

VITAE WIEN

# Immunsystem-Guide für den Herbst

*Ernährung · Schlaf · Bewegung · Präventionsrituale*

VERSORGEN

REGENERIEREN

SCHÜTZEN

## Dein praktischer Begleiter für 7 Tage

Kleine Grundlagen statt Wundermittel und Gesundheitsdruck.

Name: \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_

Kostenloses Vitae-Freebie · Oktober

## SO NUTZT DU DEINEN IMMUNSYSTEM-GUIDE

*Kurz, realistisch und ohne Selbstoptimierungsdruck*

Dieser Guide übersetzt den Oktober-Blogartikel „Immunsystem im Herbst“ in eine übersichtliche 7-Tage-Praxis. Du beobachtest deine Versorgung, Erholung, Bewegung und Schutzroutinen - nicht um jede Infektion zu verhindern, sondern um günstige Bedingungen im Alltag verlässlicher zu schützen.

### DEIN EINFACHER RAHMEN

1. Wähle drei kleine Präventionsanker, die auch an einem vollen Tag möglich sind.
2. Ergänze erst dann weitere Maßnahmen, wenn deine Basis wirklich trägt.
3. Prüfe täglich: Versorgung, Erholung, Bewegung und konkreter Infektionsschutz.
4. Nutze den Guide zur Selbstbeobachtung - nicht als Diagnose oder Behandlung.

### Heute brauche ich vor allem ...

|                                                                |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> eine nährstoffreiche Mahlzeit         | <input type="checkbox"/> ausreichend zu trinken                     |
| <input type="checkbox"/> Schlaf oder weniger Tempo             | <input type="checkbox"/> eine kurze Bewegungseinheit                |
| <input type="checkbox"/> frische Luft oder Tageslicht          | <input type="checkbox"/> eine Pause ohne Bildschirm                 |
| <input type="checkbox"/> Vorräte oder Mahlzeiten vorzubereiten | <input type="checkbox"/> einen medizinischen Rat oder Unterstützung |

### WICHTIGER HINWEIS

Dieser Guide ersetzt keine medizinische Untersuchung, Ernährungsdiagnostik oder individuelle Therapie. Bei Atemnot, Brustschmerzen, Bewusstseinsveränderungen, schwerer Austrocknung oder deutlicher Verschlechterung brauchst du rasche medizinische Hilfe. In Österreich: 1450 zur Orientierung, bei akuten Notfällen 144 oder 112.

## MEIN HERBST-CHECK-IN

*Was trägt schon - und wo brauche ich eine kleinere, realistische Basis?*

Bewerte nicht, ob du „gut genug“ bist. Markiere nur, wie verlässlich die jeweilige Grundlage in deiner aktuellen Woche vorhanden ist.

| Bereich                      | Woran ich ihn erkenne                                               | trägt                    | braucht Hilfe            |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>ERNÄHRUNG</b>             | Regelmäßige Mahlzeiten, Eiweiß, Gemüse/Obst und sättigende Beilagen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>SCHLAF &amp; ERHOLUNG</b> | Schlaf Gelegenheit, Pausen, Reizreduktion und Übergänge             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>BEWEGUNG</b>              | Alltagswege, Mobilisation, Kraft oder moderate Ausdauer             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>INFEKTIONSSCHUTZ</b>      | Händehygiene, Lüften, Hustenetikette und Abstand bei Krankheit      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>UNTERSTÜTZUNG</b>         | Hilfe annehmen, Aufgaben teilen und medizinische Abklärung nutzen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Was funktioniert bereits - auch wenn es klein ist?**

---



---

**Welcher Bereich bindet gerade am meisten Kraft?**

---



---

**Mein kleinster hilfreicher Schritt für diese Woche:**

---



---

## MEIN HERBSTTELLER

*Nährstoffdichte statt Kalorienreduktion*

Eine einzelne „Immunzutat“ ersetzt keine ausgewogene Versorgung. Plane Mahlzeiten so, dass sie Energie, Eiweiß, Ballaststoffe, Mikronährstoffe und Genuss verbinden.

|                                                                                                |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 · GEMÜSE / OBST</b><br>z. B. Kohl, Karotten, Paprika, Brokkoli, Äpfel, Beeren             | <b>2 · EIWEISSQUELLE</b><br>z. B. Linsen, Bohnen, Tofu, Eier, Joghurt oder Topfen          |
| <b>3 · SÄTTIGUNGSBEILAGE</b><br>z. B. Kartoffeln, Vollkornbrot, Hafer, Reis, Hirse oder Quinoa | <b>4 · FETT &amp; GESCHMACK</b><br>z. B. Raps- oder Olivenöl, Nüsse, Samen, Tahin, Kräuter |

