

DIE  
**Reiterin**  
PFERDE • LEBEN • PORTRAITS • MODE • REISEN

Oktober & November 06|2013  
www.die-reiterin.net

**Lichtmangel  
im Winter**  
Was Mensch &  
Pferd wirklich hilft

**10 Seiten**

**RATGEBER**

**Verletzungspause  
sinnvoll nutzen**

- Erziehung auffrischen
- Sicher führen
- Beschäftigung in der Box

**PLUS: brav beim Tierarzt**

**Homestories**

**Höher, schneller,  
Weishaupt**

Der Springreiter liebt es wild,  
cool und actionreich

**Kenzie Dysli**

Freiheitsdressur unter  
spanischer Sonne

**5 Seiten Reisen**

**Reportage Indien**

Auf Marwaripferden  
durch Rajasthan

**Sprechen Sie  
„Pferd“?**

Mimik verstehen

**REDAKTION  
IN AKTION**

**Quadrille  
in Redefin**  
mit 20 Hengsten

„So reiten  
Sie's zu  
Hause nach!“

3,50 €

© 2013 Die Reiterin Verlag  
www.die-reiterin.net



4 251713 921503 06



Muskelaufbau

# WARUM MUSKELN PAUSEN BRAUCHEN

Text: SABINE ANDERS

Alle Reiter sind bestrebt, bei ihrem Pferd Muskeln aufzubauen. Doch was genau im Muskel abläuft, wenn er wächst, ist den wenigsten klar. Die *Reiterin* erklärt, warum das Trainingsende und die Pausen dazwischen so wichtig für den Muskelaufbau sind und wie man sie sinnvoll gestaltet.

Ein Fitnessratgeber für Menschen wird viel darüber geschrieben, wie man sein Training planen und aufbauen sollte, um den gewünschten Effekt zu erreichen – zum Beispiel, um Muskeln aufzubauen, die Ausdauer zu verbessern, um hinterher möglichst schnell zu regenerieren oder Muskelkater zu vermeiden. Selbst vielen Amateur- und Freizeitsportlern, die nur ab und zu der Gesundheit zuliebe Joggen oder ins Fitnessstudio gehen, ist inzwischen bekannt, dass Muskelaufbau vor allem in den Pausen während des Trainings und danach stattfindet. Das ist beim Pferd nicht anders, auch wenn detaillierte, wissenschaftliche Angaben über Sportphysiologie, zum Beispiel wie genau Muskelaufbau funktioniert, in Pferdebüchern oft Fehlanzeige sind. Genau so wird zwar viel darüber geschrieben, wie ein Reiter sein Pferd zu Beginn des Trainings aufwärmen und lösen kann und wie er es an Lektionen heraufführt. Aber nur selten findet man tieferegehende Informationen darüber, wie ein Reiter die Pausen während des Trainings und die Entspannungsphase am Ende sinnvoll gestalten kann – nicht nur für den Körper, sondern auch für die Psyche des Pferdes.

Es lohnt sich also, sich mit dem Ende einer Trainingseinheit fürs Pferd näher zu beschäftigen. Damit ist in diesem Artikel sowohl ein kleiner Abschnitt innerhalb einer Reitstunde gemeint, zum Beispiel eine Pause nach einer gelungenen Übungsreihe oder Lektion, als auch das Ende der gesamten Reiterei. Dabei unterscheidet sich das, was das Pferd „dazwischen“ und „danach“ braucht, gar nicht so sehr voneinander. Der Einfachheit halber ist daher in diesem Artikel übergreifend für beides vom „Abwärmen“ oder dem geläufigeren englischen Begriff dafür, dem „Cooling Down“, die Rede.

### Ausdauer anders als Kraft

„Man muss das Cooling Down genauso ernst nehmen und genauso intensiv betreiben wie das Aufwärmen“, sagt Dr. Ulrike Thiel, Reitlehrerin, Richterin und Reitlehrerin zu diesem Thema. „Man muss im Prinzip genauso lange abkühlen wie man aufwärmt. Einfach fünf Minuten Schritt reiten ist nicht genug.“ Thiel begründet das zunächst einmal mit sportphysiologischen Gegebenheiten, wobei es eine Rolle spielt, ob man die Ausdauer seines Pferdes trainiert hat, also das Herz-Kreislauf-System, oder die Kraft, also Muskeln aufbauen wollte. Nach Ausdauertraining, zum Beispiel einem Ausritt mit langen Galopp- und Trabphasen, empfiehlt Thiel, zunächst zu traben, bis

