



6 TIPPS FÜR EINE GESUNDE MUSKULATUR





6 Tipps für eine gesunde Muskulatur

gesunde Muskulatur

Bei meiner täglichen Arbeit fällt immer wieder auf, dass unheimlich viele Pferde sehr verspannt sind. Das kann unterschiedliche Gründe haben, und es gibt sicher kein "Rezept" mit dem man die Muskulatur "einfach so" entspannen kann, aber es gibt ein paar Sachen, die sehr häufig nicht genug Berücksichtigung finden, die den Pferden aber helfen können eine lockerere und gesündere Muskulatur zu bekommen und zu erhalten.

Hier bekommst Du meine 6 Tipps für eine gesunde Muskulatur!

DISCLAIMER

Die in diesem e-book enthaltenen Informationen können die Beratung durch einen Tierarzt vor Ort nicht ersetzen. Sie stellen keine medizinischen Anweisungen dar. Die Inhalte dienen der Vermittlung von Wissen und sind nicht mit einer individuellen Betreuung zu verwechseln. Die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen sollte deshalb immer mit einem Tierarzt vor Ort abgesprochen werden. Das Befolgen der Empfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung.

6 Tipps für eine gesunde Muskulatur

1. Mangan

Mangan ist ein Spurenelement, das sehr wichtig für den Muskelstoffwechsel ist. Natürlich nicht nur für diesen, sondern auch für ganz viele andere Vorgänge im Körper, aber dazu kommen wir an anderer Stelle.

Ich habe sehr viele Pferd "unter den Händen", bei denen man das Gefühl hat, dass sie unnatürlich schnell mit verspannter/fester Muskulatur reagieren. Oder die immer einen sehr hohen Muskeltonus (Muskelspannung) haben.

Spätestens wenn sich keine anderen Gründe dafür finden lassen solltest Du ein Blutbild anfertigen lassen. Da Mangan im Gegensatz zu Selen im "großen Blutbild" nicht enthalten ist, solltest Du es bei Deinem Tierarzt separat bestellen bzw ihn darauf ansprechen.

Die Referenzwerte der Labore sagen oft nur aus, dass der Wert eine bestimmte Grenze nicht überschreiten sollte. Das liegt daran, dass das Wissen über die Wichtigkeit von Mangan immer noch in den Kinderschuhen steckt. Erfahrungsgemäß verbessert sich bei Pferden mit Mangan-bedingten Muskel-Problemen die Symptomatik sobald sie in einen Bereich von 2,5-3 µg/l kommen.

Pferde deren Werte über dem Referenzbereich liegen zeigen ähnliche Symptome wie Pferde die zu wenig Mangan haben - zumindest was die Muskulatur angeht.

Da ein Überschuss an Mangan nicht so einfach ausgeschieden werden kann sollte immer erst ein Blutbild angefertigt werden bevor Mangan zugefüttert wird. Vorteilhaft ist auch eine Haarmineral-Analyse, die den Vorteil hat, dass man nicht nur (wie bei einem Blutbild) eine Momentaufnahme hat.

6 Tipps für eine gesunde Muskulatur

2. Wärme

Eigentlich ganz simpel, trotzdem nur selten umgesetzt. Wenn Muskulatur vor der Bewegung gewärmt wird kann sie sich viel leichter entspannen - nicht nur im Winter.

Vor allem problematische Stellen (häufig: Genick, Rücken) sind dankbar für eine Wärmebehandlung bevor es an die Bodenarbeit oder ans Reiten geht.

Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Körnerkissen, Wärmeflaschen, Wärmedecken etc können zum Einsatz kommen. Entweder Du bindest sie fest, haltet sie fest oder nähst Taschen in eine Abschwitzdecke und packst sie da rein. Rotlichtlampen eignen sich ebenfalls oder natürlich ein Solarium. Das hat halt nicht jeder im Stall ;-)

VORSICHT!!! Achte darauf, dass die Temperatur nicht zu hoch ist! Das Pferd ist nicht weniger empfindlich als wir nur weil es Fell hat. Also Körnerkissen & Co nicht zu sehr erhitzen und die Rotlichtlampe nicht zu nah ans Fell halten.

