



MEINE Fit-Tipps

RICHTIGE BALANCE: Naturnähe, Rezepte mit Herz und qualitative Familienzeit: So meistert Dr. Barbara Iris Greibl den Fit-Alltag in ihrer Doppelrolle als Mama und Ärztin.

START IN DEN TAG

Mein Morgen beginnt um 6:30 Uhr mit leisen Geräuschen aus dem Kinderzimmer meines Sohnes, welche schnell zu einem lauten „Kakaaooo!“ werden. Nachdem der erste Hunger gestillt wurde, kann dann noch mal gekuschelt werden. Schnell ein Kaffee und ein Porridge - auf geht's in den Kindergarten und in die Ordination. An langen Operationstagen genehmige ich mir für einen extra Energie-Kick mein Lieblingsfrühstück: Butterbrot mit selbst gemachter Marmelade mit Früchten aus Omas Garten - bevorzugt Marille. An den Wochenenden wird ausgiebig gefrühstückt und auch gern mit Freunden der Tag verbracht.

ERNÄHRUNG

Besonders fit hält mich, auf meinen Flüssigkeitshaushalt zu achten – 2 Liter Wasser am Tag sind Pflicht. Kochen inspiriert und entspannt mich: Einmal täglich bereite ich für meine Familie ein Gericht frisch zu, und sofern es der Job zulässt, wird gemeinsam gegessen. Das ist ein wichtiges Ritual für uns und gibt Halt im stressigen Alltag.



ZUR PERSON

Dr. med. univ. Barbara Iris Greibl

ist Fachärztin für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie. Nach dem Studium in Innsbruck und Wien folgte die Facharztausbildung mit Stationen in Brasilien (an der Klinik des weltbekannten Prof. Ivo Pitanguy in Rio de Janeiro), Salzburg und Wien. Seit einem Jahr führt sie Ordinationen in Wien und Leonding.

www.dr-greibl.at

BEWEGUNG

Meine Sporteinheiten sind aktuell hauptsächlich mit meinem Sohn am Spielplatz: Rutsche rauf – Rutsche runter, Fangen spielen, Fußball und überall hin nachklettern. Im Sommer genießen wir die gemeinsame Zeit mit Schwimmen, Fahrradfahren und Erkundungstouren im Freien. Mit Kind bleibt man sowieso immer fit und aktiv.



ENTSPANNUNG

Um mich zwischen Operationen zu entspannen, nehme ich mir noch mal bewusst Zeit, innezuhalten, mich auf die nächsten Schritte vorzubereiten und diese in Gedanken durchzugehen. An freien Tagen gehört meine Aufmerksamkeit der Familie. Auch wenn es sehr schwerfällt, ein Tag ohne Handy und ständiger Erreichbarkeit bedeuten Luxus für mich. Aufenthalte in der Natur an einem See, Berg oder auch an einem der unzähligen grünen Spielplätze in der Stadt, bringen Ruhe und Kraft. Dennoch genieße ich auch das anregende Leben und das kulturelle Angebot in der Stadt Wien sehr. Die Abwechslung macht es aus.

LIEBLINGSBUCH

„In Krieg und Frieden als plastischer Chirurg“ von Prof. Dr. Gerhard Freilinger, dem österreichischen Vorreiter der Plastischen Chirurgie. Besonders bedeutsam für mich ist die persönliche Widmung an mich. Man erfährt viel über den Ursprung der wiederherstellenden Chirurgie, welche sich aus der Not des Krieges heraus entwickelt hat, um Kriegsversehrten verloren gegangene Körperfunktionen wiederzugeben. Das besinnt auf das Wesentliche in unserer sehr ästhetisch geprägten Zeit.



gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin

AKTUELL

SCHUTZ VOR ZECKEN & CO.

Plagegeister fern-
halten. Bisse und
Stiche behandeln

ERNÄHRUNG

MÜHELOS SCHLANK

Mit den Stoffwechsel-
turbos der Mediziner

**Reise-Extra:
Tipps für einen
unbeschwerter Urlaub**

Gesund durch den **SOMMER**

