



## STECKBRIEF

## Ernst Minar

Der Wiener ist Eigentümer und Innovationsgeber der führenden Fitness-Kette John Harris. Er hat Studios an zwölf Standorten mit mittlerweile 27.000 Mitgliedern aufgebaut. Außerdem ist er international vernetzt und hat jahrelange Erfahrung in der US-Pharmabranche. Minar holt Trends nach Österreich und hat seine Fitnesstempel mit fundierter medizinischer Betreuung verknüpft. Über seine Mission sagt Ernst Minar: „Möglichst vielen Menschen zu einem langen, gesunden und fitten Leben zu verhelfen.“ Infos unter [www.johnharris.at](http://www.johnharris.at)

## Digital Detox

Im Berufsalltag ist es kaum umzusetzen, aber zumindest am Wochenende versuche ich, das Handy immer wieder einen halben Tag nicht zu nutzen.

## SAUNA

Ich gehe das ganze Jahr über in die Sauna. In der Wärme kann ich gut abschalten. Der Wechsel zwischen heiß und kalt trainiert außerdem das Immunsystem und das Glückshormon Oxytocin wird ausgeschüttet.

**NACHGEFRAGT** Gesundheits-Experten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und lifestyle-Tipps.

# gesund&fit mit ERNST MINAR

Der John-Harris-Fitness-Chef zählt mittlerweile Fitness-Tempel an 12 Standorten mit 27.000 Mitgliedern. Wie er sich selbst jung und vital hält, verrät er uns.

## MORGENROUTINE

Mir ist es sehr wichtig, positiv in den Tag zu starten und ich visualisiere, worauf ich mich an dem Tag freue. Dazu trinke ich ein Glas warmes Wasser mit Zitrone und Ingwer. Das entgiftet den Körper und reguliert den pH-Haushalt.

## KRAFT- UND AUSDAUER-TRAINING

Mein wichtigster Gesundheitstipp überhaupt: Die Kombination macht's: Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke brauchen Bewegung und vielfältiges Training. Regelmäßiges Training hat auch positive Auswirkungen auf Psyche und Schlaf.

## Schwimmen

Ich liebe es, schwimmen zu gehen. Schwimmen verbrennt viele Kalorien, schont die Gelenke und durch den erhöhten Wasserdruck wird mehr Blut zum Herzen gepumpt und die Herzfrequenz wird gesenkt.



## INTERVALLFASTEN

ICH ACHE AUF EINE GESUNDE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND MACHE GELEGENLICH INTERVALLFASTEN. AN TAGEN, AM DENEN ICH ES NICHT EINHALTEN KANN, NEHME ICH EINE KAPSEL SPERMIDIN EIN.

## DANKBARKEIT ÜBEN

Am Abend überlege ich mir, worüber ich heute dankbar bin – auch Kleinigkeiten. Es aufzuschreiben ist noch effektiver und man wird glücklicher und zufriedener.