

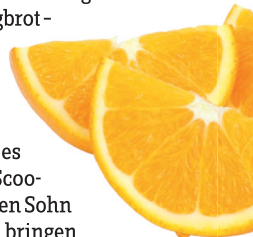


MEINE Fit-Tipps

FAMILIENMENSCH: Entspannung findet Dr. Katrin Bartsch am besten im Beisein ihrer Familie. Sport und gesunde Ernährung stehen am Tagesplan. Ihre Tipps gibt's hier!

EULE! KEINE LERCHE

Ich bin definitiv kein Morgenmensch. Um meinen Kreislauf anzukurbeln, beginne ich den Tag zweimal in der Woche mit einem 17-minütigen HIIT - High Intensity Interval Training. Das kurbelt die Fettverbrennung an und fördert den Muskelaufbau. Danach kann ich meinen Kaffee umso mehr genießen. Zum Frühstück trinke ich außerdem einen frisch gepressten Orangensaft und gönne mir ein Honigbrot - als gebürtige Kärntnerin natürlich mit herrlichem Waldhonig aus der Heimat. Dann heißt es ab auf den Elektro-Scooter, meinen 5-jährigen Sohn in den Kindergarten bringen und weiter in die Ordination.



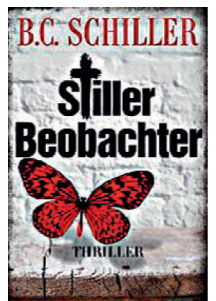
GERNE FISCH

Ich koche sehr gerne und achte darauf, Regionales und Saisonales zu verwenden. Eine ausgewogene Ernährung ist mir wichtig - von allem etwas, aber eben in Maßen. Fleisch, Fisch, Kohlenhydrate und frisches Gemüse, (Tomaten, Gurken, Zucchini, Salat stammen aus unserem eigenem Hochbeet) kommen bei uns regelmäßig auf den Tisch. Dazu gehört auch ein gutes Glas Wein. Wir versuchen, mindestens dreimal in der Woche als Familie gemeinsam zu essen.

LEBENSMOTTO & LIEBLINGSBUCH

Motto: „Dream, Live and Laugh!“

Im Urlaub oder abends im Bett lese ich am liebsten auf meinem Kindle. Gerne auch mal zwei/drei Bücher parallel. Momentan ist das der Krimi „Stiller Beobachter“ von meinem Lieblingsautor B. C. Schiller, ein Erziehungsratgeber von Jesper Juul und der Bestseller „Gut gegen Nordwind“ von Daniel Glattauer.



ZUR PERSON

Dr. Katrin Bartsch

Dr. Katrin Bartsch ist Ärztin der Allgemeinmedizin und Experte für ästhetische Behandlungen. Als Mitgründerin von „the aesthetics“ hat sie sich einen Lebensraum erfüllt. Ihre Erfahrung sammelte sie neben zahlreichen Auslandsaufenthalten in Australien, den USA, Äthiopien und Deutschland in Österreich in der Krankenanstalt Rudolfstiftung und an den renommierten Worsg Clinics. www.theaesthetics.at

SPORT? SAISONAL!

Im Sommer kann ich meiner großen Leidenschaft, dem Tennisspielen, nachgehen. Leider bleibt einfach viel zu wenig Zeit dafür. Als Jugendliche konnte man mich täglich am Tennisplatz antreffen, mittlerweile leider nur mehr alle 14 Tage. Ab und zu treibt es mich auch aufs Wasser zum Wakeboarden. Gemeinsames Trampolinspringen mit meinem Sohn oder gelegentliche Joggingrunden stehen auch am Programm. Im Winter treibt es mich auf die Piste entweder zum Ski- oder Snowboardfahren.



FAMILIE GIBT KRAFT

Ich gewinne viel Kraft und Energie aus Urlauben mit meinem Mann und meinem kleinen Sohn, die wir bevorzugt am Wasser oder in den Bergen verbringen. Italien und Spanien, aber auch der Wörthersee sind für mich perfekt, um meine Batterien aufzuladen und die Seele baumeln zu lassen. Gemeinsame Treffen mit Freunden und Familie, wo wir viel lachen, lassen mich den Alltagsstress vergessen. Außerdem genieße ich es, in unserem Garten zu arbeiten oder auch mal hauseigene Marmelade einzukochen.