

Ernährung für die Bogenschützen

Erfolgreich Bogenschießen über die richtige Ernährung

Von Uwe Losse, C-Trainer Bogen, März 2008

Generell versorgt sich der Mensch über die Atmung und über die Nahrung mit allem lebensnotwendigen. Hierzu zählen die Vitalstoffe (Wasser, Spurenelemente, Ballaststoffe, Vitamine) und die Nährstoffe (Kohlehydrate, Eiweiße und Fette). Alle Muskelbewegungen, alle Denkprozesse und alle Vitalfunktionen des Körpers sind abhängig von der Ernährung. Mit der richtigen Ernährung kann man die Leistung an einem Trainingstag oder auch einem Turniertag entscheidend beeinflussen. Sicherlich kann man über die richtige Ernährung nicht zu einem Super – Schützen werden, aber man kann sehr wohl durch ungünstige Nahrungszufuhr (z. B. durch die Einnahme von Traubenzucker) oder falsche Handlungsweisen die Konzentrationsfähigkeit so senken, dass als Resultat sehr viele „m“ (miss = Scheibe verfehlt) geschossen werden. Die Ernährung ist eine Wissenschaft für sich und es gibt viele Bücher und viele wissenschaftliche Abhandlungen zu diesem großen Themengebiet. Was ich hier Niedergeschrieben habe, ist für Bogenschützen bestimmt. Dies ist keine Anleitung für gesunde Ernährung, Leistungsschwimmer oder andere Sportarten. Jede Sportart hat ihre Eigenarten und hier gehe ich ganz bewusst auf die Bedürfnisse der Bogenschützen ein. Ich habe die komplizierten Abläufe stark Vereinfacht wiedergegeben um so wesentliches anzusprechen. Also bitte die hier gemachten Aussagen nicht universell auf andere Sportarten übertragen! Aber als Bogensportler bitte ich diesen Artikel aufmerksam zu lesen.

Durch welche Merkmale zeichnen sich Bogenschützen aus? Zum einen ist Bogenschießen eindeutig ein Schießsport. Wie in jeder Schießdisziplin ist also Ruhe und Konzentration gefragt. Bogenschützen benötigen für einen exakten Schuss eine ruhige Hand. Also sind alle Nahrungsmittel und Handlungsweisen zu bevorzugen, die für die Konzentration und eine ruhige Hand förderlich sind. Anregende Nahrungsmittel und Handlungsweisen (z. B. einen Dauerlauf vor einem Turnier) sind zu vermeiden.

Ein weiteres Merkmal ist die Kondition, oder exakt, die Kraftausdauer. Der Bogenschütze möchte von der körperlichen Konstitution bis zu 150 Pfeile schießen können. Für den ersten Pfeil soll die gleiche Energie zur Verfügung stehen wie für den letzten Pfeil. Also muss sich der Bogenschütze mit den Nährstoffen eindecken, die dem Körper über viele Stunden die gleiche Menge Energie spenden können. Falsch ist es, Nährstoffe zu essen, die nur kurzzeitige Energiespitzen liefern.

Es gibt bei den Nährstoffen große Unterschiede. Kohlehydrate, Fette und Proteine kommen in vielen Varianten vor. Alle spenden Energie, aber nicht alle Energieformen sind gleich und stellen dem Körper auf gleicher Art und Weise Energie zur Verfügung. Mein Ziel ist euch zu vermitteln, wie Ihr durch Einnahme der richtigen Nahrungsmittel zum richtigen Zeitpunkt die körperlich stärkste Leistungsfähigkeit erreichen könnt.

1. Die allgemeine Ernährung

Bogenschützen sollten sich im Allgemeinen so Ernähren, wie es der Mediziner dem gesunden Menschen empfiehlt. Dies bedeutet einen Anteil von ca. 50% Kohlenhydrate, ca. 30% Fett und ca. 20 % Eiweiß. Dieser Prozentanteil sollte immer eingehalten werden. Hinzu kommen die Vitalstoffe wie Wasser, Vitamine, Ballaststoffe, Mineralien und Spurenelemente.