„Man muss das Cooling Down genauso ernst nehmen wie das Aufwärmen.“

Ulrike Thiel, Autorin von „Geritten werden“ (Kosmos)

Puls, Atmung und Temperatur des Pferdes wieder die Ruhewerte erreicht haben (28 bis 40 Schläge und 10 bis 14 Atemzüge pro Minute, 37,5–38,3 °C). Sie müssen nicht Feilermessen – beobachten Sie einfach, ob ihr Pferd einen entspannten, ruhigen Eindruck macht, so atmet wie sonst und nicht mehr schwitzt. Anschließend ist es immer noch notwendig, Schritt zu gehen – „und zwar meistens länger, als man glaubt“, wie Thiel betont. „Schwitzt das Pferd nach, hat man im anaeroben Bereich gearbeitet und muss solange weiterhin Schritt gehen, bis das Nachschwitzen aufhört.“ Ersetzt man das Schrittgehen durch Führen, bringt das dem Pferd noch mehr Entspannung.

### Wie Muskelaufbau funktioniert

Wie genau Muskelaufbau funktioniert, ist wissenschaftlich noch nicht zu hundert Prozent erforscht. Einer aktuellen Theorie nach wachsen Muskeln – das heißt, die Fasern werden dicker, schließen sich teilweise zusammen und werden dadurch kräftiger – wenn man sie stärker beansprucht und mehr Leistung von ihnen fordert als gewöhnlich. Eine ungewohnte Anstrengung animiert die Muskeln dazu, Protein (Eiweiß) einzulagern und dadurch zu wachsen. Die Muskeln passen sich dabei jedoch nicht nur an das aktuell verlangte Mehr an Leistung an, sondern wachsen sozusagen ein Stück über sich hinaus: Sie steigern ihre Leistungsfähigkeit über das im Training geforderte Niveau. Und das Beste: Sie halten ihre Leistungsfähigkeit auch für eine Weile auf diesem höheren Niveau. In der Sportfachsprache nennt man dieses Phänomen „Superkompensations-effekt“.

Dieser Effekt tritt jedoch erst in der Erholungsphase nach der Anstrengung ein – und auch nur, wenn man mit den Erholungsphasen richtig umgeht. Ist die Erholungsphase zu kurz, fordert man Leistung von den Muskeln, obwohl sie noch zu müde dafür sind. Als Resultat sinkt ihr Leistungslevel anstatt zu steigen, unter Umständen bauen sie Eiweiß ab. Bei menschlichen Hochleistungssportlern ist schon länger bekannt, dass ein Probekindfakt bei intensivem Training Muskelschwund verursachen kann. 2011 haben Forscher der veterinärmedizinischen Universität dieses Phänomen durch Tests mit Trabrennpferden auch bei Pferden nachgewiesen. Sie haben außerdem herausgefunden, dass ein Ergänzungsfuttermittel aus Proteinen und Aminosäuren, nach dem Training verabreicht, dieser Art von Muskelschwund entgegen wirken kann.

Ist die Erholungsphase nach einem Krafttraining zu lang, tritt der Superkompensations-effekt ebenfalls nicht ein. Denn der Muskel hält das gesteigerte Leistungsveau nur für eine begrenzte Zeit nach dem Training. Die Erholungsphase sollte deshalb nicht länger als drei Tage und nicht kürzer als 24 Stunden sein, besser sind, gerade bei noch untrainierten Sportlern, 48 Stunden. „Junge Pferde benötigen normalerweise 48 Stunden, um die kleinen Risse in den Muskelfasern zu reparieren, die im Training entstehen und sich später auswirken als Mikrokater bzw. Mikro-muskelkater“, erklärt Thiel.

Das heißt jedoch nicht, dass Sie ihr Pferd zwischen den Reitfahrten drei Tage in der Box stehen lassen und es zum Nichtstun verurteilen sollten. Sie dürfen nur nicht an zwei Tagen hintereinander genau dasselbe trainieren. Es spricht nichts dagegen, nach einem Tag Krafttraining (zum Beispiel Dressur oder Springen) ins Gelände zu gehen, Bodenarbeit zu machen oder auch nur an verschiedenen einfachen und flüssigen Umschaltübungen (zum Beispiel Wendungen, Linien) ruhig zu arbeiten. Beim menschlichen Sportler nennt man dieses Prinzip „Split Training“. Das heißt, man trainiert an einem Tag zum Beispiel vorwiegend den Unterkörper, am nächsten den Oberkörper, an einem die Beine und den Bauch, am anderen Arme und Schultern. Das lässt sich beim Pferd natürlich leider nicht eins zu eins umsetzen.

