



gesund  
bleiben  
**SERIE**  
Was Ärzte  
empfehlen

# MEINE Fit-Tipps

**AKTIV:** Dr. Udo Zifko verfolgt eine besondere Leidenschaft - die Hochlandrinderzucht. Das hält fit und sorgt für einen klaren Kopf. Hilft das mal nicht, greift er zu Romanen.

## START IN DEN TAG

Ein gelungener Start in den Tag fängt bei mir am Vorabend an. Beim Einschlafen versuche ich, mir die positiven Dinge des nächsten Tages in den Kopf zu holen und bewusst mit größtmöglicher Vorfreude an den nächsten Tag zu denken. So wache ich leichter auf und starte positiv gestimmt in den Tag. Dieser beginnt mit einem Spaziergang mit den Hunden zwischen 5 Uhr und 5.30 Uhr. Und dann gibt's erst mal eine Tasse Kaffee, die tagsüber zusätzlich Energie verleiht.



## GESÜNDIGT WIRD

Prinzipiell bin ich ein Fan der gesunden, überwiegend mediterranen Kost. Da das Leben vielfältig ist, sündige ich auch gerne mit einer kräftigen rustikalen Jause, manchmal auch mit Schokolade. Mein Lieblingsgericht ist die Lammleber aus dem Looshaus. Meine „Kochkünste“ sind bescheiden, reichen aber von Spaghetti bis Makkaroni, entweder mit fertigem Sugo oder meine absolute Spezialität „Aglio e olio“. Dafür bin ich als „Kellermeister“ für die richtige Wein-Begleitung zuständig.

## ZUR PERSON

### Dr. Udo Zifko

Prim. Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie mit Zusatzfach Geriatrie und führt seit Jahren Ordinationen in Wien und in Prein/Rax (NÖ). Er ist Leiter des Zentrums „Gesundes Gehirn“ in Wien und seit Anfang 2016 Vorstand der Neurologischen Abteilung am Evangelischen Krankenhaus Wien.  
[www.zifko.at](http://www.zifko.at)

## LEBENSEINSTELLUNG

Das Leben ist immer nur so schwer, wie man es sich gestaltet. Weshalb ich der ganz festen Überzeugung bin, dass mit Humor, positivem Denken und viel Lachen nahezu jede Alltagssituation zu bewältigen ist. Diese Eigenschaften, in Kombination mit einem großen Maß an Dankbarkeit, sind für mich die Säulen meiner Lebensphilosophie. Außerdem habe ich die glückliche Eigenschaft, negative Erlebnisse so rasch zu vergessen, dass es manchmal für andere mehr als verwunderlich ist. Ich kann nur sagen, mit Freude und Optimismus sind die schwierigsten Situationen zu meistern.

## HOBBYS

Zugegeben, ich habe ein ziemlich seltenes und ungewöhnliches Hobby – so verbringe ich meine Freizeit fast ausschließlich mit meiner großen Leidenschaft, der Hochlandrinderzucht. Derzeit ist gerade die Saison der Geburten. Der Betrieb ist ausschließlich biologisch geführt, wird auf 1.000 m Seehöhe betrieben und das Fleisch ist meist für viele Monate vorreserviert.



## LITERATUR

Am liebsten lese ich heitere Romane, die mich zum Schmunzeln, aber auch zum Lachen bringen. So gelingt es mir beim Lesen immer wieder, dem Alltag zu entfliehen und den Kopf frei von sämtlichen Gedanken zu bekommen, die einen sonst in irgendeiner Form beschäftigen. Mit besonderer Freude genossen habe ich zum Beispiel die Bücher „Erben auf Italienisch“ von Piersandro Pallavicini sowie „Sophia oder Der Anfang aller Geschichten“ von Rafik Schami.

