

Welche Sportart passt zu mir?

Bewegung ist gesund. Aber nur jeder Zweite treibt regelmäßig Sport. Mit typgerechten Empfehlungen nach den Prinzipien des Ayurveda wächst zusammen, was zusammengehört: Sport und Spaß.

PUTZMUNTER UM SIEBEN Uhr aufstehen, in den Jogginganzug und die Laufschuhe schlüpfen und eine halbe Stunde durch den Park traben, danach duschen und mit rosigen Wangen gut gelaunt ins Büro fahren. Was für manche der perfekte Start in den Tag ist, bereitet anderen schon bei der Vorstellung Qualen. Sie kommen morgens einfach nicht aus den Federn oder brauchen für jeden Laufschrift enorme Willenskraft. Da helfen auch die guten Vorsätze nicht, endlich mehr Sport zu treiben. „Mit dem Sport wird es nichts, wenn man sich dazu zwingen muss, schon gar nicht auf Dauer“, sagt der Ayurveda-Arzt Aruna Bandara aus Sri

Lanka, der seit 2001 im Kurhotel Ayurveda Parkschlösschen an der Mosel praktiziert. Wenn der Experte seinen Patienten Sport verordnet, gibt er keine pauschalen Tipps, sondern empfiehlt jedem ein individuell ausgewähltes Sportprogramm. „Die Grundlage dafür liefert die indische Gesundheitslehre des Ayurveda. Sie ordnet die Menschen entsprechend ihrer Veranlagung und ihres Körperbaus drei Konstitutionstypen zu – Doshas genannt.“ In der alten indischen Sprache Sanskrit werden diese Doshas Vata, Pitta und Kapha genannt. Bereits vor rund 5.000 Jahren haben indische Heiler den Ayurveda (das Wissen vom langen und ge-

sunden Leben) begründet. Jeder Mensch, so Bandara, werde mit einer individuellen Mischung dieser Doshas geboren. Das am stärksten ausgeprägte Dasha beeinflusse unsere Vorlieben und Abneigungen, „und es spielt natürlich auch eine wichtige Rolle dabei, welche Bewegungsmuster einem liegen. Und das ist die beste Voraussetzung dafür, dass der Sport Spaß macht und man auch dabei bleibt“, sagt er.

Wer bin ich und welcher Sport passt zu mir?

Statt also ständig einen neuen Anlauf zu nehmen und alle möglichen Angebote von Radfahren über Rudern bis

Fotos: Jonas Glaubitz, ARochau - beide fotolia.com, Jakub Cejpek, T-Design, wavebreakmedia - alle shutterstock.com



hin zu Gerätetraining auszuprobieren (und wieder zu lassen), kann die Philosophie des Ayurveda mit typgerechten Sportempfehlungen viel Frust ersparen. „Wer den richtigen Sport gefunden hat, empfindet die Bewegung nicht als Last, sondern als Lust“, sagt Bandara. Erfahrene Ayurveda-Ärzte haben das alte Wissen in unsere moderne Zeit übertragen. „Vor ein paar tausend Jahren kannten die Menschen den Begriff Sport nicht, sie haben sich im Alltag mehr als genug bewegt“, erklärt Aruna Bandara. Damals habe man das ganzheitliche Wissen vor allem für militärische Zwecke genutzt. So kamen etwa die schlanken, beweglichen und feingliedrigen Vata-Typen zu den Bogenschützen und die eher stämmigen Kapha-Typen zum Fußvolk.

„Das Prinzip des Ayurveda ist zeitlos, logisch und einfach, denn mit jedem Dosha gehen Eigenschaften einher, die zu bestimmten Sportarten passen“, sagt Bandara. Typisch für Vata sind beispielsweise die Eigenschaften *schnell* und *leicht*. „Menschen mit einem Vata-Naturell können sich daher mit hoher Wahrscheinlichkeit für Badminton begeistern“, erklärt Bandara. Kapha- ➔

SELBSTTEST: WELCHER SPORTTYP BIN ICH?

