



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

gesund&fit mit DR. HARALD

LEISS

Der Facharzt für Innere Medizin weiß um die Schwierigkeit, einen ausgewogenen Alltag zu pflegen. Mit uns teilt er seine sieben besten Gesundheitstipps.

STECKBRIEF

Prim. Dr. Harald Leiss

Prim. Dr. Harald Leiss ist Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie. Seine Spezialgebiete sind entzündliche und degenerative Gelenkerkrankungen sowie chronische Schmerzerkrankungen. Der Mediziner leitet die Abteilung für Innere Medizin der Privatklinik Goldenes Kreuz in Wien und betreibt Ordinationen in Wien sowie Baden bei Wien. Neben modernen Therapien zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates ist es sein Ziel, über den Tellerrand hinauszublicken und Patienten ganzheitlich zu erfassen und zu behandeln.
www.dr-leiss.at

Getty Images/Room RF, Hersteller

Familie

Ich plane neben meinem Arbeitsalltag aktiv Zeit mit meinen Kindern und meiner Frau ein. Das und gemeinsame Hobbys mit Freunden füllen meine Akkus wieder auf.

RELAXEN

Ständig „Vollgas fahren“ ist weder für den Geist noch für den Körper gut. Ich versuche deshalb unsere Welt bewusst auch „offline“ zu erleben - bei einem gutem Buch, in der Natur, mit der Familie und mit Freunden.

1 MORGENRITUAL

Auch nach manchmal zu kurzen Nächten beginne ich meine Tage mit einer positiven Grundeinstellung. Ganz nach dem Motto „mit einem Lächeln auf den Lippen, lebt es sich leichter“. Neben einem selbst gebrauten Kaffee ist ein Müsli mit frischen Beeren ein Muss für meinen Morgen.

2 BEWEGUNG

Insbesondere in den schwierigen Zeiten, die wir gerade durchleben, ist man geneigt, wohlverdiente Pausen ausarten zu lassen. Freude beim Sport wirkt diesem Schweinehund entgegen - Sportarten zum Ausprobieren gibt es ja zum Glück genug.

3 Heilfasten

Fasten ist Tausende Jahre alt und hat seit jeher positive Effekte auf unseren Körper. Eine Fastenwoche 1–2 Mal jährlich reinigt Körper und Seele und kann immer wieder aufs Neue einen Anstoß zu ausgeglichener Ernährung, Bewegung und innerer Stabilität geben.



4 ERNÄHRUNG

NEBEN EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG, WO ICH VOR ALLEM DARAUF ACHE, WENIG VERARBEITETEN ZUCKER UND KEINE FERTIGPRODUKTE ZU ESSEN, DARF AUCH EINMAL GESÜNDIGT WERDEN. DIE DOSIS MACHT DAS GIFT!

5 LEBENSPHILOSOPHIE

Carpe diem! Als Arzt sieht man neben schönen Momenten, in denen man Patienten aktiv helfen kann, leider auch viel Leid und Krankheit. Unser aller Leben ist endlich. Deshalb versuch ich jeden Tag zu nutzen und im Hier und Jetzt zu leben.