

# Welcher Dosha Typ bin ich?

Nach dem Ayurveda stellen die drei Doshas VATA, PITTA und KAPHA die drei Grundkräfte im Kosmos, in der Natur und auch in uns Menschen dar, wo sie in unterschiedlicher Verteilung wirken. Jeder Mensch verfügt seit seiner Geburt über diese unveränderliche Konstitution. Nimmt ein Dosha überhand, ist das mit körperlichen und emotionalen Beschwerden verbunden. Dann zielen Ayurveda-Öle darauf ab, überschüssige Energien zu beruhigen und ein Gleichgewicht in Körper, Geist und Emotionen herzustellen.

Von Dr. Doris Steiner-Ehrenberger und Catherina Dufts Schmid B.Sc.

**M**assagen sind angenehm, keine Frage. Doch mit einem Ayurvedaöl durchgeführt, sind sie etwas ganz Besonderes, schaffen sie doch Ausgleich auf der Ebene der Doshas. Diese Grundkräfte „formen“ Körperbau, Charakter, Stoffwechsel, Temperament, Vorlieben und Abneigungen. Je nach deren Beschaffenheit erkennt man daraus, welches oder welche Dosha(s) dominieren und das bereits seit der Geburt. Es gibt auch Mischtypen aus zwei Doshas und – der Idealfall – alle drei Doshas im Gleichgewicht („Tridosha“). Auch momentane Dosha-Störungen sind möglich und anhand der Beschwerden und Charakteristik erkennbar.

## Ayurveda-Öle - die Originale aus Kerala

Bei original ayurvedischen Ölen aus Kerala, dem Ayurveda-Zentrum Südindiens, handelt es sich um „medizinisierte“ Öle aus Sesamöl (Thaila) oder Kokosöl (Keram), die mit Pflanzenausügen, aufwendig hergestellten Kräuterpasten, Kräutersäften und oft auch Milch oder Ghee (Butterschmalz)



Über die Co-Autorin  
Catherina Dufts Schmid ist im Pharmazie-Masterstudium  
an der Universität Wien. Seit Sommer verstärkt sie  
unser Vereins- und Redaktionsteam.



viele Stunden lang gekocht werden. Dabei gehen die Inhaltsstoffe und Energien auf das Basisöl über und machen den grundlegenden Unterschied zu normalen Massageölen aus.

## Was bewirken Ayurveda-Öle?

Ayurveda-Öle sind Phytotherapie über die Haut. Sie dringen durch ihre feine Molekularstruktur sehr tief ein und gleichen Doshas aus, verbessern die Durchblutung, verjüngen, pflegen, bauen Stress ab, nähren und fördern die Regeneration von Geweben und Organen, lösen Ablagerungen, binden freie Radikale und machen den Kopf frei. Sie verleihen der Haut natürliche Weichheit, ein samtiges Hautgefühl und Ausstrahlung. Denn neben der ausgleichenden Wirkung auf die Doshas wird auch die Lebensessenz (Ojas) genährt und verleiht der Haut sanften Schimmer. Je nach Ölzusammensetzung kann die Ölmassage – selbst oder durch eine andere Person durchgeführt – nährend oder reduzierend, wärmend oder kühlend, entspannend oder stoffwechselanregend wirken.

## Auswahl nach dem dominanten Dosha

Vata-, Pitta- und Kaphaöle sind auf die Reduktion dominanter Doshas ausgerichtet oder sie sind „tridosha“, gleichen alle Doshas aus. Man sucht das geeignete Öl nach dem Wissen um die Dosha-Typen aus. Noch besser ist es, die Grundkonstitutionen durch Ayurveda-Kundige über Pulsdiagnose feststellen zu lassen. Es gibt auch Mischtypen wie Vata-Pitta oder Vata-Kapha oder Pitta-Kapha oder dieselben Kombinationen in umgekehrter Reihenfolge, je nachdem, welches Dosha stärker ausgeprägt ist und mehr Beruhigung braucht.

## Auswahl nach der Jahreszeit

Herbst und Winter sind Vata-Zeit, Frühjahr ist Kapha-Zeit und Sommer ist Pitta-Zeit. Das in der jeweiligen Jahreszeit aktivere Dosha sollte besänftigt werden, weil es zu einem Überschuss in dieser Zeit neigt. So verschlechtert sich häufig die Verdauung im Herbst, wenn Vata-Zeit ist oder Hitzezustände machen zu schaffen im Sommer, wenn Pitta herrscht.

## Die richtige Ernährung als Begleitung

Um die ausgleichende Wirkung der Öle noch zu verstärken, kann man

im Internet Ernährungstipps für das jeweilige Dosha entdecken. Yoga ist ebenfalls perfekt geeignet, um den Körper in Harmonie zu bringen. Wer noch mehr machen möchte, gerade jetzt im Frühjahr, der ist mit der *Ayurveda Body & Soul Reinigungskur* gut beraten. Man kann sie leicht zuhause durchführen, auch neben der Arbeit, und wird viele positive Effekte erleben! Abnehmen steht nicht im Zentrum beabsichtigter Wirkungen, stellt sich aber meist als „besondere Nebenwirkung“ ein.

