

Facharbeit

Horse bodyforming als Trainings- und Therapiekonzept am Beispiel eines Pferdes mit Rumpfrageschwäche



Pferdephysio- und Rehatherapeut (bmg)

Ausbildung April 2024 bis März 2025

vorgelegt von: Nadine Ziemann
Kurfürstenstr. 8
53913 Swisttal

Betreut durch: Sabrina Schultheiß

Eingereicht am: 27.02.2025

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	Seite 01
2. Die Rumpfrageschwäche beim Pferd	Seite 01
2.1 Was ist eine Rumpfrageschwäche?	Seite 02
2.2 Symptome einer Rumpfrageschwäche	Seite 03
3. Horse bodyforming	Seite 05
3.1 Was ist Horse bodyforming?	Seite 05
3.2 Elemente des Horse bodyforming	Seite 05
3.2.1 Faszientraining	Seite 05
3.2.1.1 Faszieneurologie	Seite 06
3.2.1.2 Relevante Muskelgruppen	Seite 08
3.2.2 Arbeit in der Bewegung	Seite 10
3.2.2.1 Das Mobility Bridle	Seite 10
3.2.2.2 Der Horse Bodyformer	Seite 11
3.2.2.3 Die Laufwege, Speicherpausen und klare Führung	Seite 12
3.3 Exkurs: Horse bodyforming Reiten	Seite 14
4. Wirkungsweise des bodyforming-Programms	Seite 14
5. Ein Praxisbeispiel	Seite 16
5.1 Ausgangssituation und Symptome des Pferdes	Seite 16
5.2 Verlauf der Arbeit	Seite 17
5.3 Ergebnis der Arbeit	Seite 20
6. Zusammenfassung	Seite 21
7. Literaturverzeichnis	Seite 23
8. Abbildungsverzeichnis	Seite 24

1. Einleitung

„Es gibt keine schwierigen Pferde, nur Pferde in Schwierigkeiten.“ Das war einer der ersten Sätze, den Franz Grünbeck, der Entwickler des Horse bodyforming Konzeptes, zu uns in der Instruktoren-Ausbildung sagte. Ein sehr prägender Satz, wenn man sich mit den heutigen Reitpferden beschäftigt. Wie oft sieht man Pferde, die beim Reiten oder bei der Arbeit am Boden oder an der Longe starke Abwehrreaktionen zeigen, die losbocken, unwillig erscheinen und sich gegen alles wehren. Wie oft hören wir dann Äußerungen wie „Da musst du drüber hinweg reiten“, „Der ist nur frech“, „Der ist im Flegelalter“, von Reitern oder Trainern.

Das Verhalten lässt sich jedoch oft auf Schmerzen und Unwohlsein dieser Pferde zurückführen, die sich versuchen, sich ihrem Menschen mitzuteilen. Oft ist der Grund eine verspannte und hypertone Muskulatur. Diese entsteht, wenn Bewegungsmuskulatur beginnt, die Arbeit der eigentlichen Stabilitätsmuskulatur zu übernehmen. Die Stabilitätsmuskulatur ist in Unterfunktion gekommen, sei es durch falsches Training, Überlastung, Verletzung oder zucht- oder haltungsbedingt, die Ursachen können vielfältig sein. Ebenso vielfältig sind die Namen für dieses Phänomen, so spricht man von Rumpfrageschwäche, myofaszialer Dysfunktion, Trageschwäche, Topline-Syndrom, etc.

In dieser Arbeit möchte ich auf ein Trainingskonzept eingehen, welches Pferde aus diesem Negativkreislauf der Rumpfrageschwäche rausführen kann, das Horse bodyforming, welches durch Franz Grünbeck entwickelt wurde. Grünbeck erkannte schon früh in seiner Tätigkeit als Bereiter, dass die Pferde, die er in Beritt hatte, nicht einfach nur schwierig waren, sondern ernstzunehmende körperliche und dadurch auch sich auf die Psyche auswirkende Probleme hatten. Im Folgenden werde ich zuerst auf die Rumpfrageschwäche mit ihren Symptomen eingehen, bevor ich das Trainingskonzept Horse bodyforming in seinen Facetten als Reha- und Trainingskonzept näher erläutern werde. Zum Schluss wird noch ein Jungpferd mit einer Rumpfrageschwäche vorgestellt, welches nach diesem Konzept gearbeitet wurde.

