



Höchstleistung:
Das American
Quarter Horse bedarf
auch nach seinem Einsatz
besonderer Fürsorge, da-
mit die Leistungsfähig-
keit erhalten bleibt.

Foto: Lux Company

Showstart, Tagesritt, Urlaub mit Pferd, Wanderritt:
 Nicht nur während des Sommerhalbjahrs finden sich im Kalender markante
 Punkte, Zeiten, zu denen Westernreiter und American Quarter Horse
 zu Höchstform auflaufen. Dafür wurde eifrig trainiert, oft über Wochen und
 Monate, manchmal jahrelang. Das ist auch gut so, denn nur mit guter
 Vorbereitung können solche Hochleistungen unbeschadet abgerufen werden.
 Gute Vorbereitung, erfolgreicher Einsatz - und dann?

Jedem Sportler und damit auch jedem Reiter ist klar, dass Leistung nur durch Training möglich ist. Vor dem Einsatz des Pferdes steht deshalb eine Phase der Vorbereitung. Weniger im Bewusstsein ist die Tatsache, dass jedes Pferd nach seinem Einsatz ebenso besonderer

Fürsorge bedarf: „Nach dem Ritt ist vor dem Ritt“ heißt es deshalb, aber wie sieht eine gute Versorgung des Pferdes nach großen Anstrengungen konkret aus? Was steht unmittelbar nach der Belastung, was in den Stunden, Tagen und Wochen danach an?

Diese Maßnahmen fallen in zwei Kategorien: Zum einen werden Pferde unmittelbar nach ihrem Einsatz so gepflegt, versorgt, gefüttert und untergebracht, dass sie die vorhergegangene Anstrengung möglichst gut verkraften und sich trotz Ermüdung wohl fühlen. Zum anderen

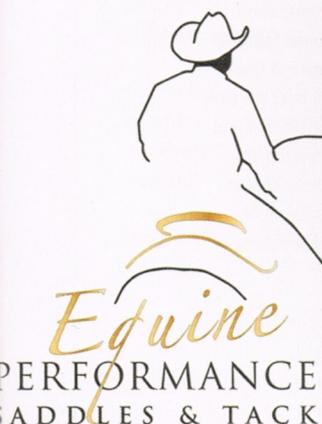


SADDLERY
 DEUBER & PARTNER

Viele Modelle für den Freizeit- bis zum Profi-Reiter

TRAIL RIDER

Art. 1031-B48915



WWW.EQUINE-PERFORMANCE.ORG
 0173 39 34 190 MB-EQUIP@WEB.DE

Süd-
 Deutschland
 &
 Österreich

Nord-,
 Ost-,
 & West-
 Deutschland

SATTEL & CO

PERFEKTION FÜR DEN REITSPORT

WWW.SATTEL.CO

036623 164 911

INFO@SATTEL.CO

aber muss das Training nach dem Einsatz, nach der Showsaison so fortgeführt werden, dass eine mittel- bis langfristige körperliche Erholung eintreten kann. Diese Form des Trainings wird „Abtraining“ genannt, sie führt das Pferd von der Phase der Höchstleistung zurück zur Grundkondition. Gut versorgen und sachkundig abtrainieren – zweigleisig werden beste Voraussetzungen für den nächsten Einsatz, die kommende Saison gelegt.

Erst die Arbeit, dann ... noch mehr Arbeit

Ob langer Wanderritt oder kurzer Showstart: Danach sind Reiter und Quarter Horse müde, vielleicht gar erschöpft, physisch wie psychisch: schweißnass oder regenfeucht, hungrig und durstig, kalt oder überhitzt, „platt“ von der Anstrengung oder aufgedreht vom Trubel, zufrieden mit der erbrachten Leistung oder verunsichert durch viele neue Eindrücke.

