

Was Eltern tun können ,

UM DIE FAMILIE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT ZU STÄRKEN



WWW.FOCUSED-GESUNDHEIT.AT

MAG.^A ANDREA LEGER: KLINISCHE UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN

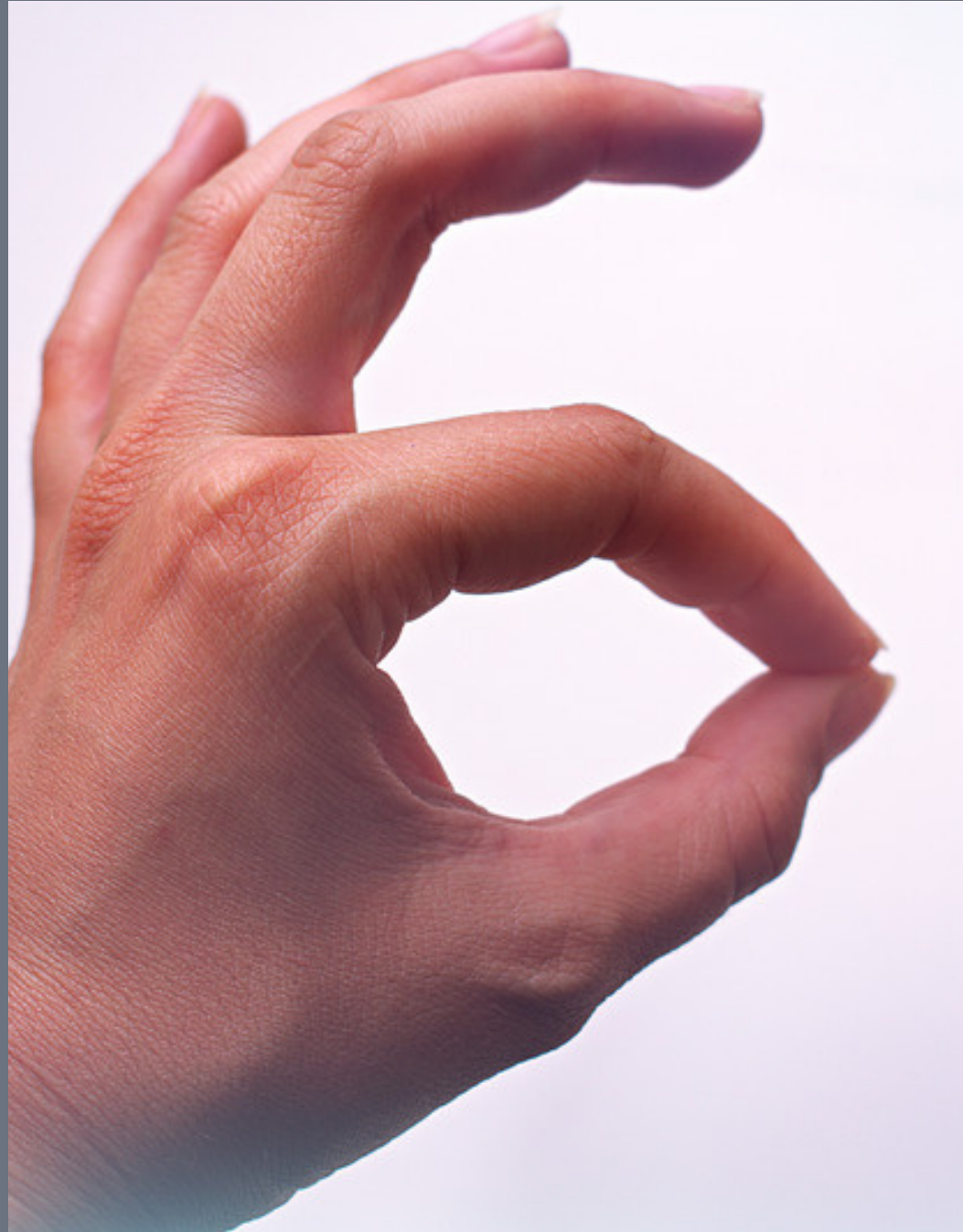
MAG.^A BARBARA RIEGLER: LEITUNG ARZNEIMITTELZULASSUNG GILVASAN PHARMA

KOOPERATIONSPARTNER DER  **GRAWE**
MyMEDpro Fitness- und Vorsorge-Programm



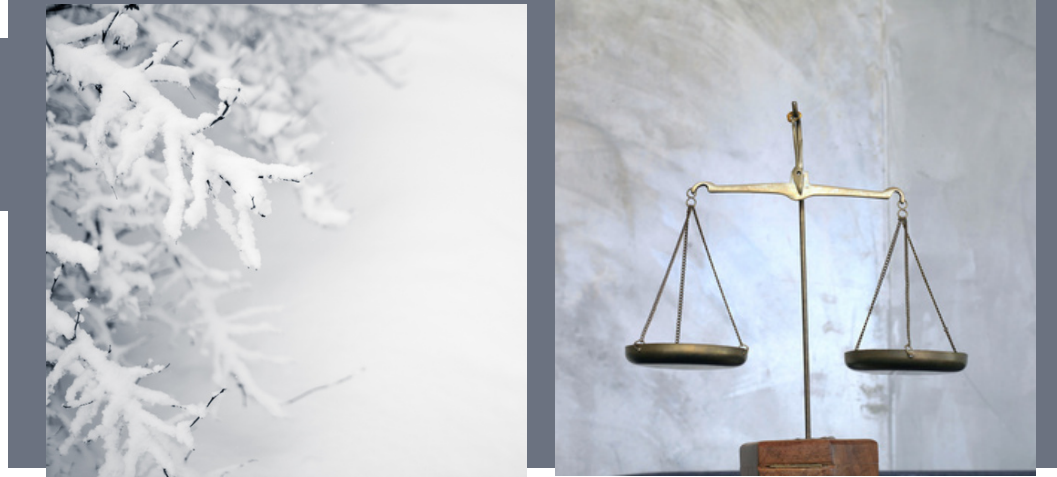
FOCUSED GESUNDHEITSPRÄVENTION





KLAVIERFINGERÜBUNG

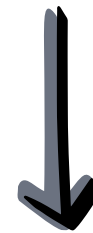
- Steigerung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- beruhigende Wirkung
- Synchronisation beider Gehirnhälften



THEMENBEREICHE



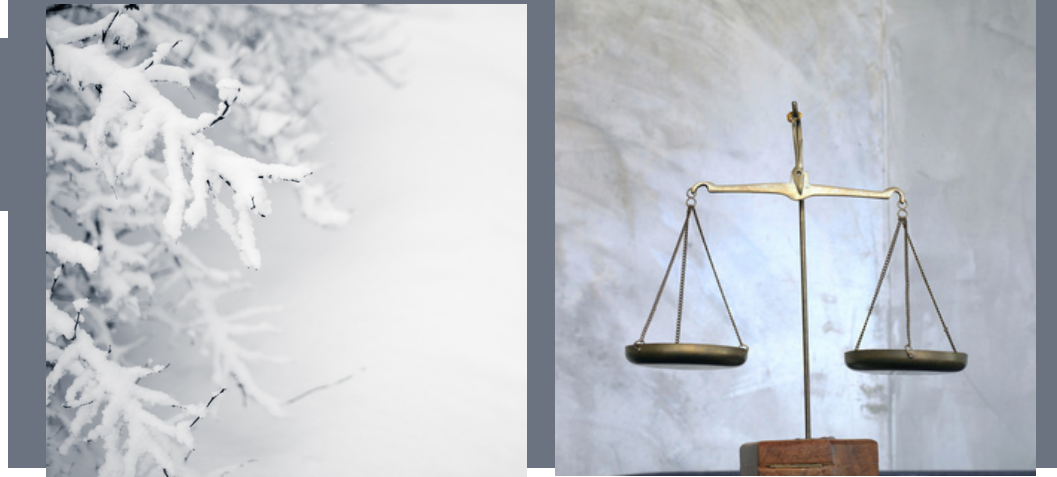
STÄRKUNG DER
PHYSISCHEN UND
PSYCHISCHEN RESILIENZ



