

natural  
horse

# spezial

## Beschäftigung für Pferd und Mensch

### gesund und fördernd

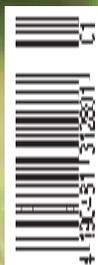
**Welche Beschäftigung  
für mein Pferd**  
nach der 5-Elemente-Lehre

**Mit Tai Chi und Qigong**  
im Einklang mit dem Pferd

**Longe-Walking**  
Pferdegerecht  
gymnastizieren  
und beschäftigen

**Mit Health Horse Agility**  
den Rücken stärken

**Mit Pferden  
entspannen**  
*und zu sich selbst finden*



## Inhalt

- 04 Welche Beschäftigung für mein Pferd**  
nach der 5-Elemente-Lehre  
von Dr. Christina Fritz
- 12 Mit Pferden entspannen**  
– und zu sich selbst finden  
von Ulrike Dietmann
- 18 Waldbaden mit Pferd**  
Gemeinsam mit allen Sinnen genießen  
von Kirsten Fleiser
- 26 Mit Tai Chi und Qigong**  
im Einklang mit dem Pferd  
von Marie Maßmann
- 34 Mit Massage zur Gesundheit**  
und Verbundenheit mit dem Partner Pferd  
von Martina Kiss
- 40 Mit sensomotorischem Pferdetraining**  
die Balance fördern  
von Karolina Kardel
- 46 Verspieltes Pferdetraining**  
Mehr Abwechslung für Kopf und Körper  
von Petra Haubner



## 12 Mit Pferden entspannen

Foto: Angela Brückl



## 52 Kreative Lernspiele

Foto: Marianne Lins



**60** Longe-Walking

Foto: Alexandra Schmid



**72** Mit Health Horse Agility den Rücken stärken

Foto: Renate Ettl

**52 Kreative Lernspiele**

gemeinsam mit dem Pferd  
von Dr. Nathalie Penquitt

**60 Longe-Walking**

Pferdegerecht gymnastizieren und  
beschäftigen  
von Alexandra Schmid

**67 Beschäftigung für Arthrosepferde**

durch gesunde und sanfte Bewegung  
von Alexandra Schmid

**72 Mit Health Horse Agility**

den Rücken stärken  
von Renate Ettl

**78 Buchempfehlungen**

„Geitners Bodenarbeits-Kit“  
„Lernspiele für Pferde“

**80 Abo, Impressum**

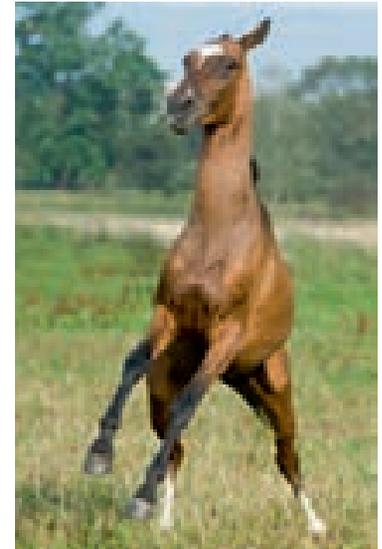
# WELCHE **BESCHÄFTIGUNG** FÜR **MEIN** PFERD

nach der **5-Elemente-Lehre**

von Dr. Christina Fritz



Mit Büchern über das Training von Pferden kann man ganze Bücher-schränke füllen. Von Konditions-aufbau bis Zirkuslektionen, von Kör-pergefühl bis Freiheitsdressur – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Aber kaum will man hoch motiviert die frisch gelernten Übungen mit seinem Pferd ausprobieren, zeigt einem der Vierbeiner die kalte Schulter. Wo er doch gestern bei den Zirkuslektionen Feuer und Flamme war, ist er heute bei den neuesten Longenübungen gar nicht so begeistert und stellt sich irgendwie ganz schön doof an. Wie kann das sein?



Fotos: Christiane Slawik

Eigentlich naheliegend, aber im Alltag oft vergessen: Pferde haben ganz unterschiedliche Persönlichkeiten. Was dem einen gut liegt, fällt dem anderen eher schwer und umgekehrt. Natürlich gibt es die „Allround-Talente“, die sind jedoch eher die Ausnahme. Da geht es den Pferden wie den Menschen: Der eine hat eine Begabung für Sprachen, der andere für Mathematik. Dinge zu lernen, die einem nicht liegen, ist zwar grundsätzlich möglich, aber um so vieles anstrengender, als wenn man Dinge tut, die man gern macht und die einem zufliegen. Und wo das eine Pferd gern knifflige Denksportaufgaben löst, blüht das andere darin auf, immer höher über Hindernisse zu fliegen.

Das bedeutet nicht, dass alles auf Anhieb klappen muss oder dass Übung nicht am Ende doch den Meister macht. Es ist manchmal nicht einfach, bei neuen Übungen einzuschätzen, ob das Pferd heute nur keine Lust hat, ob es sich schwertut zu verstehen, was ich überhaupt von ihm möchte, oder ob ihm diese Art der Arbeit nicht liegt. Der Trick ist, die Talente und Wesenszüge des eigenen Pferdes zu kennen und richtig einzuschätzen. Dann kann man aus dem großen Sortiment der Trainingsmethoden und -übungen auch das Passende auswählen, sodass beide Spaß an der gemeinsamen Arbeit haben.

## DEN PFERDETYP RICHTIG EINSCHÄTZEN

Dass der Kaltblüter ein fauler Vielfraß ist und der Vollblüter die Sportskanone, liegt erst mal nahe. Schaut man jedoch genauer hin, dann findet man unter den Vollblütern besonders viele sportliche Pferde, aber durchaus auch ängstliche, verfressene oder gemütliche Modelle. Ebenso gibt es unter den Kaltblütern sehr fleißige Kandidaten, unsichere oder dominante Charaktere oder „Professoren“, die schlauer sind als ihr Reiter. Nur von der Rasse auf Eigenschaften zu schließen, funktioniert also im individuellen Fall nicht immer.

## DIE 5 ELEMENTE ALS GRUNDLAGE FÜR DAS WESEN

Eine wertvolle Hilfe in der Einschätzung der Persönlichkeiten liefert die Chinesische Medizin mit ihren 5 Elementen. Diese stellen ein Grundkonzept dar, nicht nur für die Einordnung von Krankheiten, sondern auch für körperliche Eigenschaften und Charakterzüge. Im Idealfall sind alle 5 Elemente gleichmäßig in einem Pferd vertreten, dann ist es in der Balance und wird sich in allen Disziplinen gut



anstellen. Überwiegen aber ein oder zwei Elemente, wird es sich bei einigen Sachen deutlich leichter tun als bei anderen. Und wenn bestimmte Elemente extrem ausgeprägt sind, dann wird sich das Pferd bei einigen Übungen unendlich schwertun.

Das heißt nicht, dass man daran nicht arbeiten könnte. Ziel der Chinesischen Medizin ist immer, die 5 Elemente in die Balance zu bringen. Das geht nicht nur über therapeutische Techniken wie Akupunktur, Shiatsu oder Akupressurmassage.

Nicht jeder Kaltblüter ist ein Erde-Pferd und gemütlich und nicht jedes Vollblut ist ein Feuer-Pferd und muss beschäftigt werden, weil es heißblütig ist. Die Persönlichkeit kann aus vielen kleinen Kennzeichen ermittelt und das Training darauf abgestimmt werden. Foto: Christiane Slawik

# Mit Pferden entspannen – und zu sich selbst finden

von Ulrike Dietmann



Entspannung ist gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit umso wichtiger, da die Hektik des Tages uns oft einholt. Wir werden im Alltag zu funktionierenden Lebewesen, die die wirkliche Daseinsbedeutung schon vergessen haben – der Mensch als Individuum im Mittelpunkt. Denn nur wenn wir wir selbst sind, können wir uns und unser Umfeld bereichern. Pferde können helfen, dass wir wieder zu uns selbst finden. Was kann es Schöneres geben, als sich komplett fallen zu lassen mit einem Pferd an seiner Seite?

