

*Medienmitteilung*

Bern, 17. April 2014 / mk

## **Grand-Prix Bern: Ernährung und Hormoneinfluss**

### **Körperliche (Höchst-)Leistung bei richtiger Energiezufuhr: Das dritte Laufsport-Symposium am Inselspital stellt Nahrung und Hormone in den Mittelpunkt.**

Müssen gute Läufer wenig wiegen? Dieser Frage stellt sich die Ernährungspsychologie beim dritten Grand-Prix Symposium vom 23. April am Inselspital. Es geht aber auch um ganz praktische Tipps zur Ernährung vor und nach einem Lauf und darum, wie körpereigene oder zugeführte Hormone den Stoffwechsel beim Laufen (negativ oder positiv) beeinflussen.

Als Medical Partner des Grand-Prix Bern seit 2010 vermittelt das Inselspital jedes Jahr an drei Symposien laufrelevantes Gesundheitswissen.

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

Mittwoch, 23. April 2014

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

„Der Bauch rennt mit – Welche Nahrung brauchen Läufer (nicht)?“

Dr. Bettina Isenschmid

„Der Sport und die Hormone“

Prof. Dr. Christoph Stettler

Universitätspoliklinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung

*Weitere Medienauskünfte unserer Experten:*

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