

## News Mai 2008

### Was tun bei Seitenstechen?

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 kommt es zu 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

### So können Sie dem Schmerz entgegenwirken

- Wärme dich vor dem Training ausreichend auf
- Fange langsam mit dem Sport an, und trainiere regelmäßig
- Verzichte zwei bis drei Stunden vor dem Sport auf üppige Mahlzeiten
- Kräftige die Bauchmuskulatur
- Achte darauf, beim Training ruhig und gleichmäßig zu atmen
- Trage keine zu enge Kleidung, die auf den Bauch drückt

Wenn du die diese Tipps beherzigst, wirst du seltener von Seitenstechen geplagt.

### Erste Hilfe bei Seitenstechen

- 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

Tritt Seitenstechen auf, müsst ihr ausprobieren, welche Maßnahme euch am besten hilft. Gerne gebe ich Tipps zum richtigen Laufen oder überprüfe Lauftechnik und -stil. Anruf oder E-Mail genügt!