RITUALE & ROUTINEN

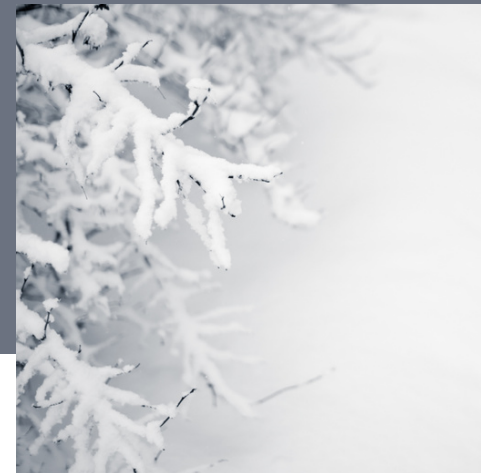


UNTERSTÜTZUNG BEI
TYPISCHEN
WINTERBESCHWERDEN



RESILIENZ

= **Widerstandsfähigkeit
gegenüber
Herausforderungen**



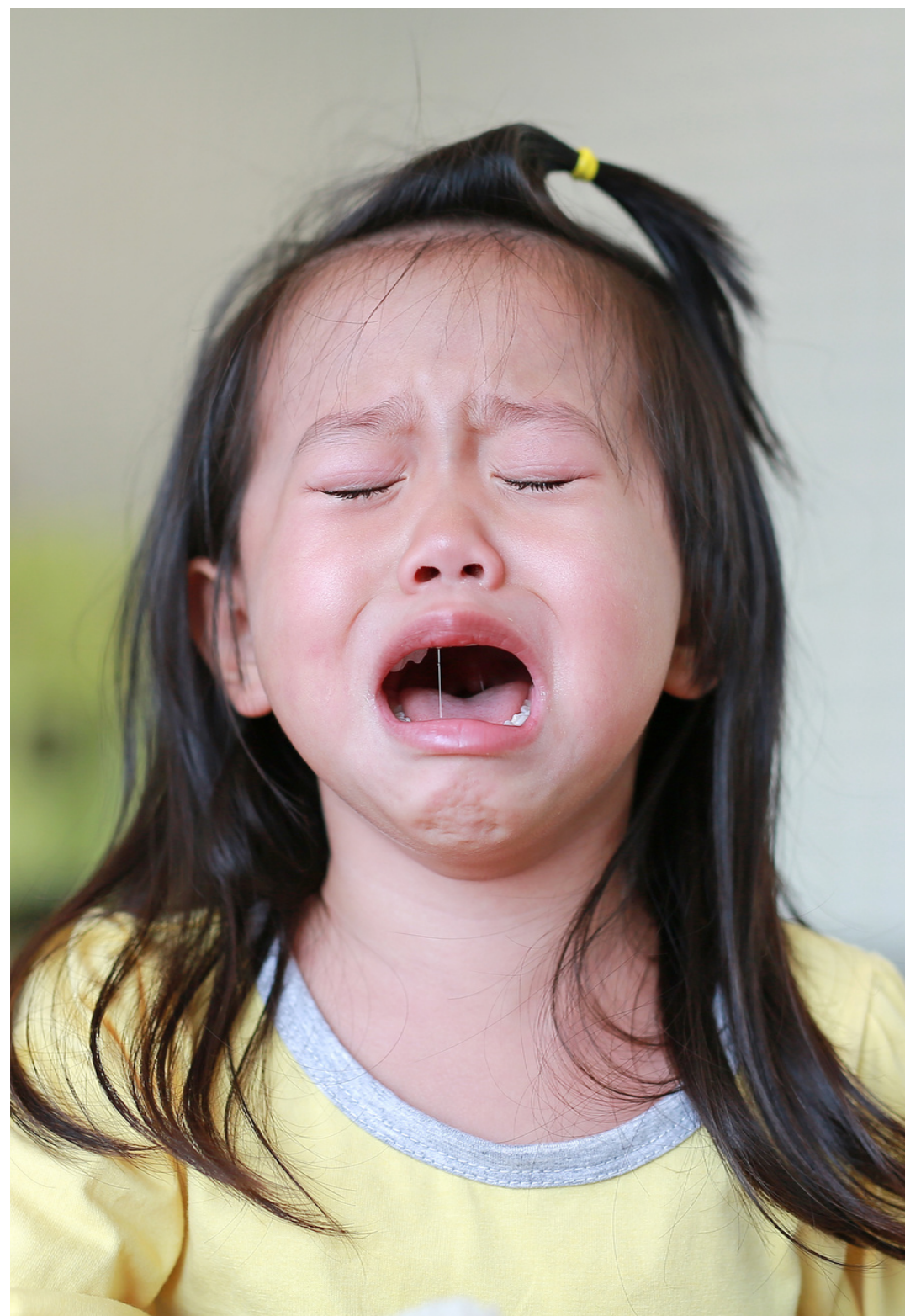
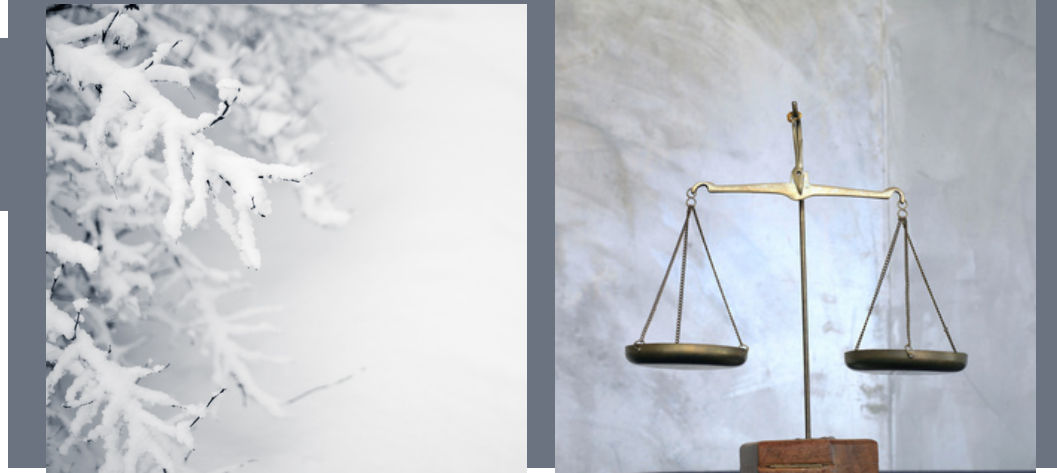
GRUNDSTEIN WIRD IM KINDESALTER GELEGT

