

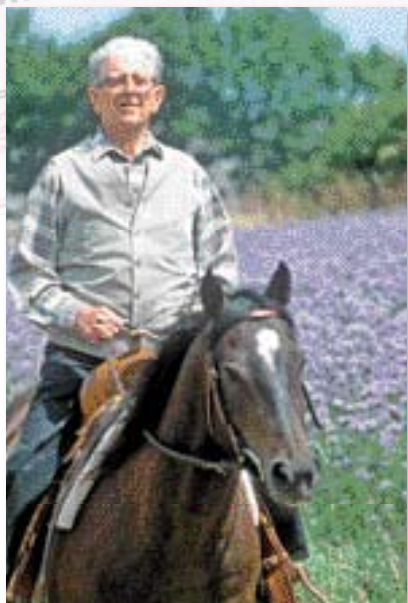


FOTO: S. SCHNIEDER

8 Argumente: Warum Reiten Körper, Geist und Seele stärkt

So gesund ist Reiten

Die Hippo-Heilung reicht vom therapierten Bandscheibenvorfall bis zur Auferstehung aus dem Rollstuhl. Es gibt mehr als einen guten Grund, sich in den Sattel zu setzen. Studien beweisen, dass Reiten gesund ist, sogar heilen kann und Körper und Geist lange fit hält. Glückseligkeit mit inbegriffen! Wir zeigen, warum Reiten ein unschlagbarer Sport ist.



Die ältesten Olympia-Teilnehmer sind Reiter. Wohl auch, weil es gesund und auch im hohen Alter fit hält.



Radfahren erzieht den Menschen zum Passgänger, der Arm und Bein einer Seite gleichzeitig bewegt ...



... Skifahrer und Reiter bewegen sich dagegen crosskoordinativ, ihre Bewegungen laufen diagonal durch den Körper. Gut fürs Zentrale Nervensystem.

erfordert: Während das linke Bein tritt, zieht der linke Arm am Lenker, der Sportler bewegt sich gleichzeitig gleichzeitig. Diese homolateralen Bewegungen machen ihn zum sogenannten Passgänger. Des Menschen Grundbewegung, das Gehen, ist aber crosskoordinativ: das linke Bein tritt vor, während der rechte Arm nach vorne pendelt. Geht dieses natürliche Muster verloren, entwickelt sich der Mensch entgegen seiner Natur zum Passgänger. Die Folgen: Das Gehirn ist unterlastet oder sogar verwirrt bis gestresst. Reiten verlangt wie das Gehen crosskoordinative Bewegungen, die diagonal durch den Körper laufen. Wie zum Beispiel das Treiben des inneren Schenkels an die äußere Hand oder das Innensitzen in Wendungen, ohne die äußere Schulter nach hinten weichen zu lassen. Reiten erhält die Gehirnleistung und wirkt gegen die im Büro drohenden einseitigen Bewegungen. Reiten besitzt deshalb eine hohe gesundheitsunterstützende Funktion. Vergleichbare koordinative Leistungen findet man beim Skifahren, Skaten, Surfen und dort, wo Schulter- gegen Beckenachse gedreht wird.

1 Reiten belebt das Gehirn

Wenn man die Liste der physischen Vorzüge des Reitens auf das Wesentlichste beschränkt, sind sich alle Experten einig. Erstens: Reiten fördert die koordinativen Fähigkeiten, denn man muss schnell auf vorhersehbare und völlig unvorhersehbare Bewegungen des Pferdes motorisch reagieren – Beispiel wenn es buckelt. Selbst der Skifahrer einer Buckelpiste, der motorisch eine vergleichbare Leistung erbringt, sieht die Hügel wenigstens kommen. Der Reiter nicht. Allein der Grundsitz verlangt eine hohe Koordinationsfähigkeit des Reiters, da er sich mit Rhythmusgefühl und Gleichgewichtssinn der Bewegung des Pferdes anpasst, gleichzeitig die Qualität der Pferdebewegung beeinflusst und dazu Arme, Hände, Oberkörper und Beine unabhängig voneinander einsetzt. Das stellt höchste Ansprüche ans Zentrale Nervensystem. Fahrradfahren erreicht diese Gehirnleistung nicht, da es lediglich parallele Bewegungen des Menschen

2 Reiten heilt Gehbehinderte

Der zweite physische Vorteil von Reiten ist die Beweglichkeit. Versteht man darunter weitgreifende Bewegungen mit großen Schwüngen, ist Reiten sicherlich Sportarten wie Turnen, Kampfsport, Vortigieren und auch Schwimmen unterzu-



Das Gangmuster des Pferdes im Schritt gleicht der menschlichen Bewegung. So kann Reiten Geh-Behinderte therapieren.

ordnen. Aber Reiten besitzt in Sachen Beweglichkeit einen unschlagbaren Joker: Der Schritt des Pferdes ähnelt der Bewegung des Menschen, denn das Pferd überträgt dabei rund Hundert dreidimensionale Reize pro Minute auf den Oberkörper des Reiters. Damit erfährt der Reiter ein Bewegungsmuster, das exakt dem des Gehens entspricht. Können Patienten im Rollstuhl zum Beispiel aufgrund von Querschnittslähmung oder neurologischen Erkrankungen wie Spastik oder Parkinson nicht mehr oder nur sehr eingeschränkt laufen, fördert das Schrittreiten die Beweglichkeit in den menschlichen Gelenken so sehr, als hätte man sich selbst auf den Beinen bewegt. Karsten Lütken von der Deutschen Sporthochschule Köln: „Die Bewegung im Schritt sendet dieselben Reize an den Körper, als würde der Mensch auf eigenen Beinen laufen. So kann der Querschnittsgelähmte seine Rumpfmuskulatur und Beweglichkeit trainieren.“

