

Gesundheit ist eine Entscheidung!

Das klingt auf den ersten Blick vielleicht ein wenig fremd. Was also bringt mich zu dieser Aussage?

Ich kenne so viele Pferde mit chronischen, also wiederkehrenden Lahmheiten, die die besten Therapien erhalten und trotzdem immer wieder Bewegungsstörungen zeigen. Woran liegt das und wie kann man das ändern? **Ich denke „nur“ zu therapieren reicht nicht aus, um nachhaltig Gesundheit zu erzielen und zu erhalten!**

Warum? Das ist im Grunde ganz einfach, wenn eine Lahmheit immer wiederkehrt, stimmt mit großer Wahrscheinlichkeit irgendetwas grundsätzlich nicht. Das kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. Und hier lohnt es sich aus meiner Sicht ganz genau hinzuschauen. Am besten auch mal über den eigenen Tellerrand hinaus. Also neben den weitestgehend bekannten Themen wie

Haltung des Pferdes, Training, Ausrüstung usw. sollte man sich zum Beispiel auch der Auswirkungen von Stress, Zellgesundheit und Immunsystem, Fütterung etc. auf den Bewegungsapparat bewusst werden.

Es gibt so viele Möglichkeiten, die sich auf die Gesundheit des Bewegungsapparates auswirken und es ist doch allemal besser, sich dessen bewusst zu werden und das Management entsprechend anzupassen, als immer wieder therapieren zu müssen.

In den meisten Fällen braucht es eine Veränderung! Denn es ist unsinnig **„immer wieder das Gleiche zu tun und auf andere Ergebnisse zu hoffen“** (Albert Einstein).

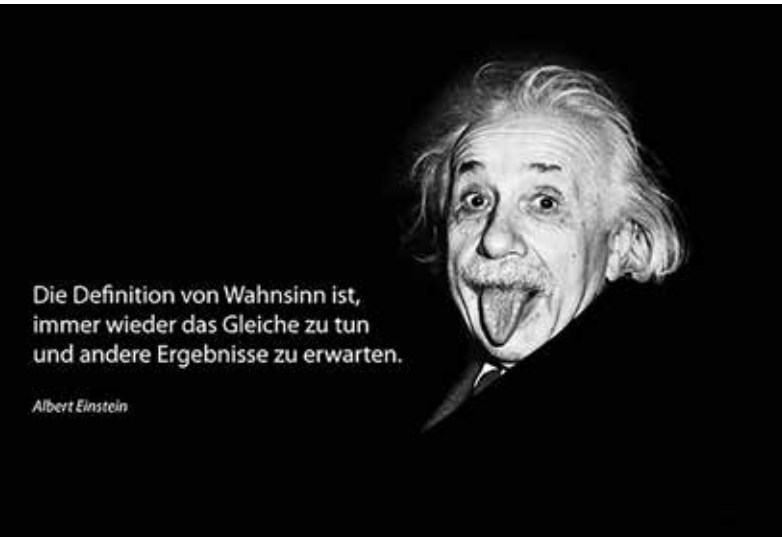
So weit, so gut! Wenn unser Pferd also chronisch und damit wiederkehrend lahmt, dürfen wir darüber hinaus aber auch auf uns selbst schauen. Diese nachfolgend etwas provokante Frage bringt es, wie ich meine, auf den Punkt!

„Mit wem standest du heute Morgen unter der Dusche?“ Mit dem Chef vielleicht oder der Nachbarin, der Politesse, der Kollegin oder dem Kollegen ...?!

Oder ist es vielleicht dein Pferd, auf dessen, oder besser gesagt, EUER PROBLEM du dich schon nach dem Aufstehen fokussierst?

Energie folgt der Aufmerksamkeit, das ist wissenschaftlich erwiesen! Wie wäre es also, den eigenen Fokus zu öffnen, zum Beispiel in Richtung Gesundheit, anstatt sich immer wieder, jeden Tag und das schon mit dem Aufstehen, auf die Erkrankung deines Pferdes zu konzentrieren.

Ich weiß genau, wovon ich rede. Als mein kleines, gerade mal zwei Wochen altes Fohlen 2005 lebensbedrohlich erkrankte, hatte ich keinen anderen Gedanken mehr. Alles in meinem Leben drehte sich nur noch um diese Erkrankung. Ein Teufelskreis! Mit Hilfe der Tierärzte und eines versierten Homöopathen konnte das kleine Leben Gott sei Dank gerettet werden!



Heute, viele Jahre später, hat dieses Pferd mich unendlich viel gelehrt. Vor allem loszulassen und den Fokus auf das zu richten, wie es sein soll. Mit anderen Worten: **Immer vom Besten auszugehen!**

Menschen verändern Dinge in der Regel aus zwei Gründen: entweder wegen Krankheit, eines schmerzhaften Erlebnisses oder wegen eines klaren Ziels, das sie erreichen wollen.