ZUSAMMENSPIEL MIT BEZUGSPERSONEN

EIGENE ERFAHRUNGEN

UMGEBUNGSFAKTOREN

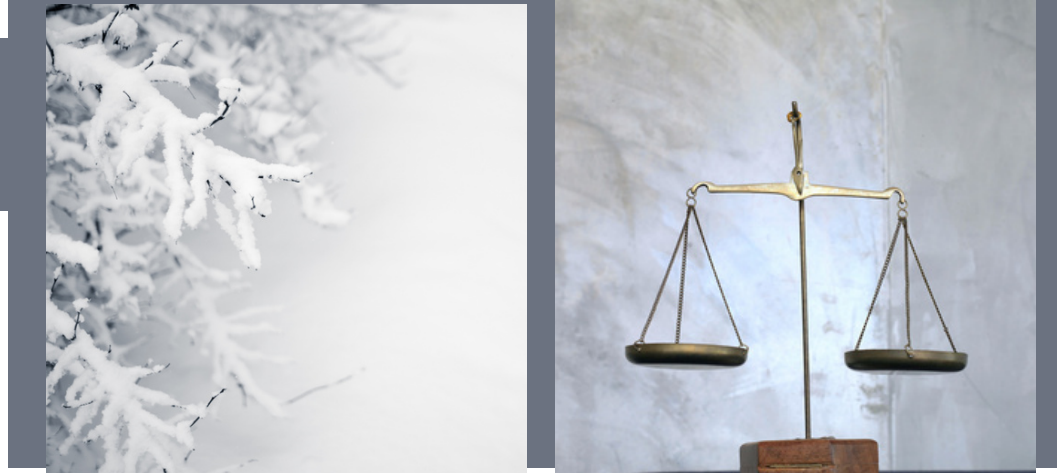




Kinder lernen Resilienz NICHT durch ein Leben ohne Probleme!

Kinder lernen Resilienz durch liebevolle Begleitung beim **BEWÄLTIGEN** von **PROBLEMEN!**





Schlüsselkompetenzen, die Kinder im Alltag entwickeln

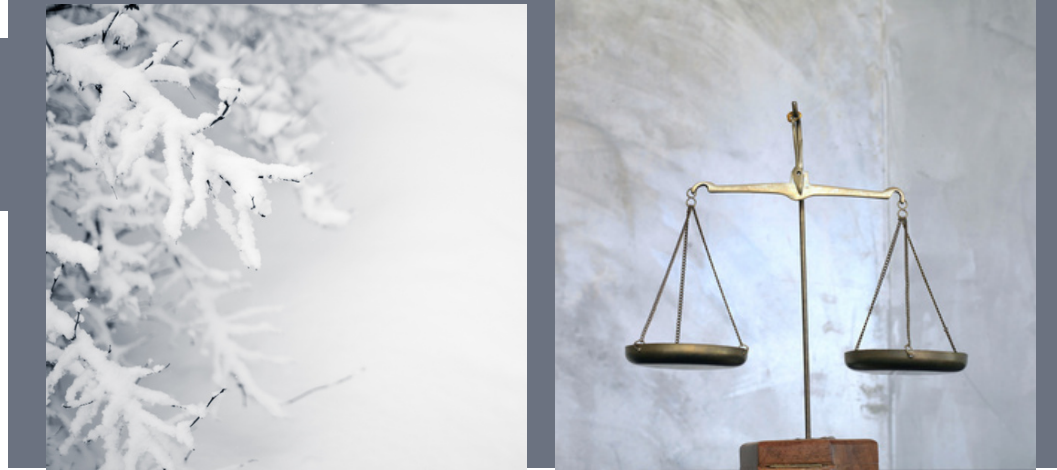


Aufgabe der Eltern: liebevolle Begleitung!



RESILIENZ BEDEUTET NICHT NUR, MIT VERLUSTEN KLARZUKOMMEN, SONDERN AUCH

- ☑ FRUST AUSZUHALTEN, OHNE ZU VERZWEIFELN,
- ☑ MUT ZU HABEN, ES NOCHMAL ZU VERSUCHEN,
- ☑ FEHLER ALS NORMAL ZU ERLEBEN,
- ☑ KONFLIKTE NICHT ALS BEDROHUNG, SONDERN ALS
CHANCE ZU VERSTEHEN,
- ☑ VERTRAUEN IN SICH UND IN ANDERE AUFZUBAUEN.



**“DER STURM WIRD
IMMER STÄRKER.”**

**“DAS MACHT NICHTS.
ICH AUCH.”**

PIPPI LANGSTRUMPF



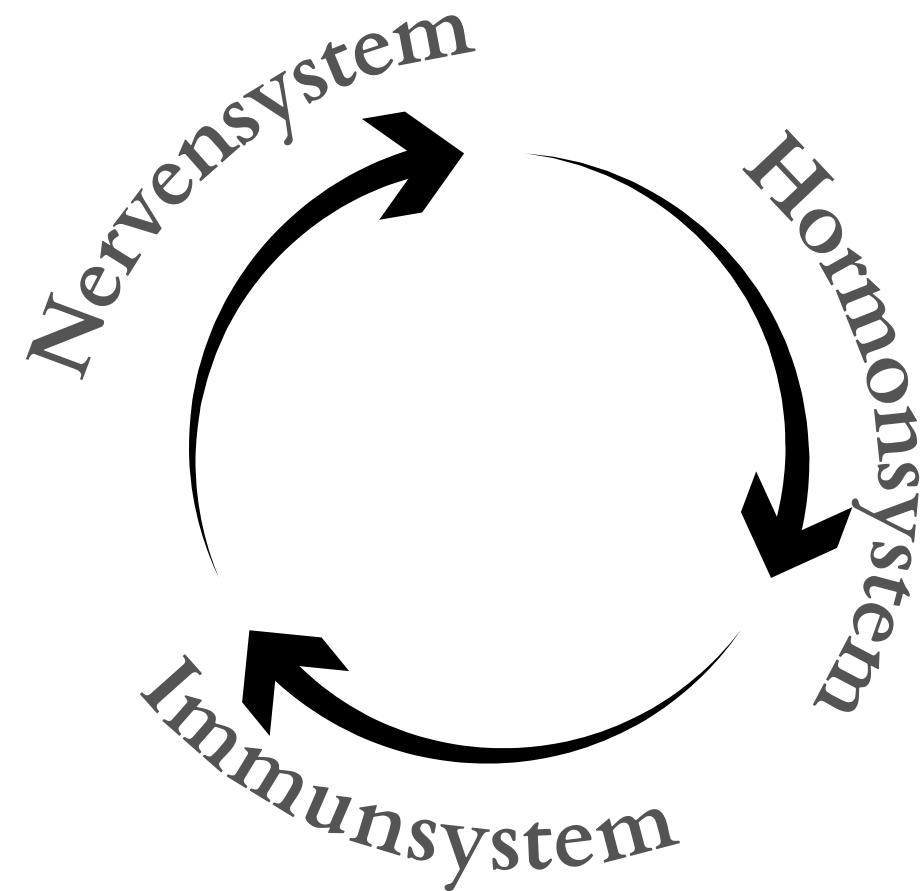


POSITIVE EFFEKTE FRÜH ERLERNTER RESILIEZ

- ✓ GERINGERE KRANKHEITSANFÄLLIGKEIT
- ✓ SCHNELLERE GENESUNG BEI INFEKTEN
- ✓ WENIGER PSYCHOSOMATISCHE REAKTIONEN
AUF ANFORDERUNGEN
- ✓ GERINGERER CORTISOLSPIEGEL UND
NIEDRIGERE ENTZÜNDUNGSMARKER



