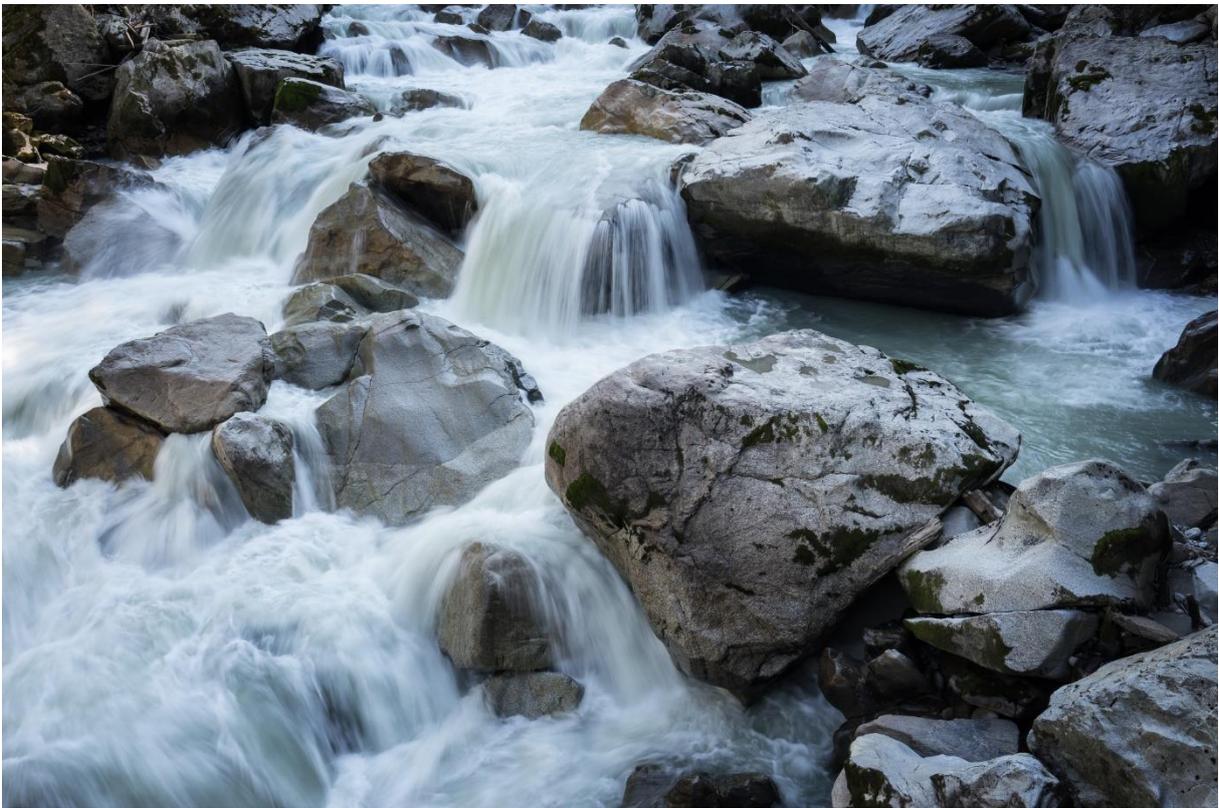




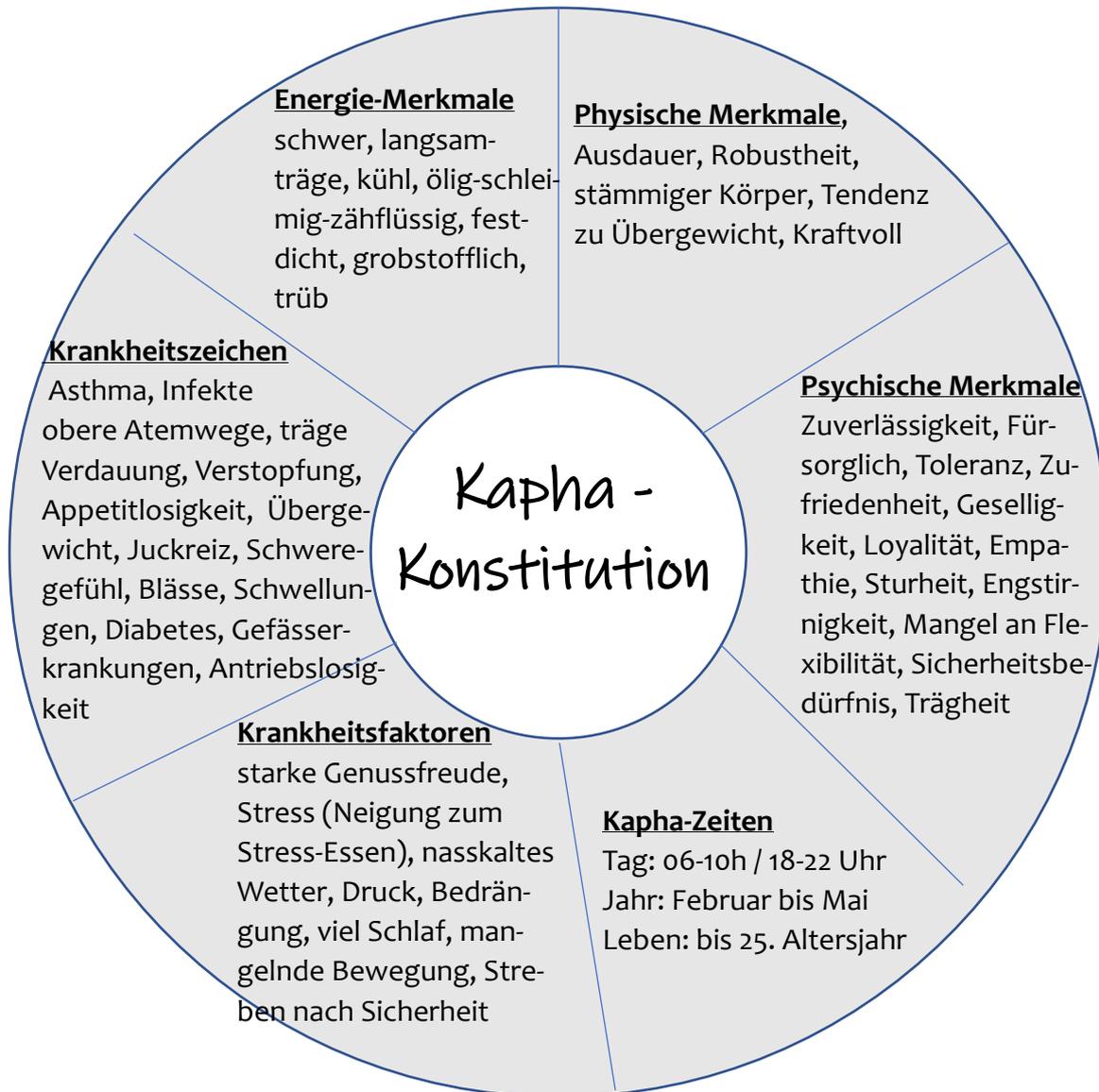
KONSTITUTION FÜR KAPHA



Wasser & Erde



Friedvoll und ruhig wie der See



Die Herausforderung von Kapha ist, Abwechslung und Dynamik in ihr Dasein zu bringen.