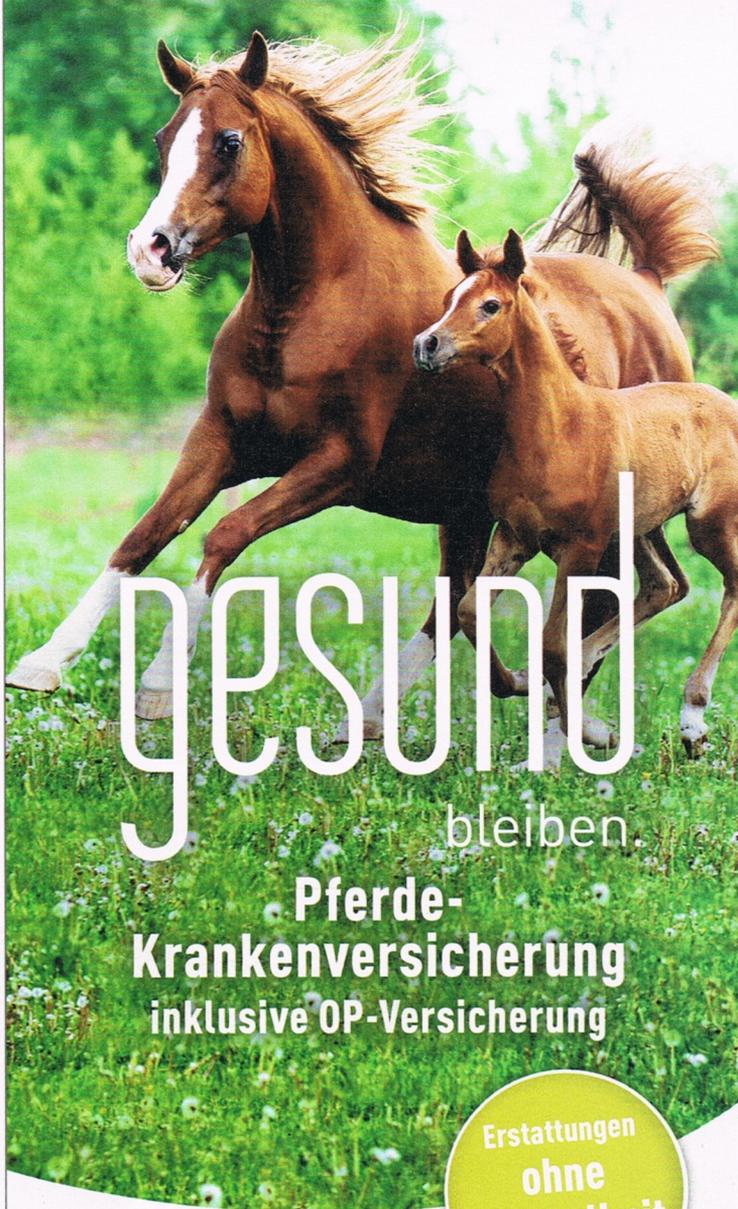
Gut, wer vor dem Start alles Notwendige vorbereitet hat und weiß, welche Maßnahmen wann und wie am besten greifen, damit möglichst rasch echte Erholung beim Pferd eintritt und der Mensch – erst das Pferd und dann der Reiter – endlich auch eigene Bedürfnisse stillen kann (Duschen, frische Klamotten, Pizza, ein kaltes Bierchen ... paradiesisch!).

Bereiten Sie vor dem Start (oder bitten Sie Ihren designierten Turniertrottel darum) vor:

- Halfter und Führstrick, Hufkratzer, grobe Bürste,
- handwarmes Wasser zum Abschwammen (stellen Sie einen Eimer Wasser vor dem Ritt in die Sonne), Bürste und/oder Schwamm, Schweißmesser,
- Fliegendecke und Fliegenmaske (im Sommer), dünner Überwurf (ein altes Frotteeduschhandtuch leistet hier gute Dienste)
- Regendecke (für „Sauwetter“), zwei Abschwitzdecken (bei Kälte),
- Tränkeimer (mit Elektrolyten bei hoher Belastung und/oder Hitze), am besten auch schon vorher abfüllen, damit Ihr Pferd kein eiskaltes Wasser trinkt
- Kraftfutter (gerne und zu jeder Jahreszeit ein kleines Mash).