Dr. Christian Peiler, Diplom-Sportwissenschaftler und Physiotherapeut, berichtet von einem 70-jährigen Patienten, der wegen eines Schlaganfalls im Rollstuhl saß: „Der Mann ist jede Woche zu mir zur Hippo-Therapie gekommen. Zum Aufsteigen benötigte er immer eine Rampe als Hilfsmittel. Nach der Therapie, also nach dem Schrittreiten, war es ihm mög- ➤

Bieman de Haas
1/2 Seite hoch
91 x 253

3 Reiten stärkt den Rücken

Das dritte Argument fürs Reiten ruft auch gleichzeitig immer wieder seine Gegner auf den Plan: Reiten soll die Rückenmuskulatur kräftigen und sogar geschädigte Bandscheiben heilen – behaupten die einen. Die anderen fassen sich nach dem Reiten heroisch ins Kreuz und nehmen die Schmerzen im Rücken als Beweis ihrer sportlichen Härte, oder setzen sich eben nie wieder in einen Sattel. Manche Eltern erinnern sich sogar an eindringliche Warnungen, das Kind nicht zu früh aufs Pferd zu hieven, das sei schlecht für den Rücken. Nur: Was stimmt denn nun?

Faktum ist, dass Reiten fast die gesamte Muskulatur des Menschen in Anspruch nimmt, er jedoch nicht im Gleichgewicht sitzen kann, ohne sich aufzurichten. Der Reiter trainiert also automatisch im Sattel seine Oberkörpermuskulatur, weil er



Rückenschmerz ist häufig bedingt durch zu wenig und einseitige Bewegung im Büroalltag. Reiten heilt und beugt vor.

Macht Reiten den Rücken kaputt?

RRI hat Experten und Aktive gefragt:

Dr. Christian Peiler, Sportwissenschaftler und Physiotherapeut: „Grundsätzlich hilft Reiten, Muskeln zu stärken. Wenn man aber immer falsche Bewegungsabläufe durchführt, es übertreibt oder häufig Pferde mit unkontrollierten Bewegungen (junge Pferde) reitet, kann das negative Einflüsse auf den Bewegungsapparat des Reiters haben.“

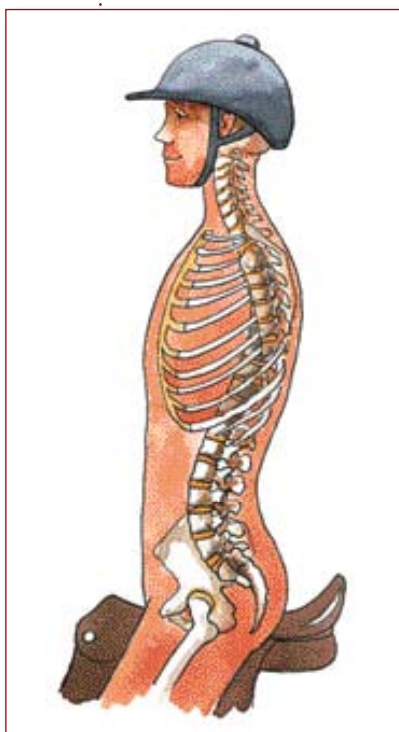
Dr. Manfred Giensch, FN-Mannschaftsarzt: „Im Prinzip macht Reiten nicht den Rücken kaputt. Da gibt es auch keinen Unterschied zwischen Dressur- und Springreitern. Die Springreiter halten sich nicht so gerade im Sitz, haben eher einen runden Rücken, aber deshalb nicht mehr Rückenschmerzen als Dressurreiter.“

Karsten Lütteken, Sportwissenschaftler und Diplom-Sportlehrer an der Deutschen Sporthochschule Köln: „Reiten kann den Rücken therapieren, heilen, bessern – aber man kann mit einer Fehllhaltung im Sattel dem Rücken auch schaden.“

Franke Sloothaak, Profispringreiter mit behandeltem Bandscheibenvorfall: „Reiten macht den Rücken eher gesund. Meistens kommen die Probleme nicht vom Reiten selbst, das stärkt ja die Bauch- und Rückenmuskulatur. Problem sind die Stürze: Hinfallen ist natürlich nicht gut für den Rücken.“

Frauke Behrens, Physiotherapeutin: „Wenn ich auf einen korrekten Sitz achte, der dem Körper angepasst ist, dann ist Reiten immer ein Sport pro Rücken.“

Eckart Meyners, ehemaliger Sportwissenschaftler der Universität Lüneburg: „Alles, was von einer natürlichen Aufrichtung und der in doppelte S-Form geschwungenen Wirbelsäule abweicht, kann zu Problemen des Reiterrückens führen: wenn der Reiter zum Beispiel überstreckt, vor oder hinter der Bewegung oder zur Seite geneigt sitzt.“

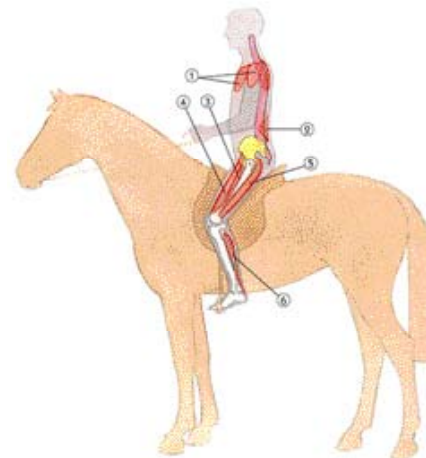


Die Wirbelsäule in doppelter S-Form mit Bandscheiben (orange) zwischen den Wirbeln fangen Stoßbelastungen ab.