Persönlichkeit und Ausstrahlung von Kapha

Die Elemente «Wasser» und «Erde» verleihen Kapha körperliche Kraft, Gelassenheit und Stabilität in der Psyche. Das Geheimnis der ruhigen und gelassenen Kapha-Natur liegt in ihrem starken Nervenkostüm. Um den Hang zur Trägheit auszugleichen, sind das Vata-Element «Luft» sowie das Element «Feuer» von Pitta wichtig. «In der Ruhe liegt die Kraft» ist das Motto von Kapha. Der äussere Trubel kann dem Kapha-Naturell nicht viel anhaben. Es weiss, dass Zufriedenheit und Lebensfreude aus dem Innern des Menschen kommen, und nicht von aussen. Kapha-Menschen tun nicht mehr als absolut nötig, und das Leben gibt ihnen Recht: viele Dinge erledigen sich von selbst. Anders als Vata und Pitta lebt Kapha im Hier und Jetzt. Der Wunsch nach einschneidender Veränderung liegt ihnen fern. Mit ihrer konservativen Einstellung und eher schwachen Antriebskraft sind Kapha-Personen gegenüber jeder möglichen Veränderung zunächst mal argwöhnisch eingestellt. Risiken und Spekulationen sind genauso wenig wie Idealismus, Kreativität, Leidenschaft und Spontanität Eigenschaften von Kapha. Und wenn Veränderungen unumgänglich werden, dann brauchen die Entscheidungen ihre Zeit. Sind letztere aber einmal getroffen, dann geht das Kapha-Naturell unbeirrt und mit grossen Energiereserven seinen Weg bis zum Ziel. Auf Kapha ist absoluter Verlass, die Buchhaltung stimmt bis auf den Rappen. Für das Ego braucht Kapha weder imposante Auftritte noch Vielrederei. Vielleicht gerade deshalb fühlen sich die Menschen beim friedfertigen, ruhigen und sanftmütigen Kapha so gut aufgehoben. Das Kapha-Naturell ist eng mit der Erde und damit mit dem Materiellen verbunden. Mit dem ausgeprägten Sicherheitsdenken hält es den Besitz zusammen. Dabei gilt die Vorliebe für alles Schwere, beispielsweise opulenter Schmuck, schwere Möbel und Sicherheit versprechende Autos. Mit ihren Freunden gehen Kapha-Menschen durch «dick und dünn», entsprechend lange halten die Freundschaften. In seelischen Krisen sind Kapha-Personen die idealen Ansprechpersonen. Sie suchen zwar nicht tiefgründige Gespräche, dafür spenden sie mit einer herzlichen Umarmung und vielleicht einem feinen Essen viel Trost und Zuversicht. Ein Sprichwort sagt: «tiefe Wasser gründen tief». Ja, Kapha verfügt über ein ausgezeichnetes Gedächtnis

Körperliche Merkmale von Kapha

Das Kapha-Naturell verfügt über einen stattlichen Körper mit runden Formen, breiten Schultern und einem kräftigen Brustkorb. Ebenfalls sind die Muskeln und Gelenke kräftig entwickelt. Das eher rundliche Gesicht mit den sanften Augen und vollen Lippen wirkt durch seine Fülle und Gleichmässigkeit



anziehend. Die Haare und Nägel sind dicht, weich und von öliger Konsistenz. Zur körperlichen Harmonie passt die sanfte, langsame und melodiose Sprechweise. Die ruhigen und entspannten Bewegungen des Kapha-Naturells drückt Sinnlichkeit aus und machen es attraktiv. Der Stoffwechsel verläuft gegenüber Vata und Pitta langsam. Das Kapha-Naturell schätzt den langen Schlaf – und gerne auch das Mittagsschläfchen. Am Morgen kommt Kapha nur langsam «in die Gänge», aber wenn die «Betriebstemperatur» erstmal erreicht ist, dann sind Kapha-Menschen nur schwer zu stoppen. Tatsächlich verfügt das Kapha-Naturell nicht nur über die grösste Kraft, sondern auch über die grösste Ausdauer.

Körperliche Beschwerden bei Kapha

Wenn Kapha sich über die natürlich gegebene Konstitution erhöht, dann zeigen sich die Beschwerden in der oberen Körperhälfte, genauer gesagt im Bereich des Magens, Brustraums, der Lunge, Atemwege sowie des Kopfs mit den Nebenhöhlen. Wegen der Tendenz zu Wasseransammlung werden die Gewebe feucht und schwer, zudem entwickeln sich häufig Ödeme an den Beinen. **Erkältung** und **Schnupfen** sind typische gesundheitliche Störungen bei erhöhtem Kapha. Da Kapha mit «Wasser» und «Erde» durch kühle universale Elemente geprägt ist, besteht allerdings deswegen keine Gefahr von hohem Fieber. Stattdessen sind Erkrankungen der Atemwege, Husten, schleimiger Auswurf, Probleme mit den Nebenhöhlen, Bronchitis, Asthma und Heuschnupfen im Frühsommer typische Kapha-Beschwerden. Der zweite Problemkomplex bei Kapha ist die **Verdauung**. Da die Luftdominanz von Vata und das dominante Feuer bei Pitta fehlt, ist das Verdauungsfeuer zwar konstant, jedoch schwach entwickelt. Es besteht die Gefahr, dass selbst kleine Mengen nicht richtig verdaut werden und stattdessen sich im Gewebe und in den Gefässen als Schlacken ablagern. Menschen mit einem hohen Kapha leiden an Übergewicht, und zwar selbst dann, wenn sie nur kleine Portionen essen. Typisch für ein hohes Kapha sind im Weiteren Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Gicht, hohe Cholesterinwerte, Nieren- und Gallenstein sowie Unterfunktion der Schilddrüse. Für Kapha-Menschen ist die Kälte, noch schlimmer die nasse Kälte, ein gesundheitliches Problem. Sie leiden an Durchblutungsstörungen und klagen permanent über kalte Hände und Füsse. Die Beseitigung von typischen Kapha-Beschwerden erfordert Geduld. Denn die Trägheit des Kapha-Naturells beherrscht auch die Regulierung und Wiederherstellung des Gleichgewichts.



