

## **P r e s s e m i t t e i l u n g**

### **Magen-Darm-Probleme bei SportlerInnen: Wenn der Wettlauf auf die Toilette statt ins Ziel führt**

**FREISTADT.** Der Frühling zieht ins Land und immer mehr Menschen starten wieder ihr Lauf- oder Radtraining. Regelmäßiger Ausdauersport in leichter oder mittlerer Intensität wirkt positiv auf Körper und Seele. Allerdings leiden viele SportlerInnen speziell nach sehr anstrengenden Trainingseinheiten an Darmproblemen und Durchfall. Gastroenterologe Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH, Leiter der Abteilung Innere Medizin im Klinikum Freistadt, erklärt, was dahintersteckt und wie vorgebeugt werden kann.

Wer während oder nach Ausdauersportarten wie Laufen, Walken oder Radfahren unter Beschwerden – Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen oder Sodbrennen – leidet, bekommt möglicherweise die Auswirkungen eines zu intensiven Trainings zu spüren. Denn bei starker Belastung sinkt die Durchblutung von Magen und Darm, damit im Gegenzug Herz, Lunge und Muskeln stärker mit Blut versorgt werden. Das dürfte auch ursächlich für das allseits bekannte Seitenstechen sein. Vieles ist noch nicht geklärt. Sicher ist, dass ein Zusammenspiel von mehreren Ursachen für die Symptome verantwortlich ist. Zudem regen Bewegung und mechanische Erschütterungen den Darm immer an und das kann bei hoher Intensität zu plötzlichem Stuhldrang führen.

#### **Auch Stress und Reizdarm können Auslöser sein**

Bei manchen SportlerInnen verursacht auch das sogenannte Reizdarmsyndrom Magen-Darm-Beschwerden. Ebenso gilt Stress als möglicher Auslöser. Bewegung gilt zu Recht als stressabbauend, doch für diesen positiven Effekt sollte der Körper nicht übermäßig belastet werden.

Primar Fritsch rät: *„Beschwerden im Magen-Darm-Trakt sollten immer fachärztlich abgeklärt werden. Oft verschwinden sie zwar, sobald die Intensität des Trainings gesenkt wird, aber medizinische Ursachen sollten unbedingt ausgeschlossen werden.“*

### **Läuferkrankheit „runner’s diarrhea“**

Häufig trifft der sogenannte „Läufer-Durchfall“ SportlerInnen bei Wettkämpfen, wenn Körper und Psyche besonders gefordert sind. Die Folgen sind ein stark erhöhter Stuhldrang oder Durchfall oft noch während des Laufens. Vorbeugend empfiehlt der Experte ein an die persönliche Konstitution angepasstes Trainingsprogramm und gezielte Entspannungstechniken. Außerdem sollten LäuferInnen mindestens zwei bis drei Stunden vor dem Training keine schwer verdaulichen Mahlzeiten mehr zu sich zu nehmen und ausreichend trinken.

### **Tipps für SportlerInnen**

Aber auch für HobbysportlerInnen ohne Wettkampfdruck gilt: *„Vor allem Menschen mit eher empfindlichem Magen sollten vor dem Sport möglichst nur zu leichten anstatt zu fettreichen, blähenden und ballaststoffreichen Speisen greifen. Ratsam sind auch probiotische Lebensmittel wie Joghurt, die für eine gesunde Darmflora sorgen“*, so Primar Fritsch. Halten die Beschwerden weiterhin an, sind Sportmedizin und Diätologie gute Anlaufstellen.

Freistadt, am 1. April 2021

**Bildtext:** Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH, Leiter der Abteilung Innere Medizin, Klinikum Freistadt

**Fotocredit:** OÖG (honorarfrei)

### **Rückfragen bitte an:**

Gerda Atteneder  
PR & Kommunikation Klinikum Freistadt  
Tel.: 0664 8345 473  
E-Mail: [gerda.atteneder@oöeg.at](mailto:gerda.atteneder@oöeg.at)