



gesund
bleiben
SERIE
Was Ärzte
empfehlen

MEINE Fit-Tipps

BEWUSST: Mit dem Rad zur Arbeit, Treppen statt Life – Bewegung integriert Dr. Peter Paul Ponholzer so gut es geht in den Alltag zu integrieren. Bleibt zeit, geht's zum Tennis. Seine Fit-Tipps!

START IN DEN TAG



Gleich nach dem Aufstehen trinke ich ein großes Glas kühles Wasser – das bringt Kreislauf und Verdauung in Schwung. Unter der Dusche mache ich dann ganz gerne ein paar Kniebeugen und leichte Dehnungsübungen. Bei einer Tasse schwarzem Tee mit viel Milch genieße ich das Öl Morgenjournal. Ein Vollkornweckerl mit Käse, Obst, eine Handvoll Nüssen oder Beeren esse ich erst im Lauf des Vormittags.

ERNÄHRUNG

Wenn Fasten, dann Fasten, wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn! Ich halte nichts davon, sich das ganze Leben zu kasteien. Wenn die Mama Topfenknödel oder meine Freundin Pasta gemacht haben, kann ich mich einfach nicht zurückhalten. Bei guten Eissalons in Wien gehe ich nur selten vorbei! Grundsätzlich versuche ich weniger vom Tier und mehr von der Pflanze zu essen, achte auf gute Qualität und schätze regionale, saisonale Produkte.

ZUR PERSON

Peter Paul Ponholzer
Dr. Peter Paul Ponholzer ist Facharzt für Haut und Geschlechtskrankheiten. Inspiriert durch die Tätigkeit des Großvaters wusste der Dermatologe bereits früh, dass auch er Arzt werden möchte. Sein Medizinstudium absolvierte er an der MedUni Wien. Es folgten Turnus und Facharzt Ausbildung bei den Barmherzigen Brüdern Wien und im SMZ-Ost. Seit vier Jahren betreibt er eine Wahlordination in 1190 Wien. Seine Spezialgebiete sind Krampfadern und Schuppenflechte.
www.derma19.at

BEWEGUNG

Man kann meiner Meinung nach ungeheuer viel Bewegung in den Alltag integrieren. Ich genieße es sehr mit dem Fahrrad ins Spital zu fahren, mit dem Lift fahre ich nur in Ausnahmefällen und kleinere Wege erledige ich gerne auch einmal zu Fuß. Wann immer ich Zeit finde, versuche ich beim Tennis meine schwächliche Rückhand etwas aufzupolieren.



ENTSPANNUNG

Nach einem stressigen Arbeitstag tut eine Auszeit gut – keine Frage! Am besten entspanne ich beim Lesen, wenn ich den Alltag komplett hinter mir lassen oder in der Sauna. Auch ein gutes Essen im Kreise von Freunden und Familie hilft beim Abschalten.

LIEBLINGSBUCH

In den letzten Jahren hab ich alle Bücher von Burgschauspieler Joachim Meyerhoff verschlungen. Witzig und berührend zugleich, zutiefst menschlich und schonungslos offen schildert er das Aufwachsen in einer psychiatrischen Klinik in Norddeutschland, - sein Vater war dort Direktor - ein Auslandsjahr als Schüler in Wyoming/USA und seine etwas holprigen Anfänge als Schauspieler. Sei neuestes Werk „Die Zweisamkeit der Einzelgänger“ widmet sich dem Thema Liebe.



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX