



# Im Gesundheitscheck



Foto: Susanne Sigl

## Ferry Öllinger

Ferry Öllinger war in den 80er Jahren Mitbegründer des Theater Phönix in Linz, bis 1998 Mitglied des Leitungsteams und danach bis 2004 Intendant des zeitgenössischen Kunstfestivals Festival der Regionen. Seit 1998 ist der 59-Jährige freier Schauspieler und auch in diversen Filmen und Serien zu sehen, unter anderem seit 2001 in SOKO Kitzbühel.

Ein Gesundheitstipp für mich ... von meinem Großvater: „A Indianer kennt kan Schmerz.“ Und einer von meiner Schwester: „An apple a day keeps the doctor away.“

Sportlich bin ich ... in der Jugend sehr aktiv gewesen, jetzt zu selten.

Ich entspanne mich beim ... Radfahren, Spaziergehen, Lesen, Musik hören.

Mein liebstes gesundes Essen ... sind Gemüseläibchen mit Kartoffelpüree.

Meine liebste kulinarische Sünde ist ... ein Schmalzbrot mit Zwiebeln.

Ärzte und Ärztinnen sind für mich ... Dienstleister, Vertraute, manchmal Freunde.

Zur Vorsorgeuntersuchung gehe ich ... alle zwei Jahre.

Auf gesund-in-ooe.at gefällt mir ... die Vielfalt der Beiträge.

Mein Gesundheitsvorsatz für die Zukunft ist ... abnehmen und mit dem Rauchen aufhören.

Sport nutze ich, um ... mich fit zu halten und zu entspannen.

Meine größte Gesundheitssünde ist ... rauchen.

Unsportlichen Menschen rate ich, ... das zu ändern.

Meinem Körper tue ich Gutes, wenn ... ich mich regelmäßig bewege.

Meinem Körper bin ich dankbar, wenn ... er mich nicht im Stich lässt.

Die beste Tageszeit, um Sport zu machen, ist ... jederzeit!