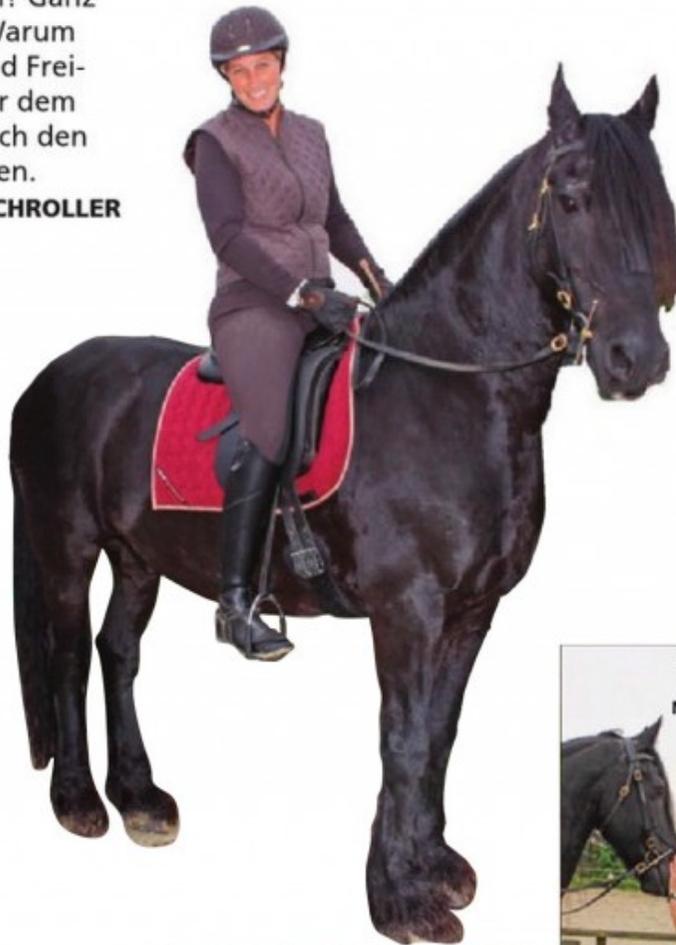


inRide FIT&GESUND

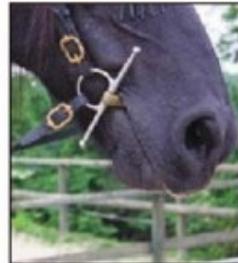
Einatmen, ausatmen – selbstverständlich? Ganz im Gegenteil: Warum viele Dressur- und Freizeitpferde unter dem Sattel buchstäblich den Atem anhalten.

VON DOMINIQUE SCHROLLER



Fotos Dominique Schroller

Susan Mc Dermott erklärt Michaela Müller, wo die Atmung von Leon erkennbar ist und wie die Reiterin selbst richtig atmet. Außerdem rät die Reha-Therapeutin zu Intervall-Training: erst Galopp, dann Halten als Atempause und öfter Mal im leichten Sitz vorwärts galoppieren, denn das weitet den Brustkorb und öffnet die Lunge des Pferdes.



Susan hält Leon die Nüstern zu.



Symptome der Luftnot: Leon zeigt sichtbaren Gurtzwang. Susan zeigt, wie der Gurt liegen sollte. Links Leons geweitete Nüstern.

Fragende Blicke bekommt Susan Mc Dermott häufig zu sehen, wenn sie Reitern sagt, dass ihr Pferd bei der Arbeit die Luft anhält oder nur noch ganz flach atmet. „Die klassische Reaktion ist, dass die Besitzer sagen, das hätten sie noch nie gehört“, sagt die Reha-Therapeutin. Für sie gehört die Beschäftigung mit Atemproblemen inzwischen zum Alltag. Für viele ihrer vierbeinigen Patienten ist das regelmäßige Ein- und Ausatmen keine Selbstverständlichkeit. „Einem Wallach habe ich zwei Minuten die Nase zugehalten, ohne dass er sich überhaupt gewehrt hat. Erst nach 20 Minuten hat er eine Reaktion gezeigt“, berichtet Susan Mc Dermott. Zusammen mit der Physiotherapeutin Denise Koch unterstützt sie Pferde und Reiter, damit sie auch beim Training tief durchatmen.