2. Die Rumpfrageschwäche beim Pferd

Für den Begriff Rumpfrageschwäche haben sich mittlerweile mehrere Begriffe etabliert. Oft wird von Trageerschöpfung, Topline-Syndrom, Trageermüdung oder myofaszialer Dysfunktion gesprochen. Gemeint wird jedoch immer das gleiche Problem, welches weitreichende Symptome mit sich bringt.

2.1. Was ist eine Rumpfrageschwäche

Die Rumpfrageschwäche ist keine Erkrankung, sondern eher ein Oberbegriff für eine Reihe von Schonhaltungen des Pferdes, die durch einen Mangel an Tragkraft entstehen. (Ruzicka 2024). Dies führt dazu, dass der Brustkorb des Pferdes nach unten absackt, da die Muskulatur nicht in der Lage ist, den Brustkorb stabil zwischen den Schulterblättern zu halten.

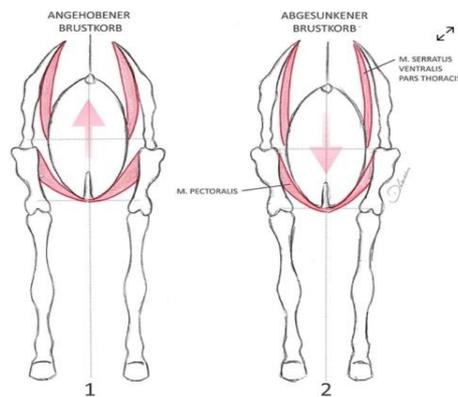


Abbildung 1 Rumpfragemuskulatur (Landskron, 2025)

Das Pferd besitzt kein Schlüsselbein wie zum Beispiel wir Menschen. Das bedeutet, dass sich zwischen den Schultergliedmaßen und dem Rumpf keine knöcherne Verbindung befindet. Der Rumpf ist lediglich wie in einer flexiblen Hängematte, der sogenannten thorakalen Muskelschlinge, aufgehängt. Dabei handelt es sich um ein dynamisches System aus Muskulatur, Bänder und Sehnen, welches die Schultergürtelmuskulatur bildet. (Volesky, 2020).

Zugehörig zum Rumpfrageapparat sind die Rumpfräger und die Gliedmaßenträger. Rumpfräger sind Muskeln, die den Rumpf aufhängen. Die Gliedmaßenträger sorgen für eine Verbindung der Schultergliedmaße mit dem restlichen Körper.

Der wichtigste Rumpfräger ist der M. serratus ventralis. Dieser besteht aus dem Halsteil (M. serratus ventralis cervicis) und dem Brustteil (M. serratus ventralis thoracis) und erstreckt sich fächerförmig unterhalb des Schulterblatts mit seinen beiden Anteilen zwischen Brustkorb und Halswirbelsäule. Er fungiert als Hauptträger des Brustkorbs und ist somit wichtiger Anteil des Schultergürtels. Zudem ist er für die Stabilisierung des Schulterblatts in der Bewegung zuständig und fungiert zusätzlich als wichtiger Stoßdämpfer der Vorhand. Weitere Rumpfräger sind die Mm. Pectoralii und der M. subclavius. Zu den Gliedmaßenträgern zählen der M. trapezius, der M. rhomboideus und der M. latissimus dorsi. (Rudzicka, 2024)

Damit ein Pferd seinen Reiter unbeschadet tragen kann, muss die Muskulatur des Pferdes vollumfänglich funktionsfähig sein. Ist die Tragfähigkeit nicht gegeben, kommt

es zu gesundheitsrelevanten Themen und damit auch zu Überlastungen und Dauerschäden. Die Pferde werden oft wehrig und unwillig. Sie bekommen Rückenschmerzen, die Rückenmuskulatur und auch Unterhalsmuskulatur verspannt in weiterer Folge. Wenn Bewegungsmuskulatur verspannt, entsteht eine Bewegungseinschränkung, die auch eine Einschränkung der Stabilitätsmuskulatur nach sich zieht (Grünbeck 2022). Ist die stoßdämpfende Funktion des Rumpfrägers nicht mehr gegeben, kommt es in weiterer Folge zu Überlastungen der Sehnen und Bänder, was sich in Fesselträger- und Sehnenschäden zeigen kann.

