

## Die Konstitutionstypen Vata, Pitta, Kapha

### VATA Typ:

#### Körperliche Merkmale:

Klein oder groß.

Sichtbare, hervorstehende Adern, Sehnen, Gelenke, Knochen

Zierlich, ätherisch, hager bis knochig, schlaksig

Leichter Körperbau, zarte Gelenke, schlank

Trockene Haut, Haare brüchig

Weitere Merkmale, wie Kreislauf, Stoffwechsel, Verdauung,... muss man erfragen 😊

#### Mentale Merkmale:

Leichtes, heiteres, unbeschwertes Gemüt (im Idealfall)

Fantasievoll, visionär, begeisterungsfähig, kreativ, gute Vorstellungskraft, viele Ideen  
(werden oft nur angefangen und nicht zu Ende gebracht)

Kann sich mehreren Dingen gleichzeitig widmen

Kann sich gut auf neue Situationen einstellen, anpassungsfähig, flexibel, sensibel,  
spontan

Liebt Abwechslung, Reisen, Veränderung

Ist auch selber wechselhaft, sprunghaft, launisch, chaotisch, ...

Freiheits- und Unabhängigkeitsdrang

Offenes Weltbild

Hängt wenig am Materiellen oder an Ruhm

Neigung zu Extremen und Grenzüberschreitungen, Grübeln, Sorgen machen,  
Ängstlichkeit

Wenig Ausdauer und Geduld

Schnelle Auffassungsgabe

### PITTA Typ:

Mittlere Größe, mittleres Gewicht

Starke Ausstrahlung, leuchtende Augen, gesundes Wangenrot

Energie kann plötzlich hoch aufschließen

Evt. Sommersprossen, Muttermale, Rötungen

Markante Gesichtszüge, scharfer Blick

Du erkennst diese Menschen zB. an: Erröten, wenn ihnen etwas peinlich oder unangenehm ist.

Temperament geht mit ihnen durch.

Früher Haarausfall oder Ergrauen

### Mentale Merkmale:

Feuriges Temperament, starke Leidenschaft und Ausstrahlung  
„Macher“, geht geradlinig aufs Ziel zu

Selbstbewusst, willensstark - Führungspersönlichkeit  
Glänzt in Gesellschaft, voll Charme und Witz, schlagfertig, geistreich, scharfe  
Intelligenz, Überzeugungskraft, guter Redner, gute Argumente  
Ehrgeiz, Kämpfertyp, Wettkampfmentalität, mutig leistungsorientiert, risikobereit  
Organisationstalent, systematisch, pünktlich, ordentlich bis perfektionistisch  
Hilfsbereit, warmherzig, kann schwer „nein“ sagen  
Emotional schnell „sauer“  
Neigung zu Ungeduld, Ärger, Wut, Aggression, Eifersucht, Rechthaberei, Kontrollsucht,  
Machtbedürfnis  
Stellt hohe Ansprüche an sich selbst, verträgt aber kaum Kritik

### **KAPHA Typ:**

Stabil, stark, robust, gute Proportionen, gutes Aussehen, Ebenmäßigkeit, runde Formen  
Starker Knochenbau, dicke Gelenke, kräftige Muskulatur, gesunde Zähne  
Füllige Statur, volle Lippen, sinnliche Ausstrahlung, „pralle Vitalität“  
Große Stärke und Ausdauer, starkes Immunsystem, widerstandsfähig, belastbar, starke  
Nerven, viel Energie  
Schwerer Knochenbau, Neigung zu Übergewicht

### Mentale Merkmale:

Gelassen und stabil - der ruhende Pol  
Gutmütig, beständig, mitfühlend, sanft, zufrieden  
Vermitteln Geborgenheit

Belastbar, geduldig, große Ausdauer, unbeirrbar Beharrlichkeit

Eher konservativ, bevorzugt Sicherheit, häusliche Atmosphäre  
Nicht so flexibel und risikobereit  
Fühlt sich mit Routine wohl, sparsam

Gewissenhaft, ehrlich, treu, verlässlich  
Praktisch veranlagt, handwerkliches Geschick  
Gutes Gedächtnis, eher langsame, dafür langanhaltende Auffassungsgabe  
Liebe zum Detail, tüftelt gerne  
Kann genießen und Genuss bereiten

Neigung zu Schwermut, Unbeweglichkeit, Ablehnung gegenüber Neuem