

90

GRAMM PRO STUNDE, MEHR NICHT

Verpflegung beim Laufen

Was Du vor, während und nach dem Lauf zu Dir nimmst — in Zahlen, die belegt sind, und in Portionen, die es im Supermarkt gibt.

KOSTENLOS · OHNE ANMELDUNG

Der Rechner dazu steht auf felsr.com/verpflegung: drei Klicks, dann steht Dein Plan da.

DIE EINE TABELLE

Die Kohlenhydratmenge hängt an Dauer und Tempo, nicht am Körpergewicht. Die Grenze sitzt in der Aufnahme durch die Darmwand — und die skaliert nicht mit der Masse.

LAUF	DAUER	KOHLLENHYDRATE
10 km	unter 45 min	–
10 km	45–55 min	–
10 km	55–70 min	–
10 km	über 70 min	30–45 g/h
Halbmarathon	unter 1:30	30–60 g/h
Halbmarathon	1:30–1:50	30–60 g/h
Halbmarathon	1:50–2:15	40–60 g/h
Halbmarathon	über 2:15	45–60 g/h
Marathon	unter 3:15	75–90 g/h
Marathon	3:15–4:00	60–90 g/h
Marathon	4:00–4:45	50–70 g/h
Marathon	über 4:45	45–60 g/h
Langer Lauf	bis 1 Stunde	–
Langer Lauf	1–2 Stunden	30–60 g/h
Langer Lauf	2–3 Stunden	45–60 g/h
Langer Lauf	über 3 Stunden	60–90 g/h

Trinken und Natrium

TEMPERATUR	TRINKEN	NATRIUM
Unter 12°	400–600 ml/h	300 mg/h
12 bis 20°	500–750 ml/h	500 mg/h
Über 20°	600–900 ml/h	700 mg/h

Natrium wird erst ab etwa zwei Stunden relevant. Trink nach Durst, nicht auf Vorrat: Wer nach dem Lauf mehr wiegt als vorher, hat zu viel getrunken.

Eine Portion sind ungefähr 25 Gramm Kohlenhydrate

1 Gel	1 große Banane	4 Datteln	250 ml Cola	eine Handvoll Gummibärchen
-------	----------------	-----------	-------------	----------------------------

VORHER, WÄHREND, DANACH

Vorher

Ein bis vier Stunden vor dem Start etwa rund 100 g Kohlenhydrate — vertraute Sachen, nichts Neues. Je näher am Start, desto kleiner und flüssiger.

Während

Fang früh an, nicht erst wenn es zwickt: Die erste Portion kommt nach etwa 20 Minuten, danach alle 20 bis 25 Minuten eine weitere. Ab 60 Gramm pro Stunde braucht es eine Mischung aus Glukose und Fruktose — der Körper hat für beides getrennte Transportwege, und über einen allein kommt nicht mehr durch.

Danach

In den ersten Stunden etwa rund 100 g Kohlenhydrate und dazu Eiweiß. Das oft zitierte 30-Minuten-Fenster ist nur dann eng, wenn die nächste harte Einheit in wenigen Stunden ansteht.

Den Magen trainieren

Der Darm ist trainierbar wie ein Muskel. Wer im Wettkampf 90 Gramm pro Stunde aufnehmen will, muss das in den langen Läufen üben — mit demselben Produkt, in derselben Menge. Nichts Neues am Renntag, nie.

Und die Schweißrate?

Wer es genau wissen will, wiegt sich vor und nach einem Lauf von einer Stunde, notiert, was er getrunken hat, und rechnet die Differenz aus. Für die meisten reicht die Faustregel in der Tabelle.

SECHS SÄTZE, DIE FALSCH SIND

„Der Mann mit dem Hammer kommt bei Kilometer 30.“

Der Zeitpunkt stimmt erstaunlich gut, die Unvermeidbarkeit nicht. In einer Auswertung von über vier Millionen Rennergebnissen begann der Einbruch im Mittel bei 29,6 Kilometern — betroffen waren aber nur 28 Prozent der Männer und 17 Prozent der Frauen. Es ist kein Naturgesetz, sondern meistens die Folge von zu schnellem Start und zu wenig Nachschub.

