gesund bleiben SERIE Was Ärzte empfehlen

MEINE Fit-Tipps

AUSGEGLICHEN. Kinderchirurg Dr. Alexander Rokitansky verrät seine persönlichen Tipps für mentale und körperliche Gesundheit.

SCHWARZER TEE

Kurz nach 6 Uhr beginnt mein Arbeitstag mit kurzem Morgensport, einer Dusche, schwarzem Tee und Porridge. Am Weg an meine chirurgische Abteilung höre ich regelmäßig die Nachrichten, fallweise auch Musik. Viele gängige Winter- und Sommersportarten betreibe ich gut und gerne, zunehmend etwas gemäßigt. Im Fitnesscenter ist der „Crosstrainer" mein bevorzugtes Element.

KEIN MEHL

Keine Mehlprodukte und kaum andere Kohlenhydrate. Trockenfrüchte sind als Schokoladeersatz mein „Energieträger" zwischendurch sowie „Ham and Eggs" im Spitalscafé nach vielstündigen Operationen. Sonstige Hauptmahlzeiten beinhalten abwechselnd Fisch oder Fleisch mit viel Gemüse und Salat. Meine Schwächen waren früher einmal Nikotin und Schokolade – diesen habe ich abgeschworen.

ZUR PERSON

Alexander Rokitansky:
Prim. Univ. Prof. Dr. Alexander Rokitansky ist Facharzt für Kinder- und Jugendchirurgie, Facharzt für allgemeine Chirurgie, pädiatrische Intensivmedizin und seit 1994 Chefarzt der Kinder- und Jugendchirurgischen Abteilung des Donauspitals im SMZ Ost Wien. 1997 gründete Dr. Rokitansky den Verein „Make A Wish Foundation Austria", der schwerkranken Kindern Wünsche erfüllt.

ZEIT FÜR FREUNDE

Neben der körperlichen Fitness, die es zeitökonomisch zu trainieren gilt, hat die mentale Kraft Einfluss auf die Gesundheit. Ein dosierter Lebensstil trägt genauso wie die tagtägliche körperliche Bewegung zur notwendigen Fitness bei. Ein gesunder Lebensstil beinhaltet auch den dosierten Umgang mit gesellschaftlichen Aktivitäten. Am besten entspanne ich durch erfolgreiches Arztsein, in der Stille der Natur und ich versuche, „im Fluss" zu bleiben. Vor allem der liebevolle Kreis meiner engsten Familie bereitet mir Momente der Entspannung abseits von einer oftmals zu schnellen und laut gewordenen Welt.

ANTI-STRESS-TIPP

Ich lege Wert auf gute Vorbereitung und vermeide tunlichst Stress aus Situationen, wo einem die Aufgaben sozusagen „über den Kopf" wachsen könnten. Ein Leben in einer „Schuhnummer zu groß" macht genauso krank, wie der Mangel an gelebter Authentizität. „Sei der, der du sein kannst, pflege deine Visionen und schöpfe Zuversicht aus deiner erworbenen Routine." Diesen Prinzipien versuche ich zu folgen und glaube, auch emotionale Energie aus der Freude zu meinem Beruf als Kinder- und Jugendchirurg zu gewinnen.

BUCH-TIPP

Medizinische Literatur begleitet mich tagtäglich. Daneben konsumiere ich zeitknapp in meinem dichten Berufsleben zunehmend Bücher über moderne Medien, beispielsweise auch als „Hörbücher". Philosophische Texte sind mir dabei stets willkommen. So konsumiere ich beispielsweise immer wieder das, an Weisheiten dicht gepackte Werk Nietzsches „Also sprach Zarathustra". Ich empfehle dieses Werk, denn es bietet die Möglichkeit, an die eine oder andere inhaltsreiche Aussage gedanklich anzuknüpfen, die philosophische Aussage durchzudenken und gegebenenfalls reiner auszuformen. Diese Form des „Brain Joggings" festigt die eigene Persönlichkeit, die nicht stark genug sein kann.