



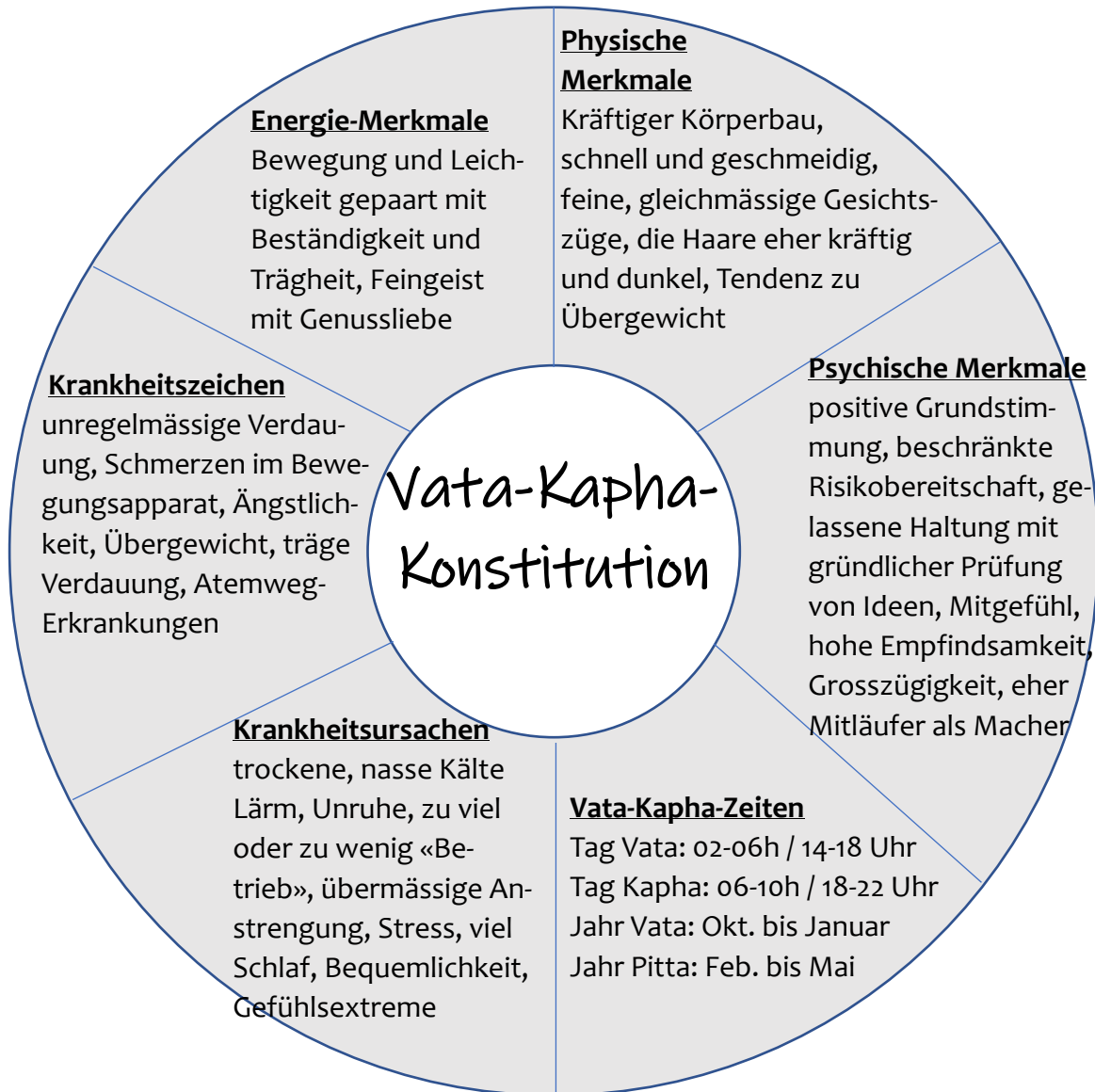
KONSTITUTION FÜR VATA-KAPHA



Luft & Wasser
Raum & Erde



Gut geerdet, ruhige Ausstrahlung und friedfertig



Die Aufgabe von Vata-Kapha-Personen ist es, Bewegung in ihr Leben zu bringen und die Ideen umzusetzen.



