

gesund
bleiben
SERIE
Was Ärzte
empfehlen

MEINE Fit-Tipps

TOPFIT. Unfallchirurg Dr. Florian Frisee verrät seine Tipps, um körperlich und geistig fit zu bleiben: Cardio-Training, leichte Mahlzeiten und viel Zeit mit der Familie.

LEICHTES ESSEN

Ich stehe meist gegen 6 Uhr auf, oft ist meine kleinste Tochter bereits auf: Mit ihrem Lachen beginnt mein Tag. Ich starte mit einer Tasse Nescafé, Fruchtsalat sowie Puls4-Frühstücksfernsehen, wenn es sich zeitlich ausgeht. Oft esse ich Sushi zu Mittag und leichtes Essen am Abend wie Fisch, Gemüse und oft Salat. Meine Schwäche sind Mannerschnitten in der Ordination, die trotz Verbots von meinen Sekretärinnen gekauft werden. Ich trinke



über den Tag verteilt viel Wasser und esse zwei bis drei Äpfel.



ENTSPANNT IM JOB

Um im stressigen Job-Alltag gesund zu bleiben, mache ich regelmäßig Pausen und versuche vor den Operationen zur Ruhe zu kommen. Wie ein Skifahrer, der vor dem Rennen im Kopf die Piste abfährt, spule ich in Gedanken die bevorstehende OP ab, um dann entspannt und konzentriert zu operieren.

MEINE TOP-BÜCHER

„Der talentierte Mr. Ripley“ von Patricia Highsmith ist ein spannender Krimi, in dem die Geschichte eines Verbrechers aus Leidenschaft für das gute und teure Leben erzählt wird. „Es muß nicht immer Kaviar sein“ von Johannes Mario Simmel ist ein Buch über die Abenteuer und auserlesenen Kochrezepte des Geheimagenten wider Willen Thomas Lieven, der kurz vor Ausbruch des Zweiten Weltkriegs eine Spionagetätigkeit für die Nazis beginnen soll. Doch auch internationale Geheimdienste zeigen Interesse an dem weltgewandten Routinier- und auch die Damenwelt. Ein amüsanter Roman!



ZUR PERSON

Florian Frisee:

OA Dr. med. univ. Florian Frisee ist Facharzt für Unfallchirurgie und Sportmedizin und ärztlicher Leiter der Praxisgemeinschaft arthros. Als Oberarzt ist Dr. Florian Frisee im Lorenz Böhler Unfallkrankenhaus tätig. Dr. Frisee sammelte durch seine langjährige Tätigkeit als Pool-Teamarzt des Herren-Skiweltcup-Teams viele Erfahrungen in der Behandlung von Spitzensportlern.

FITNESS

Im Sommer spiele ich gerne Tennis, im Winter gehe ich gerne Ski fahren. Zumindest einmal pro Woche versuche ich auf dem Ergometer zu sitzen. Ergometer trainieren sehr effektiv die Oberschenkelmuskulatur, verbessern die Kondition und sind gleichzeitig sehr schonend für die Gelenke. Sie eignen sich sowohl für den Hochleistungssport als auch für die Rehabilitation. Durch die sitzende Trainingsposition sind Fahrradtrainer körpergewichtsunabhängig und dadurch speziell auch für die Gewichtsreduktion geeignet.



POSITIV BLEIBEN

Am besten entspanne ich mit meiner Familie. Ich gehe gerne mit meinen Töchtern schwimmen und eislaufen, mit meinem Sohn fischen, fahre gerne Oldtimer und genieße mit meiner Frau Abendessen zu zweit. Für das allgemeine Wohlbefinden ist positives Denken sehr wichtig. Ebenso wie Freude an der Arbeit, guter Humor und Lachen, sich reflektieren und nicht zu wichtig zu nehmen, bewusste Qualitätszeit mit der Familie und Kindern zu verbringen und am Abend ein Spaziergang in der kalten Herbstluft zum Durchatmen und Abschalten.