

Quark-Umschläge.txt

Na, wieder mal zu heftig trainiert?
Gewöhne Dich (und Deinen Körper) langsam an Ausdauerbelastungen.
Sonst holt er sich die Zeit zur Erholung!
Empfehlung: mindestens zwei Jahre Training vor dem ersten Marathon.
Deine Sehnen, etc. werden es Dir danken!

Bei Entzündungen hilft Quark!

Ganz einfach Quark, ein altes Hausrezept kommt wieder zum Einsatz.
Quark-Umschläge können bei bestimmten Verletzungen und Beschwerden
hilfreich sein,

z.B. bei Achillessehnenentzündungen oder bei Blutergüssen.

So geht's:

Der Magerquark kommt auf ein feuchtes Wattepolster. In ein großes Tuch
gelegt, mit

Pflaster oder Tape befestigen und mindestens drei Stunden an der
betroffenen Stelle
einwirken lassen.

Was Quark wirklich kann erklärt uns ein Chemiker. So unscheinbar er auch
sein mag,

er enthält jede Menge an:

- Aminosäuren, die entzündungswirksam wirken
- Arginin für das Immunsystem und die Wundheilung
- Valin, Leucin und Isoleucin für den Energiestoffwechsel in den Muskeln
- Milchsäure, die enzymatische Reaktionen anregt.

Gute Besserung wünscht

Michael

laufgruppe@skiclub-aising-pang.de
<http://www.laufen.skiclub-aising-pang.de>