Was den Superkompensationseffekt neben zu kurzen Erholungsphasen außerdem verhindern kann, ist ein von vornherein zu schwacher Trainingsreiz, also wenn man sich nicht genügend angestrengt hat. War die Anstrengung zu groß, kommt es dagegen zum Muskelkater.

#### Muskelkater verhindern

Früher sind Sportwissenschaftler davon ausgegangen, dass Muskelkater durch einen Überschuss an Milchsäure (Laktat) im Muskel entsteht. Muskelkater tritt jedoch öfter nach intensivem Krafttraining auf als nach Ausdauertraining, obwohl die Laktatwerte bei Letzterem höher sind. Dazu kommt, dass sich der Muskelkater erst bemerkbar macht, nachdem die Laktatwerte sich längst wieder normalisiert haben – etwa 12 bis 14 Stunden nach dem Training. Heute geht man davon aus, dass Muskelkater auf kleine Risse in den Muskelfasern zurückzuführen ist, die bei übermäßiger Beanspruchung entstehen. Die Risse können sich entzünden und Wasser dringt in sie ein. Dadurch schwellen die

Laktationen (etwa alle fünf bis zehn Minuten), um eine Überanstrengung zu vermeiden. „Nimmt ein junges Pferd den Kopf hoch, ist das meistens ein Zeichen dafür, dass seine Rückenmuskulatur überlastet und müde ist“, sagt Thiel. Und zum anderen hilft ein sorgfältiges Abwärmen am Ende, das es dem Pferd ermöglicht, sich gründlich zu strecken und zu entspannen und dadurch die Muskulatur zu lockern. Lockere Muskeln sind besser durchblutet, sie werden schneller mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt und sie können dadurch das Training erlittenen Stoffwech-selabfallprodukte besser abtransportieren.

#### rote Helfer

Zuständig für diesen Abtransport sind rote Blutkörperchen. Das Rückenmark produziert sie ständig, aber ihre Zahl hängt nicht nur vom Trainingszustand ab, sondern auch von der Außentemperatur, der Ernährung und der Luftqualität. Kälte kurzelt die Produktion roter Blutkörperchen an, was jedoch nicht heißt, dass man das Pferd nach einem intensiven Training möglichst kalt abspitzen sollte. „Beim Abspitzen ist es wichtig, dass man nur die Beine kalt abspitzt und den restlichen Körper lauwarm, weil sonst die Poren der Haut sich schließen und das Pferd überheizt“, erklärt Thiel.

Die roten Blutkörperchen sind es auch, die den Muskel mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen, ohne den er nicht arbeiten könnte. Ein Pferdemuskel benötigt ungefähr drei- bis viermal so viel Sauerstoff für dieselbe Anstrengung wie ein vergleichbar großer menschlicher Muskel (Monika Krause: „Pferde erfolgreich reitweren“, Kosmos). Die Abwärmphase am Ende einer Reitstunde ermöglicht es dem Pferd, den Sauerstoff in den Muskeln wieder aufzufüllen. Und selbst

*„Beim Cooling Down kann man viel wiedergutmachen, wenn vorher etwas schiefgelaufen ist.“*

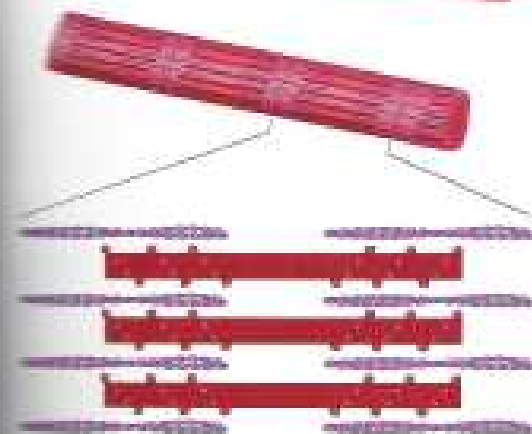
Ulrike Thiel, Autorin von „Geritten werden“ (Kosmos)

Muskeln an und schmerzen beim Bewegen. Zusätzliche Schmerzverursacher sind Stoffwechselabfallprodukte, die aus den Muskeln abtransportiert werden und dabei mit Nervenzellen in Berührung kommen.

