

Die „Baby-Doshas“ – ein liebevoller Blick auf dein Kind

Auch ohne Kenntnisse aus dem Ayurveda spüren viele Eltern intuitiv, dass jedes Baby seinen ganz eigenen Charakter mitbringt. Manche Babys sind ruhig und zufrieden, andere neugierig, sensibel oder voller Energie.

Die ayurvedische Lehre beschreibt diese Unterschiede als sogenannte **Doshas** – grundlegende Energiequalitäten, die jeden Menschen prägen.

✨ Wichtig zu wissen:

Diese Einteilung ist keine feste Kategorie, sondern eine **sanfte Orientierung**, um dein Baby besser zu verstehen.

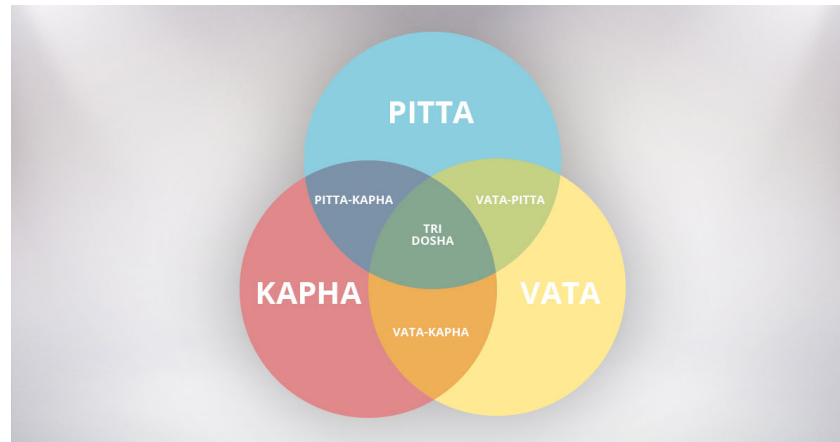
Denn jedes Kind ist einzigartig – und darf sich in seinem eigenen Tempo entfalten.

| KAPHA - der kleine Bär | PITTA - das Puma-Kätzchen | VATA - das Lämmchen |
|--|--|--|
| <p>Körperbau und Äußeres Starker Knochenbau, kräftige Statur Rundlich und gut gepolstert helle, feste Haut Kräftiger Haarschopf</p> | <p>Körperbau und Äußeres normaler Knochenbau muskulöses Persönchen Gut durchblutete Haut, rosafarben, blonder und rotblonder Flaum</p> | <p>Körperbau und Äußeres Feingliedrig und zierlich, das Vata-Baby wirkt zart und leicht bräunliche Haut dünnes, trockenes Haar</p> |
| <p>Körperliche Entwicklung Zahnt spät Neigt zu Bronchitis und Übergewicht Klebriger Stuhl</p> | <p>Körperliche Entwicklung zahnt schwer und mit Schmerzen hat häufiger fieberhafte Infekte oft dünner Stuhl</p> | <p>Körperliche Entwicklung zahnt früh ist relativ leicht und nimmt nur langsam zu neigt zu Verstopfung</p> |
| <p>Ernährung Schläft oft an Mamas Brust oft ein isst alles, was ihm essbar erscheint isst normale Mengen, nimmt aber rasch zu</p> | <p>Ernährung packt an Mamas Brust besitzergreifend zu was nicht schmeckt, wird im hohem Bogen wieder ausgespuckt isst viel und gern</p> | <p>Ernährung sucht ganz aufgeregt und findet Mamas Brust nicht immer gleich, ist ein wählerischer kleiner Feinschmecker, isst mal viel, mal wenig</p> |