Die Symptome

Die meisten Reiter spüren das leichte Anheben und Absenken von Brustkorb und Bauch durch die Atmung im Sattel nicht. Sie achten schlicht nicht darauf. Vielmehr merken sie, dass ihr Pferd klemmt oder blockiert, beim Gurten äußerst unwillig reagiert, den Bauch festhält und gegen den Schenkel geht. Gelegentlicher Husten ohne erkennbare Ursache, geblähte Nüstern und schnelles Pumpen, auch bei geringer Belastung, sowie steifer oder gebundener Gang können weitere Anhaltspunkte sein. „Es sind meist sehr diffuse Probleme, bei denen Tierärzte, Chiropraktiker und Osteopathen nicht helfen konnten“, berichtet Susan Mc Dermott. Sie beobachtet die Schwierigkeiten mit der Atmung vor allem bei Dressur- und Freizeitpferden. „Sie nutzen häufig nur 60 Prozent ihres Lungenvolumens aus. Spring- und Vielseitigkeitspferde sind deutlich seltener betroffen, weil sie meist längere Strecken galoppieren, sich dadurch besser lösen und tiefer atmen.“

Die Ursachen

Die Gründe für eine unregelmäßige oder besonders flache Atmung sind vielschichtig. „Der häufigste ist zu viel Druck durch den Reiter“, sagt Susan Mc Dermott. Die gebürtige Britin weiß

aus Erfahrung, dass dadurch ein Teufelskreis entstehen kann, da das Pferd auf die vermehrte treibende Hilfe mit hochgezogenem Bauch, dadurch flacher Atmung und Klemmen antwortet, der Reiter anschließend noch stärker mit Schenkel und Hand einwirkt, das Pferd aber nur noch mehr blockiert. „Das Tier steht unter Dauerstress, weil der so genannte Sympathikus, das System, das den gesamten Körper in Alarmbereitschaft versetzt und fluchtbereit macht, auf Hochtouren läuft. Der Parasympathikus, der den Organismus zur Ruhe kommen lässt und zur Entspannung beiträgt, kommt dabei gar nicht mehr zum Zuge. Beide Systeme müssen eigentlich im Gleichgewicht sein“, erklärt die Physiotherapeutin Denise Koch. Sie kommt eigentlich aus dem Humanbereich, behandelt mit einer entsprechenden Zusatzausbildung seit einigen Jahren aber auch Pferde. Ein weiterer Auslöser für Atemaussetzer kann der Sattelturm sein. Wenn er auf bestimmte Akkupunkturpunkte der Lunge drückt oder den Brustkorb einengt, schnürt er dem Pferd gewissermaßen die Luft ab.

Die Folgen

Wenn das Pferd über einen längeren Zeitraum unter dem Sattel nicht richtig Luft holt, wird auch die Lunge nicht richtig belüftet. „Sie kann sich nicht mehr selbst reinigen und verschleimt auf Dauer. Das Pferd neigt zu Nasenausfluss, Husten und könnte Allergien entwickeln“, betont Susan Mc Dermott. Durch den unzureichenden Sauerstofftransport übersäuert außerdem die Muskulatur. „Empfindliche Tiere können zusätzlich zu Koliken neigen, da das Zwerchfell die inneren Organe drainiert. Es liegt zwischen Lunge und Verdauungsapparat und wirkt wie eine massierende Pumpe. Wenn es nicht richtig arbeitet, können entsprechende Störungen die Folge sein“, sagt Denise Koch. Die betroffenen Pferde sind außerdem nicht mehr in der Lage, den Rücken richtig aufzuwölben und schwingvoll vorwärts zu gehen.

Die Diagnostik

„Häufig sehe ich Pferde mit hochgezogenem Bauch, verkrampfter Muskula-

TIEF DURCHATMEN

tur und unruhigem Auge“, sagt Susan Mc Dermott. Für sie sind das jedoch nur Indizien. „Es können auch ganz andere Ursachen dahinter stecken“, betont die Therapeutin.