Während ein menschlicher Sportler sich noch über Muskelkater freuen kann, weil er eine Bestätigung hat, intensiv trainiert zu haben, sollte man ihn bei einem Pferd unbedingt vermeiden. Denn sonst verspürt das Pferd Schmerzen, wenn man am nächsten oder übernächsten Tag in den Sattel steigt, und es assoziiert das Reiten an sich mit Schmerzen. Was hilft, einem Muskelkater vorzubeugen, sind zum einen genügend Pausen zwischen



Dem Muskelaufbau wachsen mehrere Muskelfasern zu dickeren zusammen.



Bei anstrengendem Krafttraining entstehen in den kleinen Muskelbläsern enorme Hitze, die Schmerzen verursachen und sich dadurch als Muskelkater bemerkbar machen. Bei intensivem Ausdauertraining trägt der Nährstoffgehalt in den Muskelfasern. Rote Blutkörperchen transportieren die Nährstoffe und andere Stoffwechselprodukte ab.

Wenn ein Muskelkater bereits eingetreten ist, trägt eine gezielte Durchblutung dazu bei, Schmerzen zu lindern und beschleunigt die Erholung.

Die wie Feder in der Konzentration auf den Muskelbau eingezogen: Auch Sehnen und Bänder müssen sich an verstärkte Belastung anpassen. Im Gegensatz zu Muskeln lassen sie sich jedoch nicht so schnell und einfach trainieren. Bei ihnen kann eine Überbeanspruchung zum dauerhaften Verletzungsrisiko führen. „Darum ist es so wichtig, schon von Anfang an die Ausbildung eines jungen Pferdes nicht zu hochem Tempo – am Geraderichten zu zwingen und daran, das Pferd zu schließen. Verletzungen machen jedes, entsteht zu viel tangentiale Belastung vor allem auf der Vorhand“, sagt Thiel.

#### Wärmepolster für die Psyche

Wegen der physiologischen Gründe sprechen wir auch mehrere Gründe für eine sorgfältige Wärmepolsterung. „Das Pferd muss am Ende einer Reitsession entspannen können, sich wohlfühlen und Harmonie mit dem Reiter sein“, sagt Thiel. „Wärmepolsterung ist während des Trainings sehr wichtig, wenn es um die Psyche geht oder Reiter und Pferd sich nicht wohlfühlen, muss der Reiter die Harmonie mit dem Pferd wiederherstellen. Denn nur dann hat man ein befähigendes Trainingseinheit einen positiven Anknüpfungspunkt.“ Dieser positive An-

knüpfungspunkt für die Psyche ist für den Erfolg mindestens genauso wichtig wie der Superkompensationseffekt für die Muskeln. „Im Cooling Down kann man viel wieder gutmachen, was vorher schiefgegangen ist. Wenn es gelingt, am Ende die Harmonie wieder herzustellen, verstehen einem Pferde vieles“, erklärt Thiel. Dabei sei es wichtiger und wirksamer für einen positiven Trainingseffekt, dass das Pferd nach einer gut gelungenen, schwierigen Lektion die Chute erhält, entspannt zu sein und keine Schmerzen zu haben, als dass es vielleicht in einem Zustand der Anspannung und Ermüdung genau im richtigen Moment gelobt wird.

#### Abwärmen zur Kontrolle

„Wie sich das Pferd in den Entspannungsphasen und am Ende einer Reitsession verhält, sagt viel darüber das aus, ob das vorhergegangene Training sinnvoll war und dient dem Reiter deshalb auch zur Kontrolle“, erklärt Thiel. Besonders aussagekräftig ist dabei zum Beispiel vorwärts-abwärts mit dem Zügel aus der Hand kauen lassen. Hier sieht man, ob die Rückenmuskulatur gut gearbeitet hat. „Das Pferd sollte die Nase vor der Senkrechten haben, Takt und Kadenz sollten gleichmäßig sein“, sagt Thiel. „Streckt das Pferd dabei den Kopf hoch oder verkrümmt sich hinter dem Zügel, ist das ein Anzeichen dafür, dass es den Rücken verspannt oder überlastet hat.“



Es ist wichtig, dass sich das Pferd öfter Zwischendurch und am Ende einer Reiterei komplett psychisch und körperlich entspannen kann.

