

Dienstag, 05. April 2011



HEIDELBERGER PRAXISKLINIK
FÜR KARDIOLOGIE

Dr. med. M. Natour unterstützt mit dem Dr. Natour-Bambinilauf die Begeisterung am Sport bei Kindern und ist dieses Jahr zum dritten Mal als Sponsor am Start.

Countdown für den lang ersehnten HPK Dr. Natour Bambini-Lauf / SAS Halbmarathon der TSG 78 Heidelberg

Liebe Kinder, Liebe Eltern,
Liebe Sportlerinnen und Sportler,

die Vorbereitungen für den diesjährigen, mittlerweile sagenhaften Heidelberg-Halbmarathon sind auf Hochtour. Der Startschuss fällt am Sonntag, 10.4.2011 für den SAS Halbmarathon um 09:15 Uhr, für den Henkel-Team-Lauf um 09:45 Uhr und für den HPK Dr. Natour Bambini-Lauf um 10:10 Uhr.

Wochen haben Sie für den Marathon-Lauf trainiert, da wollen Sie doch in der letzten Woche vor dem großen Tag nichts aufs Spiel setzen. Daher ist es sinnvoll, dass Sie wenige Tage vor dem Marathon das Training reduzieren. Trainieren Sie weiterhin, aber laufen Sie nur noch kürzere Strecken dafür schneller.

Der besondere Trick in der letzten Woche besteht darin, sich vom anspruchsvollen Marathon-Training zu erholen, ohne die erworbene Konditionierung und Tempohärte wieder zu verlieren. Schnelleres Laufen stimuliert Muskelfasern und Kreislauf ausreichend, um die allmählich aufgebaute Leistungsfähigkeit lange genug zu konservieren. Achten sie neben dem Training auch auf eine gesunde Ernährung und trinken Sie ausreichend Wasser.

Entscheidend ist, dass Sie vor dem Marathonstart über Ihren Gesundheits- und Leistungsstand informiert sind. In unserer Heidelberger Praxisklinik für Kardiologie begleiten wir regelmäßig die Teilnehmer durch einen gezielten medizinischen Check in Ihrer Vorbereitung auf den Marathon. Hier werden Sie auf Herz und Niere untersucht. Ihre sportmedizinische Untersuchung, mit einem Ruhe- und Belastungs-EKG, sowie ein Herzultraschall (Echokardiographie) wird anschließend mit einem ausführlichen Beratungsgespräch abgerundet. Dadurch wird Ihnen zur Optimierung Ihrer Laufzeit verholffen. Selbstverständlich sorgen wir auch für nachhaltige Nachbetreuung, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Melden Sie sich in unserer Praxisklinik für eine Terminvereinbarung.

Wir wünschen Ihnen für Ihren Marathon-Lauf am Sonntag viel Erfolg und vor allem viel Freude an der sportlichen Aktivität.

Ihr

Dr. med. M. Natour und Praxisklinik-Team