



ÄRZTE#fit-tipps



gesund bleiben  
**SERIE**  
Was Ärzte empfehlen

# MEINE Fit-Tipps

**IN BALANCE:** Der Wiener Schönheitschirurg Dr. Rafic Kuzbari verrät seine persönlichen Tipps für einen ausgeglichenen Lifestyle und wie er sich im stressigen Alltag gesund hält.

## GESUND FRÜHSTÜCKEN

Mein Tag fängt früh an; ich bin aber kein Morgenmensch. So kommt für mich Morgensport nicht infrage. Ich habe frühmorgens auch keinen Hunger, überwinde mich aber dazu, ein kleines Frühstück zu mir zu nehmen. Meist sind es Früchte und ein Vollkornriegel. Das habe ich aus der Zeit gelernt, in der ich regelmäßig sehr langdauernde mikrochirurgische Operationen gemacht habe. Mikrochirurgen wissen, dass ein gesundes Frühstück Energie bis am späten Nachmittag spendet. Generell ernähre ich mich ausgeglichen mit viel Gemüse und Fisch und esse nur, wenn ich Hunger habe. Bei Müdigkeitsphasen helfen mir gesunde Snacks zwischendurch.



## TRINK-ROUTINE

Mein Durstgefühl ist nicht ausgeprägt, und so vergesse ich, im Alltag Wasser zu mir zu nehmen. Aus diesem Grund habe ich eine „Trinkroutine“ eingeführt: in der Früh 2 Gläser Wasser auf nüchternem Magen und vor jedem Essen 1 bis 2 Gläser Wasser trinken. So komme ich auf eine Mindestmenge Wasser pro Tag. Außerdem versuche ich, der orientalischen Tradition zu folgen, vor jedem Kaffee ein Glas Wasser zu trinken. Das ist sinnvoll, da Kaffee entwässernd wirkt.



## ZUR PERSON

**Dr. Rafic Kuzbari**  
Univ. Doz. Dr. Rafic Kuzbari ist Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Medizin sowie Gründer des gleichnamigen Kuzbari Zentrums für Ästhetische Medizin. Er hat in Wien und Harvard studiert und verfügt über eine gut 20-jährige Erfahrung im Bereich der Plastischen Chirurgie. Dr. Kuzbari ist außerdem an der Universität Wien als Universitätsdozent tätig.

## KÖRPERLICHE & PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Für die körperliche Gesundheit: Treppensteigen statt Liftfahren, leichtes gesundes Mittagessen, kein Alkohol. Für die psychische Gesundheit: Auch wenn der Tag voll mit Terminen ist, mehrere 5-minütige „Meditationspausen“, um die innere Ruhe und die richtige Perspektive zu den Dingen zu finden.



## GLÜCKSMOMENTE

Das positive Feedback von zufriedenen Patienten gibt mir sehr viel Kraft. Diese kurzen Glücksmomente, die ich nach Eingriffen mit ihnen teilen darf, sind wie Energieschübe, die mich durch den Tag tragen. Wie jeder Künstler oder engagierte Handwerker freut sich ein Plastischer Chirurg enorm über ein gelungenes Werk. Mein Geheimelixier zur Entspannung sind aber meine Kinder. Ein paar Minuten mit ihnen, und die ganze Anspannung des Tages ist verfliegen. Schlimm ist es für mich, wenn ich nach Hause komme, nachdem sie ins Bett gegangen sind.

## KRAFTTRAINING

Egal wie lange meine Arbeitstage sind, ein- bis zweimal die Woche mache ich Krafttraining. Die meisten Menschen wissen, dass Ausdauersport wie Laufen und Radfahren positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System hat. Weniger bekannt sind die gesundheitlichen Vorteile von Krafttraining. Durch ein gezieltes Widerstandstraining mit Gewichten oder Kraftmaschinen baut man nicht nur die Muskeln auf, auch die Sehnen werden gekräftigt und die Knochen aufgebaut. Wer mehr Muskelmasse hat, verbrennt mehr Fett und wirkt schlanker. Zudem wird die Körperhaltung verbessert.

Getty, Hersteller