



# gesund&fit mit PROF. DR. FLORIAN KIEFER

Für den Hormonspezialisten ist das tägliche Frühstück genauso wichtig, wie sich bewusst freie Zeit einzuteilen – so bleiben Körper und Geist nachhaltig in Einklang.

## 1 MORGENRITUAL

Ich lasse mir in der Früh gerne etwas Zeit, damit nicht schon vor Beginn des Arbeitstages Hektik aufkommt. Nach dem Aufstehen mache ich für etwa 10 Minuten Training auf der Matte, um Muskulatur und Kreislauf zu aktivieren. Ich gehe nie ohne Frühstück aus dem Haus.

## 2 ERNÄHRUNG

Zum Frühstück gibt es immer ein warmes Oatmeal mit Reismilch und frischen Früchten, das hält an. Abends esse ich häufig vegetarisch bzw. etwas Leichtes, da ich oft spät heimkomme. Am Abend ist die Verdauung träge und ein voller Magen vor dem Schlafen kann Reflux und Sodbrennen verursachen.

## 3 Trinken

Über den Tag verteilt trinke ich bestimmt drei Liter, bei viel Sport oder an heißen Tagen auch mehr. Hauptsächlich Wasser, in der Früh und abends gerne auch Kräutertee z. B. Käsepappel, der ist basisch und hilft bei Stressmagen.



## 4 BEWEGUNG

AN EINEM DURCHSCHNITTlichen ARBEITSTAG IN DER KLINIK KOMME ICH AUF CA. 9.000 SCHRITTE. ICH VERSUCHE ZUMINDEST DREI MAL DIE WOCHE SPORT ZU MACHEN, ABWECHSELND AUSDAUER- BZW. KRAFTTRAINING. PILATES IST IDEAL, WENN SIE VIEL SITZEN, DA ES DIE HALTE- UND STÜTZMUSKULATUR KRÄFTIGT.

## 5 LEBENSPHILOSOPHIE

Immer ein Ziel vor Augen haben und gleichzeitig das Hier und Jetzt in vollen Zügen genießen. Achtsam und selbstreflektiert durch das Leben gehen und anderen Menschen mit Respekt begegnen. Es ist nie zu spät, einen Kurs zu korrigieren.

## STECKBRIEF

### Dr. Florian Kiefer

Stoffwechselexperte Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Florian Kiefer, FA für Innere Medizin, ist Leiter der Ambulanz für Hormonelle Erkrankungen am AKH Wien. Seine wissenschaftliche Laufbahn führte ihn unter anderem an die Harvard University nach Boston/USA, wo er an neuen Methoden zur Gewichtsreduktion forschte. Dr. Kiefer ist im In- und Ausland als Referent wissenschaftlicher Vorträge tätig. In seiner Ordination betreut er Patienten mit Hormon-, Schilddrüsen- und Stoffwechselerkrankungen. Weitere Infos unter: [www.dr-kiefer.com](http://www.dr-kiefer.com)

## Schlaf

Chronischer Schlafmangel ist leider Teil des Jobs, nicht nur wegen der Nachtdienste, daher versuche ich, auf eine gute Schlafhygiene zu achten. Ich arbeite nach Möglichkeit nicht mehr vor dem Schlafengehen, sondern höre Musik.

## RELAXEN

Ich habe erst über die Jahre gelernt, was es heißt zu entspannen. Dazu gehört, bewusst freie Zeit einzuplanen. Insbesondere die Wochenenden sind für mich da, um wieder Kraft zu tanken. Gerade wenn es stressig ist, meditiere ich regelmäßig.