PSYCHO



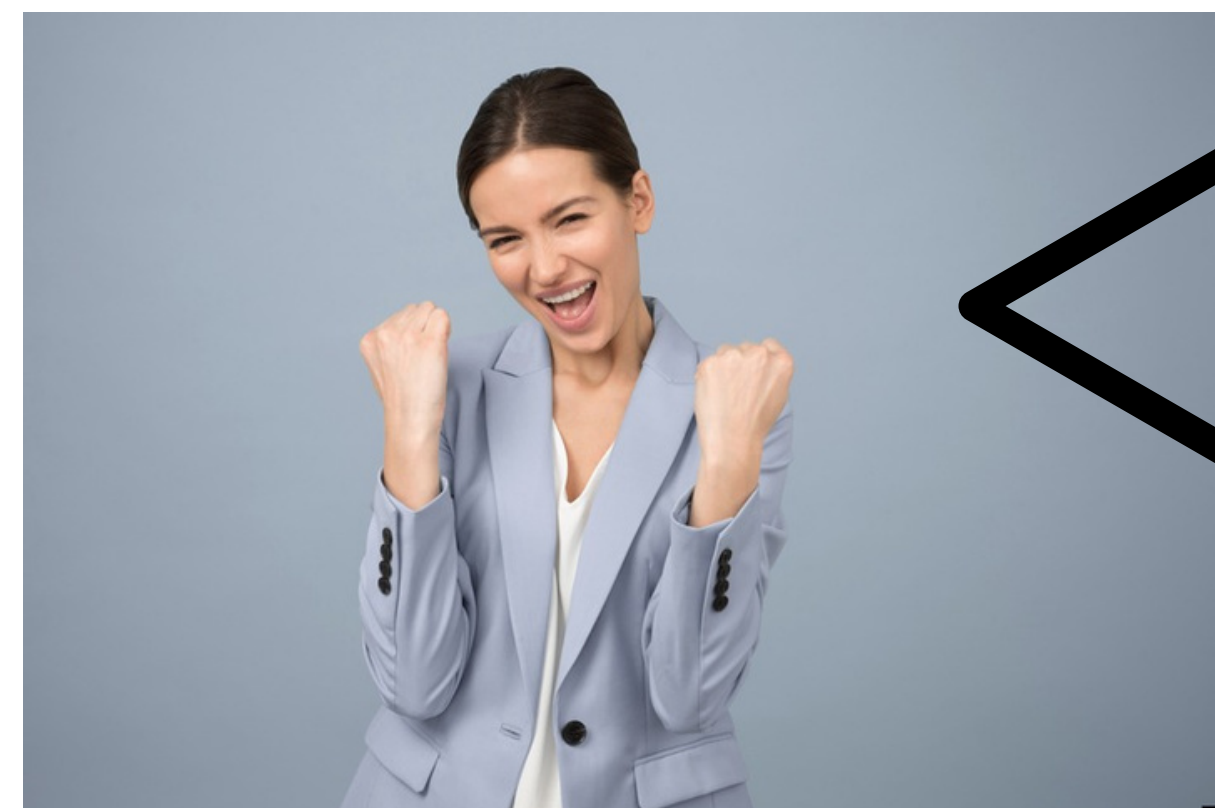
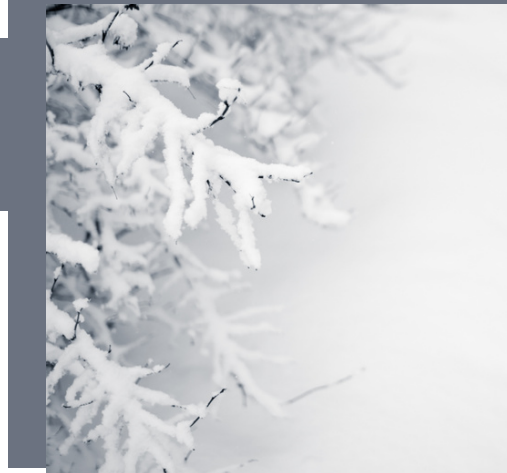
NEURO