Sporttyp A

- Tanzen Sie gerne?
- Mögen Sie gerne leichten Sport wie Federball und Tischtennis?
- Sporteln Sie am liebsten in der Sonne?
- Mögen sie Sport eher am Nachmittag und an hellen Orten?
- Reizt Sie Wintersport nicht unbedingt?
- Kegeln Sie gerne – lang und gemütlich?
- Müssen Sie sich auch beim Sport warm anziehen?
- Haben Sie gedacht, Bogenschießen, Paragliding auszuprobieren?

Sporttyp B

- Lieben Sie zielorientierten Sport?
- Sporteln Sie am liebsten im Freien?
- Können Sie sich sofort mit Wintersport anfreunden?
- Mögen Sie dynamischen Kraftsport wie Boxen und Kampfsport?
- Sporteln Sie am liebsten morgens früh oder spät am Nachmittag?
- Macht Ihnen auch ungemütliches Wetter nichts aus?
- Freuen Sie sich auf Aktivitäten im kühlen Wald?
- Könnte Sie Schießsport reizen?

Sporttyp C

- Liegen Sie am liebsten auf dem Sofa?
- Schauen Sie total gerne Sport im Fernsehen?
- Hätten Sie Lust auf Kraftsport wie zum Beispiel Kugelstoßen?
- Haben Sie mal daran gedacht, sich im Fitness-Center anzumelden?
- Macht Ihnen Kälte nichts aus?
- Würden sie Sport am Nachmittag bevorzugen?
- Hätten Sie gerne einen persönlichen Fitness-Coach?
- Könnten Sie sich Sport am ehesten in der Mannschaft vorstellen?



TESTERGEBNIS: GEEIGNETE SPORTARTEN FÜR MICH

Sporttyp A (Vata-Konstitution)

Charakteristische Eigenschaften: *leicht* und *schnell*. Als Vata-Typ sind Sie hochgewachsen oder eher klein, schlank und feingliedrig. Sie haben einen ausgeprägten Leistungswillen, sind allerdings nicht sehr ausdauernd und rasch erschöpft. Da Sie wendig, geschickt und reaktionsschnell sind, liegen Ihnen schnelle, schwungvolle Sportarten ohne allzu großen Kraftaufwand wie Tanzsport, Ballett, Fechten, Aquafitness, Aerobic, Medi-Swing und schnelle Ballsportarten wie Badminton, Squash und Tischtennis.

Empfehlung: Eine Sporteinheit jeden 2. Tag. Einsteiger oder Menschen mit Problemen an Gelenken, Sehnen und Bändern fangen am besten mit verletzungsarmen Sportarten wie Aquafitness an. Wenn Sie sich lieber auspowern, sind Badminton und Squash perfekt. Tipp: Rückenfit- oder Bauch-Beine-Po-Kurse sind eine gute Alternative zu Gerätetraining im Fitness-Studio. Ideal für jedes Alter ist Tanzen, damit kann man auch später einsteigen.

Sporttyp B (Pitta-Konstitution)

Charakteristische Eigenschaften: *hitzig*, *kräftig*, *dynamisch*. Dank Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Ihrem athletischen Körperbau und großen Bewegungsdrang können Sie erfolgreich jeden Sport machen und sich im Tennis, Mountainbiken, Klettern, Wasserski, Skifahren, Rudern oder Surfen austoben. Sie glänzen auch in Temposportarten wie Basketball, Handball und Fußball.

Empfehlung: 4-mal in der Woche Sport treiben. Pitta-Typen messen sich gerne mit anderen und leben das bei sportlichen Wettkämpfen aus. Trauen Sie sich ruhig etwas zu und wagen Sie sich an Herausforderungen, aber zügeln Sie dabei Ihren Ehrgeiz. Achten Sie besonders darauf, sich nicht zu überfordern. Trainieren Sie nicht in praller Sonne, das überanstrengt Ihr ohnehin hitziges Temperament. Wählen Sie die Sportart angepasst: In jungen Jahren mag das Klettern im Hochgebirge richtig sein, später ist das Verletzungsrisiko zu hoch.

