



gesund  
bleiben  
**SERIE**  
Was Ärzte  
empfehlen

# MEINE Fit-Tipps

**KERNGESUND.** HNO-Facharzt Dr. Christian Quint verrät, was einen gesunden und ausgeglicheneren Lebensstil für ihn ausmacht: viel Schlaf, Crossfit und Quality Time!

## FRÜHSTÜCKEN

Ich frühstücke immer. Meist Joghurt mit Früchten (gern Erdbeeren, Heidelbeeren, Äpfel), Nüssen und dazu Kaffee. Selten, wenn wenig Zeit ist, gönne ich mir auch mal ein Schokocroissant. Brot habe ich weitgehend von meinem Speiseplan gestrichen, da Kohlenhydrate in dieser

Form nur dick machen und ich lieber Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln oder Reis zu mir nehme. Während der Ordinationszeiten esse ich entweder Nüsse oder Obst und trinke reichlich Wasser. Das Mittagessen ist mir heilig, wobei ich für diese Mahlzeit das Angebot an Lokalen in der Josefstadt nutze (Wiener Kost, asiatische Küche).



## AUSREICHEND RUHE

Ich habe eine Kassenordination und operiere zusätzlich in Privatspitälern. Die Arbeit in der Ordination ist sehr dicht gepackt – zwischen den Patienten kann ich kaum Pausen machen. Daher achte vor allem auf ausreichend Schlaf. Wenn ich nachts nicht genug Schlaf bekommen habe, versuche ich mich in der Mittagspause kurz hinzulegen. Dieses Powernaping hat sich für mich bestens bewährt.

## ZUR PERSON

### Christian Quint:

Dr. Christian Quint ist Facharzt für Hals-, Nasen-, Ohrenkrankheiten und Phoniatrie in Wien. 1993 machte er die Promotion zum Doktor der gesamten Heilkunde in Wien, von 1994 bis 2004 die Ausbildung zum HNO-Facharzt an der Universitätsklinik für HNO-Heilkunde in Wien. Zu seinen Spezialgebieten zählen Erkrankungen der Nase und der Nasennebenhöhlen, Behandlung von Kopf-Hals-Tumoren, Schwerhörigkeit und Stimmprobleme.

## CROSS-FIT

Derzeit bin ich seit einem Dreivierteljahr in einem Cross-Fit-Studio eingeschrieben. Das ist eine Kombination aus Ausdauersport und Krafttraining. Wichtig ist mir vor allem eine starke Rückenmuskulatur, da ich sehr viel sitze und ich der Gefahr eines Bandscheibenvorfalles vorbeugen möchte.



## WENIG GENUSSMITTEL

Meine Schwäche ist vor allem Süßes zum Nachmittagskaffee. Diese Jause beschränke ich möglichst auf zwei Mal die Woche – genieße dann aber und habe kein schlechtes Gewissen. Bei Müdigkeit hilft mir auch eine Dosis Kohlenhydrate in Form einer Banane. Ich versuche viel zu gehen, die Treppe statt den Lift zu nehmen, wenig Genussmittel zu mir zu nehmen und viel Quality Time mit Familie und meinen Freunden zu verbringen!



## GEISTIG FLEXIBEL

Am besten entspanne ich bei Gesprächen innerhalb der Familie, bei einem interessanten Buch, im Kaffeehaus oder auf Reisen. Wichtig ist mir auch regelmäßige Beschäftigung mit neuen Ideen, Weltanschauungen und anderen Wissensgebieten, damit der Geist flexibel bleibt.

