

# DER DARM MACHT MOBIL – SPORTLER IN DER NATURHEILKUNDLICHEN PRAXIS

Kant. app. Naturarzt Christian Harzenmoser

Die Darmgesundheit ist ein wichtiger Aspekt beim Sport. Ein großer Anteil an Sportlern sind heutzutage von Magen-Darm-Beschwerden betroffen, die häufig die sportlichen Ergebnisse beeinträchtigen. Um seine Ziele zu erreichen braucht es neben Willenskraft, Disziplin, Durchhaltevermögen, Training auch einen gesunden Darm. Zwei Fallbeispiele aus der Praxis verdeutlichen diese Thematik.

Ein gesunder Darm bedeutet mehr Leistung – physisch, wie psychisch. Bis zum 30. Lebensjahr habe ich in der höchsten Liga für Amateure Fussball gespielt. Danach habe ich zum Leistungssport Triathlon gewechselt (Abb. 1). In den letzten Jahren habe ich an unzähligen Triathlon-Wettkämpfen wie dem Ironman und Halbironman sowie an olympischen Distanzen, Welt- und Europa-meisterschaften erfolgreich teilgenommen. Die Thematik ist aktueller denn je, 40–60% der Sportler sind heutzutage von Magen-Darm-Beschwerden betroffen.

Natürlich sind diese Beschwerden im Allgemeinen harmlos und meist ohne grössere gesundheitliche Folgen, aber sie beeinträchtigen häufig die sportlichen Ergebnisse. Die Symptomatik sind oft Schmerzen im Oberbauch über Reflux und Sodbrennen, Aufstossen, Blähungen, Magenkrämpfe bis zu Übelkeit und Erbrechen.

Seit 25 Jahren betreue ich ganzheitlich unzählige Athleten aus allen Sportarten und durfte zahlreiche Weltmeister und Olympiasieger begleiten. Wer seine Ziele erreichen und Erfolge feiern möchte, der braucht Willenskraft, Disziplin, Durchhaltevermögen, Training und einen gesunden Darm. Ich lerne immer wieder sehr erfolgreiche Sportler kennen, die nach den neusten wissenschaftlichen Methoden und Techniken trainieren aber dem Darm noch immer eine zu geringe Bedeutung beimessen. Wer solche

Sportler betreut muss ihnen die Bedeutung des Darms und der Bakterien im Darm klar aufzeigen. Einen gesunden Darm und das Mikrobiom, mit all seinen Facetten (gesunden Mikrokosmos), baut man nicht kurz vor dem Sportevent auf (Abb. 2).

*„Der Mensch hat drei Wege,  
um zu lernen:*

Durch Nachdenken -  
das ist der edelste,  
durch Nachahmen -  
das ist der leichteste,  
durch Erfahrungen -  
das ist der schmerzlichste.“

Laotse



Abb. 1: Der Autor bei einem Wettkampf.

## › Das Leistungsorgan Darm im Sport – Einfluss und Wechselwirkungen

Die Bedeutung der Darmgesundheit ist mittlerweile schon vielen Sportlern bewusst, trotz des grossen Potentials speziell für Training und Wettkampfvorbereitung findet es zu wenig Platz in den Überlegungen. An einer belastungsinduzierten Diarrhö leiden 40 bis 50% der Läufer. Um diese Beschwerden zu vermeiden,

sollten aerobe Trainingseinheiten überwiegen und eine sportgerechte Ernährungsweise angestrebt werden.

Die Rolle des Gastrointestinaltraktes für die Sportler wird noch immer vernachlässigt, obwohl er nicht nur für die Verdauung von Nährstoffen und Wasser, sondern auch für andere relevante Funktionen verantwortlich ist. Die Häufigkeit der Magen-Darm-Symptome in der Wettkampfperipherie liegt bei über 50 Prozent. Bei leichten und mittleren Belastungen scheinen sich die Magensekretion, die Azidität und die Motilität nicht nennenswert zu verändern. Durch intensive Trainings- und Wettkampfbelastungen können beträchtliche Veränderungen stattfinden im Vergleich zum Ruhezustand.

