

Triathlet und Naturarzt Christian Harzenmoser über die Bedeutung der Verdauung im Sport

# «Am Darm kommt keiner vorbei»

Wenn der Magen streikt, werden physische Leistungen zur Tortur. Und umgekehrt gilt: Ein gesunder Darm treibt Sportler zu Höhenflügen. Naturarzt Christian Harzenmoser\* erklärt, wie der Darm auf Vordermann gebracht werden kann.



Christian Harzenmoser in seiner Naturheilpraxis in Niederteufen.

FOTO: ANDREAS GONSETH

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

«Der Darm ist der Vater aller Trübsal», hat schon Hippokrates vermutet, und tatsächlich haben wissenschaftliche Studien in den letzten Jahren bestätigt, dass der menschliche Darm direkt mit unserem Gefühlszentrum im Gehirn in Kontakt steht. Der Darm ist zudem unsere Hauptkommunikationsfläche mit der Umwelt und ein entscheidendes Immunorgan. Da er für die Aufnahme von Nährstoffen eine gewisse Durchlässigkeit besitzen muss, birgt die riesige, rund 300 bis 500 Quadratmeter grosse Oberfläche die Gefahr, dass Schadstoffe oder Krankheitserreger – beispielsweise mit der Nahrung – über den Darm in den Körper gelangen können.

Die gewichtige Bedeutung eines gesunden Darms zeigt sich auch im Ausdauersport. Athleten beschäftigt der Darm dabei meist in zwei gänzlich unterschiedlichen Situationen. Erstens sind Magenbeschwerden wohl dasjenige Leiden, das vor allem bei langen und intensiven Ausdauerwettkämpfen am häufigsten dafür verantwortlich ist,

dass ein Sportler seine Leistungsfähigkeit nicht abrufen kann. Und zweitens kommen Sportler mit chronischen Darmproblemen gar nicht erst in die Situation, Höchstleistungen vollbringen zu können. Christian Harzenmoser, Triathlet und Naturarzt aus Niederteufen, kennt als Ausdauersportler und in seiner täglichen Arbeit mit Sportlern beide Seiten dieser Darmproblematik.

**Christian Harzenmoser, im Ziel eines langen Wettkampfs wie Marathon oder Ironman, berichten Athleten häufig über Magenbeschwerden, Magenkrämpfe und Unwohlsein. Woran liegt das?**

Eine intensive sportliche Belastung beeinträchtigt die Durchblutung und damit auch die Leistungsfähigkeit des Magen-Darm-Traktes wesentlich. Unter Höchstleistung wird der Sauerstoff vorwiegend für das Funktionieren der Muskulatur verwendet. Und je höher die Belastung ist, desto weniger kann der Magen durch die Unterversorgung seine von ihm geforderten Aufgaben erfüllen. Die Folge kann sein, dass er seinen Dienst vorübergehend quittiert und es zu den erwähnten

Folgeerscheinungen wie Krämpfe, Unwohlsein bis hin zum Erbrechen kommt. Im Wettkampf gelten daher andere Ernährungsrichtlinien als im Alltag.

**Welche?**

Immer wieder unterschätzen Sportler die Wichtigkeit einer kontinuierlichen Kohlenhydrataufnahme. Genügend Kohlenhydrate wirken sich positiv auf die Balance im Magen-Darm-Trakt aus. Einerseits natürlich während des Wettkampfs, aber auch bereits im Vorfeld. Damit meine ich nicht nur den Abend vor dem Wettkampf, sondern bereits die letzten drei, vier Tage davor. Wenn die Speicher im Vorfeld richtig gefüllt sind, werden sowohl das Leberglykogen wie auch die Muskeln während der Belastung geschont.

**Die berühmte Pasta-Party am Vorabend reicht nicht aus?**

Nein, das reicht nicht. Eine hohe Kohlenhydratzufuhr muss über mehrere Tage erfolgen. Ob man das mit Festnahrung wie Spaghetti, Reis oder Kartoffeln erreicht, ergänzt mit Flüssignahrung wie Sportgetränken oder gar mit Süssigkeiten, spielt

keine grosse Rolle. Hauptsache, man nimmt genügend Kohlenhydrate zu sich. Unmittelbar vor dem Wettkampf gilt die Devise: Ein leerer Magen braucht wenig Blut und bereitet am wenigsten Sorgen. Daher sollte vor einem sportlichen Ernstfall die Verdauung vollständig abgeschlossen sein.

