



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Willkommen zum Ayurveda-Ratgeber

07. Januar 2025



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Gestärkt ins Neue Jahr

mit Kerstin Rosenberg & Stephanie Riecker



Allgemeine Tipps für den Winter

- Warm und gekocht essen, saftige Speisen mit hochwertigen Ölen bevorzugen!
- Heißes Wasser trinken, Tee mit Ingwer, Zimt, Süßholz
- Gewürze zur Immun- und Verdauungsstärkung:
Ingwer, Kurkuma, Nelken, Zimt, Lorbeerblätter, Muskat, schwarzer Pfeffer, Hing, gekochter Knoblauch, Safran, Galgant
- Ernährung: Mandeln, Honig, Trockenfrüchte – Rosinen!
- 1 Glas Wein, gekochtes Ei (Vitamin D) mit schwarzem Pfeffer und schwarzem Steinsalz, für Nicht-Vegetarier auch Geflügel und helles Fleisch zum Ojas-Aufbau und Immunstärkung
- Sinnliche Berührung und sexuelle Aktivitäten harmonisieren Doshas und Hormone für körperliche Belastungsfähigkeit, Lebensfreude und Resilienz



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Allgemeine Tipps für den Winter

- Innenschau halten, langsamer machen, Pausen einlegen
- Die Ruhe des Winters nutzen
- Gut für sich sorgen
- Die Stille der Natur genießen, spazieren gehen bei Tageslicht
- Atemtechniken und Meditation nutzen
- Ölmassagen als Selbstmassage, in der Ayurveda-Praxis oder in einer Kur
- Detox/Reinigung planen ab Mitte/Ende Februar

Dosha	empfehlenswerte Eigenschaften	empfehlenswerter Geschmack der Nahrung	Rezept-Beispiel für den Winter
Vata	leicht, warm, weich, feucht, beruhigend	süß, salzig, leicht sauer, leicht scharf	Feines Cremesüppchen aus Wurzelgemüse (Karotte, Pastinake, Kartoffel) mit Sahne, Sojasoße und Ingwer
Pitta	kühl, mild, weniger gekocht, schwer	süß, bitter, zusammenziehend	Bohnensuppe, Kartoffelgratin, Kohlgemüse mit frischen Kräutern
Kapha	leicht, warm, trocken, anregend	scharf, bitter, zusammenziehend	Reis, Mungdal mit Spinat, scharfes Gemüsecurry



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Nelken

... sind besonders zur Prophylaxe geeignet, unterstützen jedoch auch akut den Heilungsprozess. Sie fördern die Schleimreduktion, entkrampfen die Atemwege und haben sich bei verschiedenen Atemwegserkrankungen bewährt. Zur Vorbeugung sollte man einfach in der kalten Jahreszeit mehrmals täglich eine Gewürznelke kauen oder besser noch einen Tee bereiten: 5 – 10 Gewürznelken in einem Liter Wasser 10 – 20 min. abgedeckt kochen und über den Tag verteilt heiß genießen.

Bei Kopfwegh Nelken kauen.



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Kurkuma



...ist ein hervorragendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und geschwächter Abwehr, sowohl zur Vorbeugung, als auch in den Anfangsstadien und flankierend zur Behandlung. Es ist erwärmend und 'reinigt das Blut'. Vor allem durch seinen bitteren Geschmack wirkt es sich positiv bei allen Erregerformen aus, ist quasi 'antiseptisch'. Er ist entzündungshemmend, schmerzlindernd und entgiftend. Gern wird er bei Mandelentzündung zum häufigen Gurgeln verwendet.

<https://rosenberg-ayurved.de/bio-kurkuma-kapseln-nahrungsergaenzungsmittel.html>



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Ingwer

...ist ebenfalls scharf, wärmt und fördert den Stoffwechsel. Zudem entkrampft es die Atemwege und tonisiert die Stimme. Besonders im Anfangsstadium von Erkältungskrankheiten sollte Ingwer in allen Formen eingenommen werden (als Pulver mit Honig, als Tee, als Gewürz) besonders gut ist jedoch, einen halben Teelöffel frischen geriebenen Ingwer mit einer Prise Steinsalz kurz vor den Mahlzeiten zu verwenden, ggf. mit ein paar Tropfen vom Saft einer Bio-Zitrone.



