



GESUNDHEIT

Die beste Zeit für Sport ist morgens

Sport und Ayurveda? Ja, das passt gut zusammen. Ayurveda empfiehlt ausdrücklich Sport zu treiben, aber typgerecht! Was einem Kapha-Menschen gut tut, ist für einen Vata-Menschen fast schon schädlich. Aber für alle drei Doshas gilt: Sport am Morgen ist ideal, denn von 6 Uhr bis 10 Uhr morgens herrscht die Kapha-Zeit.

Sport in der Kapha-Zeit

Im Spätsommer war ich mit Paul in Dänemark. Wir sind jeden zweiten Morgen am Strand gejoggt und das hat uns beiden unglaublich gut getan. Von 6 Uhr bis 10 Uhr morgens ist Kaphazeit, der ideale Zeitraum, um sich sportlich auszutoben. Bewegung in der Kaphazeit hilft die Trägheit zu reduzieren und mit frischen Schwung in den Tag zu starten.

Obwohl wir im Urlaub waren und die meisten Menschen sich gerade dann nach Ausschlafen sehnen, sind wir jeden Tag um 6:30 Uhr aufgestanden. Für Paul, der ein Vatatyp ist, gab es

vorher ein ganz leichtes, kleines Haferflockenmüsli. Für mich als Pittamensch reichten zwei Scheiben trockenes Knäckebrot. Ein Kapha-Typ braucht ohnehin nicht zu frühstücken. Ein Glas warmes Wasser und/oder Zitronen-Honigwasser ist für alle Doshatypen gut und wichtig. Und dann rein in die Sportschuhe und ab an den Strand.

Typgerechter Sport – Ayurveda empfiehlt

- **Vata-Typen** strengen sich nur wenig an, es genügen 15 bis 20 Minuten. Sie sollten dabei kaum schwitzen.



- **Pitta-Typen** sollten sich maximal 30 bis 40 Minuten ins Zeug legen, sich einen genauen Plan machen und diesen dann auch einhalten. Auf gar keinen Fall übertreiben und ungesunden Ehrgeiz entwickeln. Das treibt das Pitta in die Höhe.
- **Die Kapha-Typen** dürfen sich gerne eine Stunde lang austoben und dabei auch kräftig ins Schwitzen kommen. Das regt den schwerfälligen Stoffwechsel an und hilft das Gewicht zu halten.

Weißt du, welcher Dosha-Typ du bist? Dann mache auf dem Blog www.ayurveda-schatztruhe.de den großen Dosha-Test.



Morgensport im Alltag

Im Urlaub so schön gesund zu leben ist ja einfach. Aber im Alltag? Wir haben uns vorgenommen, immer mittwochs und samstags etwas früher aufzustehen und gleich morgens zu laufen. Paul steht dann nach spätestens 20 Minuten unter der Dusche und ich laufe noch eine Runde weiter. Und dann wird erst einmal gut gefrühstückt! Als Pitta-Typ brauche ich einen nahrhaften Haferbrei. Auch Paul, der viel Vata hat, ist mit einem warmen Frühstück optimal versorgt. Du findest das Rezept für Haferbrei auch im Blog der Ayurveda-Schatztruhe.

Lebe gesund und fröhlich,

mit sportlichen Grüßen

Abends zur Ruhe kommen

Auch abends von 18 Uhr bis 22 Uhr ist Kaphazeit. Aber jetzt solltest du lieber zur Ruhe kommen. Wenn es gar nicht anders geht, dann strenge dich beim Sport höchstens bis 20 Uhr an. Besser wäre alles, was den Geist und das Gedankenkarussell sanft zur Ruhe bringt. Yoga oder Qi Gong sind jetzt noch sinnvoll. Abends ist die Kaphazeit eine Zeit, um zu entschleunigen. Und du weißt ja, ab 21:30 Uhr ist Bettgezeit, denn um 22 Uhr fährt der Engelszug!