Dann kann es losgehen – und irgendwann ist es geschafft: Sie reiten aus der Show Arena aus, können das Ziel des

Mensch.Tier.Wir.



gesund
bleiben.
Pferde-
Krankenversicherung
inklusive OP-Versicherung

Erstattungen
ohne
Jahreslimit

**Pferde faszinieren und berühren.
Sie. Uns. Alle.**

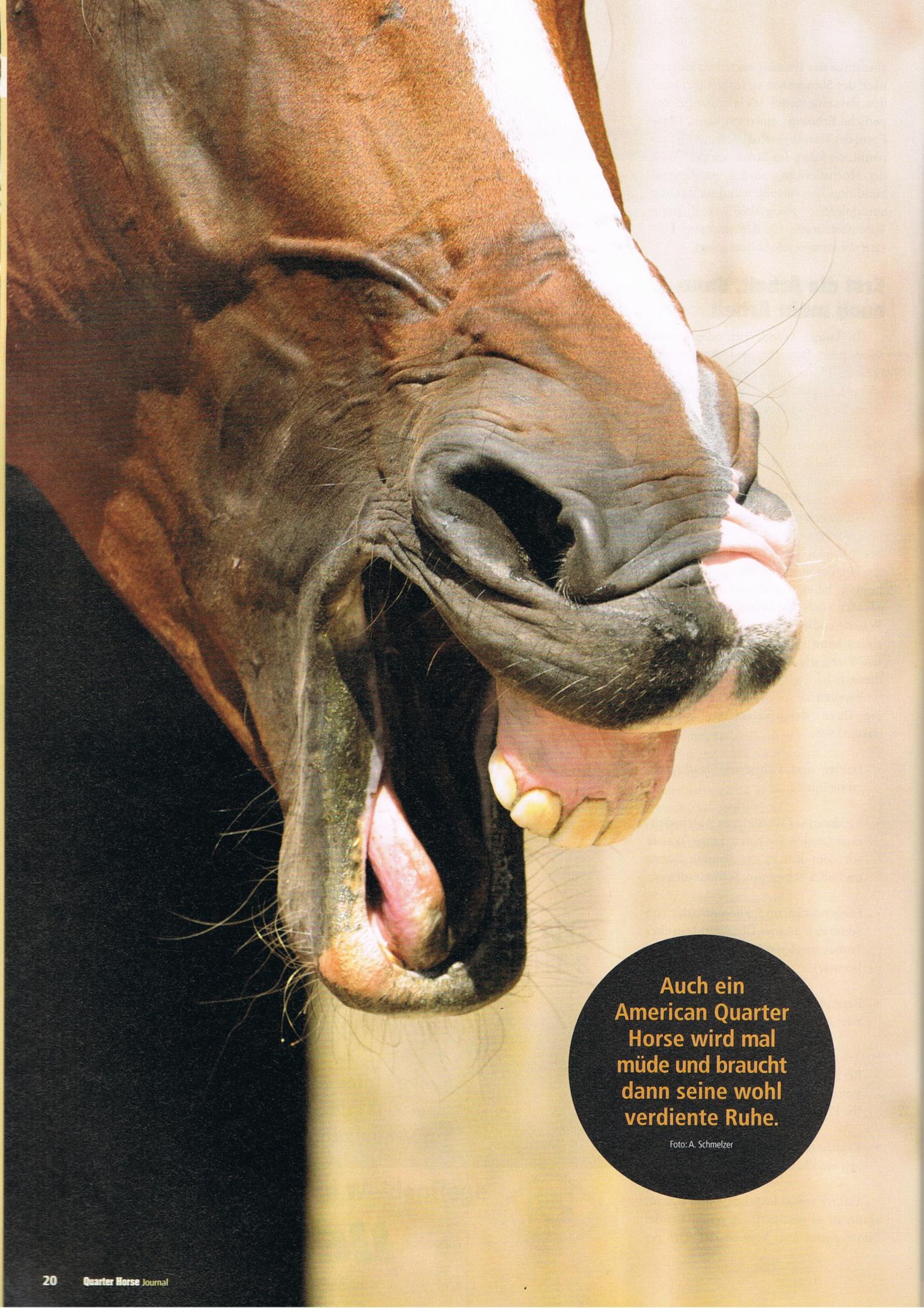
Daher bieten wir Ihnen für die Gesundheit Ihres Pferdes umfassenden finanziellen Schutz mit bis zu **100% Kostenübernahme.**