Sie lässt ihre Patienten daher zunächst erst einmal stehen und beobachtet ihre Atmung in der Ruhephase. „Wenn ich dann im hinteren Bauchbereich kurze und harte Bewegungen sehe, ist das für mich ein Hinweis darauf, dass das Pferd seine Muskulatur benutzt, um die Luft aus der Lunge zu pressen.“ Sie behält außerdem die Nüstern genau im Auge. Blähen sie sich schon nach wenigen Schritten unnatürlich weit, schaut sie auch da noch genauer hin. „Dieses vermeintliche Pumpen ohne größere Belastung kann von der oberflächlichen Atmung verursacht sein, aber auch andere Hintergründe haben“, betont die Therapeutin. Sie weiß jedoch, dass sich durch unregelmäßiges Luftholen verursachte Probleme durch entsprechendes Reiten schnell lösen lassen. „Ist das nicht der Fall, muss schnell ein Tierarzt kommen.“

Vierbeinigen Patienten, die auch im Ruhezustand kaum Atemaktivität zeigen, hält die 55-Jährige für einen kurzen Moment die Nüstern zu. „Damit schnüre ich ihnen bewusst die Luft ab, um einen Reflex auszulösen. Wenn ich loslasse, müsste das Pferd gewissermaßen nach Luft schnappen, denn es kann nicht durch das Maul atmen.“ Susan Mc Dermott wiederholt die Prozedur so lange, bis das Tier eine eindeutige Abwehrreaktion zeigt und einmal tief durchatmet.

Die Therapie

Die Behandlung besteht im Wesentlichen aus einer gezielten Verhaltensänderung von Reiter und Pferd. „Zunächst lasse ich den Reiter im Halten tief durch die Nase ein- und den Mund ausatmen, bis er spürt, dass sich auch das Pferd entspannt und richtig ausatmet. Erst dann lasse ich ihn anreiten“, sagt Susan Mc Dermott. Sie hat häufig erlebt, dass auch der Reiter nicht richtig atmet und sich das teilweise auf das Pferd überträgt. „Das reagiert deutlich sensibler auf Körperhaltung und -Spannung als auf die erlernte Hilfegebung.“



Physiotherapeutin Denis Koch mit Sammy und Sue Mc Dermott. Der Wallach wurde mit pinkfarbenen Tape behandelt

KINESIO-TAPES UND...

Auch eine Möglichkeit, die Lungenfunktion anzuregen und das Zwerchfell in Bewegung zu bringen, ist eine Behandlung mit Kinesio-Tapes. „Das bietet sich vor allem an, wenn ein Pferd stark blockiert ist und stufenweise auf eine chiropraktische oder osteopathische Behandlung vorbereitet werden soll“, betont Denise Koch. Die 36-Jährige hat das Taping in ihrer Ausbildung gelernt und ihre Erfahrungen aus der Praxis auf die Fortbildung am Pferd übertragen. Sie weiß, dass anatomische und physiologische Kenntnisse eine Grundvoraussetzung sind und warnt vor Wochenend-Seminaren und Selbstversuchen. „Es gibt zwar bisher noch keine wissenschaftliche Erklärung über die Wirkungsweise, doch ich habe selbst erlebt, dass es funktioniert“, betont die Physiotherapeutin. Sie weiß, dass jeder Organismus anders auf die elastischen und luftdurchlässigen Bänder reagiert. „Pferde sind sensibel und daher bin ich in der Regel sehr vorsichtig.“ Der wellenförmige Kleber unter dem Tape sorgt dafür, dass eine gewisse Spannung entsteht und die Haut leicht angehoben wird. Das verbessert Durchblutung und

METHODEN ZUR BEHANDLUNG

Stoffwechsel. „Es übt einen sanften Reiz auf die darunter liegenden Strukturen aus“, sagt Denise Koch. Sie greift bei Atemproblemen zum pinkfarbenen Tape, weil es die Durchblutung fördert und Verspannungen löst. „Blau wirkt eher stabilisierend und kühlend, orange ist hochenergetisch.“ Sie umfasst vor allem die Lungen- und Zwerchfellpartie mit dem bunten Band. Das bleibt so lange auf dem Fell, wie der Kleber hält, „in der Regel eine Woche. So entsteht eine Langzeitwirkung. Tapes unterstützen lediglich das Intervall-Training“, betont Koch.

„Es ist nur ein Baustein“, ergänzt Susan Mc Dermott. Sie stellt für jedes Pferd ein individuelles Team zusammen, um es ganz gezielt und präzise therapieren zu können. Für den Reiter erfordert das vor allem Geduld. „Er muss für ganz bewusste Entspannungsphasen während der Arbeit sorgen.“ Regelmäßige Schrittphasen am hingeebenen Zügel, statt dauerhaftes Training in einer Haltung und längere Galoppstrecken im leichten Sitz – auch im Gelände sind eine gute Vorbereitung, damit die Atmung gar nicht erst aus dem Takt kommt.

