

# MEINE Fit-Tipps

**PERFEKTIONIST:** In stressigen Situationen schaltet Dr. Andreas Dobrovits gerne einen Gang zurück, denn in der Ruhe liegt die Kraft. Der Talk über Leidenschaft & Hobbys.

## GENUSSMENSCH

Ich bin ein Genießer durch und durch. Gutes, gesundes, qualitativ hochwertiges Essen ist mir sehr wichtig. Da ich gerne auswärts in Restaurants esse oder aufwendig koche, versuche ich, diese kulinarischen „Highlights“ mit möglichst gesunder, ausgewogener Ernährung auszugleichen. Viel Obst, Gemüse und eher proteinreiche Mahlzeiten stehen dabei auf meinem täglichen Speiseplan.



## STRESS BEWÄLTIGEN

„Wenn du es eilig hast, gehe einen Schritt langsamer“, ein kluger Satz, der aber leider nicht von mir stammt. Ich habe es mir angewöhnt, in stressigen Zeiten einen Gang zurückzuschalten und langsamer und bedachter an Dinge heranzugehen. Man neigt dazu, gerade wenn man sehr viel zu tun hat, Sachen zu schnell zu machen – dabei passieren oft Fehler. In der Ruhe liegt die Kraft. Sport in der Natur hilft mir dabei, in solchen Phasen abzuschalten und Ruhe zu finden.

## ZUR PERSON

### Dr. Andreas Dobrovits

ist Facharzt für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie und setzt seinen Schwerpunkt im Kuzbari Zentrum Wien auf Brust- und Körperformung. Sein Spezialgebiet ist die Brustvergrößerung, bei der er ausschließlich die sichersten Implantate mit Polyurethanschaum-Beschichtung verwendet. Infos: [www.perfektestbrust.at](http://www.perfektestbrust.at) und [www.kuzbari.at](http://www.kuzbari.at)

## LEIDENSCHAFT SPORT

Ich bin ein leidenschaftlicher Sportler und liebe jede Art von Ausdauersport, den ich in der Natur machen kann - vor allem in den Bergen. Im Sommer gehe ich viel laufen, wandern und Radfahren, im Winter versuche ich, meine Wochenenden für Skitouren in den Bergen freizuhalten. Nach einer anstrengenden Tour ist die Tiefschneeabfahrt mein Highlight - eine Abfahrt im Jungwald wäre mir dabei eine Sünde wert. Meine größte Leidenschaft ist jedoch das Paragleiten und Kiten. Das sind leider auch zwei sehr zeitintensive Sportarten und kommen daher oft zu kurz.

## FREIZEIT UND HOBBYS

Neben Sport ist meine Passion gutes Essen und Wein. Ich liebe es, neue Restaurants auszuprobieren und verschiedene Weine noch unbekannter Winzer zu verkosten. Kulinarik und Wein kommen auch bei mir zu Hause nicht zu kurz – wenn ich koche, dann gleich für mehrere Leute und dazu lade ich häufig Freunde und Familie ein. Selbstverständlich darf dabei die passende Weinbegleitung nicht fehlen. Kunst und Kultur kommen bei mir ebenfalls nicht zu kurz. Gerne verbringe ich meine Abendstunden bei einer guten Vorstellung im Theater. Nach einem anstrengenden Tag gibt es für mich aber oft nichts Schöneres als einen gemütlichen Abend auf der Couch.

## GENAUIGKEIT

Meine Genauigkeit führt dazu, dass ich immer alles selber machen möchte. Sogar in meiner Freizeit bin ich ständig in Gedanken bei meiner Arbeit. Der einzige Ort, an dem ich abschalten kann, ist die Natur. Dank meiner Genauigkeit konnte ich immer wieder große private oder berufliche Herausforderungen meistern - dieses Gefühl ist unbezahlbar. Genauigkeit braucht aber auch Geduld. Daher mein Buchtipp: „Siddhartha“ von Hermann Hesse - eine Legende über Selbstfindung und Anpassung.