Mehr Infos unter:

Tel. 0581 8070-0

www.uelzener.de/pferde

Uelzener 
VERSICHERUNGEN Mensch.Tier.Wir.



**Auch ein
American Quarter
Horse wird mal
müde und braucht
dann seine wohl
verdiente Ruhe.**

Foto: A. Schmelzer



Nach der Dusche immer abziehen! Und Ist der Schweiß erstmal aus dem Fell gespült, funktioniert auch die Temperaturregulation wieder korrekt.

Foto: M. Michels/Miripix

Wanderrittes im Tal erahnen, nähern sich nach einem Tagesritt wieder dem Heimatstall. Schon jetzt beginnt die Erholungsphase Ihres Pferdes.

Bewegen Sie Ihr Pferd abschließend am lockeren Zügel im Schritt. Sitzen Sie dann ab, lösen Sie ggf. den Sattelgurt ein wenig und führen Sie das Pferd. Ein paar Runden über den Vorbereitungsplatz oder der letzte Kilometer bis zum Stall – das wird auch Ihnen gut tun.

Atmung und Puls nähern sich den Normalwerten an. Ihr Pferd kommt auch psychisch zur Ruhe, weil es mit dem Absitzen ein Ende der Belastung verbindet. Die unter dem Sattel vor allem nach langen Ritten weniger gut durchbluteten Gewebe werden nun wieder besser versorgt und erholen sich.

Ein No go: Die häufig auf Shows zu beobachtende Praxis, dass Reiter sich nach ihrem Start noch stundenlang im Sattel des artig stillstehenden Quarters lümmeln und das Geschehen in der Arena verfolgen. Auch wenn das Pferd sich nicht bewegt, muss es dauerhaft arbeiten, um die Reiterlast zu tragen. Echte Erholung findet nicht statt. Wer warten muss oder will, sitzt nach einem dicken Lob ab und gönnt seinem Pferd echte Ruhe. Ein Pferd ist kein Sofa, ein richtiger Horseman keine Couch Potato!

Am Stützpunkt angekommen kümmern Sie sich um:

- Körperoberfläche und Temperaturregulation,
- Wasser und Futter,
- Ruhe und leichte Bewegung.

„Erste Hilfe“ für müde Pferde: Nach der Belastung hängt das weitere Vorgehen auch von den Witterungsbedingungen ab. Ist es kalt und/oder nass oder Ihr Pferd

sehr müde, schützen Sie seine Kruppenmuskulatur durch eine lose übergeworfene Decke, die Sie nach dem Absatteln nach vorne ziehen.

Gestresste Pferde profitieren davon, wenn sie während der „Erstversorgung“ bereits an der Hand grasen dürfen. In entspannter Haltung und abgelenkt von etwaigen Zipperlein werden so entleerte Wasser- und Nährstoffspeicher aufgefüllt, während der Reiter nun alle schweißnassen Stellen abschwammt und anschließend mit dem Schweißmesser abzieht. Wenn möglich: Wälzen lassen – egal, wie Ihr Pferd hinterher aussieht, das ist halt Wellness auf Pferdeart. Bei kaltem Wetter kann anschließend abfrottiert und eingedeckt werden, im Sommer schützt eine Fliegendecke vor ungebeten Gästen.

Tut gut...

