

# Detlef Grunert

## Gesund und leistungsfähig durch Ayurveda im Sport

Leseprobe

[Gesund und leistungsfähig durch Ayurveda im Sport](#)

von [Detlef Grunert](#)

Herausgeber: Via Nova Verlag



<http://www.unimedica.de/b6989>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	15
<b>Warum dieses Buch?</b>	15
<b>1 Ziele und Nutzen von Sport und Bewegung</b>	19
<b>Gesundheitsorientierter Sport</b>	19
<b>Leistungssport</b>	20
<b>Gesundheit durch Sport und Bewegung</b>	21
<b>Positive Effekte von Sport und Bewegung auf „Körper- funktionen“</b>	21
Das Herz- und Kreislaufsystem	21
Das Atmungssystem	22
Der Bewegungsapparat	22
Das Gehirn und das Nervensystem	23
Das Hormonsystem	24
Der Energiestoffwechsel	26
<b>Positive Auswirkungen von Sport auf die Psyche</b>	28
<b>2 Gewonnen wird im Kopf – mit dem Kopf</b>	30
<b>Die wichtige Harmonie von Körper und Geist</b>	30
Warum ist Harmonie von Körper und Geist wichtig für optimale Leistungsfähigkeit und für einen optimalen Nutzen von Sport?	30
Alpha-Aktivität des Gehirns – Harmonie und Power	31
Unterschiede der Gehirnaktivität	31
<b>Weniger ist manchmal mehr</b>	34
<b>15 grundlegende Tipps</b>	34
<b>Trainiere und iss sattvisch</b>	36
	5

<b>3 Wer bin ich?</b>	39
<b>Die individuelle Konstitution</b>	39
Von den Elementen zu den Doshas	41
Die fünf Elemente	41
Die drei Doshas (Bioenergien)	42
Von der Theorie zur Praxis	43
Merkmale und Eigenschaften der Doshas (Tabelle)	44
<b>Von den Doshas zur Konstitution</b>	45
Welcher Konstitutions-Typ sind Sie?	45
Der richtige Weg zu Ihrem Typ	46
Die sieben Konstitutions-Typen	46
Die eigene Konstitution	48
<b>Störungen der eigenen Konstitution</b>	49
Typische Störungen	51
<b>Beschreibung der sieben Konstitutions-Typen und Tipps</b>	51
Vata-Konstitution	51
Pitta-Konstitution	54
Kapha-Konstitution	58
Vata-Pitta-Konstitution	61
Vata-Kapha-Konstitution	65
Pitta-Kapha-Konstitution	68
Vata-Pitta-Kapha-Konstitution	70
<b>4 Der eigene Weg</b>	73
<b>Bestimmung der eigenen Konstitution</b>	73
<b>Fragebogen zur Bestimmung der Konstitution</b>	73
<b>Von der Konstitution zum Sport/Training</b>	78
<b>Fragebogen zur Bestimmung möglicher Störungen</b>	79
<b>Von den Störungen zur Sportpraxis</b>	86
Regeln und Richtlinien bei Vata-, Pitta- oder Kapha-Störung	86
Richtlinien bei Vata-Störung	87
Richtlinien bei Pitta-Störung	88
Richtlinien bei Kapha-Störung	89