2. Flüssigkeitsverlust (Dehydration)

Der Körper benötigt ausreichend Flüssigkeit. Wasser ist ein wesentlicher Bestandteil der Zellen und dient als Lösungs- und Transportmittel für die Nähr- und Wirkstoffe sowie der Ausscheidung der Stoffwechselprodukte aus dem Körper. Außerdem wird Wasser für die Wärmeregulation (in Form von Schwitzen) verwendet.

Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 1 – 2 % führt zu Konzentrationsschwächen und es kann zu Muskelzittern oder Kopfschmerzen kommen. Flüssigkeitsmangel macht sich durch ein Durstgefühl bemerkbar. Wenn der Schütze ein Durstgefühl verspürt, hat die Dehydration bereits eingesetzt und die Konzentrationsfähigkeit des Schützen nimmt stark ab.

Der Bogenschütze sollte daher immer dafür Sorge tragen, dass es nicht zu einem Durstgefühl kommt. Als Faustformel gilt, nach jeder 2. Scheibe (Feldbogen) oder nach jeder 4. Passe (FITA) einen kleinen Schluck Wasser trinken. Dies ist aber nicht allgemein gültig. Der Hauptfaktor für die Menge an benötigter Flüssigkeit ist das Wetter. Bei sehr kalten Temperaturen kann es sein, dass der Bogenschütze gar nicht trinken braucht. Ist es ein heißer Tag, muss auf jeden Fall mehr getrunken werden. Es gibt auch Unterschiede bei den Menschen, die entweder mehr oder weniger Flüssigkeit benötigen. Hier muss der Bogenschütze persönliche Erfahrungen machen und auf seinen Körper hören.

Auf keinen Fall viel Flüssigkeit auf einmal trinken. Als Ergebnis muss der Körper die zugeführte Flüssigkeit mit Nährstoffen und Vitalstoffen anreichern. Dies führt zu einer schnellen Veränderung der Nährstoffkonzentration im Blut und dies wiederum zu Konzentrationsschwächen.

Als Flüssigkeitsspender eignet sich in erster Linie Mineralwasser. Nach ca. 1 Stunde Training darf es auch Apfelschorle sein. Flüssigkeiten wie Cola oder Limonade eignen sich wegen dem hohen Zuckeranteil überhaupt nicht für den Schießsport. Der darin enthaltene „Einfachzucker“ wird vom Körper sofort aufgenommen und führt zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Dieser wiederum ist entscheidend für die Konzentrationsfähigkeit des Schützen. Für den Schießsport ist es nicht entscheidend wie hoch der Blutzucker ist, sondern dass er sich möglichst auf dem gleichen Niveau befindet. Wer dies nicht glaubt, darf es gerne ausprobieren. Hierfür empfehle ich die Verwendung von Traubenzucker, da dieser noch etwas schneller wirkt. Ich bestehe aber darauf, dies bei einem Training auszutesten und nicht bei einer Bezirksmeisterschaft oder gar auf einer Landesmeisterschaft!

Auch Saft ist nicht als Flüssigkeitsspender geeignet. Der Saft ist in der Regel dickflüssig und der Körper muss den dickflüssigen Saft mit dem im Körper vorhandenen Wasser verdünnen. Das Ergebnis ist Dehydration. Wer gerne Saft trinken möchte, sollte ihn im Verhältnis 1:3 mit Wasser mixen (wie bei der Apfelschorle), dann ist auch Saft OK.

Anregende Getränke wie Kaffee oder Kakao sind nicht empfohlen, der Schütze benötigt eine ruhige Hand.

3. Die Ernährung

Der Schütze liebt den „Mehrfachzucker“. Der „Mehrfachzucker“ wird aus Kohlehydraten gebildet und ist z. B. in Nudeln, Reis, Kartoffeln oder in Schwarzbrot enthalten. Der Mehrfachzucker gibt dem Körper die Möglichkeit über mehrere Stunden hinweg den Muskel gleichmäßig mit Energie zu versorgen und ist daher ideal für Bogenschützen.