...denn Körperliche und psychische Erholung gehen Hand in Hand. Beim Abschwammen haben Sie darauf geachtet, ob Ihr fleißiger Vierbeiner sich Verletzungen zugezogen hat, sich Schwellungen, Verspannungen, empfindliche Stellen zeigen. Ist der Schweiß aus dem Fell gespült, funktioniert die Temperaturregulation wieder korrekt (verklebtes Fell wäre hinderlich) und Ihr Pferd zieht weniger Insekten an.

Die Restfeuchte sorgt dafür, dass die infolge der Anstrengung gestiegene Körpertemperatur kontinuierlich herunterfährt. Bei einem klatschnassen Pferd dagegen behindert der Wasserfilm den Temperatúrausgleich und viele Pferde reagieren zudem auf herabrinne Wassertropfen äußerst gereizt – es fühlt sich für sie wie in krabbelndes Insekt an.

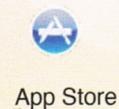
NeuroStim®
by OVERO 



Anwender App



Google Play



App Store

Informationen zu Schulung und Verkauf finden Sie auf unserer Homepage

www.overo.de



Die Muskeln freuen sich nicht nur über ein gefühlvolles Abtasten nach Schwellungen, sondern auch über eine entspannende Massage.

Foto: A. Schmelzer



Nach sehr großen Anstrengungen sollte regelmäßig die Atmung des Pferdes kontrolliert werden.

Foto: C. Slawik

Heilende Hände

Schon simples Putzen – gerne bewusst kräftig mit einer groben Bürste – wird vor allem nach Anstrengungen als besonders angenehm empfunden. Es entspannt das Pferd physisch wie psychisch. In Kursen lassen sich zudem einfache Massagepraktiken und verwandte Techniken erlernen. Bitte kein „Einrenken“ oder Ähnliches in Eigeninitiative!

Leistungssportler sollten regelmäßig, insbesondere aber nach der Showsaison von Fachleuten wie Veterinär-Chiropraktikern oder Osteopathen durchgecheckt und ggf. behandelt werden.

Ist das Pferd nicht unbeschadet durch die Wettkampfsaison gekommen, macht es in der Erholung keine Fortschritte oder sind gar belastungsbedingte Verletzungen aufgetreten, ist ein Aufenthalt in einer „Reha-Klinik“ für Pferde empfehlenswert. Hier werden mit großem Aufwand modernste Mittel eingesetzt, es wird eine intensive Betreuung gewährleistet – was im heimischen Stall durch den Pferdefreund oft schlicht nicht zu leisten ist.

Zwischendurch ein kurzer Check

Nach sehr großen und/oder langdauernden Anstrengungen sollten Sie in regelmäßigen Abständen überprüfen, wie Ihr Pferd sich erholt. Dazu erfassen Sie Puls, Atmung und Körpertemperatur.

Diese Werte sollten nach dem Ende des Rittes kontinuierlich abfallen und nach spätestens zwei Stunden wieder im Normalbereich liegen.

Mit dem Hautfaltengriff können Sie überprüfen, ob und wie stark Ihr Pferd dehydriert („ausgetrocknet“) ist: Nehmen Sie an der Schulter des Pferdes eine Hautfalte auf und halten Sie diese kurz fest.

Nach dem Loslassen sollte sie sofort verstreichen. Glättet sie sich verzögert oder bleibt die Hautfalte gar für Sekunden stehen, weist dies auf einen erheblichen Wassermangel hin, der möglicherweise behandlungsbedürftig ist.



THE VLUGGEN INSTITUTE

A PRIVATE MEMBERSHIP ASSOCIATION

FOR EQUINE OSTEOPATHY & EDUCATION

“Teaching hands and opening minds one student at a time”

Join us now to become a certified Equine Diplomat Osteopath EDO®





Durch die Eimertränke behalten Sie den Überblick, wieviel Wasser Ihr Pferd tatsächlich aufnimmt.

Foto: C. Slawik



Nach einem langen Ritt gilt: absteigen, Sattelgurt lockern und die letzten Meter führen.

Foto: I. Sidon

Speicher auffüllen bitte!