So lange musst du nicht warten. Meine Motivation für dieses Buch ist, dir aufzuzeigen, was du selbst alles in der Hand hast, um mit einem gesamtheitlichen Gesundheitsmanagement zu einem motivierten, leistungsbereiten und leistungsfähigen Pferd zu gelangen.

Da ich ein gesamtheitliches Gesundheitsmanagement für unerlässlich halte, geht es in diesem Buch um die folgenden Bereiche:

- **Mindset – die Kraft der Gedanken**
- **Ursachen und Management von wiederkehrenden Lahmheiten**
- **Welche Behandlungsmöglichkeiten für welche Bewegungsstörung?**

Bei den Behandlungsmöglichkeiten soll der Schwerpunkt auf der Homöopathie liegen. Natürlich zunächst, weil ich selbst Homöopathin bin, aber auch, weil das therapeutische Potenzial der klassischen Homöopathie gerade beim Tier immer noch weitestgehend unbekannt ist und dadurch oftmals wertvolle Chancen vertan werden.

Mir geht es um ein gesamtheitliches Gesundheitskonzept, mit dem Ziel, ein physisches und psychisches Gleichgewicht des Pferdes zu erreichen und aufrecht zu erhalten. Dabei möchte ich dich motivieren mitzuwirken, Bestehendes vielleicht auf den Prüfstand zu stellen, dich auf Veränderungen einzustellen und auf Neues einzulassen, dich dafür zu öffnen, bislang vielleicht Unbekanntes auszuprobieren und vor allem dranzubleiben, auch wenn schnelle Erfolge möglicherweise erstmal ausbleiben. Veränderung ist schließlich ein Prozess. Du wirst in diesem Buch neue Perspektiven und Denkanstöße finden, aber der Erfolg kommt nicht vom Lesen alleine, sondern vor allem vom Umsetzen!

Dabei sollen dir zusätzliche Arbeitsblätter helfen, in denen du deine Gedanken und Erfahrungen aufschreiben und sortieren kannst. Hier kannst du deine Ziele ins Auge fassen und nachverfolgen. Kurze Videos unterstützen dich dabei, dran zu bleiben. Diesen Bonus-Bereich zum Buch findest du hier (<https://elopage.com/s/tierhomoeopathie/bonus-programm-zum-buch>):



Und komm in unsere Community „Horse Move – mein Pferd kann sich wieder bewegen“ (<https://www.facebook.com/groups/meinpferdkannsiehiederbewegen>)

Hier findet Gedankenaustausch unter Gleichgesinnten statt, du kannst Fragen stellen und bekommst Antworten.

Miteinander ist alles so viel einfacher.



**„Erfolg hat drei Buchstaben:
TUN!“**

(Johann Wolfgang von Goethe)



Mindset, die Kraft der Gedanken

Glaube nicht alles, was du denkst!

Was bedeutet Mindset?

Wenn wir es im Zusammenhang übersetzen, dann steht „Mind“ für Denkweise, Einstellungen und Vorstellungskraft. „Set“ steht für einen bestimmten Rahmen (Setting).

Man könnte „Mindset“ also etwas freier mit einem „Denkrahmen“ oder „Vorstellungsrahmen“ oder auch mit unserer eigenen „inneren Haltung“ übersetzen. Eben dem Rahmen, in dem sich unser Denken bewegt.

Unser Mindset, unsere innere Haltung, entwickelt sich über die Zeit und wird geprägt durch Familie, Freunde, unser Umfeld, Erfahrungen, kulturelle Einflüsse und auch durch die Gesellschaft. Wir denken, das eine oder andere müsste so sein und nur das EINE ist richtig.

Alles außerhalb unseres Denkrahmens findet für uns einfach nicht statt, wir können es uns schlichtweg nicht vorstellen.

Kennst du solche Gedanken: „Das wird ja eh nichts“ oder „Das geht nicht“ oder „Warum passiert das immer mir“ oder noch besser, „Ich hab's doch gewusst“ ...?!

Damit begrenzst du dich selbst.

Einer der Grundsätze der Quantenphysik lautet: „Geist und Materie sind nicht voneinander getrennt“¹; unsere bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühle lenken unser „Schicksal“.

Energie schafft also Materie oder anders ausgedrückt: Physiologische Abläufe werden durch unsere eigenen Gedanken, Emotionen und Überzeugungen beeinflusst.

¹ Dr. Joe Dispenza:
Du bist das Plazebo. S 17 f.



Hier ein kleines Beispiel:

**„Nach den Gesetzen der Physik kann eine Hummel nicht fliegen.
Die Hummel weiß das aber nicht – sie fliegt einfach.“⁴² (Mary Kay Ash)**

Je mehr wir uns das bewusst machen, desto mehr Veränderung können wir herbeiführen. Neue Gedanken führen zu neuen Ergebnissen. Menschen mit einem positiven Mindset, einer positiven inneren Haltung, tendieren dazu, positive Situationen zu kreieren, und Menschen mit einer eher negativen Haltung ziehen eher negative Situationen an.