Durch die permanente Verspannung und Verkürzung der Muskeln kommt es zudem zu einem Ungleichgewicht zwischen den Muskelgegenspielern. Der Prozess der reziproken Hemmung (Antagonistischen Hemmung nach Grünbeck) gewährleistet, dass gegeneinander arbeitende Muskeln oder Muskelketten nur abwechselnd kontrahieren können. (Rudzicka, 2024) Kontrahiert der Rückenmuskel, wird die Bauchmuskulatur gehemmt, indem diese entspannt. Dies ermöglicht eine Bewegung der Antagonisten, ohne dass diese sich gegenseitig in ihrer Arbeitsweise stören. Damit das Pferd unbeschadet einen Reiter tragen kann, ist das wechselseitige Anspannen der Bauch- und Rückenmuskulatur notwendig. Ist der Rückenmuskel dauerhaft verspannt, kann auch die Bauchmuskulatur nicht mehr arbeiten. Da einzelne Muskeln aber nicht isoliert arbeiten, lässt sich dieses Phänomen auf die gesamten myofaszialen Ketten ausweiten. So hat das Zusammenspiel der dorsalen und ventralen Kette große Auswirkungen auf die Körperhaltung und das Gangbild und ist maßgeblich bei der Rumpfrägerschwäche mitbetroffen.

2.2. Symptome einer Rumpfrägerschwäche

Eine Trageerschöpfung beginnt schleichend und ist oftmals die Summe vieler einzelner Faktoren und wird oft erst sehr spät bis gar nicht erkannt. Symptome können verspannte Unterhalsstrukturen, besonders der M. brachiocephalicus, ein abgesenkter Rumpf oder Rücken, ein ausgeprägter Axthieb ein. Hinweise auf eine Trägerschwäche können auch steil stehende und überstreckte Knie- und Sprunggelenke und ein tiefes Einfedern der Fesselgelenke sein. Auch ein Abhusten beim ersten Antraben kann ein Hinweis sein, da das Zwerchfell, der wichtige Atemmuskel des Pferdes, mit den Bauchmuskeln, den Rippen und dem Brustbein, der Lunge und auch mit den Hinterhandmuskeln verbunden ist. Somit wirken sich Muskelverspannungen und auch Faszienverklebungen direkt auf die Zwerchfellbeweglichkeit aus. Dieses kann sich dann nicht mehr uneingeschränkt ausdehnen, wodurch die Atmung beeinträchtigt wird. Weiterhin führt das Absacken des Rumpfes zwischen die Schulterblätter dazu, dass sich der Brustkorb nicht mehr weiten kann, was ebenso zu einer Einschränkung der Zwerchfell- und auch Lungenfunktion führt.

Auch bestehende Magenproblematiken kann eine Folge aus einer bestehenden Trageschwäche sein, da anhaltende Schmerzzustände sich sowohl physisch als auch psychisch auf das Pferd auswirken. (Grünbeck Handout 2021, S.8)

Durch den abgesenkten Rumpf kommt es zu permanentem Zug auf den hinteren Rückenbereich und die Hinterhand. Dadurch verändert sich zum einen die Gliedmaßenstellung und zum anderen wird die tiefe wirbelsäulennahe Muskulatur in Dauerspannung versetzt. Viele Pferde wirken sehr bauchig, was keine fütterungsbedingte Ursache hat, sondern auf die Unterfunktion der Bauchmuskulatur durch einen verspannten Rückenmuskel zurückzuführen ist.

Weiterhin verlagert sich der Schwerpunkt des Pferdes durch den abgesunkenen Thorax noch weiter nach vorne. Die vorderen Brustmuskeln und auch die Vorführer der Schulter spannen gegen. Durch den permanenten Versuch zu stabilisieren, gerät auch die Schulterblattmuskulatur in Dauerspannung. Auf den Bereich des CTÜ (cervico-thoracaler Übergang) wird mehr Druck und Kompression ausgeübt, was zu Schutzspannungen und Bewegungseinschränkungen in diesem Bereich des Halses führt. (Rudzick, 2024)