Insbesondere nach großen Anstrengungen sollten Sie Ihr Pferd zunächst kontrolliert aus dem Eimer tränken. Handwarmes, eventuell mit Elektrolyten versetztes Wasser darf schluckweise aufgenommen werden. Gras, Heu und später eine angemessene Portion Kraftfutter füllen leere Energiespeicher auf.

Manche Pferde fressen nach großen Anstrengungen eher zögerlich – ihnen tut sommers wie winters ein (Fertig-) Mash besonders gut! Nach hohen Schweißverlusten können Booster eingesetzt werden.

Tut gut...

...denn durch die Eimertränke behalten Sie den Überblick, wieviel Wasser Ihr Pferd tatsächlich aufnimmt, das Wasser hat die passende Temperatur und Sie führen gleichzeitig gezielt Elektrolyte zu. Tränken hat Priorität vor der Fütterung!

Ruhe und Bewegung in Balance

Etwa zwei Stunden nach dem Ende der Leistung profitiert das Pferd von einem Spaziergang an der Hand, der

etwaige verkrampte Muskeln noch einmal lockert. Dem Reiter hilft dieser Gang dabei, den Erholungszustand seines Pferdes abzuschätzen und etwaige Probleme zu erkennen.

Danach nichts wie ab in die Heia: Im gewohnten Stall, auf einem großzügig abgesteckten Paddock oder in einer geräumigen Box. Je länger und intensiver die Anstrengung, desto zeitaufwändiger ist die in den nächsten Tagen folgende Regenerationsphase, während der das Pferd in jedem Fall unbedingt bewegt, aber wenig bis nicht belastet werden sollte.

Tut gut...

...denn auch bei gut trainierten Pferden hinterlässt jede Hochleistung Spuren – etwa in Form von minimalen Verletzungen der Muskulatur, einer Anhäufung von Stoffwechsel-Endprodukten, die vielleicht nicht sofort entsorgt werden konnten. Je nach Naturell schonen manche erschöpfte Pferde sich selbst, aber gerade die fleißigen Überflieger laufen sprichwörtlich bis zum Umfallen. Deshalb ist moderate Bewegung angesagt, um auf Nummer Sicher zu gehen und die Durchblutung anzuregen und so für eine rasche Reparatur und den zügigen Abtransport von Stoffwechselendprodukten zu sorgen.

Sattel Service
INTERNATIONAL

www.sattelservice.com

Felisette van Wieren ★ Mobil. 01520 - 5 16 29 29

Passende Westernsättel aus
physiotherapeutischer Sicht



Westernbauchgurte

- orthopädischer Hohlfaserflor für optimale atmungsaktive Polsterung kein Hitzestau
- passt sich der Anatomie des Pferdes automatisch an
- Dicke ist vergleichbar mit Lammfellgurten
- weich und anschlussam
- für mehr Wohlbefinden beim Pferd

Service-Telefon (12 ct / min):
0700 77 071-300/-500 (Fax)
service-team@medi-cheval.de
www.medi-cheval.de



