

# Pitta – die Feuerenergie

Heute liegt unser Fokus auf dem Energietyp Pitta, dem Feuer in uns. Er besteht aus den Elementen **Wasser** und **Feuer**. Was macht einen Pitta-Menschen aus? Welche „Stärken“ und „Schwachstellen“ bringt diese Konstitution mit sich?



© iagodina / iStock / Getty Images Plus

**D**en Pitta-Typ erkennt man an einer durchschnittlichen Größe, er ist meist nicht zu dünn und nicht zu dick. Er hat das Glück, Muskeln leicht aufzubauen und ist eher der sportlichere Typ. Er ist auch oft mit einem attraktiven Aussehen gesegnet. Die Haut ist leicht ölig, warm und häufig mit Sommer-

sprossen ausgestattet. Seinem Feuer entsprechend hat Pitta eine direkte Verknüpfung mit der Farbe Rot. Die Haare sind weich und rötlich bis blond. Sie fetten eher schnell und neigen zu frühzeitigem Ergrauen oder Haarausfall. Daher kommt auch oft die hohe Denkerstirn. Die Finger sind mittelgroß, die Fingernägel weich und rosig, die Lippen weich und rot, die

Augen mittelgroß, oft mit durchdringendem Blick. Pitta-Menschen haben meist markante Gesichtszüge und strahlen eine beeindruckende körperliche Präsenz und Lebensfreude aus.

**Die Stärken** Ein Pitta-Geist ist intelligent und scharfsinnig. Pitta-Typen sind Macher, sie setzen gerne Ideen um und trei-

ben Prozesse an. Sie sind sehr ehrgeizig, schlagfertig und durchsetzungsstark und somit die geborene Führungspersönlichkeit. Sie lieben die Herausforderung und meistern sie meist auch bravourös. Häufige Berufe sind Manager, überall wo es heiß hergeht, so auch im wahrsten Sinne des Wortes bei der Feuerwehr. Ein Pitta-Typ ist überall dort gut eingesetzt, wo schnelle Entscheidungen getroffen werden müssen. Die Pitta-Energie ist immer mit Leidenschaft dabei. Pitta-Menschen haben immer genug Feuer, was sich in einem gesunden Verdauungsfeuer, dem sogenannten Agni, einem guten Stoffwechsel und fast immer warmen Händen und Füßen zeigt. Doch auch hier gilt wieder, wenn es zu viel wird, brennt der Pitta-Typ aus, was wir in unserem Sprachgebrauch auch als Burn-out bezeichnen.

**Die Schwachstellen** Der Pitta-Typ neigt bei Stress zu Entzündungsreaktionen. Überall wo eine Entzündung auftritt, ist Pitta mit im Spiel. Pitta korreliert direkt mit unserem größten Organ, der Haut. Die Haut reagiert mit Neurodermitis, Ek-

zemen oder Akne. Wenn das Feuerelement zu sehr ansteigt, sind Übersäuerung oder Durchfall die Folge. Da der Hauptsitz von Pitta im Magen ist, reagiert der Pitta-Typ bei Disbalance meist als erstes mit dem Magen als Warnsignal. Bei zu viel Stress ist der Pitta-Typ schnell auf 180, bekommt erhöhten Blutdruck, einen roten Kopf oder Sodbrennen. Hinzu kommt noch, dass der Pitta-Typ als absoluter Genussmensch zu übermäßigem Konsum von Kaffee oder Alkohol neigen kann, was wiederum kontraproduktiv für ihn ist. Außerdem neigt der Pitta-Typ zum Perfektionismus und Ungeduld. Wenn es dann mal nicht so läuft, wie der Pitta-Typ das möchte, kann er schon mal schnell aufbrausend oder gar aggressiv werden. Durch seine Direktheit und sein manchmal fehlendes Mitgefühl kann seine Art Kapha- und vor allem Vata- Menschen auch einmal schnell verletzen.

**Der Pitta-Aspekt** Damit wir wissen, wie wir ein zu hohes Pitta ausgleichen können, schauen wir uns die Pitta-Eigenschaften noch einmal genau an. Diese sind: heiß, leicht ölig, scharf, flüssig, zielgerichtet, veränderlich, feurig, leidenschaftlich. Um Pitta zu senken, führe ich also auch hier genau das Gegenteil zu, wie zum Beispiel Kälte, Mäßigung, wie weniger arbeiten, Ruhe und Entspannung, kühlende und süße Speisen, auch mal Rohkost, sowie ein Spaziergang am Wasser bestenfalls bei kühler Luft. Auf diese Weise lassen sich die Symptome, die durch ein zu hohes Pitta ausgelöst wurden wieder senken. Da Pitta einen guten Grundumsatz hat, ist er ein guter Esser ohne dass man es ihm ansieht.