Und wie oft habe ich es selbst erlebt ... Ab Ende 2005 durfte mein kleines Fohlen als Absetzer mit seinem Kumpel auf einem wunderschönen Gestüt aufwachsen. Die große Weide, die sich beide Hengstfohlen teilten, war auf einer Seite nur durch einen tiefer gelegenen Wassergraben begrenzt. Und hier begann mein Gedankenkarussell!

Der Weg zu meiner Stute führte an jener Weide vorbei, und jeden Tag, wenn ich dort lang fuhr, ging mein Blick prüfend zur Seite. „Ist er noch da?“ kontrollierte ich.

In meinem Kopf hatte sich nämlich das Bild festgesetzt, dass vier (Fohlen-)Beine aus dem Wassergraben nach oben zeigen – verrückt! Immer wieder hatte ich dieses Bild vor Augen. Und so kam es, wie es kommen musste, eines Tages war mein Fohlen eben nicht mehr auf der Weide zu sehen.

In heller Aufregung bog ich zur Weide ab und da stand er – glücklicherweise mit den Beinen nach unten, aber in jenem Wassergraben und kam da nicht mehr raus. Das Ende vom Lied war, dass ein Mannschaftswagen der Feuerwehr anrückte und mein Fohlen mit einem Kranwagen aus seiner misslichen Lage befreite.

Energie schafft Materie! Das war mir damals noch nicht klar und meine negativen Gedanken, Sorgen und Befürchtungen hatten sich – zum Glück nur annähernd – bewahrheitet.

**„Die größten Schwierigkeiten
liegen da, wo wir sie suchen.“**

(Johann Wolfgang von Goethe)

*2 Dominik Spent:
Das 6-Minuten-Tagebuch
(pur). S. 257*

Pferd aus dem Morast gezogen

Tierisch aufgeregt war ein junger Hengst nach einem Malheur am Freitagabend. Der Jährling war aus der Koppel am Haus Vorst an der Stadtgrenze zwischen Marsdorf und Frechen ausgebrocht und gleich hinter dem Gestüt in einem etwa ein Meter tiefen Graben eingekickt. Elf Berufsfeuerwehreinheiten und zehn Freiwillige von der Feuerwehr Löwensch trauten sich fast drei Stunden lang, ihn aus seiner misslichen Lage zu befreien. Mit Hilfe eines Feuerwehrrans, der bis zu 40 Tonnen heben kann, gelang es den Männern, das durch einen Tierarzt ruhig gestellte Pferd aus dem Morast zu ziehen. Die Helfer hatten dem fengst dazu zwei Löschschläuche unter dem Leib hindurch geführt und zu Schläufen zusammengelegt. Die Freude war danach groß, denn das Tier überstand die Bergung unverletzt und ist putzmunter. (mfr/Foto: Ohlig)



Quelle: Kölnische Rundschau Nr. 217 vom 18.9.2006

Du siehst also, was Mindset bewirken kann. Dieses Beispiel zeigt, wie aus meinem damals mir noch völlig unbewussten Mindset Realität wurde. Natürlich brachte ich das nicht in Verbindung, sondern sagte mir, nachdem ich meine Fassung wiedergefunden hatte: „Ich hab's doch gleich gewusst.“ Kommt dir das bekannt vor?

Heute weiß ich so viel mehr über diese Zusammenhänge und stelle mir zum Beispiel solche Fragen: „Wie will ich es haben? Wie soll es denn sein?“ Und daraus entsteht meine innere Haltung, die IMMER vom Besten ausgeht! Wäre das nicht auch etwas für dich?

„Wenn du deine Sicht auf die Dinge änderst, ändern sich die Dinge, auf die du schaust.“³

(Wayne Dyer)

Die Vorstellung, dass unsere Gedanken einen solch enormen Einfluss auf das haben, was uns so widerfährt, scheint unglaublich zu sein, doch Forschungsergebnisse der letzten Jahrzehnte stärken eindeutig diese Sichtweise.

Die gute Nachricht ist, Mindset lässt sich verändern. Dazu später mehr (siehe Seite 15 ff.).

Jeder erfolgreiche Sportler hat einen Mentalcoach

„Erfolg beginnt im Kopf“, wer wüsste das besser als Dr. Gaby Bussmann, die als Sportpsychologin viele Reiter und auch unsere Championats-Equipen betreut. Vor vielen Jahren habe ich einen sehr spannenden Vortrag zum Thema „Mental fit für den Ritt“ von ihr gehört.

Ich greife dieses Thema hier auf, weil es so viele Parallelen zur Gesundheit gibt.

Jeder erfolgreiche Reiter hat einen Siegesritt sicherlich tausendfach in seinen Gedanken erlebt, bevor er dann auch tatsächlich eingetreten ist. Spitzensportler sind sehr zielorientiert, ihr Erfolg basiert auf klaren Zielen und darauf richten sie ihre ganze Aufmerksamkeit.

