



DR. MED.
HEIDRUN BRAND
 PRIVATPRAXIS
 INNERE MEDIZIN • KARDIOLOGIE • SPORTMEDIZIN

NEUERÖFFNUNG IN LUDWIGSBURG!

MEINE TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE

- Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen
- Internistisch-kardiologische Diagnostik und Behandlung
- Präventive und rehabilitative Kardiologie
- Individuelle Herz-Kreislauf-Beratung
- Gesundheits-Vorsorge-Checks
- Sportkardiologie
- Sportspezifischer Gesundheits-Check-up
- Sportkardiologische Vorsorgechecks
- Golf-Medical-Coaching
- Fitness- und Gesundheitsmanagement

Fon 0 71 41 – 50 50 231 **E-Mail** info@dr-heidrun-brand.de
Fax 0 71 41 – 50 50 262 **Online** www.dr-heidrun-brand.de
Elfriede-Breitenbach-Str. 3 71640 Ludwigsburg

Termine nach telefonischer Vereinbarung



Was ist dran an "Sport ist Mord"?

Mit den letzten warmen Sommersonnenstrahlen wird oft auch unsere Motivation zur Bewegung im Freien, wie ausgiebige Spaziergänge, weniger.

Aber gerade jetzt, wenn die dunkle und gemütliche Jahreszeit anbricht und die Ernährung durch die kommenden Feiertage etwas üppiger und kalorienreicher ausfällt, ist es wichtig, den "inneren Schweinehund" zu überwinden, um die bisherige Fitness zu erhalten, egal ob beim Walken, Joggen oder Trainieren im Fitness-Studio. Allzu oft jedoch spürt jeder seine physische Leistungsgrenze. Was nun? Augen zu und durch? Oder die guten Vorsätze gleich an den Nagel hängen? Aus medizinischer Sicht weiß man heute: **Sport ist nicht nur gesund, sondern kann auch gefährlich sein.** Dies gilt nicht nur für Extremsportler, sondern betrifft alle.

Ist das Herz-Kreislauf-System voll belastbar und ist die eigene Leistung altersentsprechend? Mit zunehmendem Alter sollte man sich fragen, wie fit und belastbar man wirklich ist. Durch Fortschritte in der medizinischen Diagnostik können heute Sportmediziner und Herzspezialisten, wie die **Ludwigsburger Kardiologin Dr. med. Heidrun Brand**, viele Fragen beantworten. Der sicherste Weg dies herauszufinden, ist ein **sportkardiologischer Vorsorge-Check** oder ein **sportspezifischer Gesundheits-Check**.

Besonders für sportlich aktive Personen im Breiten-, Freizeit- oder Leistungssport ist die Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung äußerst wichtig - gerade im Hinblick auf den aktuellen Leistungsstand, die Trainingsgestaltung oder die Wettkampfvorbereitung.

In der **kardiologischen Privatpraxis Dr. med. Heidrun Brand** finden besonders auch Normalsportler die erforderliche Kombination von kardiologischer Kompetenz und sportwissenschaftlichem Know-how.

Weitere Fragen beantworten Frau Dr. med. Heidrun Brand und ihr Team gerne unter info@dr-heidrun-brand.de. Ein unverbindlicher Beratungstermin kann unter 07141 - 50 50 231 vereinbart werden. Weitere Informationen: www.dr-heidrun-brand.de