**Sportler sind bei Ausdauerleistungen im Clinch: Einerseits verbrennen sie durch die Anstrengung viel Energie und müssen diese wieder zuführen, andererseits hat ihr Darm eingeschränkte Kapazitäten, die aufgenommene Energie zu verdauen. Wie geht man am besten mit diesem Widerspruch um?**

Man sollte die passende Nahrungsaufnahme unbedingt im Training austesten, denn welche Art von Ernährung sich in welcher Form auf die Leistungsfähigkeit auswirkt, ist sehr individuell. Die richtige Ernährung ist Gefühls- und Erfahrungssache, aber auch von der Ambition des Sportlers abhängig. Es spielt eine Rolle, welche Ziele man hat und in welcher Sportart man unterwegs ist.

Wenn man bei einem olympischen Triathlon um jede Sekunde kämpft, bleibt keine Zeit zum Essen, wenn man es hingegen gemütlich nimmt und einfach das Ziel erreichen will, kann man problemlos einen Happen einnehmen. Auch die Dauer spielt eine Rolle: Je länger eine Belastung dauert, desto eher kann feste Nahrung in Betracht gezogen werden oder ein Mix aus salzigen und süssen Sachen. Wer mehrere Stunden unterwegs ist, möchte oft Abwechslung bei seiner Verpflegung haben und etwas kauen. Denn man darf nicht vergessen: Ob man genügend isst oder nicht, ist auch vom Geschmack abhängig.

**Warum ist der Darm beim Laufen besonders empfindlich?**

Durch die Schläge verschlechtert sich die Fähigkeit des Magens zur Nahrungsaufnahme. Daher ist es laufend schwieriger als auf dem Rad, genügend zu trinken. Dass Laufsportler weniger trinken, ist aber auch ein bisschen eine psychologische Angelegenheit. Während man auf dem Rad einfach weiterfahren kann, muss man beim Laufen das Tempo reduzieren oder gar marschieren.

Viele haben dadurch das Gefühl, Zeit zu verlieren und trinken zu wenig.

**Hat sich Flüssignahrung bei intensiven Belastungen durchgesetzt?**

Ja, definitiv, Flüssignahrung ist leichter verdaulich als Festnahrung und wird vom Magen einfacher aufgenommen. Leistungssportler verpflegen sich bei sportlichen Leistungen bis etwa Ironmandauer in erster Linie flüssig. Meist mit einer Kombination aus Wasser und Gels oder einem Mix aus Sportgetränk, Wasser und Gels. Zu beachten dabei ist, dass alle Zusätze, die in Sportgetränken oder Gels enthalten sind, wie L-Carnitin, Koffein usw. allenfalls Unverträglichkeiten auslösen können, deshalb muss man im Vorfeld herausfinden, welche Produkte von welchem Hersteller man trägt und welche nicht. Und ebenfalls zu beachten ist, dass man die passende Ernährung im Training im geplanten Wettkampftempo austestet und nicht bei einer lockeren Einheit. Wenn man feste Nahrung bevorzugt, sollte man darauf achten, diese in möglichst viele kleine bis sehr kleine Portionen aufzuteilen.



Schnell und lang laufen und dabei verdauen ist oft ein Ding der Unmöglichkeit – mit der Folge, dass der Magen rebelliert.

FOTO: ISTOCK.COM

#### Welche Nahrungsmittel sind tabu?

Alles Schwerverdauliche, Fettige, oft aber kann auch schon eine Proteinzufuhr Probleme auslösen, zumindest bei kurzen und schnellen Belastungen. Fett und Proteine verlangsamen die Darmmotorik und verursachen bei vielen Blähungen und Übelkeit. Auch Medikamente können Magenprobleme auslösen und sollten vermieden werden.

#### Unter extremer Leistung verliert ein Sportler bis zu zwei Liter Flüssigkeit pro Stunde, der Magen kann aber nur maximal rund sieben Deziliter pro Stunde aufnehmen – wie muss ein Sportler bezüglich Flüssigkeitshaushalt mit dieser Diskrepanz umgehen?

Im Normalfall ist das Flüssigkeitsdefizit gesamt nicht dramatisch und bis ins Ziel zu verkraften, wenn man im Vorfeld des Wettkampfs viel getrunken hat und auch während des Rennens regelmässig trinkt.

