

Sauna – typgerecht mit Ayurveda



Jetzt ist wieder Saunazeit! Liebst du es auch so, in der kalten Jahreszeit in der Sauna so richtig durchzuwärmen und mit viel Ruhe und Zeit zu entspannen? Mein geliebter Paul war immer schon ein begeisterter Saunagänger, er ist ein Vata-Typ. Ich mochte Sauna noch nie, schon zu Zeiten, als ich von Vata, Pitta und Kapha noch keine Ahnung hatte. Da ich ein Pitta-Typ bin, weiß ich jetzt, dass ich intuitiv alles richtig gemacht habe. Aber weil ich es immer so, so, so gemütlich fand, mit Paul in der Sauna zu sein, suchte ich nach einer ayurvedisch verträglichen Lösung. Und habe sie gefunden!

Sauna – typgerecht mit Ayurveda

Die drei Doshas bestimmen, welche Art des Saunens dir gut tut. Während Kapha-Menschen viel trockene Hitze vertragen, sollten Pitta-Menschen nur in eine mäßig warme Bio-Sauna, bzw. ins Dampfbad gehen. Wenn du dir nicht ganz sicher bist, welcher Dasha-Typ du bist, dann mach' doch hier den Dasha-Test.

Im Ayurveda wird immer die Erhöhung eines Doshas ausgeglichen. Deshalb ist es wichtig, dass du weißt, welcher Dasha-Typ du bist.



Vata und Sauna

Die Eigenschaften von Vata sind kalt, rau und trocken. Wenn du eine Vata-Konstitution oder erhöhtes Vata hast, dann empfiehlt dir der Ayurveda ein mildes, feuchtes Dampfbad. Immer das Gegenteil reduziert ein erhöhtes Dosha, also bei Vata ist das warm und feucht.

Pitta und Sauna

Pitta werden als Eigenschaften heiß und feurig zugeschrieben. Als Pitta-Mensch hast du ohnehin viel Hitze in dir, deshalb solltest du deinem Körper nicht noch mehr Hitze zuführen. Denn das würde Entzündungen im Körper begünstigen, wozu Pitta-Menschen ohnehin neigen. Der Ayurveda empfiehlt daher Pitta-Typen ein mäßiges Dampfbad, aber nur im sehr kalten Winter.

Kapha und Sauna

Wenn du ein Kapha-Typ bist und Sauna liebst, dann bist du ein Glückspilz! Denn für Kapha-Konstitutionen ist die trockene Hitze ideal. Die Eigenschaften von Kapha sind feucht und kalt – das Gegenteil, trocken und heiß, vermindert also Kapha. Ein erhöhtes Kapha hast du, wenn du zu Trägheit, Erkältung und Antriebslosigkeit neigst. Dann ist die klassische, finnische Sauna ideal.

Ayurvedische Saunaregeln

1. Halte die Augen in der Sauna geschlossen, denn sie sind sehr empfindlich.
2. Wenn du anfängst zu schwitzen, verweile nur noch wenige Minuten und verlasse dann die Sauna.
3. Kopf, Herz und Intimbereich sollten mit kühlen, feuchten Tüchern geschützt werden.
4. Niemals ins kalte Wasser hopsen oder von oben Eiswasser auf den Kopf gießen! Lieber an der frischen Luft sanft abkühlen und danach kühl bis lauwarm duschen – vor allem die Vata-Typen, die so gerne über die Stränge schlagen!
5. Nicht mehr als drei Saunagänge absolvieren, denn das schwächt eher, als dass es dich stärkt.

Dank dieser ayurvedischen Sauna-Tipps können Paul und ich jetzt die Sauna im Winter richtig genießen. Das Schönste daran ist immer die Zeit auf den Ruheliegen, wenn wir leise miteinander plaudernd endlos viel Zeit miteinander haben.

Ich wünsche dir viel Freude in der Sauna mit diesen neuen ayurvedischen Empfehlungen.

Bleibe gesund und fröhlich, Lisa ♥