

Was ist eigentlich Seitenstechen?

Seitenstechen kann ziemlich nervig sein. Zum einen stört es beim Training, zum anderen kann es gerade dann, wenn es in den Wettkampf geht die Leistung komplett zunichte machen. Wir haben uns lange auf einen bestimmten Termin vorbereitet und dann kommt es auf einmal, dieses Seltsame stechen, das uns alle Kraft raubt. Feststellen lässt sich aber trotzdem, dass je trainierter wir sind, desto seltener treten Seitenstiche auf.

Doch was ist Seitenstechen eigentlich genau?

Leider müssen wir Sie enttäuschen, wenn Sie hier nach einer eindeutigen und sicheren Antwort suchen, denn die können wir nicht geben. Der Schmerz entsteht meist unterhalb der letzten Rippe. Auftreten können die Schmerzen sowohl rechts als auch links.

Aktuell geht man davon aus, dass die Schmerzen von einer Unterversorgung mit Sauerstoff des Zwerchfells herrühren. Das Zwerchfell wird nur im entspannten Zustand richtig durchblutet, also nur in der Phase, in der wir ausatmen. So ließe sich auch erklären, dass es durch eine falsche Atemtechnik (z.B. unvollständiges Ausatmen) schneller zu Seitenstichen kommt.

Auch das Essen kurz vor dem Training kann Seitenstiche begünstigen. Das Blut, das für den Verdauungsprozess und Nährstofftransport benötigt wird, ist nicht in der Lage zusätzlich entsprechend viel Sauerstoff aufzunehmen.

Vorbeugen von Seitenstichen

Das Wichtigste ist eigentlich, sich eine entsprechende Atemtechnik anzutrainieren. Das kann schon einmal viele Probleme beseitigen. Wichtig ist außerdem ein kleines Warmup, denn wenn unser Körper auf Betriebstemperatur ist, kann er auch mehr Sauerstoff umsetzen. Weiterhin sollte die Trainingsbelastung Ihrem Leistungsstand entsprechen. Je trainierter Sie sind, desto höher kann der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut werden und desto eher können Sie Seitenstiche ausschließen.

Wenn die Seitenstiche da sind

Eigentlich reduzieren sich die Schmerzen recht schnell, sobald Sie mit der Belastung aufhören. Sie sollten tief atmen, damit der Körper die Sauerstoffunterversorgung wieder ausgleichen kann. Bleiben Sie dabei leicht in Bewegung, Ihr Körper bringt zwar auch so den Sauerstoff an die richtigen Stellen, Ihr Kreislauf wird es Ihnen aber danken.