S. 100/101

*„Das Cooling Down zeigt einem, ob man vorher gut geritten ist oder nicht.“*

Ulrika Thiel, Autorin von „Geritten werden“ (Kosmos)

## Praktische Tipps für Zwischendurch

**1.** Bauen Sie nach jeder neuen oder anstrengenden Lektion Schritt oder Trab in einem ruhigen Tempo am langen oder halblangen Zügel ein, spätestens alle fünf bis zehn Minuten. Es reicht, wenn Sie das Pferd eine halbe oder ganze Runde Zügel oder ganze Bahn sich strecken lassen.

**2.** Trainieren Sie anstrengende Übungen wie ein Mensch im Fitnessstudio: in kurzen Blöcken mit mehreren Wiederholungen. Reiten Sie zum Beispiel nur ein paar Tritte oder nur eine halbe Serie/Runde in der geforderten Lektion. Zwischendurch darf sich das Pferd strecken und entspannen.

**3.** Klappt eine Lektion nicht, köpfen Sie zur Basic zurück (zum Beispiel Schulterherein oder Ähnliches, was Ihr Pferd und Sie bereits gut beherrschen) und arbeiten Sie an Ihrem Sitz. Beißen Sie sich nicht fest, sondern versuchen Sie die Lektion erst in der nächsten Stunde erneut. „Lektionen klappen in 99 Prozent der Fälle nicht, weil der Reiter verkehrt sitzt: Er konzentriert sich zu sehr auf die Lektion und vergisst darüber seinen Sitz“, hat Thiel beobachtet.

**4.** Je nach Temperament und Veranlagung des Pferdes lassen Sie es nach einer versammelnden Lektion wieder frisch vorwärts gehen. Reiten Sie zum Beispiel eine Galoppinnette, wie Ingrid Klimka auf unserem Bild, bei der das Pferd die Muskeln in Hinterhand, Rücken und Bauch stark anstrengen muss. Trauen sich viele Pferde, wenn sie noch ein paar korrekten Sprünge zur Belohnung und Entspannung wieder flott geradeaus galoppieren dürfen – je nach Trainingszustand des Pferdes auch in Dehnungshaltung. Faule Pferde empfinden es wahrscheinlich eher als Belohnung, wie in Punkt 1 am langen Zügel und in einem gemächlichen Tempo entspannen zu dürfen.



## Praktische Tipps fürs Ende

1. Hören Sie mit einer Lektion auf, die Ihr Pferd und Sie sicher beherrschen und die Ihrem Pferd Spaß macht (siehe Kasten S. 87).
2. Achten Sie am Schluss besonders auf Ihren Sitz und Ihre Hände: Beide haben den größten Einfluss darauf, ob es Ihnen gelingt, die Harmonie mit Ihrem Pferd zu bestätigen oder bei Bedarf wiederherzustellen.
3. Schalten Sie am Ende nicht geistig ab. Konzentrieren Sie sich auf das Abwärmen genauso wie auf den Rest der Reitstunde.
4. Reiten Sie zum Abwärmen am Ende genauso lange vorwärts-abwärts wie zum Aufwärmen. Ideal ist Trab in einem ruhigen Tempo und gleichmäßigen Takt.
5. Reiten Sie auf beiden Händen. Vielleicht stellen Sie einen Unterschied zu Beginn der Stunde fest. Im Idealfall ist das Pferd am Ende der Stunde auf seiner „schlechteren“ Seite besser als zu Beginn der Stunde.
6. Reiten Sie korrekte große, gebogene Linien wie Zirkel oder Schlangenlinien.
7. Überprüfen Sie, ob sich das Pferd weich in beide Richtungen stellen und biegen lässt und an den diagonalen Hilfen steht.
8. Reiten Sie auf dem zweiten Hufschlag. So sehen Sie, ob das Pferd an den Hilfen steht und ob Sie es korrekt am inneren Schenkel und äußeren Zügel haben.
9. Wenn Sie am Schluss der Stunde anstatt Schritt zu reiten Ihr Pferd führen, kann es besonders gut entspannen.
10. Beobachten Sie Ihr Pferd, nachdem Sie es in die Box oder auf die Weide gebracht haben: Verhält es sich müde, gestresst, aggressiv oder schwitzt es lange nach, sollten Sie Ihr Training überdenken.
11. Verlangen Sie vom Pferd nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen intensives Krafttraining (durch anstrengende Dressurarbeit). Zur Abwechslung miten Sie stattdessen verschiedene einfache und flüssige Dressuraktionen (zum Beispiel Wandungen und Linien). Oder trainieren Sie im Gelände die Ausdauer, machen Sie Boden- oder Stangenarbeit, Kursblöcke oder einfach einen ruhigen Spaziergang, bei dem Sie sich gemeinsam mit Ihrem Pferd die Gegend anschauen.

