



News: 08/2016

## Nichts für schwache Nerven: Tough Mudder braucht Vorbereitung!



Michael Wohlfarts große Leidenschaft: Tough Mudder. Der Extremhindernislauf erfordert besondere Vorsorge. Vor Unwägbarkeiten, wie zum Beispiel einem Zeckenstich, ist Wohlfart selbstverständlich bestmöglich geschützt.

Eine grüne Wiese. Tausende Teilnehmer. Ein Team. Durch Schlamm und Eiswasser kämpfen sich die Tough-Mudder-Läufer ans Ziel. Unter ihnen der „Mudder Guide“-Gründer Michael Wohlfart, der gerade seinen 16. Tough-Mudder-Extremhindernislauf hinter sich gebracht hat. Was man dazu benötigt? Leidenschaft, Beharrlichkeit und vor allem eine gute Vorbereitung. Michael Wohlfart trainiert regelmäßig, isst gesund und schützt sich vor Unwägbarkeiten wie einem Zeckenstich. Denn auch die Zecke mag es extrem, sie kann bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt genauso überleben wie einige Tage unter Wasser – und vor allem bevorzugt die Zecke auf der Suche nach einem Blutwirt grüne, feuchte Gebiete. Die richtige Vorsorge, um zum Beispiel Infektionskrankheiten wie Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) vorzubeugen, ist daher für den naturbegeisterten Extremsportler das A und O. Mehr dazu im Video.

**Weitere Informationen über Zecken und Schutz vor Zecken finden Sie hier:**

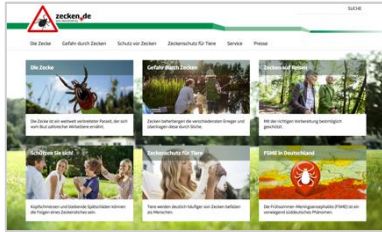


[www.leidenschaftnatur.de](http://www.leidenschaftnatur.de)

Vorsorge für Naturbegeisterte – eine Selbstverständlichkeit!



zecken.de



[www.zecken.de](http://www.zecken.de)

Das umfangreiche Infoportal über Zecken.



[www.facebook.com/zecken.de](https://www.facebook.com/zecken.de)

Zecken.de auf Facebook!