

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Seitenstechen

Die Ursache von Seitenstechen ist bisher interessanterweise nicht eindeutig geklärt. Ohne Kenntnis der Ursache ist es natürlich schwer, eindeutige Verhaltensregeln zu geben, um Seitenstechen zu verhindern. Seitenstechen tritt insbesondere nach dem Trinken auf, aber auch die Atemtechnik (Tipp "Effektive Atmung im Sport", s.u.) kann eine Ursache sein.

Folgende Tipps haben sich in der Praxis bewährt:

- nicht direkt vor dem Sport große Volumina Essen oder Trinken zu sich nehmen: entweder ca. 2 h Pause einhalten oder in mehreren kleineren Portionen essen und trinken
- während der Belastung in kleinen Portionen trinken
- bei Seitenstechen den Oberkörper vorbeugen, Bauchmuskeln anspannen und durch den gespitzten Mund ausatmen