<b>5 Die ideale Sportart</b>	91
<b>Sportauswahl anhand der Konstitution</b>	91
So nicht!	91
Besser so!	91
Ein negativer Aspekt – der Versuch, bestimmte Typen zu erzeugen	92
Das Ziel: Lebenslange Fitness und Leistungsfähigkeit – sich ewig jung fühlen	92
<b>Die Sportauswahl entsprechend der Konstitution</b>	93
<b>1. Gesundheitsorientierter Sport</b>	94
Sportauswahl für Vata-Konstitution	94
Sportauswahl für Pitta-Konstitution	95
Sportauswahl für Kapha-Konstitution	96
Sportauswahl für Vata-Pitta-Konstitution	97
Sportauswahl für Vata-Kapha-Konstitution	99
Sportauswahl für Pitta-Kapha-Konstitution	100
Sportauswahl für Tridosha-Konstitution	101
<b>2. Leistungs- und Hochleistungssport</b>	101
Leistungsorientierte Sportauswahl für Vata-Konstitution	102
Leistungsorientierte Sportauswahl für Pitta-Konstitution	103
Leistungsorientierte Sportauswahl für Kapha-Konstitution	104
Leistungsorientierte Sportauswahl für Vata-Pitta-Konstitution	104
Leistungsorientierte Sportauswahl für Vata-Kapha-Konstitution	106
Leistungsorientierte Sportauswahl für Pitta-Kapha-Konstitution	106
Leistungsorientierte Sportauswahl für Tridosha-Konstitution	107
<b>3. Crosstraining (Ausgleichstraining) für Leistungssportler</b>	108
Sportauswahl Crosstraining für Vata-Konstitution	109
Sportauswahl Crosstraining für Pitta-Konstitution	110
Sportauswahl Crosstraining für Kapha-Konstitution	112
Sportauswahl Crosstraining für Vata-Pitta-Konstitution	113
Sportauswahl Crosstraining für Vata-Kapha-Konstitution	114
Sportauswahl Crosstraining für Pitta-Kapha-Konstitution	116
Sportauswahl Crosstraining für Tridosha-Konstitution	117
<b>6 Trainingseffekte und gesundheitlicher Nutzen einzelner Sport- und Bewegungsarten</b>	118
„Outdoor-Sportarten“ (Tabelle)	119
„Indoor-Sportarten“ (Tabelle)	120



<b>7 Das Training für die Konstitution</b>	121
<b>Training nach ayurvedischen Richtlinien – Grundlagen</b>	121
<b>Sport und Bewegung im Ayurveda</b>	122
<b>Der Nutzen der Regeneration</b>	123
Wann ist es Zeit auszuruhen?	124
Der Ruhepuls	125
<b>Der Einfluss der Jahreszeiten, von Temperatur und Klima</b>	126
<b>Alles zu seiner Zeit!</b>	126
Der ayurvedische Tagesablauf mit Hinweisen auf den Sport (Tabelle)	127
<b>8 Sauerstoff – Energie des Lebens</b>	128
<b>Atemtraining – Atemübungen</b>	128
<b>Die normale Atmung</b>	128
Der normale Ablauf der Atmung – die vollständige Atmung mit	
Übungen	129
Atemübung 1 „Vollständige Atmung“	130
Atemübung 2 „Intensive vollständige Atmung“	131
Atemübung 3 „Vollständige Atmung bei geringer Belastung“	132
Atemübung 4 „Vollständige Atmung bei hoher Belastung“	133
<b>Atemtraining – spezielle Atemübungen</b>	134
Atemübung 5 „Atemübung mit verstärkter Einatmung“	
(Doppelatmung)	134
Atemübung 6 „Atemübung mit verlängerter Ausatmung im Sitzen	
und Gehen“	136
Atemübung 7 „Nasenwechselatmung“	137
<b>NO Stickoxid war 1992 Molekül des Jahres</b>	138
<b>9 Muskelkraft ist Voraussetzung für jede Bewegung</b>	141
Prinzipielles zum Krafttraining	142
Das richtige Maß für Ausdauersportler	142
Richtlinien für die Konstitution „Krafttraining“ (Tabelle)	144
<b>Die wichtigen Muskelgruppen beim Ausdauersportler</b>	145
Bauch- und Rückenmuskulatur	145

Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur	145
Gesäß-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur	145
<b>Kraftausdauertraining</b>	145
<b>10 Flexibel, leistungsfähig und gesund</b>	147
<b>Vom Nutzen des Dehnens</b>	147
Wirkung von Stretching und Yogaübungen (Tabelle)	148
Prinzipielles zum Dehnen – das ideale Dehnprogramm	149
Das ideale „Komplettprogramm“ für Dehnung und Kräftigung	149
Richtlinien für die Konstitution „Beweglichkeitstraining“ (Tabelle)	150
<b>11 Perfekte Ausdauer</b>	151
Die Energielieferanten	151
Das Märchen vom Fettumschalter beim Marathon	152
<b>VO<sub>2</sub>max – Das Maß für die Leistungsfähigkeit</b>	152
Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme	152
<b>Puls und Laktat – Die Maße für die Belastung</b>	153
Trainingsbelastungen in Ausdauersportarten (Tabelle)	154
Trainingskontrolle über den Puls	154
Bestimmung von Puls, Laktat und Leistungsfähigkeit	155
Laktat-Test	155
Conconi-Test	156
Cooper-Test und PWC-Test	156
<b>Ausdauertraining 1 – Grundlagentraining</b>	158
Richtlinien für die Konstitution „Ausdauertraining“ – gesundheitsorientiertes Training (Tabelle)	160
Der Nutzen eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings	160
<b>Ausdauertraining 2 – Varianten für den Leistungsbereich</b>	161
Fahrtspiel	162
Minutenläufe bzw. Minutenradbelastung	162
Kürzere und längere Intervalle	162
Kürzere und längere Bergeinheiten	162
<b>Ausdauertraining 3 – Optimiertes Ausdauertraining</b>	163
Nutze deine Möglichkeiten!	163
Die ideale Trainingseinheit	163

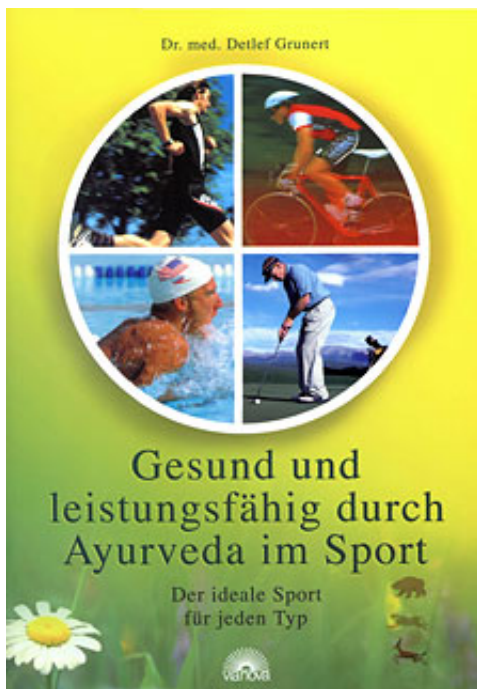
<b>Trainingsplanung und Trainingsumfang</b>	165
Sinnvoller/möglicher Trainingsumfang (Tabelle)	165
<b>Trainingsüberwachung, Trainingssteuerung und Wettkampf- überwachung</b>	166
Bemerkung zum Pferdesport	166
<b>12 Was tun bei Problemen?</b>	168
Nach einer Verletzung	168
<b>13 Du bist, was du isst! – Ernährung für die Konstitution</b>	170
Der Körper – ein System im Fluss	170
Die richtige Zusammensetzung der Nährstoffe	171
Prinzipielles zur gesunden Ernährung	171
Die ideale Zusammensetzung	172
Regeln für die Konstitution	172
Regeln bei höherer sportlicher Aktivität	172
Bei Ausdauertraining	172
Bei Kraftausdauertraining	173
Bei Krafttraining	173
Carboloading für Ausdauersportler	173
Konstitutionsabhängiges Carboloading vor dem Wettkampf	173
Trinken für optimale Leistung	174
<b>14 Der große Effekt der Kleinigkeiten</b>	176
<b>Mineralstoffe und Spurenelemente</b>	177
Magnesium	177
Kalium	178
Calcium	178
Zink	179
Selen	179
Eisen	180
<b>Vitamine</b>	180
Vitamin C	180
Vitamine B1 bis B6	181

