

Als Vata-Typ ist sie sehr feinsinnig, sie schmeckt differenzierter als andere, riecht mit voller Intensität und hält sich nicht gerne an Regeln. Kunst, Phantasie und Musik sind ihr Lebenselixier. Ekstase und Askese wechseln sich ab, ein Mittelmaß scheint es für sie nicht zu geben.

Dass so ein Leben sehr anstrengend ist, versteht sich von selbst. Was Vicky und du als Vata-Typ brauchen, ist Regelmäßigkeit und Struktur.

Wenn Vata erhöht ist und du aus dem Gleichgewicht bist, wenn sich Sorgen und Schlaflosigkeit zum Normalzustand verdichten, dann wird es Zeit, dass du Vata wieder in Balance bringst.



*Vata ist zart wie ein Schmetterling  
und leichtfüßig wie ein Reh.*



*Pitta hat das Feuer der Sonne und die Kraft einer Raubkatze.*

## PITTA ZIELSTREBIG UND GUT ORGANISIERT

### Ergebnis für Pitta

Pia ist ein Hitzkopf und dadurch leicht als Pitta-Natur zu erkennen, denn das Element von Pitta ist Feuer. Sie ist leicht zu erzürnen und manchmal sogar aggressiv. Da Pitta für Feuer steht, ist es kein Wunder, dass Pia so für ihre Ideen brennt, dass sie sich durchsetzen kann und mag. Nicht zuletzt, weil Pia unglaublich gut argumentieren und reden kann. Ihr Intellekt ist scharf und sie durchdringt auch komplizierte Sachverhalte in kürzester Zeit.

Wenn du, wie Pia, viel Pitta hast, dann bist du die Idealbesetzung für Projekte, die vorangebracht werden müssen, oder für die Führung von

Gruppen, Vereinen oder Organisationen.

Pia und du, ihr seid Macherinnen, mit klaren Ansagen, was jetzt zu tun sei. Mit Leidenschaft und Akribie, manchmal auch Pedanterie, wisst ihr genau, wie man Erfolge einfährt.

Zu viel Pitta verbrennt dich allerdings, du neigst zu Entzündungen, zu Streitereien und Rechthaberei. Das ist weder für dich noch deine Mitmenschen gut. Wenn dir das Pitta hochschießt, was oft genug in Sekundenbruchteilen passiert, dann versuche ruhig zu atmen und gedanklich abzukühlen.



