

Medienmitteilung

Bern, 16. März 2016 / mk

Grand-Prix Bern: Drinnen und draussen vorbereitet

Leerer Magen und verbrannte Haut – nicht die besten Voraussetzungen für einen Lauf. Das dritte GP Symposium informiert Läuferinnen und Läufer über die richtige Ernährung und ausreichenden Sonnenschutz als wichtige Rahmenbedingungen.

Je leichter desto schneller? Professionelle Läufer neigen dazu, sich zu fettarm zu ernähren um ihre Leistung zu verbessern. Ob dies immer gesund ist und was auch Hobbyläufer bei der Ernährung rund um den GP beachten müssen, erklärt Ernährungsspezialistin Bettina Isenschmid am dritten Grand-Prix Symposium vom 23. März am Inselspital.

Doch nicht nur der Magen – auch die Haut läuft mit. Dermatologin Patrizia Weber spricht daher über einen ausreichenden Sonnenschutz – ein wichtiges Thema in der Schweiz, die unrühmlicherweise Platz eins bei den Hautkrebserkrankungen belegt. Braucht es aber unterschiedliche Sonnencremes für Stadt, Berge oder Meer? Und kommt das Vitamin D zu kurz? Diese und weitere Antworten erfahren Interessierte an diesem letzten Grand-Prix Symposium.

Am GP selbst erwartet Sie der Medical Partner Insel Gruppe in der SportExpo Halle diese Jahr im Zeichen der Lunge: Wer fürchtet, dass ihm oder ihr die Luft ausgehen wird, kann einen Lungenfunktionstest mit unserem Pneumologie-Team durchführen.

3. Symposium Grand-Prix Bern 2016

Mittwoch, 23. März 2016

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

Sport und Sonnenschutz

Dr. med. Patrizia Weber, Universitätsklinik für Dermatologie

Dr. med. Bettina Isenschmid, M. M. E.

Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Psyche, spitalzofingen ag

Bildlegende:

[Spaghetti satt vor dem Lauf oder doch eher spärlich essen?](#) (Foto: Susi Bürki)

Weitere Auskünfte für Medienschaffende:

Dr.med. Patrizia Christina Weber, Oberärztin, Universitätsklinik für Dermatologie, Inselspital, 031 632 22 79 (erreichbar am 16. März, 9.00-11.00 Uhr).

Dr.med. Bettina Isenschmid, Chefärztin, Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Psyche, spitalzofingen ag, 079 242 49 82 (erreichbar am 16. März, 12.00-17.00 Uhr).