

Kapha – die Erdenergie

Kapha besteht aus **Erde** und **Wasser** und ist damit die schwerste Energie. Was macht einen Kapha-Menschen aus? Welche „Stärken“ und „Schwachstellen“ bringt diese Konstitution mit sich? Wie können wir wieder Harmonie herstellen?

Der Mensch mit Kapha-Natur ist von stattlicher Statur mit kräftigem Brustkorb und breiten Schultern. Er hat kräftige Muskeln und Gelenke und ist meist mit großen Händen ausgestattet. Die Körperformen, so auch das Gesicht, sind rundlich. Die Haut ist weich, ölig und kühl. Kapha bedeutet Kraft und Stärke. Kapha bringt daher fülliges und kräftiges Haar mit sich, stabile Fingernägel, volle Lippen, große Augen. Kapha-Menschen strahlen demnach Sinnlichkeit, Anmut und Ruhe aus. Mit ihren bedachten langsamen Bewegungen, ihrer ruhigen, eher tiefen, weichen Stimme verbreiten Sie eine friedvolle Ruhe und Gelassenheit. In der Gesellschaft einer Kapha-Persönlichkeit fühlt man sich gleich wohl und geborgen.

Die Stärken Kapha ist der Inbegriff von Beständigkeit, Stabilität und Ausdauer. Auf ihn ist absolut Verlass, Freundschaften haben Bestand. Kapha-Menschen sind gut geerdet und haben immer einen guten Überblick über die Situation. Sie bringt so schnell nichts aus der Fassung und sie sind absolute Organisationstalente. Erde und Wasser verleihen ihnen körperliche Kraft und psychische Stabilität. Ein Mensch mit hohem Kapha-Anteil ist geduldig, ganz nach dem Motto: In der Ruhe

liegt die Kraft. So sitzt der Kapha-Typ Probleme meist aus und vertraut auf den Fluss des Lebens. Er hat ein Elefantengedächtnis, ist gewissenhaft und liebt einfach die Routine. In Teams stellt er den ausgleichenden Part dar. Beruflich mag der Kapha-Typ Jobs, die sicher und beständig sind. Als Büroangestellter, im Bankwesen, im IT-Bereich oder im öffentlichen Amt fühlt er sich pudelwohl. Auch für Arbeiten, die körperliche Kraft abverlangen, ist er gut geeignet. Er hat ein starkes Immunsystem, genügend Gelenkschmiere und Feuchtigkeit im Körper.

Die Schwachstellen Wenn der Kapha-Mensch Stress hat oder sich der Trägheit von Kapha hingibt, nimmt er schnell zu. Er neigt dazu Fett und Wasser anzusammeln. Ödeme, Lipödeme oder Tränensäcke sind typisch für die Kapha-Konstitution. Der Kapha-Typ neigt schnell zu fettigen Haaren. Wenn das Erdelement zu sehr ansteigt, sind Trägheit die Folge. Diese Schwere und Antriebslosigkeit zieht dann leicht Übergewicht und die damit eingehenden Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte mit sich. Wir sprechen in der Pharmazie auch vom Metabolischen Syndrom. Auf mentaler Ebene kann es bis zur Depression gehen. Da sich der Hauptsitz von Kapha im Ober-

körper befindet, werden die Lunge und auch die Nasennebenhöhlen oft in Mitleidenschaft gezogen. Kapha bedeutet übersetzt Schleim. Und so gehen Erkältungskrankheiten beim Kapha-Typ meist mit produktivem Husten und Verschleimung der Atemwege einher. Kapha-Menschen lehnen erst einmal alles Neue ab und können daher mit Veränderung nicht sehr souverän umgehen. Die fehlende Flexibilität ist für Pitta- und vor allem Vata-Menschen nur schwer zu tolerieren.

Der Kapha Aspekt Damit wir wissen, wie wir ein zu hohes Kapha ausgleichen können, haben wir hier die Kapha-Eigenschaften auf einen Blick: kalt, schwer, ölig, langsam, schleimig, weich, lustlos, zäh, unbeweglich, ruhig, beschützend, dick, dicht. Kapha ist somit der komplette Gegenspieler von Vata. Die einzige Eigenschaft, die er mit Vata gemeinsam hat, ist die Kälte. So frieren Vata-Kapha-Menschen besonders schnell, da ihnen die Wärme von Pitta fehlt. Wenn ich nun Kapha senken möchte, führe ich genau das Gegenteil zu. Wärme, Leichtigkeit, Trockenheit, Aktivität, Neues ausprobieren und so weiter. Auf diese Weise lassen sich die Symptome, die durch ein zu hohes Kapha ausgelöst wurden wieder senken, wobei hier oft viel Geduld gefordert ist. Denn der Ka-

pha-Mensch wartet wie bei allem meist erst einmal ab, bevor er etwas unternimmt. So bestehen seine Beschwerden oft nicht erst seit gestern.