## VATA-Öl wann geeignet?

Warmes Vata-Öl wie *Mahanarayana Thailam*, ist an sich für jeden Konstitutionstyp geeignet (=Tridosha) und besonders gefragt bei Vata-Konstitution bzw. bei Vata-Störung, im Winter oder ausgelöst durch zu viel Stress, Nervosität, Reiz- und Informationsüberflutung. Das Sesamöl mit 22 Pflanzen erdet und reguliert die bei Vata-Typen häufigen Schlafstörungen, trockene Haut, Verdau-

## > TYPISCH FÜR VATA

- Ich bin lebhaft und begeistere mich für vieles.
- Meine Energie und Euphorie kommen in Wellen.
- Ich bin manchmal unruhig und rastlos.
- Ich bin sehr kommunikativ.
- Ich rege mich schnell auf.
- Meine Stimmung kann plötzlich schwanken.
- Unter Stress werde ich ängstlich und besorgt.
- Ich zerbreche mir gern den Kopf über vieles.
- Ich kann mich nur schwer entscheiden.
- Ich handle schnell.
- Ich mag warmes Wetter.
- Mein Gang ist zügig.
- Neue Informationen nehme ich schnell auf.
- Auswendig lernen (und zu erinnern) fällt mir schwer.
- Da ich vergesslich und chaotisch bin, verliere ich häufig Dinge.
- Ich habe Einschlaf- und Durchschlafprobleme.
- Meine Haut ist trocken und ich neige zu kalten Händen und Füßen.
- Meine Verdauung ist schwach. Blähungen und Verstopfungen kommen häufig vor.
- Meine Ess- und Schlafgewohnheiten sind unregelmäßig.
- Routinen beizubehalten fällt mir schwer.
- Ich habe einen zarten Körperbau und nehme im Vergleich zu anderen schwer an Gewicht zu.
- Ich bin sehr kreativ und voller Ideen, habe aber Probleme, sie auch umzusetzen.
- Ich bin gerne auf Reisen. Auch bei spontanen Trips kann man auf mich zählen.
- Sparsamkeit ist nicht meine Stärke.
- Ich bin einfallreich, aktiv, begeistert, schnell, unternehmungsfreudig, motiviert, flexibel, spontan und oft an mehreren Projekten gleichzeitig beschäftigt.

ungsstörungen, Verspannungen, Gelenksbeschwerden, Gewichtsverlust, Nicht-Zunehmen-Können, häufiges Frieren. Vata-Typen sind eher unorganisiert, nervös, zerstreut, vergesslich, unruhig, besorgt, ängstlich, überfordert. Wird ihr Vata entsprechend reduziert, ist der Geist ruhig und wach. Es zeigen sich klare Gedanken, Kreativität und Enthusiasmus, sie sind energievoll und ausgeglichen.

## PITTA-Öl wann geeignet?

Pitta-Öl wie *Pitta Chandanadi Thailam* auf Sesamölbasis mit 19 Pflanzen wirkt beruhigend und regenerierend. Wenn Pitta über Hand nimmt, sind nach der ayurvedischen Lehre Hitze, Ungeduld, Gereiztheit, Zwanghaftigkeit, Perfektionismus, Wut, Zorn und Eifersucht nicht weit. Daraus können sich auch körperliche Symptome wie Sodbrennen, gereizter Magen, Magenbrennen, Durchfall, Entzündungen, gerötete Haut, Leber-, Nieren- und Hautprobleme (gereizte, trockene Haut), Körpergeruch, Schwitzen oder Fettpölster an den Oberschenkeln entwickeln. Pitta-Typen sind leidenschaftlich, ehrgeizig, zielstrebig, selbstständig, genau, ordentlich, willensstark, kommunikativ und gerne in einer Führungsposition. Sie streben nach Selbstverwirklichung, haben viel Energie, einen scharfen, schnellen Verstand und können bei Pitta-Überschuss mit ihrem Ehrgeiz und dem Drang, sich zu beweisen, über die Stränge schlagen. Eine Pitta-Störung tritt häufig nach einem langen, heißen Sommer auf.

## KAPHA-Öl wann geeignet?

Das Kapha-Öl *Triphaladi Keram* auf Kokosölbasis mit 24 Pflanzen ist für den Kapha-Typ und alle Konstitutionstypen (=Tridosha) geeignet. Der Kapha-Typ ist psychisch sehr stabil, kann aber unter Gewichtszunahme leiden, obwohl er wenig isst. Er speichert. Auch Gifte wird er schlecht los und er neigt zu Ama (Rückständen), Schleim- und Wasseransammlungen. Großes Schlafbedürfnis, Trägheit, Langsamkeit, Antriebslosigkeit, Kälteempfinden, Klammern und Unnachgiebigkeit sind genauso typisch wie Allergien, Diabetes, Schwermut, hohe Blutfette und Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Eine Störung wird oft durch Bewegungsmangel verursacht und ist im Frühjahr häufig.



