



»OBSERVER«

221

Body & Mind

look! Wienlive

Position

Das neue große Frauenmagazin
Wien, im Juli 2015, Nr: 6, 10x/Jahr, Seite: _
Druckauflage: 27 000, Größe: 89,79%, easyAPQ: _
Auftr.: 8569, Clip: 9191011, SB: Janig Dr. Elke

www.observer.at

Health SECRETS unserer TOP-Ärzte

Und wie halten Sie sich fit, Doc? Österreichs Ärzte-Elite verrät uns ihre persönlichen Gesundheits-Geheimnisse.

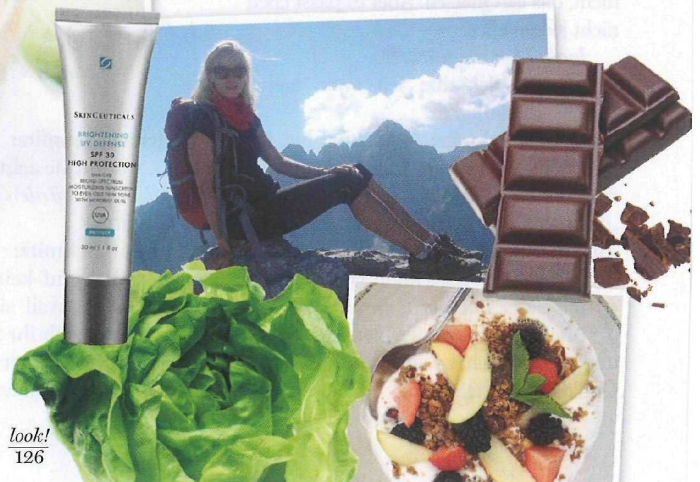
Text Monika Kulig



DR. ELKE JANIG

Fachärztin für Dermatologie im „Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin“

Ein gesunder Lebensstil ist für mich essenziell. Das merke ich besonders bei Kongressen, wenn ich einmal ein paar Tage nicht dazukomme, Sport zu treiben oder gesund zu essen. Da freut sich mein Körper direkt wieder auf Bewegung und einen frischen, knackigen Salat! Am liebsten gehe ich auf den Berg. Ruhe, Abgeschiedenheit und Natur finde ich unheimlich entspannend und sie helfen mir abzuschalten. Ganz wichtig ist mir auch Bio-Kost – da schmeckt man wirklich den Unterschied! Man sollte nicht verlernen, gesundes Essen zu lieben. Bei Heißhunger fülle ich den Blutzucker am liebsten mit dunkler Schokolade auf. Für ein gesundes, frisches Hautbild darf der tägliche Sonnenschutz mit zumindest SPF 25+ natürlich auch nicht fehlen.



look!
126



DR. SHIRIN MILANI

Plastische Chirurgin

Gute Ernährung, Schlaf und besonders persönliche Zufriedenheit sind meiner Meinung nach die wichtigsten Eckpunkte eines gesunden Lebensstils. Letzterer Punkt wird häufig unterschätzt, denn die innere Balance wirkt sich nicht nur auf das Immunsystem aus, sondern verleiht auch eine positive Ausstrahlung, auf die wiederum das Umfeld positiv reagiert. Was die Er-

nährung betrifft: Ich esse gerne und viel, versuche aber – sensibilisiert durch die negative Berichterstattung über unser Essen – lokale Produkte zu kaufen und wenn möglich auch Bio. Meine Kinder bekommen ausschließlich lokale Bio-Produkte. Wir essen z.B. gerne Wirsing. Ob Superfood oder nicht, wir haben auf jeden Fall das Gefühl, dass wir durch dieses Power-Gemüse mehr Energie haben.



DR. CHRISTIAN MATTHAI

Facharzt für Gynäkologie
& Sportmedizin

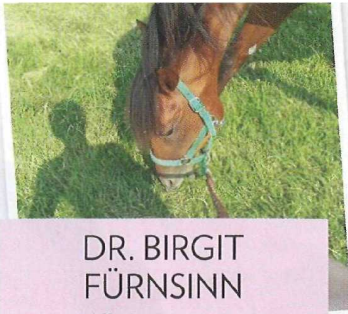
In den letzten Jahren habe ich meine Leidenschaft für Triathlon entdeckt. Daher schwimme ich, fahre Rad und laufe sehr gerne. Die Vielfalt dieser Sportart fasziniert mich. Zudem bin ich großer Fan einer fleischreduzierten, gemüselastigen Kost. Das bedeutet nicht, dass ich kein Fleisch esse. Dennoch achte ich ganz bewusst darauf, dass Gemüse von der Beilage zur „Hauptspeise“ wird. Fisch, Gojibeeren, Chiasamen, Artischocken, Papaya, Zwiebeln und Knoblauch finden sich regelmäßig auf unseren Tellern. Diese Lebensmittel verfügen über sehr hohe antioxidative Eigenschaften, die wir uns täglich zunutze machen wollen. Mein ultimativer Gesund-Tipp: auf Zucker zu verzichten. Ist zwar nicht gerade leicht, aber ich habe es ein Jahr lang gemacht und kann es nur empfehlen!



