



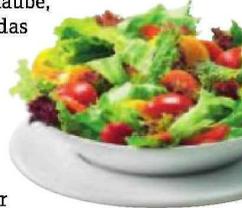
MEINE Fit-Tipps



ENERGIEGELADENES LEBEN: Dr. Christoph Grill braucht kaum Erholung und auch kein ausladendes Frühstück. Dafür liebt er Tanz und ausgedehnte Wandertouren, die für Balance sorgen.

ERNÄHRUNG

Ich koche außerordentlich gerne selbst. Hierbei ist es mir sehr wichtig, auf gute Produkte und Regionalität zu achten. Gesunde Ernährung muss auch nicht aufwendig sein: Es reichen wenige, dafür gute Produkte. Ich glaube, Abwechslung ist das Geheimnis, und da hat bei mir gelegentlich auch vermeintlich „Ungesundes“ seinen Platz. Was für mich aber immer dazugehört, sind Blattsalate. Dabei verwende ich sehr großzügig verschiedene hochwertige Öle.



TAGESRITUAL

Für meinen Start in den Tag reicht mir lediglich eine Tasse Kaffee, wobei es sich dabei mehr um eine Art Ritual handelt. Ich frühstücke an Arbeitstagen nie, denn so früh am Morgen fühle ich mich noch nicht hungrig. Da höre ich ganz auf meinen Körper, und ich denke, dass das sehr wichtig ist. So geht es aber nicht jedem! Deswegen muss, glaube ich, jeder selbst seinen Weg finden. Ich starte so jedenfalls fit und aufmerksam in meinen Tag.

ZUR PERSON

Dr. Christoph Grill ist Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie. Er studierte an der Medizinischen Universität Wien. Dr. Grill ist ab Oktober im Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin im 1. Bezirk tätig und setzt dort seinen Schwerpunkt auf Gesichtschirurgie, z. B. Nasenchirurgie, Lidkorrektur oder Face Liftings.
www.kuzbari.at

Getty, Hersteller

AKTIVER AUSGLEICH

Ich bin nicht leicht aus der Ruhe zu bringen und muss selten nach Entspannung suchen. Ich hab das große Glück, einen Beruf ausüben zu dürfen, der mich sehr erfüllt. Entspannung bedeutet für mich daher weniger ein Zurückziehen, sondern vielmehr, aktiv zu sein. Für Freunde und Familie zu kochen und schöne Stunden miteinander zu verbringen oder eine kurze Wochenendreise zu unternehmen besprechen mir den nötigen Ausgleich.



TANZVERGNÜGEN

Zurzeit hat mich mit Lindy Hop und Shag wahrlich das Swing-Tanzfieber gepackt. Zwei- bis dreimal pro Woche wird abends eine bis eineinhalb Stunden durchgetanzt. Man würde es nicht glauben, aber man fühlt sich danach wie nach einem Ausdauertraining. Was darüber hinaus der positive Nebeneffekt ist: Man macht es gemeinsam und hat ordentlich Spaß dabei. Im Sommer und auf Reisen sieht man mich oft auf ausgedehnten Wanderungen in den Bergen unterwegs, sehr gerne auch auf mehrtägigen Touren. Im Winter dann allerdings tausche ich die Bergschuhe gegen das Snowboard und gehe so auf die Piste.

LEBENSWEISHEIT

Seit Langem gehört „Die drei Musketiere“ von Alexandre Dumas zu meinen Lieblingsbüchern. Mir gefällt an dieser Geschichte die Hingabe und Leidenschaft für eine Sache, und auch die Fähigkeit, selbst unter widrigsten Umständen die schönen Dinge des Lebens wertschätzen und genießen zu können. Mein Lieblingsmotto lautet deshalb: „Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.“ Das passt zu meiner positiven Lebenseinstellung.

