

Erholsames Wochenende – typgerecht!



Freust du dich auch schon immer ab Mittwoch Abend auf das Wochenende? Dann geht es dir wie mir. Aber nicht immer gönne ich mir ein wirklich erholsames Wochenende. Ich bin ein Pitta-Typ und oft nehme ich mir viel zu viel vor, schaffe dann nur die Hälfte und bin am späten Sonntag Abend noch lange nicht damit fertig. Und dazu auch noch erschöpft, frustriert und müde.

Erholsames Wochenende – typgerecht mit Ayurveda

Vata, Pitta und Kapha entscheiden, ob für dich ein Wochenende voller Sport und Aktivität richtig ist oder ob du lieber entschleunigst, ein Apyhanga machst und ein kleiner Spaziergang schon ausreichend ist.

Wenn du wissen willst, welcher Dosha-Typ du bist, dann mache den Dosha-Test. Du wirst sicher ein Mischtyp sein, die allerwenigsten Menschen haben nur ein einziges, sehr deutlich vorherrschendes Dosha. Meist sind zwei Doshas dominant und das dritte fällt etwas ab. Dann ist für dich die Mitte der

folgenden Empfehlungen richtig.

Da auch das Wetter und die Jahreszeiten die Doshas beeinflussen, spürst du am besten in dich hinein, was dir gut tut.

Drachen steigen lassen mit Paul

Schon beim Aufwachen am letzten Sonntag habe ich überlegt, was ich heute alles erledigen werde. Es wurde eine lange Liste. Beim Frühstück fragte mich Paul, ob ich mit ihm den neuen Drachen steigen lassen möchte? Pah, er hatte ja keine Ahnung, was ich, ein Pitta-Mensch, alles vor hatte! Paul, mein liebenswerter Vata-Mann, meinte ganz richtig: "Süße, du weißt doch, dass für Pitta-Menschen es richtig toll ist, auch mal gar nichts Sinnvolles, Zielgerichtetes zu tun. Einfach mal nur Spaß haben. Komm mit!"

Und ich bin mitgekommen! Danach war ich frisch und fröhlich und habe mich noch den ganzen Tag über diesen Vormittag mit dem Drachen gefreut.



Erholsames Wochenende für den Vata-Typ

Die kreativen und oft nervösen Vata-Menschen können sich für vieles spontan und hingebungsvoll begeistern und wollen am Wochenende am liebsten alles ausprobieren. Viel zu viel für zwei Tage, an denen auch noch Liegegebliebenes erledigt werden soll. Sie neigen dazu, sich zu verzetteln, vieles anzufangen und nichts richtig zu Ende zu bekommen. Das frustriert, laugt aus und macht unzufrieden.

Dabei erholen sich die zarten Vata-Charaktere mit viel Ruhe am besten. Der Ayurveda empfiehlt am Freitag Abend schon früh (22 Uhr) und möglichst ohne fernzusehen ins Bett zu gehen. Schlafe dich aus, aber nicht länger als 7 Uhr.

Das Zitronen-Honigwasser bringt den ersten Frishekick. Morgengruß, Yoga und/oder ein Abhyanga mit sehr warmem, gereiftem Sesam- oder Mandelöl sind der ideale Start in den Morgen. Wenn du Sport machst, dann führe das Abhyanga danach durch.

Gönne dir ein köstliches Frühstück mit warmem Haferbrei. Alles was warm, süß und schmeichelnd ist, beruhigt Vata und entspannt die Nerven.

Mache alles in Ruhe und immer nur eine Sache zur Zeit. Zum Beispiel einen fröhlichen Spaziergang im mittleren Tempo, so dass du weder schwitzt, noch besonders tief atmen musst. Sportarten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen sind für die zierlichen

Vata-Menschen am besten geeignet. 15 bis 20 Minuten reichen völlig aus. Wirklich, glaube mir! Vata-Menschen neigen dazu, sich zu verausgaben und ihre Grenze nicht rechtzeitig wahrzunehmen. Deshalb schaue auf die Uhr und lege fest, wann du aufhörst. Sport ist in der Kapha-Zeit von 6 Uhr bis 10 Uhr vormittags am besten.

Ruhe dich danach aus und bereite dir mit Genuss ein leicht verdauliches Mittagessen zu. Die Hauptmahlzeit sollte immer mittags sein, denn dann hilft dir Agni, das Verdauungsfeuer, am intensivsten. So kann dein Verdauungssystem die Nahrung optimal verdauen und du sammelst kein Ama (Stoffwechselrückstände) an. Zu den Rezepten.

Nach dem Mittagessen dürfen alle Vata-Menschen ein Mittagsschläfchen machen. Sogar im Bett, hurra! Wenn du auf der linken Seite liegst, fördert das auch noch deine Verdauung.

Nachmittags ist wieder leichte Aktivität dran, aber Achtung! Immer mit der Ruhe und nur eine Sache zur Zeit. Dein Abendessen sollte leicht verdaulich sein, eine warme Gemüsesuppe wäre jetzt die Krönung eines herrlich entspannenden Tages.

Gönne dir einen ruhigen, fröhlichen Abend mit Spielen, Lesen oder kreativer Beschäftigung. Und dann kommt das Beste: mach um 22 Uhr die Äuglein zu und schlafe beruhigt in den nächsten Tag. Diesen gestaltest du dir nach diesen Empfehlungen noch einmal so schön.



Entspannendes Wochenende für den Pitta-Typ

Ein Pitta-Typ ist straff organisiert, hat alles im Griff und stets einen Plan für den Tag. Sein ständiger Begleiter ist die To-do-Liste, Häkchen machen seine Lust. Sein Ehrgeiz bestimmt auch am Wochenende die Geschehnisse und was er sich einmal vorgenommen hat, zieht er auch durch. Da hat manchmal auch die Familie das Nachsehen, sie muss mitmachen, der Pitta-Mensch reißt sie alle mit.

