

Sportliche Leistung bedeutet einen höheren Umsatz an Sauerstoff und Nährstoffen und ist demzufolge mit einem starken Anstieg der Durchblutung in der belasteten Muskulatur verbunden. Das während körperlicher Aktivität in der Muskulatur benötigte Blut wird anderen Organen, wie der Niere und speziell dem Magen-Darm-Trakt entzogen. Damit haben wir aber, insbesondere bei Ausdauerleistungen, das Problem, dass wir durch die Umverteilung der Durchblutung unseren Magen und Darm deutlich weniger mit Blut versorgen, gleichzeitig aber für die Ausdauerleistung Flüssigkeit, Salze und Nährstoffe aus dem Darm wieder aufnehmen müssen, was aber wiederum eine bessere Blutversorgung bedingen würde.

Umfragen bei Läufern zeigen, dass Beschwerden von Magen und Darm, wie Blähungen, Aufstossen, Sodbrennen, Bauchkrämpfe, Stuhldrang oder Durchfall keine Seltenheit sind. Zwischen 30 – 50% der befragten Läufer geben entsprechende Beschwerden an, bei Finishern eines Marathons sind es nicht selten sogar deutlich über 50%. Das Auftreten solcher Beschwerden nimmt mit dem Lauftempo und der Laufdauer zu; im Wettkampf treten sie viel häufiger auf als bei langsameren Trainingsläufen. Die Mehrheit der von den Läufern beklagten Beschwerden betreffen Probleme von Dünn- und Dickdarm, rund ein Drittel solche von Magen und Speiseröhre. Umgekehrt kann aber regelmässiges lockeres Laufen einen trägen Darm aktivieren, zu einer geregelteren Verdauung führen und das Phänomen «Verstopfung» mindern.

Laufgeschwindigkeit entscheidend
Zu den häufigsten Magenbeschwerden, welche von Läufern beklagt werden gehören Übelkeit, Magenbrennen, -krämpfe und (saurer) Aufstossen. Der Magen dient als Reservoir für unsere Nahrung und leitet die ersten Verdauungsschritte ein. Beschwerden des Magens haben deshalb meist mit seiner Füllung und seinem Inhalt zu tun. Im Verhältnis zu anderen Sportarten tritt Aufstossen bei Läufern häufiger auf und hat sich deshalb die Bezeichnung «Joggerreflux» eingehandelt. Das Aufstossen tritt vor allem zu Beginn eines Laufes auf und ist nur selten mit Sodbrennen verbunden. In Ruhe nicht bekannte Magenprobleme, wie ein unvollständiger Verschluss des Mageneinganges und Rück-



FOTO: ANDREAS GONSETH

Sport & Magen/Darm

Im Unterschied zu vielen anderen Sportarten finden wir beim Laufen eine auffällige Häufung von Magen- und Darmbeschwerden. Was sind die Ursachen dieser lästigen Abstecher in die Büsche?

fluss von saurem Mageninhalt oder ein kleiner Zwerchfellbruch, können auch erst beim Laufen Beschwerden verursachen und damit erkannt werden.

Das Auftreten von Magenbeschwerden steht in engem Zusammenhang mit der Magenfüllung und Magenentleerung. So sind eine grosse Magenfüllung vor dem Lauf, eine hohe Belastungsintensität (Lauftempo), eine hohe Nahrungsdichte und der Flüssigkeitsverlust während eines Laufes mit einem gehäuften Vorkommen von Übelkeit, Aufstossen und Erbrechen verbunden. Das Auftreten dieser Beschwerden ist allerdings direkt mit der Laufgeschwindigkeit verbunden: je höher das Lauftempo, um so häufiger ist mit dem Auftreten von Magenbeschwerden zu rechnen. Da bei vergleichbarer Intensität beim Laufen deutlich häufiger Magenbeschwerden auftreten als beim Radfahren, werden mechanische Erschütterungen des Darmes sowie eine Druckerhöhung im Bauchraum durch eine aktivere Bauchmuskulatur beim Laufen dafür verantwortlich gemacht. Beschwerden seitens Magen und Darm sind auch vom Flüssigkeitsverlust des Körpers abhängig; bei einem Flüssigkeitsverlust von über 4% des Körpergewichtes ist das Auftreten von Magenproblemen deutlich gehäuft.

Die Verträglichkeit von Getränken und Nahrungsmitteln sind wie auch die Magenfüllungstoleranz individuell stark verschieden. Gerade ungewohnte Getränke und Nahrungsmittelkombinationen, wie sie häufig an Laufveranstaltungen angeboten werden, geben unerfahrenen Läufern häufig Anlass zu Beschwerden. Nicht selten werden an Wettkämpfen die Getränke zu stark konzentriert (hyperton) angeboten, was die Verträglichkeit des Produktes mindert. Werden während des Laufes gleichzeitig Energieriegel oder Portionen fester Nahrung eingenommen, wird die Nährstoffdichte im Magen zu hoch, was die Magenentleerung verzögert und damit auch die Flüssigkeitsaufnahme kompromittiert.