Körper

Emotion

Geist

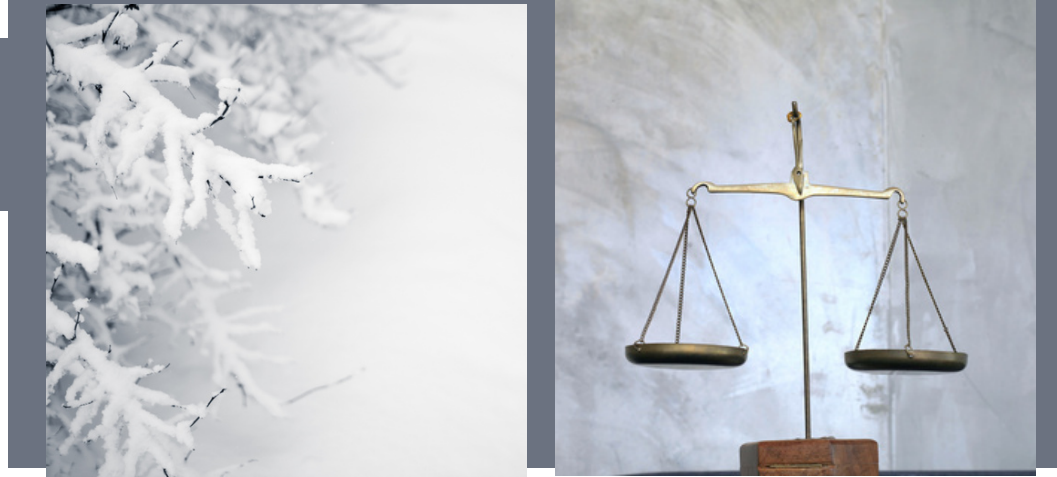
IMMUNOLOGIE



PHYSISCHES RESILLENZ

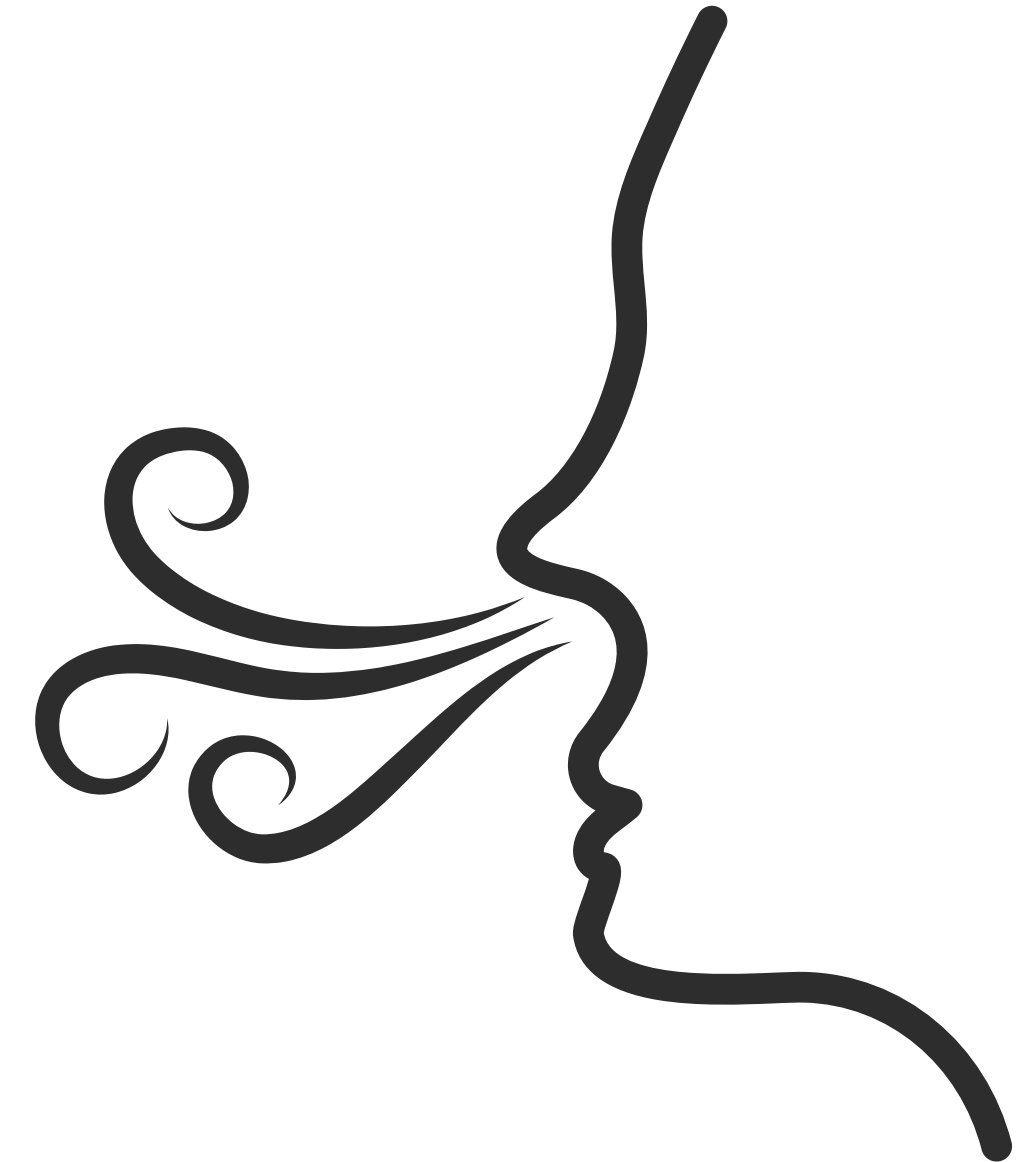
PSYCHISCHES RESILLENZ

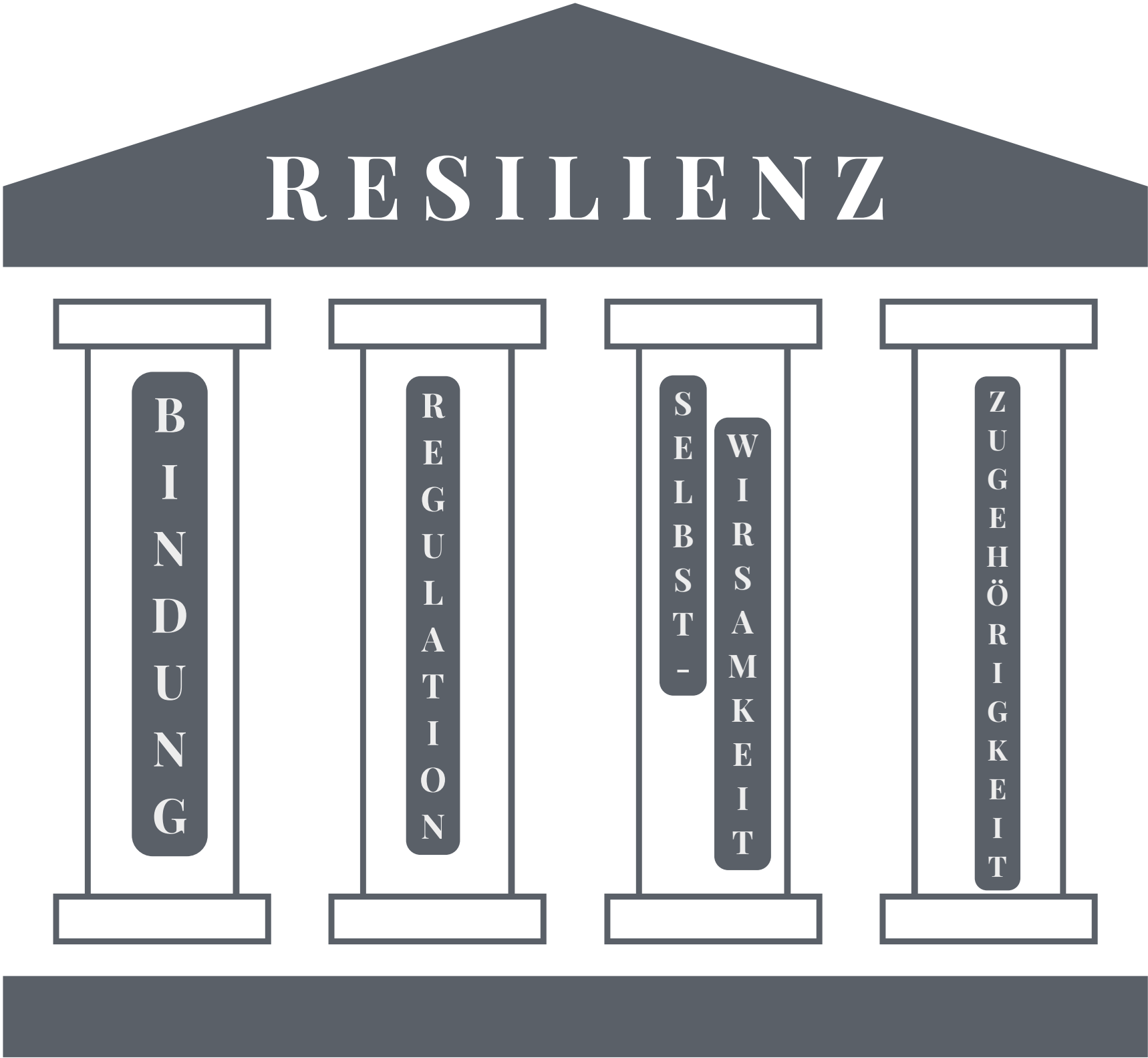
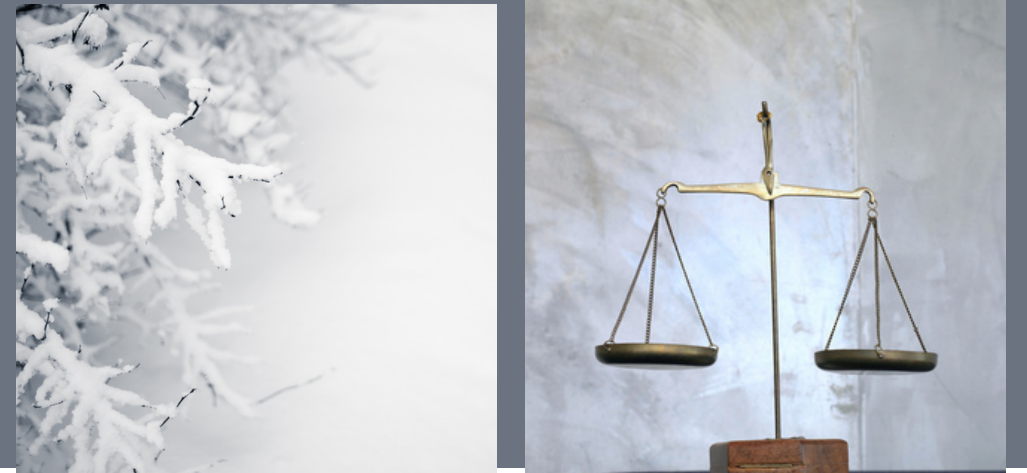