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“⁴

(Lao-tse)

Positive Leitsätze, sogenannte Affirmationen, verstärken die Aufmerksamkeit auf ihr Ziel, erzeugen Selbstvertrauen und Emotionen. Damit wird weitere Energie und Kraft freigesetzt.

Die Hinzunahme von Visionen hilft dabei, Hindernisse zu überwinden und das eigene Ziel auch wirklich zu fühlen und zu verinnerlichen. Ja, davon zu träumen. Das sind dann quasi jene Vorboten der Leistungen, zu denen sie imstande sind. Die eigene innere Haltung, das Mindset, ist als Erstes da, die eigene Realität entsteht erst daraus!

Das bedeutet auch, dass du an deiner jetzigen Realität, zum Beispiel mit deinem immer wieder lahmen Pferd, erkennen kannst, wo die Grenzen deiner Vorstellungskraft oder deines Denkraumens liegen.⁵ Genau aus diesem Grund stelle ich das Kapitel „Mindset, die Kraft der Gedanken“ an den Anfang dieses Buches, quasi als Basis für alles Weitere.

³ Dominik Spenst: Das 6-Minuten-Tagebuch (pur). S. 257

⁴ Stephanie Räiser: Millionärin von nebenan. S. 109

⁵ Vgl. Stephanie Räiser: Millionärin von nebenan. S. 47 f.

Deine nächsten Schritte zum Erfolg

Wie steht es um dein Mindset? Wo sind deine Begrenzungen? Was kannst du dir (noch) nicht vorstellen? Was ist dein Ziel? Welche Visionen hast du? Was ist deine Motivation? Welche Emotionen kommen bei dir hoch, wenn du an dein Pferd denkst? Schreibe es auf; Unterstützung und Worksheets zum Buch findest du hier:



Gesundheit neu denken

Was hat das jetzt alles mit der Gesundheit deines Pferdes zu tun? Ich stelle nochmals die provokante Frage in den Raum: Mit wem standest du heute Morgen unter der Dusche?

Beziehungsweise was hast du dabei gedacht?

Vielleicht: „Was ist heute zu tun?“, „Ich muss noch ...!“, „Wie sage ich der Kollegin oder dem Nachbarn, dass ich anderer Meinung bin?“, „Hoffentlich ist der Chef heute besser gelaunt!“

Oder: „Was ist, wenn das Bein heute Abend wieder dick ist?“, „Ist es vielleicht doch der Fesselträger?“, „Wie lange das wohl wieder dauert?“, „Training kann ich vergessen?“, „Ob es überhaupt wieder wird?“, „Und was, wenn nicht?“, „Hoffentlich kann ich den Tierarzt erreichen!“ Und so weiter ...!

STOPP, einen Moment! Wenn wir gestresst sind, tendieren wir dazu, uns auf das Schlimmste zu fokussieren, nämlich genau auf das, was wir uns überhaupt nicht wünschen, anstatt auf das, was wir wollen.

Im Falle wiederkehrender Bewegungsstörungen ist natürlich viel zu beachten und dazu kommen wir im Verlauf des Buches auch noch. Aber zunächst ist wichtig zu verstehen, welche Energie entsteht, wenn wir uns vor allem auf die Krankheit fokussieren.

Wie wäre es, wenn du dein Mindset ein wenig verschiebst? Und zwar in Richtung Gesundheit und darauf, wie du es haben willst.

Hier sind einige Beispiele:

Mein Pferd wird gesund!

Wir schaffen das!

Wir Menschen sind „Gewohnheitstiere“. Tag für Tag gehen uns etwa 60.000 bis 70.000 Gedanken durch den Kopf, von denen 95 Prozent unbewusst und genau die gleichen Gedanken sind wie am Vortag.⁶

Man könnte also sagen, dass wir den größten Teil unseres Lebens auf Autopilot laufen. Wir haben immer wieder die gleichen Gedanken und treffen deshalb immer wieder die gleichen Entscheidungen. Das führt wiederum zu den immer gleichen Verhaltensweisen, was uns immer wieder die gleichen Ergebnisse beschert, worauf natürlich immer wieder die gleichen Emotionen hervorgehoben werden. Das ist wie ein automatisierter Kreislauf, es ist bequem und altbekannt, wir sitzen in unserer Komfortzone und da fühlen wir uns wohl und sicher. Dadurch kommen wir in einen Teufelskreis.

„Menschen mit einer neuen Idee gelten so lange als Spinner, bis sich die Sache durchgesetzt hat.“

(Mark Twain)

„Glaube an das, was noch nicht ist, damit es werden kann.“

(Unbekannt)

⁶ Vgl. Dr. Joe Dispenza: *Du bist das Placebo. S. 90 f.*



Ursachen und Management von wiederkehrenden Lahmheiten

Dieses Zitat des Begründers der Osteopathie bringt uns zu dem so wichtigen Thema der Ursachen und dem Management von Bewegungsstörungen. Die Ursache für die Lahmheit deines Pferdes zu finden, möglichst abzustellen und Bewegungsqualität durch gutes Management zu fördern, ist der bessere Weg, als immer therapieren zu müssen. Egal mit welcher Therapie!