## Meine drei verlässlichen Herbstmahlzeiten

1. Mahlzeit / Baukasten:

---

2. Mahlzeit / Baukasten:

---

3. Mahlzeit / Baukasten:

---

## Mein Vorrats- und Einkaufscheck

|                                                                        |                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hülsenfrüchte oder Tofu                       | <input type="checkbox"/> Eier / Joghurt / Topfen oder Alternative     |
| <input type="checkbox"/> Hafer, Vollkorn, Reis oder Kartoffeln         | <input type="checkbox"/> Tiefkühlgemüse oder lange haltbares Gemüse   |
| <input type="checkbox"/> Obst, Paprika oder Kohl als Vitamin-C-Quellen | <input type="checkbox"/> Nüsse, Samen oder Tahin                      |
| <input type="checkbox"/> Suppe/Eintopf als schnelle Reserve            | <input type="checkbox"/> saubere Behälter zum Kühlen und Portionieren |

## SUPPLEMENTE KURZ EINGEORDNET

Vitamin C und Zink sind wichtig, aber hohe Dosen schützen nicht verlässlich vor Erkältungen.

Nahrungsergänzung sollte einen konkreten Bedarf ausgleichen. Schwangerschaft, Stillzeit, vegane Ernährung, Medikamente oder chronische Erkrankungen gehören individuell abgeklärt.

## SCHLAF & STRESS MITDENKEN

*Erholung ist Teil der Prävention - keine Belohnung nach erledigter Arbeit*

Dauerstress kann Schlaf, Appetit, Verdauung und gesundheitsbezogene Entscheidungen beeinträchtigen. Du musst nicht alles optimieren. Schütze zuerst einen kleinen, wiederkehrenden Erholungsmoment.

### Mein Abend- und Übergangsscheck

- ☐ Ich beende eine Aufgabe bewusst statt immer weiterzumachen.
- ☐ Ich reduziere mindestens 20 Minuten vor dem Schlafen einen Reiz.
- ☐ Ich esse und trinke so, dass ich weder übertoll noch hungrig ins Bett gehe.
- ☐ Ich lege Kleidung, Frühstück oder eine Mahlzeit für morgen bereit.
- ☐ Ich plane einen realistischen Zeitpunkt zum Hinlegen.
- ☐ Ich akzeptiere, dass eine unruhige Nacht keine persönliche Niederlage ist.

### Meine 3-Minuten-Atempause

#### DURCHFÜHRUNG

Setze dich bequem hin und lege eine Hand auf den unteren Brustkorb.

Atme ruhig durch die Nase ein und etwas länger wieder aus. Kiefer, Schultern und Bauch dürfen weicher werden.

Vermeide starkes Vertiefen, Pressen oder langes Luftanhalten. Beende die Übung bei Schwindel, Atemnot oder Unwohlsein.

**Wann passt diese Pause in meinen echten Alltag?**

---



---

**Welchen Reiz reduziere ich diese Woche bewusst?**

---



---

**Was darf warten, damit Schlaf oder Erholung mehr Raum bekommen?**

---



---

## BEWEGUNG & MOBILISATION

*Kurz, planbar und an die Tagesform angepasst*

Regelmäßige Aktivität unterstützt die allgemeine Gesundheit. Bei Fieber, starken Gliederschmerzen, Brustschmerzen, ungewöhnlicher Atemnot oder ausgeprägtem Krankheitsgefühl wird nicht gegen den Körper trainiert.

### Meine 10-Minuten-Mobilisation

|                  |                                           |
|------------------|-------------------------------------------|
| <b>1 Minute</b>  | ruhiges Gehen am Platz                    |
| <b>1 Minute</b>  | Schulterkreisen und lockere Armbewegungen |
| <b>2 Minuten</b> | sanfte Rotation der Brustwirbelsäule      |
| <b>2 Minuten</b> | Hüft- und Sprunggelenke mobilisieren      |
| <b>2 Minuten</b> | langsame Kniebeugen an Stuhl oder Wand    |
| <b>2 Minuten</b> | lockeres Gehen mit bewusster Atmung       |

### Meine Mobilisationswoche

| Einheit | Wann? | Was? | Wie ging es mir? |
|---------|-------|------|------------------|
| 1.      |       |      |                  |
| 2.      |       |      |                  |
| 3.      |       |      |                  |

#### ANPASSEN STATT DURCHZIEHEN

Starte bei Kälte langsamer und erhöhe die Intensität erst, wenn du dich warm und sicher fühlst.

