

1.4 Bogenschießen als Gesundheitssport

Bogenschießen ist in jedem Alter ein attraktiver Sport, der soziale und psychologische Vorzüge bietet. Darüber hinaus ergeben sich aus der sportlichen Bewegung heraus gesundheitsfördernde Aspekte.

Soziale und psychologische Aspekte

Bogenschießen ist eine Disziplin, die von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bis in das Seniorenalter gemeinsam trainiert wird. Das soziale Gefüge der Altersgruppen im Verein lässt den Sport von den Gruppen als ein Gemeinschaftserlebnis erfahren, es stärkt nicht nur die soziale Kompetenz, sondern auch die Alltagskompetenz. Wer als Senior lange im Verein trainiert, bleibt Teil dieser aktiven Gemeinschaft und genießt einen besonderen Schutz vor Altersdiskriminierung. Dieser soziale Mehrwert allein stärkt das seelische Wohlbefinden und wirkt gesundheitsfördernd auf die Psyche des Sportlers. Eine Stimmungsaufhellung durch das Training wird unter psychologischen Aspekten darauf zurückgeführt, dass die Konzentration auf die sportliche Tätigkeit den Fokus von Stressfaktoren weglenkt, sodass diese nicht mehr, oder nur noch reduziert wahrgenommen werden (Weineck 2010, S. 1022). Sport stärkt zudem das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Auch die Selbständigkeit im Alter wird gefördert (Weineck 2010, S. 1020).

Bogenschießen als Bewegungssport

Bogensport zählt zu den Kraftausdauersportarten und erhält bzw. steigert die physische

Leistungsfähigkeit. Weineck (2010, S. 1020) beschreibt weitere gesundheitsfördernde Ziele des Kraftsports, die sich auf das Bogenschießen als Kraftausdauersport übertragen lassen:

Kompensation und Verzögerung von Gelenksarthrose

Im zunehmenden Alter treten Arthrosen immer häufiger auf. Eine trainierte Muskulatur ist der beste Schutz für die Gelenke. Sie trägt zur Gelenkstabilisation und -führung bei. Mit der Stärkung der Muskulatur ist der Sportler in der Lage, den Beginn der Arthrose und bereits über Jahre anhaltende Arthrosen zu kompensieren (Weineck 2010, S. 1024). Besonders beim Bogensport spielt neben dem Schießtraining, das ergänzende, allgemeine Krafttraining eine Rolle, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen³. Dabei sind Agonisten und Antagonisten gleichermaßen zu trainieren (Weineck 2010, S. 1024). Nur so kann die stabilisierende Wirkung der Muskulatur die Gelenksarthrose wirkungsvoll kompensieren.

Beachten Sie: Rechtshandschützen ziehen die Sehne mit der rechten Hand und sollten daher ihre Pfeile an der Scheibe grundsätzlich mit der linken Hand ziehen. Andernfalls können sich Dysbalancen sogar noch verstärken.

Haltungsprophylaxe

Die Rumpfmuskulatur beugt bei guter Ausprägung dem altersbedingten Haltungsverfall vor (Weineck 2010, S. 1023). Das gezielte Training

³ Ergänzendes Kraftausdauertraining z. B. mit dem Theraband, Schwingstab (vgl. S. 65 u. 66) oder Schwimmen.

der Rumpfmuskulatur erhöht also nicht nur die Stabilität des Bogensportlers bei der Technikausführung, es entfaltet darüber hinaus eine hervorragende Wirkung in der Haltungspraxis (vgl. S. 64).

Prävention degenerativer Wirbelsäulenerkrankungen

„Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz“ ist ein bekanntes Motto und gleichzeitig Aufforderung zu einem täglichen Training der Bauch- und Rückenmuskulatur. *Weineck* (2010, S. 1023) empfiehlt das Training fest in den Tagesablauf einzuplanen, wie das tägliche Zähneputzen, um so die beste Prävention zu degenerativen Erkrankungen an der Wirbelsäule (z. B. Bandscheibenvorfall) zu erzielen.

Gewichtsreduktion

Bogenschießen als Kraftausdauersport steigert den Energieverbrauch und wirkt damit auch bei der Reduktion des Körpergewichts mit. Neben dem Energieverbrauch während der Belastung kommt es zum Nachbrenneffekt in der Zeit nach dem Training (*Weineck* 2010, S. 1023). Nicht unerwähnt sollen die Wegstrecken bleiben, die der Schütze beim Holen der Pfeile zurücklegt. Knapp über 1,4 Kilometer legt ein Sportler zu Fuß zurück, wenn er nach zwölf Probepfeilen 2 x 36 Pfeile auf 50 Metern Wettkampferfernung schießt. Gerade ältere Senioren empfinden diese Wegstrecken zwischendurch als sehr angenehm. Der Energieverbrauch wird also beim Schießen insbesondere durch das wiederholte Spannen und Halten des Bogens, dem Ziehen der Pfeile (Kraftausdauerfähigkeit), als auch

beim Gehen während des Trainings (Ausdauerfähigkeit) erzeugt.

Erhalt/Erhöhung von leistungs- und vitalitätsbeeinflussenden Hormonen

Im Alter reduzieren sich die Kraftfähigkeit und auch andere psychophysische Leistungsparameter. Insbesondere weist *Weineck* (2010, S. 1021) hier auf den Rückgang verschiedener Hormone hin.⁴ Durch ein regelmäßiges Schießtraining (als Kraftausdauertraining) bleibt die Vitalität im Alter erhalten oder erhöht sich sogar, weil genau diese Hormone längerfristig und wiederholt ausgeschüttet werden.

Osteoporoseprävention

Untersuchungen von *Dickermann/Pertusi/Smith* (2000, S. 469) u.a. weisen darauf hin, dass rund 10 % der Bevölkerung in Deutschland an Osteoporose erkrankt sind.⁵ Fast ausschließlich liegt die Ursache an mangelnden osteogenen (knochenbildenden) Reizen (*Weineck* 2010, S. 1025), insbesondere im Jugendalter, aber auch in mittleren und späteren Altersstufen. Zu jedem Zeitpunkt des Lebens besteht die Möglichkeit, durch Training die Knochendichte und die infrastrukturelle Architektur der Knochen⁶ zu stärken (vgl. S. 63–66).

Sturzprophylaxe

Die Gebrechlichkeit und Sturzgefahr älterer Menschen ist im Wesentlichen auf einen Kraftverlust aufgrund mangelnder Aktivität und dem damit verbundenen Rückgang der Muskelmasse zurückzuführen. Es entstehen Unsicherheiten beim Gehen und Schwierigkeiten, das

⁴ u. a. Testosteron, Östrogen und das Insulin-like-Growth-Hormon.

⁵ 10% der Männer und 30% der Frauen über 50 Jahre

⁶ Stärkung der Knochenbälkchenstruktur und Ausrichtung nach den Belastungslinien

Gleichgewicht zu halten. Menschen, die häufig zu Fuß unterwegs sind und koordinative Fähigkeiten trainieren, haben geringere Sturzraten (Weineck 2010, S. 1025). Die beim Bogensport trainierten koordinativen Fähigkeiten (z. B. Gleichgewichtsfähigkeit) und insbesondere auch die Hand-Auge-Koordination leisten gerade im Alter einen wichtigen Beitrag zur Sturzprophylaxe.