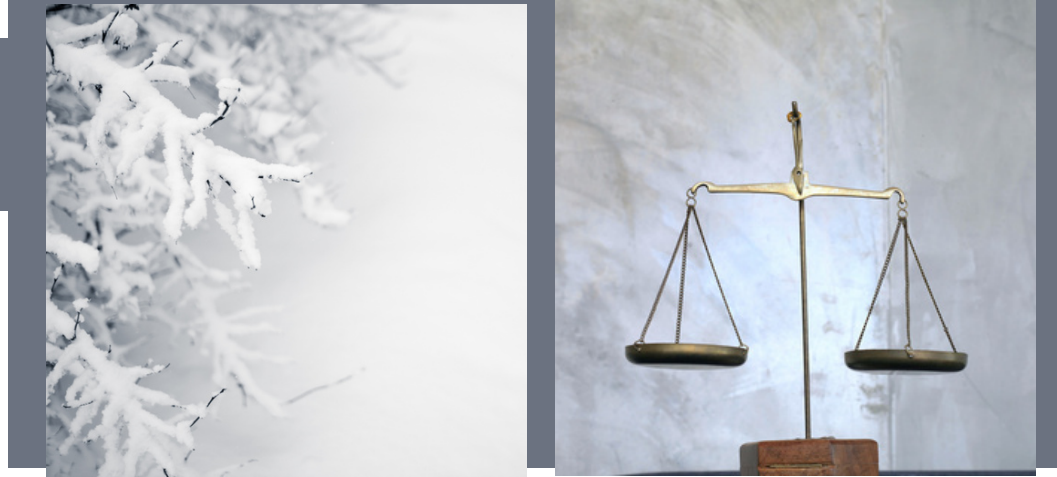


VORTEILE NASENATMUNG

- ☑️ LUFT WIRD GEFILTERT (BAKTERIEN, STAUB, VIREN)
- ☑️ LUFT WIRD BEFEUCHTET UND ERWÄRMT
- ☑️ AKTIVIERT DAS PARASYMPATHISCHE SYSTEM - RUHE UND ENTSPANNUNG
- ☑️ MEHR SAUERSTOFFAUFNAHME







RITUALE & ROUTINEN ZUR STÄRKUNG DER RESILIENZ

BINDUNG

WILLKOMMEN ZU HAUSE

ABENDRITUAL

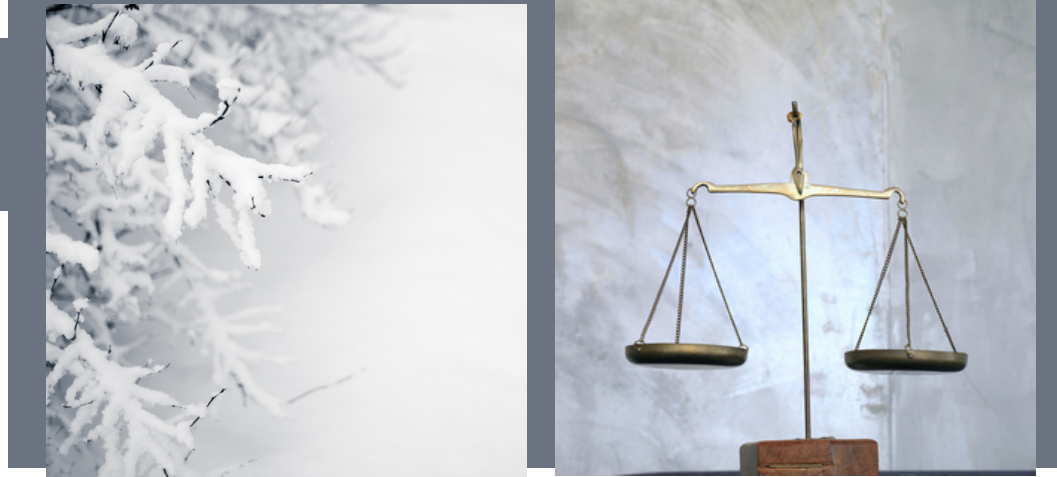
EXKLUSIV-ZEIT

REGULATION

ATEMÜBUNGEN

WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

SCHILDKRÖTENÜBUNG



RITUALE & ROUTINEN ZUR STÄRKUNG DER RESILIENZ

SELBST- WIRKSAMKEIT

KLEINE AUFGABE-GROSSE
WIRKUNG

WAHLMÖGLICHKEITEN

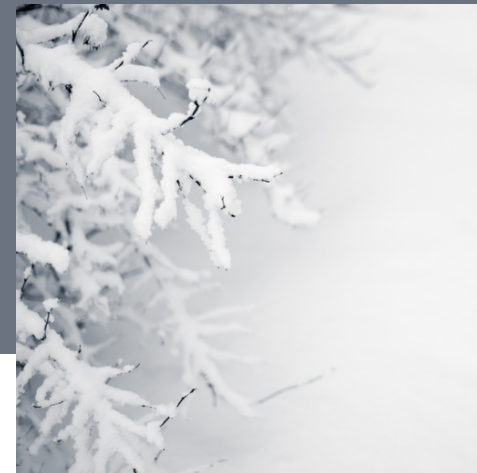
BEWUSSTE ERFOLGSMOMENTE

ZUGEÖRIGKEIT

GEMEINSAMES ESSEN

KOMPLIMENTERITUAL

WOCHENENDRITUAL



WARUM DER WINTER UNS FORDERT AYURVEDISCHE GRUNDLAGEN EINFACH ERKLÄRT

KÄLTE

TROCKENHEIT

VATA-EIGENSCHAFTEN

SCHWERE

SCHLEIM

KAPHA-EIGENSCHAFTEN

TO-DO



**BALANCE
DER DOSHAS**

Die Gesundheit erhalten, u.a. durch
- **Lebensstil**
- **Ernährung**



STRUKTUR

WÄRMIE

ERDUNG

VERDAUUNG

**UNSERE TOOLS
ZUR BALANCE VON VATA**

**ERNÄHRUNG
LEBENSSTIL**



LEBENSSTIL

zur Balance von Vata

- ☑ **ACHTE AUF DEINEN RHYTHMUS (ESSEN, SCHLAF)**
- ☑ **INTEGRIERE WÄRMENDE ROUTINEN & RITUALE IN DEINEN ALLTAG, WIE Z.B.**
 - **FUSSMASSAGE MIT SESAMÖL ODER AROMAÖL (Z.B. ABENDS BERUHIGENDES LAVENDELÖL),**
 - **FUSSBAD**
- ☑ **NIMM DIR GENÜGENDE PAUSEN IM ALLTAG**



ERNÄHRUNG

zur Balance von Vata



STARTE DEN TAG MIT EINEM GLAS WARMEM WASSER ODER TEE.

Z.B. INGWERWASSER: 3 SCHEIBEN INGWER IN 1 LITER WASSER 10 MINUTEN ZUGEDECKT KÖCHELN.



GEKOCHT KURZ GEZOGEN MIT SIEDENDEM WASSER ÜBERGOSSEN

WIE BEREITEN SIE IHREN TEE ZU?

LANG GEZOGEN OFFEN ZUGEDECKT KALT

→ WIE AUF DER VERPACKUNG BESCHRIEBEN???

Für Lebensmittel gelten u.a. die Vorgaben gemäß Österreichischem Lebensmittelbuch:

“2.2.5 Zubereitungshinweis

Auf der Verpackung teeähnlicher Erzeugnisse erfolgt ein deutlich sicht- und lesbarer Hinweis darauf, dass diese Produkte bei der Zubereitung "mit kochendem Wasser" zu überbrühen sind, ausgenommen davon sind Instant-Produkte.”

