

Ayurveda Dosha-Typen Übersicht



Die drei Haupt-Doshas und ihre Eigenschaften

Vata-Typ

- **Elemente:** Luft & Äther
- **Körperbau:** Schlank, feine Knochen
- **Eigenschaften:** Kreativ, beweglich, schnell, lebhaft
- **Neigung zu:** Trockenheit, Kälte, Unruhe, Verdauungsproblemen
- **Empfohlene Ernährung:** Warme, gekochte Speisen, gesunde Fette, süße und erdende Lebensmittel

Pitta-Typ

- **Elemente:** Feuer & Wasser
- **Körperbau:** Mittelgroß, athletisch
- **Eigenschaften:** Intellektuell, entschlossen, energisch
- **Neigung zu:** Hitze, Entzündungen, Reizbarkeit, Hautproblemen
- **Empfohlene Ernährung:** Kühlende Speisen, milde Aromen, wenig Scharfes oder Saures

Kapha-Typ

- **Elemente:** Erde & Wasser
- **Körperbau:** Stabil, kräftig
- **Eigenschaften:** Ruhig, geduldig, liebevoll
- **Neigung zu:** Trägheit, Gewichtszunahme, Verschleimung
- **Empfohlene Ernährung:** Leichte, trockene und würzige Speisen

Die Mischtypen und ihre Besonderheiten

Vata-Pitta-Typ

- **Kombination aus Bewegung und Feuer**
- **Eigenschaften:** Kreativ, energiegeladen, schnell denkend
- **Neigung zu:** Nervosität, Überforderung, innere Hitze
- **Empfohlene Ernährung:** Warme, mäßig würzige Speisen, ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Pitta-Kapha-Typ

- **Kombination aus Stabilität und Energie**
- **Eigenschaften:** Zielstrebig, belastbar, ausdauernd
- **Neigung zu:** Gewichtszunahme, Gereiztheit
- **Empfohlene Ernährung:** Leicht, kühlend, mit wenig Fett

Vata-Kapha-Typ

- **Kombination aus Leichtigkeit und Stabilität**
- **Eigenschaften:** Freundlich, intuitiv, schwankendes Energielevel
- **Neigung zu:** Verdauungsproblemen, Trägheit
- **Empfohlene Ernährung:** Warme, leicht verdauliche Speisen, regelmäßige Bewegung

Tridosha (Vata-Pitta-Kapha)

- **Gleichgewicht aller drei Doshas**
- **Eigenschaften:** Flexibel, harmonisch, widerstandsfähig
- **Neigung zu:** Seltenen Ungleichgewichten, die sich schleichend entwickeln
- **Empfohlene Ernährung:** Individuell angepasst, saisonal ausgerichtet

Fazit

Jeder Mensch hat eine einzigartige Dosha-Verteilung. Die richtige Ernährung und ein bewusster Lebensstil helfen, das persönliche Gleichgewicht zu bewahren



Copyright Picabo Koster

Es kann keinen Anspruch auf Korrektheit und Vollständigkeit erhoben werden! Es sind alles Angaben aus eigenem Wissen und Recherchen.