



gesund
bleiben
SERIE
Was Ärzte
empfehlen

MEINE Fit-Tipps

AKTIV: Dr. Nikolaus Redtenbacher arbeitet in einem Beruf, der einen körperlich und psychisch fordert – mit Stress weiß er aber umzugehen. Seine Fit-Tipps lesen Sie hier!

START IN DEN TAG

Da mein Arbeitstag sehr früh anfängt, habe ich zu meist keinen richtigen Hunger und oft bleibt es dann bei einem Kaffee und einer Banane. Wenn ich am Wochenende Zeit habe, genieße ich allerdings mein Frühstück –

dann darf vor allem eines nicht fehlen: ein Müsli mit frischen Früchten.



ERNÄHRUNG

Mein Ziel ist eine möglichst ausgewogene und auch naturbelasene Ernährung. Fisch, Fleisch und Gemüse sind dabei essenziell – das zumeist in gegrillter oder gebratener Form, um einerseits den ursprünglichen Geschmack und den Energiegehalt möglichst zu bewahren, aber auch, um die Vitamine, Spurenelemente und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe nicht zu schädigen. Mäßigen Alkoholkonsum erachte ich ebenfalls als gesundheitsfördernd und trägt auch maßgeblich zur Steigerung meines Wohlbefindens bei.

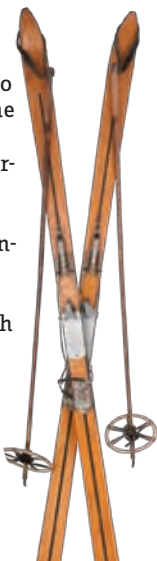
ZUR PERSON

Nikolaus Redtenbacher

Dr. Nikolaus Redtenbacher ist Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde. Nach dem Medizinstudium an der MedUni Wien folgte die Ausbildung zum Facharzt am Krankenhaus Wr. Neustadt, wo er später die Funktion des Oberarztes übernahm. Zu seinen Spezialgebieten zählen auch Eingriffe im Schönheitsmedizinischen Bereich.
www.nikolaus-redtenbacher.at

BEWEGUNG

Ich schaue darauf, dass ich mehrmals wöchentlich mein Fitnesscenter aufsuche. Berufsbedingt klappt es zwar leider nicht so oft, wie ich es gerne hätte, jedoch ist es wichtig, seinen Körper zu trainieren – vor allem, wenn man beruflich mental und physisch sehr gefordert ist. Im Winter fahre ich gerne und oft Ski, im Sommer gehe ich im Meer schnorcheln.



MIT STRESS UMGEHEN

Ich gehe gerne in den Wald, dort kann ich am besten abschalten. Wenn ich auf Urlaub fahre, dann ist dies zumeist mit viel Bewegung verbunden. Bloß am Strand in der Sonne zu liegen erachte ich als langweilig. Generell ist Stress in vielen Bereichen des Lebens ein Faktor, auf den der moderne Mensch leider viel zu wenig achtet. Es geht ja darum, immer „stressresistenter“ zu werden. Was ein guter Vorsatz, jedoch mit Bedacht zu machen ist. Man darf die Stressauslöser nicht einfach unterdrücken, sondern muss lernen, sie richtig zu verarbeiten.

LEBENSOTTO/ LIEBLINGSBUCH

„Lebe jeden Tag, als wäre er dein letzter“ – ein Motto, das mich sehr motiviert und daran erinnert, immer wieder über meine Grenzen zu gehen. Dieses Motto war es auch, das mich motiviert hat, an meiner Ausbildung weiterzuarbeiten und medizinisch immer auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Besonders nachts lese ich gerne historische Romane – einer meiner Lieblingsautoren ist Bernard Cornwell.