Auch der Lendenbereich kann sich verändern und es entsteht der sogenannte Karpfenrücken bei dem Versuch der tiefen Lendenmuskulatur den Rücken anzuheben. Oft werden die Pferde durch das Absacken des Rumpfes nach unten/vorne rückständig in der Vorhand und die Hinterhand wird untergeschoben, wodurch die gesamte Muskelkette in Dauerzug gerät (Grünbeck, 2021). Da eine Hinterhand, die überstreckt ist, wenig Tragkraft hat, wird die Vorhand noch stärker belastet. Dies führt dazu, dass die Pferde beginnen, sich über die Vorhand nach vorne zu ziehen. Im weiteren Verlauf kommt es zu weiteren kompensatorischen Verspannungen, sodass Bewegungsmuskulatur Haltearbeit übernehmen müssen. Im weiteren Verlauf baut sich der Körper zunehmend um, was zu verschleißenden Bewegungsmustern, verschiedenen Hufproblemen und letztendlich zu Sekundärschäden wie Sehnenschäden oder verschiedenen Lahmheiten führt. (Rudzick, 2024) Hierbei handelt es sich um einen schleichenden Prozess, der zunehmend zu weiteren Problemen führt.

Die Auswirkungen zeigen sich zum Beispiel auch deutlich in Rittigkeitsproblemen, Taktfehlern, Balanceproblemen und Verstärkung der Schiefe/Händigkeit, Arbeitsverweigerung, Anlehnungsproblemen, Sattel- und Gurtzwang oder auch in Abwehrreaktionen beim Putzen.

Was meistens jedoch völlig unterschätzt wird, sind die Auswirkungen der Rumpfrageschwäche auf die mentale Ebene. Verspannungen und Bewegungseinschränkungen sind immer schmerzhaft und wirken sich auch bei den Pferden auf die Psyche aus. Zu Beginn nehmen die Pferde eine Schutzspannung ein, was sich besonders in einem verspannten Unterhals und in einem hohen Muskeltonus äußert. Diese Pferde sind in ständiger Fluchtbereitschaft, sind ängstlich und in

permanenter Umweltorientierung. Oft neigen diese Pferde auch zur Überreaktion. Als Folge werden die Verspannungen um Unterhals und Rücken verstärkt und mitunter dauerhaft, was zu schlechterer Durchblutung aller Strukturen führt. Die Muskulatur atrophiert und der Teufelskreis verschlimmert sich zunehmend. (Grünbeck, 2021)

3. Horse bodyforming

Horse bodyforming ist nicht vergleichbar mit üblicher Hand- oder Longierarbeit. Das System wurde von Franz Grünbeck über viele Jahre entwickelt und im Jahr 2008 patentiert. Es wird ständig unter Berücksichtigung biomechanischer Zusammenhänge beim Pferd optimiert und weiterentwickelt und lässt sich zum einen als Therapie- oder Rehamaßnahme auf bereits beeinträchtigte Pferde oder auch auf Jungpferde, die optimal auf ihre Aufgabe als Reitpferd vorbereitet werden sollen, anwenden.

3.1. Was ist Horse bodyforming?

Beim Horse bodyforming handelt es sich um ein aufeinander aufbauendes funktionales Trainings- bzw. Therapiesystem, welches die Pferde aus ihren Defiziten holt, indem es die myofaszialen Funktionsketten wieder ins Gleichgewicht bringt.

Die Pferde werden beim Horse Bodyforming vom Boden aus in der Bewegung gearbeitet. Dazu wurden spezielle Laufwege entwickelt, in denen gezielt spezielle Muskelgruppen angesprochen werden können.

Die Pferde lernen durch Horse bodyforming in Balance und Gleichgewicht zu laufen und erlangen die zumeist fehlende Rumpfstabilität und in weiterer Folge ehrliche Aufrichtung zu erlangen und einen Reiter schadlos tragen zu können.

3.2. Elemente des Horse bodyforming

Das Konzept Horse bodyforming setzt sich aus mehreren Elementen zusammen. Grob unterscheiden können wir hier die vorbereitende Arbeit am stehenden Pferd in Form von statischem Faszientraining und die anschließende Arbeit in der Bewegung mit dem Horse bodyformer.

3.2.1 Faszientraining

Das statische Faszientraining stellt den ersten Schritt im Horse bodyforming Konzept dar. Hier werden Verspannungen und Schmerzzustände gelöst, indem auf das Faszienetz im Körper des Pferdes Einfluss genommen wird.

3.2.1.1. Faszienneurologie

Im Bereich der Humanmedizin und -physiotherapie weiß man mittlerweile, dass verändertes Faszienewebe zu chronischen Schmerzen in der Bewegungsmuskulatur führen kann. Faszien leiten die wahrgenommenen Informationen aus den Schmerz- und Propriozeptoren weiter. Das Faszienewebe spielt ebenso eine Rolle in der Kraftübertragung zwischen den Muskelfasern, welche sich ständig in dynamischen Umbau- und Anpassungsprozessen an die mechanischen Aufgaben im arbeitenden Muskel anpassen (Schleip, 2021). Das Faszienetzwerk stellt die Verbindung zwischen allen Faszien dar. Einschränkungen in der Verschieblichkeit, die sog. Faszienverklebungen oder -verfilzungen, hervorgerufen durch z.B. Verletzungen, Verspannungen der Muskulatur oder Bewegungseinschränkungen führen zu Schmerzen und Missempfindungen, die an das Gehirn weitergeleitet werden. Es kann aber auch emotionaler Stress zu Verspannungen der Muskulatur und damit auch zu Faszienverklebungen führen (Welter-Böller,2019). Auch bei Pferden und anderen Wirbeltieren kann davon ausgegangen werden, dass sich Bewegungsmangel oder unsachgemäßes Training ebenso negativ auf das myofasziale Gewebe auswirken (FIAE,2015).

Gearbeitet wird beim Fazientraining nach Horse bodyforming mit einem Faszierrädchen, mit dessen Hilfe Einfluss auf die Rezeptoren und Nervenendungen genommen wird, die sich sowohl in den faszialen Strukturen als auch in der Muskulatur befinden.



Abbildung 1 Faszierrädchen (Grünbeck, 2025)

Somit wird hier gezielt auf die Faszienneurologie Einfluss genommen, hauptsächlich allerdings auf die sensorischen Nerven, die dafür verantwortlich sind, wahrgenommene Reize der Sinnesorgane an das Gehirn weiterzuleiten. Hier werden besonders die Rezeptorentypen 1 und 2 und die Interstitialrezeptoren angesprochen. Zu den Rezeptorentypen 1 und 2 gehören die Golgi -Rezeptoren, die dafür verantwortlich sind, den Muskeltonus zu regulieren, die Pacini – Rezeptoren, welche auf rhythmische Druck- und Vibrationsmanipulationen reagieren und die Ruffini- Rezeptoren, die besonders für Druck empfindsam sind. Die Interstitialrezeptoren sind in der Lage sowohl Nozizeption

(Schmerz) als auch Propriozeption (Körperwahrnehmung) an das Gehirn zu melden (Welter-Böller, 2019).

Außerdem sind sie wesentlich verantwortlich für die Weit- und Engstellung der Blutgefäße sowie für die Durchblutung des umliegenden Gewebes, was besonders wichtig für die Stärkung bereits atrophierte Muskelstrukturen ist. Nur eine Muskulatur, die gut durchblutet ist, ist gut versorgt und kann uneingeschränkt arbeiten und wachsen. So sind Muskelatrophien, die wir oft im Bereich der Rückenmuskulatur und Sattellage finden, eine Folge mangelnder Durchblutung. Somit nehmen die Interstitialrezeptoren eine wesentliche Rolle im gesunden und funktionalen Körper ein. (Grünbeck, 2021)

Etwa die Hälfte der Interstitialrezeptoren verfügt über eine niedrige Reizschwelle, die andere Hälfte über eine hohe Reizschwelle. Daher wird mit dem Faszienrädchen mit unterschiedlichen Druckstärken gearbeitet.

