



BILD: HOLZINGER GERHARD WWW.ART-STUDI
[Sport Mehr Sport](#)

Tipps für das Lauftraining im Winter

LINZ. Sportmediziner Ecker unterstützt die beliebten Lauftreffs für den Linz-
Marathon.

03. Februar 2017 - 00:04 Uhr

Die regelmäßigen Lauftreffs für den Linz-Marathon erfreuen sich auch heuer großer Beliebtheit. Morgen steigt eine weitere Zusammenkunft (Treffpunkt 9 Uhr vor dem Linzer Parkbad). Wo auch Sportmediziner Ronald Ecker als Tempomacher wie auch seine erfahrenen Kollegen Andreas Dallamassl und Alfred Fridrik unterwegs ist. Er liefert vorab einige Tipps:

Laufen bei Kälte: Moderate Trainingsintensitäten sind bei Kälte prinzipiell zu befürworten. Intensives Training ist in den Wintermonaten ohnehin seltener und aus medizinischer Sicht fraglich: Die kalte Luft strömt dann ungewärmt und in großen Mengen tief bis in die kleinsten Bronchien. Somit würde ich intensive Einheiten doch eher am Laufband abhalten.

Laufen in der Gruppe: Das macht sehr viel Sinn, Gespräche mit Sportfreunden während eines Dauerlaufs bringen oftmals Problemlösungen oder neue Ideen, selbst der "Longjog" vergeht dann wie im Flug.

Krankheit: Wenn ein Infekt einige Wochen vor einem Start auftritt, wird die Wettkampfleistung nicht darunter leiden. Entscheidend ist einzig eine ausreichende Ausheilung sowie ein vorsichtiger Wiedereinstieg.

Nahrungsergänzung: Basis ist eine hochwertige Ernährung. Bei hohem Trainingsaufwand und ohne Kenntnis der Mikronährstoffsituation würde ich ein qualitatives Multivitamin-Präparat anwenden – allerdings sollte zuvor eine Eisenspeicherkrankheit ausgeschlossen werden. Zudem empfehle ich Vitamin D (etwa 2000IE/Tag) und Vitamin C (0,5 bis 1 Gramm/Tag).
(fei)

Mehr Informationen auf www.roneck-sportmed.at