

Eigenschaften der Doshas

Vata:

Bewegungs-Prinzip,
Nerven

- kühlend
- trocken
- leicht, flink
- beweglich
- hart, rau
- klar, fein

Pitta:

Umsetzungs-Prinzip,
Stoffwechsel,
Thermik

- heiß, feucht
- sauer
- scharf
- sich gut verteilend
- leicht ölig

Kapha:

Erhaltendes Prinzip,
Formgebung

- ölig, kalt
- feucht
- schwer, weich
- fettig, süß
- schleimig
- träge, statisch



Konstitutionstypen, körperliche Merkmale

	Vata	Pitta	Kapha
Körperbau	dünn, schwach entwickelt, feingliedrig, klein oder groß	mittlere Körpergröße mäßig entwickelt	stämmig, klein oder groß, großgliedrig, gut entwickelt
Gewicht	gering, nimmt schwer zu	Die Idealgewicht mit guter Muskulatur	Schwer, Tendenz zur Fettleibigkeit
Gesicht	klein, zerfurcht, hager, ausdruckslos, fein, unregelmäßig	mittlere Größe, rötlich, eckig, scharfkantige Züge	große runde, weiche Züge, blass
Haut	trocken, glanzlos, rau, hervorstehende Venen	leicht errötend, rotwangig, weich, ölig, Sommersprossen	feucht, dick, kühl, blass, Wasseransammlungen
Haare	spärlich, dünn, trocken, häufig Schuppen oder Haarausfall	mäßig, fein, weich, rötlich, frühzeitig ergraut	kräftig, reichlich, ölig
Hände	klein, kalt, rissig, schmale, hervorstehende Venen	mittlere Größe, rosig, warm	kräftig, groß, fest, ölig, wenig Linien



Physiologie der Konstitutionstypen

	Vata	Pitta	Kapha
Immunsystem	schwach, schmerzempfindlich, chronische Leiden	mittelmäßig, anfällig für Infektionen, Entzündungen	verlässlich, stark
Krankheiten	Nervensystem, Knochen, Arthritis, geistige Störungen	Haut, Blut, fiebrige Krankheiten, Entzündungen	Atemwege, Lungen, Schleimbildung, Ödeme
Stoffwechsel	schnell, resorbiert schlecht, unterzuckert leicht	schnell, stark, übersäuert leicht, oder normal, wenn ausgeglichen	schwache, langsame Resorption
Verdauung	unregelmäßig, Blähungen, neigt zu Verstopfung	gut, oft, neigt zu Durchfall	regelmäßig, Neigung zu Verstopfung, Stuhl weich
Ausscheidung	spärlich, trocken, schmerzhaft, dunkel	reichlich, brennend, gelb-grünlich, riechend	oft hell oder schleimig
Appetit	unterschiedlich, nicht vorhersehbar	stark, heftig, wenn hungrig leicht ärgerlich, gereizt	gleichbleibend, regelmäßig, stetig
Geschmack	mag süßes, warmes, saftiges Essen, einfache Speisen	mag süßes, kräftiges, gewürztes essen, bittere, rohe Speisen	mag süßes, gewürztes Essen, bittere, kräftige Speisen
Schlaf	leicht, ev. unterbrochen, unruhig, schlaflos	mittel, Neigung zu intensiven Träumen	schwer, tief, fest, schweres Aufwachen



Charakteristik der Konstitutionstypen

	Vata	Pitta	Kapha
Körperkraft	schwach, geringe Ausdauer	gute Körperkraft, leistungsstark	stark, ausdauernd, wenig Tatendrang, beginnt langsam
Aktivität	schnell, leichtsinnig, spontan, überaktiv, chaotisch	zielgerichtet, ehrgeizig, effizient, machtvoll	stetig, würdevoll, zuverlässig, unflexibel, phlegmatisch
Sprechweise	schnell, unstet, sprunghaft, unzusammenhängend	überzeugend, Argumentativ, monologhaft	langsam, entschieden, wohlüberlegt
Verstand	geschwind (schnelle Aufnahme), unentschlossen	intelligent, durchdringend, kritisch, zielgerichtet	gründlich, bedächtig, sich an grobe Prinzipien haltend
Gedächtnis	schlechtes, Langzeitgedächtnis	scharf, klar, gute Erinnerung, an Verletzungen	gutes Langzeitgedächtnis, gute Erinnerung an Gefühle
Gefühle	spontan, ängstlich, furchtsam, nervös, launisch, sensibel, begeisterungsfähig	leidenschaftlich, heftig, ärgerlich, streitsüchtig, mutig, furchtlos	ruhig, zufrieden, anhänglich, sentimental, harmoniebedürftig, schwermütig
Lebensweise	bewegt sich viel, reist und spielt gern, exzentrisch, überlastet	wettbewerbsorientiert, mag Sport/Politik, verträgt keine Hitze	bequem, eintönig, liebt schöne Dinge, Luxus, Komfort