Wenn wir Zeit mit Pferden verbracht haben, fühlen wir oft eine innere Ruhe und Entspannung, in der wir allen Stress vergessen. Aber manchmal ist es auch umgekehrt. Je mehr wir uns anstrengen, desto weniger klappt es. Wir gehen gestresst nach Hause anstatt entspannt. Gibt es einen Weg, wie wir den tollen Flow mit unserem Pferd nicht nur zufällig, sondern wie selbstverständlich finden können?

In zwei Schritten, mit praktischen Beispielen und Übungen, die du sofort umsetzen kannst, möchte ich dir den Weg in die fließende Entspannung mit deinem Pferd zeigen, egal ob es um Bodenarbeit, Spaziergehen, Reiten oder eine andere Art des Zusammenseins mit deinem Pferd geht. Die wichtigste Voraussetzung für jede Art von harmonischem Zusammensein zwischen Mensch und Pferd ist, dass der Mensch sich selbst wahrnimmt, besonders seine Gefühle und seinen Körper. Warum ist das so wichtig?

Menschen in unserer Zivilisation nehmen ihre Welt hauptsächlich über den Verstand wahr. Darauf sind wir von klein an trainiert. Wir analysieren, wir entwickeln Techniken, um uns selbst, unsere Umwelt und die Lebewesen darin zu kontrollieren. Darauf beruhen auch die gängigen Pferdeausbildungsmethoden und Reitlehren. Wir suchen Kontrolle, um Sicherheit zu finden. Das ist vollkommen verständlich, denn mit Pferden brauchen wir Sicherheit.

## Nicht kontrollieren, nur fühlen

Das Problem ist, Pferde können nicht denken wie Menschen. Pferde nehmen ihre Welt über Gefühle wahr und als Energie. Um mit ihnen in einen harmonischen Austausch zu treten, müssen wir lernen, die Welt mehr wie ein Pferd wahrzunehmen. Ich möchte dir dazu eine einfache Frage stellen: Was fühlst du jetzt gerade? Bist du fröhlich, traurig, verärgert, hast du Angst? Bitte fühle in dich hinein und mache dir eine kleine Notiz auf Papier oder in deinem Handy. Wenn du es aufschreibst, hat es eine größere Wirkung.

Und hier noch eine zweite, ganz einfache Frage: Was nimmst du gerade in deinem Körper wahr? Stell dir vor, du scannst deinen Körper wie mit einem Scheinwerfer von oben nach unten. Dabei entdeckst du vielleicht eine Anspannung im Nacken, einen Schmerz im unteren Rücken, eine Taubheit im linken Fuß.



Je mehr wir uns auf das Sein konzentrieren, desto mehr können wir loslassen. Das ermöglicht es uns, in das Hier und Jetzt zu kommen. Dann wird auch das Pferd zu uns kommen. *Foto: Angela Brückl*

Hauptsächlich wirst du jedoch bemerken, dass du deinen Körper plötzlich wahrnimmst, während vorher deine Aufmerksamkeit bei deinen Gedanken war. Du hast aufgehört zu denken und angefangen wahrzunehmen. Du bist der Wahrnehmung eines Pferdes ein Stück nähergekommen. Daneben ist noch etwas anderes passiert. Du hast deine Aufmerksamkeit von außen nach innen gerichtet, von der Außenwelt auf dich selbst.



Foto: Kirsten Fleiser

# Waldbaden mit Pferd

*Gemeinsam mit allen Sinnen genießen*

Seminarreportage von Kirsten Fleiser

Waldbaden ist das absichtslose Sein auf einer Reise in die Flora und Fauna. Dabei wird die Umgebung mit allen Sinnen bewusst wahrgenommen. Neben den Sinnen, Hören, Sehen und Riechen sind viele Achtsamkeitsübungen taktile Natur wie das Umarmen eines Baums oder das Barfußlaufen auf unterschiedlichen Untergründen wichtige Bestandteile. Zentraler Punkt beim

Waldbaden ist die Entschleunigung. Die Verbindung mit der Natur entsteht bewusst langsam. Das Gehen ist eher ein Schlendern oder Lustwandeln als ein flottes Tempo. Mental- und Körperübungen helfen, sowohl in den Wald als auch in sich selbst hineinzulauschen und mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen – und das gemeinsam mit dem Pferd.

Bei der aus Japan stammenden Weise, den Wald intensiv zu erleben, shinrin-yoku genannt, ist dieser nicht nur Kulisse, sondern der Hauptdarsteller. Dabei geht es keineswegs um das Studium der Natur im informativen Sinn wie in den Kursen an der Waldakademie von Peter Wohlleben, Deutschlands bekanntestem Förster. Gelernt wird trotzdem, allerdings mehr über sich selbst als über den Wald.

### Trend oder persönliche Einstellung?

Waldbaden liegt im Trend. Die Ruhe beziehungsweise die Naturgeräusche und die Qualität der Luft in dieser Umgebung sind auch für das Waldbaden eklatant wichtig.

Der Wald bietet in dieser Hinsicht sogar einmalige Aspekte, die synergetisch wirken. Allerdings ist nicht jede Ansammlung von Bäumen wie Parks, Baumschulen oder Kulturen wie jene für Weihnachtsbäume, ein Wald und umgekehrt sind sogar Flächen mit völligem Kahlschlag oder nach Bränden wichtig für die Sukzession neuer Waldbestandteile.

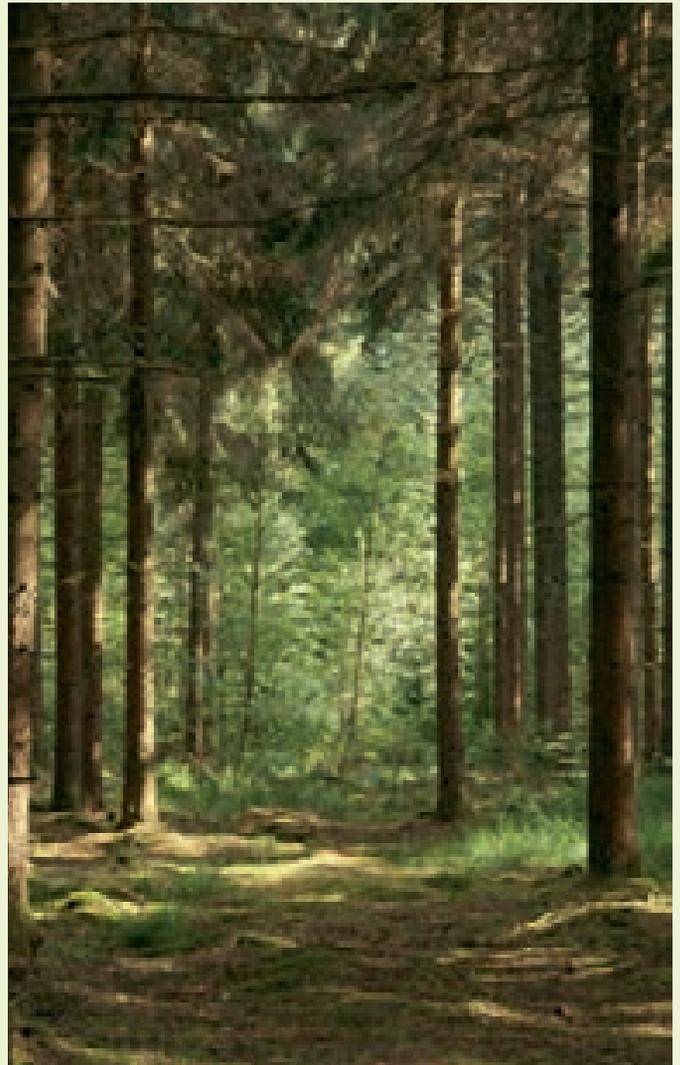
### Der Wald – mehr als nur Bäume

Wälder unterscheiden sich durchaus je nach Region, Zusammensetzung und Bewirtschaftung und teilen dennoch Eigenschaften, die den Aufenthalt in ihnen so attraktiv und erholsam machen. Wer kennt nicht das erfrischende und belebende Gefühl nach einem Waldspaziergang? Der Hauptgrund dafür ist die gesundheitsfördernde Zusammensetzung der Waldluft. Diese ist so wertvoll wie in einem Luftkurort. Die Wirksamkeit beruht dabei auf mehreren Komponenten.

