

# Lauf Tipps für Extremäufe – A) Magenprobleme, Energie Halb-, Super- und Marathon

## 1. Die **Energienutzung** von 30km bis 100km

- 1.Phase: Kohlenhydratverbrennung bis ca. 30min
- 2.Phase: Fettverbrennung bis ca. 3 Std.
- 3.Phase: Eiweißverbrennung - kann problematisch werden:  
Angriff auf Magenschleimhäute, Übersäuerung,  
Durchfall, Krämpfe

Je nach Fitnesszustand, Tempo und weiterer E-Zufuhr können die Phasen 1 und 2 stark variieren.

## 2. **Vorbeugung**

1. Kohlenhydrat-Energiespeicher am Vortag auffüllen, z.B.:  
übliche Nudel- od. Pasta-Partys
2. magenfreundliches, ausreichendes Essen ca. 1½ Std. davor
3. nicht mit vollem Magen starten
4. evtl. 1 Energieriegel kurz vor dem Lauf
5. kein Stress – Yoga-Entspannungsübung

## 3. **während des Laufes**

1. stetige Flüssigkeitszufuhr ab ca. 40min: Mineralwasser
2. leichte Kost: KH (Kartoffeln), Vitamine (Bananen, Rosinen); Nüsse
3. Elektrolyte ohne Zucker (½ Std. vor Ziel egal), etwas Salz
4. entspannt laufen, bei Magenproblemen Tempo >10% drosseln
5. keine Kohlensäuregetränke

## 4. **Unterstützung** für empfindliche Mägen

1. eigene Getränke: Schwarz- od. Matchatee, evtl. mit  
≤1 Kohletablette pro Liter
2. Energiezufuhr durch Guarana (magenfreundlicher als Koffein od.  
sogar Teein), z.B.: AirmenBeans [Abb.1]
3. gerieb. Muskatnuss, Ingwer, Ginseng [Abb.2], Algen [Abb.3],  
versch. spezielle asiatische Kräuter [Abb.4], Kümmelöl einreiben:

