

Nadine Saxer unterrichtet als Pferdeosteopathin

Tragkraft und Pferdegesundheit

Als Pferdeosteopathin behandelt Nadine Saxer täglich die Folgen von übermäßigem «Gebrauch» des Pferdes – also Verschleisserscheinungen. Deshalb ist es für die in Windlach wohnende Spezialistin ein Anliegen, über die Möglichkeiten zu informieren, wie man diese Verschleisserscheinungen minimieren kann.

Charles Stoob

Unsere Reitpferde sind ganz unterschiedlich gebaut. Die jeweiligen Rassen bringen teils auch ganz unterschiedliche Stärken und Schwächen mit sich. Es gibt Pferde, die sich von Natur aus schon selbst sehr gut tragen und diese werden später wohl auch die Reitpferde mit mehr Tragkraft. Es gibt leider aber auch Pferde, die kaum selbst gesund auf ihren Beinen gehen können. Diese gesund zu erhalten, trotzdem sie geritten werden, stellt oftmals eine fast nicht zu lösende Aufgabe dar. Nadine Saxer: «Die Kraft, einen Menschen zu tragen, muss beim Pferd sorgfältig aufgebaut werden. Es muss erst lernen, damit umzugehen. Es muss die richtigen Muskeln gebrauchen, um sich selbst zusammen mit dem Gewicht im Rücken fortzubewegen. Findet dies geradeaus statt, geht das noch relativ schnell. Möchte man dann Zirkel, Volten und andere Lektionen reiten, müssen die dafür notwendigen Strukturen gestärkt und ausgebildet werden.» Was passiert, wenn sich der Mensch aufs Pferd setzt? «Setzen wir uns auf ein Pferd (mit oder ohne Sattel), senkt sich der Rücken/Widerrist um zwei bis vier Zentimeter ab, je nach Gebäude des Pferdes und Gewicht des Reiters. Da die Verbindung von den Vordergliedmassen über die Schulterblätter zum Rumpf nur über Bindegewebe ver-



Die PRE-Schimmelstute Balandra im fließenden Schritt in Selbsthaltung, schön getragen über die Oberlinie. Fotos: privat

fügt, ist dies möglich. In der gesteigerten Bewegung nach vorwärts-abwärts oder wenn die Muskulatur ermüdet, kann sich dieser Zustand längerfristig manifestieren. Das Pferd wird quasi 'kleiner' im Stockmass.» Dieses Absinken muss vom Körper kompensiert werden, indem das Pferd seine Bauchmuskeln trainiert und anspannt. Wenn die Bauch-

muskeln in Kontraktion sind, ist der Weg für das Hinterbein frei, um unterzutreten. Mit Untertreten ist nicht das extrem weite vor- und in der Folge zurückschwingen gemeint, sondern die Beugung der Hanken und Platzieren des Hufes «unter den Schwerpunkt» des Reiters. Dadurch hebt sich der Widerrist und der Schwung kann wie gewünscht von hin-

ten nach vorne bis zum Genick durchfliessen.

Welche Muskeln sind wichtig?

Die Bauchmuskeln stehen an erster Stelle, gefolgt von den Rumpfrägern an Brust, Hals und Gurtlage. Die eigentlichen Rumpfräger gehen unter dem Schulterblatt durch. Wenn sie gut ausgebildet sind, zeigt sich das vor

dem Schulterblatt. Ist die Zone gut gefüllt, hat das Pferd mehr Tragkraft, als wenn dort richtige «Löcher» vorhanden sind. Die Oberhalsmuskeln und Genickmuskeln werden in der Folge verstärkt ausgebildet, zusammen mit den Muskeln oberhalb des Knies. Die Kernmuskulatur des Rückens und die tiefen Lendenmuskeln (das sind die Beuger der hinteren Gliedmassen) werden nach und nach stärker und somit sind hoch versammelnde Lektionen gut auszuführen (im Maximum in der Piaffe zum Beispiel). Wie kann man diese ausbilden? «Im vielseitigen Gelände über Stock und Stein, Wurzeln und Baumstämme; bergauf im Schritt und Trab, bergab im lockeren Schritt. Steil bergab immer absteigen, um die Tragfähigkeit nicht überstrapazieren. Übergänge und Bahnfiguren auch im Gelände üben, und wenn es nur zwei mal fünf Minuten sind. In der Bahn fängt man



Die Freiburger-Stute Ljuba im Galopp (l.) und beim Krafttraining.



mit Volten und Zirkelarbeit an, weitet diese aus, bis man zu den Seitengängen Schulterherein, Travers und Renvers kommt, sodass man dann mit der Traversale beginnen kann. Gelingt der Trab, kann man zur Piaffe vorgehen, sofern diese vorgesehen ist. Bereits aber bei den Seitengängen im Schritt ist es möglich, das Pferd dahin zu stärken, dass es Tragkraft ausbilden kann», so Saxer. Wie zeigt sich fehlende Tragkraft oder eine Trageermüdung? «Die Bauchmuskeln sind schlecht ausgebildet, ein ausgeprägter Heubauch ist die Folge. Die Region oberhalb des Knies ist sehr schlecht ausgebildet, die Hinterhand wirkt dadurch mickrig. Der Rücken zeigt Kompensationsmuskulatur in der Lendenpartie, diese ist dort aufgewölbt. Der Rest des Rückens hängt eher durch oder ist schlecht bemuskelt. Der Oberhals ist schlechter ausgebildet als der Unterhals. Die Halswirbelsäule kann im Bereich des vierten bis siebten Halswirbels sehr prägnant zu sehen sein. Die Brust kann sehr tief «hängen» oder sehr prägnant im vorderen Teil bemuskelt sein. Zudem fehlt zwischen den Vorderbeinen Muskulatur.»