| KAPHA - der kleine Bär | PITTA - das Puma-Kätzchen | VATA - das Lämmchen |
|---|--|---|
| Geistige Entwicklung und Sprechen lernt spät sprechen, lässt sich stets Zeit spielt lange mit dem gleichen Spielzeug | Geistige Entwicklung und Sprechen lernt gut und zu normaler Zeit, ist neugierig, nimmt gern alles auseinander | Geistige Entwicklung und Sprechen lernt schnell und früh sprechen, spricht viel in Babysprache, möchte ständig neues Spielzeug |
| Naturell und Charakter Gutmütig, immer gut gelaunt, fremdelt nicht | Naturell und Charakter Rasch ungeduldig oder zornig, zeigt schon recht früh Neigungen und Abneigungen | Naturell und Charakter Etwas ängstlich und zappelig, fremdelt |
| Schlafgewohnheiten schläft gern und viel | Schlafgewohnheiten Normale, regelmäßige Schlafgewohnheiten | Schlafgewohnheiten Braucht nur sehr wenig schlaf |
| Zusammenfassung Kapha-Kinder entwickeln sich oft etwas langsamer als andere. Sie sind recht gelassen und gemütlich. | Zusammenfassung Pitta-Kinder gedeihen normal und möchten am liebsten von Anfang an schon alles selbst machen | Zusammenfassung Vata-Kinder nehmen nicht so schnell zu - sie sind zierlicher gebaut als andere Babys |
| ERDE und WASSER | FEUER und WASSER | LUFT und ÄTHER |

*Die Doshas können sich im Laufe der Entwicklung verändern
und werden durch Erfahrungen, Umgebung und Bindung beeinflusst.*

Ayurveda – ein ganzheitlicher Blick auf das Leben



Ayurveda bedeutet „Wissen vom Leben“ und ist eine traditionelle Gesundheitslehre, die den Menschen als Einheit aus **Körper, Geist und Seele** betrachtet.

Im Mittelpunkt stehen die sogenannten **Doshas** – Vata, Pitta und Kapha. Sie beschreiben unterschiedliche Energiequalitäten, die sich auch bei Babys zeigen können, zum Beispiel im Temperament, Schlaf oder Essverhalten.

✨ Wichtig:

Diese Einteilung ist keine feste Kategorie, sondern eine **sanfte Orientierung**.

Das Ziel im Ayurveda ist es, das natürliche Gleichgewicht zu unterstützen, damit sich dein Baby in seinem eigenen Tempo gesund entwickeln kann.

💛 Du darfst dabei vor allem auf dein Gefühl vertrauen – denn die tiefste Verbindung entsteht zwischen euch.


Welche Öle sind für dein Baby geeignet?

Bei Babys steht nicht der „perfekte Typ“ im Vordergrund, sondern das **feine Wahrnehmen ihrer Bedürfnisse**.

Ayurveda kann dir dabei eine sanfte Orientierung geben:
Je nach Temperament und Ausdruck deines Babys können bestimmte Öle unterstützend wirken.

✨ Wichtig:

Alle Empfehlungen sind Impulse – kein festes Konzept.
Du darfst immer auf dein Gefühl und die Reaktion deines Babys achten.

*Als Beraterin und Aroma
Therapeutin für ätherische Öle
begleite ich dich gerne dabei,
die passenden Essenzen für dich
und dein Baby zu finden. *

Welche Massage ist am besten geeignet ?

Kapha-Babys (ruhig & ausgeglichen)

Kapha-Babys wirken oft entspannt, zufrieden und gut geerdet.

👉 Aktivierende, leichte Öle können hier unterstützen:

- Mandelöl
- leichte Kräuteröle

Sie regen sanft an und bringen etwas Bewegung ins System.

Pitta-Babys (lebendig & intensiv)

Pitta-Babys sind oft wach, aufmerksam und zeigen früh klare Reaktionen.

👉 Kühlende, beruhigende Öle sind hier ideal:

- Kokosöl
- mildes Sandelholzöl (sehr sparsam & sanft)

Sie helfen, das innere Gleichgewicht zu unterstützen.

Vata-Babys (sensibel & feinfühlig)

Vata-Babys sind häufig zart, beweglich und sehr empfindsam.

👉 Wärmende, nährende Öle geben Sicherheit:

- Sesamöl
- Rosenöl (sehr verdünnt)
- Lavendelöl (sanft beruhigend)

Sie fördern Entspannung und Geborgenheit.