Der gewünschte „Mehrfachzucker“ ist in Obst und Gemüse enthalten. Der Körper benötigt zur Verwertung der Kohlehydrate ca. 2 Stunden. Also sollte der Bogenschütze ca. 2 Stunden

vor dem Schießbeginn eine gute Mahlzeit einnehmen und ab diesem Zeitpunkt dann nichts mehr essen. Der menschliche Körper verfügt über genügend Energie um ohne Nahrungsaufnahme bis zu 27 km zu laufen. Bei einem Turnier benötigen wir nicht so viel Energie wie es ein Dauerläufer benötigt, also kommen wir auch ganz gut ohne Nahrungszufuhr aus. Aber auch hier gilt, es darf nie zu einem Hungergefühl kommen! Als kleiner Snack eignet sich ein kleines Stück Banane sehr gut, langsam gegessen und gut gekaut vergeht so das Hungergefühl und die Banane ist dafür bekannt gut für die Muskeln zu sein. Es darf auch schon einmal ein Energieriegel sein (kein Twix, Mars, Snickers oder Schokolade).

Entscheidend für gute Kraftreserven ist das Verhalten des Schützen am Abend zuvor. Der Körper speichert den wertvollen Mehrfachzucker als Glykogen. Den aufwändigen Speicherprozess führt der Körper aber nur während einer Ruhephase aus. Wer also am Vorabend eines Turniers fleißig Kohlehydrate zu sich nimmt und zusätzlich Obst isst, reichert so seine Glykogenspeicher an und wird am nächsten Tag über längere Kraftreserven verfügen. Dies setzt aber eine Ruhephase des Körpers, sprich Schlaf, voraus. Ein Diskobesuch ist eindeutig keine Ruhephase!

Auf keinen Fall darf der Schütze zuckerhaltige oder fetthaltige Speisen zu sich nehmen. Der Körper benötigt zum Verarbeiten von Fetten große Energiemengen die von den Muskeln abgezogen werden. Zucker erhöht schlagartig den Blutzuckerspiegel. Nicht geeignet als Nahrungsmittel sind also Kuchen, Kartoffelsalat, Leberwurstbrot, Brötchen, Weißbrot oder Wurst. Diese Speisen werden regelmäßig bei Turnieren angeboten, senken aber die Schießleistung. Gerne darf nach einem Turnier bei diesen Speisen zugegriffen werden. Generell sollte unmittelbar nach dem Training oder einem Turnier dem Körper sofort Kohlehydrate zugeführt werden, damit kann der Körper die leeren Speicher wieder füllen. Dies ist vor allem bei aufeinander folgenden Turniertagen von Vorteil und fördert die Regeneration. Bis zur Auswertung der Schießergebnisse vergeht manchmal viel Zeit. Wer dann noch die Rückfahrt antritt ohne was zu essen, verschenkt viel Zeit. Die Wartezeit ist eine gute Gelegenheit für eine Mahlzeit.

Abschließend möchte ich noch folgendes Ergänzen. Wer Morgenkaffe trinkt, sollte auch am Turniertag Kaffee trinken. Auch wenn Koffein durch die anregende Wirkung nicht gut für den Schießsport ist, hat sich der Körper des Schützen daran gewöhnt. Ihn nicht zu trinken kommt einem Entzug gleich und es ist schlechter, wenn der Körper die gewohnte Dosis Koffein nicht erhält. Generell ist es für die Schießleistung besser, einen gewohnten Tagesablauf beizubehalten. Wenn man gesünder leben möchte, dann ist der Turniertag ein schlechter Zeitpunkt, um damit zu beginnen. Nur am Turniertag „alles richtig“ zu machen, funktioniert nicht und ist falsch! Schokolade ist mehr als ein Nahrungsmittel und wirkt gerade bei Frauen als „Nervennahrung“. Auch wenn Schokolade durch den hohen Fettanteil nicht gut für den Schießsport ist, kann ein kleines Stück (kein Riegel) bei einem Turnier Balsam für die „Turniergeschundene Seele“ sein und helfen die Schießleistung zu verbessern.

Die Ernährung und das Verhalten an einem Turniertag ist ein komplexes Thema das ich hier auf wenigen Seiten gekürzt wieder gegeben habe. Diese Seiten stellen damit einen Einstieg in das Thema Ernährung dar.