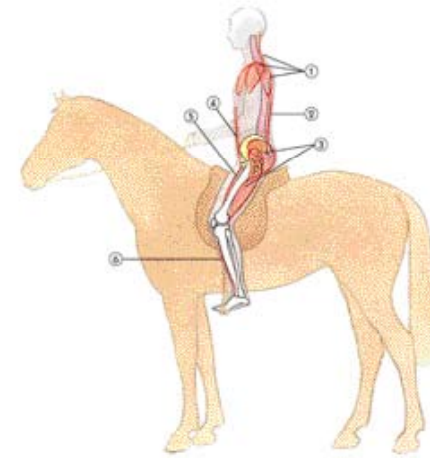
sonst herunterfallen würde. Besonders gefordert ist dabei nicht nur der Rückenstrecker, der den Rücken nach hinten streckt und seitlich neigt, sondern auch die Lendenmuskulatur, die den Rumpf zur Seite zieht, und die Bauchmuskulatur, die den Oberkörper dreht und für das Vorbeugen verantwortlich ist. Gemeinsam sind diese drei Muskeln für die Aufrichtung und Stabilisation des Oberkörpers zuständig. Eine kräftige Rücken- und Bauchmuskulatur wirkt daher Rückenleiden entgegen.

Aus diesem Grund sehen heute Experten Reiten als rückenfördernde Hippo-Heilung, korrekte Haltung und ein dem Reiter im Gangmaß passendes Pferd vorausgesetzt. Das gilt auch für Kinder. Ein „zu früh“ gibt es nicht. „Kinder dürfen dann mit Reiten anfangen, wenn sie Lust bekommen“, sagt FN-Mannschaftsarzt Dr. Manfred Giensch. „Wichtig ist, dass Kin-

Muskulatur, die der Reiter dehnen muss



Muskulatur, die der Reiter kräftigen muss



der mit Spiel und Spaß auf einem passenden Pony sitzen, ohne Haltungszwänge.“ Dann wirkt Reiten nicht rückenschädigend, sondern -stärkend. Sogar die schwingende Trabbewegung des Pferdes, die die Wirbelsäule des Reiters wie eine Ziehharmonika dehnt und staucht, ist heilsamer als ihr Ruf, erklärt Sportwissenschaftler Karsten Lütteken von der Deutschen Sporthochschule Köln: „Durch die Schwingungen werden die Bandscheiben nicht nur verkraftbar belastet, sondern ideal gefordert, denn die Reize halten die Bandscheiben fit.“ Mit Absprache des behandelnden Arztes therapieren sich viele Bandscheibengeschädigte im Sattel quasi selbst – am vernünftigsten aber unter hippotherapeutischer Beaufsichtigung. „Reiter, die durch

Bandscheibenvorfälle oder ähnliche schmerzhafte Prozesse gehandicapt sind“, erklärt Physiotherapeutin Frauke Behrens, „verändern ihre vormalige Körperhaltung in eine Schonhaltung, aus der sich schnell eine Fehllhaltung entwickeln kann, die wiederum Probleme verursacht.“ Reiten wirkt unter professioneller Anleitung gegen diese Schonhaltung und baut den Rücken wieder auf. Aber es gibt – zugegeben – auch klagende Reiter. Ihr Leiden hat meistens muskuläre Ursachen. Reiter Revue International hat im Forum nachgefragt: Alexandra mit nicht-akutem Bandscheibenvorfall antwortet, ihr gehe es nach dem täglichen Ritt besser. Pausiere sie und reite dann wieder, habe sie aber Rückenschmerzen. Auch Silke hat, wenn sie unregelmäßig

reitet, danach Beschwerden im Rücken. Genauso wie Nina, Nelly und Justy. Das Ziehen im Rücken erklärt Bewegungspädagoge Eckart Meyners von der Universität Lüneburg: „Beim Reiten werden Muskeln beansprucht, die sonst nicht in diesem Maße beansprucht werden. Sie alle stehen in Verbindung mit dem Rücken. Macht der Reiter Pause, verliert er in nur wenigen Tagen peu à peu an Koordinationsfähigkeiten. Das ist ganz normal und geht jedem so. Steigt er wieder in den Sattel, gleicht er den Koordinationsverlust durch mehr Muskelanstrengung aus.“ Das Ziehen im Rücken entsteht also durch ungewohnte Belastung. Das ist kein Muskelkater im klassischen Sinne. An den Adduktoren, der Muskulatur der Oberschenkelinnenseite, ➤

FOTOS: S. SCHNIEDER, DR. C. HEIPERTZ-HENGST MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG DES CADWOS VERLAG, M. BOJER VON DSHS KÖLN



