



Wenn Läufer keine Nudeln essen dürfen

Ein unerklärlicher Leistungsabfall im Training ist ein Grund für einen Arztbesuch. In seltenen Fällen kann Zöliakie dahinterstecken, die Unverträglichkeit von Gluten in Speisen. Schätzungsweise weiß eine dreistellige Zahl von Marathonläufern nicht, dass sie an Zöliakie leiden.

Von Joanna Zybon

Schön, wenn der Arzt daran denkt, auf Zöliakie zu testen. Andernfalls hat man Pech gehabt – der anschließende Ärztemarathon ist auch ein Erlebnis. Schätzungen zufolge sind hierzulande ca. 0,2% der Bevölkerung an Zöliakie erkrankt, der Großteil der Betroffenen ist noch nicht diagnostiziert. Erhält ein Läufer eine Zöliakie-Diagnose, kommen Fragen: Kann die Zöliakie eine Beeinträchtigung bei langen Distanzen sein? Spielt sie eine Rolle, wenn man an seine physischen Grenzen geht? Bestehen hinsichtlich der Leistungsfähigkeit Unterschiede zwischen „Zöli“ und „Nichtzöli“? Leider gibt es bislang keine sportmedizinisch fundierten Erkenntnisse über Auswirkungen der Zöliakie im Ausdauerbereich.

Ährensache: die Leistung der „Zöli-Marathonis“

2010 wurde von der Autorin mit 33 Zöliakie-betroffenen Marathonläufern eine Fragebogenuntersuchung durchgeführt: 16 Frauen und 17 Männer im Alter zwischen 30 und 70 Jahren bearbeiteten einen 22-seitigen Fragebogen. Sie gaben Auskunft zu ihrer Lauf- und Krankenge-

Zöliakie – Kurzfinfo
Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, bei der eine schwere Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß besteht, das auch als Gluten bezeichnet wird. Gluten ist Bestandteil der Getreidearten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel – und wird auch in Produkten verarbeitet, in denen man es nicht erwartet, z.B. in Gewürzen, Aromen, Fleischwaren. Bei Betroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Auto-Immunreaktion der Dünndarmschleimhaut – der Körper zerstört seine eigenen Darmzellen. Es kommt zu Verdauungsbeschwerden und Mangelerscheinungen, typisch ist z. B. Blutarmut oder Knochenschwund, weil Eisen oder Calcium über die verkleinerte Dünndarmoberfläche nicht ausreichend resorbiert wird. Einzige Behandlung ist eine lebenslange glutenfreie Diät.

schichte, ihren läuferischen Leistungen und Erfahrungen sowie folgenden Themen: Zöliakie-Diagnose, aktueller Gesundheitszustand, Ernährung und Substitution, Durchführung der glutenfreien Diät, Kontakte zu anderen Betroffenen. Ziel war es, die Erfahrungen der Zöli-Marathonis auszuwerten und eine Materialsammlung zu verschiedenen Merkmalen dieser Läufer zu erstellen.

Die wichtigsten Ergebnisse:

- 1.) Neun Teilnehmer haben einen Leistungsabfall im Training zur Zeit der Diagnose angegeben, bei allen hat sich nach der Ernährungsumstellung die Leistungsfähigkeit wieder gebessert: Bei vier von ihnen war der Leistungsabfall sogar der Auslöser für Arztbesuch und Diagnose. Elf Teilnehmer haben Muskelschwäche angegeben – bei zehn hat sich nach Diätbeginn die Muskelschwäche wieder gebessert. Die Liste der Zöliakie-Symptome muss daher um ein weiteres Symptom ergänzt werden: Leistungsabfall im Training. Die Krankheit, die ohnehin schon als „Chamäleon der Medizin“ bezeichnet wird, kann sich bei Sportlern allein durch Muskelschwäche und Trainingsprobleme zeigen, bevor weitere Symptome auftreten. Für die betroffenen Sportler bedeutet dies eine möglicherweise zeitlich frühere Diagnose und demzufolge weniger Organschäden. Für Ärzte bedeutet dies, dass bei ungeklärten Sportler-Beschwerden künftig auch Zöliakie in Betracht gezogen werden sollte.
- 2.) Obwohl Zöliakie-Betroffene im Vergleich zur Normalbevölkerung doppelt so häufig depressive Symptome aufweisen, die sich auch bei Durchführung einer glutenfreien Diät eher nicht bessern, haben die Marathonläufer nur selten depressive Symptome angegeben.
- 3.) Wirkt sich das Laufen auf die Zöliakie aus? – 14 Teilnehmer nannten verschiedene positive Effekte, vor allem mehr Gelassenheit im Umgang mit der Krankheit. Kein einziger Teilnehmer war der Ansicht oder hat die Vermutung geäußert, dass sich das Lauftraining negativ auf die Zöliakie auswirkt.



