

Winterzeit – Ruhezeit, oder etwa nicht?

Die Turnierkalender werden immer dichter, Starts sind auch im Winter in den meisten Sparten der Reiterei fast durchgängig möglich. Um vorzeitigen Verschleiss und Trainingsmüdigkeit beim Sportpferd zu vermeiden, ist das bewusste Einplanen von ruhigeren Phasen mit leichtem Training deshalb oft eine weise Entscheidung. Wie lange sollte eine solche Zeit der Erholung für das Pferd dauern und wann beginnt man sinnvollerweise wieder mit dem Aufbautraining?

Aus tierärztlicher Sicht betrachtet haben sämtliche Überlegungen zu Winterarbeit, reduziertem Training oder gar Trainingspausen die Gesundheit des Pferdes im Fokus. «Die Gesundheit des Pferdes ist von oberster Priorität. Es gilt, diese zu erhalten, zu stärken oder, falls bereits Probleme aufgetreten sind, diese wieder zu verbessern», so Tierarzt Ralph Lutz, der sich seit Jahren mit der Themenstellung rund um Erholung und Aufbautraining des Pferdes auseinandersetzt. «Es muss jeweils individuell beurteilt werden, was für das Tier die beste und passendste Lösung sein könnte, pfannenfertige Lösungen gibt es keine.» Jede Pferd-Reiter-Situation ist wieder anders und das Schwierige daran ist, Schwachpunkte wie Ermüdung und Überanstrengung rechtzeitig zu erkennen. Bewusstes Beobachten, wie einsatzfreudig und motiviert sich das Pferd beim täglichen Training noch zeigt und eine realistische Einschätzung der körperlichen Beanspruchung des Pferdes, stehen an der Ausgangslage zur Beurteilung der Situation.

Welche Pferde brauchen Erholungsphasen?

Am Anfang einer jeden Planung der Winterarbeit steht also die möglichst ehrliche und objektive Überlegung, wie stark das Pferd in letzter Zeit eingesetzt wurde. Zurückhaltend oder doch eher ganz ordentlich? Als Entscheidungshilfe kann die Einteilung auf einer Skala dienen, deren beide äusserste Pole heissen «kaum genutztes Freizeitpferd» oder «oft in höheren Klassen eingesetztes Springpferd». «Beim Freizeitpferd kann davon ausgegangen werden, dass es keine besonderen Zeiten für Erholung und Regeneration braucht. Es wird in der täglichen Arbeit nicht sehr stark beansprucht und sein Körper kann ständig regenerieren», macht Ralph Lutz auf den entscheidenden Punkt aufmerksam. «Die auf- und abbauenden Kräfte, die auf den Körper eines wenig beanspruchten Tieres wirken, auf seinen Kreislauf, seine Organe, auf Muskulatur und Sehnen, befinden sich stets im Gleichgewicht.»

Anders präsentiert sich die Situation eines oft eingesetzten Spring- oder Rennpferdes: Nach einer anstrengenden Saison kann davon ausgegangen werden, dass insbesondere beim Stützapparat, bei Knochen, Knorpeln, Bändern, Sehnen und Gelenken, kleinste Mikroläsionen, winzige Verletzungen, aufgetreten sind, lange bevor sich diese in einer sichtbaren Lahmheit äussern. «In einem solchen Fall ist eine Phase mit ruhigem Training sicher angesagt, damit die geschädigten Strukturen ausreichend regenerieren und wieder ihre volle Leistungsfähigkeit erlangen können», so Tierarzt Ralph Lutz. Schwieriger kann die Beurteilung des Dressurpferdes sein. Auch bei diesem müssten sich die auf- und abbauenden Kräfte eigentlich im Gleichgewicht befinden. Dressur sollte ja in erster Linie der Gymnastizierung und Gesunderhaltung des Pferdes dienen. Doch heute kann auch diese Art des Einsatzes einem Sportpferd arg «auf die Knochen gehen» und einen Trainingsunterbruch durchaus sinnvoll machen.

Ruhiges Training - wie sieht das aus?

«Trainingsphasen, die der Erholung des Pferdes dienen, können sich sehr verschieden präsentieren. Auch hier gilt es, die individuell passende Lösung zu finden.» Eine Erholungsphase kann eine turnier- oder springfreie Zeit bedeuten, es kann eine Zeit sein, in der das Pferd vermehrt ausgeritten oder ohne Reitergewicht bewegt wird. Arbeit an der Hand oder Longieren sind weitere Möglichkeiten der schonenden Bewegung. Gerade die Arbeit an der Hand erlaubt es, einerseits gezielt an einem Problem zu arbeiten, andererseits aber auch Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen. Ein Springpferd könnte dressurmässig weiter ausgebildet werden, ein Dressurpferd darf auch mal ein Cavaletti bewältigen. Durch die

Andersartigkeit des Bewegungsablaufes kommen andere Muskelgruppen verstärkt zum Einsatz, was ebenfalls sehr positive Folgen haben kann. Auch auf mentaler Ebene kann ein abwechslungsreiches Programm eine Entlastung bedeuten. Denn es ist durchaus so: Je spezifischer und punktgenauer im Alltag trainiert werden muss, um auf hohem Niveau überhaupt noch eine Steigerung zu erreichen, desto langweiliger fühlt sich dieses Training auf die Dauer für Mensch und Pferd an. Wir sehen also, dass bereits durch Varianz im Training viel gewonnen werden kann. Auf muskulärer Ebene lösen sich alte Verspannungen und weniger entwickelte Muskelgruppen werden gestärkt. Auf mentaler Ebene wirkt Abwechslung befreiend, es stellt sich ein Gefühl der Erleichterung, «endlich mal was Anderes», beim Reiter oder der Reiterin ein. Unbestritten ist weiter, dass Abwechslung im Training auch einen motivierenden und lösenden Einfluss auf das Pferd hat.