An den Adduktoren (Muskulatur der Oberschenkelinnenseite) bekommen Anfänger Muskelkater. Adduktoren müssen gedehnt werden.

bekommen Anfänger echten Muskelkater und verspannte Reiter Schmerzen. Die Adduktoren neigen zur Verkürzung und müssen gedehnt werden. „Anfänger haben genau dort Muskelkater“, sagt Eckart Meyners. „Wenn der Trab des Pferdes nach oben schwingt, dann prallt diese Kraft gegen das Gewicht des Reiters, der es mit der Oberschenkelinnenseite abfängt. Die Oberflächenstruktur des Muskels wird geschädigt. Das ist nicht schlimm, tut aber weh.“ Die Adduktoren sind Muskeln, die von Natur aus verkürzt sind. Wer sie pflegen will, muss sie dehnen. Klemmt der Reiter aber mit den Beinen im Sattel, dann verkürzt er die Adduktoren noch mehr – Schmerzen entstehen. Yvonne dagegen berichtet, sie bekomme Rückenschmerzen, wenn sie vier oder fünf Tage nicht reitet. „Das ist ein tolles Beispiel dafür, dass Reiten wie Krankengymnastik ist. Lässt man es weg, geht es einem schlechter.“

Auf Abwegen: Ausgleichssport

Trotzdem hinkt Reiten anderen Sportarten hinterher – zumindest aus sportwissenschaftlicher Sicht. Denn im Vergleich zu Fußball, Tennis, Leichtathletik kümmert man sich im Reiten erst seit kurzem um Ausgleichssport, Trainingspläne und

Reiten ist ...

- am ehesten ein Koordinationssport.
- eher ein Ausdauer- als ein Kraftsport.
- ein Ganzkörpersport, da Reiter fast zu 100 Prozent ihren Körper einsetzen, Jogger nur ein Achtel ihrer Muskeln.
- crosskoordinativ wie Surfen, Skaten, Skifahren. Bewegungen laufen diagonal durch den Körper. Parallele Sportarten wie Radfahren sind für das Gehirn keine Herausforderung und verwirren.
- der einzige Sport, der das menschliche Becken dreidimensional (vor-zurück, hoch-tief, seitlich) bewegt. Wirkt gegen Rückenschmerzen.
- einzigartig. Während Tennis, Badminton, Squash die gleiche Grundstruktur besitzen, gibt es zum Reiten nichts vergleichbares.
- zwar nicht die einzige Sportart mit Lebewesen (Hundeschlittenrennen), aber Reiten ist die einzige olympische Disziplin mit Tier.
- nicht altersbezogen.
- kein Diät-Trimmer. Ein 60 Kilogramm schwerer Körper verbrennt in einer Reitstunde nur circa 273 Kalorien. Das ist weniger als eine Portion Nudeln enthält. Sportarten wie Joggen sind effektiver zum abnehmen.
- entspannend und stressabbauend, fordert volle Konzentration und lässt keinen Platz für Alltagsgedanken.
- ein Gesundheitssport, denn es wird zur Therapie von geistig und körperlich Behinderten erfolgreich eingesetzt.
- sozial, denn es überwindet Grenzen des Alters und des Geschlechts sogar im Wettkampf.

Reiterfitness. An der Deutschen Sporthochschule Köln haben Wissenschaftler einen Leistungstest für Reiter zusammengestellt, der Muskulatur, Koordination und Ausdauer abfragt. Ziel ist es, durch entsprechenden Ausgleichssport Defizite auszugleichen. Schließlich sieht man Fernsehboxer Rocky Balboa auch mit dem Seil hüpfen und die Treppen hoch und runter hecheln. Also ließ Dr. Manfred Giensch, FN-Mannschaftsarzt, sein Vielseitigkeits-Team von Hongkong mal ohne Pferde durch den Busch rennen. „Jeder hatte einen Trainingsplan“, sagt er. Und keiner wäre in Hongkong so fit gewesen wie das Busch-Team. Vom gemütlichen Schritt durch den Wald abgesehen, stärkt Reiten das Herz-Kreislauf-System und das Gefäßsystem, was langfristig nicht im klassischen Sinn schlanker macht, aber Muskulatur und Bindegewebe strafft. Beim Dressurreiten kann sich der Puls des Reiters von 70 im Ruhestand auf 160 in anspruchsvollen Lektionen steigern, bei langen Galoppstrecken und Sprüngen mit über 200 auch mal ans Limit stoßen. Geländereiter sind also in Sachen Ausdauer besonders gefragt, da kann Joggen nicht schaden. Oder? Diplom-Sportlehrer Karsten Lütteken von der Deutschen Sporthochschule Köln: „Der Reiter muss erst seine