○

Jeder wird mit einer ganz eigenen Mischung aus Doshas geboren, sollte sie erkennen und bewahren.

○

## Keine Ölmassagen, wenn ...

Nicht anwenden sollte man die klassischen Ölmassagen bei Erkältung mit starker Verschleimung, direkt nach einer ausleitenden Behandlung (Pancha Karma Kur), bei akutem Fieber, bei sehr schwachen und müden Personen, wenn die Nahrung noch nicht vollständig verdaut ist und bei stark blockierten Shrotas (Körperkanäle), hervorgerufen durch Ama (Schlacken aus schlecht Verdautem). Für Letzteres gibt es aber einen guten Tipp: Die Körperkanäle öffnen kann man sehr gut mit Einnahme von *Triphala*. Einen Monat etwa danach beginnt man Ama auszuleiten mit zusätzlicher Einnahme von *Guggul* über mehrere Monate, jedoch nicht in der Schwangerschaft, bei Einnahme von Blutverdünnern und bei starker Regelblutung.



## > TYPISCH FÜR PITTA

- Mein Verstand ist sehr scharf.
- Ich neige zu Perfektionismus, bin genau und ordentlich.
- Meine Aufgaben erledige ich präzise und methodisch.
- Ich folge gern meinen eigenen Vorstellungen und lasse mir ungern etwas vorschreiben.
- Ich habe hohe Anforderungen an mich selbst und andere.
- Ich konkurriere gerne mit anderen. Das stachelt meinen Ehrgeiz an.
- Geld ist mir sehr wichtig.
- Ich bin leicht ungeduldig und oft fällt es mir schwer beherrscht zu bleiben.
- Ich bin schnell gereizt.
- Mir ist grundsätzlich immer warm und ich schwitze leicht.
- Um in Balance zu bleiben, muss ich mich bewegen.
- Ich brause leicht auf, beruhige mich aber schnell wieder.
- Meine Haare sind eher dünn und zart. Generell neige ich zu Haarausfall.
- Eine meiner Stärken ist meine gute Verdauung.
- Allgemein habe ich immer großen Appetit und kann große Mengen essen.
- Wenn ich eine Mahlzeit auslasse, fühle ich mich unwohl oder gereizt.
- Für mein Wohlbefinden brauche ich Routinen, die ich genau verfolge.
- Mein Stuhlgang ist sehr regelmäßig und ich habe nur selten Verstopfung.
- Heißes Wetter bekommt mir nicht. Ich mag es angenehm kühl.
- Ich liebe kalte Mahlzeiten und kühle Getränke.
- Ich bin leidenschaftlich, ehrgeizig, zielstrebig, selbstständig, genau, ordentlich, willensstark, kommunikativ und gerne in einer Führungsposition.

## > TYPISCH FÜR KAPHA

- Meine Freunde beschreiben mich als angenehmen Zeitgenossen.
- Meine Geduld ist sehr groß. Es dauert lange, bis ich wütend werde oder gereizt bin.
- Ich arbeite langsam, ruhig und gemütlich.
- Stressige Situationen kriegen mich nicht so leicht unter. Mich bringt nichts so leicht aus der Fassung.
- Mein Gang ist gemächlich, langsam, sicher und stabil.
- Ich habe ein ausgezeichnetes Langzeitgedächtnis.
- Bei kühlem, feuchtem, nebligem Wetter fühle ich mich nicht wohl.
- Meine Haut ist weich, rosig, warm und samtig.
- Ich bin ein friedlicher Mensch und versuche mich mit allen zu arrangieren.
- Ich schlafe tief und fest.
- Bei weniger als acht Stunden Schlaf bin ich am nächsten Tag unproduktiv und fühle mich nicht gut.
- Ich schlafe gerne lange aus und komme in der Früh nur schwer aus dem Bett.
- Ich neige zu Schleimbildung in den Atemwegen, Asthma, Nebenhöhlenentzündung und Trägheit.
- Ich nehme im Vergleich zu anderen Leuten schnell an Gewicht zu und tue mir schwer beim Abnehmen.
- Es macht mir nichts aus, auf eine Mahlzeit zu verzichten.
- Mein Körperbau ist eher kräftig, stark und schwer.
- Meine Mahlzeiten nehme ich grundsätzlich regelmäßig ein. Dabei esse ich langsam, bewusst und lasse mich nicht hetzen.
- Mein Haar ist dicht und gewellt.
- Ich gehe sparsam mit Geld um.
- Ich lerne langsamer als andere Leute und braucht daher mehr Zeit. Dafür merke ich mir Erlerntes gut und lange.
- Ich genieße das Leben in vollen Zügen.
- Ich bin ausdauernd, gelassen, ruhig, bodenständig, strukturiert, routiniert, umgänglich, friedlich, ein Fels in der Brandung.