



1. Hilfspaket bei Kapha-Störungen

Was sind Kapha-Störungen? Wenn das Kapha zu hoch ist! Das heißt, dass du dich müde und antriebslos fühlst. Hier findest du richtig gute Tipps – auch zum Abnehmen.

Kapha-Menschen sind sehr liebenswerte Menschen. Sie haben meist die Ruhe weg, sie strahlen Zuverlässigkeit und Gelassenheit aus. Wenn's hektisch wird, sind sie der Fels in der Brandung. Wer hat so jemanden nicht gerne um sich? Mein alter Kumpel aus Motorradzeiten, Hubsie, ist so ein Kapha-Mensch. Wenn mir damals beim Motorradreparieren die Schrauben durcheinander fielen und ich in Panik geriet, war er die Ruhe in Person und am Ende passte dann doch wieder alles. Kapha-Typen passiert es leicht, dass ihr Kapha-Anteil immer höher und höher wird, sie werden immer träger und nehmen leicht an Gewicht zu.

Joggen ist für Kapha-Typen ideal

„Los, Hubsie, 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. Die Gemütlichkeit siegt stets über das Bedürfnis, seinen Körper zu bewegen und zu fordern. Dabei hilft ihnen genau da am meisten. Von allen drei Dosha-Typen könne sie es auch am besten. Menschen mit einem starken Kapha-Dosha sind die geborenen Langstreckenläufer. Sie haben meist einen kräftigen Körperbau und sind belastbar. Ausgeglichene Kapha-Naturen, die viel Sport machen, sind oft sehr schlank, aber nicht so knochig, wie Vata-Naturen. Nur wenn das Kapha aus dem Ruder läuft, dann sammelt sich zu viel Gewicht an.

Woran erkennst Kapha-Störungen?

Was sind überhaupt eine Kapha-Störungen? Wenn dein Kapha-Anteil, den du von Natur aus hast, höher geworden ist. Im großen Dosha-



Test kannst du erkennen, wie hoch dein Kapha-Anteil ist. Jeder Mensch hat einen Kapha-Anteil und bei jedem Menschen ist er von Geburt an unterschiedlich. Das ist wichtig zu beachten. Meist passiert es aber jedem von uns, dass unse-



F: Zanna26/Fotolia

re natürliche Dosha-Verteilung sich im Laufe des Lebens verändert. Diese Veränderung tut uns aber nicht gut. Idealerweise behalten wir unsere Dosha-Verteilung, wie sie bei der Geburt war, ein Leben lang bei. Mehr darüber kannst du hier nachlesen. Jetzt aber: woran erkennst du, ob du eine Kapha-Störung hast?

Symptome für Kapha-Störungen

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

Tipps aus der 1. Hilfebox bei Kapha-Störungen

Es geht doch nichts über die Gemütlichkeit! Ka-

pha-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, dann spricht man im Ayurveda von Kapha-Störungen. 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.

Aus der Trickkiste bei Kapha-Störungen

Ayurveda ist einfach toll! Es gibt jede Menge Tipps, die du der Reihe nach ausprobieren kannst. Mache niemals alles auf einmal, sondern probiere für dich aus, was dir am leichtesten fällt und was du gut in deinen Alltag integrieren kannst. Wenn du dein Leben von jetzt auf

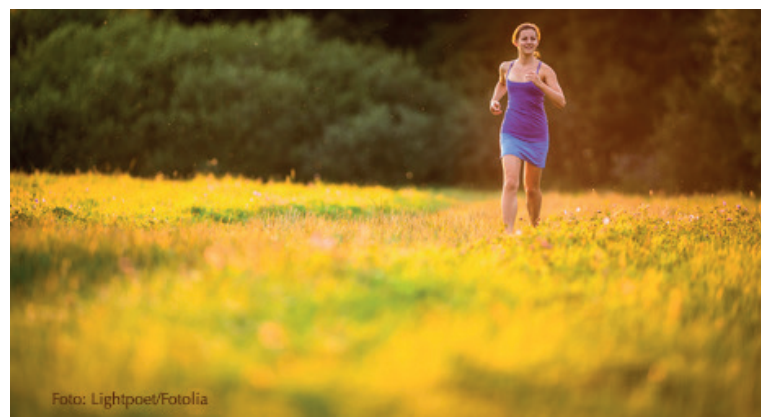


Foto: Lightpoet/Fotolia

gleich total umkrepelst, dann bist du morgen schon völlig genervt davon. Deshalb rät Ayurveda: gehe kleine Schritte. Hier die Tipps, die du ausprobieren kannst, wenn du an Kapha-Störungen leidest.



10 geniale Tipps aus dem Ayurveda, wenn du an Kapha-Störungen leidest

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-Störungen 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 ist bei Kapha-Störungen ganz hervorragend. Für Kapha-betonte Typen empfiehlt der Ayurveda mit wenig Öl und starkem Druck zu massieren. Wie es genau geht, findest du hier.

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 wird 10 Minuten abgekocht, 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.

9. Zur Abwechslung kannst du auch Ingwertee oder Ingwerwasser trinken. Es ist leicht scharf und Scharfes ist bei Kapha-Störungen ideal!

10. Bewegung, Bewegung, Bewegung! Es muss nicht täglich ein 10 km-Lauf sein. Das hält kein Mensch durch. 20 Minuten täglich sind besser, als einmal in der Woche 1 Stunde. Welche Art der Bewegung bei Kapha-Störungen am leichtesten fallen und am effektivsten sind, kannst du hier im Blogbeitrag über Bewegung nachlesen.

Kapha reduzierende Lebensmittel

Zum Thema, welche Lebensmittel sind günstig bei Kapha-Störungen, habe ich einen eigenen Blog-Artikel geschrieben. Dort findest du Listen zum Ausdrucken mit Lebensmitteln, die günstig sind und auch solche, die du lieber meiden solltest. Schau doch mal hier.

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 Laufschuhe anziehen und raus! Ist doch einfach zu merken, oder?

„Also, was ist jetzt Hubs? Wenigstens bis an die Elbe?“ „Na gut, aber rase nicht wieder so affenschnell!“ Hatte ich schon erwähnt, dass mein lieber guter Freund Hubs zu viel Kapha hat? Das Leben ist Bewegung.

Schwungvolle Grüße sendet dir

 Seite 3

