

VITAE WIEN

Detox-Guide für den Alltag

ohne Diät

VERSORGEN

KÜHLEN

ENTLASTEN

Dein 7-Tage-Sommerrahmen für Ernährung, Pausen und Bewegung

Ein praktischer Guide mit Trinkrahmen, vollständigen Mahlzeiten, Kühlschranks-Check, kleinen Pausen und sanfter Morgenbewegung - ohne Saftkur, Hunger oder Entgiftungsversprechen.

Name: _____

Startdatum: _____

Kostenloses Vitae-Freebie · Juni 2027

WAS „DETOX“ HIER BEDEUTET

Entlastung statt Entgiftungskur

Dieser Guide verwendet „Detox“ nur als verständliches Bild für einen übersichtlicheren Alltag. Dein Körper benötigt keine Saftkur, um sogenannte Schlacken auszuleiten. Leber, Nieren, Darm, Lunge und Haut übernehmen laufend Stoffwechsel- und Ausscheidungsaufgaben. Der praktische Fokus liegt deshalb auf Wasser, regelmäßigen Mahlzeiten, Schlaf, Küchenorganisation, Sonnenschutz, Pausen und angemessener Bewegung.

DEIN EINFACHER RAHMEN

1. Kein Fasten und keine Mahlzeit durch ein Getränk ersetzen.
2. Wasser sichtbar bereitstellen und über den Tag verteilen.
3. Mindestens eine Hauptmahlzeit täglich vollständig zusammenstellen.
4. Jeden Tag nur eine kleine Entlastungsaufgabe wählen.
5. Bewegung an Temperatur, Schlaf und Tagesform anpassen.
6. Nach sieben Tagen genau einen hilfreichen Baustein behalten.

Ich starte, weil ...

- | | |
|---|---|
| ☐ ich bei Hitze regelmäßiger trinken möchte | ☐ ich Mahlzeiten verlässlicher planen möchte |
| ☐ ich meinen Kühlschrank übersichtlicher ordnen möchte | ☐ ich Pausen früher wahrnehmen möchte |
| ☐ ich Bewegung sanfter dosieren möchte | ☐ ich eine kleine Sommer-Routine finden möchte |

WICHTIGER HINWEIS

Der Guide ist kein Therapie-, Abnehm- oder Entgiftungsprogramm. Bei Essstörungen, Untergewicht, Diabetes, Herz-, Nieren- oder Lebererkrankungen, therapeutischen Diäten, Medikamenteneinnahme, Schwangerschaft oder Stillzeit müssen Trinkmenge, Ernährung und Belastung individuell abgestimmt werden. Bestehende Behandlungen werden nicht verändert. Bei Schwindel, Verwirrtheit, starker Schwäche, Brustschmerzen, ungewöhnlicher Atemnot oder anhaltendem Erbrechen ist rasche medizinische Hilfe wichtig.

DEIN SOMMER-KOMPASS

Versorgung, Schutz und Regulation zusammen denken

BEREICH	LEITFRAGE	KLEINER SCHRITT
VERSORGUNG	Habe ich Wasser und eine vollständige Mahlzeit erreichbar?	Flasche füllen; fehlenden Mahlzeitenbaustein ergänzen
SCHUTZ	Ist Hitze, Sonne oder Lagerung heute ein Risiko?	Schatten planen; Kühlakku und Sonnenschutz einpacken
REGULATION	Brauche ich Aktivierung oder Entlastung?	Vier Minuten gehen oder vier Minuten ruhig sitzen

DER SOMMER-MAHLZEITENBAUKASTEN

Leicht darf trotzdem vollständig sein

BAUSTEIN	SOMMERBEISPIELE	EINFACHE RESERVE
GEMÜSE / OBST	Gurke, Zucchini, Mangold, Fenchel, Kirschen, Beeren	Tiefkühlgemüse, Kompott, Gemüse aus Glas/Konserve
KOHLENHYDRATE	Erdäpfel, Hafer, Vollkornbrot, Naturreis, Quinoa	Vollkornnudeln, Knäckebrot, vorgekochte Getreidebeilage
EIWEISS	Linsen, Bohnen, Erbsen, Tofu, Joghurt/Sojaalternative	Hummus, Topfen, Ei, Tempeh nach Verträglichkeit
FETT & GESCHMACK	Raps-/Olivenöl, Kerne, Samen, Kräuter, Limette	Nussmus, Pesto, Dressing, Dip