Ein Bestandteil sind überdurchschnittlich viele negative Ionen, die auch bei Gewitter oder an Wasserfällen entstehen. Im Wald produziert zumeist die Spannung an den Nadelspitzen die entsprechend geladenen Atome. Diese binden durch ihre Ladung in der Luft schwebende Teilchen, was einer der Gründe für staubärmere Luft ist.

Den vermutlich größten Anteil der botanischen Produkte auf die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem haben allerdings die Terpene oder Terpenoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe erzeugen auch den typischen Waldgeruch. Noch spannender ist allerdings, dass das Einatmen der Waldterpene nachweislich die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Blut deutlich erhöht; ebenfalls messbar sinken Blutdruck und Stresshormonlevel. Im Wald selbst tragen die Terpene zur geringen Insektenbelastung und zum Schutz vor Schädlingen bei.

Im Wald genauso wie im Parkhaus gleicht Luft eher einer natürlichen Rezeptur mit einem Anteil von gut 21 Prozent atmosphärischem Sauerstoff – nur mit deutlich unterschiedlicher energetischer Qualität. Im Wald ist die Atematmosphäre in der Regel energetisch aufgeladen. Dafür sorgt unter



Es ist in Studien nachgewiesen, welche erholsame Wirkung ein „Waldbad“ auf den Menschen hat. Das „Eintauchen“ in diese grüne Oase wirkt auf das Herz, die Lunge und das Nervensystem. Foto: Kirsten Fleiser

anderem die Photosynthese. Diese Energie kann uns und jede unserer Zellen aufladen, wie es auch bei einem Akku möglich wäre. Unsere Zellen produzieren in den Mitochondrien daraufhin mehr ATP, quasi die Energiewährung, mit welcher innerhalb des Organismus die Selbstheilungsprozesse „finanziert“ werden.

Atemluft ist unverzichtbar und der Wald bietet aufgrund des Zusammenspiels von Chlorophyll, Sonnenlicht, Luftsauerstoff und Luftfeuchtigkeit für den Menschen den Effekt wie eine Lungenreinigungsmaschine, die in weiterer Folge auch den restlichen Körper ganzheitlich reinigt. Das ist für die Gesundheit derart wertvoll, dass sie beispielsweise in der Spirovitaltherapie, die in Arztpraxen eingesetzt wird, technologisch nachempfunden wird. Der Aufenthalt im Wald bleibt jedoch unersetzbar, sofern man denn vor Ort sein kann.

# Mit Tai Chi und Qigong

## im Einklang mit dem Pferd

von Marie Maßmann

Wer schon einmal tiefe Nähe zu einem Pferd erfahren hat, strebt immer wieder und wieder nach dieser Verbundenheit. In Wahrheit kommen wir dabei auch uns selbst ein Stückchen näher. Was verbindet uns naturgemäß mit Pferden? Was ist schon da, ohne dass Pferde konditioniert werden müssen, und was tragen wir Menschen ganz selbstverständlich immer mit uns? Welcher wesentliche Faktor trennt uns von unseren geliebten Vierbeinern? Was unterscheidet uns? Die Antwort ist klar und simpel: Unser komplizierter und überaus leistungsfähiger Denkkapazität steht oft zwischen uns und den Pferden. Genau an dieser Stelle können Tai Chi und Qigong helfen.

in wesentliches Verbindungselement zwischen Menschen und Pferden ist Energie. Alle Lebewesen haben ein bestimmtes Kontingent an Lebensenergie. Je nachdem, wie wir diese Energie schützen, regenerieren und in unserem Körper verteilen, bestimmt sie nicht nur unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, sondern auch unsere Präsenz in der Gegenwart von Pferden. Tai Chi und Qigong helfen uns zu mehr Zentrierung.

### Was ist Qigong?

Qigong ist nichts anderes als ein bewusstes Aufspüren und Regenerieren der eigenen Lebensenergie. Diese „Arbeit“ an unserer Lebensenergie ist im Grunde das zentrale Thema eines jeden Lebens. Allerdings wirkt diese uralte Kunst für uns mitteleuropäische Zeitgenossen häufig fremd und gewöhnungsbedürftig. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und hat damit eine jahrtausendealte Tradition. Was ist das Ziel und wie funktioniert Qigong? Es geht darum, unsere eigene Lebensenergie zunächst einmal aufzuspüren und zu erkennen, dass es eine kosmische Energie gibt, die uns umgibt. Genauso, wie Radiowellen existieren, obwohl wir sie nicht sehen, fühlen oder hören können, so existiert diese Energie.

Wir können lernen, zu spüren, wie die Energie durch unseren Körper fließt und wie wir für eine ausgewogene Verteilung der Energie in unserem Körper sorgen können.

Eine ungleiche Verteilung von Lebensenergie (Chi) ist die Ursache für alle möglichen Krankheiten. Unser Atem spielt bei den Übungen eine zentrale Rolle. Unser Atem ist die Verbindung zwischen dem vegetativen Nervensystem – dem Teil in uns, den wir nicht mit unserem Willen steuern können – und dem somatischen Nervensystem – dem Teil, den wir bewusst steuern können. Wir atmen unbewusst, wenn wir schlafen, und doch können wir unseren Atem bewusst steuern. Der Atem kann somit als Brücke zwischen den beiden Systemen in uns dienen. Die Übungen des Qigong bestehen aus präzisen Bewegungen, die eine bewusste Atemtechnik mit einbeziehen.

So entsteht Schritt für Schritt ein tieferes Verständnis für unsere körpereigene Energie und unsere Fähigkeit, die Energie aktiv zu beeinflussen. Die Übungen wirken energiespendend, harmonisierend, befreien uns von Stressgefühlen und helfen uns, ein gutes Gefühl für uns selbst zu erhalten.



# Mit Massage zur Gesundheit

und Verbundenheit mit dem Partner Pferd

von Martina Kiss

Verbundenheit mit seinem Pferd wünscht sich jeder Pferdebesitzer. Dabei versucht er, durch pferdegerechtes Reiten und Bodenarbeit das Herz seines Vierbeiners zu gewinnen. Doch Verbundenheit kann viel subtiler hergestellt werden. Einfach nur durch das Beisammensein – und das fängt schon auf dem Putzplatz oder in der Stallgasse an. Will man seinem Pferd auch noch etwas Gutes tun, legt man seine Hand auf das Fell und massiert es. So kann eine Verbindung entstehen, die jenseits einer Lektion oder einer Erwartung ist. Es beginnt mit dem Fühlen.





Pferde kraulen sich auch, um soziale Fellpflege zu betreiben. Foto: Christiane Slawik

Eine Herde oder Gruppe von Pferden steht auf der Weide. Einige grasen, einige dösen, und zwei der Tiere stehen eng nebeneinander und schubbern sich das Fell. Was für uns wie das Kratzen des Rückens aussieht, ist nicht nur Kraulen des Fells, sondern hat auch eine soziale Komponente, ähnlich wie das Lausen bei Affen.

