



ÄRZTE#expertenrat



MEINE Fit-Tipps

BUSINESSMAN: Dr. Fritz Höllerer eröffnete Ende 2018 das The Aurora Ärztezentrum in Wien. Wie er trotz langer Arbeitstage physisch und psychisch in Form bleibt.

START IN DEN TAG

Der Tag beginnt mittlerweile sehr früh, da ich durch meinen Sohn (6 Monate) ungewollt früh geweckt werde. Danach beginnt meine Frühstücksroutine, die seit rund 15 Jahren gleich ist. Ein Glas Cappuccino, eine Brioche mit Marillenmarmelade und ein Smoothie, meist mit Banane und Erdbeere. Währenddessen werden E-Mails und Nachrichten am Handy studiert. Im Hintergrund läuft Radio. Eine kurze Dusche und der Tag kann beginnen.



ERNÄHRUNG

Ich bin sehr wählerisch beim Essen. Ich esse keinen Käse und meide fettreiche Speisen. Zu meinen Favoriten zählt aber zweifelsfrei die italienische Küche, gleich, ob Pasta-, Risotto- oder Fleischgerichte. Mein absolutes Leibgericht ist Steak. Medium gebraten. Dazu darf es auch ein Glas Rotwein geben. In Sommermonaten bevorzuge ich wie Wiens ehemaliger Bürgermeister den weißen Spritzwein oder einen Grünen Veltliner aus meiner Heimat, der Wachau.

ZUR PERSON

Dr. Fritz Höllerer
2008 absolvierte der Niederösterreicher nach seinem Studium die Approbation zum Doktor der Humanmedizin. Er ist Gründer der Arzneimittelsoftware **Diagnosia** und Online-Apotheke **Vamida**, sowie Gründer und Geschäftsführer der Digitalagentur **hello mint**. Ende 2018 eröffnete Dr. Höllerer das The Aurora Ärztezentrum in Wien. Er ist verheiratet und hat einen Sohn. www.theaurora.at

SPORT

Sooft es mir zeitlich möglich ist, versuche ich, Sport zu treiben. Leider gelingt mir das aufgrund meines vollen Terminkalenders viel zu selten. Im Sommer halte ich mich durch Laufen und Tennis fit, während ich im Winter ein begeisterter Skifahrer bin. Im Fitnessstudio trifft man mich ebenfalls gelegentlich. Dort aber ehrlich gesagt eher im Wellnessbereich. Ich muss gestehen, dass ich entspannten Saunabesuchen mehr abgewinnen kann als Cardio- oder Krafttraining. Im Moment halte ich mich besonders durch ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft mit dem Kinderwagen fit.

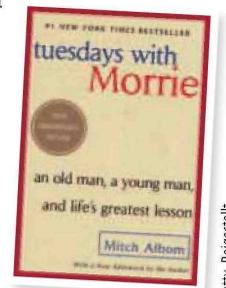


ENTSPANNUNG

Mit Saunieren ist es natürlich nicht getan. Ich bin ein Sommermensch und freue mich auf die warme Jahreszeit. Strand und Meer inklusive. Um dem Winter zu entfliehen, fliegen wir regelmäßig in den Süden, tanken Sonne und entspannen. Ein paar Bücher am Strand, gutes Essen, Auszeit von digitalen Zwängen und lange schlafen – bessere Erholung kann es nicht geben.

MOTTO & LESESTOFF

„Lerne aus der Vergangenheit, träume von der Zukunft, aber lebe heute“, so lautet mein Leitsatz. Mein Lieblingsbuch ist „Tuesdays with Morrie“ von Mitch Albom. Es hat mich gelehrt, das Leben nicht ganz so ernst zu nehmen, gelassener zu sein und die glücklichen und schönen Momente intensiver zu genießen. Sehr zu empfehlen!



Getty, Beigestellt