Sporttyp C (Kapha-Konstitution)

Charakteristische Eigenschaften: *schwer*, *langsam*, *bodenständig*, *kühl* (Temperatur), *stark* und *ausdauernd*. Sie sind ein prima Teamkamerad. Fußball, Volleyball oder Handball bringen Ihre eher trägere Natur in Fahrt. Ihre Zähigkeit und Kraft können Sie beim Wandern, Hindernislauf, Speerwerfen, Kugelstoßen, Rudern, Mountainbiken oder Bodybuilding ausspielen.

Empfehlung: Sie können jeden Tag Sport treiben, sollten aber an 2 Tagen in der Woche pausieren, um zu regenerieren. Mannschaftssport motiviert Sie, und mit Ihrer gelassenen Art sind Sie in jeder Mannschaft der ruhende Pol. Ideale Individualsportarten sind Wandern oder Nordic Walking.

Misch-Doshas

Bei den wenigsten Menschen dominiert nur ein Dosha. Wenn Sie etwa besonders viele Kreuzchen bei Pitta und auch einige bei Vata gemacht haben, sind Sie ein **Pitta-Vata-Typ**. Dann gehören schnelle, abwechslungsreiche Sportarten zu Ihren Favoriten. Sie sind vermutlich ein guter Sprinter. **Pitta-Kapha-Typen** sind dagegen eher ausdauernde Marathonläufer, **Kapha-Pitta-Typen** gute Fußballspieler, Schwimmer oder Ruderer. **Vata-Pitta-Typen** spielen ihre Schnelligkeit und Dynamik bei Squash, Volleyball oder Eislanglauf aus. **Kapha-Vata-Typen** sind beispielsweise starke, ausdauernde und geschickte Fahrradfahrer.

Menschen müssen sich zu diesem schnellen Angriffsspiel, bei dem Reflexe und Wendigkeit zählen, eher auffressen. „Ihr Doshas geht mit den Eigenschaften *schwer* und *langsam* einher, ihre Leidenschaft für Bewegung wird daher eher mit Judo oder Gerätetraining entfacht, wo sie dann auch meist sehr erfolgreich sind.“

Der Selbsttest „Welcher Sporttyp bin ich?“ (siehe Kasten Seite 43 und die Auswertung auf dieser Seite) hilft Ihnen dabei, herauszufinden, was am besten zu Ihnen passt. Unabhängig davon gibt es viele Sportarten, die sich aufgrund ihrer harmonischen, ausgeglichenen Bewegungsabläufe und ganzheitlichen Wirkung für alle Doshas-Typen eignen. Dazu gehören Yoga, Schwimmen, Radfahren, Golfen und Wandern. „Und natürlich kann jeder seinen Alltag bewegter machen, also zum Beispiel mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto zum Bäcker fahren“, sagt Ayurveda-Arzt Bandara.

Die wichtigste Regel, egal bei welcher Sportart, lautet: „Mäßig, aber regelmäßig.“ Übertriebener Leistungswille, der auspowert, ist schädlich für die Muskulatur, die Gelenke und allgemein für die Gesundheit. „Freizeitsportler sollten beim Training nicht an die Grenzen gehen, sondern nur etwa die Hälfte ihrer Leistungsfähigkeit ausschöpfen“, sagt Bandara. „Ob Sie sich im gesunden Bereich bewegen, erkennen Sie daran, dass Sie während des Sports noch gut Luft holen und sprechen können.“ Mit wachsender Fitness steige das positive Körpergefühl, die Muskulatur werde fester, die Figur geformt und der Trainingseffekt schnell spürbar, „etwa wenn Sie leichter Treppen steigen, ohne gleich aus der Puste zu geraten“, fügt er hinzu. Das ist wiederum die schönste Motivation, das Fitness-Training beizubehalten. /aw 