



gesund  
bleiben  
**SERIE**  
Was Ärzte  
empfehlen

# MEINE Fit-Tipps

**POSITIV DENKEND:** Ihre Begeisterung für Wassersport und Personal Training hält Dr. Michaela Meister topfit. Durch ihre positive Einstellung sieht sie viele Dinge gelassener.

## IMMER POSITIV DENKEND

Oberstes Gebot ist für mich, positiv in den Tag zu starten. Klar gibt es für uns alle Tage, wo wir nicht bestens gelaunt sind. Sobald sich dieses ungute Gefühl aber bemerkbar macht, ziehe ich die Notbremse und lenke meine Stimmung in eine positive Richtung. Das geschieht durch drei Dinge: Musik, Fenster auf und tief die frische Morgenluft einatmen und ein Genießer-Frühstück. Dann lasse ich den Tag vor meinem inneren Auge ablaufen und stelle mir vor, wie er aussieht und zwar so, als ob es ein erfolgreicher Tag wäre. Das gibt mir auch an schlechten Tagen viel Kraft. Zudem bin ich ein großer Befürworter der orthomolekularen Medizin und schlucke morgens meine hochdosierten Supplemente.

## ERHOLUNG

Permanentes angespannt sein schwächt das Immunsystem. Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen kann das Immunsystem jedoch stärken. Zur schnellen Entspannung bevorzuge ich richtiges Auspowern in Form von Ashtanga Yoga, High Intensity-Läufen und andere Fitnessübungen. Darüber hinaus trinke ich sehr gerne ein Glas Wein mit guten Freunden und verreise gerne in die Ferne, sooft es die Zeit erlaubt.



## ZUR PERSON

### Dr. Michaela Meister

Dr. Michaela Meister ist Allgemeinmedizinerin und Spezialistin für medizinisch-ästhetische Gesichtsbearbeitungen. Sie hat Ordinationen in Korneuburg bei Wien und in der Wiener Innenstadt am Kohlmarkt. Des Weiteren arbeitet die Allgemeinmedizinerin als Trainerin für Faltenunterspritzungen und bildet zudem auch junge Ärzte in diesem Bereich der Ästhetik aus.

## SPORT

Früher war der Schwimmsport meine ganz große Leidenschaft, aber aufgrund der knapper gewordenen Freizeit stehe ich nun zweimal in der Woche unter dem Kommando meines Personal Fitness Coachs. Da werden alle Sünden einer Woche abgebußt. Darüber hinaus versuche ich zumindest einmal pro Woche das Fitness Center zu besuchen und im Urlaub liebe ich alle Arten des Wassersports sowie Skifahren im Winter.



## DISZIPLINIERT ESSEN

Zum Glück habe ich keine Allergien. Dennoch versuche ich tierische Fette, Weizenmehl und Zucker so gut es geht zu vermeiden. Ich versuche in Sachen Ernährung diszipliniert vorzugehen und regionale Lebensmittel einzukaufen. Deshalb befinden sich in meinem Kühlschrank größtenteils Bioprodukte bzw. Produkte, die ich von befreundeten Landwirten beziehe. Als größte Schwäche – auch wenn es klišeehmäßig klingt – ist meine Leidenschaft für Schokolade, sowie die Vorliebe für ein schönes Steak.



## STRESSIGE MOMENTE

Ich habe das große Glück einen Job zu haben, der mich glücklich macht. Die Leidenschaft für meine berufliche Tätigkeit stellt daher auch ein gutes Bollwerk gegen Stress dar. Aber auch ich bin nicht davor immun, in stressige Situationen zu kommen. Wichtig ist es mir, diese Situationen nicht mit süßen Versuchungen zu überwinden. Insbesondere wenn man von Termin zu Termin hetzt, ist eine gesunde Ernährung essenziell, seien es ein paar Nüsse zwischendurch oder ein Joghurt mit Früchten. Ganz wichtig ist auch genügend zu trinken. Am besten Wasser oder ungesüßte Tees.

