



Lebensphasen der Frau im Ayurveda

Lebensphase	Vorherrschendes Dosha	Körperliche Merkmale
Bala von der Geburt bis zum 10. Lebensjahr	Kapha	Wachstum und Entwicklung
Kumara vom 10. bis 12. Lebensjahr	Kapha-Pitta	Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale
Rajomati vom 12. bis 16. Lebensjahr	Kapha-Pitta	Einsetzen der Menstruation. Die Frau kann schwanger werden
Yavati vom 16. bis 40. Lebensjahr	Pitta	Beste Fruchtbarkeit und Reife
Praudavasta vom 40. bis 50. Lebensjahr	Pitta-Vata	Beginn der Prä-Menopause
Vrddha ab dem 50. Lebensjahr	Vata	Menopause und Alter

Kindheit und Jugend – Bala und Kumara

Denken wir an die Kindheit, so entdecken wir dort viele Kapha-Aspekte, die das Leben prägen. Alle Funktionen des kindlichen Organismus sind auf Wachstum und Entwicklung ausgerichtet. Für das gesunde Heranwachsen benötigt das Kind nicht nur einen starken, gewebeaufbauenden Stoffwechsel, sondern auch ein möglichst belastungsfähiges Immunsystem. Beides – Gewebeaufbau und Immunstärke – sind Qualitäten, die im Ayurveda den Kapha-Funktionen zugeordnet werden. Die gesunde Kapha-Dominanz ist dem kindlichen Körper schon auf den ersten Blick anzusehen: Von den rundlichen Gesichts- und Körperformen mit den kleinen, niedlichen Speckgrübchen bis zum süßlichen Duft und zur zarten, festen Haut. Auch die kleinkindlichen Bedürfnisse und Verhaltensweisen sind stark von Kapha ge-

prägt: Kinder lieben süße Nahrung, brauchen relativ viel Schlaf und fühlen sich immer dann wohl, wenn ihre natürlichen Bedürfnisse nach regelmäßigen Mahlzeiten, Wärme und Geborgenheit befriedigt werden. Ihr Intellekt und das Lernverhalten reagieren positiv auf kinetische Erfahrungen, tägliche Routinen und regelmäßige Gewohnheiten, die den Alltag prägen. Gleichzeitig wirken Kapha-erhöhende Ernährungs- und Lebensgewohnheiten – wie der Genuss von übermäßig kalten, schweren und schleimigen Speisen wie Eiscreme, Joghurt oder Süßigkeiten sowie Bewegungsmangel – unmittelbar als verstärkende Faktoren von Kapha-typischen Erkältungs- und Atemwegserkrankungen. Je stärker die individuelle Grundkonstitution (*Prakriti*, siehe Seite 36f.) von Kapha geprägt ist, umso deutlicher sind die Kapha-Qualitäten der Kindheit auch in späteren Lebensphasen erkennbar. Kinder mit einer Vata- und Pitta-Grund-