#### Ist die vielbeschworene Isotonie bei Flüssigkeiten noch ein Thema?

Nein, das waren in erster Linie Marketingüberlegungen, die das Thema und damit isotonische Getränke in den Blickpunkt rückten. Die isotonische Idee fusst auf der Überlegung, dass man beim Schwitzen auch Mineralsalze verliert und diese mit der passenden Mischung und einer im Vergleich zu Süssgetränken gemässigten Kohlenhydratkonzentration am schnellsten ausgeglichen werden können. Das ist bei langen Belastungen durchaus eine Überlegung, beispielsweise mit der Zufuhr von Salz, aber weit entscheidender ist die allgemeine Flüssigkeitsaufnahme mit Wasser. Isotonische Getränke im Übermass werden zu-

dem von vielen nicht vertragen, eine Kombination von Sportgetränk, Wasser und Gels ist häufig erfolgsversprechender.

#### Wie soll man konkret reagieren, wenn es beim Sport zu Magenbeschwerden kommt?

Als erstes bleibt nicht viel anderes übrig, als das Tempo zu drosseln. Oft beruhigt sich der Magen dann rasch wieder. Wenn gar nichts mehr geht, muss man die Anstrengung unterbrechen. Immer gut ist Flüssigkeit einzunehmen, am besten Wasser. Und manchen hilft punktuell auch Cola.

#### Die Ernährung und die Reaktion des Magens unter Belastung ist das eine, ein allgemein gesunder oder eben nicht voll funktionsfähiger Darm im Alltag das andere. Wie wichtig ist der Darm für den Menschen?

Am Darm kommt keiner vorbei! Nicht umsonst wird er auch als «Bauchhirn» bezeichnet. Der Darm beeinflusst unser Immunsystem, die Psyche, die Leber, das Hormonsystem und vieles mehr. Serotonin beispielsweise gilt beim Menschen als Wohlfühlhormon, es entspannt, vermittelt ein gutes Gefühl und hat auch Einfluss auf die Endorphine. 90 % des Serotonins wird im Darm produziert und nur 10 % im menschlichen Gehirn.

#### Wie viele Menschen sind mit Darmproblemen konfrontiert?

Das kommt auf die Messlatte an. Die meisten sind ganz zufrieden mit ihrem Darm, ich denke aber, sie unterschätzen das Potenzial eines einwandfrei funktionierenden Darms und oft werden zahlreiche Beschwerden nicht mit dem Darm in Zusammenhang gebracht, obwohl die Problematik dort ihren Ursprung hat. Die meisten Menschen

stufen eine siebzigprozentige Funktionsfähigkeit bereits als gut ein. Ein Reizdarm ist zwar eine offensichtliche Problematik, aber Allergien oder gewisse Intoleranzen werden oft nicht als solche bemerkt. Aus meiner Sicht spielt die Ernährung für die Funktionstüchtigkeit des Darms eine entscheidende Rolle. Eine schlechte Ernährung führt langfristig immer irgendwann zu Problemen. Auch Verletzungen oder eine eingeschränkte Regeneration sind häufig auf Ernährungsfehler zurückzuführen, wenn beispielsweise zu viele Mineralstoffe fehlen.

#### Was sollten Sportler bei der Alltagsernährung beachten?

Die Grundlage ist eine basische und möglichst glutenfreie Ernährung mit Kartoffeln, Nüssen, Früchten, Salat und Gemüse. Der Säure-Basen-Haushalt sollte sich im Gleichgewicht befinden. Sauer wirkende Nahrungsmittel wie Alkohol, tierische Eiweisse, Käse, Wurstwaren, Pommes Frites, Weissmehlprodukte, Cola oder andere kohlenstoffhaltige Getränke sind daher mit Vorsicht zu geniessen. Auch Stress oder Medikamente haben einen ungünstigen Einfluss auf das Säure-Basen-Gleichgewicht.

#### Gibt es den sprichwörtlichen Rossmagen, der mehr verträgt als andere?

Es gibt schon individuelle Verträglichkeiten und länderspezifische Sitten und Gebräuche. Gewisse Ernährungsgewohnheiten vor allem in der westlichen Welt führen aber früher oder später ziemlich sicher zu Beschwerden. Fünf Kaffees, drei Spiegelleier und zwei Butterbrote zum Frühstück sorgen irgendwann für Probleme. Oder zu viel Eiweiss beispielsweise fördert die Verstopfung. Das wiederum begünstigt Fäulnisbakterien, welche die Darmflora negativ beeinflussen.