Gedanken zur Tragkraft

Ein Pferd, das in seiner Kraft läuft, wird stolzer, mutiger und stärker. Ein Pferd, das stolz, mutig und stark ist, verliert nach und nach Ängste und Unsicherheiten – wird also sicherer und zuverlässiger. Ein Pferd, das sicherer wird, ist besser an den Hilfen. Ein Pferd, das sich besser lenken lässt, ist besser formbar. Ein Pferd, das besser formbar ist, kann unter dem Reiter besser gymnastiziert werden. Ein besser gymnastiziertes Pferd kann länger – trotz oder dank Reitern – gesund erhalten werden. Die Kraft zu Tragen hat also mit Kräftigung zu tun. Weniger mit Dehnung. «Ich spreche hier nicht von der so oft erklärten Dehnung nach vorwärts-abwärts, sodass sich das Nacken-Rückenband spannt und der



Balandras erste versammelten Tritte in Richtung Piaffe nach der Weidepause.



Bonito wird in der Piaffe geritten.

passive Trageapparat damit aktiviert wird. Es geht nicht um Dehnung, sondern um Kräftigung», sagt Nadine Saxer. Ein Quervergleich zur Human-Physiotherapie oder zum Fitnessstudio: Wer ins Fitnessstudio geht, wärmt sich auf dem Fahrrad, Laufband oder Crosstrainer auf. Nach einigen Minuten geht man dazu über, die verschiedenen Kräftigungsübungen für Beine, Arme, Rumpf, Brust und Bauch im Rahmen der individuellen Möglichkeiten anzuwenden. Immer einige Male pro Übung ist auf alle Fälle zu empfehlen. Danach wird gedehnt; leichte Dehntechniken im Stehen oder Sitzen. Jedermann wird hauptsächlich am Anfang die Erfahrung machen, dass die Kraftübungen einiges an Energie und Konzentration verlangen. Vorsicht ist jedoch geboten: Nach einigen Ausführungen muss man die jeweilige

Übung bis zum nächsten Mal ruhen lassen. Würde man über das Kraftpotenzial hinausgehen, wäre man quasi gezwungen, mit Kompensationsmuskeln oder langen Hebeln und Schwung zu arbeiten. Ihre Schädigung könnte kaum verhindert werden. «Der Aspekt der Dehnung ist mir sehr wichtig. Niemals arbeiten Sie am Kraftgerät in Dehnung. Dort konzentriert sich der Fokus nur auf die Kraft. So ist es beim Pferd an und für sich auch. Man kann das Pferd aufwärmen indem man zum Beispiel einmal ums Feld läuft, geht danach auf den Platz und fängt mit den Kraftübungen an. Man arbeitet jede Übung einige Male durch und hört dann auf, wenn die Lektion am besten und «in der Kraft» optimal ausgeführt wurde. Dann nimmt man eine neue Übung und geht so die Körperteile durch, bis man fertig

ist. Die Dauer des Krafttrainings wäre am Anfang rund 15 bis 20 Minuten. Vielleicht reichen auch nur fünf bis zehn Minuten.» Gedehnt wird im Stehen, falls man reitet. Wenn man an der Hand arbeitet, kann man auch mal im Schritt dehnen lassen. Da dort niemand auf dem Rücken sitzt, wird die erarbeitete Tragkraft durch das erneute Absinken des Widerrists auch nicht wieder provoziert. Fazit: In der Dehnung ist keine Kräftigung ohne Langzeitschäden möglich. Jeder Leistungssport bestätigt das. Wenn man Kräftigungsübungen macht, dehnt man nicht. Man dehnt davor oder danach. Dehnen lässt man vorzugsweise im Stand, das ist optimal fürs Pferd.

Eckpfeiler des Arbeitens an der Tragkraft

- Immer in kleinen Erfolgsschritten aufbauen/fördern.

- Immer den optimalen Rahmen für das jeweilige Exterieur suchen und abrufen.
- Das Pferd immer in seinem Balance-Rahmen trainieren (das ist streng).
- Lob auf den Punkt, wenn es die richtige Idee verfolgt.
- Wenn das Pferd es kann, einen Schritt weitergehen. Nicht zu lange und zu oft wiederholen.
- Immer mit einem Erfolgserlebnis die Lektion beenden.
- Lernen, wann die Kraft schwindet und wann nur die Sorgfalt und Motivation fehlt.
- Das Trainieren am Punkt und auf den Punkt fordert vom Menschen viel Feinheit, Qualität und Selbstreflexion.
- Mit zweimal zehn bis 15 Minuten pro Woche (zu Beginn) hat man schon schöne Erfolge.



Bonito im schön getragenen, aber flüssigen Trab.

- Wovon muss man sich verabschieden, um Tragkraft zu erreichen?
- Seitengänge in tiefer Dehnungshaltung.
- Antreten in den Schritt findet nur noch «in der Kraft» statt und geschieht nicht, indem das Pferd erst seinen Schwerpunkt in Richtung vorwärts-abwärts verlagert.
- Ungezieltes Vorwärts (jagen) ohne Kraft und Balance werden nicht mehr gefördert.
- Gangverstärkungen ausserhalb von schön fließenden (im Takt), getragenen Gängen sind vorerst tabu. In Dehnungshaltung sind sie nicht zu empfehlen.