Kulbar Zentrum, Irene Schaur, Moses Milani Medical Spa, privat. Stock by Getty Images



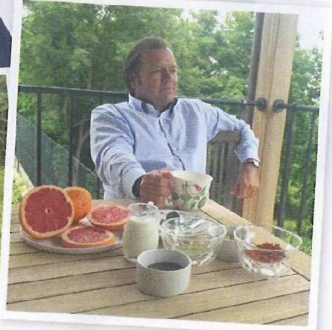
Body & Mind



DR. BIRGIT FÜRNSINN

Allgemeinärztin

Für einen guten Start in den Tag trinke ich gleich nach dem Aufstehen eine Tasse grünen Tee und praktiziere die „Fünf Tibeter“. Das sind einfache Yoga-Übungen, die ich wirklich jedem empfehlen kann. Dadurch dehnt man sich gut und bringt den Kreislauf nach der Ruhephase gleich in Schwung. Zusätzlich trinke ich sehr viel warmes Wasser über den Tag verteilt. Um abschalten zu können, liebe ich es, Zeit mit meinen Pferden zu verbringen. Es ist extrem entspannend, diesen wunderbaren Tieren allein beim Fressen und Schmatzen zuzuhören oder sie beim Faulenzen in der Koppel zu beobachten. Das hat regelrecht eine meditative Wirkung auf mich!



DR. PAUL POINTINGER

Facharzt für Plastische & Ästhetische Chirurgie

Seit einigen Wochen esse ich in der Früh Gojibeeren und Chiasamen mit Joghurt. Das schmeckt gut und gibt mir Energie für den Tag. Die Empfehlung bekam ich übrigens von einer Patientin – meine Patientinnen schauen also auf meine Gesundheit! Ganz wichtig ist für mich eine positive Lebenseinstellung. Ich bin ohnehin eine Frohnatur, da fällt mir das nicht schwer. Bewegung spielt auch eine große Rolle für mich. Da ich viel im Auto sitze und im OP stehe, nütze ich die Zeit zwischen Terminen, um mich zu bewegen. Ich mache alles, was Spaß macht: Ski fahren, Rad fahren, schwimmen, saisonbedingt Schneechauffeln. Außerdem gehe ich sehr gerne spazieren, in Begleitung meiner Familie und meiner Katze. Unsere Katze hat diese Rolle übernommen, seitdem unsere Weimaraner-Hündin vergangenes Jahr gestorben ist.



DR. PETRA WRABETZ

Ärztin für Allgemeinmedizin & Osteopathie

Meine vier „Is“ sind mir besonders wichtig: Lachen, Lieben, Lernen, Laufen! Zu meinem täglichen Fit-Ritual zählt der Spaziergang mit meinem Hund Lenni. Ich gehe täglich mindestens 20 Minuten flott mit ihm spazieren und am Wochenende laufen. Außerdem habe ich Tanzen für mich entdeckt: Das macht viel Spaß und wirkt wie moderates Ausdauertraining.

Das heißt: Man baut Fett ab und beugt Alterserscheinungen wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Osteoporose vor. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, hier hoffe ich auch weiterhin auf einen TTIP-freien Zugang zu unseren ausgezeichneten österreichischen Produkten! Ich esse grundsätzlich, wonach mir ist – bei Schokolade gebe ich gerne nach!



Stefan Juhn: Dr. Thomas Aigner/Plastische Chirurgie, Katharina Schöffl, privat, Stock by Getty Images



DR. THOMAS AIGNER

Plastischer Chirurg bei „Schönheit 2 go“

Da ich neben meinen Ordinationen in Wien-Neubau und dem Donau Zentrum noch sehr viel im OP stehe, muss ich wirklich konsequent sein, um regelmäßig zu sporteln. Neben dem Schwimmen spiele ich am liebsten Golf, da es mich fordert und zugleich entspannt. Am aller schönsten ist es für mich, am Meer spielen zu können, das ist ein ganz besonderes Feeling. Zudem esse ich sehr gerne frischen Fisch und Gemüse, das gibt gute Energie für meine sehr langen Arbeitstage. Ein gesunder Lebensstil beinhaltet für mich genauso, ausreichend Pausen einzuhalten, denn gerade bei Operationen muss sich ein Arzt sehr gut konzentrieren können – schließlich geht es um das Wohl der PatientInnen! Aus diesem Grund gibt es bei mir immer eine Mittagspause, egal wie stressig es auch sein mag.