In speziellen Backkursen können Zöliakie-Betroffene lernen, dass man auch ohne Gluten leckere Backwaren zubereiten kann. Foto: DZG e.V.

Die positiven bekannten Laufeffekte lassen sich auch auf Zöliakie-Betroffene übertragen. Die Auswirkungen speziell auf den seelischen Bereich spielen eine Rolle, wenn Zöliakie-betroffene Marathonläufer aussagen, dass das Laufen sie entspannter und optimistischer mit ihrer Krankheit umgehen lässt.

4.) Die Laufleistungen der befragten Zöli-Marathonis sind vergleichbar mit den Laufleistungen Nichtbetroffener. 15 Teilnehmer haben 1-3 Marathons absolviert.

18 Teilnehmer haben 4 oder mehr Marathons bestritten, 3 über 30 Marathons. Die folgende Tabelle zeigt alles in allem eine typische Marathon-Tempoverteilung

Marathon-Bestzeit	Frauen	Männer	Gesamt
unter 3 h	0	3	3
3:00-3:30 h	0	5	5
3:30-4:00 h	3	4	7
4:00-4:30 h	5	4	9
4:30-5:00 h	5	1	6
über 5 h	3	0	3

5.) Kein einziger Teilnehmer hat sich durch die Zöliakie-Diagnose entmutigen lassen: Niemand ist nur vor der Diagnose Marathon gelaufen.

24 Teilnehmer sind nur nach der Diagnose Marathon gelaufen. 9 Teilnehmer sind vor und nach der Diagnose Marathon gelaufen.

6.) Von denn neun Teilnehmern, die sowohl vor als auch nach der Zöliakie-Diagnose Marathons absolviert haben, sind acht Teilnehmer nach der Diagnose schneller geworden. Die meisten beschrieben außerdem positive physische Veränderungen: bei der Leistungsfähigkeit, der Regeneration, den Beschwerden (speziell Schmerzen und Darmtätigkeit)

Hochleistungssportler mit Zöliakie

Amy Yoder-Begley (USA, 10.000 m)
Anja Fichtel-Mauritz (deutsche Florettfechterin)
die Fußballer Jerome Boateng, Dennis Aogo und Marcell Jansen

gen beim Laufen) oder dem Marathon-Laufgefühl.

7.) Nach der Diagnose und der Ernährungsumstellung bemerkten die Teilnehmer meistens keine Einschränkung ihrer Leistungsfähigkeit – sie fühlen sich genau so leistungsfähig wie nichtbetroffene Marathonläufer.

Gründe für eine Benachteiligung bei der Ernährung:

1. höherer Rechercheaufwand bei Sportgetränken, Sportlernahrung und auch bei den übrigen Lebensmitteln, weil Ernährungsempfehlungen für Läufer häufig nicht glutenfrei sind,
2. unbrauchbare Ziel- und Streckenverpflegung, die oft entweder eindeutig glutenhaltig oder nicht als glutenfrei deklariert ist.

Die Kontrollgruppe

32 Zöliakie-Betroffene, die kein Ausdauertraining betrieben (23 Frauen und 9 Männer im Alter von 30 bis 70 Jahren), erhielten einen 14-seitigen Fragebogen.

Ein zentrales Verfahren der Untersuchung war ein Zöliakie-bezogenes Stress-Screening: Alle 65 Teilnehmer bewerteten anhand 16 Items ihre subjektiv empfundene seelische und körperliche Beeinträchtigung durch die Erkrankung und die glutenfreie Diät.

Wichtigstes Ergebnis des Vergleichs beider Gruppen:

Die Marathonläufer bewerteten „das Leben mit Zöliakie“ positiver. Die subjektiv empfundene Beeinträchtigung durch die Erkrankung und die Diät war bei den Läufern geringer. Die Teilnehmer der Kontroll-Gruppe fühlten sich seelisch erheblich belasteter und in ihrer Lebensqualität deutlich eingeschränkter als die Marathonläufer.

Fragen an die Wissenschaft

Wie reagiert eine atrophische Dünndarmschleimhaut auf Ausdauertraining? Ist bei Zöli die Fettverbrennung beeinträchtigt? Kann die Regeneration nach einem Marathon länger dauern? – Diese und andere Fragen können ohne Gewebsuntersuchungen nicht beantwortet werden – hier wären aufwändigere Studien erforderlich.

Diätfehler sofort bemerkbar

Dr. Martina Münch ist seit sechs Jahren direkt gewählte Abgeordnete im Brandenburger Landtag, seit einem Jahr Ministerin für Wissenschaft, Forschung und Kultur. Sie hat eine seltene Krankheit, sieben Kinder und ist schon viermal Marathon gelaufen.