Nach Geburt, bei Beckenbodenbeschwerden oder nach längerer Pause wählst du eine passende Regression und lässt Belastbarkeit bei Bedarf fachlich prüfen.

## INFEKTIONSSCHUTZ IM ALLTAG

*Konkrete Schutzmaßnahmen ergänzen die allgemeine Gesundheitsbasis*

Ausgewogene Ernährung, Schlaf und Bewegung verhindern nicht jede Infektion. Direkte Maßnahmen reduzieren Übertragungsrisiken und schützen besonders verletzbare Personen.

### Mein Familien- und Haushaltscheck

- |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hände in wichtigen Situationen gründlich waschen                    |
| <input type="checkbox"/> nicht ungewaschen ins Gesicht greifen                               |
| <input type="checkbox"/> in die Armbeuge husten oder niesen                                  |
| <input type="checkbox"/> Innenräume regelmäßig stoßlüften                                    |
| <input type="checkbox"/> bei Krankheit zu Hause bleiben oder Kontakte reduzieren             |
| <input type="checkbox"/> häufig berührte Flächen bei Bedarf reinigen                         |
| <input type="checkbox"/> Impfstatus alters- und situationsgerecht prüfen lassen              |
| <input type="checkbox"/> Krankheitszeichen bei Säuglingen und Risikopersonen früher abklären |

### Vorrat & Lebensmittelsicherheit

- |                                                                              |                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Suppen und Eintöpfe rasch abkühlen                  | <input type="checkbox"/> gekühlte Speisen sauber abdecken                    |
| <input type="checkbox"/> Rohes und verzehrfertiges Essen getrennt bearbeiten | <input type="checkbox"/> Reste vollständig erhitzen                          |
| <input type="checkbox"/> Kühlschranktemperatur regelmäßig prüfen             | <input type="checkbox"/> Behälter beschriften und alte Vorräte zuerst nutzen |

**Welche Schutzroutine möchte ich diese Woche vereinfachen oder sichtbar machen?**

---



---

**Welche Information oder medizinische Beratung brauche ich noch?**

---



---

## MEINE 7-TAGE-PRÄVENTIONSROUTINE

*Drei Anker genügen: versorgen, regenerieren, schützen*

Setze Häkchen, wenn der Anker ungefähr gelungen ist. Ein halber Schritt zählt. Nutze die Notizspalte für Anpassungen, nicht für Selbstkritik.

| Tag | Mahlzeit                 | Erholung                 | Bewegung                 | Schutz                   | Notiz / Anpassung |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                   |
| 2   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                   |
| 3   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                   |
| 4   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                   |
| 5   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                   |
| 6   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                   |
| 7   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                   |

### Mein Rückblick nach sieben Tagen

Welcher Anker war am leichtesten?

---

Was war zu groß oder unpassend?

---

Was möchte ich in der nächsten Woche beibehalten?

---

## MEIN PERSÖNLICHER HERBSTPLAN

*Weniger Regeln, mehr verlässliche Grundlagen*

### Meine drei Anker für die nächste Woche

1.

---

2.

---

3.

---

### Was darf bewusst einfacher werden?

Eine Aufgabe, die ich streiche, teile oder kleiner mache:

---



---

### Woran erkenne ich, dass ich Unterstützung brauche?

Meine persönlichen Warnzeichen oder Risikosituationen:

---



---

### WANN MEDIZINISCHE HILFE WICHTIG IST

Atemnot, Brustschmerzen, Bewusstseinsstörungen, bläuliche Lippen, schwere Austrocknung oder ein sehr schlechter Allgemeinzustand sind Warnzeichen.

Bei Säuglingen, Schwangerschaft, Immunsuppression, chronischen Erkrankungen oder hohem Alter sollte die Schwelle zur Abklärung niedriger sein.

### IM VITAE AKTIV CLUB GEHT ES WEITER

Im Oktober-Memberbereich verbindest du Ernährung, Entspannung und Bewegung zu einer persönlichen Präventionsroutine.

Enthalten sind Premium-Inhalte, Trainerbegleitung über Facebook, Community, Challenges und Live-Impulse - ohne weitere Aufpreise innerhalb der Membership.

Founding-Member-Aktion: Die ersten 100 Mitglieder zahlen nur 7,50 € pro Monat. Der Preis bleibt erhalten, solange die Mitgliedschaft ohne Unterbrechung besteht.

### Fachliche Grundlage

- Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: Ernährung für das Immunsystem; Vitamin C; Zink.
- World Health Organization: Stress - Questions and answers; Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: Hygienetipps zum Schutz vor Infektionen; Grippeimpfung.
- AGES: Sicher kochen - Transport, Lagerung und Zubereitung.