



MEINE Fit-Tipps

SPORTLICH ENTSPANNT: Dr. Georg Tentschert ist Familienmensch, achtet auf genussvoll-gesunde Ernährung, ausreichend Sport und liest am liebsten Krimis.

FAMILIENFRÜHSTÜCK

Das gemeinsame Frühstück mit der Familie ist der beste Start in den Tag. Am Wochenende nehmen wir uns dafür noch mehr Zeit und brunchen ausgiebig mit Vollkornprodukten, Eiern, Schinken und anderen Köstlichkeiten. Meinem Sohn den bewussten und doch geschmackvollen Umgang mit Lebensmitteln vorzuleben, ist mir sehr wichtig, da das Ernährungsverhalten bereits in der Kindheit geprägt wird – und damit auch Folgeerscheinungen wie Essstörungen oder Adipositas, sprich starkes beziehungsweise krankhaftes Übergewicht.



GESUNDER GENUSS

Ich esse meist zu Hause. Bevorzugt kaufen wir fast ausschließlich regionale Produkte und kochen frisch, saisonal und abwechslungsreich. Der Genuss darf freilich keinesfalls zu kurz kommen und als gebürtiger Steirer schmeckt mir natürlich auch die deftig-steirische Küche mit Speck, Käse und Kernöl. Ein Glas steirischer Wein darf da ebenfalls nicht fehlen. Nach so einem oft sehr gehaltvollen Essen lege ich eine zusätzliche Sporteinheit ein.

ZUR PERSON

Dr. Georg Tentschert
OA Dr. Georg Tentschert, Facharzt für Chirurgie, ist Oberarzt am Krankenhaus Barmherzige Schwestern Wien, Zentrum für interdisziplinäre Adipositas-Therapie. Der Spezialist auf den Gebieten Gastroskopie und Koloskopie sowie minimal-invasive Adipositas- und Reflux-Chirurgie betreibt zudem Privatordinationen im 6. und 10. Wiener Gemeindebezirk (www.chirurgie-tentschert.at).

AUSGLEICH AUF ZWEI RÄDERN

Nach dem Nachtdienst ist eine Radtour mit meinem Rennrad der beste Ausgleich. Der Kopf wird wieder frei, man wird körperlich gefordert und hat das gute Gefühl, etwas für sich selbst getan zu haben. Wenn ich mehr Zeit habe, kann so eine Tour durchaus mal einen Tag dauern, zumal es rund um Wien wahnsinnig herrliche Radstrecken gibt.



SPANNENDE LEKTÜRE

Im Zentrum für interdisziplinäre Adipositas-Therapie arbeiten wir auf dem neuesten fachlichen und medizintechnischen Wissensstand. Heute werden bei uns fast alle operativen Eingriffe minimalinvasiv, also mit kleinen Schnitten, durchgeführt. Um auch wirklich immer auf dem neuesten Wissensstand zu sein, lese ich natürlich sehr viel Fachliteratur, was selbstverständlich großes Interesse in mir weckt, zumal meine Profession auch meine Leidenschaft ist. Privat bevorzuge ich dann doch Krimis. Lesen entspannt, man taucht in eine andere Welt ein und kann gut vom Alltag abschalten.

ZU ZWEIT IN DIE THERME

Persönlich entspanne ich beim Sport am besten. Ich bin aber genauso davon überzeugt, dass mich Sauna und Dampfbad fit halten. Wobei meine Frau und ich nicht nur deshalb regelmäßig in die Therme fahren, sondern auch um uns ganz bewusst Zeit für die Beziehung zu nehmen. Und während wir die Stunden zu zweit genießen, genießt unser Sohn die Zeit bei den Großeltern.

