

### Pause nicht vergessen

Sommerzeit ist Weidezeit. Jetzt gegen Ende der Weidesaison wird es langsam wieder ernst für viele Pferde. Für Jungpferde, die den Sommer noch über die Koppel getolgt sind, beginnt die Zeit unter dem Sattel. Verletzte Pferde, die sich während der warmen Jahreszeit auf der Weide regenerieren konnten, werden wieder antrainiert.

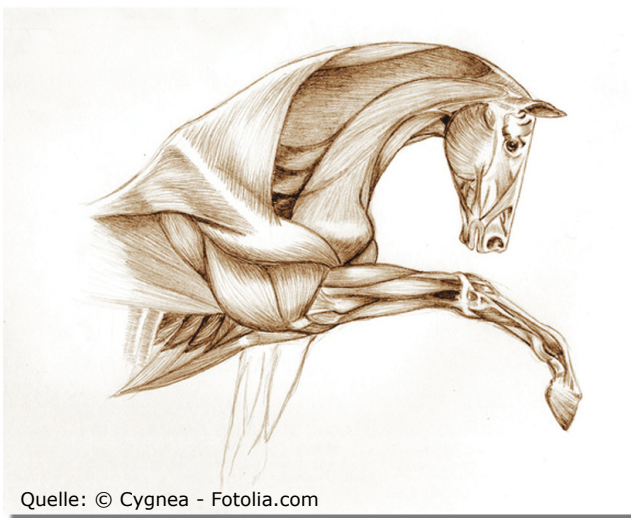
### Warum sind Pausen so wichtig?

Gestern in der Reitstunde lief der junge Wallach wie eine Eins. Heute läuft der Junge gar nicht vorwärts und ist völlig verspannt. Warum soll es einem Pferd anders gehen als einem untrainierten Menschen? Nach einer langen Wanderung und nach dem ersten Kraft-Training im Fitness-Studio können wir uns kaum bewegen. Muskelkater. Genauso geht es auch einem untrainierten Pferd.

Die Muskulatur macht bei einem Pferd etwa 40% aus. Bei einem 600 kg schweren Pferd kommen etwa 250 kg Muskelmasse in Frage, die schmerzen können.

Der Trainingsreiz löst im Körper Umformungsprozesse aus, die sich in Form von Muskelschmerzen äußern. In der Erholungsphase erfolgt eine Anpassung an das neue Leistungsniveau.

Eine alte und immer noch aktuelle Richtlinie für die Ausbildung junger Pferde ist beispielsweise: Ein dreijähriges Pferd drei Tage die Woche zu reiten und einen Vierjährigen viermal die Woche. So bleibt dem Jungpferd genügend Zeit sich von der ungewohnten Arbeit zu regenerieren.



Quelle: © Cygnea - Fotolia.com

### Was ist ein Muskelkater?

Früher hieß es, dass Milchsäure bzw. Laktat für den Muskelkater verantwortlich sind. Diese Theorie ist zwischenzeitlich widerlegt.

Bei einem Muskelkater handelt es sich um Mikrorisse in der Muskulatur (Mikrotraumata). Diese Risse können sich entzünden. Wasser dringt durch die Risse ein, dadurch dehnt sich die Muskulatur aus und verursacht einen Dehnungsschmerz.

Der Muskelkater meldet sich erst einen Tag nach der Belastung. Die Muskulatur selbst ist nicht von Nerven durchzogen, sie liegen außerhalb.

Die Abbauprodukte aus der geschädigten Muskulatur reizen die Nervenenden und lösen den Schmerz aus. Das Anschwellen der Muskulatur führt außerdem zu Gefäßverengungen, Verschlechterung der Durchblutung und zu Verspannungen. Ihnen und ihrem Pferd hilft in so einem Zustand Wärme, leichte Bewegung und Antioxidantien in Form von Säften (z.B. Sauerkirschsaft) oder Vitamin E-/Selen-Präparaten.

Gönnen Sie Ihrem Pferd im Aufbautraining bewusst Entspannungstage, dann kann es sich regenerieren und die Muskulatur baut sich auf. So erreichen Sie problemlos Ihr Trainingsziel.

Einen guten Start in den September wünscht Ihnen

**MASTERHORSE** Die Futterexperten

Jasminka Ivanovic

Online-Redaktion