

30 Jahre Hochleistungssport im Triathlon – Was bedeutet das für den Körper?

Timo Bracht, ehemaliger Wettkämpfer auf Weltklasse-Niveau, wollte es wissen: Er hat, als Mitinitiator einer Studie an der SPORTOPAEDIE Heidelberg über die Auswirkungen von sportlichen Langzeit-Karrieren auf den menschlichen Bewegungsapparat, selbst teilgenommen. Denn Bracht ist es erfolgreich gelungen über Jahre sportliche Höchstleistungen zu erbringen, ohne seinem Körper nachhaltig zu schaden.

Dank der Kombination eines perfekten Trainingskonzepts, ausgewogener Ernährung und idealer Nährstoffversorgung, unter anderem mit **innovazym®**, hielt er den extremen Belastungen über Jahre stand. Der 10-fache Ironman und 3-fache Europameister auf Langdistanz gibt nun seine Erfahrungen und sein Wissen an alle Leistungssportler und Nicht-Leistungssportler weiter, damit sie langfristig und mit Freude Sport ohne Risiko betreiben können. Ein Mehrwert für die Triathlon Szene:
www.timobracht.de

Auszüge aus Dankschreiben von Timo Bracht an Dr. Hellmut Münch:

Juni 2017

Hallo Herr Dr. Münch!

Am 9. Juli ist es soweit. Mit Startnummer 1 gehe ich bei der Challenge Roth als Favorit auf mein letztes großes Rennen in Deutschland an den Start.

Der Slogan „Noch einmal Gänsehaut“ beschreibt diese Mammut Aufgabe für mich persönlich ganz gut. Ich möchte noch einmal alles aus mir herausholen, und einen emotionalen, aber auch sportlich erstklassigen Abschied von Roth hinlegen. Im Training habe ich alles dafür getan, auch im 18. Jahr meiner Langdistanz-Karriere noch einmal nach den Sternen zu greifen...

Ich möchte mich auf diesem Weg auch noch einmal recht herzlich bei Ihnen bedanken, für den sehr erfolgreichen, gemeinsam beschrittenen Weg in der Vergangenheit bis jetzt ...

Oktober 2018

Hallo Herr Dr. Münch.

Wie geht es Ihnen?

Ich bin dieses Jahr nicht mehr als Profi Sportler unterwegs, und konzentriere mich mit 43 nun auf die Karriere danach ...

... Und ich habe eine interessante Studie gemacht, dank **innovazym®**, sind die Ergebnisse sehr gut.

Viele Grüße, Timo