Andere Szene: Ein Pferdenschmied steht mit seinem Pferd auf dem Putzplatz. Er putzt das Fell in der Mitte des Pferdehalses, dabei streckt das Pferd seinen Hals weit nach vorn und fängt an, die Lippen lang zu machen. Je toller man mit der Kardätsche an der Stelle des Halses putzt, desto länger wird der Hals, desto mehr flehmt das Pferd. Hört man auf, entspannt sich das Pferd, der Hals geht in die Grundstellung zurück und das Pferd leckt mit der Zunge über seine Nüstern. Stellt man sich seitlich zum Pferd mit dem Rücken Richtung Kopf und massiert mit der Kardätsche oder etwas fester mit den Fingern, kann es sein, dass das Pferd versucht, ebenfalls den Rücken des Menschen zu massieren. Das sieht aus wie ein Reflex: Mensch massiert Pferd, Pferd versucht, den Menschen zu massieren oder zu schubbern.

Diese Art der Wohlfühlmassage kann von außen betrachtet durchaus mit dem Schubbern des Fells seines Artgenossen auf der Weide gleichzusetzen sein. Was steckt nun aber hinter dieser Massage?

## Massage als Weg zur Verbundenheit

Massage kann viel bedeuten. Es gibt die Massage, die vom Therapeuten oder Tierheilpraktiker professionell durchgeführt wird. Der Therapeut weiß genau, mit welchem Druck er die Haut und die darunterliegenden Schichten behandeln kann. Dabei geht es um Abtransport von Schlackenstoffen im Gewebe. Zeitgleich werden Verspannungen gelöst. Jedoch gibt es auch noch die Massage, die von jedem Pferdebesitzer durchgeführt werden kann. Dabei geht es nicht so sehr um den tiefen gesundheitlichen Aspekt, sondern um die Verbindung, die durch das Berühren des Fells und der oberen Hautschichten zustande kommt. Hier geht es darum, Verbindung und Vertrauen aufzubauen.

Anzeige



**APM Akademie**  
**APM am Pferd**  
**Meridianausbildung für**  
**Reiter/innen + Therapeuten/innen**  
 DE: Heyen + Weißenhorn • AT: Linz  
 37619 Heyen / Bodenwerder • T: +49 (0) 55 33/97 37 0  
[www.apm-penzel.de](http://www.apm-penzel.de)

# Mit sensomotorischem Pferdetraining

*die Balance fördern*

von Karolina Kardel



Damit ein Pferd einen Reiter tragen und selbst in Balance bleiben kann, sollten die Körperwahrnehmung und die Koordination gut geschult sein. Gehirn und Nervensystem sind die Schaltzentrale des Körpers und bestimmen sämtliche Körperprozesse: die Atmung, die Gefühle und auch die Bewegung. Daher ist es hilfreich, Gehirn und Nervensystem im Training des Pferdes zu berücksichtigen. Hierfür sind bereits einfache Übungen geeignet, die sich ohne großen Aufwand und mit wenig Equipment umsetzen lassen und die die Bewegung des Pferdes verbessern.

Die Hauptaufgabe des Gehirns besteht darin, das Überleben zu sichern. Um diese zentrale Aufgabe ausführen zu können, benötigt es Informationen aus der Umwelt. Diese bekommt es vom Nervensystem. Ganz vereinfacht erklärt, funktioniert die Informationswahrnehmung so: Sensorische Nervenzellen nehmen Reize wahr, die aus der Umwelt oder aus dem eigenen Körper kommen. Die wahrgenommenen Informationen werden über Nervenfasern weitergeleitet an das zentrale Nervensystem, das aus Rückenmark und Gehirn besteht. Eine erste Verarbeitung der Informationen findet bereits auf Rückenmarksebene statt. Hier laufen unbewusste motorische Reaktionen ab, sogenannte Reflexe. Das Gehirn wird bei Reflexen nicht involviert. Eine Reflexbewegung kann zum Beispiel die Stabilisierung eines Gelenks sein, ehe die Instabilität des Gelenks bewusst wahrgenommen wird. Damit wird die Balance wiederhergestellt oder ein Sturz verhindert.

Die Wahrnehmungsverarbeitung im Gehirn wird sensorische Integration genannt. Hierbei werden die ankommenden Informationen gespeichert und verarbeitet und mit bereits gemachten Erfahrungen in Zusammenhang gebracht. Dabei werden immer alle wahrgenommenen Informationen der verschiedenen Sinnesorgane gleichzeitig verarbeitet, um ein mehr oder weniger vollständiges Bild der Wirklichkeit zu erzeugen. Anhand der vorliegenden Informationen entscheidet das Gehirn, wie der Körper auf die Situation zu reagieren hat, und gibt einen Befehl an die ausführenden Organe, die Muskeln. Dieser Prozess, der aus Informationswahrnehmung, Informationsverarbeitung und motorischem Output besteht, findet permanent und pausenlos statt, geschieht in Millisekunden und wird nicht bewusst wahrgenommen.

### **Auf die Wahrnehmung kommt's an!**

Denken wir an die verschiedenen Sinne, mit denen wir Menschen ebenso wie unsere Pferde

ausgestattet sind, dann sind das in der Regel das Sehen, das Hören, das Riechen, das Schmecken und das Fühlen. Doch es gibt darüber hinaus noch weitere Sinne, die bedeutend sind. Dazu gehören beispielsweise der Gleichgewichtssinn und die Eigenwahrnehmung, also das Wahrnehmen des eigenen Körpers. Während das Riechen und Schmecken im Training eine eher untergeordnete Rolle spielen, sieht es mit dem Hören, insbesondere aber mit dem Sehen und Fühlen sowie mit Gleichgewicht und Eigenwahrnehmung schon ganz anders aus. Die vier Sinnessysteme Sehen (visuelles System), Gleichgewicht (vestibuläres System), Eigenwahrnehmung (propriozeptives System) und Fühlen (taktiles System) liefern dem Gehirn Informationen, die es braucht, um eine sichere, effiziente und optimale Bewegung zu erzeugen. Je schneller dem Gehirn hochwertige Informationen zur Verfügung stehen, desto besser ist der motorische Output.

Das Wissen darüber ist für das Training sehr wertvoll: Die Leistungsfähigkeit von Pferd und Mensch ist immer abhängig davon, wie gut Gehirn und Nervensystem zusammenarbeiten, wie die Informationen verarbeitet werden und welche Datenlage einer Entscheidung zugrunde liegt. Bekommt das Gehirn schnell klare und ausreichend Informationen, insbesondere von den Rezeptoren, die für die Bewegungssteuerung verantwortlich sind, kann der Körper am Ende eine bessere und stabilere Bewegung ausführen.

### **Sensomotoriktraining zur Verbesserung der Balance**

Die Nervenbahnen im Körper kann man sich vorstellen wie ein Straßennetz. Wege, die neu entstehen oder wenig genutzt werden, sind zugewucherte Trampelpfade. Das Vorankommen dauert lang. Doch je öfter diese Wege genutzt werden, desto breiter werden sie und desto schneller und präziser können die wahrgenommenen Informationen weitergeleitet werden. Der Trampelpfad wird zur

# Verspieltes Pferdetraining

Mehr Abwechslung  
für Kopf und Körper

von Petra Haubner



Foto: Tom Haubner

Verspieltes Training wird für das Pferd spannend durch einen perfekten Mix aus Routinen, neuen Herausforderungen, viel Lachen, Leichtigkeit und fantasievollen Momenten. Wenn wir immer nur die gleichen Bahnen ziehen, die gleichen Lektionen abfragen und die gleichen Wege gehen, werden wir uns nicht weiterentwickeln. Lassen wir uns auf die Kreativität und Spontaneität ein, die im Spiel liegen, können großartige Momente mit dem Pferd entstehen.

