

Tabakrauch und Schiessleistung

Frage von H.L. in M.

Schiessexperten betonen immer wieder die Schädlichkeit des Rauchens auf die Schussleistung. Nikotin sei ein Nervengift, führe zu erhöhtem Puls und zitternder Muskulatur und sei strikte abzulehnen. Auch vom Kaffeetrinken wird abgeraten. Wenn ich dann Spitzenschützen auch beim Matchschiesen beobachte, die vor jeder Passe ein bis zwei Zigaretten inhalieren und nachher besser schiessen als ich selber, frage ich mich, was von der Meinung der Schiessexperten zu halten sei und ob ich nicht für eine bessere Schussleistung mit dem Zigarettenrauchen beginnen sollte? Wird hier nicht unter dem Vorwand der Volksgesundheit dem Schützen ein erlaubtes Dopingmittel vermiest?

Antwort

Rauchen als Sucht

Grundsätzlich muss festgehalten werden, dass das Rauchen eine schwere Sucht darstellt und nicht verharmlost werden darf. Die Idee, für eine bessere Schussleistung mit dem Rauchen zu beginnen, muss deshalb zum vornherein als absurde Idee verworfen werden. Und zwar auch dann, wenn zwischen dem Rauchen und einer guten Schiessleistung tatsächlich ein positiver Zusammenhang bestehen würde.

Nikotin, das durch das Inhalieren von Tabakrauch in der Lunge in grosser Menge ins Blut aufgenommen wird, verengt bei jedem Lungenzug die kleinen Arterien in unserem Körper. Dadurch verschlechtert sich die Durchblutung der Organe.

Gleichzeitig ist das Nikotin der schlimmste Risikofaktor für unsere kleinen Gefässe. Neben hohem Blutdruck, hohem Cholesterin, Zuckerkrankheit und Uebergewicht führt das Rauchen zur Arterienverkalkung und ist schuld an den meisten Herzinfarkten und mitschuldig auch bei Hirnschlägen. Unsere Kinder, die mit 13 Jahren mit Rauchen beginnen, werden im Alter zwischen 40 und 45 ihren ersten Herzinfarkt durchmachen.

Drogensachverständige behaupten glaubhaft, dass es schwieriger sei, einen schweren Raucher vom Nikotin wegzubringen als einen Drogensüchtigen vom Heroin. Tatsächlich hat das Rauchen alle Merkmale einer Sucht: Es gibt Entzugserscheinungen, vor allem Muskelzittern, Hungergefühl, Nervosität und aggressive Stimmung. Und jeder, der aufgehört hat damit, und nach ein paar Monaten denkt, er könne wieder einmal eine Zigarette rauchen, ist vom Moment an wieder süchtig und raucht nach einer Woche wieder 20 – 40 Zigaretten.

Rauchen und Schiessleistung

Natürlich haben die Schiessexperten Recht. Die Verengung der Gefässe durch das Nikotin bewirkt eine schlechtere Durchblutung auch im Hirn und wirkt sich grundsätzlich schlecht aus. Auch der erhöhte Puls - wie übrigens auch nach Kaffeegenuss – ist ungünstig, da wir ja den Schuss immer zwischen zwei Pulsschlägen auslösen sollten, wenn wir eine 10 schiessen wollen. Dies ist bei tiefem Puls wesentlich einfacher.

Der Lungenzug beruhigt die Nerven: Wer nikotinsüchtig ist, leidet unter Entzugssymptomen, wenn er je nach dem Grad der Süchtigkeit eine halbe Stunde oder eine Stunde ohne Zigarette auskommen muss. Wir kennen das durch die Beobachtung unserer Vereinskollegen, die eine Gesangsstunde nicht ohne „Zigarettenpause“ überstehen. Die Gier nach dem Nikotin wird übermächtig, es macht sich Nervosität breit, die Sucht fordert ihren Tribut. Genau so geht es dem süchtigen Schützen. Wenn er eine halbe Stunde nicht geraucht hat, wird er nervös, und was dies für einen Schützen bedeutet, muss ich nicht weiter erklären. Raucht er dann eine

Zigarette oder zwei, beruhigen sich seine Nerven für eine gewisse Zeit, da der Nikotinspiegel wieder stimmt, und es ist ihm möglich, eine nächste Passe zu schießen.

Nichtraucher schießen besser

Auch wenn wir beobachten, dass Spitzenschützen sehr gute Passen schießen nach dem Inhalieren von Zigarettenrauch, kann kein Zweifel daran bestehen, dass diese guten Schützen noch wesentlich besser schießen würden ohne die Sucht. Immer wieder trifft man Schützen, die einen Leistungssprung machen, nachdem sie endlich von der Zigarette losgekommen sind. Ich kann also allen Schützen nur wärmstens empfehlen, gar nicht mit dem Rauchen zu beginnen und den Rauchern, so schnell als möglich damit aufzuhören. Sie leben dann länger, sind im Alter gesünder und treffen erst noch besser!

Sport statt Zigarette

Das Nikotin bewirkt eine Ausschüttung von Stresshormon. Dieses wiederum erhöht den Blutzucker und beschleunigt den Stoffwechsel. Raucher verbrauchen deshalb mehr Kalorien als Nichtraucher und sie haben einen leicht erhöhten Blutzucker, was seinerseits den Appetit vermindert. Unser Hungergefühl nämlich ist direkte Folge eines niederen Blutzuckers.

Wer also aufhört zu rauchen braucht weniger Kalorien als vorher und hat einen tieferen durchschnittlichen Blutzucker. Dies bewirkt ein vermehrtes Hungergefühl und dies ausgerechnet in einer Situation, in der man weniger essen sollte als vorher, da man ja weniger braucht. Wer sich also aus besserer Einsicht heraus von der Nikotinsucht befreit, nimmt 5 bis 10kg an Körpergewicht zu. Wie kann man dem entgegen steuern?

Wichtig ist, bei Zwischenmahlzeiten Früchte zu essen und nicht irgendwelches Süßgebäck oder Schokolade. Zudem muss der Kalorienverbrauch gesteigert werden und dies geht am einfachsten durch sportliche Tätigkeit. Dreimal in der Woche eine Stunde joggen, walken, velofahren, schwimmen, Fitnesszenter führen zu mehr Muskulatur und damit zu einem grösseren Grundumsatz oder Kalorienverbrauch. Angenehmer Nebeneffekt: Ein fiter Körper trifft besser als ein untrainierter. Also: Zigarette weg und ab zum Waldlauf!

Dr. Hansjörg Lang