„Trink so viel Du kannst.“

Das ist der gefährlichste Ratschlag auf dieser Liste. Wer auf Vorrat trinkt, verdünnt sein Blutnatrium. Bei einer Untersuchung an Finishern des Boston-Marathons hatten 13 Prozent zu niedrige Natriumwerte. Der beste Indikator ist banal: Wer nach dem Rennen mehr wiegt als vorher, hat zu viel getrunken.

„Carbo-Loading heißt Nudelparty am Vorabend.“

Falsch in beide Richtungen. Die alte Entleerungswoche ist überholt — ein Tag mit hoher Kohlenhydratzufuhr und Ruhe füllt die Speicher praktisch vollständig. Eine einzelne Portion Nudeln am Abend davor ist dagegen zu wenig, um überhaupt etwas zu bewirken.

„Mit Fettadaption brauchst Du keine Gels.“

Die Fettverbrennung steigt tatsächlich messbar. Die Rennleistung nicht: In einer kontrollierten Untersuchung an Spitzenathleten verbesserten sich die Gruppen mit hoher Kohlenhydratzufuhr deutlich, die ketogene Gruppe gar nicht — trotz besserer Fettoxidation. Bei Wettkampftempo braucht der Körper Kohlenhydrate, weil sie schneller Energie liefern.

„Unter einer Stunde brauche ich nichts.“

Das stimmt. Für Läufe bis etwa 60 bis 75 Minuten reicht der eigene Glykogenspeicher. Dieses Werkzeug sagt Dir das auch so, statt Dir eine Empfehlung zu verkaufen, die Du nicht brauchst.

Muss ich Gels mit Wasser nehmen?

Bei den meisten ja — konzentrierte Gels ziehen sonst Flüssigkeit in den Darm, und das drückt. Ausnahme sind isotonische Gels, die dafür deutlich weniger Kohlenhydrate pro Beutel liefern. Was für Deinen Magen funktioniert, findest Du nur im Training heraus, nie am Renntag.

WOHER DIE ZAHLEN KOMMEN

Die Bänder folgen dem ACSM/IOC-Konsens und den Arbeiten von Asker Jeukendrup zur Kohlenhydrataufnahme. Es sind Bänder, keine Punktwerte — Dein Magen entscheidet mit.

Und warum hier bei 90 Gramm Schluss ist: Seit 2026 kursiert die Zahl 120 Gramm pro Stunde. Sie stammt im Kern aus einem einzigen Bergmarathon mit einer Handvoll Läufern — zwei viel zitierte Arbeiten werten dieselbe Gruppe aus. Eine Übersichtsarbeit vom Juni 2026 hält dagegen fest, dass oberhalb von etwa 90 Gramm bisher keine kontrollierte Studie einen Leistungsvorteil gezeigt hat, und für Freizeitläufer schon gar nicht. Beide Lager haben Verbindungen zur Sportnahrungsbranche. Deshalb steht hier die belegte Grenze und nicht die beworbene.

WOZU DIESER GUIDE GUT IST

Allgemeine Richtwerte für gesunde Sportlerinnen und Sportler, abgeleitet aus veröffentlichten sportwissenschaftlichen Empfehlungen. Das ist keine individuelle Ernährungsberatung und keine medizinische Empfehlung. Probier jede Strategie im Training aus, nie zum ersten Mal im Wettkampf. Bei Vorerkrankungen — etwa Diabetes oder Magen-Darm-Erkrankungen —, in der Schwangerschaft und bei Minderjährigen gehört das ärztlich besprochen.

Der Rechner dazu

felsr.com/verpflegung — Distanz, Dauer und Wetter anklicken, dann steht Dein Plan da. Kostenlos, ohne Anmeldung, ohne E-Mail.