## › Schleimhautdurchblutung

Eine ausreichende Energiebereitstellung bei körperlichen Belastungen wird, abhängig von der Belastungsintensität, durch eine Steigerung des Blutflusses in der Arbeitsmuskulatur erreicht. Die Durchblutung der Verdauungsorgane kann bei hohen Belastungsintensitäten, um 50 bis 80% reduziert werden. Bei mässiger Belastung und ausreichender Regeneration löst es in der Regel keine pathologische Magen-Darm Problematik aus.

Eine sportgerechte Ernährung und eine ausreichende Mineralstoffaufnahme (Mikronährstoffe) sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (Wasser) sorgen für eine optimale

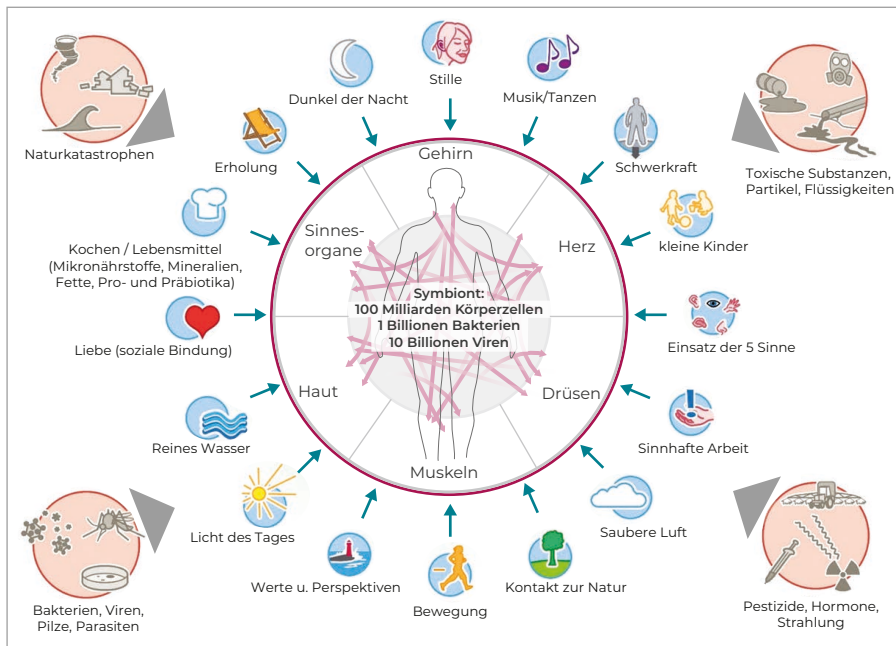


Abb. 2: Mikrokosmos Mensch (Spitz, J. 2019. Spitzen-Gesundheit durch eine neue Gesundheits-Kultur. Internationaler Bodenseekongress für Regulations- und Moderne Orthomolekulare Medizin. Ermatingen, Schweiz, SFGU-Stiftung für Gesundheit und Umwelt, Enke-Graphik, Copyright AMM.).

Energiebereitstellung bei Belastung. Dadurch wird die intestinale Mikroflora harmonisiert. Der Einfluss des vegetativen Nervensystems auf die Magen-Darm-Beschwerden ist sehr bedeutend, denn die Beschwerden können durch eine Stressbewältigungsstrategie minimiert und beseitigt werden.

### › Fallbeispiele aus der täglichen Praxis

#### Fallbeispiel 1

Ein Extremsportler, 38 Jahre alt suchte mich nach seinem Sieg beim Race Across America (das härteste Radrennen der Welt von der Westküste der USA zur Ostküste über 4800 km und 52.000 Höhenmeter) in meiner Praxis auf. Dieses Rennen bedeutet höchste körperliche und mentale Belastung. Die Zielsetzung schnelle Regeneration und Vorbereitung auf den 24 Std. Weltrekord auf dem Rad in 10 Wochen.

Diagnostik der intestinalen Flora im Labor

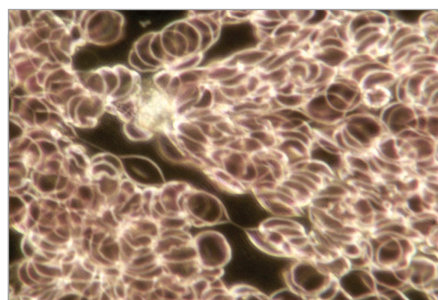
- › Welche Auffälligkeiten waren für mich wichtig?
- › Der *Candida albicans* war sehr stark erhöht durch die hohe Zucker- und Kohlehydrat-Zufuhr. Das sekre-

torische Immunglobulin A war stark vermindert, was zu mehr Darmmykosen, zu einer höheren Infektanfälligkeit und Erhöhung des allergischen Formenkreises führt.