Das Rezept für qualitätsvolles Pferdetraining ist eine individuell angepasste und eine durchdachte Mischung aus Routinen und Abwechslung, kombiniert mit einem ausgeprägten Wissensfundament. Die Routinen geben dem Pferd Sicherheit und sorgen für eine gute Basis, weil wir durch stete Wiederholung verfeinern können und bessere Verbindungen im Gehirn für die entsprechende Lektion schaffen. Wenn wir immer nur das gleiche Programm abspulen, wird es langweilig für das Pferd. Deswegen braucht es Abwechslung.

Abwechslung bedeutet jedoch nicht nur, dass wir eine Dressurlektion mit einer anderen abwechseln oder zwischen fordernder Bodenarbeit und fordernden Reitktionen wechseln, sondern dazu gehört auch spielerisches Pferdetraining, gemütliche „Miteinander-Einheiten“ und chillige Geländeerunden oder lustige Zirkuslektionen.

## „Spielen ist experimentieren mit dem Zufall.“

(Novalis, 1772–1801)

Im Artikel geben wir später konkrete Beispiele für „verspieltes“ Pferdetraining. All die Lektionen können Schritt für Schritt trainiert und beliebig unter den ganz normalen Trainingsplan gemixt werden. Dabei gilt aber, dass wir den Lektionen nie sklavisch folgen sollten und immer eigene Ideen dazumischen dürfen. Denn: Die besten Spiele entstehen, wenn wir spontan und lächelnd mit dem Zufall experimentieren.

### Der individuelle Spielefaktor

Jetzt kommen wir zum Knackpunkt: Wie viel Abwechslung und wie viel Prozent Routine den idealen Trainingsplan ausmachen sollten, wird vor allem durch die Persönlichkeit des Menschen und die des Pferdes bestimmt.

Es gibt Pferde, die extrovertierter, verspielter oder schlauer sind, schneller lernen oder schneller gelangweilt und ungeduldig werden als beispielsweise introvertierte und instinktgesteuerte Pferde, die mehr Routinen brauchen, um entspannen und motiviert mitarbeiten zu können. Dazwischen gibt es viele verschiedene Graustufen und Trainingsweisen, die man dazukombinieren und mitbedenken kann. Je größer der Wissensbaukasten des Menschen ist, desto besser kann er als für das Pferd interessanter Trainer und als magnetische Persönlichkeit mit seinem Pferd trainieren.

### Drei goldene Regeln für das verspielte Pferdetraining

Deswegen gibt es jetzt noch drei goldene Regeln für das verspielte Pferdetraining, bevor wir mit den praktischen Übungstipps loslegen.

#### Regel Nummer 1: Alles kann, nichts muss!

Bleibe offen und sei immer dazu bereit, deine Ideen über den Haufen zu werfen, wenn es dir nicht gut geht oder dein Pferd dir anzeigt, dass es heute eine müde Stimmungslage hat.

Wie viel du verlangen kannst und wie klein oder groß deine Schritte sein dürfen, wie viele Wechsel du innerhalb einer Trainingseinheit einbaust und wie lange eine ideale Trainingseinheit ist, entscheidet letztlich dein Pferd zusammen mit dir.

#### Regel Nummer 2: Lob, Liebe und ein Lächeln

Diese Regel gilt immer, egal ob du „ernsthaft“ trainieren oder verspielte Lektionen einbauen möchtest. Vergiss nicht, dein Pferd viel zu loben, schmeiße den Perfektionismus über Bord

und denke immer daran, zu lächeln. Gerade das Spiel braucht Leichtigkeit und eine positive Ausstrahlung. Keine verbissenen Ziele und gestresste Ideale im Menschenkopf. Fakt ist, dass Pferde Persönlichkeiten sind und unterschiedliche Ideen, Wünsche und Vorstellungen haben. Genau wie wir Menschen gibt es auch für die Pferde Lektionen, die ihnen mehr oder weniger liegen und ihnen deswegen mehr oder weniger Freude machen können. Genau das sollten wir ins Training mit einbeziehen, um Vertrauen, Bindung und Motivation aufzubauen.

Wir sollten im Pferdetraining immer eine gute Balance finden und unsere Pferde weder unterfordern noch und überfordern. Das gilt sowohl für den Geist als auch für den Körper des Pferdes.

#### Regel Nummer 3: Mit kleinen Schritten erreichst du große Ziele

Überlege dir gerade beim verspielten Pferdetraining, was du erreichen möchtest und mit welcher Trainingsphilosophie du die Schritte mit deinem Pferd umsetzen möchtest. Es ist wichtig, in kleinen Schritten zu denken und jede Lektion sinnvoll zu unterteilen. Gehe immer nur dann einen Schritt weiter, wenn dein Pferd den vorhergehenden Schritt verlässlich verstanden hat und wiederholen kann. Deswegen wollen wir jetzt loslegen mit unseren Spielideen für gute und schlechte Wettertage.

#### TIPP:

Gerade beim verspielten Pferdetraining lohnt es sich, die positive Verstärkung als Trainingsphilosophie einzusetzen. Diese Trainingsweise fördert die Eigeninitiative und Kreativität der Pferde.

Wie bei jeder Trainingsphilosophie muss man sich einlesen und sie mit Leben füllen. Positive Verstärkung meint – grob gesagt –, dass das erwünschte Verhalten positiv verstärkt (zum Beispiel mit einem Markersignal und einem Leckerli) und das unerwünschte Verhalten ignoriert (zum Beispiel durch Abwenden oder Abwarten) wird.

Bevor das Training mit der positiven Verstärkung starten kann, braucht es allerdings als Basis Leckerlihöflichkeit beim Pferd. Anschließend können wir dem Pferd das Markersignal erklären. Das kann ein Zungenklick sein, ein Clicker oder ein bestimmtes Wort (wie Keks), das nur für das Markersignal genutzt wird. Sobald das Pferd das erwünschte Verhalten zeigt, muss immer das Markersignal ertönen und ein Leckerli folgen. So wird das erwünschte Verhalten positiv verstärkt.

# KREATIVE LERNSPIELE

## gemeinsam mit dem Pferd

von Dr. Nathalie Penquitt



Foto: Marianne Lins

In der Beschäftigung mit dem Pferd sind Lernspiele eine Abwechslung zum Reiten, da sie sowohl den Körper als auch das Gehirn des Pferdes – und des Menschen – fordern. Und sie machen aus Pferd und Mensch ein Team, da beide interagieren. Lernspiele sind mit einfachen

Alltagsmitteln wie einem Kautau für Hunde oder einer PET-Flasche möglich und manche Spiele mutieren zu richtigen Kunststücken, wie zum Beispiel das Kompliment und der Spanische Schritt, die – obwohl natürliches Verhalten in der Herde – auch als Zirkuslektion genutzt werden.