© ZamboniFoto



08393 9229-0
HÜBNER-LEE

Bodenbefestigung mit TTE®-Platten
- extrem belastbar & ohne Unterbau

reitplatzbau.de
pferde-auslauf.de
stallmatten.de



BIO MEDICAL SYSTEMS bio-medical-systems.de
Tel: 0611 - 719 091

Impuls-Dioden-Laser

Multiprog 2510

904nm

Multiprog 2520

Pulsierende Magnetfeldtherapie



MDMS 2010



BIO MEDICAL SYSTEMS - BMS GmbH

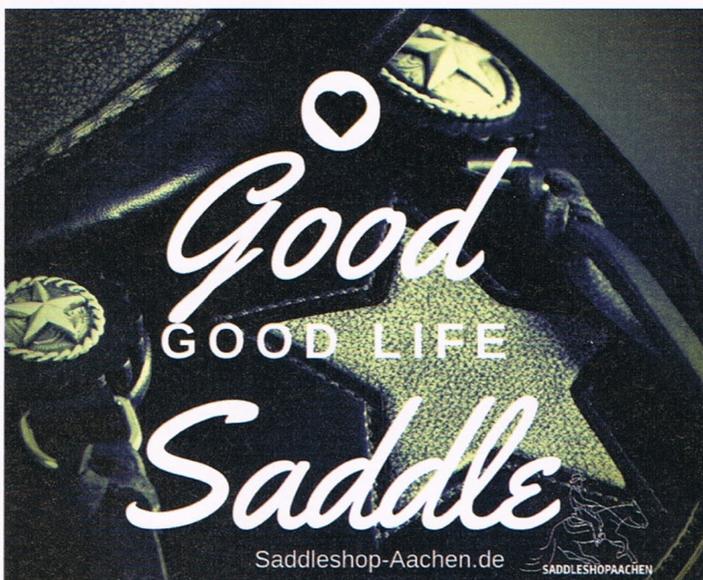
www.kraft-fuehranlagen.de



über 20.000 Decken auf Lager - versandkostenfrei!

HorSeven www.pferdedecken-shop.de

WEIDE & OUTDOOR | WINTER | STALL & CO | SPORT & TURNIER | SONDERGRÖSSEN | MARKEN | ZUBEHÖR



Abtraining fürs Pferd

Neben diesen eher pflegerischen Maßnahmen nimmt der Reiter auch über eine kluge Gestaltung des Trainingszyklus seines Pferdes Einfluss darauf, wie gut es sich erholt.

Sportler planen ihr Training vor dem Hintergrund der Wettkampfsaison. Sie sprechen vom Makro-, Meso- und Mikrozyklus, wobei sich der Makrozyklus meist auf ein Jahr bezieht, der Mesozyklus Zeitabschnitte von etwa einem Monat meint und der Mikrozyklus eine Woche dauert. Der Makrozyklus umfasst die Zeit der wichtigsten Wettkämpfe, die Phase der Vorbereitung davor und der Nachbereitung (dem Abtraining) danach und etwaigen Wettkampfpausen. Der Mesozyklus bezieht sich auf Trainingsabschnitte mit bestimmten Schwerpunkten oder Inhalten, der Mikrozyklus ist die kleinste Zeiteinheit im Trainingsplan. Diese Prinzipien gelten auch für das Training vierbeiniger Sportler (und ihrer Reiter...). Wer Erfolg haben und trainingsbedingte Verletzungen vermeiden will, kommt um eine sinnvolle, gut geplante Periodisierung des Trainings nicht herum.

Das Stiefkind ist und bleibt in Reiterkreisen die Nachbereitung, die Entspannungsphase am Ende der Trainingseinheit, die Zeit der Regeneration nach der Saison. Kenner sprechen hier vom Abtrainieren oder Abtraining, einer Zeit, in der die Leistungsfähigkeit des Körpers gezielt wieder auf ein niedrigeres Niveau zurückgeführt wird.

Warum Abtrainieren?

Wenn wir von Training sprechen, meinen wir meist das Auftraining. Dabei wird der Körper (Trainings-)Reizen aus-



Expertentipp

Auf passendes Equipment achten!

Besonders der Sattel stellt hier einen wichtigen Faktor dar. Vor allem Freizeitpferde, welche nicht regelmäßig übers Jahr geritten werden, verändern ihren Körper mehrfach jährlich.

Diese Veränderungen sind oft passformrelevant, daher ist der Zeitpunkt der Sattelanprobe wichtig: Kaufen Sie den Sattel am Zenit oder im Tal der jährlichen Schwankungen, oder irgendwo dazwischen? Ist mehr Fett oder Muskelmasse vorhanden?

Auch beim Kauf eines neuen Pferdes ist zu bedenken, dass das Training beim Vorbesitzer wahrscheinlich nicht exakt dem entspricht, was Sie mit dem Pferd machen möchten. Daher ist vor dem Kauf eines neuen Sattels zu überlegen, ob das Pferd seine Figur halten wird und bei erwarteten Veränderungen dies mit seinem Sattler/Händler zu kommunizieren.