Das statische Faszientraining stellt den ersten Schritt dar, um die Pferde aus kompensatorischen Bewegungsmustern, die durch Schmerzzustände hervorgerufen werden, herauszuholen. Verspannte myofasziale Strukturen werden durch die Arbeit mit dem Faszienrädchen gelöst. Dabei werden schmerzhafte Muskelverspannungen und Faszienverklebungen nachhaltig aufgelöst und die Funktion der Muskelketten verbessert. Gearbeitet wird vorrangig an der unteren, der ventralen Muskelkette. Die Schmerzwahrnehmung wird direkt in eine verbesserte Körperwahrnehmung umgewandelt. Dies wird dadurch erreicht, dass durch das Faszientraining ein Impuls auf die Propriozeptoren der Stabilitätsmuskulatur gesetzt wird, welcher direkt zum zentralen Nervensystem weitergeleitet wird. Dann wird dem Pferd eine sogenannte Speicherpause gegeben, um den gesetzten Reiz zu verarbeiten. Dies führt dazu, dass im Gehirn des Pferdes neue synaptische Verbindungen geknüpft werden, welche die neu erlangte Mobilität nach wenigen Wiederholungen immer wieder abrufbar machen (Grünbeck, 2021).

Damit sich die Stabilitätsmuskulatur ständig weiterentwickeln kann, sind nur wenige Wiederholungen nötig. Der Prozess jedoch bedarf einen Zeitraum über mehrere Monate. Dabei werden der Rumpf und einhergehend die Rumpfragemuskulatur bis zum physiologischen Maximum mobilisiert und die Stabilitätsmuskulatur in Funktion gebracht, was die Voraussetzung für die Entwicklung von Tragfähigkeit des Pferdes darstellt.

3.2.1.2. Relevante Muskelgruppen

Im folgenden Abschnitt soll auf die Muskelgruppen eingegangen werden, denen im Faszientraining für eine ganzheitliche Behandlung besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Um die Pferde aus kompensatorischen Bewegungsmustern, die oft mit einer bestehenden Schutzspannung einhergehen, herauszuholen, bedarf es als wichtigsten Schritt die mentale Ausgeglichenheit des Pferdes. Dies wird dadurch erreicht, indem zuerst der Unterhals des Pferdes entspannt wird. Besonders wichtig ist hier der M. omohyoideus, der sogenannte Fluchtmuskel des Pferdes. Sobald dieser Muskel verspannt, wird die Blutversorgung durch die Arteria carotis zum Gehirn verringert. Dies hat zur Folge, dass auch die Sauerstoffversorgung des Gehirns verringert wird. Weiterhin kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Stress- und Angsthormonen wie Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol und Dopamin. Bei Pferden mit einer Rumpfrageschwäche sind die Unterhalsstrukturen meist dauerhaft verspannt, sodass auch eine permanente Ausschüttung von Stresshormonen besteht. Durch das Lösen des M. omohyoideus werden die Pferde bereits nach wenigen Wiederholungen in die Entspannung geschult und kommen zur Ruhe. Sie sind nicht mehr in ständiger Fluchtbereitschaft und außenorientiert (Grünbeck, 2022)

Weiterhin wird der M. brachiocephalicus gelöst, welcher der Vorführer der Vordergliedmaße und größter Bewegungsmuskel der ventralen Kette ist. Das Lösen des Muskels führt dazu, dass auch der M. latissimus dorsi als Rückführer der Gliedmaße wieder besser arbeiten kann.

Auch der M. sternohyoideus wird über das Lösen der Unterhalsstrukturen erreicht. Da dieser Muskel am Zungenbein ansetzt, hat er im verspannten Zustand einen negativen Einfluss auf das Zungenbein und den Unterkiefer und somit auch das Gleichgewicht des Pferdes. Weiterhin sorgt das Lösen der Unterhalsstrukturen für eine Entlastung des CTÜs, welcher eine entscheidende Rolle im Auflösen der Rumpfrageschwäche spielt (Weber-Voigt, 2021).

Pferde mit einer Rumpfrageschwäche klemmen mit den Schulterblättern, um den Rumpf zu stabilisieren. Dazu nutzen sie z.B. auch den M. trizeps brachii, bei dem es sich um einen Bewegungsmuskel handelt. Bewegungsmuskulatur ist nicht ermüdungsresistent und nicht für die Dauerbelastung ausgelegt. Über diese permanente Überbeanspruchung verspannt der Muskel und wird schmerzhaft. Hier gilt es die Muskulatur aus der Spannung und aus dem Schmerz zu holen.

