



Als Naturheilpraktiker weiss Christian Harzenmoser, wie wichtig ein gesunder Lebensstil für das Verdauungssystem ist.

**Christian Harzenmoser, 56,
bereitet seinen Darm auf
Wettkämpfe vor**

«Mit etwa dreissig Jahren stieg ich von Fussball auf Triathlon um – seither habe ich unzählige Ironman, Halb-Ironman und olympische Distanzen erfolgreich absolviert. Als Ausdauersportler kenne ich meinen Körper sehr gut und lebe sehr bewusst. Ich achte auf meine Ernährung, meine Regeneration, meine innere Balance. Viele Athletinnen und Athleten unterschätzen den Darm. Denn wie es da drinnen aussieht, entscheidet mit über die Leistungsfähigkeit. Das sage ich auch den Profisportlern, die ich als Naturarzt behandle. Die Darmflora ist unser wichtigstes Gut!

Stimmt das Gleichgewicht der Darmbakterien, ist das Immunsystem, unser körpereigenes Abwehrsystem, stärker und produziert mehr Entzündungshemmer. So hält mein Körper auch Extremsituationen

**«Die Darmflora
ist unser
wichtigstes
Gut!»**

besser aus. Ich litt noch nie an den typischen Magen-Darm-Störungen, die jeden zweiten Läufer plagen, seien es Magenkrämpfe, Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen.

Unter der hohen Belastung konzentriert sich die Sauerstoffzufuhr auf die Muskeln. Das Verdauungssystem hingegen läuft auf Sparflamme, muss dennoch laufend neue Nahrung aufnehmen und in Energie umwandeln. Das ist eine enorme Herausforderung.

Die meisten Fehler machen Athleten nicht während des Wettkampfes, sondern davor. Ein gesundes Mikrobiom im Darm baut man nicht vor dem

Event auf – das ist ein Lebensstil. Es braucht eine abgestimmte Ernährungsstrategie. Auch ein 15 000 Franken teures Rennrad macht dich nicht schneller, wenn du diesen Punkt vernachlässigst.

Ich esse ballaststoffreich: Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte. Nichts, was Fäulnisbakterien im Darm bildet, etwa Pommes, Fertigprodukte oder Zucker, auch kein Fleisch. Eine Woche vor dem Wettkampf lasse ich die Ballaststoffe weg, Laktose, Fructose, Gluten ebenfalls, um Darmreizungen im Vorfeld zu vermeiden. In dieser Phase beschränke ich mich auf drei kleine, leichte Mahlzeiten pro Tag, vorzugsweise mit Linsen, Tofu, Reis, Nüssen, Kartoffeln, Beeren. Keine Zwischenmahlzeiten, damit der Blutzuckerspiegel konstant bleibt.

Auch unter Leistung vermeide ich Blutzuckerschwankungen, indem ich regelmässig trinke und Kohlenhydrate einnehme – in flüssiger Form, das funktioniert bei mir am besten. Viele Ausdauersportler trinken zu wenig, schon in der Vorbereitung. In dieser Phase sollte man nicht experimentieren. Welche Produkte man unter Belastung

verträgt, muss jeder in einer vergleichbaren Situation ausprobieren. Das gilt für die Ernährung generell. Jeder Mensch ist anders. So gibt es Läufer, die im Wettkampf auf Cola schwören. Unglücklich ist es nur, wenn die nächste Ration zu spät kommt; dann sackt der Blutzuckerspiegel ab, ein brutaler Leistungseinbruch ist die Folge.

Der Darm braucht zudem eine gesunde Psyche. Stimmt meine Einstellung zum Sport, zur Arbeit? Wie läuft es in der Beziehung? Stress hat einen Einfluss auf die Darmtätigkeit und führt in Kombination mit dem Training zu Überreaktionen. Und: genug Schlaf! Ich schlafe 8 bis 9 Stunden. Ein Defizit schadet der Darmflora und schwächt das Immunsystem.»



Der Triathlet Christian Harzenmoser ist überzeugt, dass der Körper Extremsituationen besser aushält, wenn die Darmflora im Gleichgewicht ist.

Fachstellen

● Dachverband der regionalen Gruppen von Stomaträgern: ilco.ch

● Selbsthilfe bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa: crohn-colitis.ch
● Für Betroffene mit Reizdarm: selbsthilfecenter.ch/
selbsthilfegruppe-reizdarm

● Magendarmliga Schweiz: gastromed.ch
● darmkrebs.ch
● zoeliakie.ch