



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Willkommen zum
Ayurveda-Ratgeber

09. September 2025



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Mehr Gesundheit mit Ayurveda

mit Kerstin Rosenberg und Silva Zitzmann

- Warum eine gesunde Verdauung so wichtig ist
- Agni & Koshta – Stoffwechsel und Darm im Ayurveda
- Typische Verdauungsbeschwerden verstehen
- Praktische Tipps & Hausmittel mit Gewürzen
- Rezepte aus dem ayurvedischen Medical Cooking
- Ganzheitlicher Ansatz einer Ayurveda-Kur
- Fragen & Antworten mit unseren Expertinnen
- Persönliche Impulse für Ihre Gesundheitsreise



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Hinweise für einen guten Ablauf

- Kamera und Mikrofon aus
- Fragen bitte per F&A-Formular
- Bitte sehen Sie von Fragen zu individuellen Diagnosen ab – diese können nur in einem ausführlichen Konsultationsgespräch erörtert werden
- Bitte alle Kommentare im Chat an **Alle** stellen (nicht nur an den Host)

Kollektive Situation

Stress, unregelmäßige Mahlzeiten, Bewegungsmangel und eine oft schwer verdauliche Ernährung belasten den Darm wie nie zuvor. Viele Menschen leiden regelmäßig unter Blähungen, Verstopfung oder Durchfall – Beschwerden, die nicht nur den Körper, sondern auch das seelische Gleichgewicht beeinflussen.

Ayurvedischer Zusammenhang

Im Ayurveda gilt die Verdauung als zentrales Fundament für Gesundheit und Wohlbefinden. Ist das innere Verdauungsfeuer (*Agni*) geschwächt, können Nährstoffe nicht optimal aufgenommen werden, und es entstehen Stoffwechselrückstände (*Ama*), die das ganze System belasten. Deshalb ist die Stärkung der Verdauung eine der wichtigsten Aufgaben für mehr Energie, Lebensfreude und Widerstandskraft.

Disclaimer

Die genannten Empfehlungen ersetzen keine individuelle ayurvedische Beratung. Nur im Zusammenspiel Ihrer Grundkonstitution, aktueller Ungleichgewichte, Ihres Gesundheitszustandes und ihrer alltäglichen Gewohnheiten lässt sich eine umfassende Anamnese durchführen. Wir empfehlen daher ausdrücklich, sich an eine:n qualifizierte:n Ayurveda-Therapeut:in zu wenden. Eine Liste anerkannter Fachpersonen finden Sie unter: www.ayurveda-verband.eu

Ayurvedische Ernährungstipps

1. Bevorzuge warme und gekochte Speisen, speziell am Abend, um dein Verdauungssystem zu entlasten
2. Warm und ausreichend trinken
3. Stärke deine Verdauungskraft mit Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Fenchelsamen
4. Achte auf leicht verdauliche Nahrungsmittelkombinationen, indem du keine tierischen Produkte untereinander mischst
5. Vermeide es, während der Mahlzeiten zu viel zu trinken
6. Ende deine Mahlzeiten mit dem bitteren Geschmack, um die Aufspaltung zu verbessern und Müdigkeit nach dem Essen zu vermeiden
7. Nur so viel essen, dass du am Ende der Mahlzeit dich nicht schwer fühlst
8. In Stille essen (keine Ablenkung, kein TV, kein Gequatsche etc.)

Gewürze und die Doshas

1. Ingwer für Vata und Kapha
2. Fenchel für Vata und Pitta
3. Kurkuma für Pitta und Kapha
4. Cumin für alle

Ayurvedischer Verdauungstee

Jeweils

1 TL Cumin

1 TL Koriandersamen

1 TL Fenchelsamen auf 1l Wasser

10 min köcheln lassen, dann abgießen, am Vormittag trinken

Rezept Manda-Reisbrühe zur Entlastung des Verdauungstrakts

50g Reis

700 ml Wasser

1 MS Steinsalz

1 MS Ghee

Den Reis in einem Topf ohne Fett trocken anrösten. Wasser zufügen, zum Kochen bringen und den Reis im geschlossenen Topf weich köcheln lassen.

Die Brühe in ein Gefäß abgießen. Etwas Steinsalz und Ghee zufügen.

Die Reisbrühe als Ersatz für eine Mahlzeit (Fasten) oder zwischen den Mahlzeiten warm trinken.

Takra - Ayurvedische Buttermilch zur Stärkung von Verdauung, Darmflora und Mikrobiom

50g Joghurt

200 ml Wasser

1 Prise Hing (Asafötida)

1 Prise Trikatu (Gewürzmischung)

1 MS Steinsalz

Alle Zutaten mischen und mit einem Pürrierstab verquirlen.

Chancen einer Kur

- Reset und Neustart
- Ganzheitliche Anamnese
- Individuelle Ernährungsempfehlungen und Kräutertherapie
- Loslassen vom Alltag
- Etablierung von Routinen
- Psychologische Unterstützung
- Reinigung des Körpers
- Gleichgewicht von Körper und Geist



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Wichtige Links

- [Agni Plus Kur](#)
- [Kuren mit Silva Zitzmann](#)
- [Kurprogramm allgemein](#)
- [Seminar Ayurveda, Darm, Psyche und Nahrungsmittelunverträglichkeiten](#)
- [Ayurveda-Shop](#)
- [Dosha-Test](#)

Die nächsten Termine

- 10. Oktober 2025 - Healthy Friday Online Kochshow mit Kerstin Rosenberg -> [Anmeldung](#)
- 19. Oktober 2025 – Tag der offenen Tür -> [Anmeldung](#)
Neu: Übernachtung vorher möglich – Ayurveda erleben

Ungeklärte Fragen?

- Nehmen Sie gerne Kontakt mit unserer Kurberatung auf, um Ihre individuelle Situation einschätzen zu können – nächste Folie
- Anwendungsfragen gerne an vanessa.gutherz@rosenberg-ayurveda.de

*HandyKamera
einschalten und auf
diesen Code halten*



Persönliche Kurberatung

mit Ingelore Weidner & 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 <https://tinyurl.com/ph79d6jd>



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

WhatsApp Kanal

- Tipps, Rezepte und Events



Ayurveda für Dich - Rosenberg
Ayurveda
WhatsApp-Kanal