Oftmals ist auch die Brustmuskulatur, die aus 3 Teilen besteht, verspannt, schmerzhaft und manchmal sogar atrophiert. Ein verspannter M. pectoralis profundus führt dazu, dass das Schultergelenk und damit die gesamte Vordergliedmaße nach innen rotiert wird (Welter-Böller, 2022). Daher muss im weiteren Verlauf des Faszientrainings auch die Brustmuskulatur schmerzfrei und mobil gemacht werden. Denn nur wenn die

Unterhalsstrukturen entspannt und die Brustmuskulatur uneingeschränkt arbeiten kann, können auch die eigentlichen Rumpfräger M. serratus ventralis cervicis et thoracis arbeiten.

Eine weitere wichtige Rolle in der ventralen Kette nimmt die Bauchmuskulatur ein. Auch hier muss über das Faszientraining erreicht werden, dass ein wechselseitiges An- und Abspannen mit dem Rückenmuskel wieder möglich wird. Oft ist der M. Longissimus dorsi verspannt oder atrophiert und eine hypertone M. iliopsoas führt zu einer Aufwölbung der Lendenwirbelsäule. Gleichzeitig sind die Bauchmuskeln M. rectus abdominis und M. obliquus externus zu schwach oder in Unterfunktion. Dies führt zum Absacken des Pferderückens und kann ebenso zu einem Kippen des Beckens führen, da beide Muskeln jeweils am Hüfthöcker bzw. Schambein ansetzen und das Becken nicht mehr gerade halten können. (Welter, B. 2022). Durch die Arbeit an der Bauchmuskulatur wird der Rücken als auch der gesamte Rumpf mobilisiert. Zudem haben wir hier auch Einfluss auf die Atemhilfsmuskulatur, was bei Pferden mit Lungenproblematiken zu Verbesserungen führen kann, wenn sie wieder in Funktion gebracht wird. Über ein Aufwölben des Rückens und Wiedereinstellen wird die Schultergürtel- und Bauchmuskulatur mobilisiert und gekräftigt und die Rückenmuskulatur gedehnt (Kleven, 2017). In der Folge zeigt sich auch in der Bewegung ein besseres An- und Abspannen der Bauchmuskulatur.

Weiterhin werden am Tuber Coxae die umliegenden Muskelstrukturen wie der oben erwähnte Ansatz der schrägen Bauchmuskulatur, die Kruppmuskulatur und der Hüftgelenksbeuger mobilisiert, was zu mehr Beweglichkeit in der Lende als auch der gesamten Hinterhand und zu einer Entlastung des Kreuzdarmbeins führt. Die Hinterhand ist der Motor des Pferdes. Befinden sich hier Verspannungen oder Schmerzzustände in der Lenden- Krupp- oder Hinterhandmuskulatur ist die Schub- und Tragkraft des Pferdes eingeschränkt. Die Hinterhand kann nicht mehr uneingeschränkt nach vorne treten. (Stammer, 2020). Zu starke Spannung des M. biceps femoris, der Mm. semitendinosus und semimembranosus können zu einem Abkippen des Beckens nach hinten führen, was eine abgeschlagene oder steile Kruppe zur Folge hat. Zudem kommt es zu einer Streckung im Kniegelenk. Dies kann dann zu einer Mehrbelastung des Pferderückens führen und bedeutet oft auch eine zu starke Belastung von Sehnen, Bändern und Gelenken. (Welter-Böller, 2022). Die Pferde werden kurztrittig und stellen oft auch die Hinterhand vermehrt unter den Bauch (Richter, 2023).

Das Faszientraining bietet somit die erste Abhilfe bei diversen Problemen wie Sattelthemen, Muskel- und Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen sowie mentalen Problemen wie Schreckhaftigkeit, Überreaktivität, Stress und Angstzuständen. Die Pferde lernen wieder zu entspannen und gelangen zu mentaler Ausgeglichenheit zurück. Zentrale myofasziale Strukturen werden mobilisiert und der Schmerzkreislauf wird durchbrochen, was eine wichtige Voraussetzung für die anschließende Arbeit in der Bewegung ist, in der dem Pferd eine neue Bewegungsidee gegeben werden soll.

3.2.2. Horse Bodyforming

Im Anschluss an das statische Faszientraining, in dem die verspannten Strukturen gelöst und die Voraussetzungen für das Anheben des Rumpfes geschaffen wurden, schließt sich die Arbeit in der Bewegung an. Hierzu wird ein speziell entwickeltes Equipment, das Mobility Bridle und der Horse Bodyformer, verwendet. Zudem werden die Pferde auf bestimmten Laufwegen zwischen 2 - 4 Pylonen gearbeitet. Darauf wird im Folgenden genauer eingegangen.

