



**NACHGEFRAGT** Gesundheitsexperten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und Lifestylertipps

# gesund&fit mit DR. CHRISTIAN GÄBLER

Der renommierte Unfallchirurg und Sporttraumatologe verrät in gesund&fit, wie Bewegung zum Lebenselixier wird und man den Körper zum Schnellboot umbaut.

1

## AUF DEN KÖRPER ACHTEN

Er ist das Schiff, das uns durchs Leben schippert. Man kann selber entscheiden, ob das ein rostiger, behäbiger Dampfer ist, oder ob man mit einem schnittigen Schnellboot durchs Leben gleitet.

2

## SPORT IST LEBEN

Regelmäßiger Sport und Bewegung reduzieren das Risiko an Krebs, Diabetes oder Herzproblemen zu erkranken signifikant und verlängern nachgewiesenermaßen das Leben. Mein Tipp: dreimal pro Woche mindestens 30-40 Minuten Sport.

3

## Vitamin D

Da Covid-19- und Grippe Infektionen bei Mangel signifikant schwerwiegender verlaufen, sollte man nun ausreichend Vitamin D zu sich nehmen. Tipp: Tropfen oder Kapseln (Anm.: vorab zur Blutabnahme beim Hausarzt).



4

## KILOS PURZELN LASSEN

OPTIMAL SIND „NÜCHTERN-EINHEITEN“, ENTWEDER IN DER FRÜH ODER AM ABEND: LANGSAME RUHIGE EINHEITEN WIE GEHEN, RADFAHREN USW. SIND DA OPTIMAL UND WIRKEN ZUDEM MEDITATIV.

5

## OBST UND VITAMINE

„An apple a day keeps the doctor away“ hat schon seine Berechtigung. Ich empfehle, ein- bis zweimal am Tag Vitamine in Form von saisonalem Obst und Gemüse bewusst zu sich zu nehmen.

6

## STECKBRIEF

### Ao. Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler

Der FA für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie ist Leiter des SPORTambulatorium Wien – Zentrum für Orthopädie und Sporttraumatologie (ZOS). Er fungiert weiters als Fachexperte für Sportverletzungen für das ö. Gesundheitsministerium, Medical Director Vienna des City Marathon und Teamarzt der Footballer. Spezialisiert hat sich der Wiener Mediziner auf Knie- und Schulterchirurgie sowie die Therapie von Sportverletzungen. [sportambulatorium.wien](http://sportambulatorium.wien)

## Ziele stecken

Überlegen, wo man in zehn Jahren stehen möchte, und Ziele in kleinen Schritten verfolgen. Notizen unterstützen dabei.

## BE SOCIAL

Freundschaften und soziale Kontakte pflegen! Menschen mit erfülltem Sozialleben und stabilem Umfeld leben glücklicher und erstaunlicherweise auch länger.