



MEINE Fit-Tipps

STRESSFREI: Dr. Katayoun Tonninger-Bahadori lebt dank cleverer Tagesplanung ein relativ stressfreies Leben. Wird's doch mal stressig, geht's ab in den Urlaub. Ihre Tipps!

START IN DEN TAG

Mein Arbeitstag beginnt mit einem gemeinsamen Kaffee mit meinem Mann, den wir in einer nahen Bäckerei zu uns nehmen. Diese halbe Stunde ist mein Luxus und gibt mir sehr viel Kraft für den Rest des Tages. Die Fahrt in meine Ordination oder zum Operieren ins Spital nutze ich zum Durchatmen und gehe im Kopf meinen Tagesablauf durch. Meine Termine versuche ich realistisch einzuteilen, daher komme ich meist relativ stressfrei durch den Tag und habe ausreichend Zeit für meine Patienten.



ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist mir wichtig – dabei ernähre ich mich vorwiegend von saisonalen und regionalen Produkten. Da mir das persönliche Einkaufen aufgrund meines Tagesablaufs eher schwerfällt, bekomme ich einmal in der Woche ein Körbchen von „Herzlichst, Anna“. Die Rezepte kommen von meiner Schwiegermutter, der großartigsten Hobby-Köchin der Welt. Ich gehe aber auch gerne essen und genieße oft ein Stück Schokolade.

ZUR PERSON

Katayoun Tonninger-Bahadori

Dr. Katayoun Tonninger-Bahadori ist Fachärztin für Chirurgie mit Spezialisierung auf Erkrankungen und Operationen der Schilddrüse. Durch ihre langjährige Tätigkeit als Oberärztin im Kaiserin-Elisabeth-Spital hat sie große Erfahrung in der Schilddrüsenchirurgie. Sie leitete die chirurgische Schilddrüsenambulanz im Donauespital. Seit 2016 führt sie eine chirurgische Praxis in 1210 Wien.

Getty, Schauer, Hersteller

SPORT

Unter der Woche fällt es mir – ehrlich gesagt – eher schwer, mich zum Sport aufzuraffen. Da hat einen der Alltag ohnehin fest im Griff und es ist schwer, neben all den Tätigkeiten auch noch Zeit für sportliche Betätigung zu finden. Aufgeschoben ist aber nicht aufgehoben: Am Wochenende holt mich dann meist der Drang nach Bewegung ein.

Am liebsten bin ich mit Freunden im Freien – dabei fällt es mir auch am leichtesten, mich zu motivieren. Im Winter verlege ich den Ausdauersport ins Fitnesscenter. Was Sport anbelangt, gibt es für mich sicher noch viel Luft nach oben ... ;)



ENTSPANNUNG

Ich entspanne mich am besten im Urlaub mit meinem Mann. Wir versuchen zwar immer wieder Neues zu entdecken, es gibt aber inzwischen Ritualurlaube mit und bei Freunden, die ich nicht missen möchte. Im Alltag entspanne ich beim Lesen eines guten Buches – ich bin ein echter Bücherwurm und liebe es, in Buchhandlungen in den Regalen zu stöbern.

LEBENSMOTTO & LIEBLINGSBUCH

Aufstehen, Krone richten, weitergehen – ich versuche, die Herausforderungen des Lebens rechtzeitig zu erkennen und vor auszuplanen. Und inzwischen bin ich immer weniger erstaunt, wenn es dann doch anders kommt! Ich nehme fast alles mit Humor, gehe auch mal kurz auf Abstand, ehe es auch schon wieder weitergeht. Mein Buchtipp: Als Krimi-Fan lese ich derzeit *Durst* von Jo Nesbø.

