



gesund
bleiben
SERIE
Was Ärzte
empfehlen

MEINE Fit-Tipps

SPORTSKANONE: Regelmäßige Tenniseinheiten, viel Bewegung im Freien und Reise-lust. Zahnmediziner Dr. Paul Berzacy teilt mit uns seine Gesundheits-Strategien.

START IN DEN TAG

Ich persönlich bin leider überhaupt kein Morgenmensch. Da ich aber aufgrund meines Berufes recht früh aufstehen muss, reicht es bei mir gerade mal für einen doppelten Espresso zum Frühstück. Für ein paar leichte Rückenübungen muss jedoch auch immer genügend Zeit bleiben. Da ich mich als Zahnarzt oft und lange bücken muss, ist ein gesunder Rücken sehr wichtig.



ERNÄHRUNG

Ich bin ein großer Fan der mediterranen Küche. Ob Fisch, Gemüse, Fleisch oder Salate, für mich ist immer etwas dabei. Daher verbinde ich meine Freizeit auch gerne mit Wochenendtrips nach Spanien, Portugal oder Italien. Eine spezielle Diätform habe ich bisher noch nicht ausprobiert. Sollte mein Alltag dazu führen, dass ich aus der Form komme, versuche ich weniger zu essen, mich mehr zu bewegen und auf Zucker soweit es geht zu verzichten.

ZUR PERSON

Dr. Paul Berzacy ist Zahnarzt. Nach seinem Studium in Wien war er als Vertretungsarzt in verschiedenen Ordinationen in Österreich tätig. Im September 2017 gründete er das Zahnarztzentrum im 19. Bezirk. Zudem ist Dr. Berzacy seit Jahren im „Neunerhaus“ ehrenamtlich tätig – eine Einrichtung für Obdachlose und Nichtversicherte. Weitere Infos zu Dr. Berzacy unter zahnarztzentrum.at

SPORT

Ich bin ein leidenschaftlicher Tennisspieler, daher bin ich an den Wochenenden so oft es geht mit Freunden auf dem Tennisplatz. Ansonsten gehe ich gerne joggen und für Kraft- und Rückentraining ins Fitnessstudio. Das ist für mich der nötige Berufs-Ausgleich. Im Urlaub bin ich berühmter Windsurfer und im Winter liebe ich das Snowboarden.



ENTSPANNUNG



Ich bin gerne zu Hause in Kärnten. In der Natur und am See kann ich am besten abschalten – egal, ob im Sommer oder im Winter. Bei gutem Essen und Zeit mit Freunden fällt es mir am leichtesten, zu entspannen. Sehr praktisch: Von Kärnten aus ist man schnell in Italien oder Slowenien für Fisch und ein gutes Gläschen Wein.

BUCH/LEBENS-MOTTO

Ich bin ein großer Fan von Krimis, am liebsten aus Österreich. Ich finde, dass man versuchen sollte, sich körperlich und geistig fit zu halten. Zum Beispiel versuche ich aktuell, zwischendurch Italienisch zu lernen. Mein Lieblingszitat ist: „Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf, gut zu sein.“ von Marie von Ebner-Eschenbach.