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Süßholz

...nimmt eine wichtige Rolle bei Erkältungskrankheiten ein. Es reduziert alle drei doshas, ist bei ausgeprägter kapha-Dominanz jedoch zurückhaltend einzusetzen. Es ist ein aufbauendes Mittel (rasayana), kräftigt und harmonisiert auch die Psyche. Besonders lindernd wirkt es auf den Rachen bei Heiserkeit und Halsschmerzen. Es ist auswurfördernd und kann somit auch bei Prozessen, die tiefer in den Bronchien sitzen, eingenommen werden: als Tee 1 – 2g 2 – 3x täglich oder die groben Wurzelstücke kauen. Es ist eine Art „Schleimhautpflege“.



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Ayurvedischer Anti-Erkältungstee

- 1 große Scheibe Ingwer
- 5 Gewürznelken
- 2 Pfefferkörner
- 1 TL Süßholz
- 3/4 Liter Wasser
- 1 -2 TL Honig

Das Wasser mit den Gewürzen in einem Topf zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen, etwas abkühlen lassen. Dann den Honig (Menge nach Geschmack) unterrühren und den Tee in eine Thermoskanne einfüllen, um ihn über den Vormittag verteilt heiß zu trinken.



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Pippali



Sehr geschätzt wird Pippali durch sein leicht süßliches Aroma und die Grundscharfe, die sanfter und weniger erhitzen ist, als beispielsweise der Schwarze Pfeffer.

- Reduziert Vata- und Kapha-Dosha
- Agni (Verdauungsfeuer) stärkend und Ama reduzierend
- Rasa: scharf
- Guna: leicht, ölig, penetrierend

Aktuell
leider
ausverkauft

Der Lange Pfeffer, Pippali, ist eines der stärksten "Agni-Puscher" und "Ama-Vernichter", die Ayurveda zu bieten hat. Daher ist Pippali in der ayurvedischen Küche und Heilpraxis nicht mehr wegzudenken.

- Ayurveda-Tipp für dein Verdauungsfeuer: 1/2 Teelöffel Pippali mit Honig vor dem Essen ist ideal, um Agni zu stärken und den Fettstoffwechsel anzuregen.
- Idealerweise vor dem Frühstück- und Mittagessen, oder wenn das Abendessen mal üppiger ausfällt.



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Trikatu

<https://rosenberg-ayurved.de/ayurveda-gewuerze-bio/trikatu-gemahlen-90g.html>

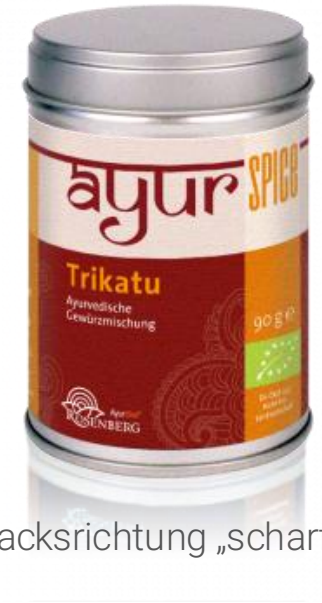
Trikatu besteht aus den drei Gewürzen Langer Pfeffer (Pippali), Ingwer und Schwarzer Pfeffer. Sie alle werden der Geschmacksrichtung „scharf“ zugeordnet.

- Kapha-Dosha ausgleichende Gewürzmischung
- Steigert das Pitta-Dosha
- Regt Agni (das Verdauungsfeuer) an

Ein einfaches ayurvedisches Alltagsritual für die innere Reinigung ist es, Trikatu mit Honig in die Morgenroutine zu integrieren, um die graue Schwere des Winters zu verreiben.

Die ayurvedische Ernährungslehre sagt, dass bereits 1/4 TL Trikatu am Morgen mit 1 TL Waldhonig gemischt das Verdauungsfeuer entfacht, unverdaute Stoffwechselrückstände (Ama) verbrennt, den Fettstoffwechsel ankurbelt und die körperlichen und mentalen Vitalkräfte weckt. Aus diesem Grund wird Trikatu im Ayurveda zum Beispiel bei Übergewicht oder Pollenallergie empfohlen.