Foto: Dr. Nathalie Penquitt

Die meisten sogenannten Kunststücke finden ihren Ursprung im natürlichen Verhalten der Pferde. Die Kunst besteht nun darin, sich dem Pferd verständlich zu machen, um sie ihnen auf Wunsch zu entlocken. Dabei hilft es, eine gute Kommunikation mit dem Pferd zu haben, seine Kreativität zu fördern und es physisch und psychisch gesund zu halten. Es gibt viele Übungen, die diese Eigenschaften trainieren. Ich habe sie Lernspiele genannt. Spielend lernt es sich am leichtesten. Außerdem wird ein so trainiertes Pferd eigene Spielideen entwickeln können und sich trauen, etwas Neues auszuprobieren. Seien Sie also darauf gefasst, dass Ihr Pferd Sie auch mal mit etwas Schabernack überraschen kann, der dann hoffentlich ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Es folgen Übungen, die Pferde einmal bei ihrem natürlichen Verhalten zeigen und einmal den Ideenreichtum eines so trainierten Pferdes fördern. Dazu gehört der Spanische Schritt im Spiel zwischen den Pferden oder als abrufbare Zirkuslektion in der Interaktion mit dem Menschen. Lernspiele basieren auf Motivation und Förderung. Dazu zählen Verstärkungen von wünschenswertem Verhalten. Allen voran die positive Verstärkung.



In der Natur stellt der Spanische Schritt zwischen zwei Pferden auch eine Kommunikation dar. Der Mensch hat daraus eine Übung gemacht.  
Foto: Marianne Lins

# Longe-Walking

Pferdegerecht gymnastizieren und beschäftigen

von Alexandra Schmid



Foto: Alexandra Schmid

Sie reiten gern, sind sich aber bewusst, dass Bodenarbeit schon Sinn ergeben würde? Sie wissen nur nicht genau, wie und was Sie machen sollen? Wir machen Ihnen einen Vorschlag. Versuchen Sie es einmal mit Longe-Walking. Neben der Equikinetic, der EquiClassic-Work und der Dual-Aktivierung ist das Longe-Walking eine Methode aus dem Programm von Michael Geitners blau-gelber Trainingswelt. Mit dem Longe-Walking kann man Spaß und eine schöne Abwechslung in den Alltag des Pferdes bringen. Es wird gesund gymnastiziert und auf eine sinnvolle Art beschäftigt.

Die Doppellonge ist für viele Pferdebesitzer ein Buch mit sieben Siegeln. Dabei ist die Arbeit mit der doppelten Leine sehr wertvoll und kreativ und jedes Pferd kann davon enorm profitieren. Doch was steckt hinter dem Begriff „Longe-Walking“? Beim Longe-Walking wird das Pferd mithilfe von Doppellonge und Kappzaum durch einen aufgebauten Dual-Aktivierungsparcours longiert. Es ist nicht die klassische Doppellongenarbeit und auch nicht das Fahren vom Boden aus, jedoch beinhaltet es beide Elemente.

Man baut sich mit den blau-gelben Schaumstoffgassen einen Parcours auf, der aus verschiedenen Elementen besteht. Elemente sind etwa das Kleeblatt, die Achterschlaufen in die Ecken oder auch die Quadratvolte. Walk-Over-Hindernisse, wie das Dreieck, kann man ebenfalls in den Parcours integrieren. Durch den gewählten Parcours longiert man sein Pferd an der Doppellonge hindurch und achtet dabei auf regelmäßige Rechts-links-Wechsel.

## Wie profitiert das Pferd vom Longe-Walking?

Der Vorteil der Doppellonge ist, dass der Pferderücken entlastet wird, und das Pferd lernt wiederum, koordiniert und selbstständig Aufgaben zu bewältigen und sich dabei auszubalancieren. Das Pferd soll in den Übungen des Longe-Walkings selbst die Balance finden und „überlegen“, wie es seine Beine am besten durch und über die Hindernisse des Parcours setzt. Der Mensch gibt dabei Richtung und Geschwindigkeit vor. Damit das auch alles gleichmäßig und regelmäßig wird, arbeitet man als visuelle Hilfe beim Longe-Walking mit den Dual-Gassen®.

Die Gassen zeigen den Weg auf und geben klar strukturierte Pläne, die es Mensch und Pferd leichter machen zu arbeiten. Ein klarer Vorteil des Longe-Walkings ist, dass man die Handwechsel fließend machen kann. Man braucht keine Longen umzuschneiden und muss nicht anhalten, um die Hand zu wechseln.

## Longe-Walking – Vertrauensarbeit vom Feinsten

Wer denkt, dass Longe-Walking nur Gymnastizieren ist, der irrt sich. Longe-Walking baut Vertrauen auf und sorgt dafür, dass Pferde mutiger werden. Der Mensch befindet sich in einer treibenden Position und bestimmt, von hinten agierend, leicht seitlich versetzt von der Hinterhand, wo und in welchem Tempo das Pferd gehen soll. Diese Position kann für ein unerfahrenes Pferd etwas beängstigend sein, eventuell fühlt es sich getrieben. Ein solches Pferd muss erst einmal verstehen, dass es nicht flüchten muss. Hat es sich an diese Position gewöhnt, muss die Lenkung installiert werden. Auch das kann etwas dauern, bis es diese Hilfen versteht und annimmt.

Longe-Walking baut aber auch Selbstvertrauen beim Menschen auf. Durch die Position hinter dem Pferd lernt der eine

oder andere Angstphase, mutiger zu werden, und sein Selbstvertrauen wird gestärkt. Damit nicht genug: Beim Longe-Walking müssen sich die Pferde unglaublich konzentrieren.

Auf Hilfen zu reagieren, auf den Weg zu achten und die Hindernisse zu übertreten – ganz schön viel für ein Pferdegehirn. Man weiß mittlerweile, dass Pferde sich maximal 7 Minuten am Stück konzentrieren können – und wahrscheinlich nicht alle Pferde so lange. Zudem ist Konzentration anstrengend. Deshalb sollte man dem Pferd Pausen gönnen und unbedingt das Zeitsystem einhalten. Durch die integrierten Pausen hat das Pferd Zeit, etwas herunterzuschalten, um sich in der nächsten Einheit wieder besser konzentrieren zu können.

## Funktion vor Form

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Longe-Walking ist nicht schwer zu erlernen, aber natürlich werden sich hier am Anfang auch ein paar Fehler einschleichen – bei jedem, der das noch nie gemacht hat, und beim Pferd. Die Volten werden am Anfang vielleicht noch nicht perfekt werden, die Übergänge nicht fließend und das Pferd muss auch erst einmal lernen, gerade durch die Gassen zu laufen. Oberstes Gebot ist, Geduld zu haben, und zwar mit sich und seinem Pferd. Mit etwas Übung schafft man ein wertvolles Zusatztraining, von dem der Vierbeiner profitieren kann.

## Überforderung

Den größeren Schaden richtet man oft an, wenn man sein Pferd im Training überfordert, als rechtzeitig das Training zu beenden. Longe-Walking ist physisch wie psychisch anstrengend für Pferde. Es ist ein Work-out, das man nicht unterschätzen darf. Achten Sie deshalb darauf, ob Ihr Pferd Signale der Überforderung aussendet. Beenden Sie die Einheit, bevor es überfordert ist. Sie kennen Ihr Pferd am besten, aber so einige typische Anzeichen der Überforderung können Losrennen, Buckeln oder Mit-dem-Kopf-Schlagen sein. Ihr Pferd wird langsamer, die Schritte werden weniger kraftvoll und energiesparender.

Welchen Part hat der Mensch beim Longe-Walking? Das Handling der Doppellonge ist nicht kompliziert, es bedarf allerdings etwas Übung, bis die Handgriffe sitzen. Sind Sie unsicher, suchen Sie sich einen Trainer, der Ihnen zeigt, wie Sie Ihr Pferd durch den Dual-Aktivierungsparcours lenken können.

## Voraussetzung für Longe-Walking

Durch entsprechende Gewöhnung an die Doppellonge ist nahezu jedes Pferd in der Lage, mit dem Longe-Walking trainiert zu werden. Haben Sie ein Pferd, bei dem es sich schwierig gestaltet, es an die Doppellonge zu gewöhnen, suchen Sie sich bitte einen Trainer, der Ihnen dabei hilft.

