



gesund
bleiben
SERIE
Was Ärzte
empfehlen

MEINE Fit-Tipps

AKTIV: Dr. Rene Laky ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe. Als passionierter Rennradfahrer ist er Gründer der Frauenkrebsinitiative Ride 4 Women (www.ride4women.at).

MORGENRITUAL

Mein Wecker läutet um 5:45, kurz darauf geht es schon mit dem Rad in die Klinik. Dort gönne ich mir mein Frühstücksmüsli mit Haferflocken, Chia- und Leinsamen, etwas Wheyprotein und frischen Früchten und ganz wichtig, meinen Morgenkaffee. Dabei lese ich medizinische Literatur, um mich auf den Tag vorzubereiten. Ich liebe dieses Morgenritual und freue mich danach wirklich jeden Tag auf meine tolle Arbeit.



GENUSSMENSCH

Ernährung ist ein zentraler Teil unseres Lebens – als Antrieb für unseren Motor, den Körper, aber auch als Genussmittel, das uns ausserordentliche Freude bereitet. Im Alltag ernähre ich mich sehr diszipliniert, verzichte zum Grossteil auf Kohlenhydrate und esse viel Salat, Gemüse und Eiweiss in verschiedenen Formen. Beim Dinner mit Freunden gibt es keinen Verzicht, da genieße ich was auf den Tisch kommt – vor allem mit einem guten Glas Wein.

ZUR PERSON

Rene Laky
Dr. Rene Laky ist Oberarzt an der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe an der Universitätsklinik Graz. Mit Fokus auf operative Gynäkologie und Frauenkrebschirurgie. Als Ex-Basketball-Nationalspieler und leidenschaftlicher Rennradfahrer verbindet er Sport und Medizin und gründete die Frauenkrebsinitiative Ride 4 Women, die das leider allgegenwärtige Thema in den Fokus rückt.

ENTSPANNUNG

Rennradfahren in der Natur – vor allem in meiner zweiten Heimat, der Balearen-Insel Ibiza – dient mir als aktive Erholung und entspannt meinen Körper und Geist. Ausserdem genieße ich bildnerische Kunst, ich sammle Frauenbildnisse verschiedenster Stile und Epochen. Des Weiteren faszinieren mich historische Sachbücher – sie ermöglichen mir eine geistige Zeitreise und lassen mich den oft stressigen Alltag vergessen. Im Kreise meiner Liebsten entspannt es sich am Besten.



BEWEGUNG

Sportliche Aktivität ist ein zentraler Bestandteil meines Lebens und hält mich nicht nur gesund, sondern auch zielstrebig. Geist und Körper sind eine Einheit und Sport lehrt einem, genau diese Einheit besser zu verstehen. Zusätzlich schafft Bewegung mentale Stärke und innere Ausgeglichenheit. Nach Beendigung meiner Basketball-Laufbahn zog es mich zum Rennradfahren – ein Sport, der fasziniert und nicht mehr loslässt. Große Distanzen zurückzulegen, sich körperlich herauszufordern, im Einklang mit der Natur zu sein – das ist der perfekte Ausgleich zum operativen Klinikalltag und hat für mich einen meditativen Charakter.

LIEBLINGSBUCH

„Tour des Lebens: Wie ich den Krebs besiegte und die Tour de France gewann“ von Lance Armstrong. Unabhängig von seiner traurigen Dopingvergangenheit, zeigt Lance Armstrong mit dem Umgang seiner Krebserkrankung, seinem Weg zurück ins Alltagsleben und sogar an die Radweltpitze, was mentale Stärke bewegen kann. Ich empfehle dieses Buch all meinen Krebspatientinnen, um zu zeigen, was in ihnen steckt und was der Geist im Einklang mit dem Körper bewegen kann.