„Alles Leben ist Bewegung. Dort wo Bewegung gestört ist, beginnt Krankheit.“¹
(Andrew Taylor Still)

Warum ist dein Pferd immer wieder lahm?

Bei der Entstehung von Lahmheiten spielen sicher viele unterschiedliche Faktoren eine Rolle, und in den meisten Fällen ist es ein schleichender Prozess, bevor sich eine Bewegungsstörung manifestiert.

Schauen wir uns zunächst einmal an, wie Lahmheit definiert wird.

Die Veterinärmedizinische Universität Wien schreibt darüber: „Gangveränderung aufgrund einer schmerzbedingten, funktionellen oder strukturellen Störung des Bewegungsapparates“.²

Und wo findet eine solche Störung am häufigsten statt?

Über 90 % der Vorhandlahmheiten finden unterhalb des Vorderfußwurzelgelenkes statt! Zum Beispiel Sehnen- und Bänderverletzungen, Fesselträgerschäden, Hufrollenentzündungen, Hufgelenkentzündungen oder Arthrose verschiedener Gelenke.

Ist die Hinterhand betroffen, finden wir am häufigsten Spat und auch hier wieder die gefürchteten Fesselträgerschäden, Kniegelenksprobleme oder Iliosakralgelenkschäden.

Oft handelt es sich um Verstauchungen, Zerrungen und Überdehnung von Gewebe sowie um lokale Entzündungen in der Folge. Aber wie kommt es dazu?

Kennst du den häufig gebrauchten Satz: „It's the speed that kills!“? Zu früh, zu schnell, zu viel ...

Damit sind nicht nur Galopper oder Sportpferde gemeint, nein, das gilt leider auch für viele junge Pferde. Die heutige Pferdezucht bringt immer leichttrittigere Pferde hervor, die sich unter dem Sattel schon früh anbieten.

¹ Andrew Taylor Still: *Philosophy of Osteopathy*. S. n.n.

² Dr. vet. med. et scient. Rhea Haralambus: „Die häufigsten Lahmheiten und ihre Ursachen“

(entnommen aus
Deutsche Reiterliche
Vereinigung (Hrsg.):
Grundausbildung
für Reiter und Pferd.
Richtlinien für
Reiten und Fahren,
Band 1. 33. Auflage.
Warendorf: FNverlag,
2021, Seite 231)



Lass uns dabei nicht vergessen, dass sich zwar alles so verführerisch leicht anfühlt, die Physiologie, Anatomie und Biomechanik der Pferde sich dennoch nicht verändert haben. Ein stabiles Gebäude erreicht dein Pferd erst mit sechs Jahren: in den ersten beiden Jahren der Ausbildung durchläuft das Pferd die größten Entwicklungsschritte. Physisch, durch die neue körperliche Beanspruchung, wie auch mental, lernt dein Pferd viel Neues und muss dies auch erstmal verarbeiten. Vergessen wir auch nicht, dass sich die jungen Pferde noch im Wachstum befinden und sich auch dadurch das Fundament verändert.

Lass uns hierzu einen Blick auf die Skala der Ausbildung werfen, die sich an der Natur des Pferdes orientiert:

Unabhängig davon, in welcher Reitweise oder Disziplin du und dein Pferd zu Hause seid, ob Sportpferd oder Freizeitpartner, durch diese Orientierung sollen sowohl die körperliche als auch die mentale Entwicklung deines Pferdes gefördert werden.

Ich weiß, dass die allgemeine Reitlehre unterschiedlich interpretiert und diskutiert wird und dieses Buch soll kein weiteres zum Thema Ausbildung und Reitlehre werden. Aber da ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen der Frage „Wie reite ich mein Pferd?“ und der Gesundheit des Bewegungsapparates besteht, hole ich hier ein wenig aus.

Taktreinheit ist abhängig von einem losgelassenen und positiv mitarbeitenden Muskelsystem und auch **Losgelassenheit** bedeutet ein gleichmäßiges und unverkrampftes An- und Abspannen der Muskulatur. Das ist eine Voraussetzung dafür, dass sich dein Pferd stressfrei bewegen kann, denn Schmerz, zum Beispiel in der Muskulatur, bedeutet einerseits Stress für dein Pferd und andererseits können durch eine schmerzbedingte Schon- oder Vermeidhaltung Schäden an anderen Strukturen des Bewegungsapparates entstehen. Dazu kommen wir noch im Einzelnen.

