

Trainers Corner: Sehnenwachs. Warum und wie? *Text Thomas Rufer*

«Viel Wachs bringt viel», «Ich wachse nie», «Ich wachse immer vor einem Turnier», ... diese und viele, viele andere Kommentare zum Thema Sehnenwachs habe ich schon gehört.

Warum aber gibt es denn Sehnenwachs überhaupt und warum und wann macht es Sinn, Wachs anzuwenden?

Je nach gewünschtem Ziel kann diese Frage andere Antworten haben. Für viele ab-und-zu-Schützen ist Wachs eher ein kosmetisches und lebensverlängerndes Ding: So sieht eine gewachste Sehne schöner aus und nimmt auch Dreck nicht so schnell an. Die ist «clean».

Wachs hilft aber nur sehr beschränkt um die Lebenserwartung einer Sehne reell zu verlängern: So fasert eine gewachste Sehne deutlich weniger und sie ist dadurch auch theoretisch weniger schnell von der Gefahr betroffen, vorzeitig zu reißen. Reißen ist hier aber nicht das katastrophale Versagen der ganzen Sehne sondern das Reißen oder Auftrennen einzelner Fäden der Sehne.

Man wechselt eine gut gewachste Sehne aber oft eher (zu) spät da sie ja so schön lange noch einigermaßen gut aussieht.

Sollte man dann aber eher gar nicht wachsen? Sicher auch nicht. Denn eine komplett trockene Sehne (eine Sehne ohne Wachs) tendiert dazu, beim Abschuss aufzublühen und mehr

Luftwiderstand zu haben. Ein tieferer Schuss ist die Folge. Auch wird die Lebenserwartung durch Schmutz und Auffaserung auch etwas herabgesetzt.



Was ist aber auf einem hohen Level die Bedeutung von Wachs? Hier werden Sehnen eh regelmässig gewechselt und ein Wettkampfschütze wechselt mindestens 2x pro Jahr seine Sehnen. Oftmals sogar 2x pro Saison, also 4x pro Jahr.

Relativ einfach: Wachs ist auch ein Mittel im Kampf gegen Veränderungen wenn der Himmel seine Schleusen öffnet. Denn Wachs ist hydrophob, also Wasser abweisend. Somit wird eine korrekt gewachste Sehne fast keine Feuchtigkeit aufnehmen wenn der Regen beginnt. Auch hilft Wachs die Sehne kompakter zu halten, weniger offene Stellen für Wasser zum Eindringen sind vorhanden was auch wieder hilft, das Gewicht der Sehne konstant zu halten von Trocken zu Regen.



Somit ist also «oft und viel Wachs» das Beste? Nein. Denn Wachs, welcher nicht in der Struktur der Sehne gehalten werden kann, wird sich beim Schiessen auch lösen und aus der Sehne ausgeschossen. Die Sehne wird also leichter über die Dauer seit dem letzten Wachsen. Wie kann man dem Entgegentreten?

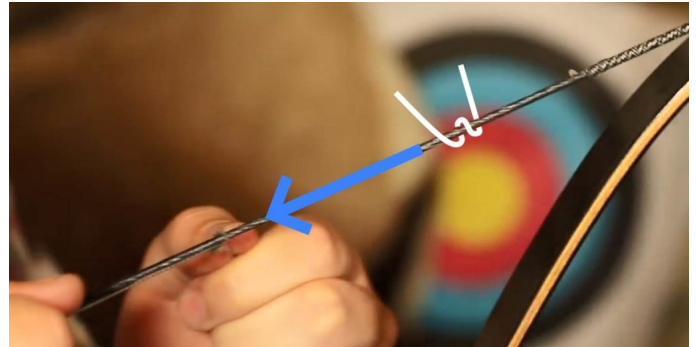
Relativ einfach wenn man sich überlegt, was wir bisher wissen:

- Wachs ist gut. Es braucht ihn.
- Wachs muss die Sehne penetrieren um die Fasern hydrophob zu machen.
- Die Sehne muss etwas eingedreht sein, damit der Wachs auch eine Chance hat, in der Struktur der Sehne zu verbleiben.
- Wachs, welcher beim Schiessen nicht in der Sehne verbleibt ist ein grosses Problem.

Wir müssen somit schauen, dass das Wachs gut in die Sehne eindringt. Dies ist am einfachsten, wenn man den Wachs mit einem Stofftuch in die Sehne einreibt. Beachtet aber, dass die Sehne aus Kunststoff besteht und mit extremem Rubbeln Wärmeschäden davontragen kann. Viel Wachs hilft in diesem Schritt etwas, die Sehne zu kühlen, die Reibung und somit die Wärme in Grenzen zu halten.

Die Sehne muss nun aber vom überflüssigen Wachs befreit werden.

Am besten geht das mit dem «Komprimieren» der Sehne: Ein Wickelfaden wird 1.5x um die Sehne geschlungen. Mit der Sehne auf dem Bogen (Straff gespannt) und Zug an den beiden Enden des umschlungenen Wickelfadens wird diese Schlinge über die Sehne gezogen. Wenn dabei der Faden sehr nahe an der Sehne gefasst wird, vereinfacht dies das Ganze. Durch den Zug am Faden, wird die Schlinge um die Sehne gezogen und die Sehne somit komprimiert, der überflüssige Wachs wird herausgedrückt.



Mit diesem Vorgehen, verbleibt der Wachs in der Struktur der Sehne, es verbleibt aber kein Wachs mehr welcher später beim Schiessen ausgeschossen würde. Als Nebeneffekt erhält die Sehne diesen «soliden» look: Schön rund und super kompakt.

Was für Wachs ist ideal?



Es sollte ein Wachs sein, welches sehr gut in die Sehne eingearbeitet werden kann. Dies ist meistens ein Wachs, bei dem etwas Silikon eingemischt wurde. Die meisten kommerziell erhältlichen Sehnenwachse erfüllen diese Anforderungen gut.

Bienenwachs wird auch ab und zu verwendet und wird nur sehr selten als Sehnenwachs verkauft. Meistens bei traditionellen Schützen sieht man den Bienenwachs öfters. Ist es kein idealer Stoff für diesen Job, ist es doch ganz OK und riecht nebenbei sehr gut. Ich kann somit gut verstehen, warum jemand Bienenwachs bevorzugt.



Ist es doch ein Naturprodukt und eher näher am Gedankengut von traditionellen Schützen als ein hochtechnisch formulierter Kunstwachs. Man sollte sich aber der Folgen bewusst sein, wenn man Bienenwachs verwendet: durch die schlechtere Fliesseigenschaft, dringt Bienenwachs wesentlich schlechter in eine Sehne ein als Silikon-Wachs. Dadurch muss öfter eine kleinere Menge Bienenwachs nachgetragen, in die Sehne eingearbeitet werden und mit Kompression wieder abgetragen werden.

Auch ist Bienenwachs weniger hydrophob als Silikon-Wachs. Für Präzisionsschützen auf lange Distanzen somit ein eher ungeeigneter Werkstoff.

Fazit:



Wachsen sollte man eine Sehne sicherlich. Wachs sollte mit einem Tuch in die Sehne eingearbeitet werden durch Wärme (nicht Hitze). Man muss sich bewusst sein, dass zu viel Wachs auf der Sehne aber auf längere Sicht nicht sehr nachhaltig ist. Ein komprimierendes Abtragen von überflüssigem Wachs ist eine gute Sache, wenn korrekt gemacht. Silikonisierter Wachs dringt besser in eine Sehne ein und führt dadurch zu langfristig konstanteren Resultaten als Bienenwachs der eher oberflächlich bleibt.