...eine Stunde Schritt, in möglichst abwechslungsreichem Gelände oder eine Arbeit an der Hand.

Nicht erwünscht: zu wenig Bewegung

Ein «Ja» zum sanfteren Training als Erholungszeit für das Pferd soll aber nicht bedeuten, das Tier einfach länger in der Boxe stehen zu lassen. Was mit dem Herunterfahren von Trainingsfrequenz und -intensität nämlich genau nicht erreicht werden soll, ist, die Aktivität (Biosynthese) der Körperzellen des Pferdes zu drosseln. Jede einzelne Zelle trägt dazu bei, die Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. So stellt etwa eine Sehnenzelle jene Proteine her, die zum Aufbau und zur Regeneration des Sehngewebes gebraucht werden. Da Sehnen sehr schlecht durchblutet sind, erfolgt diese Regeneration ohnehin schon langsam. Eine weitere Verlangsamung der heilenden Prozesse wäre also alles andere als erwünscht. Was ist denn das richtige Mass an Bewegung für ein Pferd in der Erholungszeit? «Eine Stunde Schritt als kreislaufstimulierender Anreiz gilt als ideal, dies unterstützt den Regenerationsprozess beim Pferd in angemessener Weise», so lautet hier die klare Empfehlung.

Zeitliche Dauer von Trainingspausen

Beim Festlegen der Dauer von Trainingsunterbrüchen hilft es, den Zeitpunkt im Auge zu behalten, wann das Pferd wieder einsatzbereit sein soll und dann zurückzurechnen. Aus dem Galopprennsport kennt man die Faustregel: ein Tag Ruhe gleich zwei Tage Aufbautraining. Auf längere Zeiträume umgerechnet heisst dies: Bei einem Trainingsunterbruch von zwei Monaten muss mit einer Aufbauzeit von vier Monaten gerechnet werden. «Allerdings ist beim modernen Warmblut bei einem Trainingsunterbruch von einem Monat kaum mit einem markanten Verlust der allgemeinen Fitness zu rechnen.» Ebenfalls gilt: Auch stark beanspruchte Pferde regenerieren in einer Zeit von vier bis sechs Wochen erstaunlich gut. Das ist eine überblickbare Zeitspanne, die sich gut in jede Jahresplanung einbauen lässt. Für einen Gesundheitscheck durch den Tierarzt oder eine unterstützende Behandlung im komplementärmedizinischen Bereich wäre jetzt der richtige Zeitpunkt.

Aufbautraining

Das Ziel für die nächste Saison heisst, vor allem bei jüngeren Pferden, in der nächsten Saison leistungsstärker zu werden. Es zahlt sich jedoch aus, das Aufbautraining behutsam anzugehen.

Während sich das Kreislaufsystem des Körpers (siehe Kasten) recht schnell an die neuen Anforderungen anpasst, braucht der Muskelaufbau bereits länger. Das Muskelgewebe beginnt zwar schon innerhalb von zwei Tagen auf das verstärkte Training zu reagieren. In den Muskeln bilden sich nun neue feinste Blutgefäße, Kapillaren, die den Muskel besser mit Nähr- und Sauerstoff versorgen. Ein solcher Muskel kann besser arbeiten und nimmt auch in seinem Volumen zu. «Bis aber eine Zunahme von Muskelmasse sicht- und spürbar wird, dauert es Wochen», dämpft unser Veterinär voreilige Erwartungen. Durch die erhöhte Intensität des Trainings kommt es auch zur erhöhten Biosynthese in den Zellen. Dieser Vorgang des Anpassens ist höher als erforderlich, immer etwas intensiver (Überkompensation), als eigentlich für die Erhaltung des Körpers nötig wäre. Darauf beruht letztlich der Trainingseffekt. Auch in der Aufbauzeit muss gelten, zwei Tage Training, ein Tag ruhigere Arbeit. Nicht vergessen, auch Pferde bekommen Muskelkater.

Nie zu viel wollen – auch nicht in der Erholung

Winterzeit heisst nicht zwingend Ruhezeit. Aber was sich einst naturgegeben nicht gross vermeiden liess, hatte auch seine guten Seiten. Gerade wer mit seinem Pferd sportlich unterwegs ist, tut gut daran, Erholungszeiten in die Jahresplanung aufzunehmen. Die Vorteile sind klar, der Aufwand ist überschaubar. Dann aber soll Erholung auch Erholung sein. Seinem Dressurpferd vor dem ersten Start auf S-Niveau eine Pause zu gönnen, ist sinnvoll. In dieser Zeit aber nur an die zu wenig bemuskelte Hinterhand zu denken und, da das Gelände flach ist, ein Verladen in eine bergigere Gegend in Betracht zu ziehen, wobei das Pferd vielleicht lernen würde, sich besser verladen zu lassen – hier ist der Stress vorprogrammiert. Einen Monat lang Schritt im Wald ohne Firlefanz und Hintergedanken bringt da weit mehr Erholung für Pferd und Reiter. Danach kann es, auf den Frühling hin, mit frischem Trainingselan weitergehen.



Es gibt viele Möglichkeiten für Abwechslung – auch im Winter.

(Erschienen in der PferdeWoche Nr. 03/2017)