Verrühre dazu das Trikatu-Pulver mit etwas warmen Wasser und Honig zu einer Paste. Nach der Einnahme am besten etwas warmes Wasser „nachspülen“.





Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Chyavanprash

<https://rosenberg-ayurved.de/ayurveda-produkte/chyavanprash-aml-fruchtmus-600g.html>

<https://rosenberg-ayurved.de/ayurveda-produkte/chyavanprash-aml-fruchtmus-300g.html>



Das AyurMed Amlamus wird nach traditioneller ayurvedischer Rezeptur hergestellt. Chyavanprash ist berühmt für seine balancierte Zusammensetzung und die Vielfalt seiner Geschmacksnuancen - ein Rasayana im wahrsten Sinne des Wortes:

- Reduziert Vata- und Pitta-Dosha
- Rasa: süß, sauer, bitter, zusammenziehend, scharf
- Guna: leicht

Neben der Hauptzutat Amla finden bei der Herstellung von Chyavanprash traditionell 47 Kräuter und Gewürze und andere hochwertige Zutaten Verwendung (z.B. geklärte Butter, Honig oder Sharkara (indischer Rohzucker), Safran, Zimt, Kardamom, Süßholz, Rosinen, Pfeffer, u.v.a.).

Die Rezeptur hat sich in Südasien über Jahrtausende bewährt und ist weithin bekannt für ihre stärkenden Eigenschaften auf körperlicher und geistiger Ebene.

„Guten Morgen - Guter Tag- Milch“: Eine Tasse Milch (pflanzliche Alternative: Mandelmilch) leicht erwärmen und mit einem Esslöffel Chyavanprash vermischen.

Kheer – klassischer Milchreis

Ayurvedisches Süßspeisen-Rezept zur körperlichen und mentalen Stärkung im Winter:

- 4 EL Basmati- oder Milchreis
- 1 Liter Bio-Vollmilch
- 2-3 EL Rohrzucker
- 1/4 TL Zimtpulver
- ¼ TL Ingwerpulver
- 1 MS Muskatpulver
- 3-4 Safranfäden
- 1 EL Mandelstifte

1. Den Reis in einen großen Topf erhitzen, und unter Rühren trocken anrösten bis der Reis leicht nussig riecht.
2. Die Milch aufgießen und unter Rühren zum Kochen bringen. Nun die Milch für 20 – 25 Minuten einköcheln lassen. Immer wieder umrühren, damit nichts überkocht oder anbrennt.
3. Nun 2-3 EL Zucker (die Inder nehmen 3 EL), die Safranfäden, Zimt- und Ingwerpulver zugeben. Unter Rühren weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis der Reis wirklich weich und die Milch zu einem sämigem Brei eingekocht ist.
4. Vom Herd nehmen, in Dessertschälchen füllen und Mandelstifte als Topping darüber geben.



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Anleitung zur Selbstmassage

- <https://ayurveda-akademie.org/wissen/ayurveda/massage-therapie/ayurveda-artikel/anleitung-zur-abhyanga-selbstmassage>



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Morgenroutine

Die wichtigsten Komponenten der Morgenroutine:

Trinken Sie am Morgen 1-2 Gläser warmes Wasser, um den Stoffwechsel anzuregen.

Nun folgt die Mundhygiene mit Zähneputzen, Zunge schaben und Ölziehen (Gandusha). Nehmen Sie dazu einen Schluck Sesamöl in den Mund und behalten Sie es für einige Minuten darin.

Wenn noch etwas Zeit besteht, ölen Sie den ganzen Körper mit etwas Sesamöl ein, insbesondere Kopfhaut, Ohren und Füße.

Lassen Sie das Öl einwirken und praktizieren Sie währenddessen eine Nasenspülung (Nethi). Dafür gibt es spezielle Nasenkännchen, mit denen Sie das Wasser in das eine Nasenloch einführen und im anderen Nasenloch ausfließen lassen können. Anschließend die Nasenlöcher mit 2-3 Tropfen Sesamöl oder Ghee benetzen.

Den Körper reinigen mit einer angenehm heißen Dusche. Dabei das Öl mit etwas Salz oder Kichererbsenmehl von der Haut emulgieren und gründlich abduschen.