Geistig-emotionale Herausforderungen für Kapha

Das Kapha-Naturell ist von den drei Haupttypen am wenigsten anfällig für psychische Erkrankungen. Mit der Devise «ausharren, bis das Gewitter vorüber ist» kann es auch schwierige Situationen gut meistern. Die andere Seite ist jedoch die geistige Unbeweglichkeit und Sturheit. Menschen mit einem deutlich erhöhtem Kapha sind blockiert und nicht mehr imstande, Impulse von aussen aufzunehmen und angemessene Reaktionen zu zeigen. Anders gesagt: Kapha «steckt den Kopf in den Sand», um nichts mehr sehen und nichts mehr hören zu müssen. In dieser Situation spüren Kapha-Menschen weder die eigenen Gefühle noch jene der anderen. Es gehört zur Kapha-Natur, dass sie Konflikten aus dem Weg geht, und zwar weniger aus Ängstlichkeit als aus Bequemlichkeit. Auch mit dem Ausüben von Druck lässt sich kaum etwas erreichen. Im Gegenteil wird der Abblockmodus nur noch stärker. Im Extremfall kann sich das Phlegma des Kaphas zu einer schweren Depression entwickeln. Kapha verzieht sich dann ins «Schneckenhaus» und nimmt am Leben kaum mehr teil. Selbst alltägliche Aktivitäten können dann zur Überforderung führen. Kapha-Menschen gehören zum Sammlertyp. In schwierigen Situationen können sie sich weder von materiellen Dingen noch von sentimental Gefühlen trennen. Das natürliche Bedürfnis nach materieller Sicherheit entwickelt sich dann zur Krankheit in der Form von Gier und Geiz.



Kapa-Eigenschaften

körperliche, mentale Ausdauer
Zuverlässigkeit, Gelassenheit
Sympathie, Toleranz
Zufriedenheit, Geselligkeit
Empathie, Loyalität
Sturheit und Engstirnigkeit
Mangel an Flexibilität, Sicherheitsbedürfnis
Trägheit, Antriebslosigkeit
Besitzergreifend, Wunschdenken, Verslossenheit

Was verursacht gesundheitliche Kapha-Störungen?

starke Genussfreude, Rauchen
Stress (Neigung zum Stress-Essen)
nasskaltes Wetter
Zeit- und Termindruck, Bedrängung durch andere
übermässiger Genuss von Weizen- und Milchprodukte
zu viel Schlaf
Mangel an Bewegung und sportlichem Ausgleich
grosses Streben nach Sicherheit und Besitz

Kapha-Störungen

Asthma (bronchiale), Infekte der oberen Atemwege (schleimassoziiert)
Nasenschleimhautentzündung (Rhinitis)
Entzündung der Schleimhaut in den Bronchien (Bronchitis)
träge Verdauung (Völlegefühl nach dem Essen)
schwere Ausscheidung (sinkender und klebriger Stuhl)
Verstopfung (Obstipation), Appetitlosigkeit, Schweregefühl, Trägheit
Übergewicht
Fettigkeit (z.B. Haare und Haut)
Diabetes mellitus (süsslicher Geschmack im Mund)
Verhärtung der Gefässe (Arteriosklerose)
Schwellungen (Ödeme, Kropf (Struma), Tumore)
Faulheit, Antriebslosigkeit
Taubheitsgefühl (wie durch Eis hervorgerufen), Juckreiz
blasse, helle bzw. weissliche Hautfärbung, übermässige Kälteempfindung