

So läuft es auch im Winter rund

Von Dominik Feischl 10. Januar 2020 03:59 Uhr



Begeisterter Läufer: R. Ecker

Bild: LIVA

LINZ. Tipps und Tricks vom Sportmediziner für die Vorbereitung in der kalten Jahreszeit.

Wer am 5. April über die ganze oder halbe Distanz beim Linz-Marathon glänzen will, muss jetzt in der kalten Jahreszeit die Grundlagen legen. Der Marchtrenker Mediziner Ronald Ecker, neben Alfred Fridrik regelmäßiger Begleiter bei den LIVA-Lauftreffs in der Vorbereitung, verrät Tipps und Tricks.

OÖN: Worauf sollte ich aus sportmedizinischer Sicht beim Lauftraining in der kältesten Jahreszeit derzeit achten?

Ronald Ecker: Die Idealtemperatur in Ruhe beträgt beim bekleideten Menschen 20 bis 22 Grad, fürs Laufen längerer Distanzen knapp zehn. Wenn die Temperatur deutlich darunter liegt und zusätzlich Nässe und Wind vorliegen, wird die körperliche Leistungsfähigkeit gemindert. Um eine Verkühlung durch das Lauftraining zu vermeiden, muss nasse Laufbekleidung rasch durch trockene ersetzt werden, frühzeitig der Körper wieder erwärmt werden, etwa durch heißes Duschen oder Sauna, und das Immunsystem unterstützt werden durch ausreichend Schlaf und durch Optimierung der Ernährung.

Sind auch Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Meine eigene Meinung: Basis ist eine hochwertige Ernährung, daran ist nicht zu rütteln. Bei hohem Trainingsaufwand im Winter und ohne Kenntnis der Mikronährstoff-Situation würde ich während der Wintermonate ein qualitativ gutes Multi-Präparat anwenden. Eine Eisenspeicherkrankheit gehört einmalig ausgeschlossen. Zudem empfehle ich Vitamin D in guter Dosierung, etwa 2000 IE/Tag, sowie Vitamin C 0,5-1 g/Tag. Viel spezifischer ist es natürlich, wenn man einmal eine Mikronährstoff-Analyse vornehmen lässt, dadurch Mängel aufdeckt und diese konkret mit therapeutischen Dosierungen von Nahrungsergänzungsmitteln optimiert.

Sollen einzelne Einheiten ins Innere verlegt werden?

Normale Dauerläufe würde ich auf jeden Fall draußen bevorzugen: Kältereize härten ab und machen dadurch resistenter gegenüber vielen Einflüssen, zudem bekommt man den Kopf frei. Drei Gründe sehe ich für ein Indoor-Lauftraining: gefährliche Straßensituation, intensive Trainingseinheiten ab Mitte/Ende Jänner bei starker Kälte und Lauftraining in unbeleuchteter Umgebung. Ich selbst bevorzuge auch hier das Laufen im Freien mit Stirnlampe.

Wie viel bringt einem Kraft- und Stabilisationstraining?

Das ist ein wichtiger Baustein in der Vorbereitung. Zumindest drei Vorteile von Krafttraining sehe ich für Läufer. Erstens die Reduzierung der Wahrscheinlichkeit von Verletzungen, Überlastungen, Fehlhaltungen. Dann die Steigerung der Laufleistung. Gute Läufer brauchen eine stabile Mitte und kräftige Beine für den Abdruck. Dazu ist die Muskulatur ein Stoffwechselorgan, und Krafttraining gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Krafttraining im Präventivsport gerne ganzjährig, wichtigste Vorgabe ist die Regelmäßigkeit, natürlich gibt es bessere und schlechtere Übungen und Methoden. Leistungsorientierte Läufer können von November bis Jänner gerne nach der Hypertrophie-Methode (hohe Widerstände, Ziel: Umfangssteigerung des Muskels) trainieren. Spätestens ab Februar dann Umstellung auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, etwa zweimal die Woche. Ein Läufer möchte keine große Muskelmasse herumschleppen.