Im Anschluss können ein Yoga-Bewegungsprogramm und eine stille Meditation praktiziert werden.

Aus diesen Komponenten lässt sich eine verkürzte Variante für den täglichen Gebrauch individuell zusammenstellen.

Utensilien für die Morgenroutine im Shop: <https://rosenberg-ayurved.de/ayurveda-morgen-routine.html>



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Die nächsten Termine

- 02. Februar 2025 - [Infotag in Birstein – Tag der offenen Tür](#)
- 07. Februar 2025 - [Healthy Friday Online Kochshow mit Kerstin Rosenberg](#) zum Thema Detox
- 21. März 2025 - Ayurveda Ratgeber

Basiswissen und Dosha-Test

Basiswissen kostenfrei
bestellen:



<https://www.rosenberg-ayurveda.de/bestellformular-ayurveda-basiswissen.html>

Dosha-Typ ermitteln und 7
Wochen lang Tipps erhalten zu
Konstitution, Ernährung,
Partnerschaft etc.

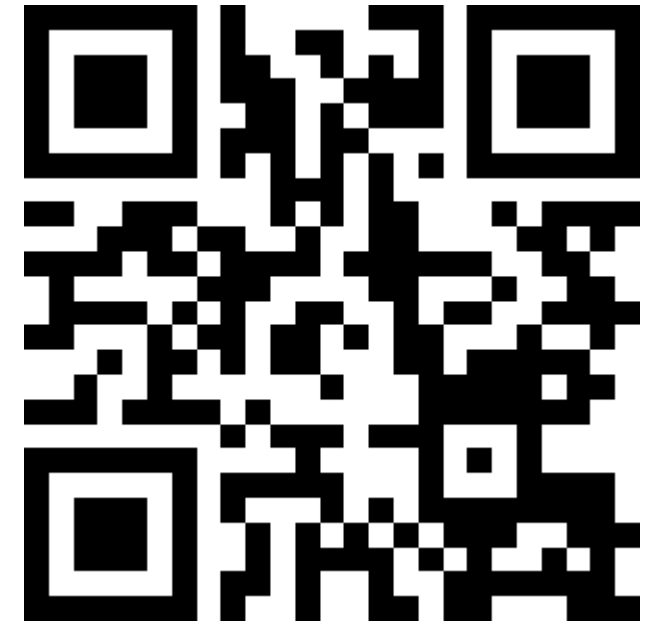


<https://www.rosenberg-ayurveda.de/wissen/ayurveda-test-vata-pitta-kapha.html>

Handykamera einschalten
und auf diesen Code halten

Persönliche Kurberatung

mit Sabine Göring und Stephanie Riecker



Unsere Kurmediziner und das Beratungsteam stehen Ihnen bei der Wahl der richtigen Kur, bei der Besprechung Ihrer individuellen Krankheitssituation und allen organisatorischen Fragen kompetent und einfühlsam zur Seite. Besprechen Sie mit uns Ihren persönlichen Beratungswunsch unter:

06054-9131-0 oder buchen Sie direkt online unter: <https://tinyurl.com/ph79d6jd>



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Unser Wirken

- **Rosenberg Europäische Akademie für Ayurveda:** Wir bieten Ayurveda-Seminare & -ausbildungen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Im vielfältigen Weiterbildungsprogramm findet jeder seinen Zugang zum Ayurveda, ob als Präsenzkurs, Webinar oder in der eAcademy.

www.ayurveda-akademie.org

- **Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum:** In unserem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum erfahren Sie Ayurvedakuren als Medizin, Therapie und Wellness auf höchstem Niveau. Regenerieren Sie sich in einem der renommiertesten Kompetenzzentren für Ayurveda in Deutschland.

www.rosenberg-ayurveda.de

- **Rosenberg AyurMed – Ayurveda-Produkte:** In unserem Shop kaufen Sie ayurvedische Bio-Produkte in Gourmet-Qualität: Von biologischem Ayurveda-Kaffee und Tee über Gewürze und Kräuter bis hin zu ayurvedischer Kosmetik. Traditionelle Massageöle und Bücher rund um die ayurvedische Lebensweise ergänzen das Angebot.

www.rosenberg-ayurmed.de

