

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Vorbeugung Herzmuskel-Entzündung

Es ist allgemein bekannt, daß mit einer Erkältung kein (intensiver) Sport getrieben werden sollte, da die Erreger eine Herzmuskel-Entzündung verursachen können.

Kaum bekannt ist die Tatsache, daß auch die Erreger von Magen-Darm-Erkrankungen eine Herzmuskel-Entzündung verursachen können.

Tipp: bei allen Krankheiten, die durch Erreger ausgelöst werden, sollte das Training reduziert, zumindest auf intensive Belastungen verzichtet und nicht zu früh wieder gestartet werden!