

# Balgrist

Universitätsklinik

Öffentliche  
Vortragsreihe  
—  
September  
2022



## Was Sie schon immer wissen wollten Sportmythen im Expertencheck

Referent: Prof. Dr. med. Johannes Scherr

**Montag, 19. September 2022**

**19.00 – 20.00 Uhr**

Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Auditorium Christian Gerber

**Wer Seitenstechen bekommt, hat falsch geatmet oder Muskelkrämpfe entstehen durch Magnesiummangel.** Es gibt zahlreiche vermeintliche Weisheiten und Tipps rund um den Sport. Welche dieser Behauptungen stimmen nun wirklich?

## «Magnesium gegen Krämpfe?»

Viele von diesen Mythen haben sich in den Köpfen von Sportlerinnen und Sportlern festgesetzt. Die moderne Sportmedizin kann mittlerweile basierend auf wissenschaftlich fundierten Fakten viele davon belegen oder widerlegen.

**Prof. Dr. med. Johannes Scherr**, Leiter des Universitären Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der Universitätsklinik Balgrist, informiert, welche Aspekte Sie in Ihrem Sportalltag beachten sollten und welche Sie mit gutem Gewissen vernachlässigen können.

Im Anschluss an das Referat haben Sie die Möglichkeit, im persönlichen Gespräch mit Professor Scherr und seinem Team der Balgrist Sportmedizin vortragsbezogene Fragestellungen zu erörtern. Wir freuen uns, Sie bei uns am Balgrist begrüßen zu dürfen.

### Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass die jeweils aktuell geltenden Hygienemassnahmen des BAG und/oder die der Klinik einzuhalten sind.

Der Vortrag ist offen für alle. **Die Platzzahl ist beschränkt, kommen Sie bitte rechtzeitig.**

**Weitere Informationen** zur Veranstaltung und aktuelle Themen und Termine der Vortragsreihe:



Universitätsklinik Balgrist

Forchstrasse 340  
8008 Zürich, Schweiz  
T + 41 44 386 11 11  
kommunikation@balgrist.ch  
www.balgrist.ch