Persönlichkeit und Ausstrahlung von Vata-Kapha

Vata und Kapha vereinen zwei gegensätzliche Energietypen, das Gemeinsame ist die Kälte. Letztere lässt das Vata-Kapha-Naturell kühl und introvertiert erscheinen. Im harmonischen Zustand kommen die Beweglichkeit und Empfindsamkeit einerseits und die Beständigkeit und Gelassenheit andererseits ideal zusammen. Gleichwohl braucht es zur Ergänzung das Feuer, die Energie und den Mut von Pitta. Vata-Kapha-Menschen sind Geniesser und Feingeiste zugleich. Sie betrachten das Leben von der angenehmen Seite und sind rundum zufrieden mit sich und der Welt. Ihre Risikobereitschaft hält sich im überschaubaren Bereich. Die Kühle schenkt dem Vata-Kapha-Naturell Vernunft und eine gelassene Haltung, dadurch werden die kreativen Ideen von Vata gründlich beurteilt – und manchmal auch verworfen. Das Äussere des Vata-Kapha-Naturells ist zwar kräftig entwickelt und weist auf Standfestigkeit hin, im Innern jedoch verbirgt sich ein sensibles, gefühlsvolles und auch verletzlich Gemüt. Vata-Kapha-Menschen mögen keine offenen Auseinandersetzungen, Konflikte gehen sie lieber aus dem Weg, die Verletzung ihrer Gefühle trifft sie aber tief. Vata-Kapha-Menschen sind friedfertig, sanftmütig und verständnisvoll, zudem haben sie ein weiches Herz voller Mitgefühl. Die tiefe Empfindsamkeit dieses Naturells kommt von daher, dass sowohl Vata wie auch Kapha hochsensibel sind. Während Kapha dies nur bedingt zum Ausdruck bringt und der äussere (eher träge und kräftige) Eindruck leicht täuschen kann, hat Vata keine Mühe, die nötige Energie für den äusseren und sichtbaren Ausdruck dieser Empfindsamkeit aufzubringen. Vata-Kapha-Personen haben von daher «feine Antennen», bewahren jedoch trotzdem die höfliche und respektvolle Distanz. Obwohl das Vata-Kapha-Naturell sparsam ist, ist es gegenüber Menschen in Not grosszügig. Die Kehrseite der hohen Empfindsamkeit und des Mitgefühls ist allerdings die Leichtgläubigkeit von Vata-Kapha. Diese Menschen glauben selbst dann noch an das Gute, wenn die gegenteilige Beweislast erdrückend ist. Weil das Pitta-Feuer in der Zusammensetzung der Konstitution eher schwach ausgeprägt ist, fehlt es oft an Ehrgeiz und Elan, eine Sache anzureissen. Stattdessen wird die Initiative den sogenannten «Machern» überlassen. Wenn das Vata-Kapha-Naturell jedoch von einem Projekt überzeugt ist, sei dieses im sozialen, künstlerischen oder spirituellen Bereich, dann kann man sich der tatkräftigen Mitarbeit sicher sein. Die Mischung aus Lebendigkeit und Kreativität einerseits sowie die erdige Gelassenheit und Zuverlässigkeit andererseits ist für jedes Projekt von grossem Wert. Vata-Kapha-Menschen suchen nicht den grossen Auftritt, vielmehr schätzen sie tiefe Gespräche, kombiniert mit gutem Essen und feinem Wein.



Körperliche Merkmale von Vata-Kapha

Das Vata-Kapha-Naturell bewegt sich trotz seines eher grossen und kräftigen Körperbaus schnell und geschmeidig. Die feinen, gleichmässigen und weichen Gesichtszüge mit den ruhigen, aber wachen Augen lassen diese Menschen sanft erscheinen. Wenn Kapha überwiegt, dann besteht die Tendenz zu Übergewicht. Zudem ist beim Kapha-Überschuss die Haut hell und weich, manchmal etwas fettig. Die Haare sind eher dunkel und kräftig. Wenn hingegen Vata über Kapha dominiert, dann ist die Haut eher trocken, die Haare fein und in einem Braunton. Auch wenn die Muskulatur kräftig oder gar athletisch entwickelt ist, so fehlt dem Vata-Kapha-Naturell dennoch die äusserlich sichtbare Dynamik des Pitta-Naturells.

Körperliche Beschwerden bei Vata-Kapha

Grundsätzlich gilt, dass bei einem erhöhten Vata die gesamte Palette der Vata-Krankheiten wie: Probleme beim Bewegungsapparat, unregelmässige Verdauung, Abmagerung, Osteoporose usf. und bei einem erhöhten Kapha das gesamte Spektrum der Kapha-Beschwerden, beispielsweise träge Verdauung, Antriebslosigkeit, Übergewicht, Erkrankung der Atemwege usf., zum Tragen kommt. Beim Vata-Kapha-Naturell ist die Kälte das vorrangige gemeinsame Merkmal. Deshalb entwickeln sich vor allem «kalte» Erkrankungen, die wegen der Kapha-Trägheit oft chronisch verlaufen. Der Einfluss der Kälte verlangsamt alle Bewegungen, bewirkt einen schwachen Kreislauf und eine schlechte Durchblutung. Im Winter frieren Vata-Kapha-Personen beinahe ständig und ihr Blutdruck ist oft zu tief. Vata-Kapha-Personen sind dann oft müde, wobei diese Müdigkeit kein Zeichen für zu wenig Schlaf ist, sondern auf die krankhafte Antriebslosigkeit hinweist. Je mehr sich das Vata-Kapha-Naturell der Müdigkeit hingibt, umso lethargischer wird es. Die grösste Schwachstelle ist die träge und unregelmässige Verdauung. Schweres Essen und Rohkost werden allgemein nicht gut vertragen und führen häufig zu Blähungen, Verstopfungen und Durchfall. Viele Menschen mit einem erhöhten Vata-Kapha leiden an Übergewicht. Und aufgrund der Wassereinlagerungen entwickeln sich Ödeme, oft an den Beinen oder Armen. Häufige gesundheitliche Störungen treten aber auch bei den Schleimhäuten auf. Besonders im Winter und Frühling entwickelt sich das gesamte Spektrum der klassischen Erkältungskrankheiten wie: Husten, Schnupfen, Heiserkeit und verstopfte Nebenhöhlen. Nicht selten verlaufen diese Krankheiten chronisch. Bei Unterkühlung sind oft auch die Nieren betroffen. Nebst der Bildung von Nierensteinen kann sich das Nierenbecken, die Harnwege und Blase entzünden.