SPIRIDON: Frau Münch, Sie sind Ministerin, Marathonläuferin und Zöliakie-Betroffene. Was ist denn anstrengender: ein Wahlmarathon, ein Ärztemarathon oder ein richtiger Marathon?

Münch: Ein Wahlmarathon ist das Anstrengendste, denn da ist das Ergebnis bis zum Schluss unsicher und die Streckenbegleitung nicht so euphorisch wie beim echten Marathon!

SPIRIDON: Im Sommer 2009 haben Sie sich auf zwei Wettkämpfe gleichzeitig vorbereitet: auf den Berlin-Marathon und auf die Landtagswahl in Brandenburg. Der Marathon war am 20. September, die Wahl nur eine Woche später. Haben Sie Wahlkampfgeden auf dem laufenden Band gehalten?

Münch: Wahlkampf am laufenden Band musste schon sein – aber dazwischen war es wichtig, zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen beim Marathontraining – das eine hat für das andere angespart. SPIRIDON: Auch 2010 sind Sie wieder erfolgreich den Berlin-Marathon gelaufen. Wie groß war die glutenfreie Ausbeute Ihrer Ziel-Verpflegungstüte?

Münch: Leider gab es gar nichts Glutenfreies in der Ziel-Verpflegungstüte außer Wasser – habe mir dann noch eine Banane organisiert.

SPIRIDON: Das Lieblingsgericht vieler Läufer sind Nudeln ... besonders auf einer Pastaparty. Welches ist Ihre bevorzugte Kohlenhydratquelle, besonders am Vorabend eines Marathons oder nach langen harten Trainingsläufen?

Münch: Es gibt sehr gute glutenfreie Nudeln! Hat lange gedauert, bis ich die gefunden habe, aber man kann damit ähnlich carboloaden wie mit echten Nudeln. Ansonsten ernähre ich mich vegetarisch und möglichst vollwertig.

SPIRIDON: Wie bewerten Sie Ihre Leistungsfähigkeit im Vergleich mit etwa gleichaltrigen und gleich talentierten Marathonläufern, die nicht an Zöliakie erkrankt sind?

Münch: Ich halte mich für genauso leistungsfähig wie ein Nichtbetroffener.

Wenn man konsequent die glutenfreie Diät einhält, merkt man keine Unterschiede im Vergleich zu Nichtbetroffenen. Meine



Dr. Martina Münch. Foto: privat

Leistungseinschränkung ist die fehlende Zeit zur Vorbereitung! SPIRIDON: Wirkt ein intensives Lauftraining sich Ihrer Einschätzung nach auf die Zöliakie aus?

Münch: Laufen wirkt sich auf den Umgang mit dem eigenen Körper fast immer positiv aus. Das gilt besonders für Menschen, die aufgrund von Erkrankungen oder Ein-

schränkungen ein schwieriges Verhältnis zu ihrem Körper haben. Laufen harmonisiert Körper und Seele und hilft, nach Erkrankungen wieder Zutrauen zu sich selbst zu fassen.

SPIRIDON: Manche Zöli-Läufer bemerken Diätfehler auch an kleineren Trainingseinbrüchen. Welche Erfahrungen haben Sie mit – bewussten oder unbewussten – Diätfehlern gemacht?

Münch: Wenn ich meistens unbewusst einen Diätfehler gemacht habe, merke ich nach ein bis zwei Tagen, dass ich mich irgendwie matt und abgeschlagen fühle. Der Puls geht hoch schon bei geringer Leistung, das Training strengt viel mehr an und macht wenig Spaß. Das liegt wohl an dem Entzündungsschub, der durch einen Diätfehler ausgelöst werden kann.

SPIRIDON: Sie sind auch Ärztin, haben jahrelang in der Neurologie gearbeitet. Was denken Sie speziell über die psychischen Wirkungen des Laufens?

Münch: Laufen tut Körper und Seele gut! Es harmonisiert körperliche Abläufe, befreit den Kopf, baut Stress ab und wirkt Depressionen entgegen. Das gute Gefühl auch nach dem Laufen, etwas aus eigener Kraft geleistet zu haben, gibt Schwung auch für andere schwierige Situationen. SPIRIDON: Laufen Sie zur Zeit auch regelmäßig?

Münch: Ich kämpfe mit meinem Terminkalender, damit regelmäßiges Training dreimal die Woche irgendwie möglich ist. In diesem Winter mit Dauereis und Schnee ist das Laufen im Freien schwierig. Wenn es draußen gar nicht geht, gehe ich aufs Laufband oder auf den Crosstrainer, ab und zu ist Schwimmen auch eine gute Alternative.

(Das Gespräch führte Joanna Zybon-„Zöli“)