...INTERVALL-TRAINING

Ein spezielles Intervall-Training soll zu einem Gleichgewicht aus An- und Entspannung führen. „Es stößt Sympathikus und Parasympathikus wechselseitig an“, erklärt Susan Mc Dermott das Konzept. Sie lässt das Paar zunächst mehrfach aus dem Schritt halten und erneut anreiten, sobald das Pferd sichtbar ausgeatmet hat. „Das sind keine Übergänge, sondern ganz bewusste Ruhephasen, um den Parasympa-

thikus zu aktivieren, bis er wieder von selbst funktioniert.“ Später kommen auch Trab- und Galoppintervalle hinzu, die ebenfalls durch anschließende Ruhephasen zum bewussten Luftholen unterbrochen sind. „Wie lange das Training dauert, ist sehr individuell. In der Regel sollte es so lange fortgesetzt werden, bis das Pferd wieder selbstverständlich und tief ein- und ausatmet.“

Reiten macht wieder Spaß



Michaela Müller (40) aus Solingen: „Mit dem Intervall-Training hat sich mein 15 Jahre alter Frieser sehr positiv entwickelt. Er hat vorher nach dem Reiten immer extrem gepumpt. In der Klinik konnten sie nichts feststellen. Allerdings wusste ich auch nicht, wie es sich anfühlt, wenn ein Pferd richtig durchatmet. Jetzt achte ich sogar bei anderen Pferden darauf, ob sie richtig atmen. Der Gurt war sicher auch ein Teil des Problems, denn mein Pferd fühlt sich ganz anders an. Er wirkt viel zufriedener. Das Reiten macht wieder Spaß.“

Keine Medikamente mehr



Christine Höppner (43) aus Haltern: „Als ich mein Pferd im Herbst nach mehreren Lahmheiten wieder antrainiert habe, ist mir aufgefallen, dass es nicht richtig durchatmet. Die Stute ist jetzt 17 und war immer sehr nervös und schwierig zu kontrollieren. Sie ist an der Longe oft abgetobt, doch seit wir das Intervall-Training machen und ich bewusste Pausen einlege, in denen sie durchatmen kann, ist sie deutlich gelassener. Als Reiterin habe ich inzwischen ein Gefühl dafür entwickelt, ob sie richtig atmet. Wenn sie grell wird, schalte ich gezielt zwei Gänge zurück. Erstmals hatte sie in diesem Winter auch keine Hustenprobleme und brauchte keine Medikamente.“

Zustand stark verbessert



Jacqueline Dewald (26) aus Köln: „Mein 16 Jahre alter Wallach Rubi war immer schnell erschöpft, hatte geblähte Nüstern und neigte dazu, unter dem Sattel zu klemmen. Ich habe immer gedacht, er brauche nur mehr Motivation, doch nach einer Sehnenverletzung hat er beim Reiten nur noch geröchelt und jeder Schritt ist ihm schwer gefallen. In der Klinik hat die Messung der Blutgaswerte in der Bewegung ein sehr schlechtes Ergebnis gezeigt. Durch das Intervalltraining hat sich sein Allgemeinzustand deutlich verbessert. Seine gesamte Einstellung zur Arbeit ist positiver und ich achte bewusst darauf, wie lange es dauert, bis sein Atem sich reguliert.“

Auf dem richtigen Weg



Elke Gerhold (46) aus Essen: „Ohne Susan Mc Dermott hätte ich nicht gemerkt, dass mein Pferd falsch atmet. Es war erschreckend, wie lange es gedauert hat, bis er sich gegen das Zuhalten der Nüstern gewehrt hat. Nach dem Aufsteigen warte ich nun immer erst, bis er durchschnauft und achte auch selbst darauf, bewusst ein- und auszuatmen. Rosenthal kann noch immer länger die Luft anhalten als andere Pferde, aber es ist besser geworden. Das Training habe ich seiner Entwicklung angepasst und gehe sensibler auf ihn ein. Doch die Entwicklung ist auf dem richtigen Weg und er soll in diesem Jahr noch eine A-Dressur gehen.“