7 Fragen an Kerstin Rosenberg

1) Wie sind Sie zur Ayurveda-Lehre gekommen?
Bereits als Jugendliche hatte ich das große Glück, einen authentischen indischen Yoga-Meister kennenzulernen, der aus einer alten Ayurveda-Familie stammt. Seitdem hat mich die Ayurveda-Lehre fasziniert und nicht mehr losgelassen. Es folgte ein langjähriges Studium – speziell der ayurvedischen Ernährung, Psychologie und Therapie – bei indischen und hiesigen Ayurveda-Ärzten, -Professoren und -Therapeuten.

2) Was bedeutet für Sie ein Leben nach dieser Jahrtausende alten Heil- und Ernährungslehre?
Ayurveda ist für mich eine ganzheitliche Lebenskunst, in der sich jeder Mensch in seiner Einzigartigkeit kennenlernen und erleben kann. Ganzheitliche Empfehlungen zur individuellen Ernährung und Lebensweise helfen uns, gesund, vital und ausgeglichen zu sein und das Leben in seiner ganzen Fülle zu genießen. Und mit der Ayurveda-Medizin können wir Hilfe bei Erkrankungen finden, die in der hiesigen Schulmedizin als schwer behandelbar gelten.

3) Was ist das Besondere und wie unterscheidet sich dieses Buch von anderen Ayurveda-Koch- und Ernährungsbüchern?
Mit meinem neuen Buch versuche ich, dem Leser / der Leserin auf komprimierte Weise ein umfassendes Wissen über die Ernährung des Ayurveda zu vermitteln. Dank meiner mehr als 20-jährigen Erfahrung als Ayurveda-Ernährungsberaterin, -Köchin und -Seminarleiterin konnte ich viele praktische Erfahrungswerte und Beispiele – besonders im Bereich der typgerechten Ayurveda-Ernährung, der Diätetik bei Beschwerden und für die Alltagsintegration – geben, welche auch für Berufstätige, Familien und Menschen mit wenig Ayurveda-Erfahrung gut anwendbar sind.

4) Wie würden Sie Ihren eigenen Kochstil beschreiben, der als eine Verschmelzung aus traditioneller Ayurveda-Küche und westlicher Vitalküche gilt?
Ich bin ein echter Genießer und liebe die delikate Vielfalt der ayurvedischen Küche. Dabei ist mein persönlicher Küchenstil von der italienischen und der indischen Küche geprägt. Dabei kommen so leckere Kreationen heraus wie Rote-Bete-Carpaccio mit Granatapfelkernen, dazu gebackene Polentaplätzchen mit Rosmarin und als Nachtisch eine luftige Mangocreme.

5) Welcher Küchenhelfer darf nicht fehlen, wenn Sie ayurvedisch kochen und warum?
Die ayurvedische Küche ist im Grunde sehr einfach, schnell und unkompliziert. Es sind keine speziellen Gerätschaften notwendig. Hilfreich jedoch ist ein Mixer, mit dem die aromatischen Chutneys, vegetarischen Brotaufstriche und cremigen Desserts frisch zubereitet werden können. Mein liebstes Küchenutensil ist jedoch meine „Masala-Box“ – eine praktische Gewürzdose, mit der ich meine sechs Lieblingsgewürze immer zur Hand habe. Wie man sie sich ganz leicht selbst zusammenstellen kann, habe ich diesem Buch beschrieben.

6) Welche fünf Gewürze gehören in eine gute Ayurveda-Küche?
Entsprechend unserer individuellen Konstitution sollten wir die Gewürze und Küchenkräuter, mit denen wir unsere Speisen verfeinern, auf den persönlichen Stoffwechsel und die Befindlichkeit abstimmen. Zu den häufig verwendeten Gewürzen – die fast für jeden Konstitutionstyp passend sind – zählen Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Kardamom und Pfeffer.

7) Welchen Leitsatz würden Sie gerne Menschen mit auf den Weg geben, die sich mit der Heilkunst des Ayurveda befassen möchten?

© Südwest Verlag, Bayerstraße 71-73, D-80335 München
August 2011
Vertraulich. Die unbefugte Verwertung und die unbefugte Weitergabe an Dritte sind nach § 18 UWG untersagt.

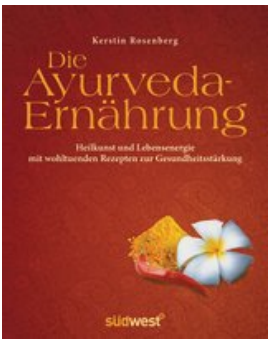
7 Fragen an Kerstin Rosenberg

Selbsterkenntnis ist der erste und wichtigste Schritt auf dem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit.

© Südwest Verlag, Bayerstraße 71-73, D-80335 München
August 2011
Vertraulich. Die unbefugte Verwertung und die unbefugte Weitergabe an Dritte sind nach § 18 UWG untersagt.

südwest

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Kerstin Rosenberg

Die Ayurveda-Ernährung

Heilkunst und Lebensenergie mit wohltuenden Rezepten zur Gesundheitsstärkung

Gebundenes Buch, Pappband, 320 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-517-08696-5

Südwest

Erscheinungstermin: Juli 2011

Das Wissen vom langen Leben - Ayurveda

Ayurveda, „das Wissen vom langen Leben“, ist ein uraltes indisches Heilsystem, das Körper, Geist und Seele in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Die individuelle Ernährungslehre mit dem Credo „du bist, was du verdaust“ spielt eine zentrale Rolle. Die Autorin Kerstin Rosenberg ist renommierte und international anerkannte Ayurveda-Expertin. Erstmals behandelt sie in diesem Buch die Ernährungs- und Heillehre des Ayurveda in der Ganzheitlichkeit für Körper, Geist und Seele und beleuchtet dabei sowohl die präventiven als auch die therapeutischen Möglichkeiten der Ayurvedischen Ernährungslehre. Sie vermittelt in diesem Standardwerk anschaulich und leicht verständlich dieses Jahrtausende alte Heilwissen, das es uns ermöglicht, den Anforderungen der westlichen Welt standzuhalten und gesund zu bleiben. Der Leser bekommt wertvolle Empfehlungen für die tägliche Ernährung, die die Doshas in ein wohltuendes Gleichgewicht bringen. Die verlockenden Rezepte der Autorin verführen zum Nachkochen. Mit Anleitungen zu ayurvedischen Schonkosttagen, Fastenkuren und Anwendungen, die den Körper reinigen und entschlacken.