

gesund
bleiben
SERIE
Was Ärzte
empfehlen

MEINE Fit-Tipps

SPORTLICH: Beruflich hat Dr. Reinhard Weinstabl täglich mit Sport zu tun – auch privat hat Bewegung einen hohen Stellenwert. In g&f verrät der Genussmensch seine Fit-Tipps.



START IN DEN TAG

Da ich seit dem Jahr 2000 in der glücklichen Position bin, keine Nachtdienste mehr machen zu müssen, kann ich meine eigenen Einteilungen flexibel treffen. Diese Möglichkeit bietet mir meine Tätigkeit in der Wr. Privatklinik, in der auch meine Ordination eingerichtet ist. Als absoluter Morgenmensch beginnt mein Tag meist sehr früh – endet aber meist auch, aufgrund des hohen Arbeitspensums, recht spät. Wichtig ist mir für einen gelungenen Start in den Tag das gemeinsame Aufstehen mit meiner Frau, der gemeinsame Morgenkaffee sowie das Besprechen des bevorstehenden Tages.



ERNÄHRUNG

Ein heikles Kapitel, da ich ein absoluter Genussmensch bin. Ich esse leider viel zu viel, was ich zwar durch Sport auszugleichen versuche, was aber nur schwer gelingt. Mein absolutes Lieblingskochenereignis ist das Grillen großer, lange abgehangener Rindfleischstücke – der Wunsch nach Perfektion ist hier ein nicht enden wollender Ansporn. Zur Entschlackung plane ich demnächst eine Ayurvedakur, von der ich mir erhoffe, dass sich meine Essgewohnheiten verbessern.

ZUR PERSON

Reinhard Weinstabl
A.o. Univ. Prof. Dr. Reinhard Weinstabl ist Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie an der Wr. Privatklinik sowie Träger des großen Verdienstkreuzes für Wissenschaft und Kunst I. Ranges. Sein Spezialgebiet ist die arthroskopische Chirurgie der Gelenke mit Schwerpunkt Sportverletzungen. Er ist Begründer des Kompetenzzentrums für Gelenkschirurgie.
www.weinstabl.at

SPORT

Passiv bin ich ein passionierter Fan und behandle täglich Sportler – das Spektrum reicht von Freizeitsportlern über professionelle Skifahrer bis hin zu Olympiasiegern. Auch aktiv bin ich durchaus begeisterter Sportler, allerdings mit mäßiger Begabung. Momentan erfreuen mich Golf und Oldtimer Rallyes, an denen ich mit großer Freude gemeinsam mit meiner Frau teilnehme. Mit Martin Kowarik habe ich meinen Personal Trainer gefunden – er versteht es, mich zu motivieren, und hat mich durch funktionelles Training von den Schmerzen eines vor Jahren erlittenen Bandscheibenvorfalles befreit.

ENTSPANNUNG

Das Schicksal hat mir einen sehr verantwortungsvollen und den für mich schönsten Beruf auf Erden beschert. Das und mein eingespieltes Team geben mir jeden Tag die Kraft und Freude, mit einem lachenden Gesicht zur Arbeit zu gehen. Zudem sei erwähnt: Organisation ist in Sachen Entspannung die halbe Miete! So versuche ich es, jeden Tag Zeit mit meiner Frau zu verbringen – die ich sehr genieße. Ich bin ein glücklicher und zufriedener Mensch, für den Harmonie, Schönheit des Körpers und Geistes sowie die Pflege von Freundschaften essenziell sind. Eine für mich gute Energiequelle ist zudem klassische Musik.

LEBENSLOTTO & LIEBLINGSBUCH

Carpe Diem! Als realistisch denkender Mensch, der versucht, weder spirituell zu denken noch zu leben, sehe ich, dass jeder neue Tag der letzte sein kann. Also: **Mach das Beste draus – für dich und deine Mitmenschen.**

Mein absolutes Lieblingsbuch ist „Das Parfum“ von Patrick Süskind. Als großer Cineast liebe ich Filme. Einer davon ist „Die Frühlingsinfonie“ mit Herbert Grönemeyer.



Patrick Süskind
Das Parfum
Knaur