Umgekehrt kann aber auch das Trinken reinen Wassers, in Kombination mit fester Nahrung, zu Volumenproblemen, zu Übelkeit und Völlegefühl führen. Die beste Resorption von Wasser und Nährstoffen ist dann gewährleistet, wenn im Sportgetränk 6–8% rasch verfügbare Zucker und etwas Salz enthalten sind. Die Verträglichkeit eines Produktes und seiner Kombinationsmöglichkeiten mit Happen fester Nahrung ist zur Vermeidung böser Überraschungen in jedem Falle im Training und nicht erst im Wettkampf auszuprobieren.

Die Einnahme von Entzündungshemmern, in Läuferkreisen bei Wettkämpfen eine weit verbreitete Unsitte, ist mit einer Vervielfachung des Risikos von Schleimhautschäden und von Magen-Darm-Beschwerden verbunden. Vor allem ältere, auf einen Flüssigkeitsverlust viel empfindlicher reagierende Läufer haben mit der Einnahme von Entzündungshemmern ein deutlich erhöhtes Risiko von Darmschleimhautblutungen. Die verbreitete Anwendung von Schmerzmitteln und Entzündungshemmern vor und während eines Laufes ist deshalb grundsätzlich abzulehnen.

Ab in die Büsche

Zu den häufigen, aber harmlosen Darmbeschwerden gehört der Stuhldrang unmittelbar vor dem Lauf. Wesentlich unangenehmer ist dies aber während des Laufes: der unfreiwillige Gang in die Büsche hat dabei schon manchem Läufer eine bessere Zeit gekostet. Im ersten Fall folgt die Darmentleerung einem physiologischen Reiz, der aber durch psychische Faktoren wie Anspannung, Nervosität usw. verstärkt sein kann. Der Stuhldrang wird natürlicherweise über eine Nervenverbindung zwischen Magen und Dickdarm geregelt: Meldet der Magen oben eine Füllung, sorgt der Dickdarm unten für eine Entleerung. Dieser Mechanismus ist bei bestimmten Läufern sehr empfindlich und wird durch die mechanischen Erschütterungen beim Laufen derart verstärkt, dass ein Abstecher in die Büsche zur Darmentleerung unvermeidlich wird.

Ganz ähnlich sind auch die Mechanismen, die zu Bauchbeschwerden und Durchfällen während eines Laufes führen. Faktoren, die dieses Phänomen verstärken, sind:

- ein zu kurzer Abstand zwischen letzter Nahrungsaufnahme und Laufbeginn
- eine zu ballaststoffreiche Ernährung am Tag und unmittelbar vor dem Lauf
- Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln oder Getränken, die während des Laufes angeboten werden.

Finden wir für den Durchfall keine spezifische Ursache, die gezielt behoben werden müsste, so ist einerseits die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr zu optimieren, andererseits kann die Einnahme



Dr. med. Matteo Rossetto, Internist und Sportmediziner mit eigener Praxis und medizinischer Leiter von Äquilibris-Training in Basel. Mitglied des Medical Teams im Schweizerischen Leichtathletikverband.

eines Durchfallhemmers (Loperamid, Imodium) rund eine Stunde vor Laufbeginn die gesteigerte Darmtätigkeit etwas bremsen.

Blutverluste im Darm

Blutverluste durch den Darm sind nichts Aussergewöhnliches. Der Verlust an Hämoglobin beträgt im Normalfall zwar rund 100 mg/24 h, ist aber im Verhältnis zur Blutbildungspotenz zu vernachlässigen. Langstreckenläufer hingegen haben häufiger Blutverluste mit dem Stuhl. Nach einem Marathon auf Blutspuren untersuchte Stuhlproben waren bei 13%–34% der Läufer positiv. Je nach Empfindlichkeit der Nachweismethoden sind aber bei bis zu 80% der Laufteilnehmer Blutspuren im Stuhl nachweisbar. Nur der kleinste Teil der Läufer gibt aber einen sichtbaren Blutverlust im Stuhl oder blutige Durchfälle an, bei allen anderen bleibt der Blutverlust unmerklich. Schwerwiegende blutige Durchfälle, als Krankheitsbild der «Läuferscolitis» beschrieben, sind glücklicherweise sehr selten. Da wir die mechanischen Erschütterung des Darmes beim Laufen und dessen physiologische Minderdurchblutung unter Belastung nicht beeinflussen können, kommt einer regelmässigen Flüssigkeitszufuhr für Temperaturregulation und Flüssigkeitsersatz eine um so grössere Bedeutung zu.

Fazit: Im Vergleich zu anderen Sportarten sind Beschwerden seitens Magen und Darm beim Laufen zwar relativ häufig und lästig, aber meist harmlos. Das Auftreten von Beschwerden nimmt mit zunehmender Laufdistanz und Lauftempo zu. ■

Mehr Angaben zu diesem Thema finden Sie im neuen Buch «Einfach Laufen» von Matteo Rossetto, einem Ratgeber für Läufer und solche, die es werden wollen. Das Buch erscheint im Oktober 2002 und kostet für FIT for LIFE-Abonnentinnen und Abonnenten Fr. 40.– (statt Fr. 49.80). Bestellungen bei Äquilibris Sportmed, Hirschgässlein 30, 4051 Basel, Tel. 061 225 92 44, Fax 061 225 92 49