

ÄRZTE#fit-tipps

18



gesund
bleiben
SERIE
Was Ärzte
empfehlen

MEINE Fit-Tipps

IM GLEICHGEWICHT: Die Dermatologin und Venerologin sowie Molekularbiologin Mag. Dr. Elke Janig verrät ihre persönlichen Tipps für ein ausgeglichenes Leben.

Redaktion: Claudia Hilmbauer

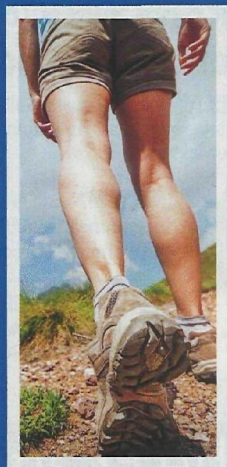
ESSEN – ABER RICHTIG

Es ist eigentlich ganz einfach: Wer eine gute Figur haben möchte, muss essen – allerdings das Richtige! Ich liebe zum Glück Obst, Beeren und Gemüse, vor allem, wenn es frisch vom Bio-Bauern kommt. Schwarzebeeren, Cocktail-Tomaten, kleine Bio-Karotten, Walderdbeeren und Co. stehen ganz oben auf dem Speiseplan. Aber auch Vollkornbrot, ein gutes Stück Rindfleisch und Salate sind einfach herrlich! Die Zeiten, als Bio-Läden noch einen modrigen Ruf hatten, sind längst vorbei. Ich finde, es gibt heutzutage für Menschen, die sich gesund und ursprünglich ernähren wollen, viele Alternativen, die auch wirklich schmecken.



AKTIV LEBEN

Es ersetzt zwar keinen Sport, ist aber auch ein gutes Training: Schon aktives Gehen, in einem etwas flotterem Tempo und mit Körperspannung, wirkt sich positiv aus. Sport soll Spaß machen und sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Extrem-Aktionen, an denen man schnell die Lust verliert, hält niemand ein Leben lang durch. Ich liebe es, im Wald laufen zu gehen, das hat etwas Meditatives. Für mich ebenfalls unverzichtbar: Skifahren!



Fürnbauer: Getty

ZUR PERSON

Elke Janig: Mag. Dr. Elke Janig ist Spezialistin für allgemeine, operative und ästhetische Dermatologie. Die Molekularbiologin und Fachärztin für Dermatologie und Venerologie hat lange in der Anti-Aging-Forschung gearbeitet und praktische Erfahrung in der ästhetischen Medizin im In- und Ausland gesammelt. Ihre Schwerpunkte sind Peelings, Laserbehandlungen und die klassische Dermatologie.

BEAUTY-GEHEIMNIS

Ich verrate Ihnen mein Beauty-Geheimnis als Dermatologin: Trainieren Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihre Haut, damit sie fit und jung bleibt. Im Alter werden Hautzellen nämlich immer träger. Sie teilen sich weniger und produzieren weniger Fasern. Dadurch verliert die Haut an Spannkraft und Frische. Diese kann man durch regelmäßige Peelings, Skin-Boosting-Therapien oder fraktionierten Laser toll zurückgeben! Auch hier gilt: Konsequenz führt zu Ergebnissen! Regelmäßige, sanfte Behandlungen bringen einen sichtbaren Unterschied. Ganz wichtig: Vergessen Sie nie auf Sonnenschutz!



ANSPANNUNG & ENTSPANNUNG

Während der Arbeit versuche ich immer, entspannende Ruhephasen einzulegen. Optimal wäre es, außerdem eine halbe Stunde Training, eine Beautybehandlung oder Ähnliches für die Mittagspause zu planen. Allerdings bleibt mir dafür meistens leider keine Zeit. Daher versuche ich, zwischendurch immer wieder eine Pause am Schreibtisch einzulegen und die Muskeln zuerst bewusst anzuspannen und danach wieder zu entspannen. Am Wochenende schalte ich beispielsweise bei einer Wandertour ab. Es gibt kaum etwas Besseres!