



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Willkommen zum

Ayurveda-Ratgeber

23. April 2026



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Mehr Gesundheit mit Ayurveda

mit Kerstin Rosenberg und Silva Zitzmann

- Frauen als **zyklische Wesen** – wie Hormone Gesundheit und Psyche beeinflussen
- Der **Menstruationszyklus** als Spiegel der Jahreszeiten – innerer Frühling, Sommer und Winter
- Zyklusphasen im Wechselspiel von **Vata, Pitta und Kapha**
- **Wechseljahre** als neue Lebensära – aus schulmedizinischer und ayurvedischer Sicht
- Typische **Dosha-Störungen** in der Perimenopause und ihre Symptome
- **Ayurvedische Therapieansätze:** Kräuter, Ernährung, Massage und Yoga für hormonelle Balance
- Praxisnahe **Routinen und Impulse** für Frauengesundheit in allen Lebensphasen

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.



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 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

Frauengesundheit im Ayurveda

Die Gesundheit von Frauen ist vielschichtig und im Ayurveda eng mit den natürlichen Zyklen des Lebens verbunden. Ob hormonelle Veränderungen, emotionale Herausforderungen oder körperliche Beschwerden – ein sensibles Gleichgewicht von Doshas, Agni und Ojas bildet die Grundlage für Wohlbefinden und Stabilität.

Die Wechseljahre stellen dabei eine besonders prägende Phase dar – der Ayurveda-Ratgeber gibt praxisnahe Impulse, hilfreiche Routinen und alltagstaugliche Empfehlungen für mehr Balance.

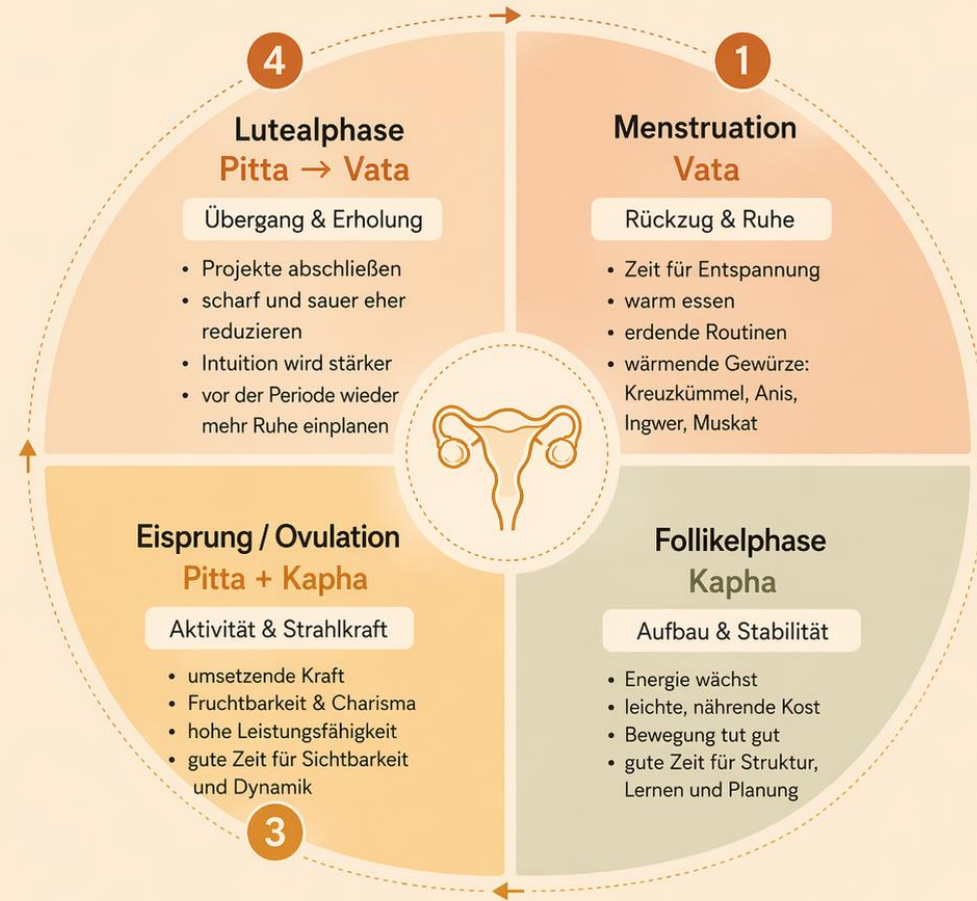
Frauen sind zyklische Wesen

- Hormone als Botenstoffe
- Signalgeber, die Prozesse im Körper leiten und lenken
- Mensch = Abbild der Natur: der Zyklus folgt einem natürlichen Rhythmus
- Jeden Monat ein innerer Frühling, Sommer und Winter
- Hormonwechsel wirken auch auf die Psyche der Frau

Ayurveda für Frauen

DER WEIBLICHE ZYKLUS IM ÜBERBLICK

Jede Zyklusphase bringt eigene Bedürfnisse mit sich – Ayurveda beschreibt sie über die Doshas Vata, Kapha und Pitta.



