»OBSERVER«

gesund & fit
Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin
Wien, am 16.04.2018, Nr: 15, 52x/Jahr, Seite: 31
Druckauflage: 95 000, Größe: 93,5%, easyAPQ: _
Auftr.: 1661, Clip: 11340154, SB: The Aesthetics

www.observer.at

gesund bleiben SERIE Was Ärzte empfehlen

MEINE Fit-Tipps

GLEICHGEWICHT: Sport, regelmäßiges Essen und viel Zeit mit der Familie: So gelingt dem plastischen Chirurgen Dr. Rolf Bartsch die Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

START IN DEN TAG

Ich bin ein Frühaufsteher und starte meinen Tag meistens zwischen 6 und 7 Uhr in der Früh mit Sport. Im Sommer gehe ich gerne zum Wakeboarden und im Winter zum Boxen. Danach wartet ein gesundes Frühstück mit Ei und Haferflocken auf mich. Und dann freue ich mich schon auf den ersten Patienten.

ERNÄHRUNG

Diäten sind wie Urlaub – sie helfen nur, solange man sie macht. Ich setze daher auf langfristige Ausgewogenheit. Ich versuche, möglichst regelmäßig zu essen und mindestens fünfmal am Tag eine Kleinigkeit zu mir zu nehmen. Ein gemeinsames Frühstück und Abendessen mit der Familie stehen für mich im Vordergrund.

ZUR PERSON

Dr. Rolf Bartsch ist Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie mit Praxis in Wien 19.

Spezialisiert ist der Gründer von „The Aesthetics" unter anderem auf VASER-Liposuktions-Verfahren und Bodycontouring. Bartsch ist zudem Trainer und Ausbildner für das CELLFINA®-Verfahren, das bei struktureller Cellulite angewendet wird.

theaesthetics.at

Hersteller, Sajovic, Getty

BEWEGUNG

Sport ist gut für die Gesundheit und vor allem gut für den Kopf. Im Sommer bin ich seit vielen Jahren regelmäßig mit dem Wakeboard auf der Donau zu finden. Im Winter versuche ich mich, mit Thaiboxen und Krav Maga (israelische Selbstverteidigung) fit zu halten. Sobald es die Zeit zulässt, liebe ich es, Skifahren zu gehen, was ich seit meinem vierten Lebensjahr sehr gerne mache.

ENTSPANNUNG

Entspannung bedeutet für mich, im Hier und Jetzt zu leben und nicht darüber nachzudenken, was in der Vergangenheit passiert ist oder in Zukunft vielleicht sein wird. Beim Erholen hilft mir einerseits intensiver Sport, bei dem keine Möglichkeit besteht, zu telefonieren oder sich sonst wo abzulenken. Andererseits erhole ich mich sehr gut bei Unternehmungen im Kreis meiner Familie.

LIEBLINGSBUCH

Eines der besten Bücher, das ich jemals gelesen habe, ist „Erkenne dich selbst und erschrick nicht dabei" von Andreas Salcher.
Dieses Buch hat nicht nur mein Leben, sondern auch meinen Umgang mit meinen Mitmenschen positiv beeinflusst. Ich kann den Titel nur wärmstens empfehlen.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/58811*0).