Blut/Labordiagnostik

- › Auffällig war die Reduktion sämtlicher B-Vitamine, Zink und vor allem Vitamin D.

Dunkelfelddiagnostik (siehe auch folgende Bilder)



Fallbeispiel 1 Dunkelfeldbild: Starke Agglutination der Erythrozyten, Endotoxiose, Hinweise auf Darmbelastung.

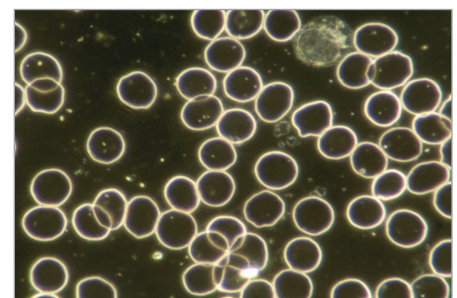
Die Therapieempfehlungen

- › Ich empfahl dem Topathleten weniger Lebensmittel einzunehmen, die zu viel Säuren produzieren. Austestung hat eine Milchunverträglichkeit ergeben, dadurch Verzicht für 6 Wochen auf sämtliche Milchprodukte. Die Schlafdauer wurde von 6

auf 8 Std. erhöht zur besseren Regeneration. Es wurde eine Probiotikamischung eingenommen. Viele Superfoods, hauptsächlich Beerenmischungen, wurden empfohlen. Weiter eine Mikronährstoffempfehlung mit hoher Vitamin D-Gabe 10000 I.E., hohe Dosen an Zink 60 mg, Magnesium 800 mg, Vitamin C 2 g, Vitamin-B-Komplex mit hoher Vitamin B12 Dosierung 1000 µg, alles täglich.

› In Kombination mit der SANUM-Therapie:

Behandlungszeit	Mittel	Dosierung
Gesamte Behandlungszeit (6-8 Wochen)	ALKALA® "N" Pulver	abends 1 Messlöffel in 1 Glas Wasser
	CITROKEHL® Tropfen	morgens 1x 10 Tr. in 1 Glas Wasser
	FORMASAN® Tropfen	morgens 1x 10 Tr. in 1 Glas Wasser abends 1x 10 Tr. in 1 Glas Wasser
Ab 4. Woche	SANKOMBI® D5 Tropfen	morgens 1x 20 Tr. abends 1x 20 Tr.
Ab 4. Woche	SANUKEHL® Cand D6 (Mikrobiom)	1x 5 Tr. einnehmen täglich 1x 5 Tr. einreiben in Ellenbeuge täglich
Täglich	L-Glutamin	1 Gramm

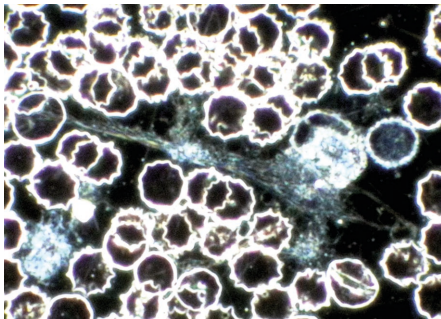


Fallbeispiel 1 Dunkelfeldbild nach 10 Wochen Therapie: Verbesserte Mikrozyklulation, fast keine Agglutination der Erythrozyten mehr vorhanden.

**1 Woche nach Therapieende Teilnahme am 24 Std. Nonstop Radrennen mit neuem Weltrekord von 978 km.**

**Fallbeispiel 2**

Beispiel einer 17-jährigen Nachwuchs Langläuferin der Schweizer Nationalmannschaft. Sie hatte nach einer EBV Infektion über Wochen eine chronische Müdigkeit. Ihre Leistungen konnte sie weder im Training noch im Wettkampf abrufen. Die Freude und die Motivation gingen verloren und sie dachte über das Ende ihrer Karriere nach. Auch hatte sie eine starke Reizdarm Symptomatik (siehe auch folgende Bilder).



