

*Medienmitteilung*

Bern, 24. Februar 2014 / mk

## **Grand-Prix Bern: So profitieren nicht nur Herz und Kreislauf**

**Laufen schützt das Herz und hat einen positiven Einfluss auf Herzkreislauf- und andere Erkrankungen. Es kommt aber auf die richtige Dosierung an.**

Warum ist Laufen gesund und wieso schützt es vor Herzkreislauf- und anderen Erkrankungen? Am 26. Februar findet am Inselspital das erste diesjährige Symposium für Laufsportbegeisterte statt. Fachärzte der Kardiovaskulären Prävention, Rehabilitation und Sportmedizin informieren über herzgesundes Laufen und Behandlungsansätze wenn trotz regelmässigem Training die Leistung nicht stimmt.

Das Inselspital ist seit 2010 Medical Partner des Grand-Prix Bern. Auch dieses Jahr vermitteln daher Experten aus dem Spital an drei Symposien laufrelevantes Gesundheitswissen. Am 26. März geht es um Intensivtraining und Vorsichtsmassnahmen bei Hüftproblemen, am 23. April um Sport-Ernährung und Hormone.

### **1. Symposium Grand-Prix Bern 2014**

Mittwoch, 26. Februar 2014

Hörsaal Ettore Rossi, Kinderklinik. Zeit: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr.

„Warum das Laufen nicht nur dem Herzen gefällt“

PD Dr. med. Matthias Wilhelm

„Wenn's nicht rund läuft: Woran man bei Leistungsminderung denken sollte“

Dr. med. Lukas Trachsel

Kardiovaskulären Prävention, Rehabilitation und Sportmedizin, Universitätsklinik für Kardiologie, Inselspital

*Weitere Medienauskünfte unserer Experten:*

*Gerne vermittelt Ihnen Monika Kugemann, Mediensprecherin, den gewünschten Kontakt (031 632 0581).*