Defizite erkennen, dann einen entsprechenden Ausgleichssport treiben. Fehlt es ihm an Ausdauer, eignet sich Joggen oder Schwimmen. Muskulatur kann man durch entsprechendes Krafttraining aufbauen. Wem es an Dehnung, Beweglichkeit oder Koordination mangelt, kann mit Gymnastikübungen sein Defizit ausgleichen.“ Der Begriff Ausgleichssport führt jedoch in die Irre – zumindest beim Reiten. Ein Sportler braucht dann einen Ausgleichssport, wenn sein Sport negative Auswirkungen aufweist, die kompensiert werden müssten. Tennisspieler beanspruchen ihren rechten Arm in der Regel sehr viel stärker als ihren linken, weshalb sie zum Ausgleich den linken Arm durch gezieltes Muskeltraining aufbauen. Reiten weist grundsätzlich keine negativen Begleiterscheinungen auf, die es aus körperlicher Sicht zu kompensieren gilt. „Reiten braucht deshalb keinen Ausgleichssport im klassischen Sinne“, sagt Bewegungslehrer und Balimo-Erfinder Eckart Meyners. „Die Frage ist nicht, welcher Sport Reiten ausgleicht, sondern mit welchem Sport Reiten unterstützt wird.“ Macht der Reiter beispielsweise schon nach zehn Minuten schlapp, kann er auch nicht mehr exakt koordinieren. Er sollte sein Reittraining durch Ausdauersport unterstützen. Joggen oder Schwimmen sind jedoch nicht immer die beste Wahl. „Bei zu langem Laufen wird die Muskulatur einseitig beansprucht und würde die koordinativen Fähigkeiten für den Dressursitz nicht unterstützen“, so



Wer im Sattel schnell schlapp macht, kann seine Ausdauer durch Joggen trainieren. Zu viel ist aber auch nicht gut.



Reiten entspannt, baut Stress ab, befreit den Kopf von Alltagsgedanken.

Meyners. Außerdem beanspruche Joggen nur ein Siebtel oder ein Achtel der Muskulatur des Körpers, Reiten dagegen sei ein Ganzkörpersport. Schwimmen sieht er auch nicht kritiklos: „Die Wenigsten beherrschen perfektes Brustschwimmen oder Kraulen. Meistens wird der Kopf beim Luftholen zu weit in den Nacken gedrückt, was für Reiter nachteilig ist. Rückenschwimmen ist dagegen perfekt.“ Umgekehrt gibt es kaum Argumente, die grundsätzlich gegen das Reiten sprechen. „Es gibt keine körperlichen Leiden oder Defizite, die das Reiten ausschließen, wenn man es an die Gegebenheiten anpasst“, so Karsten Lütteken. „Wer zum Beispiel Rückenschmerzen hat, sollte nicht unbedingt Springreiten als Hochleistungssport betreiben, aber es spricht nicht dagegen, ein Pferd, das sich gut sitzen lässt, im Gelände zu reiten. Das kann sogar therapierend wirken. Reiten ist nicht gleich Reiten, es kommt darauf an, wie man es organisiert.“

Meyners. Außerdem beanspruche Joggen nur ein Siebtel oder ein Achtel der Muskulatur des Körpers, Reiten dagegen sei ein Ganzkörpersport. Schwimmen sieht er auch nicht kritiklos: „Die Wenigsten beherrschen perfektes Brustschwimmen oder Kraulen. Meistens wird der Kopf beim Luftholen zu weit in den Nacken gedrückt, was für Reiter nachteilig ist. Rückenschwimmen ist dagegen perfekt.“ Umgekehrt gibt es kaum Argumente, die grundsätzlich gegen das Reiten sprechen. „Es gibt keine körperlichen Leiden oder Defizite, die das Reiten ausschließen, wenn man es an die Gegebenheiten anpasst“, so Karsten Lütteken. „Wer zum Beispiel Rückenschmerzen hat, sollte nicht unbedingt Springreiten als Hochleistungssport betreiben, aber es spricht nicht dagegen, ein Pferd, das sich gut sitzen lässt, im Gelände zu reiten. Das kann sogar therapierend wirken. Reiten ist nicht gleich Reiten, es kommt darauf an, wie man es organisiert.“

BUCHTIPP

Wie das Pferd in der Psychotherapie eingesetzt wird, welche Krankheiten es heilt, welchen Patienten es hilft und wie diese Therapien aussehen, beschreibt das Buch **Psychotherapie mit dem Pferd**, von der Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie und dem Deutschen Kuratorium für Therapeutisches Reiten, DKtR, FN-Verlag, ISBN: 978-3-88542-568-7, 184 Seiten, 22 Euro.



4 Reiten macht den Kopf frei

Es heißt, Sport könne süchtig machen. Das gilt auch fürs Reiten. Denn jeder kennt dieses Glücksgefühl, das nach dem anstrengenden Training Körper, Geist und Seele durchströmt. Beim Reittraining werden körpereigene Endorphine ausgeschüttet, die ein Wohl- und Glücksgefühl, im Extremfall sogar Rauschzustände auslösen. Dieses Phänomen ist nun kein Privileg des Reitsports, sondern eine Begleiterscheinung jeder Ausdauersportart. Reiten punktet im Kopf auf andere Art: Während beim Joggen, Schwimmen oder Radfahren die Gedanken nicht aufhören zu kreisen, erlaubt sich der Reiter auf dem Pferd eine echte gedankliche Auszeit. „Beim Reiten ist man so gefordert“, weiß Bewegungsdozent Eckart Meyners aus eigener Erfahrung, „dass man ➤

FOTOS: S. SCHNIEDER (2), S. ABT, FN-VERLAG

Hennig

1/8 Seite quer 186 x 30

seine Aufmerksamkeit fast ausschließlich auf die koordinativen Anforderungen und auf das Zusammenspiel mit dem Pferd konzentriert. Da ist kein Platz für andere Gedanken.“ Abschalten und den alltäglichen Stress vergessen – das entspannt die Seele, auch wenn es vor Anstrengung gar nicht bewußt wird.