Ayurvedische Grundidee

- Vata steht für Bewegung, Nervensystem und Rückzug.
- Kapha steht für Aufbau, Stabilität und Zufriedenheit.
- Pitta steht für Umsetzen, Stoffwechsel und Aktivität.

Der Zyklus ist kein starres Uhrwerk – jede Frau erlebt ihn individuell. Ayurveda hilft, die jeweiligen Phasen bewusst zu unterstützen.

Zyklusphasen und Doshas

- Kapha-Phase: Aufbau, Glück, Wohlbefinden, Schönheit
- Pitta-Phase: Transformation, Stimmung kann gereizter werden
- Vata-Phase (Blutung): sensibelstes Dosha, Verbindung zum Nervensystem



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

Wo stehen Sie gerade im Zyklus oder in Ihrer Lebensphase – und welche Dosha-Themen spüren Sie?

Frauengesundheit in der Praxis

- Große Relevanz in der ärztlichen Ayurveda-Praxis
- Frauen offen für selbstwirksame Gesundheit
- Gender-Unterschiede in der Medizin: Therapien oft an Männern getestet
- Ayurveda bietet breites Therapie-Spektrum für hormonelle Balance
- Perimenopause als Chamäleon der Symptome – oft nicht als hormonell erkannt

Wechseljahre – eine neue Ära

- Für jede Frau beginnt eine neue Lebensphase
- Hormonelle Umstellung verändert das natürliche Dosha-Gefüge
- Vata steigt an, Pitta brennt sich aus, Kapha wirkt auf den Stoffwechsel
- In alten ayurvedischen Schriften kaum als Beschwerden erwähnt – eher als Übergang

Dosha-Störungen: Symptome

Vata – Trockenheit, Knochen- und Muskelabbau, Schlafprobleme, Ängste, veränderte Libido

Pitta – Hitzewallungen, mentale Reizbarkeit

Kapha – Neigung zu Übergewicht, träger Stoffwechsel

Häufigste Dysbalance: Vata und Pitta

Hormonelle Balance und die Psyche

- Hormone, Doshas und Agni im engen Zusammenspiel
- Vata mit direkter Verbindung zum Nervensystem
- Lebensphasen prägen die Psyche so wie Jahreszeiten

Ayurvedische Therapieansätze

- Lifestyle in Balance als beste Prävention
- Ayurveda = 80% Prävention, besonders wirksam ab 40
- Vier Säulen: Kräuter, Ernährung, Massage und Yoga
- Wenn das Leben in Balance kommt, kommen auch die Hormone in Balance

Phytotherapie & Kräuter

Shatavari – das Frauenkraut des Ayurveda

Mönchspfeffer – hormonregulierend bei PMS

Traubensilberkerze – Klassiker bei Wechseljahrsbeschwerden

Schafgarbe – stärkend für den Unterleib

Ernährung & Food as Medicine

- Bioverfügbarkeit, Nährstoffbedarf und Proteine im Blick behalten
- Exkurs Soja: gehypt als Östrogenspender, ayurvedisch in Maßen (Vata-erhöhend)

Massage & Yoga

Hormonbalance-Massage

Ausgleichende Öle stärken das Nervensystem und nähren die Gewebe

Unterstützt Vata-Ruhe und sanfte Pitta-Kühlung

Yoga für Frauen

Sanfte Asanas begleiten die Zyklusphasen und die Wechseljahre

Atem und Meditation als Anker für Körper und Psyche



Ayurveda Gesundheits-
und Kurzentrum

Umfrage

Unter welchen Beschwerden leiden Sie gerade am meisten? Teilen Sie es gerne im Chat – wir geben spontan ayurvedische Impulse dazu.

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



ROSENBERG
Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Wichtige Links

- [AyurShakti-Retreat](#)
- [Phyto- und Yogatherapie für Frauen PYF mit Silva Zitzmann](#)
- [Hormonbalance Massage-Seminar AMB mit Marion Malle](#)
- [Buchtipps: Ayurveda für die Wechseljahre](#)
- [Ayurveda-Symposium 2026](#)



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Die nächsten Termine

- 12. Juni - Healthy Friday Online Kochshow mit Kerstin Rosenberg
- Nächster Ayurveda-Ratgeber: 12. November
- Mehr Infos unter www.rosenberg-ayurveda.de



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

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