<https://www.lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/b-31-tee-und-teeaehnliche-erzeugnisse/2-teeaehnliche-erzeugnisse/2-2-kennzeichnung/2-2-5-zubereitungshinweis>



AYURVEDA-ERNÄHRUNG

zur Balance von Vata



- ✓ KOCHTE MÖGLICHST FRISCH (WARMER SPEISEN WIE SUPPEN, EINTÖPFER UND PORRIDGE SIND EMPFOHLEN)
- ✓ VERWENDE VATA-REDUZIERENDE, NACH MÖGLICHKEIT REGIONALE LEBENSMITTEL (Z.B. WURZEL- UND KNOLLENGEMÜSE)
- ✓ VERWENDE GEWÜRZE, DIE INNERLICH WÄRMEN, WIE INGWER, ZIMT, KREUZKÜMMEL, ...
- ✗ VERMEIDE IM WINTER ZU VIEL ROHKOST (V.A. ABENDS), KALTE GETRÄNKE, ZUCKER, EIS

Wurzel- und Knollengemüse



nährend,
Vata-balancierend,
z.T. entsäuernd

Zucchini



mental stärkend

Rosinen



Ayurveda-Tipp!
Atemsystem, Darm,
Gehirn, ...

Weintrauben



! Ayurveda-Tipp!
für alle Doshas,
auch gut bei Heiserkeit &
Husten

Datteln



nährend,
nervenstärkend,
Immunsystem-stärkend

Nüsse



unterstützen die körperliche
und mentale Regeneration,
Energiespender

Granatapfel



für alle Doshas,
für Verdauung und Herz,
immunstärkend

21



AYURVEDISCHE GEWÜRZE

Verwende zum Würzen deiner Speisen vermehrt wärmende, Vata-reduzierende Gewürze, um der Vata-Kälte entgegenzuwirken, wie z.B.

Ingwer, Zimt, Kreuzkümmel, Knoblauch (gekocht), Ajwain



Ingwer*

Traditionelle Anwendungsgebiete:

Stärkung des Immunsystems,
Atemwege (Bronchitis),
Verdauung (appetitanregend,
blähungstreibend, gegen
Übelkeit), bei Arthritis &
Entzündungen



Zimt**

Traditionelle Anwendungsgebiete:

Vata-regulierend;
Verdauung (verdauungsfördernd,
krampflösend, blähungstreibend,
bei Völlegefühl), antiseptisch,
antibakteriell,
entzündungshemmend, Förderung
der Durchblutung



Kreuzkümmel

Traditionelle Anwendungsgebiete:

für alle Doshas geeignet, aber
ideal zum Vata-Ausgleich;
Verdauung (verdauungsfördernd,
krampflösend, blähungstreibend,
Völlegefühl),
Harntrakt (u.a. harntreibend)



Knoblauch (gekocht)

Traditionelle Anwendungsgebiete:

Stärkung des Immunsystems,
Atemwege, Stärkung des Herz-
Kreislauf-Systems,
Gedächtnisstärkung, Entgiftung,
Fieber, Ischias



Ajwain

Traditionelle Anwendungsgebiete:

Atemwege (Husten, Erkältung,
Schleimlösung), Verdauung
(appetitanregend,
verdauungsfördernd,
blähungstreibend, entkrampfend)

SONSTIGES



Honig

- Agni-stärkend,
- gleicht alle 3 Doshas aus,
- für Immunsystem, Haut, Stimme,
Atemwege,
- Träger für andere Substanzen (dringt in
feinste Körperkanäle ein),
- !Nicht über 40 °C erhitzen!



Mung-Dal

- für alle 3 Doshas geeignet,
- Förderung der Selbstheilungskräfte



Chyavanprash

- Rasayana (verjüngend, geweberegenerierend),
- Agni-stärkend,
- im Ayurveda zur generellen Stärkung von Körper und
Geist empfohlen

Die Anwendungsgebiete wurden aus dem klassischen Ayurveda bzw. der Volksmedizin übernommen und ersetzen keine medizinische oder ärztliche Abklärung.

* Die Verwendung von Ingwer bei Gallensteinen und in der Schwangerschaft ist vorab ärztlich abzuklären.

** Zimt ist bei Magen- und Darmgeschwüren und in der Schwangerschaft kontraindiziert.



KOOPERATIONSPARTNER DER  **GRAWE**
MyMEDpro Fitness- und Vorsorge-Programm

REZEPTIDEEN AUS AYURVEDA UND VOLKSMEDIZIN



AYURV. HÜHNERSUPPE



CHYAVANPRASH



WINTERTEE



HOLUNDEROXYMEL



FUSSMASSAGEÖL

Die Rezepte wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch kann keine Haftung übernommen werden. Bei Vorerkrankungen oder in der Schwangerschaft muss die Eignung der Produkte und Rezepte durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin in Eigenverantwortung vorab ärztlich abgeklärt werden.
Produkte nicht bei Kindern unter 3 Jahren anwenden.



KOOPERATIONSPARTNER DER  **GRAWE**
MyMEDpro Fitness- und Vorsorge-Programm

UNSER WINTER-WORKSHOP-ANGEBOT



WINTERFIT
KIDS

**07.01.2026,
15:00 - ca. 18:00 Uhr**



WINTERFIT **KIDS**
FÜR ELTERN

**15.12.2025,
17:00 - ca. 21:00 Uhr**



GESTÄRKT DURCH
DEN WINTER

**AUF DIE WARTELISTE FÜR
NÄCHSTES JAHR PER MAIL AN UNS**





KOOPERATIONSPARTNER DER  **GRAWE**
MyMEDpro Fitness- und Vorsorge-Programm

WWW.FOCUSED-GESUNDHEIT.AT

GESUNDHEIT BEGINNT IM ALLTAG

UNSER WORKSHOPANGEBOT:

ADULTS

- BESSER SCHLAFEN
- ERKENNE DEIN POTENZIAL
- ALL IN ONE - DETOX

KINDER

- BALANCED KIDS
- WINTERFIT KIDS
- STARK . MUTIG . DU

ELTERN

- BALANCED KIDS FÜR ELTERN
- WINTERFIT KIDS FÜR ELTERN
- UND VIELE MEHR ...

WORKSHOPS IN GLEISDORF, AUSGEWÄHLTEN SEMINARZENTREN,
BEI DIR ZU HAUSE (AUF ANFRAGE)





REZEPTIDEEN

HÜHNERSUPPE

Zutaten

1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1/2 TL Fenchelsamen
10 Pfefferkörner
6 Wacholderbeeren
3 Gewürznelken
1 Huhn (Bio-Qualität)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
200 g Knollensellerie
4 Karotten
3 Stangen Stangensellerie
3 Stangen Frühlingszwiebel (od. 8 Stangen Winterheckenzwiebel)
3 Zweige Liebstöckel frisch (od. 2 EL getr.)
1 Hand Brennnessel frisch (od. 1 TL getr.)
3 Ringelblumenblüten frisch (od. 1 TL getr.)
Salz, Suppenwürze selbst gemacht oder Gemüsesuppenwürfel

Zubereitung

1. Kreuzkümmel und Fenchel, Wacholder im Mörser anquetschen und mit Pfeffer und Nelken in einem großen Topf trocken anrösten (kurz).
2. Huhn zugeben und einige Minuten anbräunen.
3. Währenddessen Zwiebel, Ingwer, Knoblauch in Stücke schneiden und zugeben. Kurz mitrösten.
4. Knollen- und Stangensellerie, Karotten in Stücke schneiden und zugeben. Kurz mitrösten.
5. Mit Wasser aufgießen.
6. Restliche Gewürze (Liebstöckel, Brennnessel, Ringelblumenblüten) und Frühlingszwiebel zugeben.
7. Mit halb aufgesetztem Deckel etwa 3 h leicht köcheln. Salz und optional Suppenwürze zugeben.