Ein guter Fachmann wird maßgeschneiderte Lösungen parat haben, um eine langfristige Passform trotz schwankender Statur empfehlen können. Hier können veränderbare Sättel ebenso wie maßgeschneiderte Pads mit speziellen Einlegesystemen helfen.

Biggi Küpper, Satteltechnikerin und Equine Osteopathin EDO®, Saddleshop-Aachen.de



Zum
Abtrainieren
gehört auch,
mehr Abwechslung
in den Trainingsall-
tag zu bringen.

Foto: K.-J. Guni

gesetzt, Reizen, die ihn im Grunde überfordern, aus dem Gleichgewicht bringen – ohne diese Impulse findet kein Training statt. Die biochemische Balance im Organismus wird gestört und auf diesen Reiz reagiert der Körper in der Folge mit einer Anpassung. Er „merkt“ im Auftraining, dass er den Anforderungen nicht genügt und erhöht seine Leistungsfähigkeit. Training besteht demnach aus einer planvollen Abfolge von Reizen, die den Körper nach und nach in einen Zustand höherer Leistungsfähigkeit führen. Es entsteht ein neues Gleichgewicht, eine Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit. Dieses Gleichgewicht reagiert empfindlich auf Störungen.

Bei menschlichen Leistungssportlern ist das „Akute Entlastungssyndrom“ gut erforscht. Sie leiden häufig unter Symptomen wie Herzrasen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Schwindel, aber auch depressiven Verstimmungen und einem Gefühl innerer Unruhe, wenn es durch eine Krankheit oder Verletzung zu einer plötzlichen Trainingsunterbrechung kommt. Auch im Pferdetraining konnten vergleichbare Beobachtungen gemacht werden. Wer das Training abrupt beendet und sein auf hohem Niveau trainiertes Pferd von jetzt auf gleich beurlaubt, kann ein Akutes Entlastungssyndrom hervorrufen.

Es gilt aber auch: Wer nach hohen Leistungen seinem Pferd keine (ausreichende) Pause im Sinne eines regenerativen Abtrainings gönnt, wird einen Leistungsabfall und gesundheitliche Störungen verursachen, typische Anzeichen des Übertrainings. Nichtstun ist

ebenso schädlich wie zu viel tun, der goldene Mittelweg ist gefragt – und so sieht (oder so ähnlich) er aus:

- Reduzieren Sie die Häufigkeit des Trainings,
- reduzieren Sie die Intensität des Trainings,
- reduzieren Sie die Dauer der Trainingseinheit.
- Verändern Sie die Trainingsinhalte zugunsten leichter Arbeit auf langen Linien, Dehnungsübungen, lockerer Gymnastik, entspannenden Geländeeritten.
- Bringen Sie mehr Abwechslung in den Trainingsalltag.
- Sorgen Sie für Bewegung ohne Belastung: Durch Longieren, ruhige Arbeit in der Führanlage, Auslauf auf langrechteckigen Weiden oder Paddocks.

Denken Sie auch daran, die Fütterung Ihres Pferdes den reduzierten Anforderungen anzupassen!

Vorfreude auf den nächsten Ritt

Leistung und Erfolg – wie auch immer man das individuell für sich und sein Pferd definieren mag – sind nicht nur vom gesundheitlichen und konditionellen Zustand abhängig, sondern auch von der Motivation. Eine durchdachte Planung von Leistung und Erholung ist nicht zuletzt auch unerlässlich, um bei Ihrem Pferd neben der FÄHIGKEIT zur Leistungserbringung auch den WILLEN, die innere BEREITSCHAFT dazu langfristig zu erhalten und zu stärken. Text: Angelika Schmelzer



Alles für Pferde und Kleintiere

- Tier Apotheke
- Pflegemittel
- Naturprodukte
- Hömeopathie
- Heilkräuter
- Reit- & Fahrsport



Einfach mal reinschauen auf:

www.homeovet.eu