



gesund  
bleiben  
**SERIE**  
Was Ärzte  
empfehlen

# MEINE Fit-Tipps

**AKTIV:** Für extreme Diäten hat Dr. Andreas Quidenus nicht viel über. Dafür aber für Sport umso mehr – drei- bis viermal die Woche geht's zum Outdoor-Training in den Park.

## START IN DEN TAG

Mein Wecker klingelt meist um 6.30 Uhr. Bevor ich aufstehe, strecke ich mich mit ein paar Yoga-Dehnübungen. Das ist wichtig, um den Körper für den Tag aufzuwärmen und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dann geht's unter die Dusche – wichtig: Zum Schluss wird kalt abgeduscht. Mein Frühstück muss warm sein und besteht aus Porridge mit frischen Früchten, Nüssen und Milch. Auch Eier stehen manchmal auf dem Speiseplan. Ein warmes Frühstück gibt Energie, hält länger satt und sorgt für Wohlbefinden. Ich trinke meinen Kaffee erst nach dem Essen, denn auf leeren Magen wirkt er sehr aggressiv.



## „LIEBE GUTES ESSEN“

Meine Frau kocht hauptsächlich mediterran – auf Olivenölbasis –, möglichst regional sowie saisonal und immer frisch. Industriell verarbeitete Lebensmittel werden bei uns gemieden. Wichtig ist es, ausgewogen und variationsreich zu essen und auf seinen Körper zu hören. Kleine Sünden – mit Maß und Ziel – sind erlaubt. Lieblings-sünden: Eierlikör & Mohnkuchen. Am Abend versuchen wir, wenig bis keine Kohlenhydrate zu essen. Von extremen Diäten halte ich nichts.

## ZUR PERSON

**Dr. Andreas Quidenus**  
Dr. Andreas Quidenus MSc. studierte Zahnmedizin in Wien und Budapest. Zudem belegte er den Master-Studienlehrgang für orale Chirurgie & Implantologie an der Donau-Universität Krems und absolvierte zahlreiche Fortbildungen. Er führt eine Zahnarztordination in 1010 Wien und ist Wahlarzt aller Kassen sowie Vertragsarzt mit KFA und SVA.  
[www.drquidenus.at](http://www.drquidenus.at)

## STRESSBEWÄLTIGUNG

Sport ist für mich das ultimative Ventil, um Stress abzubauen. Gerade in einem Job, in dem die Gesundheit anderer Menschen in deinen Händen liegt, schaltet man schwer ab – die Gedanken und Sorgen sind immer präsent. Jede Sportart ist gut, um den Kopf frei zu machen, aber vor allem beim Surfen kann ich wirklich alles vergessen und meine Seele einfach baumeln lassen.



## TÄGLICHER SPORT

Wenn möglich! In meiner Familie sind alle sportbegeistert, daher habe ich von früh auf schon Golf, Tennis und Handball gespielt. Sport ist für mich selbstverständlich und gehört zu einer gesunden Lebensweise. In meiner Jugend war ich Fußballer. Aufgrund eines Achillessehnenrisses musste ich meine Fußball-Laufbahn beenden und mein Training umstellen. Jetzt betreibe ich eine Mischung aus gelenkschonendem Cardio (Rudern, Fahrradfahren) und Calisthenics, einem Outdoor-Krafttraining mit eigenem Körpergewicht. Mit meiner Trainingsgruppe „Lucky Barz“ trainiere ich morgens drei- bis viermal die Woche im Park.

## LEBENSOTTO & LIEBLINGSBUCH

Als Zahnarzt aus Leidenschaft gibt es für mich eigentlich nur ein Motto, dem wohl viele zustimmen: „Schöne Zähne, gute Laune!“ Deshalb zweimal täglich putzen und regelmäßig zur Kontrolle beim Zahnarzt vorbeischauchen.

Mein Lieblingsbuch, das ich jedem ans Herz legen kann: „Werde ein geschmeidiger Leopard“ von Physiotherapeut und Trainer Kelly Starrett.