**Die Pitta-Zeit im Biorythmus** Auf das Jahr betrachtet ist die Pitta-Zeit den Monaten Juni bis Oktober zugeordnet, im Biorythmus des Tages ist Pitta am höchsten zwischen 10 und 14 Uhr sowie 22 und 2 Uhr. Und auf das Leben betrachtet beginnt die Pitta-Zeit mit der Pubertät und endet mit circa 50 Jahren. Das bedeutet, dass in diesen Zeiten bei jedem Menschen das Pitta ansteigt. In der Pubertät kann man die Eigenschaften von Pitta besonders beobachten. Die Haut reagiert mit Pickeln und Unreinheiten und die Impulsivität und Zickigkeit kommt zu Tage. Wenn mehrere Dinge zusammenkommen, addiert sich Pitta, egal ob jemand Pitta in seiner Grundkonstitution (Prakriti) hat oder nicht. Es ist nur so, dass Pitta-Menschen generell anfälliger für diese Beschwerden sind, da sie diese Eigenschaften von Natur aus bereits mitbringen. Deshalb sind Menschen, die selbst in der Pubertät eine astreine Haut hatten oder haben, meist Vata-Kapha Typen.

**Wie erkenne ich nun eine Pitta-Disbalance?** Folgende Beschwerden sind meist die Folge von zu viel Pitta im Leben: Alle Entzündungen, wie zum Beispiel des Mittelohres, der Mandeln, des Zahnfleisches, Störungen des Hormonsystems, Schilddrüsenerkrankungen, Fieber, generell zu viel Hitze im Körper, Hautreaktionen, Akne, Rosacea, Übersäuerung, Sodbrennen, Magenschleimhautentzündung, Durchfälle, Bluthochdruck, und so weiter. Verstärkt ist die Symptomatik bei Personen im mittleren Lebensabschnitt von der Pubertät bis hin zur Menopause, im Sommer, wenn es besonders heiß ist oder wenn die Person zu viel, zu perfekt und in zu kurzer Zeit umsetzen möchte.

In der Zeit von 10 bis 14 Uhr und 22 bis 2 Uhr treten die Beschwerden am häufigsten und stärksten auf. Das heißt zum Beispiel der Pitta-Kopfschmerz oder das Sodbrennen ist in dieser Tageszeit am schlimmsten. Auch erkennt man einen Menschen mit zu hohem Pitta daran, dass er ungeduldig ist und nicht gut warten kann, bis er an der Reihe ist oder sehr bestimmend und fordernd auftritt und am liebsten nur vom Apotheker oder Chef vom bedient werden möchte. Fehler werden eher schlecht als recht toleriert.

**Was tun?** Ein Pitta-Mensch weiß nun, dass er besonders auf seine Haut und den Hormonhaushalt aufpassen sollte, um keine Beschwerden zu bekommen. Um Entzündungen jeglicher Art zu vermeiden muss für genügend Abkühlung gesorgt werden. Konkret heißt das, lauwarmes bis auf Zimmertemperatur temperiertes Wasser oder Pitta-senkende Tees zu trinken. Alle Nahrungsmittel, die im Körper kühlend wirken, wie zum Beispiel Gurke oder Wassermelone. Eine Faustregel ist, dass alles was rot ist, Pitta erhöht und somit vermieden werden sollte. Auch hier gibt es wieder Ausnahmen, wie zum Beispiel die Rote Beete. Sie besänftigt nämlich Pitta, wirkt nebenbei sogar auch noch Vata- und Kapha- ausgleichend und ist nebenbei ein toller Vitamin- und Mineralstofflieferant. Generell werden die Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb empfohlen. Ghee, geklärte Butter, ist optimal für Pitta zum Abkühlen. Es kann beim Kochen als Fett verwendet werden oder zum emotionalen Herunterkühlen in beide Nasenlöcher gegeben werden. Ausgleichend wirkt auch immer ein süßer Nachtisch, auf den ein Pit-

ta-Mensch nur schwer verzichten kann. Um den Körper und vor allem das Gemüt abzukühlen, eignet sich besonders gut ein Spaziergang an Fluss, See oder Meer bei kühlen Temperaturen. Denn das Element Wasser gleicht Feuer am besten aus. Meditation und Entspannungsübungen sind sehr wichtig, um auch mal fünf gerade sein lassen zu können und nicht in ein Burnout zu gelangen. Bei Entspannung in einer Therme ist der Pitta-Typ gut damit beraten nicht in die heißeste Sauna zu gehen, damit er auch hier nicht zu viel Hitze aufnimmt.

**Fazit - Kälte, Mäßigung und Entspannung** Auch ein Pitta-Mensch trägt nicht alle Aspekte in sich, denn sonst müssten auch alle Pitta-Menschen identisch sein. Aber wenn der Pitta-Anteil von Geburt an einen sehr hohen Anteil ausmacht, findet man viele dieser Eigenschaften, sei es körperlich oder geistig bei diesem Menschen wieder. Die wichtigste Aufgabe eines Menschen mit hohem Pitta-Anteil ist es, die richtige Mischung aus Ruhe und Aktivität zu finden und eine kühlen Kopf zu bewahren. Er soll gezielt Dinge tun, die keinen bestimmten Zweck erfüllen, außer Freude zu bereiten. Sowie fünf gerade sein lassen, um nicht im eigenen Perfektionismus unterzugehen. Er braucht immer wieder die Gelassenheit der Erde und die Feinfühligkeit der Luft, um nicht wie ein Vulkan zu explodieren. Wenn der Pitta-Typ dies beherzigt, kann er seine kraftvolle Energie gezielt einsetzen und sein volles Potenzial leben. ■

*Stefanie Berhausen,  
Apothekerin,  
Ayurveda-Gesundheitsberaterin  
(www.vedawelt.de),  
Meditations- und Yogalehrerin*