LEICHT IST NICHT GLEICH WENIG

Wenn Appetit bei Hitze sinkt, können kleinere Mahlzeiten häufiger angeboten werden. Eine zu kleine Energie- und Eiweißzufuhr kann Müdigkeit, Reizbarkeit und späteren Heißhunger verstärken.

DEINE 7-TAGE-ÜBERSICHT

Eine Aufgabe pro Tag genügt

TAG	FOKUS	DEINE AUFGABE	ABENDS
1	TRINKRAHMEN	Wasser sichtbar machen und Trinkmomente koppeln	Was war praktikabel?
2	MAHLZEIT	Eine Hauptmahlzeit vollständig bauen	Was hat gesättigt?
3	KÜHLSCHRANK	Reste, Behälter und Verbrauchsreihenfolge ordnen	Was wird zuerst verbraucht?
4	PAUSE	12-Minuten-Juni-Anker testen	Was hat reguliert?
5	BEWEGUNG	Fünf Minuten im kühlen Zeitfenster bewegen	Wie war der Kreislauf?
6	SOMMERKÜCHE	Drei Bausteine für morgen vorbereiten	Was spart Aufwand?
7	INTEGRATION	Einen hilfreichen Baustein auswählen	Was darf bleiben?

VORBEREITUNG VOR TAG 1

Lege eine Flasche oder einen Krug, zwei saubere Behälter und eine einfache Eiweißquelle bereit. Wähle einen Starttag ohne zusätzliche Diätregeln. Der Guide darf unterbrochen, verkürzt oder angepasst werden.

- | | |
|--|--|
| ☐ Flasche/Krug sichtbar bereitstellen | ☐ Sonnenschutz und Kopfbedeckung prüfen |
| ☐ eine schnelle Mahlzeit vorrätig halten | ☐ Kühlakku oder Kühltasche bereitlegen |
| ☐ keine Waage oder Kalorien-App verwenden | ☐ Bewegung nicht als Ausgleich planen |

Meine verlässliche Sommermahlzeit:

Mein kühler Bewegungszeitpunkt:

TAG 1 · TRINKRAHMEN*Regelmäßig statt alles auf einmal*

Für gesunde Erwachsene gelten mindestens 1,5 Liter ungesüßte Getränke pro Tag als Basis. Bei Hitze, Bewegung, Schwangerschaft, Stillzeit oder Krankheit kann der Bedarf steigen. Herz- und Nierenerkrankungen können besondere Vorgaben erfordern. Ziel ist kein Liter-Wettbewerb, sondern ein verlässlicher Tagesrahmen.

TRINKMOMENT	MEINE LÖSUNG	ERLEDIGT
NACH DEM AUFSTEHEN	_____	☐
ZU EINER MAHLZEIT	_____	☐
VOR DEM WEG NACH DRAUSSEN	_____	☐
NACH BEWEGUNG	_____	☐
AM NACHMITTAG / ABEND	_____	☐

GETRÄNKE-IDEEN

Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee und stark verdünnte Säfte sind geeignete Optionen. Gurke, Minze, Beeren oder Zitrone können Geschmack ergänzen, sofern verträglich. Sehr kalte Getränke sind keine Pflicht und können manchen Menschen Magenbeschwerden bereiten.

Was hat mich heute ans Trinken erinnert?

Welche Trinklösung war unpraktisch?

WARNZEICHEN ERNST NEHMEN

Durst, trockener Mund, dunkler Harn, Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationsprobleme oder Herzzrasen können auf Flüssigkeitsmangel hinweisen. Bei deutlicher Verschlechterung oder ausgeprägten Symptomen medizinische Hilfe holen.

