

Dr. med. Claus Nolte

Von Sportlern für Sportler

Häufig gestellte Fragen



Dr. med. Claus Nolte

Facharzt für Innere Medizin
Gastroenterologie

F.E.B.G., European Gastroenterologist

Bahnstraße 59
40822 Mettmann

Telefon (021 04) 789 326
Telefax (021 04) 789 327

E-Mail: info@dr-claus-nolte.de
www.dr-claus-nolte.de

Liebe Patienten!

Sie treiben Sport ...
und haben Fragen zu bestimmten
Beschwerden, die dabei auftreten?

Sprechen Sie uns einfach an!

Wir helfen Ihnen gerne
weiter und veranlassen
entsprechende Untersuchungen.

Dr. med. Claus Nolte

5-facher IRONMAN Finisher
4-facher IRONMAN 70.3 Finisher
9-facher Marathon Finisher

Heidi Vetter (Praxismitarbeiterin)

7-fache Marathon Finisherin
7-fache Halbmarathon Finisherin

Häufig gestellte Fragen:

- 1** Verhindert Magnesium das Auftreten von Krämpfen?
Oder ist eine unzureichende Natriumzufuhr dafür verantwortlich?
- 2** Wer beim Sport viel schwitzt, muss auch viel trinken?
Oder ist die Zusammensetzung des Getränkes entscheidend?
- 3** Beträgt die maximale Herzfrequenz 220 minus Lebensalter?
Oder ist sie abhängig von der individuellen Leistungsfähigkeit?
- 4** Betrifft Osteoporose nur ältere, untrainierte Menschen?
Oder kann Osteoporose auch Folge von Stoffwechselerkrankungen und hormonellen Störungen sein?
- 5** Setzt die Fettverbrennung bereits nach 30 Minuten Ausdauertraining ein?
Oder kommt es auf Intensität des Trainings und Trainingszustand des Athleten an?