

FACTSHEET KAPHA

Charakteristika

schwer	Schwerer Knochenbau, kräftige Muskeln, große Statur; Tendenz zu Übergewicht; tiefe, schwere Stimme
langsam	Geht und redet langsam; langsame Verdauung und ebensolcher Stoffwechsel
kühl	kalte feuchte Haut; gleichmäßig guter Appetit und Durst; häufig Erkältungen und Husten
ölig	Ölige Haut und Haare
feucht	Schleimansammlung in Brust, Nebenhöhlen, Hals und Kopf
glatt	Glatte Haut; sanftes ruhiges Wesen; „Geschmeidigkeit“ der Organe
dicht	Dicke Fettpolster; dicke Haut, Haare, Nägel
sanft	Sanfter, angenehmer Blick; liebevoll, mitfühlend, sanft und freundlich
unbeweglich	Sitzt gern, schläft viel und ist gern untätig
zäh	Zähe, klebrige, kohäsive Qualität erzeugt Kompaktheit, Festigkeit von Gelenken und Organen; „Schmusemonster“; hängt sehr an Liebespartnern und Freunden
trübe	Am frühen Morgen ist der Geist des Kapha-Typen trübe und benebelt; braucht als Starthilfe für den Tag oft Kaffee
süß	Erhöhte Spermaproduktion, starkes Verlangen nach Sex; Heißhunger auf Süßes
salzig	Salz fördert die Verdauung und verleiht Energie; gestörte Funktion kann zu übermäßigem Verlangen nach Salz führen

Allgemeine Empfehlungen

- Trainiere regelmäßig deinen Körper
- Meide schwere Speisen
- Bleib aktiv
- Variiere deine Routinen
- Meide Milchprodukte
- Meide eisgekühlte Speisen und Getränke
- Meide stark fettige und ölhaltige Lebensmittel
- Bevorzuge leichte, trockene Nahrung

Ideale Tagesroutine

- Wache vor Sonnenaufgang auf (ideal für Kapha-Typen wäre 4:30 Uhr)
- Denke an drei Dinge, für die du heute dankbar bist
- Wasche Gesicht, Mund und Augen mit klarem Wasser
- Trinke ein Glas lauwarmes Wasser
- Stuhlgang
- Reinigung der Zähne und Zunge (z.B. mit einem Löffel oder Zungenschaber)
- Öl-Ziehen im Mund mit Maiskeimöl
- Ein paar Tropfen Öl in jedes Nasenloch und in jedes Ohr
- Gesichts- und Körpermassage mit Maiskeimöl
- Baden oder Duschen
- Anstrengendes Körpertraining (z.B. Joggen, Radfahren, Wandern, Aerobic, Tennis)
- Pranayama/Atemübungen
- Meditation

- Frühstück um 7:00 Uhr
- Aufbruch zur Arbeit
- Mittagessen zwischen 12:00 und 13:00 Uhr
- Spaziergang nach der Arbeit
- Abendessen zwischen 19:00 und 20:00 Uhr
- Entspannen (lesen, fernsehen)
- Vor dem Schlafengehen ein paar Seiten lesen, ein warmes Getränk trinken – Kakao, Goldene Milch, ein paar Minuten meditieren – z.B. den Atem oder eine Kerze beobachten
- Schlafenszeit zwischen 23:00 und 24:00 Uhr

Tipps zur Ernährung

Die Verdauung von Kapha-Typen ist sehr langsam. Deswegen können sie keine schweren Speisen verdauen. Ihr Appetit ist ebenfalls eher gering.

1. Es ist am besten, wenn du nur zweimal am Tag isst (zu Mittag und am frühen Abend). Lasse mindestens 5-6 Stunden Abstand zwischen deinen Mahlzeiten. Trinke zum Frühstück nur Saft, Tee oder Kaffee.
2. Bevorzuge warme, leichte Speisen. Das Essen sollte so trocken wie möglich sein.
3. Stark gewürztes oder scharfes Essen ist gut für Kapha und stärkt die Verdauung.
4. Trinke nur, wenn du durstig bist. Iss nur, wenn du hungrig bist.
5. Kapha ist am stärksten am frühen Morgen, späten Abend und im Frühling. Sei zu diesen Zeiten besonders bewusst mit deiner Ernährung. Vermeide hier besonders schwere Speisen zum Frühstück oder spätabends.

Nahrungsmittelliste

	<u>Mehr davon:</u>	<u>Weniger davon:</u>
Gemüse	Karotte Spargel Rüben Brokkoli Kohlsprossen Kohl Karfiol Sellerie Aubergine Grünkohl Lauch Salat Zwiebel Petersilie Erbsen Paprika Spinat	Avocado Kürbis Gurke Süßkartoffel Zucchini

Obst	Apfel Marille Kirsche Cranberry Grapefruit Birne Granatapfel Beeren Pfirsich	Banane Kokosnuss Dattel Feige Weintraube Zitrone Limette Melone Orange Papaya Pflaume Wassermelone
Milchprodukte	Keine Milchprodukte	
Gewürze/Kräuter	Die meisten Gewürze und Kräuter sind gut	Salz
Hülsenfrüchte	Kichererbsen Mungobohnen Rote Linsen Tofu	Kidneybohnen Linsen Sojabohnen
Getreide	Gerste Mais Hirse Basmatireis (in Maßen) Roggen Couscous	Haferflocken Reis Weizen
Nüsse	Keine Nüsse	
Öl	Maiskeimöl Senföl Sonnenblumenöl	Mandelöl Kokosöl Olivenöl Sesamöl
Tee/Getränke	Alle Kräutertees und würzige Tees Warme Getränke Kaffee (in Maßen)	Kohlensäurehaltige Getränke Alkohol (v.a. Bier) Kalte Getränke

Beispielmenü

Frühstück:

- Frisches Obst, kaltes Müsli mit Sojamilch, Pfefferminztee
- Heißes Müsli mit getrockneten Früchten, Ingwertee

Mittagessen:

- Bohnensalat, frischer grüner Salat, Roggenbrot, Zitronengrasteer
- Gemüsesuppe mit Reiswaffeln

Abendessen:

- Quinoa oder Hirse mit gebratenem Tofu und gedünstetem Gemüse, grüner Salat
- Baked Beans mit Maiswaffeln, grünem Gemüse und Zwiebeln, knackiger Apfel, Weizenkaffee

Snacks:

- Frisches Obst oder Gemüse, Popcorn, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Maischips

Yoga-Übungen

Sonnengruß (12x schnell), Schulterstand, Pflug, Heuschrecke, Brücke, Tadasana