TAG 2 · VOLLSTÄNDIGE MAHLZEIT

Versorgen statt reduzieren

Wähle heute eine Hauptmahlzeit und prüfe nur, ob vier Grundbausteine vorhanden sind. Ergänzen ist erlaubt; eine Mahlzeit muss nicht perfekt aussehen.

BAUSTEIN	HEUTE ENTHALTEN?	MÖGLICHE ERGÄNZUNG
SÄTTIGENDE BEILAGE	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	Erdäpfel, Brot, Hafer, Reis, Quinoa, Nudeln
EIWEISSQUELLE	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	Linsen, Bohnen, Tofu, Ei, Joghurt/Sojaalternative
GEMÜSE / OBST	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	Gurke, Zucchini, Mangold, Fenchel, Kirschen, Beeren
FETT & GESCHMACK	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	Öl, Kerne, Samen, Kräuter, Dip, Dressing

DREI SCHNELLE SOMMERKOMBINATIONEN

1. Erdäpfel + Topfen/Sojadip + Gurkensalat.
2. Naturreis/Quinoa + rote Linsen + Zucchini + Kräuter dressing.
3. Vollkornbrot + Bohnenaufstrich + Rohkost + Obst.

Ein Baustein, den ich ergänzt oder bewusst belassen habe:

Meine Notfall-Mahlzeit für einen heißen, vollen Tag:

KEINE SOMMERDIÄT

Weniger Appetit darf berücksichtigt werden, aber Mahlzeiten auslassen oder nur Getränke zu konsumieren erhöht nicht automatisch Gesundheit oder Wohlbefinden. Bei anhaltender Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust oder Beschwerden ist fachliche Abklärung sinnvoll.

TAG 3 · KÜHLSCHRANK-CHECK

Kühlkette, Reste und Behälter ordnen

PRÜFPUNKT	HEUTE	MEINE MASSNAHME
TEMPERATUR / TÜRZEIT	☐ geprüft	_____
ROHES UND GEGARTES GETRENNT	☐ geprüft	_____
RESTE ABGEDECKT UND DATIERT	☐ geprüft	_____
VERBRAUCHSREIHENFOLGE SICHTBAR	☐ geprüft	_____
OBST / GEMÜSE GEWASCHEN UND TROCKEN	☐ geprüft	_____
BEHÄLTER SAUBER UND DICHT	☐ geprüft	_____

DREI BAUSTEINE FÜR MORGEN

Bereite nur gekochtes Getreide oder Erdäpfel, eine Eiweißquelle und ein Dressing vor. Frische Gurke, Tomate, Kräuter oder Blattsalat kommen erst kurz vor dem Essen dazu. So bleibt Meal Prep flexibel und hygienisch überschaubar.

- | | |
|--|--|
| ☐ Kühlakku einfrieren | ☐ leicht Verderbliches rasch kühlen |
| ☐ Reste zuerst verbrauchen | ☐ rohe und gegarte Lebensmittel trennen |
| ☐ Geruch/Aussehen/Lagerdauer prüfen | ☐ im Zweifel nicht verwenden |

SICHERHEIT VOR SPARSAMKEIT

Hitze beschleunigt Verderb. Unterbrochene Kühlkette, auffälliger Geruch oder unbekannte Lagerdauer werden nicht durch Erhitzen oder „noch schnell aufessen“ zuverlässig ausgeglichen.

TAG 4 · 12-MINUTEN-JUNI-ANKER*Vier Minuten versorgen, bewegen und wahrnehmen*

4 MINUTEN VERSORGEN	4 MINUTEN BEWEGEN	4 MINUTEN WAHRNEHMEN
Flasche füllen oder eine Mahlzeit um genau einen Baustein ergänzen.	Im Schatten oder drinnen locker gehen, Schultern kreisen und mobilisieren.	Sitzen oder liegen; Körperkontakt, Atem und Temperatur ohne Bewertung wahrnehmen.

KURZER BODY SCAN

Lenke die Aufmerksamkeit nacheinander zu Füßen, Beinen, Becken, Bauch, Brustkorb, Schultern und Gesicht. Frage nicht „Bin ich entspannt?“, sondern: Was nehme ich gerade wahr und was brauche ich als Nächstes?

Was hat mich körperlich versorgt?