Die Kapha-Zeit im Biorhythmus

Kapha ist in den Wintermonaten und im Frühling am höchsten. Auch die Frühjahrsmüdigkeit ist Kapha geschuldet, besonders dann, wenn wir uns im Winter nicht genügend ausgeruht haben. Im Biorhythmus des Tages ist Kapha am höchsten zwischen 6 und 10 Uhr sowie 18 und 22 Uhr. Deshalb fällt das Aufstehen bei ausreichend Schlaf vor 6 Uhr viel leichter. Und auf das Leben betrachtet beginnt die Kapha-Zeit mit der Geburt und endet mit der Pubertät. Das bedeutet, dass in diesen Zeiten bei jedem Menschen der Kapha-Anteil hoch ist. Babys schlafen viel, mögen gerne süß und haben den typischen Babyspeck. Wenn mehrere Dinge zusammenkommen, addiert sich Kapha, egal ob jemand Kapha in seiner Grundkonstitution hat oder nicht.

Wie erkenne ich nun eine Kapha-Disbalance?

Folgende Beschwerden sind meist die Folge von zu viel Kapha im Leben. Störungen des Lymphsystems, Atemwegserkrankungen, Asthma, COPD, Mukoviszidose, Verschleimungen jeglicher Art, Ödeme, Übergewicht bis zur Fettsucht, Stagnation von Stoffwechsel und Verdauungsfeuer, dem sogenannten Agni. Der Kapha-Mensch spricht langsam, klagt über Antriebslosigkeit und Müdigkeit. Verstärkt ist die Symptomatik im Kindesalter, im Winter und Frühling, bei nasskaltem Wetter, wenn die Person nicht aktiv ist. In der Zeit von 6 bis 10 Uhr und 18 bis 22 Uhr treten die Beschwerden am häufigsten und stärksten auf. Der Kapha-Husten ist daher meist in den Morgen- und Abendstunden am schlimmsten.

Was tun? Kapha weiß nun, dass er immer ausreichend in Bewegung bleiben muss, um körperlich und auch geistig flexibel zu bleiben. Neben seinen Alltagsroutinen, die

der Kapha-Mensch so liebt, ist es gleichzeitig sehr wichtig Neues auszuprobieren und Dinge bewusst anders zu tun als sonst. Dies können auch ganz kleine Dinge sein, wie einen anderen Weg zur Arbeit nehmen. Wie bei Vata ist auch bei Kapha Wärme ein ganz wichtiges Thema. Konkret heißt das, warmes Wasser mit einem Schuss Zitrone oder anregende Kapha-Tees zu trinken. Aktivierende Pulvermassagen wirken Wunder. Gerade am Morgen in der Kapha-Zeit hilft das sehr in die Gänge zu kommen. Warme, leichte und trockene Speisen sind geeignet. Bei zu viel Schwere am Morgen darf der Kapha-Typ als einzige Konstitution auf ein Frühstück verzichten. Eine Faustregel ist, dass alles was an Bäumen wächst, Kapha senkt. Generell werden die Geschmacksrichtungen scharf, bitter und herb empfohlen. Sport oder dynamisches Yoga kann gerne morgens praktiziert werden, um den Stoffwechsel zu aktivieren. Im Gegensatz zum Vata-Typ schadet es dem Kapha-Typ nicht, wenn er abends spät noch Sport macht. Er hat genug Substanz, um danach trotzdem seine Nachtruhe zu finden. Regelmäßiges Entschlacken, wie zum Beispiel Saftkuren tun dem Kapha-Typ sehr gut und sind wichtig, um sein System in Schwung zu halten. Da der Kapha-Mensch dazu neigt, an Dingen festzuhalten, mate-

riell, körperlich und seelisch, ist regelmäßiges Entmisten auf allen Ebenen extrem wichtig.

Fazit - Wärme, Aktivität und Abwechslung

Natürlich trägt ein Mensch nicht alle Kapha-Aspekte in sich, denn sonst müssten auch alle Kapha-Menschen identisch sein. Aber wenn der Kapha-Anteil von Geburt an (Prakriti) einen sehr hohen Anteil ausmacht, findet man viele dieser Eigenschaften, sei es körperlich oder geistig bei diesem Menschen wieder. Die wichtigste Aufgabe eines Menschen mit hohem Kapha-Anteil ist es, Abwechslung, Inspiration und Lebendigkeit in sein Leben zu bringen. Offen für Neues sein, um nicht starrköpfig zu werden. Nicht zu lange schlafen, keinen Mittagsschlaf machen und abends ein leichtes Abendessen zu sich nehmen. Wird all dies beherzigt, erscheint uns ein Kapha-Mensch wie ein ruhiger friedvoller See.

Egal wie viel Vata, Pitta oder Kapha wir in uns tragen, man muss sich seiner eigenen Schätze nur bewusst werden und mit Hilfe dieses Wissens gut für sich sorgen. ■

Stefanie Berhausen,
Apothekerin, Ayurveda-
Gesundheitsberaterin,
Meditations- und Yogalehrerin,
www.vedawelt.de

© KiraVolkov / iStock / Getty Images Plus

