



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Willkommen zum Ayurveda-Ratgeber

26. Januar 2026



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Mehr Gesundheit mit Ayurveda

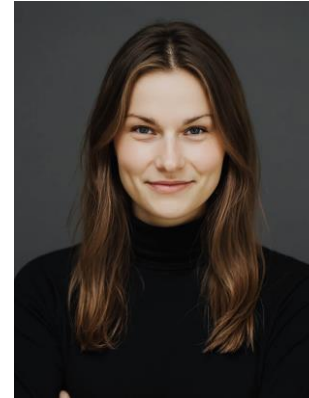
mit Kerstin Rosenberg und Silva Zitzmann

- Warum Erkältungen und Atemwegserkrankungen im Ayurveda besonders mit der **Vata-Zeit (Kälte & Trockenheit)** verbunden sind
- Wie ayurvedisches Wissen hilft, **Immunsystem, Schleimhäute und Atemwege** ganzheitlich zu stärken
- Welche Rolle **Verdauungsfeuer (Agni)**, Lebensenergie (**Prana**) und Dosha-Balance bei Erkältungen spielen
- **Prävention & Erste-Hilfe-Maßnahmen** aus der ayurvedischen Hausapotheke für Alltag und Akutphase
- Unterschiede von Erkältungssymptomen aus **Vata-, Pitta- und Kapha-Sicht**
- Atemwege als **Prana Vaha Srotas** – Verbindung von Atmung, Energie und Psyche
- Einfache **Pranayama-Übungen** und Ernährungstipps zur Unterstützung der Atemwege im Winter

Vorstellung Ihrer Experten



Kerstin Rosenberg leitet gemeinsam mit ihrem Mann das Ayurveda-Kurzentrum und die Europäische Akademie für Ayurveda. Die international bekannte Spezialistin für Ayurveda und Ernährung bildet seit 1996 Menschen in Ayurveda-Ernährungs- und -Gesundheitsberatung, -Psychologie und -Therapie in ganz Europa aus. Ihre Begeisterung und Profession für die ayurvedische Kochkunst lebt sie als Köchin und Kochkursleiterin im Birsteiner Ayurveda-Zentrum. Als Buchautorin hat sie zahlreiche Ayurveda-Bücher publiziert, einige davon Bestseller der Ayurveda-Literatur im deutschsprachigen Raum.



Silva Zitzmann ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, erfahrene Yoga-Therapeutin und medizinische Ayurveda-Spezialistin. Nach langjähriger Erfahrung in der westlichen Medizin praktiziert sie nun mit großer Leidenschaft einen ganzheitsmedizinischen Ansatz als Ayurveda-Ärztin gemeinsam mit ihrer Kollegin Frau Dr. K. Nagersheth in der Ayurveda-Praxis in Frankfurt und in den *pañcakarma*-Kuren am Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein.

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 die Kommentare im Chat an **Alle** stellen (nicht nur an den Host)

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

Erkältung & Atemwege im Ayurveda

- Winterzeit = Vata-Zeit
 - Kälte & Trockenheit reizen die Schleimhäute
 - Vata-Überschuss schwächt Agni & Immunabwehr

Warum Vata Erkältungen begünstigt

- Kälte verstärkt Vata – Gleiches verstärkt Gleiches
 - Unregelmäßiges Verdauungsfeuer
 - Geringe Abgrenzung gegen Krankheitserreger



Ayurveda Gesundheits-
und Kurzentrum

Umfrage

Wer hat schon mal einen Dosha-Test gemacht?

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





Ayurveda Gesundheits-
und Kurzentrum

Frage für den Chat

Sind Sie ein Vata-Typ oder haben Sie Vata-
Beschwerden?

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



Ayurvedische Prävention

Wärme & Öligkeit als Grundprinzip

- Warme Ölmassagen & Svedana
- Warm essen & trinken
- Pflege der Nasenschleimhäute mit Öl

Ayurvedische Erste Hilfe

Ingwerwasser mit Zimt & Honig

- Kurkuma-Latte (aufbauend, aber schleimfördernd)
- Inhalation mit Ajwain

Kräuter für Atemwege

Süßholz – wohltuend für Hals & Stimme

- Pippali – stärkt Lunge & Agni
- Thymian – schleimlösend
- Nelke – öffnet Kopf & Brust

Erkältung nach Dosha-Typ

Vata: trockener Husten, dünnflüssiger Schnupfen

Pitta: gelber Schleim, Hitze

Kapha: zäher Schleim, Schweregefühl

Prana Vaha Srotas

Atem = Träger der Lebensenergie

- Flache Atmung blockiert Energiefluss
- Atmung beeinflusst Psyche & Nervensystem

Pranayama bei Erkältung

Nasenatmung wiederherstellen

- Tiefe Einatmung mit Atemhalten
- Sanfte aktivierende Atemübungen

Ernährung & Food as Medicine

- Geröstete Leinsamen, Zimt & Pippali
- Wärmende, vata-beruhigende Ernährung

Rezept Eladi

5g Zimt

5 g Kardamom

20 g Pippali

40 g Kandis

40 g Rosinen

40 g Datteln

40 g Süßholzpulver

Alle Zutaten mit Honig zu knetbaren Kugeln(Pastillen)
formen und in gemahlenem Ingwer wälzen, max 9
Kügelchen am Tag

Frage für den Chat

Wer kennt das Rosenberg Kur- und Gesundheitszentrum in Birstein aus eigener Erfahrung? Hatte die bei uns erlebte Kur einen nachhaltigen Effekt auf die eigene Gesundheit und ganz besonders das Vata-System?

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

Wichtige Links

- [WellMed-Kur](#)
- [AyurDetox-Kur](#)
- [Kurprogramm allgemein](#)
- [Ayurveda-Shop](#)
- [Dosha-Test](#)

Die nächsten Termine

- 27. März 2026 - Healthy Friday Online Kochshow mit Kerstin Rosenberg
- 15. März 2026 – Tag der offenen Tür
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.guthertz@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