# KAPHA LIEBEVOLL UND STETS FÜRSORGLICH

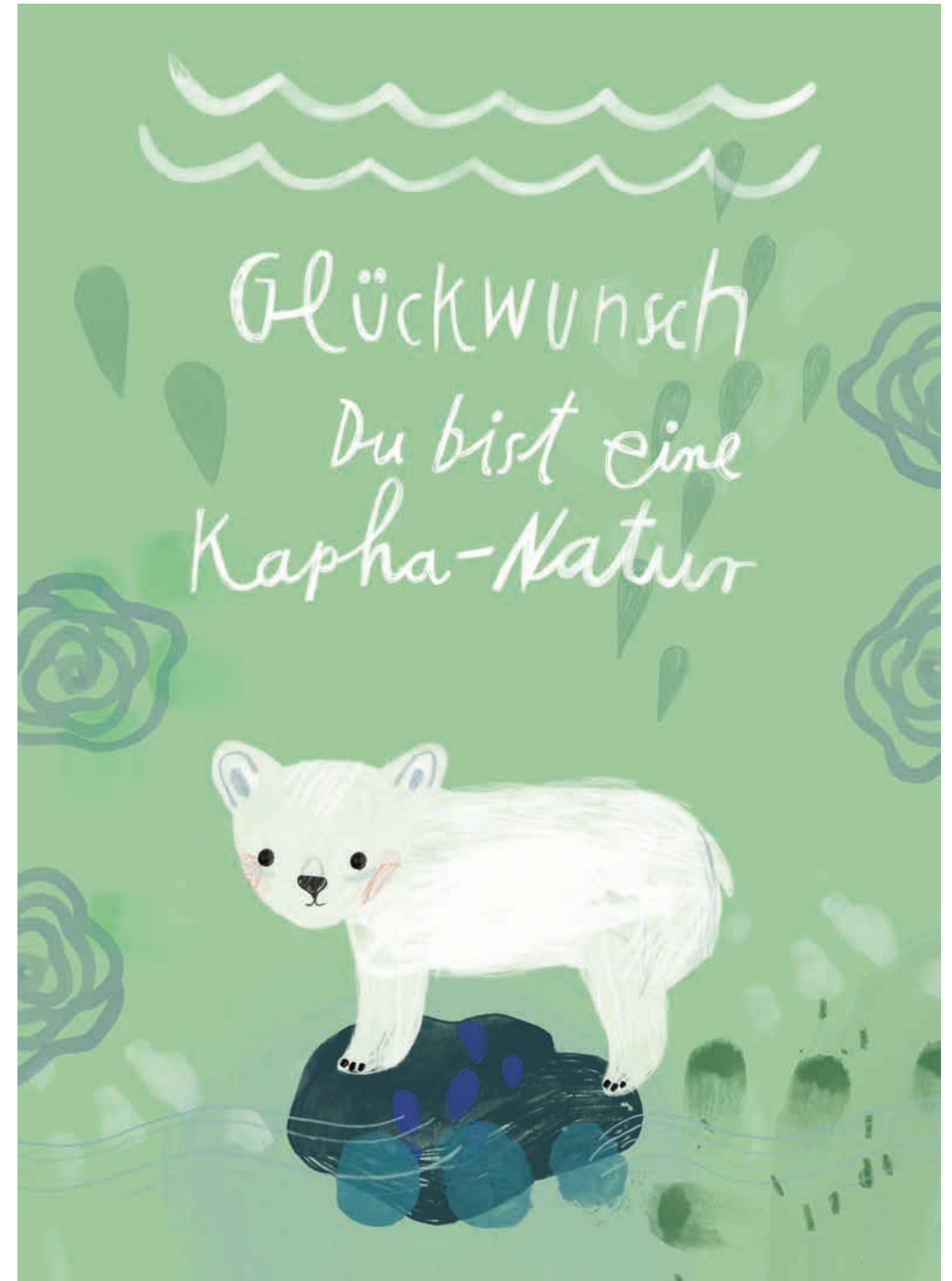
## Ergebnis für Kapha

Alle Menschen freuen sich, wenn sie einen Kapha-Typ wie Karla um sich herum haben. Ihre Kapha-Dominanz macht sie ruhig und gelassen, sie ist belastbar und der Fels in der Brandung. Sie ist so beliebt, weil sie in jedem Chaos die Ruhe in Person ist und durch nichts aus dem Gleichgewicht zu bringen ist. Ihre Familie, Freunde und Schüler lieben sie, weil sie die Gemütlichkeit liebt und für jeden ein gutes Wort hat.

Wenn du wie Karla viel Kapha in dir hast, dann kochst du wahrscheinlich auch mit Leidenschaft für deine Familie und für Gäste. Zu dir kann man immer kommen, wenn man

Trost oder etwas zu essen braucht. Aber deine Leidenschaft für den Genuss ist auch dein Verhängnis. Du kämpfst ewig mit deiner Waage, obwohl du immer das Gefühl hast, nur ganz wenig zu essen.

Was dir und Karla hilft, ist Beweglichkeit, im körperlichen wie auch im geistigen Sinne. Suche die Abwechslung, die Herausforderung! Mache es dir nicht zu oft so bequem, weder auf dem Sofa noch im Kopf. Dein Motto: raus aus der Komfortzone! Nutze für dich das Feuer von Pitta, also scharfe Gewürze, und den belebenden Wirbelwind von Vata, z. B. das Ausprobieren von Neuem.



*Kapha hat die Ausdauer eines Eisbären und ein großes Herz.*

## Ergebnis für Mischtypen

### VATA-PITTA

Wenn Vata und Pitta deine vorherrschenden Doshas sind, dann trägst du vor allem die Elemente Luft, Äther (Raum) und Feuer in dir. Menschen mit diesen dominierenden Elementen sind empfindsam und feinsinnig wie Vicky und gleichzeitig treibt sie das Feuer und der brillante Geist von Pitta-Pia an. Vata und Pitta ist eine Mischung, die behutsam durchs Leben geführt werden will.

#### WENN WIND INS FEUER BLÄST

Wer hauptsächlich von Vata und Pitta gelenkt wird, verstärkt am besten Kapha zur Stabilisierung. Vata-Pitta-Menschen oder auch Pitta-Vata-Menschen haben das Feuer eines Vulkans und sind gleichzeitig zart wie ein Schmetterling. Dies kann in einer verzehrenden Lebensführung enden.