Wenn Du keine Möglichkeit hast am Stall etwas zu erhitzen eignen sich auch sehr gut wiederverwendbare Wärmekissen, zB WarmUp®. Da drückst Du nur ein Plättchen und das Kissen wird warm.

Produkte die die Körperwärme reflektieren eignen sich ebenfalls sehr gut, werden aber anders eingesetzt als Wärmeflasche & Co. Eine Decke die die Körperwärme reflektiert bringt nicht so viel, wenn sie nur 10 Minuten vor der Arbeit angewandt wird. Vor allem bringt sie nichts wenn sie auf das kalte Pferd kommt, da sie dann keine Wärme reflektieren kann.

GANZ WICHTIG! KEINE WÄRME wenn ENTZÜNDUNGEN vorliegen!

Wenn Du unsicher bist frag Deinen Tierarzt, ob er Wärme bei Deinem Pferd empfiehlt oder eher nicht.

6 Tipps für eine gesunde Muskulatur

3. Massage

Massage... wer mag sie nicht? (Ok, es gibt ein paar Leute, die nicht gerne massiert werden..., aber in der Regel freut sich jeder über eine kleine Lockerung der Muskulatur ;-))

Frag Deinen Pferdetherapeuten (Physiotherapeut, Osteopath oder Chiropraktiker) ob er Dir ein paar Griffe zeigen kann. Du kannst Deinem Pferd oft mehr helfen als Du glaubst - trau Dich.

Es gibt auch Massagebälle, -handschuhe, -rollen, deren Anwendung viele Pferde sehr genießen.

GANZ WICHTIG! Beobachte Dein Pferd genau, um zu sehen ob ihm die Massage gefällt oder nicht. Ruhiges Stehen bedeutet nicht automatisch genießen. Viele Pferde sind einfach nur zu artig um sich deutlich zu wehren. Da gilt es kleine Signale (krause Nüstern, Luft anhalten, angespannte Muskulatur) zu erkennen.

Auch hier gilt: Wenn Du unsicher bist frag jemanden der sich gut mit dem Thema auskennt.

Du kannst einfach so massieren oder Öle mit einbeziehen Dann hast Du neben der positiven Wirkung der Massage auch die Wirkung des Öls.

6 Tipps für eine gesunde Muskulatur

4. "angemessene" Bewegung

Zugegeben "angemessen" ist Definitionssache... Man könnte auch sagen "Es kommt darauf an".

Worauf ich hinaus möchte - Es ist wichtig (nicht nur für die Muskulatur), dass das Pferd den Haltungs-Bedingungen und dem allgemeinen Gesundheits- und Leistungszustand entsprechen bewegt wird. Die Aussage ist gut - die Umsetzung oft nicht leicht. Auch hier gibt es kein allgemein gültiges Rezept, keine allgemeine Formel.

Viele Pferde werden nicht entsprechend der o.g. Dinge bewegt, einige zu wenig, andere zu viel - und das führt zu Problemen für Stoffwechsel, Bewegungsapparat, die Inneren Organe - kurzum für das ganze Pferd.

Um beim Thema Muskulatur zu bleiben. Sowohl "nur Rumstehen" als auch "jeden Tag geritten werden" ist nicht gut. Muskeln brauchen zum Wachsen sowohl Training als auch Pausen. Es gilt nicht "viel hilft viel". Jeden Tag intensives Training ist zu viel und lässt dem Muskel keine Zeit für die wichtige Regeneration.

"Einmal die Woche reiten, sonst nur Rumstehen" ist genauso schädlich, vor allem wenn das Pferd sich von alleine nicht ausreichend bewegt.

Einen genauen Trainingsplan erstellst Du am besten mit einem qualifizierten Trainer vor Ort, der Haltung, Fütterung, Eure Fähigkeiten, die Trainingsgegebenheiten vor Ort und den Zustand des Pferdes mit einbezieht.

Es ist wichtig, dass Du das Training Deines Pferdes überdenkst falls Du merkst, dass es (vor allem im muskulären Bereich) Probleme hat.