Vitamin B12	181
Folsäure	181
Biotin	182
Vitamin E	182
Vitamin A	183
Vitamin D	183
<b>Ungesättigte Fettsäuren</b>	183
Omega-3-Fettsäuren	183
<b>Sonstiges</b>	184
Carnitin	184
<b>Ayurvedische Nahrungsergänzung</b>	184
Amla-Mus (Cyavanprash)	184
<b>15 Ayurvedakräuter/-medikamente für Sportler</b>	186
Amrita/Guduci ( <i>Tinospora cordifolia</i> )	186
Ashwagandha ( <i>Withania somnifera</i> )	187
Arjuna ( <i>Terminalia arjuna</i> )	187
Ashoka ( <i>Saraca indica</i> )	187
Bala ( <i>Sida cordifolia</i> )	187
Brahmi ( <i>Bacopa monniera</i> )	187
Gokshura ( <i>Tribulus terrestris</i> )	188
Haridra ( <i>Curcuma longa</i> )	188
Shallaki ( <i>Boswellia serrata</i> )	188
Shatavari ( <i>Asparagus racemosus</i> )	189
Triphala ( <i>Emblica officinalis</i> , <i>Terminalia chebula</i> und <i>belerica</i> )	189
Bemerkung zur Qualität von Ayurvedaprodukten	189
<b>16 Ayurveda-Massagen und Spezialbehandlungen für Sportler</b>	191
Thalodal (spezielle Druckmassage mit sehr hohem Druck)	191
Mardana (intensive Ölmassage mit hohem Druck)	192
Abhyanga (Ölmassage mit geringem Druck)	193
Jambira Pinda Sweda (Zitronenwickel)	193
Kayaseka (warmer Ölguss)	194
Shirodhara (Stirnölguss)	194
Sweda (Schwitzbad)	195



<b>17 Yoga für Sportler</b>	196
Was ist Yoga?	196
Was bewirken die einzelnen Übungen?	196
<b>Die Körperübungen (Asanas) im Einzelnen</b>	197
Tipps für die Konstitution	197
Atemkonzentration im Sitzen	198
Überkreuz-Bewegung zum Aufwärmen und Lockern	199
<b>Der Sonnengruß</b>	200
Übung 1: Berghaltung	201
Übung 2: Rückbeuge und Weiten des Brustkorbes	201
Übung 3: Vorbeuge	202
Übung 4: Ausfallschritt	202
Übung 5: Nach unten blickende Hundehaltung	202
Übung 6: Bretthaltung	203
Übung 7: Zwischenhaltung	203
Übung 8: Kobrahaltung	203
Übung 9: Nach unten blickende Hundehaltung	204
Übung 10: Ausfallschritt	204
Übung 11: Vorbeuge	204
Übung 12: Rückbeuge und Weiten des Brustkorbes	205
<b>Übungsreihe aus fünf Übungen für Beweglichkeit und Kraft inkl. Drehung der Wirbelsäule</b>	206
Übung 1: Berghaltung	206
Übung 2: Kriegerhaltung	206
Übung 3: Intensive Seitendehnung	207
Übung 4: Gedrehte Dreieckshaltung	207
Übung 5: Vorbeuge mit gegrätschten Beinen	208
<b>Zehn Einzelübungen zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Kraft, der Beweglichkeit und der Konzentration</b>	209
Übung 1: Tänzerhaltung	209
Übung 2: Nach unten blickende Hundehaltung	210
Übung 3: Drehsitz	211
Übung 4: Stützhaltung	212
Übung 5: Heuschreckenhaltung	213
Übung 6: Bauchpressenhaltung	213
Übung 7: Das halbe Boot	214

Übung 8: Bootshaltung	215
Übung 9: Krokodildrehung	216
Übung 10: Entspannungshaltung	217
<b>18 Wenn du glaubst, etwas sei unmöglich, dann ist es unmöglich</b>	<b>218</b>
<b>19 Sport-Therapie</b>	<b>220</b>
Sport bei ausgewählten Erkrankungen	220
Sport bei Adipositas (Fettsucht)	220
Sport bei Bluthochdruck (Hypertonie)	221
Sport bei Stress-Symptomen, Leistungsabfall, Übertrainings-syndrom	221
Sport bei Asthma bronchiale	222
<b>Danksagung</b>	<b>224</b>
<b>20 Nützliche Adressen</b>	<b>225</b>
<b>21 Wo kann ich nachlesen?</b>	<b>226</b>
Literatur	226
<b>Die Autoren</b>	<b>228</b>



Detlef Grunert

[Gesund und leistungsfähig durch Ayurveda im Sport](#)

Der ideale Sport für jeden Typ

232 Seiten, Heftform  
erschienen 2006



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)