# Beschäftigung für Arthrosepferde

durch gesunde und sanfte Bewegung

von Alexandra Schmid



Foto: Christiane Slawik

Besitzer von Arthrosepferden haben es nicht leicht. Auf der einen Seite ist Bewegung gerade bei Arthrose wichtig, auf der anderen Seite ist der Pferdebesitzer unsicher, welche Bewegung die richtige ist. Und Bewegung ist nicht gleich Bewegung. Ist das Pferd bewegungseingeschränkt, ist es umso essenzieller, langsam und bedacht an das Training und die Übungen heranzugehen. Eine Möglichkeit der sanften Bewegung für Arthrosepferde ist das Equikinetic®-Training mit den blau-gelben Gassen.

Arthrose ist eine nicht entzündliche, chronisch-degenerative Erkrankung des Knorpels. Die Folge ist eine Knochendestruktion und eine Kapselschrumpfung der Gelenke. Dabei kommt es zu Abnutzungserscheinungen und kann zu Zubildungen des Gewebes kommen, etwa beim Spat. Spat ist Arthrose im Sprunggelenk, oft begleitet von entzündlichen Arthritisschüben und durchaus auch chronischen Schmerzen. Bei Spat verknöchert das Sprunggelenk mit der Zeit.

Arthrose kann alle Gelenke des Pferdes betreffen, vom Sprunggelenk, Knie-, Hüft-, Schulter- und Hufgelenk bis zu den Facettengelenken. Hat ein Pferd einen Arthrosebefund, muss es nicht unbedingt Schmerzen haben. Diese entstehen meist durch die entzündliche Arthritis.

Hat ein Pferd Arthrose, beginnt ein Teufelskreis, bei dem es vom Aufweichen des Knorpels bis hin zur sogenannten Knochenglatze kommen kann. Mit dem fortschreitenden Verlust des Knorpels reagiert die Gelenkinnenhaut oft mit einer Entzündung, einer sogenannten Arthritis, und diese Entzündung verursacht Schmerzen. Eine Arthrose kann mit und ohne Arthritis vorkommen. Zunächst sind das keine guten Aussichten. Arthrose ist unheilbar, jedoch kann man die Schmerzen lindern.



In einem gesunden Gelenk umgibt eine Flüssigkeit das Gelenk, die den Abrieb der Knorpelmasse verhindert. Bei einem Gelenk mit Arthrose ist die Flüssigkeit reduziert und die Knochen reiben aneinander. Illustration: Alexandra Schmid



Achten Sie darauf, dass Ihr Pferd nicht zu schnell auf der gebogenen Linie läuft und schief wird. Fotos: Eliane Reichelt

### Woher kommt Arthrose?

Man unterscheidet zwischen einer primären und sekundären Arthrose. Bei der primären Arthrose ist die Ursache oft unklar, das Krankheitsbild ist jedoch das gleiche wie bei der sekundären Arthrose. Für diese sind die Auslöser oft eine falsche Belastung oder eine Überbelastung der Gelenke oder auch eine Fehlstellung. Ebenso kann ein Trauma eine Arthrose auslösen. Arthrose tritt häufig bei Sport- oder Arbeitspferden auf, bei denen die Gelenke stark belastet werden. Bei alten Pferden, egal ob im Sport oder Freizeitbereich, gilt die Arthrose beinahe schon als Volkskrankheit. Meistens sind die Beine betroffen, allerdings werden auch häufiger Befunde in den Facettengelenken der Wirbelsäule festgestellt.

### Was besonders belastet

Von Arthrose geplagte Pferde werden besonders belastet durch enge Wendungen, etwa enge Kehrtvolten. Volten beziehungsweise Zirkel können je nach Verlauf der Krankheit in das Training eingebaut werden. Man sollte aber darauf achten, dass das Pferd gerade gerichtet ist, um die Gelenke nicht unnötig zu belasten. Die Volten und Zirkel sollten langsam, ausbalanciert und gerade gerichtet longiert oder eventuell geritten werden.

### Bewegung, Bewegung und Bewegung – aber richtig

Medikamentöse, eventuell operative und futtertechnische Maßnahmen sind Therapien, mit denen Arthrose gelindert werden kann. Besonders schädlich für Pferde mit Arthrosebefund sind zu wenig und falsche Bewegung. Nicht nur die

Krankheit selbst, auch ihre sekundäre Auswirkungen können fatale Auswirkungen auf die Gesundheit des Pferdes haben. Bewegung ist immer wichtig für ein Pferd. Sehr wichtig ist sie bei einem Arthrosebefund, um Schlimmeres zu vermeiden oder den Zustand zumindest zu lindern.

Im Fokus steht die Synovia, die Gelenkflüssigkeit. Sie ist Schmiermittel, sorgt dafür, dass der Knorpel Stöße etwas abfedern kann, und ernährt den Knorpel. Die Gelenkflüssigkeit wird in der Innenschicht der Gelenkkapsel gebildet. Durch Be- und Entlastung des Knorpels wird die Synovia regelrecht in den Knorpel einmassiert und versorgt ihn mit Nähr- und Wirkstoffen, ähnlich wie ein Schwamm, der Wasser aufsaugt und es wieder abgibt, wenn man ihn ausdrückt. Die Gelenkflüssigkeit enthält unter anderem Hyaluronsäure, Lipide und Proteine, die dafür sorgen, dass der Knorpel gesund bleibt. Hat man längere Stehpausen beim Pferd, kann der Knorpel nicht mehr ausreichend versorgt werden und kann durch die Unterversorgung irreparable Schäden als Folge haben.

Pferde nehmen bei Schmerzen zwangsläufig eine Schonhaltung ein. Sie schonen etwa ein schmerzendes Bein und belasten das gesunde dadurch vermehrt. Diese Falschbelastung kann wieder neue Arthrosen begünstigen. Und nicht nur das. Es ist wichtig, die Pferde zu gymnastizieren, damit diese Schonhaltung nicht ein noch schlimmeres Krankheitsbild hervorruft als die Arthrose selbst. Verspannungen der Muskulatur führen dazu, dass der verspannte Bereich nicht richtig durchblutet werden kann und somit der Muskelstoffwechsel nicht mehr einwandfrei funktioniert. Die Muskulatur verliert an Dehnfähigkeit und auch das fasziale Gewebe wird in Mitleidenschaft gezogen. Die Fasern verlieren ebenfalls ihre Elastizität und das Pferd wird steif. Um dem entgegenzuwirken, ist genügend Bewegung unerlässlich.



# Mit Health Horse Agility

## den Rücken stärken

von Renate Ettl

Das Interesse an gesundheitsfördernden Übungen ist so groß wie nie zuvor. Gibt es immer mehr Pferde, die gesundheitliche Probleme haben, oder ist das Bedürfnis der Pferdebesitzer, ihren Pferden etwas Gutes zu tun, größer geworden? Möglicherweise treffen beide Fragen zu, doch fest steht, dass ein gezieltes Gesundheitstraining in jedem Fall hilfreich ist, um Pferde und speziell deren Rücken über lange Jahre gesund und fit zu halten. Hier ist Health Horse Agility eine Möglichkeit.

Die Pferdegesundheit ist nicht nur unter dem Aspekt des Tierschutzes relevant, sondern ist auch ein wichtiger Bestandteil im harmonischen Zusammenleben von Mensch und Pferd. Nur an einem gesunden und reitbaren Pferd wird der Besitzer Freude haben, denn die meisten haben sich ihre Vierbeiner zugelegt, um diese auch reiten zu können. Unreitbare Pferde hingegen sind in der Gesellschaft nichts wert, sie werden sogar oft verschenkt, um keine weiteren Unkosten zu verursachen. Daran, dass nicht reitbare und somit nutzlose

Pferde keinen Marktwert haben, erkennt man die Motivation der (meisten) Menschen: Es geht nicht ums Pferd, sondern um die Nutzung des Reittiers als Sportinstrument oder für Freizeitaktivitäten. Selbstverständlich würden nun viele Reiter ihr Tier niemals abgeben, selbst wenn das Pferd nicht mehr reitbar wäre. Das mag aufgrund der emotionalen Bindung sicherlich zutreffen, doch die anfängliche Entscheidung, ein Pferd zu kaufen, liegt für gewöhnlich in der Absicht, es auch reiten zu wollen.