KOOPERATIONSPARTNER DER  **GRAWE**
MyMEDpro Fitness- und Vorsorge-Programm

AUS UNSEREM GESTÄRKT DURCH DEN WINTER - SEMINAR

AYURVEDA-WISSEN

Schon unsere Großmütter wussten die positiven Effekte einer Hühnersuppe in der Erkältungszeit zu schätzen. Medizinisch ist der Hintergrund noch nicht vollumfänglich geklärt, jedoch werden dem Cystein und Zink größtenteils die positiven Effekte zugeschrieben. Im Ayurveda wird Hühnersuppe ebenso als Kraftspender und als Boost für das Immunsystem eingesetzt. Ihr werden positive Effekte auf den gesamten Gewebstoffwechsel zugeschrieben. Um den Gewebstoffwechsel gut zu unterstützen, genügt lt. ayurvedischer Lehre etwa 1 Tasse am Tag. Umso besser, dass sie sich ideal auf Vorrat zubereiten und einfrieren lässt.



REZEPTIDEE



CHYAVANPRASH MORGENMILCH

Zutaten

1 EL Chyavanprash

200 ml Milch

optional: mit weiteren Gewürzen ergänzen (z.B. Kurkuma, Kardamom, Safran und Zimt)

Zubereitung

Chyavanprash in die Milch geben und aufkochen. Vom Herd nehmen, auskühlen lassen und bevorzugt morgens trinken.

Chyavanprash ist eine der wichtigsten ayurvedischen Rezepturen und wird in der ayurvedischen Lehre zur Regeneration des Zell- und Gewebstoffwechsels und zur Stärkung bei Erschöpfungszuständen sowie zur Stärkung der Immunkraft verwendet. Es besteht aus der Hauptzutat Amla, einer Vielzahl an Gewürzen und einigen weiteren Zutaten wie Ghee und Honig. Gemäß der ayurvedischen Lehre ist es wichtig, innerhalb einer Mahlzeit alle Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, bitter, herb) zu vereinen. Die Besonderheit an Amla ist, dass bereits diese eine Frucht alle fünf Geschmacksrichtungen beinhaltet. Sie nährt und schützt vor Auszehrung, ist also auch ideal bei Erschöpfungszuständen. Für Diabetiker ist Chyavanprash nicht geeignet!



... oder Chyavanprash direkt vom Löffel schlecken
... oder Chyavanprash auf ein getoastetes Brot geben



REZEPTIDEEN

WINTERTEE AUF VORRAT

Zutaten & Zubereitung

20 g Holunderblüte
20 g Lindenblüte
10 g Hagebuttenschale

Bei Bedarf 1 TL der Mischung mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Holunder- und Lindenblüten werden auch pharmazeutisch gegen Erkältungskrankheiten eingesetzt. Hagebutte unterstützt den Geschmack und dient der zusätzlichen Stärkung des Immunsystems.



KOOPERATIONSPARTNER DER  **GRAWE**
MyMEDpro Fitness- und Vorsorge-Programm

AUS UNSEREM GESTÄRKT DURCH DEN WINTER - SEMINAR

WEITERE BELIEBTE WINTERTEE-KRÄUTER

Zistrose

Traditionelle Anwendungsgebiete: Vorbeugung und Behandlung von grippalen Infekten

Teezubereitung: 1EL Zistrosenkraut mit ca. 250 ml siedendem Wasser übergießen, 5 min ziehen lassen, abseihen und ggf. mit Honig, Zitrone verfeinern.

Salbei

Erkrankungen des Mund- und Rachenraums, Halsschmerzen
kurz gezogen → ätherische Öle → schweisshemmend z.B. in den Wechseljahren
lang gezogen → Gerbstoffe → Gurgeltee bei Halsschmerzen

Ayurvedatipp für Hals und Rachen: Rosinen lutschen



REZEPTIDEEN

HOLUNDEROXYMEL

500 g Honig
100 g Apfelessig
30 g Wasser (abgekocht)
1 Zitrone (in Scheiben)
4 gehäufte EL Holunderblüten
1 Prise Salz

Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten in ein Schraubglas geben. Umrühren.

5-7 Tage dunkel ziehen lassen und danach abseihen. Ab und zu umrühren.

1-2 EL Oxymel pur oder mit Wasser verdünnt trinken (Erwachsene).
Geöffnetes Oxymel im Kühlschrank lagern und bald verbrauchen.

Oxymel oder auch Sauerhonig ist in vielen Kulturen bekannt und dient seit jeher zur Stärkung der Gesundheit.

Die Variante mit Holunderblüten ist sehr schmackhaft und wird auch von Kindern gut angenommen. Jedoch ist Oxymel sehr intensiv und sollte bei Kindern stärker verdünnt werden.

Nicht für Kinder unter 3 Jahren.



KOOPERATIONSPARTNER DER  **GRAWE**
MyMEDpro Fitness- und Vorsorge-Programm

AUS UNSEREM GESTÄRKT DURCH DEN WINTER - SEMINAR



REZEPTIDEEN

Öle für die abendliche Fußmassage

100 ml Öl (z.B. Mandelöl, Sesamöl, Jojobaöl)
3 Tr. Thymian linalool (nicht T. tyhmol!)
3 Tr. Mandarine rot

oder

100 ml Öl (z.B. Mandelöl, Sesamöl, Jojobaöl)
2 Tr. Thymian linalool (nicht T. tyhmol!)
2 Tr. Cajeput

Abendliches Fußbad

1 TL Meersalz
2 Tr. Lavendelöl
1 Tr. Cajeput
vermischen und gut in warmem Wasser verteilen.



KOOPERATIONSPARTNER DER  **GRAWE**
MyMEDpro Fitness- und Vorsorge-Programm

NICHT FÜR KINDER UNTER 4 JAHREN!
RUTSCHGEFAHR: SOCKEN ANZIEHEN!

AUS UNSEREM GESTÄRKT DURCH DEN WINTER - SEMINAR

Massagen haben im Ayurveda einen sehr hohen Stellenwert zum Ausgleich der Doshas. Unsere Haut ist DIE Schnittstelle mit der Außenwelt und dient nicht nur dem Schutz, sondern stellt auch vielmehr ein Kommunikationsorgan dar. Warmes Öl gleicht Vata aus und sorgt in Kombination mit den Ausstreichungen für Entspannung und emotionale Stabilisierung.

AROMATHERAPIE FOR KIDS – ZU BEACHTEN:

- Keine Anwendung bei Säuglingen
- Ätherische Öle sind hochkonzentriert → nur für die entsprechende Altersgruppe geeignete ätherische Öle verwenden; nur sparsam und entsprechend verdünnt einsetzen.
- Vor Verwendung immer einen Hauttest machen.
- Keine ätherischen Öle auf Schleimhäute oder in die Nase.
- Nur auf kleinen Hautarealen wie Füßen oder Rücken anwenden.
- Hände der Kinder nicht einölen (Mundkontakt).
- Keine Anwendung während des Schlafs im Diffusor.

