

Seitenstechen



Seitenstechen

Was ist das?

Stechender oder krampfartiger, örtlich begrenzter Schmerz unter dem seitlichen Rippenbogen

Wie kommt es dazu?

Es gibt verschiedene Erklärungen für das Auftreten von Seitenstichen:

- ❖ verminderte Durchblutung des Zwerchfells bei höheren Belastungen
- ❖ schlechtere Versorgung von Leber und Milz
- ❖ Durchschütteln der inneren Organe durch das Laufen
- ❖ Verspannung der Bauchmuskulatur
- ❖ unregelmäßige Atmung
- ❖ zu viel und / oder zu schwer gegessen direkt vor dem Lauf, dadurch Dehnung des Bindegewebes zwischen Darm und Zwerchfell

Wie zeigt sich das?

- ❖ stechender Schmerz unter dem Rippenbogen

Präventive Maßnahmen

- ☑ Die letzte größere Mahlzeit sollte mindestens 3 Stunden vor einer intensiven Belastung zurückliegen.
- ☑ auf regelmäßige und tiefe Atmung achten
- ☑ Trainingsintensität langsam steigern
- ☑ im Wettkampf keine Experimente, Nahrungsmittel vorher testen

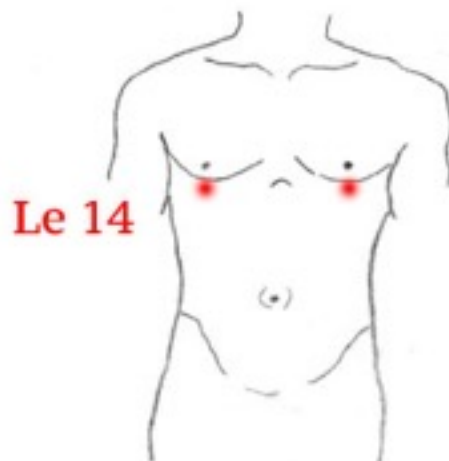
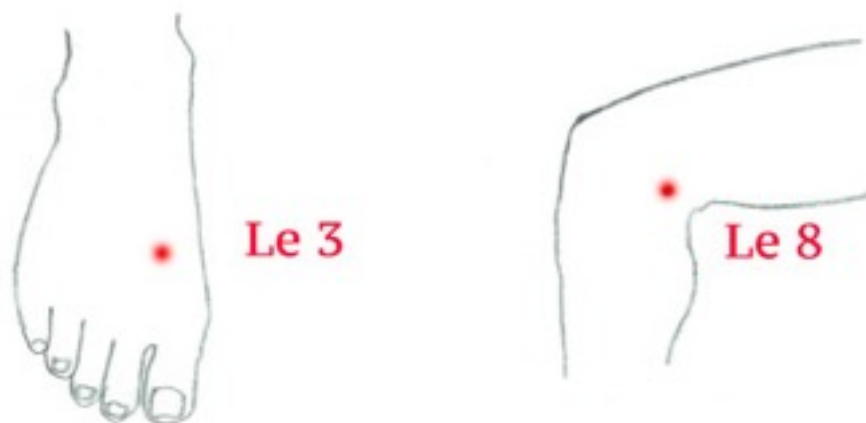
Was kann ich tun?

Akupressur

Le 3: in der Rille zwischen dem 1. und 2. Mittelfußknochen direkt vor den Fußwurzelknochen

Le 8: am inneren Ende der Beugefalte des Kniegelenks, 1 Querfinger weiter nach vorne und oben in einer kleinen Mulde

Le 14: im 6. Zwischenrippenraum 2 Querfinger unterhalb der Brustwarze



Aromaöle

Cajeput: schmerzlindernd, leicht erwärmende Wirkung

Ingwer: durchblutungsfördernd, löst Verspannungen und Blähungen

Muskatellersalbei: krampflösend, schmerzlindernd, hilft bei Stress und Anspannung

Rosmarin: durchblutungsfördernd, wärmend, verleiht innere Stärke

Wacholder: krampflösend, schmerzstillend

Erfolgsrezept gegen Seitenstechen:

4 Tropfen	Wacholderöl
4 Tropfen	Muskatellersalbei
5 Tropfen	Cajeputöl
3 Tropfen	Ingweröl
30 ml	Johanniskrautöl (Rotöl)

alles miteinander mischen und die schmerzende Stelle damit massieren

Bachblüten

Rescue-Tropfen oder Rescue-Creme

Edelsteine

Diopsid: harmonisiert die Reaktionen der Nerven, verhindert das Entstehen von Seitenstechen

Heliodor: regt die Blutzirkulation an, bildet sauerstoffreicheres Blut, unterstützt das vegetative Nervensystem

Ernährung

keine kohlenhydratreichen und hypertonen Getränke vor dem Sport

Wasser ohne Kohlensäure

kein Sport mit vollem Magen

Hildegard-Medizin

Wermutöl: 10 ml Wermutsaft mit 20 ml Olivenöl in einer Medizinflasche mischen und 10 Tage in die Sonne stellen; schon prophylaktisch einige Tropfen unterhalb des Rippenbogens einreiben

Achtung: zunächst vorsichtig auf Allergieneigung testen!

Galgantwurzelnwein: 1 EL Galgantwurzeln in 1 Glas Wein 3 Min. aufkochen; bei Bedarf einen Schluck trinken

Homöopathie

Bellis perennis C30

starke ***muskuläre Schmerzhaftigkeit***, wirkt auf die tiefer liegenden Gewebe

Hydrotherapie

warme Leibauflege

Kinesiologie

Bauchatmen: Hände auf den Bauch legen und in kurzen sanften Atemstößen durch den Mund ausatmen, bis die Lungen leer sind.

Dann tief einatmen und spüren, wie die Luft bis in den Bauch fließt.

Anschließend langsam wieder vollständig ausatmen. Im natürlichen Rhythmus dieses Ein- und Ausatmens mindestens drei Atemzüge wiederholen.

Das Bauchatmen steigert die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper, es entspannt das Zentralnervensystem und erhöht das Energieniveau.

Pflanzenheilkunde

Labkraut: wirkt bei Seitenstechen, regt das Lymphsystem an, entgiftet Nieren, Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz

Erfolgsrezept:

Frischsaft aus frischem Labkraut mit dem Entsafter herstellen. Mit Olivenöl mischen und unter dem Rippenbogen einmassieren.

Reflexzonen

Fußreflexzonen: Zwerchfellzonen massieren

Zwerchfellzonen



Schüßlersalze

Magnesium phosphoricum Nr. 7: löst Verkrampfungen, beruhigt das Nervensystem

Intensität verringern

Gehpausen oder ganz Anhalten, **tief in den Bauch atmen**

Oberkörper nach vorne beugen, Arme baumeln lassen und gleichzeitig **tief atmen**

schmerzende Stelle leicht massieren

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.