



MEINE Fit-Tipps

RICHTIGER MIX Dr. Andreas Nather hält sich mit Laufen und kohlenhydratreduzierter Ernährung fit. In seinen Fit-Tipps verrät er, wie er seine Energiereserven auffüllt.

START IN DEN TAG

Ich schlafe jeden Tag bis 7:45 Uhr, dann nehme ich mein Frühstück in meinem Lieblingskaffeehaus zu mir: Kaffee, Orangensaft und ein Butterkipferl gehören für mich zu einem perfekten Start in den Tag. Anschließend fahre ich in die Klinik, vor allem im Sommer liebe ich gerne mit der Vespa.



ERNÄHRUNG

Meine Disziplin, die Gynäkologie und vor allem die Geburtshilfe, bedeutet Dauerstress. Häufig finden Geburten mitten in der Nacht statt, zum Teil bekomme ich nur sehr wenig Schlaf und immer gibt es auch Notfallpatienten, die zwischen durch Hilfe brauchen. Ich achte deswegen auf meine Ernährung, um in meinem fordernden Job-Alltag gesund und fit zu bleiben, denn Mittagspausen gibt es bei mir selten bis gar nicht.

ZUR PERSON

Dr. Andreas Nather ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe im Wiener Gesundheits-Zentrum Woman & Health im 1. Wiener Gemeindebezirk. Zu seinen Schwerpunkten gehören unter anderem auch die Endokrinologie (Hormonheilkunde), Anti-Aging-Medizin, Osteoporose und Kinderwunsch. Er ist außerdem Experte für Hormon-Schlankbehandlungen.
 womanandhealth.at

Getty, Hersteller

BEWEGUNG

Ich gehe gerne regelmäßig laufen, am liebsten im Wald wo es bergauf und bergab geht, um mich richtig auszupowern. Ständig in der Ebene zu laufen ist mir zu langweilig. Zu einem neuen Lieblingssport ist E-Mountainbiken geworden, seit ich in Klosterneuburg meine absolute Traumroute dafür gefunden habe. Darüber hinaus halten mich unsere Patchwork-Familie und die mittlerweile fünf Kids (Alter: 25, 11, 8, 7, 1) fit und auf Trab - ob beim Fußballspielen oder im Alltag. Die ganze Familie liebt Schifahren, dementsprechend sind wir in der kalten Jahreszeit sehr oft auf den Pisten unterwegs.

ENTSPANNUNG

Radfahren, E-Mountainbiken und Laufen halten mich fit und sorgen für entspannenden Ausgleich zum Alltag. Mit dabei habe ich immer auch die richtige Musik - meine Playlists sind für mich ganz wichtig (es muss rocken!). Ich mache auch selbst viel Musik, in meinem Studio kann ich abends und am Wochenende komplett abschalten.



MEINE BALANCE

Abgesehen vom Frühstück habe ich die Low- bis No-Carb-Ernährung für mich entdeckt: Gemüse, Salate, Fleisch und Fisch reichen mir völlig. Dazu regelmäßig Sport. Extrem wichtig für ein gesundes Leben ist Partnerschaft, Freundschaft und jede Menge Sex. Nur dann stimmt der Hormonhaushalt.

