



gesund  
bleiben  
**SERIE**  
 Was Ärzte  
empfehlen

# MEINE Fit-Tipps

**AKTIV:** Das tägliche Frühstück begleitet von zwei Tassen Kaffee lässt den Morgenmenschen Dr. René Draxler gut gelaunt und energiegeladener in den Tag starten. Seine Fit-Tipps!

**ZUR PERSON**

**René Draxler**  
 2005 schloss der gebürtige Grazer sein Medizinstudium an der Karl-Franzens-Universität und der MedUni Wien ab. Seinen weiteren Werdegang zeichnete die Ausbildung bei Prof. Dr. Hanno Millesi und Doz. Dr. Robert Schmidhammer. Es folgt die Ausbildung zum Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie am Wiener Wilhelminenspital. Seit 2017 ist er Teil des Teams im **Kuzbari** Zentrum für Ästhetische Medizin als Experte für Haartransplantationen.  
[www.kuzbari.at](http://www.kuzbari.at)

Getty, Bernhard Luck, Hersteller

**SPORT**

Ich würde mich selbst schon als sportlich bezeichnen. Früher habe ich Tennis und Fußball gespielt, mittlerweile fahre ich auch sehr gerne Rad oder gehe Laufen. Seit einiger Zeit spiele ich auch einmal wöchentlich mit Freunden Badminton - das ist ein guter Ausgleich zu meiner Arbeit. Gerade habe ich EMS-Training entdeckt. Mir gefällt, dass man es auch gut an einem vollen Tag unterbringen kann, weil es so effektiv auf die Muskelstimulation wirkt.



**START IN DEN TAG**

Ich bin ein richtiger Morgenmensch. Am Morgen nehme ich mir Zeit, um den Tag fit und gut gelaunt zu beginnen. Das Wichtigste für einen guten Start sind mir auf jeden Fall die morgendlichen zwei Tassen Kaffee. Dazu gibt es meistens Buttermilch mit Müsli und Früchten und ein großes Glas Wasser. So starte ich immer bestens gelaunt mit der notwendigen Energie in den Tag.



**ERNÄHRUNG**

Im Großen und Ganzen versuche ich, mich ausgewogen zu ernähren - vorzugsweise mit saisonalen Lebensmitteln. Gerne bereite ich diese auch selbst zu, das genieße ich dann richtig. Außer Austern kommt bei mir eigentlich alles in meinem Speiseplan vor: Ich esse gerne Fleisch und Fisch, aber auch viel Gemüse und Obst. Salate mache ich auch gerne - am liebsten mit Kernöl. Besonders gerne esse ich auch italienische Küche, wie z. B. Lasagne.



**ENTSPANNUNG**

Ich würde sagen, ich bin ein sehr ausgeglichener Mensch. Ich bin nicht leicht aus der Ruhe zu bringen und sehe das Meiste von der positiven Seite. Richtig gestresst bin ich deswegen eher selten. Wenn ich Entspannung brauche, dann reicht eine kurze Auszeit. Besondere Freude macht mir, gemeinsame Zeit mit meiner Familie und Freunden zu verbringen.

**LEBENSLOTTO & LIEBLINGSBUCH**

Es gibt so viele gute Gründe, um glücklich zu sein, da kann ich mich gar nicht festlegen. Ich genieße jeden Tag, habe eine Familie, die mich liebt, und einen Beruf, den ich mit Leidenschaft und Freude jeden Tag ausüben darf. Ich könnte mir im Moment nichts vorstellen, was mir fehlt.  
 Mein Lieblingsbuch: „Hector und das Wunder der Freundschaft“ von François Lelord. Ein unterhaltsames Buch, das das Thema Freundschaft von vielen Seiten beleuchtet.