6 Tipps für eine gesunde Muskulatur

5. optimale Trainingsumgebung/-bedingungen

Mir fällt immer wieder auf, dass sehr viele Pferde während des Trainings (egal ob unter dem Reiter oder bei der Bodenarbeit) unentspannt sind. Ein häufig gesehenes Beispiel ist das Pferd, das mit durchgedrücktem Rücken und hochgerissenem Kopf longiert (bzw eigentlich mehr oder weniger "zentrifugiert") wird. Bei Wallachen auch häufig durch Schlauchgeräusche untermalt die durch die Verspannung der Muskulatur entstehen.

DAS "TRAINING" UNTER ANSPANNUNG BRINGT GAR NICHTS, zumindest nichts Gutes. Sowohl für die Muskulatur als auch für die Sehnen, Bänder und Gelenke. Wenn die Muskulatur durch Anspannung fest ist, arbeiten alle anderen umliegenden Strukturen auch nicht richtig - das Zusammenspiel ist gestört.

Das gilt nicht nur für Muskulatur, die durch Stress verspannt ist, sondern auch zB für verspannte Lendenmuskulatur durch einen zu langen Sattel. Das Pferd tritt nicht mehr richtig unter, die Biomechanik der Hinterhand ist gestört, die Bewegung verliert ihre Geschmeidigkeit, die Belastung geht vermehrt auf die Gelenke und Sehnen, häufig sind Fesselträgerschäden die Folge.

Wenn Dein Pferd die Halle, den Longierzirkel, den Platz am Wald etc gruselig findet - sorg erst dafür, dass es sich wohl fühlt bevor Du dort arbeitest. Wenn Dein Pferd sich alleine in der Halle nicht wohl fühlt verabrede Dich mit einem anderen Reiter. "Es passiert aber doch nichts" bringt dem Pferd nicht viel - und die meisten Pferde fürchten den Longierzirkel mit den hohen Wänden aus dem sie nicht rausgucken können auch noch obwohl zum 100sten Mal nichts (in Deinen Augen) Schlimmes passiert ist ;-)

6 Tipps für eine gesunde Muskulatur

6. Untersuchungen auf Muskelerkrankungen/Stoffwechselprobleme

Es gibt immer mehr Pferde die an einer genetischen Prädisposition leiden die zu einer Muskelerkrankung (PSSM etc) führen kann. Leider ist es so, dass diese oft erst spät erkannt werden, da sie nicht so häufig vorkommen.

Falls Dein Pferd immer wieder auffällig im Bereich der Muskulatur ist und kein Grund dafür gefunden wird, aber sämtliche in Frage kommende Gründe ausgeschlossen werden können (Bereich Fütterung, Haltung, Training, andere Auffälligkeiten im Bewegungsapparat, internistische Probleme, Blutbild etc) dann bitte Deinen Tierarzt um spezielle Untersuchungen bzw wende Dich an einen Tierarzt der sich in diesem Bereich auskennt. Falls Dein Pferd zu einer Rasse gehört die öfter als andere Rassen an bestimmten Muskelerkrankungen leidet (zB Quarter Horses an PSSM) sollte der Test auf der Prioritätenliste weiter oben stehen.

Achtung: Ein positives Testergebnis sagt nur aus, dass das Pferd Träger des Gens ist. Ob die Symptome damit in Zusammenhang stehen besprich am besten mit Deinem Tierarzt. Es liegt zwar Nahe, aber trotzdem sollte alles andere ebenfalls überprüft werden.



6 Tipps für eine gesunde Muskulatur

Noch Fragen?

Auch wenn man mit ein paar Seiten Tipps sicher nicht jedes Muskelproblem lösen kann hoffe ich, dass Du ein paar Anregungen mitnehmen konntest. Über andere wichtige Faktoren die wichtig für Muskulatur und Training sind gibt es an anderer Stelle weitere Informationen.

Falls Du Fragen hast stell sie gerne in der facebook-Gruppe "Pferdesprechstunde".

Hör Dir auch gerne meinen Podcast Pferdesprechstunde an. Da gibt es viele Infos rund um's Thema Pferdegesundheit und mehr :)