



## KAPHA | GRUNDLAGENWISSEN

# 1. Hilfspaket bei Kapha-Störungen

„Los, Hubschi, lass uns mal um die Alster joggen!“ „Nee, dat ist nix für mich“ sagte er und zog mich zu seinem Lieblingsteeladen. Lieber ein bisschen gemütlich sitzen, als schwitzen und schnaufen. Das geht vielen Menschen mit einem starken Kapha-Dosha so, dabei hilft ihnen genau das, was sie nicht so gerne mögen. Menschen mit einem starken Kapha-Dosha sind die geborenen Langstreckenläufer. Sie haben meist einen kräftigen Körperbau und sind belastbar.

**Woran erkennst du, ob du eine Kapha-Störung hast?**

### Symptome für Kapha-Überschuss

- Geistige Trägheit
- Übermäßige Schleimbildung
- Langsamkeit
- Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten
- Schwermut
- Allergien
- Schweregefühl
- Diabetes
- Übergewicht
- Hohe Blutfettwerte
- Wasseransammlungen
- Antriebsschwäche



## Tipps aus der 1. Hilfebox

Es geht doch nichts über die Gemütlichkeit! Kapha-dominierte Menschen sind wunderbare Gastgeber, sie halten die Familie zusammen, sie sind sanftmütig und geduldig. Sie haben ein starkes Immunsystem und sind selten krank.



Nur zur Waage haben sie meist kein gutes Verhältnis, denn sie spielt ihnen ständig Streiche und zeigt zu viel an. Ist das Kapha-Dosha aus dem Gleichgewicht überwiegt die Trägheit, Dumpfheit und Antriebslosigkeit. Achtung Morgenmuffel! Hier lest ihr die ultimativen Ayurveda-Tipps, wie es wieder Richtung Lebensfreude und Agilität geht.

Nicht jeder Mensch mit einem ausgeprägten Kapha-Dosha muss Gewichtsprobleme haben, das passiert nur, wenn im Körper ein Ungleichgewicht herrscht. Ich kenne da jemanden, die ein ausgeprägtes Kapha-Dosha hat und dennoch gertenschlank, ja geradezu zierlich ist: Melody!

## Aus der Trickkiste

1. Stehe früh auf! Vor 6 Uhr ist für den Kapha-Typen ganz ideal. Und nicht länger als 8 Stunden schlafen, das kurbelt die Lebensenergie an.

2. Mittagsschlafen ade! Du solltest zwar nach dem Essen 10 Minuten sitzen bleiben, aber dann geht es wieder los!

3. Apropos Essen: Nur Leichtes und Bekömmliches essen und zwar nur bis unterhalb des Sättigungspunktes.

4. Deine Gerichte dürfen gerne stark gewürzt sein: scharf, herb und bitter sind die Geschmacksrichtungen, die deinen Stoffwechsel wieder auf Trab bringen und Kapha verringern.

5. Das solltest du vermeiden: fettes und schweres Essen, Zwischenmahlzeiten, saures, süßes und salziges Essen. Tschüss Chips und Kekse! Auch Milchprodukte sind gar nicht zuträglich, sie verschleimen Nase und Hals.

6. Ein Abhyanga löst zuviel Kapha ganz hervorragend. Für Kapha-betonte Typen empfiehlt der Ayurveda mit wenig Öl und starkem Druck zu massieren.

7. Suche dir Bewegung – für Körper und Geist! Rolltreppen und Lifte sind ab sofort tabu. Langweilige Arbeit und Eintönigkeit fördern geistiges Kapha – auch das gibt es. Deshalb suche nach neuen Herausforderungen! Bring dich ein, mach mit, wo du kannst, übernehme ein Ehrenamt.

8. Kennst du das ayurvedische heiße Wasser? Es ist 10 Minuten abgekocht, wird in eine Warmhaltekanne abgefüllt und dann trinkst du es den ganzen Tag über verteilt so warm, wie du es verträgst. Das löst Ama (Stoffwechselrückstände) und bringt frischen Schwung in dein Leben.



## Mach dich auf die Socken!

Das Ausgleichsprinzip im Ayurveda ist ganz einfach: immer das Gegenteil, von dem, was du zu viel hast, hilft für den Ausgleich. Bist du träge und schlapp, dann Lafschuhe anziehen und raus! Ist doch einfach zu merken, oder? „Also, was ist jetzt Hubs? Wenigsten bis an die Elbe?“ „Na gut, aber rase nicht wieder so affenschnell, damit ich noch mitkomme.“ Hatte ich schon erwähnt, dass mein lieber guter Freund Hubs zu viel Kapha hat?

Das Leben ist Bewegung.

**Fröhliche Grüße**  
schickt dir

