

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 11 (1954)

Heft: 10

Artikel: Vom Seitenstechen

Autor: Schweingruber, B.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990556>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vom Seitenstechen

Dr. med. B. Schweingruber

Recht häufig hört man die Frage: Was ist eigentlich das Seitenstechen? Es existieren verschiedene Theorien zur Erklärung eines Phänomens, welches aus der Praxis jedem Sportler bekannt sein dürfte. Die einen behaupten, Seitenstechen entstehe bei zu grosser Blutfüllung der Milz, deren Kapsel, als Folge der Spannung, zu schmerzen beginne. Da der Mensch aber nur eine Milz besitzt, die sich auf der linken Seite befindet, muss man sich sofort fragen: Wie und woher rührt denn das, wenn ich rechts Seitenstechen habe? Dann ist es möglicherweise die Leber, die schmerzt, meint ein anderer. Ein Dritter vertritt die Meinung, geblähte Darmschlingen seien die Ursache. Hauptsächlich Blähungen des Dickdarmes, dessen quere Teil im Oberbauch, gerade unterhalb des Magens und der Leber verläuft. Bei falscher Ernährung vor dem Training oder vor einem Wettkampf, zum Beispiel nach Aufnahme von Hülsenfrüchten, würden die aufgetriebenen Darmschlingen die Bauchorgane nach oben pressen und auf diese Weise Seitenstechen hervorrufen. Eine plausible Ansicht. Des Rätsels Lösung lautet: Das Seitenstechen ist ein Zwerchfellkrampf, der zustande kommt durch unregelmässige oder durch stark forcierte und beschleunigte Atmung. Dass dabei starke Blutfüllung von Milz oder Leber, oder auch aufgetriebene Darmschlingen begünstigende Faktoren darstellen zur Auslösung dieses Krampfes, ist sehr wohl möglich. Das Zwerchfell ist eine dünne Muskelplatte, die den Brustraum vom Bauchraum trennt. Einzig für die Speiseröhre und für die grosse Körperschlagader ist eine kleine Durchgangsstelle frei. Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell nach unten und zieht die Lunge hinter sich nach, weil zwischen Lunge und Zwerchfell

ein dünner Unterdruckraum besteht. Die Lunge wird also gedehnt und füllt sich mit Luft. Beim Ausatmen erschlafft das Zwerchfell, wölbt sich nach oben in den Brustraum vor und verkleinert damit die Lungen. Die Luft wird ausgepresst. Wie jeder andere Muskel, kann sich das Zwerchfell verkrampfen, wenn es übermässig, auf ungewohnte Art und Weise, beansprucht wird. Deshalb ist eine regelmässige, ausgefeilte Atemtechnik beim Laufen so wichtig, und deshalb muss ein Läufer neben seiner Muskulatur, die er unmittelbar zum Laufen benutzt, auch sein Zwerchfell trainieren. Wenn er das tut, wird er mit dem Seitenstechen äusserst selten Bekanntschaft machen. Die sehr heftigen Schmerzen, die entstehen, ja sogar zur Aufgabe zwingen können, werden damit erklärt, dass der Zwerchfellkrampf einen Zug am Bauchfell ausübt. Das Bauchfell ist ausserordentlich schmerzempfindlich.

Was tun wir dagegen? Es gibt ein einziges erprobtes Mittel, natürlich neben dem Angewöhnen einer regelmässigen Atmung während des Laufes, und das ist folgendes: Nach tiefer Einatmung den Atem so lange als nur möglich anhalten, und dies mehrere Male nacheinander, bis die Schmerzen verschwinden. Wir wissen, dass wir einen verkrampften Muskel langsam dehnen müssen, um den Krampf zu lösen. Indem wir den Atem mehrere Male hintereinander anhalten, dehnen wir das Zwerchfell und haben damit die Möglichkeit, eine beginnende Verkrampfung zu verhindern oder einen bereits eingetretenen Krampf aufzuheben. Wir können dieses Mittel während des Laufes anwenden. Vielleicht sind wir gezwungen, das Tempo für kurze Zeit etwas herabzusetzen, vermögen aber meistens zu verhindern, dass wir den Lauf aufgeben müssen.

Psychologische Aspekte im Sport

Dr. O. Misangyi, St. Gallen

Erfolgreiches Lernen und Üben

(Fortsetzung von Nr. 7)

c) Abhängigkeit vom Stoff

Wie lange und wie oft geübt werden soll, hängt weitgehend vom Stoff ab. Der Langstreckenlauf zum Beispiel wird länger und öfter geübt als der Hochsprung. Das Training ist heute auch von der im Sport eingetretenen, nie geahnten Entwicklung beeinflusst. Wir sehen, wie in einzelnen Ländern der Sport als Lebensziel, als vom Staat gestellte Aufgabe aufgefasst, oder als Beruf ausgeübt wird und entsprechend ein «hauptamtliches» Training erfordert, was dem Sinn und Geist des Sportes widerspricht (Beispiele von Langstreckenläufern). Die Schweiz, mit ihrem gesunden Empfinden für Sport, wird diese Uebersteigerung, ja Entartung nicht mitmachen, doch werden auch wir dem Trainingsproblem vermehrte Beachtung schenken müssen.

Ueber die Art und Weise, wie gewisse Disziplinen geübt und gelehrt werden sollen, bestehen widersprechende Auffassungen. Wir sehen zum Beispiel Kugelschösser stundenlang monoton stossen. Gegen dieses «Büffeln» ist von Psychologen, die auch im Sport zuhause sind, Stellung genommen worden, die behaupten, oft aber kurze Zeit zu trainieren, sei nützlicher

als selten und zu lang. So wurden zum Beispiel Untersuchungen im Zielwerfen mit Ball durchgeführt. Die vier Gruppen von Schülern trainierten wie folgt:

1. Gruppe: wöchentlich 4 mal $\frac{1}{2}$ Stunde
2. Gruppe: wöchentlich 2 mal 1 Stunde
3. Gruppe: täglich $\frac{1}{2}$ Stunde mit Sonntagsruhe
4. Gruppe: täglich $\frac{1}{2}$ Stunde mit Samstagsruhe

Es ergab sich, dass ein kürzeres aber öfteres Training grössern Erfolg brachte als ein längeres aber seltenes. Die Ruhepausen sind sehr individuell und hängen auch von andern Umständen ab, wie wir das später noch sehen werden. Im allgemeinen gilt natürlich: je mehr Zeit wir dem Ueben widmen, desto grösser ist der Erfolg, denn das Band zwischen Reiz und Reaktion wird stärker, je häufiger Reiz und Reaktion bei gleichbleibenden Bedingungen miteinander verbunden werden.

Im Training schalten wir Ruhe- und Entspannungspausen ein. Griffith behauptet (Psychology of Coaching, S. 32), dass die besten Leistungen erreicht