Was hat eine gefühlvolle **Anlehnung** mit Gesundheit zu tun? Damit ist eine weiche Verbindung deiner Hand zum Maul deines Pferdes gemeint. Erst dadurch wird den Hinterbeinen ein vermehrtes Vortreten unter den Körper ermöglicht, wodurch sich die obere Muskelkette des Rückens dehnen und aufwölben kann. Durch diesen Impuls aus der Hinterhand über einen schwingenden Rücken wird **Schwung** erzeugt.

Die **Geraderichtung** durch das Gymnastizieren beider Körperhälften ist wichtig für die gleichmäßige körperliche Entwicklung deines Pferdes. Und **Versammlung** ist nur durch eine gut entwickelte und physiologisch funktionierende Muskulatur möglich, ohne Schäden am Bewegungsapparat zu verursachen.³

Diese biomechanischen Aspekte der klassischen Reitlehre greifen wie Zahnräder ineinander, eine Abkürzung wie „zu früh, zu schnell, zu viel“, gefährdet langfristig die Gesundheit deines Pferdes. Genau aus diesem Grund hatte ich meinen Que Lindo im Alter von vier Jahren der Westfälischen Reit- und Fahrschule anvertraut, wo er auf Grundlage der Skala der Ausbildung das kleine 1x1 gelernt hat.

Training

„Zu Lahmheiten kommt es, wenn [...] das Training unphysiologische Ausmaße annimmt. So ist [der] Knochen ein sehr aktives Organ, das sich durch ständige Änderungen, Auf- und Abbau von Knochensubstanz, an das Training anpasst. Bei Überforderung des Skeletts kommt es zu sogenannten stressbedingten Verletzungen [...]. Der Knochen baut immer mehr stärkende Substanz auf, die zu einer geringeren Elastizität führt. Bei wiederholter Überbelastung kann es dann zu degenerativen Erkrankungen in den Gelenken, Entzündungen sowie Abnutzungserscheinungen kommen [...].“⁴

Bleiben wir noch einen Moment beim jungen Pferd. Je jünger die Pferde sind, desto beweglicher und auch instabiler sind ihre Gelenke. Vielleicht hast du so ein junges Pferd mit großer Bewegungsmechanik im Stall, dann halte dir bitte vor Augen, dass diese schwachen Gelenke noch keine große Belastung aushalten und richte dein Training achtsam daran aus. Vor allem wenn das muskuläre System noch nicht ausgebildet ist, führt die Überlastung der Gelenke zu einem frühzeitigen Verschleiß.

Aber auch die Unterforderung von Pferden kann eine schlechte Muskulatur und fehlendes Gleichgewicht zur Folge haben. Wird dann die physiologische Grenze des Organismus überschritten, kann das zu erhöhter Verletzungsgefahr im Training führen.

Durch **Überlastungen** können viele Strukturen des Bewegungsapparates geschädigt werden. Das gilt natürlich für alle Rassen und auch nicht nur für das junge Pferd. „Je deutlicher eine Grundgangart von ihrem natürlichen Bewegungsablauf abweicht, umso verbrauchender und verschleißender ist das für den Pferdekörper. Das führt auch schon kurzfristig zu einem anstrengenden und schmerzhaften Bewegungsablauf, der zu Ausgleichsbewegungen und Schonhaltungen führt.“⁵

Zu lange, zu einseitige, falsche oder zu starke Belastungen im Training bedeuten physischen Stress für den Bewegungsapparat.

Es kann zum Beispiel zu **Gelenkblockaden** kommen, wenn Weichteile wie Muskulatur, die das Gelenk umgibt, überlastet werden.⁶ Schließlich verkürzen sich die Muskeln, um das Gelenk zu schützen, und es kommt zu einer Bewegungseinschränkung, eben jener Blockade. Im akuten Stadium ist diese Muskelverspannung sehr schmerzhaft, da die Muskulatur dann nicht mehr gut durchblutet wird und schließlich übersäuert. Bleibt diese Blockade über längere Zeit bestehen, umschließen die verkürzten Muskeln das Gelenk wie ein Korsett. Das Gelenk blockiert und kann sich nicht mehr optimal bewegen.

³ Vgl. Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.): *Grundausbildung für Reiter und Pferd. Richtlinien für Reiten und Fahren, Band 1.* S. 12 f.

⁴ Interview mit Dr. Carolin Gerdes: „Carolin Gerdes zum Zusammenhang zwischen Haltungsform und Entstehung und Heilung von Lahmheiten“. In: *Pferd fit & vital*, Nr. 2/2019, S. 54

⁵ Ralf Döringshoff, Yve Ehler-Klatte: „Gerittene Osteopathie“. In: *natural horse*, 03/2022, S. 34 ff.

⁶ Vgl. Helle Katrine Kleven: *Biomechanik und Physiotherapie für Pferde.* S. 18 f.