Fallbeispiel 2 Dunkelfeldbild vor der Therapie: Leukozytose, Parasitäre Belastungen, Zelluläre unspezifische Abwehr geschwächt.

**Mikrobiombefund**

› Beim Mikrobiombefund wurden Auffälligkeiten diagnostiziert. Eine extrem hohe Histaminbelastung wurde festgestellt, welche zu ständigen Entzündungen und Mikroverletzungen führte und den Reizdarmbefund verstärkte. Bei der internen Austestung ergab sich eine Glutenunverträglichkeit, was sich ebenfalls negativ auf die Verdauung auswirkte. Die Enterobakterien, die zur Gruppe der Fäulnisbakterien gehören, waren stark erhöht, was zu entzündlichen Schleimhautveränderungen führte und das darmassoziierte Immunsystem schwächte.

**Blutlabor**

› Da das Training schlecht verkraftet wurde, erfolgte die Blutdiagnostik: Erhöhter EBV-Wert, Vitamin D stark erniedrigt, Zink und Selenmangel

Harnsäure und Harnstoff stark erhöht und die Leberenzyme erhöht.

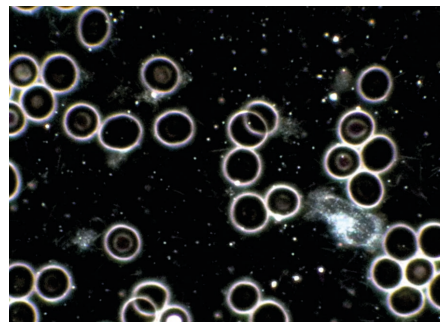
Therapie  
› SANUM-Therapie

Behandlungszeit	Mittel	Dosierung
Gesamte Behandlungszeit	Milieu/Säuren	
	SANUVIS® Tropfen	morgens 1x 60 Tr.
	CITROKEHL® Tropfen	abends 1x 20 Tr.
	Zusätzlich	
	FORTAKEHL® D5 Tr.	morgens 1x 5 Tr.
	NOTAKEHL® D5 Tr.	abends 1x 5 Tr. (3 Wo.)
	SANUKEHL® Serra D6 Tr.	1x 5 Tr. täglich

**Zusätzlich**

› Individuelle Mikronährstoffmischung mit Beigabe von *Artemisia annua*, Safran-Blüten und Rhodiola-Extrakt für das Immunsystem und die psychische Stabilität.

Sie verzichtete während 8 Wochen auf histaminhaltige Lebensmittel. Sie nahm während 10 Wochen Zeolith und ein Probiotikum zur Förderung des Gleichgewichts des Mikrobioms ein.



Fallbeispiel 2 Dunkelfeldbild nach 12 Wochen: Verbesserte Zelluläre Abwehr und kleinere parasitäre Belastung.

**Nach 12 Wochen hatte sie die volle Belastbarkeit im Training und Wettkampf und die Freude und Motivation kehrte zurück.**

**› Folgendes empfehle ich für einen gesunden Darm und damit auch gesunden Sport:**

- › Stressfaktoren beruflich und privat stark reduzieren
- › ausreichend Schlaf (8-9 Stunden) reduziert die Verletzungsfähigkeit und die Regeneration der Mikroflora
- › regelmäßig Ausdauersport, mindestens 3x pro Woche eine Stunde, fördert die Bakterienvielfalt
- › genügend Wasser trinken, 2-3 L in guter Qualität
- › Zucker und glutenhaltige Getreide meiden (fördern das Pilzwachstum)
- › regelmäßig Gemüse und ballaststoffhaltige Ernährung konsumieren.

**AUTOR**  
CHRISTIAN  
HARZENMOSER



- › Kant.appr. Naturarzt
- › Medizinisches Grundlagenstudium
- › Natur- und Sportheilpraktikerabschluss
- › Kinesiologe
- › Hypnoseabschluss
- › Diplom Abschluss in der Psychosomatischen Energetik
- › Diplom als Int. Therapeut der Gesellschaft für Dunkelfelddiagnostik nach Prof. Enderlein
- › Seit 25 Jahren in eigener Praxis in Niderteufen/Schweiz
- › [www.naturarzt-harzenmoser.ch](http://www.naturarzt-harzenmoser.ch)
- › E-Mail: [info@naturarzt-harzenmoser.ch](mailto:info@naturarzt-harzenmoser.ch)