

Tipps für das Training

WELS/MARCHTRENK. Bis zum Businessrun (www.welser-businessrun.at) am Freitag, 9. Juni, ist ja noch Zeit. In den kommenden Ausgaben wird Sport- und Allgemeinmediziner Ronald Ecker Fragen beantworten. In der dritten Folge geht es um: „Ich erleide einen Infekt und möchte nicht an Laufleistung einbüßen. Wie geht das?“

„Leider muss ich sagen, dass jegliche Erkrankung die körperliche Leistungsfähigkeit für gewisse Zeit verschlechtert, das lässt sich definitiv nicht vermeiden. Wenn ein Infekt einige Wochen vor einem Wettkampf auftritt, wird die Wettkampfleistung nicht darunter leiden. Entscheidend ist einzig eine ausreichende Ausheilung des Infektes sowie ein vorsichtiger Wiedereinstieg ins Trainingsgeschehen – das ist im individu-



Ronald Ecker

ellen Fall sehr unterschiedlich. Wenn dies gut funktioniert und nicht mehrere Infekte innerhalb einer Laufsaison eintreten, wird die Laufleistung nicht leiden. Wenn der Infekt allerdings kurz vor einem Laufwettkampf ausbricht, ist die Teilnahme aus medizinischer Sicht abzulehnen; Zu gefährlich ist eine körperliche Ausbelastung bei aktuell systemischen – also den gesamten Organismus betreffenden – Infekt. Das Herz leidet dann auf jeden Fall mehr oder weniger, die volle Leistung kann ohnehin nicht abgerufen werden“. ■