Ich erinnere mich sehr gern an den Fall eines Pferdes mit massiver Strahlbeinzyste vorn rechts. Die Lahmheit bestand bereits länger und der Befund galt als inoperabel, bei schlechter Prognose. Soweit die Klinik. Erschwerend kam hinzu, dass sich das Pferd offenbar aufgegeben hatte. Es war vor seiner Erkrankung immer ein fröhliches Pferd gewesen und manchmal ein richtiger Clown. Und jetzt machte es einen fast depressiven Eindruck.

Ich hatte als erstes Mittel für dieses Pferd Calcium phosphoricum in einer hohen Potenz empfohlen. Und siehe da, bereits am Tag nach der Mittelgabe präsentierte es sich wach und aufmerksam!

Du erinnerst dich daran, dass der Kopf vorangehen muss, wenn die Gesundheit folgen soll. Das gilt für Pferd und Halter gleichermaßen. Hier können wir homöopathisch gut unterstützen. Ob dann immer wirklich Gesundheit erreicht werden kann, hängt natürlich vom Schweregrad der Verletzung ab.

In diesem Fall verbesserte sich das Gangbild zunächst so, dass das Pferd als Handpferd mit ins Gelände gehen konnte. Zu einem späteren Zeitpunkt konnte auch das Training in Form von Bodenarbeit, zunächst vorsichtig, aber mit der Zeit auch weiter aufbauend, wieder aufgenommen werden.

Silicea (Sil) – Kieselsäure

Auch Silicea kann im Fall einer Knochenzyste in Betracht gezogen werden. Silicea mit dem feinen Erscheinungsbild, dem leichten Fundament und dem fast vornehmen Charakter ist so ziemlich das Gegenteil von Calcium carbonicum. Der Bezug zu Erkrankungen der Knochen ist aber sehr ähnlich.

Erkrankungen und Verletzungen im Bereich von Sehnen und Bändern

Viele Pferde erleiden leider im Laufe ihres Lebens Sehnen- oder Bänderverletzungen, die unter Umständen sogar ihren weiteren Einsatz als Reitpferd gefährden. Wenn dein Pferd sich auch verletzt hat, dann erfährst du hier, wie du die Genesung homöopathisch unterstützen kannst. Denn im Verletzungsfall bietet die Homöopathie für den Fachbereich der Orthopädie vielfältige Möglichkeiten einer effektiven und unterstützenden Therapie.

Ideal ist es, wenn du möglichst schnell, nachdem die Verletzung entstanden ist, reagierst. Aber auch wenn die Verletzung bereits länger zurückliegt und schon chronisch geworden ist, muss das nicht hoffnungslos sein. Das Ziel ist immer, die körpereigene Regeneration bestmöglich zu unterstützen. Im Folgenden stelle ich dir die häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates und die aus meiner Sicht dafür infrage kommenden homöopathischen Arzneien vor.

Sehnenverletzungen³⁶

Sehnenerkrankungen gehören nicht nur bei Sportpferden zu den häufigsten Lahmheitsursachen und sind immer eine Folge von Belastung über die Elastizitätsgrenze des Gewebes hinaus. Betroffen sind vor allem der Fesselträger, die oberflächliche und tiefe Beugesehne sowie das Unterstützungsband der tiefen Beugesehne.

Mit zunehmender Belastungsanforderung „altert“ auch Gewebe, daher nimmt das Risiko von Schäden, besonders bei Leistungspferden in fortgeschrittenem Alter zu.

³⁶ Vgl. Dr. med. vet. Beatrice Düllfer-Schneitzer: *Pferdegesundheitsbuch*. S. 438 ff.; Tim Couzens: *Das Pferde-Homöopathie-Buch*. S. 176 ff.; Christiane P. Krüger: *Handbuch zur homöopathischen Pferdeapothek*. S. 177 ff.

Weitere infrage kommende Ursachen können vielfältig sein und reichen von den bereits erwähnten Überlastungen im Training oder als Folge von Muskelermüdung, über schlechte Bodenverhältnisse bis hin zu begünstigenden Umständen wie Stellungsfehlern oder fehlerhafter Hufbearbeitung etc. Es ist wichtig, das Pferd als Ganzes zu sehen und herauszufinden, warum die Überlastung entstanden ist. Nur so kannst du das Management effektiv gestalten.

Auch eine äußere Verletzung kann natürlich ursächlich sein, und genauso spielt die individuelle Widerstandskraft des gesamten Bewegungssystems eine Rolle.

Sehnen und Bänder sind von Natur aus mit wenigen Blutgefäßen versorgt, das ist mit ein Grund für den oftmals schleppenden Heilungsverlauf. Eine sofortige und effektive Behandlung kann das Risiko von Folgeschäden, wie zum Beispiel eine übermäßige Narbenbildung, erheblich reduzieren.

In jedem Fall brauchst du für die Regenerationsphase Geduld! Bis dein Pferd wieder belastbar ist, können sechs Monate, unter Umständen bis zu einem Jahr vergehen. Eine entscheidende Rolle beim Management von Sehnenkrankungen spielt auch die kontrollierte Bewegung, die förderlich für eine bestmögliche Heilung ist.