#### KAPHA SORGT FÜR RUHE UND GELASSENHEIT

Beginne deinen Tag in Ruhe. Plane mehr Pausen ein, als du denkst dir nehmen zu können. Genieße täglich einen 20-Minuten-Spaziergang. Pflege harmonische Freundschaften und stärke deinen inneren Frieden. Das kann romantische Musik sein, Yoga oder ein süßer Grießbrei.

### PITTA-KAPHA

Die Doshas Pitta und Kapha vereinen die Elemente Feuer, Erde und Wasser. Aus diesen Elementen wurden ganze Städte erbaut: Ziegelsteine! Wenn du hauptsächlich Pitta und Kapha in dir trägst, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass du erfolgreich durchs Leben gehst. Nichts ist so stabil und verlässlich wie Pitta und Kapha zusammen.

#### DIE LEICHTIGKEIT VON VATA INTEGRIEREN

Starker Wille, Ausdauer und Erfolg brauchen vor allem eins: die Leichtigkeit von Vata! Sonst kann es passieren, dass du allzu forsch über andere, zartbesaitete Menschen hinwegfegst und ihre Bedürfnisse nicht wahrnimmst, vielleicht auch über deine eigenen Vata-Bedürfnisse, die bei dieser Konstitution schnell überhört werden. Nähre dein Vata!

#### VOM ERFOLG GETRAGEN

Wenn du von Kapha und Pitta als den beiden dominanten Doshas getragen wirst, strahlst du vor Überzeugungskraft und Energie. Dir hilft vor allem, wenn du Leichtigkeit und Feinsinnigkeit kultivierst, damit du dich nicht vor lauter Energie festfährst.

### KAPHA-VATA

Luft, Äther (Raum), Erde und Wasser – diese vier Elemente stecken in dem Bidosha-Typ Vata-Kapha. Wenn Vata und Kapha deine beiden vorherrschenden Doshas sind, bist du gut geerdet und von feiner, friedfertiger Natur. Je nachdem, welches Dosha bei dir stärker ist, bist du eher ein künstlerischer, phantasievoller Mensch mit viel Ruhe oder ein introvertierter Mensch, sensibel und leicht verletzbar.

#### KÜHLE ZURÜCKHALTUNG

Vata-Kapha-Menschen wirken oft ein wenig kühl oder zumindest zurückhaltend, ihnen fehlt als einziges Element das Feuer. Deshalb nehmen sie sich gerne zurück, sind keine großen Alleinunterhalter und lieben eher die kleinen, intimen Gesellschaften. Feure dein Pitta an!

#### MIT DEM FEUER KOMMT DAS LEBEN

Wer vier kalte Elemente in sich trägt, sollte stets Wärme, Bewegung und Dynamik im Fokus haben. Aus ayurvedischer Sicht ist dies das beste Mittel, um als Vata-Kapha-Typ voller Begeisterung und Lebendigkeit durchs Leben zu gehen.

### TRIDOSHA

Ein Tridosha-Typ bist du, wenn du nicht mehr als 3 Punkte Unterschied bei den drei Doshas hast. Das ist wirklich selten! Bei dir sind Vata, Pitta und Kapha gleichmäßig verteilt und alle Elemente vertreten. Du hast die Fröhlichkeit und Leichtigkeit von Vata, die Tatkraft und die Energie von Pitta und die Bodenständigkeit und Gelassenheit von Kapha. Das ist schon ein ganz besonderes Geschenk der Natur!

#### KEINE HERAUSFORDERUNGEN?

Ein Tridosha-Mensch hat eine bärenstarke Gesundheit, ist gelassen und gleichzeitig für vieles begabt. Die einzige „Gefahr“, die einem Tridosha-Typ begegnen kann, ist die Perfektion. Wegen fehlender Herausforderungen erkennt man manchmal seinen Weg nicht.

#### WENN NUN DOCH EIN DOSHA GESTÖRT IST

Auch ein Tridosha-Mensch kann einmal aus der Balance fallen, dann ist eines der drei Doshas erhöht und Ayurveda rät dir, dieses Dosha wieder zu beruhigen. Lies bitte dazu in den entsprechenden Kapiteln nach.