## Pferde gesund reiten – geht das überhaupt?

Interessanterweise gibt es seit einigen Jahren jedoch eine Trendwende, denn vielen Pferdebesitzern scheint das Reiten an sich nicht mehr so wichtig zu sein, sodass eine deutliche Tendenz zur Pferdehaltung ohne reiterliche Nutzung zu verzeichnen ist. Dennoch wird ein Großteil der ungerittenen Pferde als Fahrpferd, Kinderspielpony, Rasenmäher oder zur Zucht genutzt.

Oft wird vorgegeben, dass es dem Pferd nur gut gehe, wenn es nicht geritten würde. Kann somit der Begriff des Gesundheitstrainings überhaupt berechtigt sein? Das wirft weitere Fragen auf: Welche Bedürfnisse und Voraussetzungen müssen vorhanden sein, um ein Pferd tatsächlich gesund zu erhalten? Und kann man ein Pferd überhaupt gesund reiten?

Um diese Fragen zu klären, muss man sich zunächst darüber Gedanken machen, welche Faktoren ein Pferd erst krank machen. Sicherlich spielen hier viele Aspekte eine Rolle, angefangen von der Fütterung über die Haltung, ganz sicher aber auch die Art und Weise des Reitens oder allgemein die Nutzung des Pferdes. Jedem Pferdebesitzer wird klar sein, dass eine naturnahe Haltung und Fütterung des Pferdes der Gesunderhaltung dient. Beides sind große Bereiche, die ein umfassendes Wissen über die Natur des Pferdes voraussetzen. Würde man diese Dinge optimieren, bliebe als Diskussionspunkt die Nutzung des Pferdes übrig.

Tierärzte und Therapeuten bestätigen, dass die meisten Pferde aufgrund der Nutzung durch den Reiter gesundheitliche Probleme erst erwerben. Nur selten können Menschen dem Pferd durch ein gezieltes Reittraining helfen, seinen Gesundheitszustand zu verbessern. Um einen gesundheitlichen Nutzen aus dem Gerittenwerden zu ziehen, müssen folgende Voraussetzungen gegeben sein:

1. Der Reiter darf sein Pferd nicht überlasten.
2. Das Training muss an den aktuellen Gesundheits- und Fitnessstatus angepasst sein.

## Belastungsgrenzen erkennen

Wann tritt nun eine Überlastung ein? Viele Freizeitreiter erklären, dass sie doch „nur“ ins Gelände gehen und das Pferd dabei kaum ins Schwitzen kommt. Eine Überlastung muss aber nicht allein das Herz-Kreislauf-System, sondern kann alle Strukturen des Körpers betreffen. Wenn ein Sattel nicht exakt passt, wird dieser an gewissen Stellen drücken oder unausbalanciert liegen, sodass der Reiter nicht im Schwerpunkt des Pferdes sitzen kann. Damit kommt es zu ungleich belasteten Muskeln, die bei unangenehmem Druck verspannen oder Mehrarbeit leisten müssen, um das durch den Reiter gestörte Gleichgewicht aufrechterhalten zu können. Beides führt langfristig zu Überlastungen, die sich zunächst in der Muskulatur (die sich verspannt) niederschlagen und später zu Verschleiß an Bändern, Sehnen und Gelenken führen. Eine überlastete und damit verspannte Muskulatur ist nicht mehr in der Lage, optimal zu kontrahieren und sich wieder zu entspannen. Damit ist der entsprechende Muskel auch nicht mehr leistungsfähig. Die Folge ist die Schwächung des Muskels, die letztendlich in eine Atrophie (Muskelschwund) mündet.

Der Reiter versucht, die fehlende Muskulatur mit verstärktem Training aufzubauen, doch damit werden die Muskeln einer noch größeren Belastung ausgesetzt, die noch stärkere Verspannungen und Schmerzen verursacht. Der Teufelskreis ist in vollem Gange. Lösbar ist das Problem nur, wenn die Ursachen der Überlastung beseitigt werden können und die Muskulatur entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit zunächst entspannt und dann aufgebaut wird. Dies setzt allerdings hervorragende Kenntnisse der Anatomie, Physiologie, Pathologie und Trainingslehre voraus.

Somit kann man ein Pferd nur dann gesund reiten, wenn folgende Trainingsvoraussetzungen gegeben sind:

1. Ein perfekt in Balance sitzender und einwirkender Reiter, der das Pferd weder durch sein Gewicht noch durch seine Einwirkungen (Hilfen) stört.
2. Eine lockere Muskulatur, die arbeitsfähig ist, denn nur ein arbeitsfähiger Muskel kann gestärkt werden.

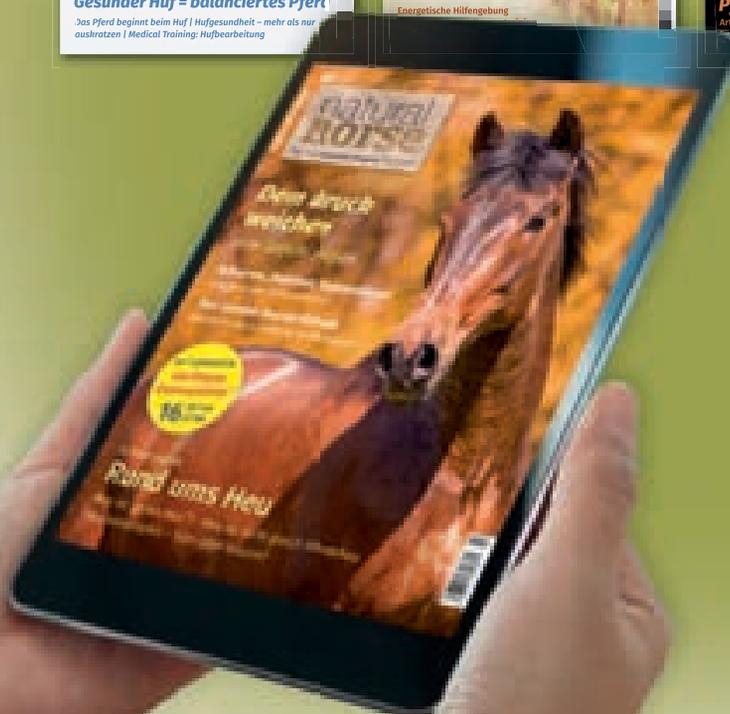
# NATURAL HORSE JETZT AUCH DIGITAL LESEN UND GELD SPAREN\*



Foto: Christiane Slawik



\* ... und einen Beitrag zum Umweltschutz leistest du auch noch



epaper als Einzelheft bestellen und sofort herunterladen für nur € 7,99 statt € 11,80.



epaper als Digital-Abo für € 39,99 statt € 47,- bestellen und pünktlich zum Erscheinungstag das Magazin im Emailingang haben.

Wir versenden dir ein PDF, das du so oft wie du magst, anschauen kannst. Richtig gespeichert, hast du bald eine schöne, digitale Bibliothek deiner Natural-Horse-Magazine. Das Digital-Abo kannst du jederzeit zum Ende des Abo-Zeitraums kündigen.

[www.naturalhorse.de](http://www.naturalhorse.de)  
in touch with your horse