



KONSTITUTION FÜR PITTA-KAPHA



Feuer & Wasser & Erde



Mut und Ehrgeiz gepaart mit Kraft und Stabilität



Pitta-Kapha-Personen müssen ein Gespür für die feinen Impulse entwickeln und Toleranz und Respekt gegenüber Schwächeren üben.



Persönlichkeit und Ausstrahlung von Pitta-Kapha

Dort wo Feuer auf Erde trifft, Hitze und Kühle miteinander verschmelzen, entsteht Substanz von hoher Qualität. Die Pitta-Kapha-Konstitution steht denn auch für ausgeprägte körperliche und geistige Gesundheit. Wirtschaftlich sehr erfolgreiche Menschen haben oft diese Powerkonstitution. Ein starker Wille kommt mit Ausdauer, Kraft, Ruhe, Gelassenheit und Weitblick zusammen. Ideen werden intelligent strukturiert und analysiert, während die Ruhe, Gelassenheit und Ausdauer von Kapha die optimale Umsetzung unterstützen. Pitta-Kapha-Menschen haben eine klare Vorstellung, wie sie ihr Leben gestalten wollen. Auch in schwierigen Situationen behalten sie den Überblick und orientieren sich mit brillantem Verstand sowie grossem Standvermögen an den gesetzten Zielen. Das Pitta-Kapha-Naturell braucht Anerkennung und will bewundert werden. Dies gelingt ihm in der Regel gut, weil es andere Menschen mit seinem Charisma, aber auch Erfolg, in den Bann zu ziehen vermag. Mit Statussymbolen wird die Position und der erreichte Wohlstand offenkundig gemacht. Wenn Pitta etwas dominanter ist als Kapha, dann sind diese Menschen in Führungspositionen oder in der Politik aktiv. Sie verfolgen ihre Ziele mit hoher Intelligenz und klugen Strategien. Probleme werden stets als Herausforderungen betrachtet. Für die Durchsetzung der Vorhaben oder für die Lösung der Probleme dienen ihnen «die Ellbogen», aber noch mehr ihr grosses Netzwerk. Auch wenn sie sich gelegentlich als selbstgefällig und überheblich zeigen, sind sie dennoch sympathische Personen. Ist hingegen Kapha etwas dominanter als Pitta, dann strahlt das Pitta-Kapha-Naturell noch mehr Ruhe, Gelassenheit und Standfestigkeit aus. Diese Personen erreichen ihre Ziele zwar etwas langsamer, dafür aber ohne Stress und ohne gelegentliche Wutausbrüche. Auch sind die Menschen, die durch Kapha etwas höher als durch Pitta geprägt sind, noch mehr den Genussfreuden zugetan. Deswegen müssen sich Pitta-Kapha-Personen jedoch keine Sorgen um ihre Finanzen machen. Mit ihrem ausgeprägten Erfolgsstreben und dem geschickten Umgang mit Geld und materiellen Dingen erreichen sie grossen Wohlstand.

Körperliche Merkmale von Pitta-Kapha

Das Pitta-Kapha-Naturell ist eine stattliche Erscheinung. Die Menschen sind von kräftiger Statur, haben eine kompakte Muskulatur, einen breiten Brustkorb mit entsprechenden Schultern. Der Gang ist energisch und signalisiert ein hohes Selbstbewusstsein. Das Gesicht hat eine weiche Fülle, die hellwachen Augen lassen diese Menschen als aufgeschlossen und als sympathisch



erscheinen. Markante Partien wie beispielsweise ein eckiges Kinn deuten auf Entschlossenheit und Zielstrebigkeit hin. Die helle bis leicht rötliche Haut ist gut durchblutet und kompakt. Durch den stabilen Kreislauf, aktiven Stoffwechsel und die widerstandsfähige Konstitution haben Pitta-Kapha-Menschen beste Voraussetzungen für ein gesundes und langes Leben.