## TRAINING BEENDEN ALS BELOHNUNG?

1

**Nathalie Penquitt, Pferdetrainerin \***

Einige Pferdeausbilder empfehlen, das Pferd für eine richtig ausgeführte Lektion, Hilfe etc. zu belohnen, indem man das Training unmittelbar danach beendet und das Pferd in den Stall zurückbringt. Das Training sollte jedoch für unser Pferd immer ein schönes Erlebnis sein, folglich ist es auch nicht die größte Belohnung, damit aufzuhören. Da wir unsere Pferde mittels positiver Verstärkung trainieren, ist das für sie immer ein Vergnügen. Wie höre ich dann aber am besten auf? Es ist auf jeden Fall wichtig, das Pferd mit einem guten Gefühl aus dem Training zu entlassen. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten.

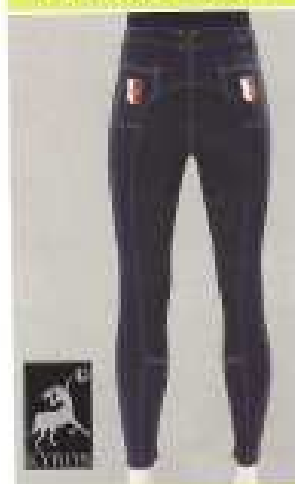


MASSAGE.COM

Eine gute Variante für einen schönen Abschluss ist eine Lektion, die das Pferd gut kann und gerne ausführt. Ich habe zum Beispiel ein Pferd, das – wie viele andere Pferde übrigens auch – sehr gerne auf ein Podest steigt. Man kann es förmlich damit belohnen. Trotzdem lobe ich es für diese Übung dann auch noch. Musste sich das Pferd vorher stark konzentrieren, ist eine belohnte Lektion eine willkommene Entspannung. Manche ein Pferd läuft nach versammelten Lektionen gerne frei vorwärts – vorausgesetzt, es handelt sich um ein gahfreudiges Pferd. Nicht jedem Pferd macht man damit eine Freude! Hat man die Möglichkeit, kann auch ein kleiner Bogen durchs Gelände ein willkommener Abschluss sein. Man sollte sein Pferd gut kennen, um das Pflanzende aussuchen zu können. Dann sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

→ [www.penquitt-pferdeschule.de](http://www.penquitt-pferdeschule.de)

**KYRON  
Reithosen –  
nur im guten  
Fachhandel**



**UVP: € 89,90**  
[www.KYRON-Sport.de](http://www.KYRON-Sport.de)

## UNSERE EXPERTIN

**Dr. Ulrike Thiel ist**

Reittrainerin, Reithérapeute,  
Richterin, diplamierte  
Sportlehrerin, Psychologin und  
erfolgreiche Buchautorin, u.  
a. von „Geritten werden: So  
erlebt es das Pferd“ (Kosmos,  
2011, 29,95 €). In ihrem Institut HippoCampus bildet  
sie Pferde, Reiter und Equithérapeuten nach Maxschon  
Grundrättern aus.

→ [www.hippocampus-nl.com](http://www.hippocampus-nl.com)



**Verkaufstage auf dem  
Storchenhof!**  
**04. - 17. November 2013**

**Sport- und Freizeitpferde  
von 5.000,- bis 15.000,- Euro**  
Pferde zum Kommissionsverkauf  
besucht!

**...gut, fair und familiär!**



Storchenhof Janssen GmbH · Zum Storchenhof 1 · 49164 Jaffhausen  
Telefon: 05464-9620-10 · Fax: 05464-9670-29  
Lisa Hülsmann-Janssen Mobil: 01 71-7967500 · Detl. Janssen Mobil: 01 71-53 77 1622  
Web: [www.storchenhof-janssen.de](http://www.storchenhof-janssen.de) · E-Mail: [info@storchenhof-janssen.de](mailto:info@storchenhof-janssen.de)