Was hat meinen Kopf entlastet?

Welche Aufgabe durfte kleiner werden?

PAUSEN SIND KEINE BELOHNUNG

Eine Schattenpause, ein ruhiger Atemzug oder ein kürzeres Training sind Regulationsmaßnahmen. Sie müssen nicht erst durch Leistung verdient werden.

ABENDREFLEXION

Bin ich nach dem Juni-Anker besser geschützt, versorgt oder klarer als vorher?

TAG 5 · MORGENBEWEGUNG*Fünf Minuten im passenden Temperaturfenster*

ZEIT	IMPULS
1 Min.	locker gehen oder am offenen Fenster marschieren
1 Min.	Fersenheben und kontrolliertes Aufstehen vom Stuhl
1 Min.	Seitwärtsschritte oder langsames Knieheben ohne Sprung
1 Min.	Arme kreisen und Brustkorb sanft drehen
1 Min.	Tempo reduzieren, ruhig ausatmen und Kreislauf prüfen

BEWEGUNG ANPASSEN

Wähle Schatten oder einen kühlen Innenraum. Reduziere Dauer und Intensität bei Schlafmangel, Schwangerschaft, Rückbildung, Beckenbodenbeschwerden, Erkrankungen oder Medikamenten. Barfuß nur auf sicherem, sauberem und angenehm temperiertem Untergrund.

- | | |
|---|--|
| ☐ Tempo war gut steuerbar | ☐ Atmung blieb ruhig |
| ☐ kein Schwindel/keine Übelkeit | ☐ Untergrund war sicher |
| ☐ Belastung wurde bei Bedarf gekürzt | ☐ Erholung setzte rasch ein |

ABBRUCHZEICHEN

Bei Schwindel, starker Schwäche, Übelkeit, Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Brustschmerzen, ungewöhnlicher Atemnot oder fehlender Erholung wird abgebrochen, gekühlt und bei Bedarf medizinische Hilfe organisiert.

Ein Bewegungsimpuls, der diese Woche bleiben darf: _____

MEIN 7-TAGE-SOMMERRAHMEN

Hilfreich statt perfekt

TAG	TRINKRAHMEN	MAHLZEIT	PAUSE / BEWEGUNG	KURZE NOTIZ
1	☐	☐	☐	_____
2	☐	☐	☐	_____
3	☐	☐	☐	_____
4	☐	☐	☐	_____
5	☐	☐	☐	_____
6	☐	☐	☐	_____
7	☐	☐	☐	_____

Was hat meinen Alltag wirklich erleichtert?

Was war zu groß, unpassend oder kontrollierend?

Welchen Baustein behalte ich für die nächsten Juni-Tage?

MEIN PERSÖNLICHER JUNI-RAHMEN

Meine verlässliche Trinklösung: _____

Meine einfache Sommermahlzeit: _____

Mein kühler Bewegungszeitpunkt: _____

Meine echte Pause: _____

IM VITAE AKTIV CLUB GEHT ES WEITER

Im Juni vertiefen wir Saisonküche, komplexe Kohlenhydrate, Hülsenfrüchte, Sonnenschutz, Trinken bei Hitze, Meal Prep, Body Scan, Morgenbewegung und eine flexible Trainingswoche. Founding-Member-Aktion: Die ersten 100 Mitglieder zahlen 7,50 € pro Monat; der Preis bleibt bei ununterbrochener Mitgliedschaft erhalten.

Fachliche Grundlage

Österreichisches Gesundheitsportal: Flüssigkeitsbedarf; Essen und Trinken bei Hitze; Umgang mit Hitze. WHO/Europe: Gesundheitliche Empfehlungen zu Hitze; WHO: Physical Activity. AGES/WHO: Lebensmittelsicherheit und Five Keys to Safer Food. DGE: Entgiftungsdiäten.

VITAE-MERKSATZ

Entlastung entsteht nicht durch Hunger. Sie wächst aus Schutz, regelmäßiger Versorgung, sicheren Lebensmitteln, Pausen und dosierter Bewegung.

© Vitae Wien · Ernährung · Bewegung · Entspannung · Prävention