Das Seitenstechen

Das Seitenstechen taucht häufig beim Sport auf – und zwar nicht nur beim Fechten. Angenehm ist es ganz und gar nicht.

Oft sieht man folgende Situation: Ein Mensch bleibt plötzlich keuchend und etwas gebückt stehen und ruft: „Oje! Ich habe Seitenstechen!“ Damit meint er bestimmt nicht, dass er sich an der Spitze einer Buchseite gestochen hat. Denn wie soll er das machen? Mit *Seite* ist hier der seitliche Teil des Oberkörpers gemeint. Seitenstechen ist ein Schmerz unterhalb der letzten Rippe, den man manchmal verspürt, wenn man zum Beispiel schnell gerannt ist. Es fühlt sich so an, als würde uns jemand mit einem spitzen Gegenstand in die Seite stechen. Über die Ursache des Schmerzes ist man sich übrigens uneinig. Manche vermuten, dass er vom unregelmäßigen Atmen kommt, andere sagen, er entsteht, wenn man kurz zuvor etwas gegessen hat. Man weiß auch nicht genau, wie man ihn vermeiden kann. Leider scheint es da nur eine sichere Lösung zu geben: sich nicht zu bewegen…

Autor: Benjamin Wirtz