



gesund  
bleiben  
**SERIE**  
Was Ärzte  
empfehlen

# MEINE Fit-Tipps

**MORGENMENSCH:** Dr. Sabine Junk-Jantsch hat das frühe Aufstehen lieben gelernt und setzt auf viel Ausgleich. Uns verrät sie ihre Tipps für einen gesunden Lifestyle.

## START IN DEN TAG

Ich starte in der Regel sehr zeitig und gut gelaunt in den Tag. Ich stehe zwischen 5:00 und 5:30 Uhr auf und frühstücke in Ruhe mit Kaffee und Gebäck und nehme genug Kalorien zu mir, um während der Operationsstunden nicht hungrig zu werden. Nachrichten hören oder lesen ist in der Früh auch ein Fixpunkt. Ich verlasse kurz vor 7:00 Uhr das Haus und beginne meine Operationstätigkeit im Evangelischen Krankenhaus um 8:00 Uhr. Mein Beruf hat mich zu einem Morgenmenschen gemacht.



## ERNÄHRUNG

Ich esse gerne Geflügel und Fisch, gekochtes Gemüse und Salate und verzichte weitgehend auf Kohlenhydrate, außer in der Früh. Tagsüber esse ich Obst und versuche, viel zu trinken. Aufgrund einer Histaminintoleranz muss ich verschiedene Nahrungsmittel meiden, dazu gehört Schokolade. Wir kochen zu Hause sehr gerne Wild.



## ZUR PERSON

**Prim. Dr. Sabine Junk-Jantsch** ist Fachärztin für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie sowie für Rheumaorthopädie. Sie ist im Vorstand der Abteilung für Orthopädie und Rheumachirurgie im Evangelischen Krankenhaus Wien. Ihr besonderes Interesse liegt in der Forschung der minimalinvasiven Hüft- und Knie- sowie in der Schulterchirurgie, einschließlich des künstlichen Gelenksersatzes. [www.junk-jantsch.at](http://www.junk-jantsch.at)

## BEWEGUNG

Sport ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Freizeit. Ich gehe drei bis vier Mal pro Woche ein bis zwei Stunden laufen, dabei begleitet mich meine Labradorhündin. Ich laufe zu jeder Jahreszeit und fast bei jedem Wetter, am liebsten in der Früh. Beim Laufen kann ich perfekt entspannen und planen. Tennis und Golf sind ebenfalls Sportarten, die ich gerne und oft betreibe. Im Winter mehr als im Sommer gehe ich in ein Fitnesscenter. Die orthopädische Gelenkschirurgie ist manchmal auch körperlich anstrengend, da ist das Turnen als Ausgleich sehr angenehm.

## ENTSPANNUNG

Ich entspanne am besten zu Hause mit der Familie und nehme mir auch Zeit für mich selbst. Ich schlafe gerne und bin mit nur 8 Stunden ausgeschlafen. Ich hetze nicht von einem Termin zum nächsten, ich kenne meine Belastbarkeit und weiß, wann ich eine Auszeit brauche. Um gesund zu bleiben, muss auch die Arbeit Spaß machen. Mein Beruf ist gleichzeitig mein größtes Hobby. Es freut mich, Menschen mit orthopädischen Problemen (mit oder ohne Operation) helfen zu können.



## LIEBLINGSBUCH

Ich lese überwiegend Fachliteratur, alleine das Durchlesen der abonnierten Zeitschriften ist zeitaufwendig, aber auch spannend und interessant. Bücher, die ich lese, müssen humorig, interessant und leicht lesbar sein. Krimis und zu viel Psychologie sind eher nichts für mich. Was ich zuletzt gelesen habe und empfehlen kann: „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“.

