



gesund
bleiben
SERIE
Was Ärzte
empfehlen

MEINE Fit-Tipps

FAMILIE: Dr. Christopher Gonano genießt die Zeit mit seiner Familie und generell das Leben bewusst in vollen Zügen. Und er versucht, mit seiner Arbeit anderen Freude zu bereiten.

KEIN MORGENMENSCH

Ich bin definitiv KEIN Morgenmensch, dementsprechend dankbar bin ich für die tägliche Routine, die mir hilft, möglichst erfolgreich die ersten Aufgaben wie Katzen füttern, Espresso zubereiten, Getränkeflaschen der Kinder (richtig!) befüllen sowie ein kleines Frühstück für die Familie vorbereiten - für gewöhnlich Frühstücksflocken mit Obst. Ein kurzer Blick in den abwechslungsreichen Kalender und die Online-Schlagzeilen und dann kann der Tag beginnen. Bei Schönwetter freue ich mich auf eine entspannende Vespa-Fahrt in die Arbeit. Gerade im Sommer genieße ich die kühle Morgenluft.



GENUSSMENSCH

Zu meinen Favoriten zählt die asiatische Küche, gleich ob Nudel-, Reis-, Gemüse-, gerne auch Tofugerichte. Zur Abwechslung freue ich mich auch über mediterrane Küche oder einen entspannten Grillabend. Neben reichlich Leitungswasser darf es dazu ein leichter, spritziger Weißwein, im Winter auch ein Glas Rotwein sein. Mein Credo ist so einfach wie genüsslich: Gutes Essen in Gesellschaft genossen ist Medizin und Treibstoff für Körper und Geist gleichermaßen.

ZUR PERSON

Christopher Gonano
Priv.-Doz. Dr. Christopher Gonano, MBA, MLS, MSC promovierte 1996 zum Doktor der gesamten Heilkunde in Wien. Seit 2004 ist er FA für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie. Es folgten drei Post-Graduate-Studien. 2015 gründete er die Schmerzordination in der Spitalgasse in 1090 Wien.
www.dr-gonano.at
schmerzordination.at

SPORT AUS DISZIPLIN

Ich halte mich mit regelmäßigem Cardio-Training am Crosstrainer fit, dies aber mehr aus Disziplin denn aus Leidenschaft. Beim Golf mit der Familie gehen die Emotionen hoch - zwischen purer Verzweiflung und tollen Glücksmomenten ist alles drinnen. Vor einigen Jahren habe ich Ashtanga Yoga für mich entdeckt. Dafür ziehe ich mich zurück, übe und bin dabei ganz weit weg. Für mich eine hervorragende Möglichkeit, innere Ruhe zu finden und Achtsamkeit zu trainieren.



KRAFTQUELLEN

Mit Yoga (Anm.: siehe links) alleine ist es nicht getan: Um meine Batterien aufzuladen, brauche ich viel Sonne und Wärme! Zwei Wochen in Griechenland mit meiner tollen Frau und meinen wunderbaren Kids (Sohn 13 und Tochter 11) sind meine Belohnung für viele anstrengende Stunden im Job. Ansonsten „stehe“ ich mir ab und zu einen Tag, an dem ich viel lese und mit meiner Frau nach einem Shoppingbummel gut essen gehe.



LEBENSOTTO & LIEBLINGSBUCH

„Life-long learning“ - „Ich möchte nie dümmer schlafen gehen, als ich aufgestanden bin“.

„The Power of Kindness - The Unexpected Benefits of Leading a Compassionate Life“ von Piero Ferrucci. Dieses Buch habe ich aus Malaysia mitgebracht. Es hat mich von Seite eins an fasziniert, berührt, in vielen Einstellungen bestärkt und beinhaltet scheinbar unerreichbare Ziele für den Alltag.