Jede noch so intensive Behandlung kann nicht zum Erfolg führen, wenn nicht eine konsequente Nachsorge in Form eines kontrollierten Bewegungsprogramms erfolgt, bevor das Training wieder aufgenommen wird. Die Zellen brauchen Bewegungsimpulse, damit sich die Fasern wieder parallel ausrichten können. Ein effektiv arbeitender Stoffwechsel und ein starkes Immunsystem unterstützen darüber hinaus bei der Reparatur geschädigter Strukturen. Eine gute Durchblutung sorgt für die notwendige Nährstoffversorgung.

Egal für welche Therapie du dich entscheidest, genauso wichtig für den nachhaltigen Behandlungserfolg ist die Phase der Rekonvaleszenz, deshalb sind hier Konsequenz in der Umsetzung, Geduld und Beharrlichkeit gefordert.

Was passiert nun im Organismus, wenn eine Sehnenverletzung vorliegt?

Im Akutfall wird zunächst Gewebeflüssigkeit ausgeschüttet, um die Entzündung zu bekämpfen. Für einen optimalen Heilungsprozess ist es wichtig, den Zellstoffwechsel und die Zellregeneration so zu unterstützen, dass die Entzündungsstoffe schnell wieder abtransportiert werden können, sodass möglichst wenig Schädigung im Gewebe mit anschließender Narbenbildung zurückbleibt. Das gefürchtete Narbengewebe ist einfach nicht so elastisch und belastbar wie gesunde Fasern. Damit ist die Gefahr erneuter Verletzungen hoch.

Alle heute gängigen Therapieformen, wie beispielsweise Stoßwellen- und Laseranwendungen oder Injektionen mit Heparin, Hyaluronsäure oder auch bioregenerative Therapien, haben daher das



Beispiel einer Sehnenverletzung

Ziel, den Zellstoffwechsel im Gewebe zu fördern und damit Heilung anzuregen und Schmerz zu verringern.

Die Homöopathie hat dasselbe Ziel der Zellregeneration, verfolgt aber einen anderen Ansatz. Durch den Impuls der ähnlichsten Arznei werden die Selbstheilungskräfte des Körpers dazu angeregt, den gewünschten Heilungsprozess in Gang zu setzen. Die Regeneration geschädigten Gewebes und der Schadstoffabtransport wird so unterstützt, der Bildung von ungünstigem Narbengewebe demnach entgegengewirkt und somit eine gute Voraussetzung dafür geschaffen, die Elastizität verheilten Sehnenwesbes zu verbessern.

Erfahrungsgemäß benötigt die homöopathische Behandlung von Sehnenverletzungen eine Abfolge mehrerer unterschiedlicher Arzneien. Du hast bereits erfahren, dass bei der Auswahl des ähnlichsten Mittels die individuellen Modalitäten und Symptome der Verletzung deines Pferdes ausschlaggebend sind. Hilfreich ist, wenn du die Ursache der Verletzung kennst und vor allem über eine detaillierte Diagnose die genaue Lokalisation und auch das Ausmaß der Schädigung festgestellt wurde.

Sehnenentzündungen (Tendinitis)

Sehnenentzündungen entstehen vor allem durch die beschriebene übermäßige Dehnung infolge von Überlastungen. Die anfängliche Verletzung führt zur Zerreißung und Aufspaltung der Sehnenfasern und in der Folge zu Schwellung und Entzündung.



Arnica montana (Arn) – Bergwohlverleih

Je schneller du die Behandlung beginnen kannst, desto besser kann eine Heilung verlaufen. Oftmals beginne ich in einem solchen Fall mit Arnica als erstem Mittel. Egal ob im Stall, unterwegs oder zu Hause, Arnica habe ich immer griffbereit!

„Arnica ist die Königin der Arzneien bei der Behandlung von Traumen“³⁷ und als erstes Verletzungsmittel zu Recht sehr bekannt.

Die eindrucksvollste Wirkung entfaltet Arnica bei stumpfen Traumen, Prellungen und Quetschung von Gewebe.

Unter dem Einfluss dieser Arznei werden die kleinen Kapillargefäße erweitert, dadurch kann ein Blutstau oder Ödem schneller abgebaut werden. Durch die bessere Durchblutung kommt es zu einer schnelleren Regeneration der Zellen, wodurch die Chance besteht, einer anschließenden Narbenbildung entgegenzuwirken.

Die ersten Entzündungsreaktionen des Körpers

mit Schmerz, Schwellung und Ödembildung werden durch Arnica abgemildert. Arnica ist aber nicht nur ein großes Mittel bei Verletzungen aller Art mit Gewebetrauma, sondern mildert auch die oftmals mit Unfällen verbundenen Schrecksymptome augenblicklich ab!

³⁷ K.C. Bhanja: *Masterkey zur homöopathischen Materia Medica*. S. 81