Und wie kommt dieser Wildling mal zu seiner Erholung? Indem er sich etwas mäßigt! Das Tollste, was sich ein Pitta-Charakter zur Entspannung gönnen kann, ist die Müsigkeit. Etwas tun, was keinen Sinn und Zweck hat: spielen, faulenz, Zeitschriften blättern, im Liegestuhl liegen, Drachen steigen lassen – genau!

Dem Pitta-Typ empfiehlt der Ayurveda am Freitag Abend um 22 Uhr im Bett zu liegen und um 06:30 Uhr aufzustehen.

Das Zitronen-Honigwasser bringt schon den ersten Frischekick. Morgengruß, Yoga und/oder ein Abhyanga mit warmem Kokosöl sind der ideale Start in den Morgen. Wenn du Sport machst, dann führe das Abhyanga danach durch.

Das Frühstück kann auch erst nach dem Sport eingenommen werden. Ein warmer

Getreidebrei mit frischem, sonnengereiftem Obst tut deinem Pitta gut. Als Sportarten empfiehlt der Ayurveda Schwimmen, Surfen, Skifahren, Klettern, Radfahren, leichtes Joggen und alle Ball- und Teamsportarten. Länger als 30 bis 40 Minuten solltest du dich nicht anstrengen und ohnehin nur so weit, dass du leicht schwitzt und bis zur tieferen Atmung kommst. Sport ist in der Kapha-Zeit von 6 Uhr bis 10 Uhr vormittags am besten.

Jetzt ein Abhyanga und danach nichts Sinnvolles tun. Nichts abarbeiten, keine Liste checken – einfach nur da sein, Entspannendes tun und sich des Lebens freuen.

Zum Mittagessen empfiehlt dir der Ayurveda vorneweg einen Salat und dann eine warme, vegetarische Hauptmahlzeit. Danach ruhe dich 30 Minuten auf dem Sofa aus, auf der linken Seite liegend. Rezepte findest du hier.

Natürlich ist auch einmal etwas "Sinnvolles" dran, aber das Hauptaugenmerk liegt auf der Entspannung – und das heißt spielen, lesen, plaudern, sich vergnügen.

Wenn du dich als Pitta-Typ richtig erholen und Kraft schöpfen möchtest, dann entscheide dich ganz bewusst für ein Wochenende, oder wenigsten einen Tag, an dem du einmal ganz "zwecklos" und fröhlich leben darfst. Du wirst erstaunt sein, wie wundervoll sich das anfühlt.



Belebendes Wochenende für den Kapha-Typ

Die freundlichen Kapha-Menschen haben eine innige Beziehung zu ihrer Couch. Sie können stundenlang darauf liegen, lesen, Tee trinken, dösen oder einfach nichts tun. Aber leider, leider ist das nun gerade nicht wirklich erholsam. Kapha-Typen werden durch das Nichtstun noch antriebsloser und schwerfälliger. Die Lustlosigkeit wird gerne mit zu viel und zu schwerem Essen kompensiert und so nimmt die Spirale kein Ende.

Die viele Ruhe und das lange Ausschlafen am Wochenende führen bei Kapha-Charakteren nicht zu mehr Erholung, sondern lähmen sie noch mehr. Und so schleppen sie sich am Montag Morgen wieder antriebslos zur Arbeit. Der Ayurveda hält da eine Menge Tipps parat, wie du als Kaphatyp am Montag Morgen vor Energie platzen wirst.

Kapha-Menschen brauchen am wenigsten Schlaf, dennoch ist auch für sie am Freitag Abend 22 Uhr die ideale Bettgezeit. Dann fahren sie mit dem Engelszug und können frisch und munter um 6 Uhr aufstehen.

Der Tag beginnt für Kapha-Typen mit einem Zitronen-Honigwasser, Morgengruß oder Yoga und dann am besten rein in die Laufschiene! Kapha-Menschen brauchen wenig bis kein Frühstück, je nach Dosha-Kombination. Ein gedünsteter Apfel kann

schon genug sein. Für den morgendlichen Lauf ist die Zeit zwischen 6 Uhr und 10 Uhr perfekt, denn das macht dem Kapha in dir Beine und bringt deinen Stoffwechsel in Schwung. Als Kapha-Typ kannst du eine ganze Stunde lang Sport treiben und dabei kräftig schwitzen. Tanzen, Krafttraining, Joggen, Langstreckenlauf und Rudern sind tolle Sportarten für dich.

Nach dem Sport gönne dir ein köstliches Abhyanga, mit sehr warmem, gereiftem Sesam- oder Olivenöl und raschen, kräftigen Streichbewegungen.

Mittags wird dir ein leicht verdauliches, warmes Gericht mit viel Gemüse oder eine Suppe gut tun. Rezepte findest du hier. Danach bitte nicht hinlegen, nur 10 Minuten im Sessel sitzen bleiben.

Den Nachmittag gestalte dir aktiv, unternehme etwas, was deine Sinne anspricht. Etwas, das dich fordert und bereichert. Rückzug und Abschaffen erholen dich nicht, wenn du ein Kapha-Mensch bist. Der träge Stoffwechsel und die träge Verdauung von Kapha brauchen viel Stimulanz von außen, damit du dich lebendig und frisch fühlst.

Das Abendessen sollte wieder leicht und warm sein. Gehe früh schlafen, damit du auch am nächsten Morgen wieder um 6 Uhr aufstehen kannst. Tschakka, du schaffst das!