

MEINE Empfehlen Tit-Tipps

TOPFIT: Für den Chirurgen Dr. Martin Schindl ist ein starker Rücken das A und O. Cardio- sowie Krafttraining darf nicht zu kurz kommen. Fliegenfischen und Wandern schaffen den Ausgleich.

GESUNDER MORGEN

Mein Tag beginnt mit einem reichhaltigen Frühstück, bei dem Müsli, Marmelade und Obst die Hauptrollen spielen.
Dazu trinke ich einen großen Espresso und viel Wasser. Beim Frühstück lese ich E-Mails und die aktuellen Nachrichten und plaudere mit der Familie über den Tag. Leider ist die Zeit viel zu kurz.



MEINE ERNÄHRUNG

Den Schwerpunkt meiner Ernährung bilden Gemüse und Obst. Ich liebe frische Produkte vom Markt, dabei dürfen auch Milchprodukte, Joghurt und Käse nicht fehlen. Fisch findet sich ebenso auf meinem Speiseplan, wie ein- bis zweimal Fleisch pro Woche. Manchmal gibt es selbst gemachte Smoothies, wobei Mango-Papaya und grüne Smoothies mit frischen Salatsorten und Kräutern meine Favoriten sind. Eine Schwäche habe ich für Schokolade. Besonders nach einem stressigen Tag, hungrig und müde, wirkt ein Stück wahre Wunder. In letzter Zeit versuche ich, dunkle Schokolade mit hohem Kakao- und geringem Fett- und Zuckeranteil der Milchschokolade vorzuziehen.

MEIN ALLTAG

Ich halte mich gesund, indem ich regelmäßig Wasser (und manchmal auch Kaffee) trinke, eine kurze Pause für Essen einlege und mit guter Laune und Freundlichkeit an die Aufgaben herangehe. Obst und Gemüse begleiten mich durch den Arbeitstag, eine klassische Hauptmahlzeit gibt es aber nicht. In der Chirurgie ist die richtige Körperhaltung im OP ein wichtiges Thema, darauf achte ich besonders während langer Operati-

ZUR PERSON

Dr. Martin Schindl

Univ.-Prof. Dr. Martin Schindl ist Facharzt für Chirurgie mit Ordination in Wien. Sein chirurgischer Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase und Gallenwege. Zudem ist er Leiter der Spezialambulanz für Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und der Gallenwege an der Universitätsklinik für Chirurgie des Allgemeinen Krankenhauses (AKH) Wien.

KRAFT TANKEN

Ich entspanne mich beim Laufen und Radfahren oder einer ausgedehnten Wanderung mit meiner Familie. Am liebsten laufe ich in der Natur, weg von frequentierten Laufrunden. Eine ganz besondere Entspannung erlebe ich beim Fliegenfischen – dafür habe ich jedoch leider viel zu selten Zeit.



GESUNDER LEBENSSTIL

Ich versuche, mindestens einmal pro Woche Laufen zu gehen. Am liebsten wähle ich eine abwechslungsreiche Strecke, die auch Steigungen beinhaltet. Daneben gehe ich Radfahren, Bergwandern und im Winter Skifahren. Körperliche Fitness und tägliche Bewegung ist eine wichtige Säule für meinen gesunden Alltag. Besonders das Training von Muskelgruppen, die während Operationen stark beansprucht werden, ist dabei wichtig. Daher gehe ich ins Fitnessstudio. Bei meinem Training liegt der Schwerpunkt auf Rücken-und Bauchmuskulatur sowie dem Nacken.