#### Wie häufig sind Allergien für Beschwerden verantwortlich?

Häufiger als man denkt. Darmstörungen gehören zu den am meisten verbreiteten Leiden überhaupt. Menschen können ganz unterschiedliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien entwickeln, das gilt es im Zweifelsfall sorgfältig abzuklären.

«Eine schlechte Ernährung führt langfristig immer irgendwann zu Problemen.»



#### Welche Wirkung auf den Darm hat Stress?

Eine sehr grosse. Stress, Angst, Nervosität – dies alles schlägt sprichwörtlich auf den Magen. Die Systeme werden dann anderweitig benötigt, die Verdauung wird auf ein Minimum hinuntergefahren mit der Folge, dass das Magen-Darm-System rasch rebelliert, wenn die Faktoren sportliche Höchstleistung, Nervosität und Nahrungseinnahme unter einen Hut gebracht werden müssten. Insofern sollten sich Sportler mentale Techniken aneignen, welche die Gelassenheit fördern und die Nervosität nicht zu gross werden lassen.

#### Immer häufiger thematisiert wird eine Histaminunverträglichkeit. Was genau sind Histamine?

Histamin ist ein Gewebshormon, das allergische oder pseudoallergische Reaktionen auslösen kann. Histamin reizt die Magenschleimhaut und kann zu krampfhaften Kontraktionen der glatten Magen-Darm-Muskulatur führen. Dadurch können Koliken und Bauchkrämpfe auftreten. Histamine sind erst dann problematisch, wenn der Körper es nicht schafft, sie abzubauen.

#### Wie erkennt man eine Histaminunverträglichkeit?

Im Stuhl, wenn man die richtigen Faktoren betrachtet. Erstaunlicherweise spielen Histamine bislang in der Schulmedizin keine Rolle und werden kaum thematisiert. In der Naturheilkunde hingegen sind sie schon länger ein Thema.

#### Wo überall sind Histamine enthalten?

Klassische Lebensmittel mit Histaminen sind Rotwein, Schokolade, Käse, Wurst, Paprika, Kaffee, Alkohol, Fertigprodukte, aber auch einzelne Früchte und Gemüsesorten.

#### Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Darmproblemen?

Grundsätzlich gilt es, individuell die verursachenden Faktoren der Beschwerden herauszufinden. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten ist eine Ernährungsumstellung angezeigt, damit die auslösenden Substanzen eliminiert werden können. Gute Erfahrungen habe ich in meiner Praxis mit dem neuartigen Colon Concept des Instituts für angewandte Biochemie IABC gemacht. Das ist eine relativ neues und umfangreiches Diagnostik- und Darmsanierungsprogramm. Dabei wird ein individueller Fingerabdruck des Darms aufgenommen unter der Fragestellung: Was macht das Mikrobiom im Darm? Als Mikrobiom wird die Gesamtheit aller den Menschen besiedelnden Mikroorganismen bezeichnet, insbesondere die Darmbakterien – früher nannte man das Darmflora. Zuerst wird also eine individuelle Darmanalytik durchgeführt, die aufzeigt, wie der Zustand des Darms ist und wo Mängel vorliegen. Daraus resultiert eine persönliche und insgesamt rund fünf Monate dauernde Therapie aus verschiedenen Nährstoffmischungen, die den Darm entgiften und wieder aufbauen sollen. Kombiniert mit einer allfällig nötigen Ernährungsumstellung können mit dem Konzept erstaunlich positive Veränderungen erzielt werden, wenn die Betroffenen die Disziplin aufbringen, das über den ganzen Zeitraum konsequent durchzuziehen. **f**

\*Christian Harzenmoser besitzt seit 23 Jahren eine Naturheilpraxis in Niederteufen, wo er regelmässig auch Leistungssportler betreut. Der 54-jährige schweiz-lichtensteinische Doppelbürger startet bei internationalen Triathlon-Meisterschaften als Altersklassenathlet für Liechtenstein. [www.naturarzt-harzenmoser.ch](http://www.naturarzt-harzenmoser.ch)

«Isotonische Getränke im Übermass werden von vielen nicht vertragen.»