

NACHGEFRAGT Gesundheits-Experten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und Lifestyle-Tipps

gesund&fit mit DR. CLAUDIA GSCHNITZER

Die plastische Chirurgin kümmert sich in ihrem Beruf stets um das Wohlergehen anderer. Uns verrät sie, wie sie auf ihre eigene körperliche und mentale Gesundheit achtet.



STECKBRIEF

Dr. Claudia Gschnitzer

Die FA für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie eröffnete 2017 ihre eigene Ordination in Wien und operiert an mehreren Wiener Privatspitälern. Die gebürtige Tirolerin wurde an der renommierten Universitätsklinik Innsbruck und im Stuttgarter Marienhospital ausgebildet und war unter anderem stellvertretende Leiterin der Abteilung für plastische Chirurgie im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Wien und ärztliche Leitung bei Yuvell, eine Klinik für minimal- und non-invasive ästhetische Behandlungen in Wien. dr-gschnitzer.com

Hersteller, Getty

Tiere

Pferde reiten oder mit meiner Katze kuscheln: Ich verehre Tiere, weil sie ehrliche Geschöpfe sind. Mich ihnen zu widmen, gibt mir neue Kraft.

HAUTPFLEGE

Zugegeben, ich trinke oft zu wenig. Das führt zu trockener Haut. Ein- bis zweimal die Woche gönne ich ihr daher eine Gesichtsmaske aus Avocado, Honig und Joghurt. Meine Körperhaut verwöhne ich mit Ölen oder Urea-haltigen Körpercremen.

1 MORGENRITUAL

Nach dem Aufstehen dusche ich sofort, damit mein Kreislauf in Schwung kommt. Dabei denke ich an ein Highlight, auf das ich mich an diesem Tag besonders freue. Oder ich lass mir eines einfallen. Wichtig ist, positiv gestimmt in den Tag zu starten.

2 ERNÄHRUNG

Ich liebe Fisch und Meeresfrüchte in allen Variationen - als Tartar, Carpaccio, auf Pasta oder vom Grill. Nach einem langen Tag in der Ordination oder im OP ist das eine leicht verdauliche Mahlzeit, die noch dazu sehr gesund ist.

3 Bewegung

Meine Arbeit führt oft zu Verspannungen im Rücken und Nackenbereich. Pilates ist für mich ein idealer Ausgleich. Dabei kann ich gut vom Tag abschalten, da sich mein Geist auf die kräftigenden und mobilisierenden Übungen fokussieren muss.



4 REGENERATION

MEINE WOCHE IST VOLL MIT TERMINEN. EINEN TAG PLANLOS SEIN, EINFACH MAL NICHTS VORHABEN, MEIN ZUHAUSE GENIEßEN UND OFFEN FÜR SPONTANITÄT SEIN – DAS BRAUCHE ICH ZUR REGENERATION.

5 ABENDRITUAL

Ganz einfach: Lesen. Aber keine chirurgische Fachliteratur, sondern ganz normale Bücher – am liebsten Krimis. Das lenkt mich von Schlafraubenden Gedanken ab und bereitet mich perfekt auf eine erholsame Nachtruhe vor.

6
7