



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Willkommen zum
Ayurveda-Ratgeber

3. September 2026

Ayurveda für die Haut

mit Silva Zitzmann

- Der **Sommer aus ayurvedischer Sicht** – warum Pitta steigt und Agni schwächelt
- Das **Zusammenspiel von Pitta und Vata** – wenn der Wind das Feuer anfacht
- Die Haut als Spiegel: **Bhrajaka Pitta**
- **Fettig und trocken zugleich** – was die Sommerhaut wirklich braucht
- Ayurvedische **Hautpflege und Ernährung** für heiße Tage und den Spätsommer
- **Hitze, Stoffwechsel und Bewegung** – mit Praxisübung Sitali Pranayama
- Gestärkt in den Herbst: **Routinen, Prävention und die Ayurveda-Kur**

Vorstellung Ihrer Experten



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

Hautgesundheit im Ayurveda

Unsere Haut ist im Ayurveda weit mehr als eine Hülle: Sie spiegelt, was in unserem Inneren geschieht. Ob Hitze, Sonne oder ein geschwächtes Verdauungsfeuer (Agni) – ein sensibles Gleichgewicht von Doshas, Agni und Ojas bildet die Grundlage für eine gesunde, strahlende Haut. Der Übergang vom Sommer in den Herbst ist dabei eine besonders prägende Zeit – der Ayurveda-Ratgeber gibt praxisnahe Impulse, hilfreiche Routinen und alltagstaugliche Empfehlungen für mehr Balance.

Was der Sommer bewirkt

- Hitze und Sonne: Pitta steigt im ganzen Organismus
- Fehlende Nachtabkühlung schwächt Agni
- Schwaches Agni: Dhatus geschwächt, Ama entsteht
- Zum Herbst steigt Vata: Temperaturschwankungen
- Rasa (Immunsystem) leidet zuerst: erste Infekte

Pitta und Vata verstehen

- Ohne Vata keine Veränderung der Doshas – Vata ist immer mit dabei
- Vata = Wind: Der Wind facht das Pitta-Feuer zusätzlich an
- Vata-Treiber: Reisen, trockene Luft, Klimaanlage, unregelmäßiger Rhythmus



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

Wie geht es Ihrer Haut nach diesem Sommer –
und welche Dosha-Themen spüren Sie gerade?

Woran erkennen wir die Dysbalance?

- Verdauungsstörungen: Obstipation, Trockenheit
- Hautreizungen, Sonnenbrand, trockene und gespannte Haut
- Erkältungsinfekte und Magen-Darm-Beschwerden
- Steigt Vata, wird das Immunsystem anfällig
- Die Haut zeigt Dysbalancen als „vorderste Front“ zuerst

Die Haut als Spiegel: Bhrajaka Pitta

- Bhrajaka Pitta: das Subdosha, das direkt in der Haut lokalisiert ist
- Steuert Hauttemperatur, Pigmentierung, Hautstoffwechsel und Aufnahme über die Haut
- Überhitzung: Die Haut kann überschüssige Hitze nicht mehr optimal ableiten (Vikriti)
- Blutbeteiligung (Rakta): erhitzte Kapillaren – Rötungen, juckende, heiße Ausschläge

Fettig und trocken zugleich?

Pitta – heiß, ölig: Talg verflüssigt sich, öligler Glanz, Unreinheiten

Vata – trocken, rau: Hitze verdampft die Hautfeuchtigkeit

Folge – gestörte Barriere: ölig oben, dehydriert darunter

Typisch: Rötung, Brennen, Sommerakne

Was braucht die Haut jetzt?

- Ziel: kühlen und Feuchtigkeit spenden, ohne zu fetten
- Weder mit schweren Ölen überpflegen (Pitta) noch aggressiv austrocknen (Vata)
- Rosenwasser-Spray, Aloe-Vera-Gel, sanfte Reinigung mit Mandelmilch

Ernährung

- Kühnende Lebensmittel: Gurken, Melonen, Minze, süße reife Früchte
- Scharfes, Saures und stark Gesalzenes meiden – es erhitzt Pitta
- Kurkuma öffnet die Srotas (Körperkanäle) und unterstützt gesundes Schwitzen
- Etwas Pippali stabilisiert Agni sanft

Hitze und Bewegung

Gleiches verstärkt Gleiches – Pitta-Typen leiden zuerst

Bewegung – früh morgens oder abends

Mittagsschläfchen – gleicht kurze, heiße Nächte aus

Sitali Pranayama – kühlende Atemübung, gleich live

Vom Sommer in den Herbst

- Viel angesammeltes Pitta: Hitze, Säure und Neigung zu Entzündungen
- Vata steigt weiter an und verteilt diese Krankheitsfaktoren im Körper

Gut durch den Übergang

Ernährung im Herbstübergang

Leicht verdauliche, warm gekochte Nahrung: süßer Fenchel, Kürbis

Leicht bittere Gewürze stabilisieren die Verdauung und entgiften sanft; sanft mit Ingwerwasser beginnen

Rhythmus und Routinen

Zwiebelprinzip bei wechselnden Temperaturen, den Körper warm halten

Regelmäßigkeit pflegen und in den eigenen Rhythmus kommen – Prävention statt Therapie



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

Wichtige Links

- [Ayurveda-Kuren zur Regeneration im Herbstübergang](#)
- [Ayurveda-Shop: Kurkuma](#)
- [Ayurveda-Dosha-Test online: Vata, Pitta oder Kapha?](#)
- [Rezepte und Ayurveda-Wissen auf unserer Website](#)
- [Ayurveda-Symposium 2026](#)

Die nächsten Termine

- Ayurveda-Symposium 2026 – Thema: Chronische Entzündungen
- Nächster Ayurveda-Ratgeber: 12. November
- Mehr Infos unter www.rosenberg-ayurveda.de

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



