



# MEINE Fit-Tipps

gesund  
bleiben  
**SERIE**  
Was Ärzte  
empfehlen

**AKTIVER GEIST:** Dr. Andreas Dobrovits achtet auf eine ausgewogene Ernährung, gönnt sich aber durchaus auch einmal etwas Süßes. Die tägliche Sporteinheit macht's möglich.

## SÜSSE SÜNDEN ERLAUBT

Es heißt immer „achte auf eine gesunde Ernährung“ – aber was genau das bedeutet, weiß in Wirklichkeit niemand! Ich esse alles, aber sehr vielseitig und frisch vom Markt. Ich liebe Obst und Gemüse – trotzdem schmeckt mir die Tafel weiße Schokolade mindestens genauso gut. Es ist wichtig, auch auf solche Sachen nicht komplett zu verzichten. Ich versuche, auf meinen Körper zu hören und der sagt mir oft genug, was und wie viel er gerade braucht. Da ich nahezu jeden Tag Sport mache, kann ich es mir leisten zu essen, was ich will.



## VIEL BEWEGUNG

Ich versuche, jeden Tag zumindest eine Stunde Sport zu machen. Egal ob das Laufen, Radfahren, Tennis spielen oder auch nur ein kleines Work-out ist – einmal am Tag versuche ich das fix unterzubringen. Das brauche ich unbedingt als Ausgleich zu meinem Job, wo ich oft stundenlang sitze oder stehe. An freien Tagen, Wochenenden oder auch im Urlaub gehe ich im Winter gerne Ski fahren und auf Skitouren, im Sommer Kitesurfen und Paragleiten.

## ZUR PERSON

**Dr. Andreas Dobrovits:** Dr. Andreas Dobrovits ist Facharzt für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie. Bis 2014 war er stellvertretender Leiter der renommierten Abteilung für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie am Wilhelminenspital. Seit Ende 2014 arbeitet er im Kuzbari Zentrum für ästhetische Medizin, wo er seinen Schwerpunkt auf Brust- und Körperperformance setzt.

## SO ERHOLE ICH MICH

Entspannung kann für mich ganz unterschiedlich aussehen. Oftmals entspanne ich am besten beim Laufen – dabei kann man in Ruhe nachdenken. Freunde oder Familie zu treffen, bedeutet für mich ebenso zumeist Erholung. Auch gegen einen gemütlichen Abend vor dem Fernseher spricht nichts. Die größte Befreiung ist für mich allerdings das Fliegen. Jeder, der schon einmal mit einem Gleitschirm geflogen ist, weiß, was ich meine.



## POSITIV DURCHS LEBEN

Seit inzwischen fast vier Jahren verwerde ich keinen Lift mehr – allein bei mir zu Hause und in der Arbeit besteige ich damit, übers Jahr verteilt, zumindest zwei- bis dreimal den Mount Everest! Obwohl ich kein richtiges morgendliches Ritual habe, gehe ich unter der Woche fast jeden Tag für eine Stunde joggen. Viele positive Gedanken, gute Laune und viel lachen helfen mir außerdem dabei, dauerhaft gesund zu bleiben. Ich bin der festen Überzeugung, dass diese Dinge das Leben oftmals nicht nur leichter machen, sondern sogar auch die Entstehung einiger Erkrankungen verhindern können.

## MEIN BUCH-TIPP

„Warum unsere Kinder Tyrannen werden – oder: Die Abschaffung der Kindheit“ von Michael Winterhoff ist für mich ein fesselndes Buch. Obwohl ich noch keine Kinder habe, ist das generell ein sehr spannendes Thema. Die Ursache vieler Probleme, die wir im Alltag in der Interaktion mit Mitmenschen haben, liegt in der Kindheit bzw. in der Erziehung und ist uns oft nicht bewusst. In diesem Buch findet wirklich jeder Situationen, die er selbst schon einmal miterlebt hat.

