



# FIT UND XUND #84

## MAGEN-DARM-BESCHWERDEN BEIM LAUFEN

Den meisten ist das Thema peinlich. Aber viele Läuferinnen und Läufer leiden unter Magen-Darm-Beschwerden während ihres Sports. Es gibt Statistiken, in denen 30 Prozent der Befragten angaben, dass sie schon mal unter akutem Durchfall beim Laufen gelitten haben. Was steckt hinter dem weit verbreiteten Problem? Und was kann man dagegen tun?

Ein auslösender Faktor ist Stress. Wir wissen, dass Hirn und Darm miteinander kommunizieren. Wir kennen das Problem aus dem Alltag: Stress macht Magenprobleme, und Liebeskummer verdirbt uns den Appetit. Am Start eines Laufes sind wir aufgeregt, womöglich nehmen auch Arbeitskollegen teil, es ist der erste Wettkampf, und es wäre peinlich, diesen nicht zu schaffen. Solche Faktoren führen zu einer erhöhten Aktivität des vegetativen Nervensystems.

Während des Wettkampfs laufen wir oft schneller als gewohnt. Dadurch muss unsere Muskulatur mehr durchblutet und die Haut gekühlt werden – der Körper hat keine Zeit für die Verdauung und reduziert seine Arbeit an dieser Stelle auf ein Minimum. Die Folgen

sind Bauchweh, Entzündungen oder eben Durchfall.

Oft sind aber auch Ernährungsfehler wichtige Faktoren. Beim Essen am Vortag und generell vor dem Laufen sollte darauf geachtet werden, langsam zu essen und sehr gut zu kauen. Damit wird der Magen entlastet. Im Voraus viel trinken ist wichtig. Es empfiehlt sich Kräutertee, grüner Tee, leichte Suppe oder als kleine Mahlzeit geriebene Äpfel mit zermantelter Banane. Zu vermeiden ist viel Zucker, Fettiges oder Blähendes zu sich zu nehmen wie zum Beispiel Fruchtsäfte, Kohlensäure, Hefengebäck, Knoblauch, Sellerie, Zwiebeln, Hülsenfrüchte ...

Und wie ist es mit Kaffee? Cappuccino wäre definitiv schlecht – wegen dem Fett in der Milch. Zum Espresso gibt es unterschiedliche Meinungen, wissenschaftlich ist die Frage noch immer nicht ganz geklärt. Was heute bekannt ist: Kaffee führt zu Dehydration. Dies mit Wasser auszugleichen, ist wissenschaftlich widerlegt. Richtig ist: Das Hormon Gastrin wird nach dem Kaffeekonsum vermehrt ausgeschüttet, was die Verdauung beschleunigt und zum Problem



*Magen-Darm-Probleme machen auch vor Spitzenathleten nicht halt. Johann Diniz, Weltrekordhalter über 50 Kilometer Gehen, bekam im Olympia-Rennen 2016 Durchfall.*

werden kann. Andererseits wird durch Kaffee der Fettstoffwechsel gefördert, der schmerzlindernde Eigenschaften hat und wach macht. Darum: im Training ausprobieren.

Zur Verpflegung während des Wettkampfs: Kein Magnesium während des Laufs! Wer zu Krämpfen neigt, muss das spätestens am Vortag in Ordnung bringen. Während des Laufs selber würde es nicht mehr dagegen und nur verdau-

ungsfördernd wirken. Meiden Sie Energieriegel mit Datteln, Aprikosen und Süsstoffen. Sie wirken abführend. Zudem sind all die Kohlenhydratgels und Mineralgetränke stark verdichtet. Das heisst, mit einer kleinen Menge nehmen wir sehr viel Zucker und Mineralien auf. Der Darm ist sich das in der Regel nicht gewohnt. Der Körper reagiert und will verdünnen. Deshalb leitet er viel Flüssigkeit in den Darm, was zum klassischen Durchfall führt.

Mit der Verpflegung ist es wie mit den Laufschuhen und dem Sport-BH. Während des Wettkampfs selber sollte nichts Neues getestet werden, sondern es gilt, im Vorfeld auszuprobieren und abzustimmen, bis es für einen passt. Zudem sollte man an der Verpflegungsstation zu Banane und Wasser statt zum Gel-Tütchen greifen. Klar, das Gel und sein Zuckerkick geben uns das Gefühl, wieder leichter zu laufen. Doch das ist nur von kurzer Dauer und kann im wahrsten Sinne des Wortes «in die Hose gehen».

Gaby Bächtold  
ABC Fitness, Rheinau