Meyners spricht sogar davon, dass der Umgang mit dem Pferd, das Reiten mit Freunden und die Bewegung in der Natur präventiv wirke, da „Körper, Geist und Emotionen des Reiters in einem so harmonischen Verhältnis stehen, dass es erst gar nicht zu körperlichen oder psychischen Erkrankungen kommen kann.“ Tatsächlich hat eine Studie von Inga Wolfram an der niederländischen Universität Van Hall Larenstein belegt: je besser jemand reitet, desto weniger stressanfällig ist er. Elitereiter gehen gelassener mit schwierigen Situationen um als Freizeitreiter oder gar Nicht-Sportler. Karsten Lütteken von der Sporthochschule Köln sieht noch eine weitere psychische Begleitererscheinung: „Wer Reiten als Hochleistungssport im Wettkampf betreibt, erlebt eine Form der positiven Anspannung, viele Reize und auch das Gefühl, besondere Situationen meistern zu können.“ Das schafft natürlich Selbstbewußtsein und überträgt sich auch in andere Lebensbereiche. Damit einhergehend haben Studien bewiesen, dass Reiter besonders zielorientiert sind und diese durch rationales Denken verfolgen. Sie lassen sich auf diesem Weg weniger leicht durch andere beeinflussen und sind auch im Fall eines Konfliktes bereit, ihre Meinung standfest zu vertreten.

5 Reiten ist ein Angstkiller

Aber obwohl Reiter oft als mutig oder sogar dominant gedeutet werden, spielt das Thema Angst auf dem Pferd eine große Rolle. Es gibt wohl keinen Pferdefreund, der noch nie ein mulmiges bis lähmendes Gefühl im Sattel erlebt hat. Dabei ist es erst einmal nicht entscheidend, warum der Reiter Angst hat. Seine



Fürs Reiten ist es nie zu spät, aber auch niemals zu früh. Wenn Kinder Bewegungen auf dem ihrer Größe angemessenen Pony spielerisch und ohne Haltungszwänge erleben, macht Reiten Spaß, stärkt die Rumpfmuskulatur und fördert die Gesundheit.

Verhaltensweisen sind dieselben: seine Atmung verändert sich, der Körper wird steif, blockiert, schwingt nicht mehr in der Bewegung des Pferdes mit. Manche klemmen mit den Beinen, andere ziehen am Zügel, oder fallen vorne über. Das Pferd reagiert entsprechend und spiegelt dieses Angstverhalten wider. „Dadurch ist Reiten sowohl in der Psychotherapie als auch unter gesunden Reitern ein geeignetes Instrument, Angst sichtbar zu machen und zu lernen, sie zu kontrollieren oder sogar abzubauen“, erklärt Physiotherapeutin Frauke Behrens.

Wer seinem Pferd im richtigen Moment Sicherheit vermittelt, wird mit Spaß und Erfolg im Sattel sitzen. „Weil Reiter permanent ihre Gefühle kontrollieren, um ihr Pferd nicht zu verunsichern, sind sie auch außerhalb des Reitstalls meistens recht schnell in der Lage, ihre Emotionslage zu erkennen und vernünftig zu handeln“, erläutert Inga Wolfram, sportpsychologische Begleiterin in den Niederlanden. Das erhöhte Maß an Selbstre-

flexion und Selbstkontrolle ist in allen Lebensbereichen, im Büro wie in zwischenmenschlichen Beziehungen, von Vorteil. Wer sich selbst gut versteht, der ahnt, dass bei gestresster und gereizter Gefühlslage ein Training mit dem Pferd oder ein intimes Gespräch mit der besten Freundin kein guter Zeitpunkt ist. Damit ist man nicht einem Konflikt feige aus dem Weg gegangen, sondern hat vielmehr vermieden, sehenden Auges ins Unglück zu rennen. Morgen ist ja auch noch ein Tag.

6 Reiten spiegelt Persönlichkeit

Wie das Pferd den Reiter widerspiegelt, offenbart auch der Sitz des Reiters seine Persönlichkeit. Dass die Persönlichkeit den Reitstil prägt, ist leicht nachzuvollziehen. Tatsächlich soll es aber auch umgekehrt funktionieren, indem der Reitstil

Wann ist Reiten nicht empfehlenswert:

- Wenn neurologische Probleme so gravierend sind, dass ein Sturz für Reiter und Pferd gefährlich werden kann.
- Wenn bei orthopädischen Problemen der behandelnde Arzt abrät, zum Beispiel, wenn Knochenplatten im Körper befestigt wurden.
- Wenn der Reiter an einem akuten Infekt leidet und Fieber hat, würde Sport das Immunsystem zusätzlich schwächen und den Infekt verstärken, was das Herz schädigen kann.
- Von gravierenden Einzelfällen abgesehen, gibt es keine körperliche Einschränkung, die gegen das Reiten spricht. Man muss nur die Gegebenheiten – Ausrüstung, Pferd und Intensität des Sportes – entsprechend anpassen.

die Persönlichkeit beeinflusst. „Wenn ein Reiter im Training etwas verändert, zum Beispiel lernt, weichere Paraden zu geben, dann hat das wiederum Auswirkungen auf sein Alltagsleben. Der Mensch mit den nun weicheren Paraden zeigt sich auch in seiner sonstigen Kommunikation gelassener und feinfühlicher“, so Frauke Behrens.

