



MEINE Fit-Tipps

TOP IN FORM. Dr. Ronald Dorotka, Facharzt für Orthopädie, hält sich mit einem ausgewogenen Fitnessprogramm, Sojamilch und genug Flüssigkeit im Alltag gesund & fit.

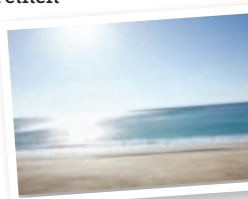
ZUR PERSON

Ronald Dorotka

Priv.-Doz. Dr. Ronald Dorotka ist Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Seit Mai 2006 ist er Privatdozent für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Von 2006 bis 2009 war er Leiter der Knorpelambulanz der Universitätsklinik für Orthopädie am AKH Wien. Doz. Dorotka ist Teilhaber des Orthopädie-Zentrums Innere Stadt in Wien und betreibt dort seine Kassenpraxis. Zu seinen Spezialgebieten gehören die Behandlung von Knorpelschäden, Sportorthopädie und Rheumaorthopädie.

KURZURLAUB

Entspannung finde ich am Abend bei Beschäftigung mit den Kindern und gemeinsamem Besprechen des Erlebten beim Abendessen mit meiner Frau. Ich liebe Kurzurlaube übers Wochenende oder auch sonst jede Abwechslung am Wochenende (Ausflüge, wandern, Ski fahren ...), um neue Energie zu tanken. Gerne bin ich auf Urlaub, einmal im Jahr leiste ich mir dann einen Urlaub, in dem ich auch wirklich das Telefon ausschalte.



SOJA ZUM FRÜHSTÜCK

Unter der Woche trinke ich gerne ein Glas Sojamilch zum Frühstück, zu Mittag esse ich meistens nur eine Kleinigkeit und abends verzichte ich lieber auf zu viel Kohlehydrate. Am liebsten Salat mit Käse oder Fisch mit Gemüse. Obst könnte in meinem Speiseplan durchaus öfter vorkommen. Am Wochenende gibt es dann ein ausgiebiges Frühstück mit der Familie und während des Tages auch etwas weniger spartanische Ernährung. Ich liebe Steaks, Fisch und vor allem die spanische Küche!



GESUND BLEIBEN

Ich halte mich durch das morgendliche Fitnessprogramm, den Verzicht auf Naschereien zwischendurch (so gut wie möglich) und genug Flüssigkeit im Alltag gesund. Geistig versuche ich mich durch politisches Engagement, diverse Fachliteratur, Tageszeitungen, politische Wochenmagazine und anregende Diskussionen mit Freunden über den Zustand Österreichs und der Welt fit zu halten.

MARATHONLAUF

Da ich tagsüber und abends kaum Zeit für Sport habe, starte ich, noch während meine Familie schläft, mit meinem morgendlichen Fitnessprogramm. Dazu zählen Fahrradergometer, Rückentraining und ein wohldosiertes Krafttraining. Ich laufe sehr gerne, leider geht sich das nur am Wochenende aus. Pflichttermin ist trotzdem jedes Jahr der Halbmarathon im Frühling in Wien. Sonst fahre ich auch regelmäßig bei Schönwetter mit dem Rad in der Stadt. Das Wochenende verbringe ich mit Familie und Freunden so viel wie möglich mit Bewegung im Freien. Meine Kinder animieren mich immer wieder auch zum Fußballspielen!

BUCH-TIPP

Derzeit lese ich „Wiedersehen mit Brideshead“ von Arthur Evelyn Waugh. Ein tolles Buch, mit dem man in das England der Zwischenkriegszeit abtauchen kann. Der verblichene Glanz der englischen Aristokratie in einer Zeit des Umbruchs steht im Mittelpunkt, unübersehbar in allen Abschnitten der spürbare Verlust der Bedeutung des englischen Adels.