Geistig-emotionale Herausforderungen für Vata-Kapha

Auch bei den geistig-emotionalen Herausforderungen gilt das Gleiche wie bei den körperlichen Beschwerden. Bei einer deutlichen Erhöhung des Vata zeigen sich die Vata-Störungen wie: Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen, Übersensibilität, Selbstzweifel oder Unsicherheit. Und bei einer signifikanten Erhöhung des Kapha kommen die Kapha-Symptome: Antriebslosigkeit, Sturheit, Engstirnigkeit, Mangel an Flexibilität usf. zum Ausdruck. Die Kälte ist nicht nur für körperliche Beschwerden ein Problem, sondern auch eine geistig-emotionale Herausforderung. Letzteres hängt damit zusammen, dass das wichtige Bindeglied zwischen Vata und Kapha, nämlich das Feuer von Pitta, nur schwach ausgeprägt ist. Vata-Kapha-Menschen sind je nach Situation mitteilnehmend, extrovertiert oder aber ernst, ruhig und nach innen gekehrt. Bei Menschen mit dieser Konstitution entwickeln sich in einer Krise zunächst die typischen Vata-Symptome. Dabei ist die Schlaflosigkeit infolge des ständigen Grübelns besonders erwähnenswert. Wenn die Stimmungsschwankungen grösser werden, wird gleichzeitig der Appetit und die Antriebskraft kleiner. Das schwache Nervenkostüm und das in dieser Situation geringe Selbstwertgefühl führen dazu, dass sich die Menschen selbst bei Kleinigkeiten verletzt und angegriffen fühlen. Wenn dieser Zustand über eine längere Zeit nicht korrigiert wird, dann kommen zusätzlich die Kapha-Symptome dazu. Die Menschen werden dann lethargisch, verringern den Kontakt zur Aussenwelt und betrachten selbst kleine Anstrengungen als unüberwindbare Hindernisse. Die weitere Entwicklung dieses Zustandes führt unweigerlich zur Depression, die ärztliche Hilfe ist dann unbedingt erforderlich. Das Vata-Kapha-Naturell ist von seiner Grundkonstitution im Grunde genommen robust und vereint die wunderbaren Eigenschaften von Vata und Kapha. Allerdings können Leichtigkeit, Beweglichkeit und Ängstlichkeit einerseits mit der Schwere, Trägheit und Introvertiertheit andererseits kollidieren, so dass das Selbstwertgefühl und die Eigenverantwortung stark abnehmen. In dieser Situation ist die Gefahr von Abhängigkeiten verschiedener Art gross.



Was führt zum Ungleichgewicht bei Vata-Kapha?

Die Kälte ist das gemeinsame Merkmal, die sowohl Vata wie auch Kapha erhöht und das Gleichgewicht gefährdet. Menschen mit einem Vata-Kapha-Naturrell sollten deshalb Kälte, egal ob nass oder trocken, möglichst meiden. Im Weiteren sind es oft gegensätzliche Situationen, die entweder Vata oder Kapha ansteigen lassen. Es ist deshalb wichtig, die Symptome immer wieder zu prüfen, damit frühzeitig auf das leicht erhöhte Vata oder aber Kapha reagiert werden kann.

Vata verstärkt sich:
Überreizung der Sinnesorgane mit Informationen, zu viel Denken und Grübeln
grosse körperliche Anstrengungen
hektische, chaotische Lebensweise, überraschende Ereignisse
Lärm allgemein
häufiges Umziehen, viel Reisen, grosse Ablenkungen
Schlafstörungen
kaltes, trockenes Klima
extreme Gefühle, Kummer, Sorgen, Ängste, Traurigkeit
Krankheiten gleich welchen Ursprungs erhöhen das Vata
am Nachmittag zwischen 14 und 18 Uhr, nachts zwischen 2 und 6 Uhr
zwischen Oktober und Januar

Kapha verstärkt sich:
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
am Morgen zwischen 6 und 10 Uhr, am Abend zwischen 18 und 22 Uhr
zwischen Februar und Mai