7 Reiten bereitet aufs Leben vor

Kinder, die reiten, entwickeln einer Studie zufolge viele positive Eigenschaften, die später im Alltag und Berufsleben von Nutzen sein werden. Inga Wolfram und Friederike Scharmann von der niederländischen Universität Van Hall Larenstein haben Neun- bis Zwanzigjährige untersucht und festgestellt, dass Reiter Strategien entwickeln, um langfristig Ziele zu verfolgen. Zu diesen Strategien gehören Optimismus und der Glauben, auch schwierige Situationen wenn nicht meistern, so wenigstens durchhalten zu können. Dadurch entwickeln schon Reiter im Kindesalter langfristige Ziele, die sie sich immer wieder vor Augen führen. Sie analysieren eigene Fehler und lernen daraus. Positive Eigenschaften wie Durchhaltevermögen, Willensstärke, Ehrgeiz und Optimismus werden dadurch gefördert. Wenn diese Kinder im Reiten dann auch noch Erfolgserlebnisse haben, verstärken sich die positiven Eigenschaften. Klar, dass Reiter, die öfter im Sattel sitzen als andere, auch mehr Gelegenheit haben, positive Erfahrungen und Lob zu sammeln. Das Resultat der Studie lautet: Kinder und Jugendliche mit eigenem Pferd und viel Reit- ➤

Cavallo 1

1/2 Seite hoch

91 x 253

DER TEST

Sind Sie fit für den Sattel?

Reiten hält fit – wenn Sie erstmal im Sattel sitzen. Um aber dort gut vorbereitet das erste Mal Platz zu nehmen, stellen wir Ihnen ein paar Übungen aus dem Buch „Fit fürs Pferd“ vor, die Ihre Konstitution überprüfen. Wie steht es um Ihre Beweglichkeit, Balance und um Ihre Bauchmuskulatur? Wenn Sie die folgenden Übungen ohne Schwierigkeiten schaffen, erfüllen Sie die motorischen Minimalvoraussetzungen fürs Reiten.

1 **Ausdauer und Koordination:**

Sie stehen aufrecht und halten Ihre Arme U-förmig zur Seite. Führen Sie wie Bodybuilder die Unterarme vor dem Gesicht zusammen und heben Sie gleichzeitig ein Bein an, bis der Oberschenkel die Waagrechte erreicht. Danach anderes Bein. 20 Mal sollten Sie durchhalten, zwei Minuten beweisen Ihre Minimal-Ausdauer.

2 **Rücken:**

Beugen Sie sich auf einem Stuhl sitzend nach vorne und versuchen Sie, mit den Fingern den Boden zu erreichen, besser noch mit den Handflächen. Schaffen Sie es nicht, versuchen Sie die Stirn auf die Knie zu legen.

3 **Beine:**

Verschänken Sie auf dem Stuhl sitzend die Arme vor dem Körper, heben ein Bein an und versuchen, mit dem anderen Bein aufzustehen, sich in gleicher Position wieder hinzusetzen und alles mit dem anderen Bein zu wiederholen.

4 **Gleichgewicht:**

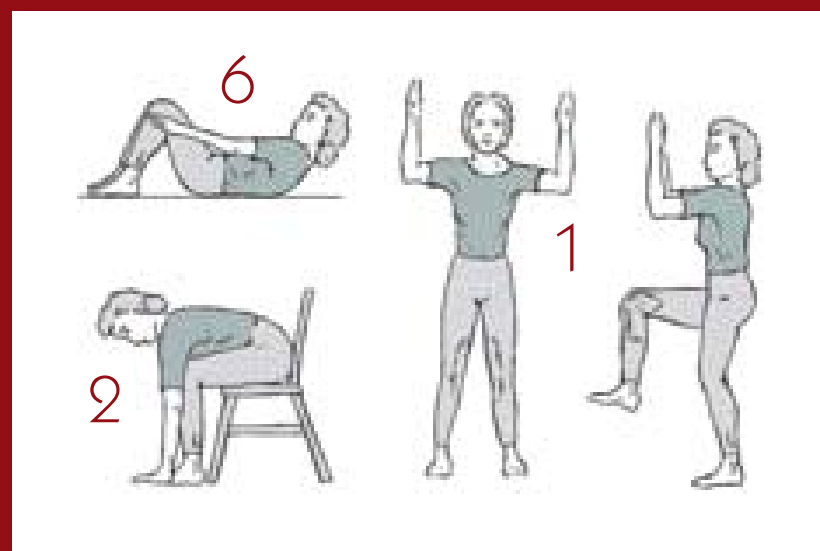
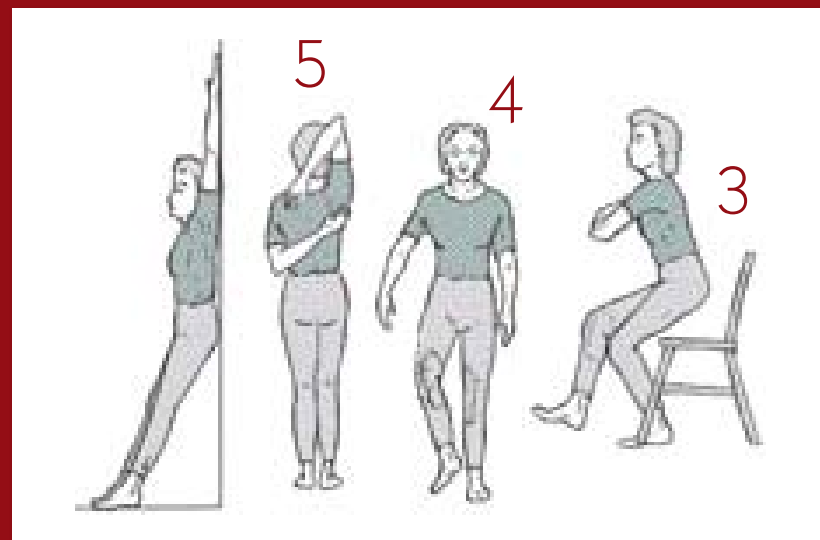
Heben Sie ein Bein beliebig weit an und balancieren Sie mindestens 15 Sekunden auf dem anderen Bein, Arme locker runterhängen lassen. Noch schwieriger ist es mit geschlossenen Augen.

