

Body & Mind

Leben. Lieben. LACHEN.

Take care. **look!** und Radio Wien laden alle Wienerinnen und Wiener im September zum Gesundheitsmonat und **look!** lädt am 10.10. zum Health Day ein. Radio Wien-Chefin Jasmin Dolati erklärt, woher sie ihre Power holt und wann sie die Pausetaste drückt.

Text Alexandra Stroh

Den gesamten September die Gesundheit in den Fokus rücken und zum Anlass nehmen, sich zu bewegen und in Bewegung zu bleiben. Dazu lädt die Radio Wien-Chefin ihre Hörer ein. Grund genug, der energiegeladenen Powerfrau auf den Zahn zu fühlen, was sie denn so für sich, für Körper, Geist und Seele tut. Spannend!

look: Sie haben auf Radio Wien den September zum Gesundheitsmonat ins Leben gerufen. Wie wichtig ist es Ihnen persönlich als Karrierefrau, die „Stopp“-Taste zu drücken und auf sich selbst zu schauen?

Jasmin Dolati: Gesundheit ist das wichtigste Gut. Man kann sie nicht kaufen und weiß sie leider oft erst dann vollkommen zu schätzen, wenn sie weg ist. Ich versuche, mir diesen Gedanken immer wieder zu visualisieren. Ich möchte gerne gesund und fit alt werden. Und ich habe dazu auch ein Bild vor Augen. Das geht aber nur, wenn man ein Bewusstsein und eine Haltung entwickelt. Man muss JA zum gesunden Leben sagen und diesen Weg gehen. Und das bedeutet auch, dass man öfter mal NEIN und HALT zu Dingen sagt, die einem nicht guttun. Ich habe z.B. sehr viele Jahre im Radio Frühdienste gemacht. Da musste ich für die Sendungen schon um drei Uhr früh aufstehen. Nach vielen Jahren wog ich nur noch 45 Kilo und war ständig



WEIL SIE ES SICH WERT SIND. Profi-Coaches (u. a. zu Bewegung) beraten Sie den gesamten September. Infos auf: wien.orf.at/radio/

unterzuckert. Da habe ich dann gerade noch rechtzeitig HALT gesagt und mein Leben geändert. Damals habe ich sehr viel über mich gelernt.

Sie gelten als Energiebündel. Woher nehmen Sie Ihre Power?

Die Kraft ist einfach da, und das ist gut so. Ich mag dieses starke Gefühl, es ist eine Art Urvertrauen in mir. Ich hatte immer Visionen und Ziele und ich finde es spannend, diese zu verfolgen und immer wieder zu hinterfragen und auch Neues zu starten und zu gestalten. Ich denke, das liegt in unserer Familie. Wir „Dolatis“ sind alle so.

Kann es gelingen, einen intensiven Job auszufüllen und trotzdem in guter „Work-Life-Balance“ zu bleiben?

Ja, ich glaube schon. Mein Rezept ist, dass ich versuche, bei mir zu bleiben und mir selbst nahe zu sein. Das klingt vielleicht komisch, aber es ist oft so, dass man sich selber vergisst, weil so viel anderes zu tun und zu erledigen ist. Da kann es passieren, dass man sich vor lauter Stress immer mehr von sich selbst entfernt. Ich glaube, es ist wichtig, neben all dem Einsatz und Engagement auch zu genießen und das Leben in den schönen Momenten zu speichern. Nicht nur auf den Fotos.

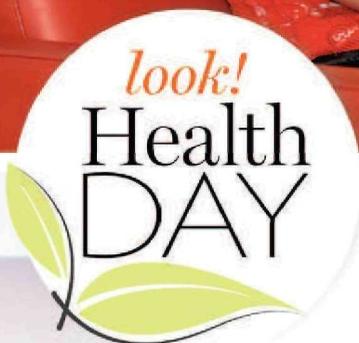
Verraten Sie uns Ihre drei wichtigsten Gesundheits-Tipps?

Leben. Lieben. Lachen. Also sich bewegen und in Bewegung bleiben. Und deshalb habe ich auch den Radio



POWERFRAU.

Radio Wien-Chefin Jasmin Dolati kürt den September zum Gesundheitsmonat und möchte gemeinsam mit **look!** die Wienerinnen motivieren.



REDEN WIR ÜBER GESUNDHEIT

Am 10. Oktober lädt Uschi Fellner mit **look!** in die Räumlichkeiten von weXelerate zum **look!** Health Day. Ein Tag, an dem sich alles um Ihre Gesundheit dreht. Vor Ort: Coaching, Workshops, Wellness, Top-Produkte rund um Ihre Gesundheit. Alle Infos finden Sie auf looklive.at

Wien Gesundheitsmonat ab September ins Leben gerufen. Ich wünsche mir, dass sich viele Menschen in dieser Stadt bewegen und motivieren lassen. Wir suchen gemeinsam mit **look!** Wienerinnen und Wiener, die mitmachen wollen, sich für ein gesünderes Leben interessieren. In den Kategorien: Bewegung, Ernährung, seelisches Wohlbefinden, Rauch-Entwöhnung und Aussehen/Auftreten/Styling für mehr Selbstbewusstsein. Am 3.10. ab 19 Uhr wird es ein großes Abschluss-Event (Ort: weXelerate) geben, das ich moderieren werde. Unser großes, übergeordnetes Motto dabei ist die Resilienz. Ich freue mich auf die Radio Wien-Hörer und die **look!**-Leser und auf Uschi Pöttler-Fellner. Sie wird neben den Experten auch bei uns auf dem Podium sitzen ...