

Seitenstechen ade

So läuft es rund

Freizeitsportler haben häufig mit lästigem Seitenstechen zu kämpfen. Tipps, damit Sie unbeschwert joggen können



Wenn's sticht: Ganz bewusst tief einatmen
PhotoDisc/ RYF

Schmerzhafte und lähmende Stiche unter dem Rippenbogen können beim Laufen, aber auch bei anderen Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Squash auftreten. Bisher ist noch nicht genau erforscht, was dieses Seitenstechen auslöst. Es gibt eine Reihe von Theorien dazu.

Wie entsteht Seitenstechen?

Aufgrund von Minderdurchblutung schütten innere Organe Schmerz verursachende Stoffe aus
verringerte Durchblutung des Zwerchfells

Durch den verstärkten Blutstrom im Körper entsteht in Milz und Leber ein Dehnungsschmerz
zu schwache Bauchmuskulatur

Training mit einem vollen Magen

zu starke Belastung

unregelmäßige Atmung

falsche Körperhaltung

Kleidung, die zu eng um den Bauch sitzt

Wenn Sie die folgenden Tipps beherzigen, werden Sie seltener von Seitenstechen geplagt.

So beugen Sie vor:

Wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf.

Fangen Sie langsam mit Ihrem Sport an, und trainieren Sie regelmäßig.

Verzichten Sie zwei bis drei Stunden vor dem Sport auf üppige Mahlzeiten.

Kräftigen Sie Ihre Bauchmuskulatur.

Achten Sie darauf, beim Training ruhig und gleichmäßig zu atmen.

Tragen Sie keine zu enge Kleidung, die auf den Bauch drückt.

Tritt Seitenstechen auf, müssen Sie ausprobieren, welche Maßnahme Ihnen am besten hilft.

Maßnahmen dagegen:

Langsamer laufen oder gehen

Ganz bewusst tief in den Bauch einatmen

Im Gehen die Arme hochnehmen und dabei einatmen. Beim Ausatmen Arme herunternehmen, Oberkörper nach vorne beugen

Mit einer Hand auf die schmerzende Stelle drücken. Oberkörper dabei leicht nach vorne beugen; beim Ausatmen loslassen

Apotheken Umschau; 07.08.2003