5 **Schultern:**

Greifen Sie mit dem einen Arm von oben hinter den Rücken, mit dem anderen Arm von unten. Ziel ist das Berühren der Fingerspitzen. Seiten wechseln nicht vergessen.

6 **Bauch:**

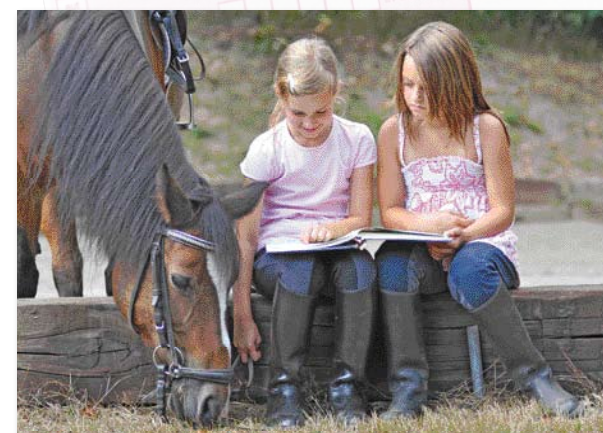
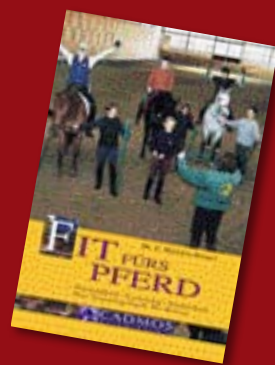
Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und setzen Sie die Füße auf den Boden. Strecken Sie die Arme seitlich des Körpers nach vorne, während Sie langsam und ohne Schwung zu holen Ihren Oberkörper aufrichten, so weit Sie können.



FOTOS: S. EDER, DR. C. HEIPERTZ-HENGST MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG DES CADMOS VERLAGES

BUCHTIPP

Der Test sowie weitere nützliche und hilfreiche Tipps zum Thema Gesundheit und Trainingszustand des Reiters finden Sie im Buch: **Fit fürs Pferd**, von Dr. Christine Heipertz-Hengst, Cadmos Verlag, ISBN: 978-386127-375-2, 122 Seiten, 22,90 Euro.



Reiten erhöht die Konzentrationsfähigkeit, was sich besonders bei Kindern bemerkbar macht. Ob sie diese Fähigkeit in allen Lebensbereichen wie in der Schule nutzen, hängt stark davon ab, ob sie Spaß an der jeweiligen Aufgabe haben.

gelegentlich sind motivierter und zielorientierter. Die Studie aus den Niederlanden liefert noch einen triftigen Grund für Reitstunden: je häufiger Kinder im Sattel sitzen, desto besser können sie sich konzentrieren. Weil Reiten eine der wenigen Sportarten mit Tieren ist, „lernen Kinder und Jugendliche im Umgang mit dem Pferd Verantwortung zu übernehmen und das Wohlergehen eines anderen Lebewesens voranzustellen“, argumentiert Inga Wolframm.

8 **Reiten verhindert Krankheiten**

Auch Eckart Meyners plädiert fürs Reiten schon im Kindesalter. Wissenschaftlich sei es erwiesen, dass Kinder und Jugendliche wegen Bewegungsarmut immer größere Probleme mit der Balance haben. „Gleichgewichtsstörungen beeinträchtigen aber auch andere Sinnesbereiche, wie die Wahrnehmungsfähigkeit“, erklärt der Bewegungspädagoge aus Lüneburg. So wurde in einer Studie festgestellt, dass reitende Kinder im Vergleich zu unsportlichen Kindern eine exaktere Raum-Zeit-Orientierung haben, dass sie Konflikte besser lösen, dass sie kreativer sind, abstrakter denken und sich besser konzentrieren können. Grundsätzlich führt das Schwinden der Sinne, bedingt durch Bewegungsmangel, zu weniger Denkleistung und Störungen in der Sprachentwicklung. Laut einer Studie sind etwa 60 Prozent der Schulkinder haltungsgefährdet, über 30 Prozent haben Übergewicht, über 20 Prozent ein schwaches Herz-Kreislauf-System und fast 40 Prozent der Generation von Morgen zeigt Koordinationsschwächen. Mit dem Pferd wäre das nicht passiert.

KERSTIN WACHTER/SARAH SCHNIEDER

Cavallo 2
1/2 Seite hoch
91 x 253