Körperliche Beschwerden bei Pitta-Kapha

Grundsätzlich gilt, dass bei einem erhöhten Pitta die gesamte Palette der Pitta-Krankheiten wie: Entzündungen, Hautprobleme, Probleme mit der Leber und Gallenblase sowie Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Herz-Kreislaufprobleme zum Tragen kommt. Und andererseits bei einem erhöhten Kapha zeigen sich: Übergewicht, Asthma, Infekte der oberen Atemwege, träge Verdauung, Juckreiz, Blässe, Gefässerkrankungen usw. Die gesundheitlichen Pitta-Störungen sind «heisse» Erkrankungen, während Kapha-Beschwerden von «kalter» Natur sind, wobei Pitta-Erkrankungen häufiger vorkommen. Ein überhöhtes Pitta entwickelt zu viel Hitze, dadurch sind Leber und Gallenblase besonders empfindlich und dem entsprechend häufig betroffen. Die überlastete Leber bewirkt ständige Müdigkeit und eine Abneigung gegenüber vielen Nahrungsmitteln. Äusserlich zeigt sich die Leberschwäche an einer gelblichen Verfärbung der Augäpfel. Pitta-Kapha-Menschen neigen zu Stress in der Form von Überaktivität. Das Verdauungssystem reagiert dann mit übersäuertem Magen, Sodbrennen oder Gastritis. Wenn der Stress lange anhält, dann besteht die grosse Gefahr von Infektionskrankheiten oder Burn-out. Langsamer und unauffälliger entwickeln sich die «kalten» Kapha-Beschwerden. Gerade deshalb sind diese jedoch oft von chronischer Natur und entsprechend schwieriger zu behandeln. Dazu gehört die tendenziell schwerfällige Verdauung des Pitta-Kapha-Naturells. Unwohlsein, Blähungen, Schweregefühl, Schwierigkeiten beim Stuhlgang und Übergewicht sind die typischen Verdauungssorgen. Aber auch ein erhöhter Cholesterinspiegel, hoher Blutdruck und Arteriosklerose sind Kapha «geschuldet». Mit jedem Anstieg von Pitta und Kapha erhöht sich auch Vata. Dies zeigt sich an der gesteigerten Nervosität, unterschiedlichsten Ängsten, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen.

Geistig-emotionale Herausforderungen für Pitta-Kapha

Das Pitta-Kapha-Naturell ist gut geerdet, emotional belastbar und «hart im Nehmen». Probleme bei diesem Powertyp ergeben sich dann, wenn die Dinge



sich zu gut entwickeln. Durch den Pitta-Anteil besteht die Gefahr der Überheblichkeit und Arroganz. Die Menschen betrachten sich und ihre Meinung als das Mass aller Dinge. Andere Menschen, beispielsweise Mitarbeiter, getrauen sich kaum, ihnen zu widersprechen. Die Äusserung von Kritik wäre ohnehin wenig fruchtbar, zu gross ist das Selbstbewusstsein und die Selbstzufriedenheit dieses Naturells. Grundsätzlich haben Pitta-Kapha-Menschen eher Mühe, andere Meinungen zu akzeptieren, sie verkehren deshalb gerne unter seinesgleichen. Da dieses Naturell stark von Äusserlichkeiten und vom Erfolg geprägt ist, respektieren sie vor allem erfolgreiche und gesellschaftlich angesehene Menschen. Der persönliche Kontakt zu diesen erfolgreichen Menschen bietet den Pitta-Kapha-Personen eine gute Gelegenheit, die eigene Position weiter zu verbessern. Querdenker, Künstler und allgemein Kreative haben es bei diesen Menschen eher schwer, da jene sich meistens nicht nach dem wirtschaftlichen Erfolgsmassstab orientieren. Bei den wirtschaftlich erfolgreichen Pitta-Kapha-Menschen besteht die Tendenz eines Tunnelblicks, das heisst, ihre Weltsicht ist stark auf ihre Interessen eingeschränkt. Dies hängt auch mit der Tendenz zusammen, vor allem von «Ja-Sagern» umgeben zu sein. Wenn dann die Realität sich nicht mehr mit dem subjektiven Weltbild harmonisieren lässt und Niederlagen eingesteckt werden müssen, dann tun sich diese Menschen besonders schwer. Sie versuchen zunächst alles, um ihre Sicht der Dinge beizubehalten. Eine Läuterung braucht sehr lange und geschieht nur dann, wenn sie absolut unausweichlich ist.



Was führt zum Ungleichgewicht bei Pitta-Kapha?

Alles was Pitta und Kapha im Einzelnen verstärkt, bringt gleichsam auch den entsprechenden Anteil in der dualen Konstitution ins Ungleichgewicht.

Pitta verstärkt sich:
Erfolgsdruck (sehr hohe Erwartungen an sich selbst)
hoher Leistungsdruck und Anspannung (viel Stress)
zu viel Ehrgeiz
übermässige Verantwortung
übermässiger Genuss von säurebildenden Speisen und Getränken (Fleisch, Alkohol)
Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht
grosse Hitze, Bäder, Sauna, grelles Licht, Nähe zum Feuer
Mangel an Wertschätzung, hitzige Diskussionen, starkes Wettbewerbsdenken
Unterforderung, Perfektionismus, starker Ehrgeiz
schwüles Wetter (hohe Luftfeuchtigkeit)
Actionfilme, aggressive, gewalttätige Situationen
am Vormittag zwischen 10 und 14 Uhr, nachts zwischen 22 und 2 Uhr
zwischen Juni und September

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