3.2.2.1. Das Mobility Bridle

Bei dem Mobility Bridle handelt es sich um ein eigens von Franz Grünbeck entwickeltes Kopfstück für Pferde. Es ähnelt einem Kappzaum, unterscheidet sich aber in Aufbau und Wirkungsweise. Das Bridle wird höher verschnallt als ein Kappzaum. Die Backenstücke liegen fest am Pferdekopf an und geben dem Zaum Stabilität, sodass kein Verrutschen am Kopf möglich ist. Der Nasenstück sitzt dabei locker, sodass 3-4 aufgestellte Finger zwischen Nasenbein und Nasenstück Platz haben.



Abbildung 3 Das Mobility Bridle

Somit ermöglicht das Mobility Bridle dem Pferd den Unterkiefer frei zu bewegen, was die Kautätigkeit fördert. Über einen Umlaufbügel kann das Pferde auch gebisslos korrekt gestellt werden, sodass einem Verwerfen oder Verkanten effektiv entgegengewirkt werden kann. Außerdem wird das Pferd mit dem Bridle über den Unterkiefer geführt, die Einwirkung erfolgt nicht wie bei dem Kappzaum über den Nasenrücken, sondern über die Kieferäste. Dies hat den Effekt, dass die Pferde dazu animiert werden, die Unterhalsstrukturen zu entspannen und den Genickwinkel zu öffnen. Gerade Pferde in einer Rumpfrageschwäche zeigen in der Bewegung einen verspannten Unterhals (z.B. M. Brachiocephalicus, M. omohyoideus und M. Sternohyoideus. Dies führt häufig auch zu Verspannungen an den Muskelansätzen am Zungenbein, Hinterhauptbein und auch am Atlas. Die Pferde zeigen dann Schmerzreaktionen wie z.B. Biegungs - und Stellungsprobleme, sie Verwerfen sich im Genick oder werden maulig, beginnen zu

stolpern oder zeigen in gravierenden Fällen auch neurologische Ausfälle in der Vorhand. Ein Anheben des Rumpfes zwischen den Schulterblättern ist in dieser Situation auch nicht mehr möglich. Durch das Lösen und Dehnen der Unterhalsstrukturen wird über die ventrale Muskelkette die Dehnung in die Brustmuskulatur fortgesetzt und auch der cervicothorakale Übergang wird entlastet. So wird es den Pferden ermöglicht, ihren Rumpf zwischen den Schulterblättern aufzurichten. Dies entlastet Gelenke, Sehnen und Bänder und führt zu einer achsengerechteren Belastung der Vorderhand (www.horsebodyforming.de).

3.2.2.2. Der Horse Bodyformer

Der Horse bodyformer besteht aus einem ergonomisch geformten Ledergurt und einer Platte, die sich unter dem Bauch des Pferdes befindet. An der Unterseite der Platte sind Massagenoppen eingearbeitet. Die Platte wird über Lederriemen unter dem Pferdebauch so eingehangen, dass sie einen Abstand von ca. 3-4 Fingerbreit zum Pferdebauch hat.



Abbildung 4 Der Bodyformer

Während des Trainings schwingt sie je nach Bewegungsqualität impulsgebend an den Pferdebauch. Diese bewegungsabhängigen Impulse verbessern das An- und Abspannen der Bauch- und auch Lendenmuskulatur. Dies wiederum aktiviert, durch Auflösen der reziproken (antagonistischen) Hemmung, die in ihrer Funktion eingeschränkte Rückenmuskulatur und löst Verspannungen auf. Die Stabilitätsmuskulatur, die zur Aufgabe hat, das Skelett dynamisch zu stabilisieren, arbeitet besser, was die Bewegungsmuskulatur wiederum entlastet, da sie mit weniger Kraftaufwand arbeiten kann. Das Pferd beginnt durch die Impulse den Rücken und Rumpf zu heben, wodurch der gesamte Pferdekörper in Funktion gelangt und alle Bewegungen fließender werden. Wirbelsäule, Becken, Rippen und Brustbein kommen in eine physiologische Position und werden durch regelmäßiges Training dauerhaft und auch müheloser dort gehalten. Durch die Arbeit mit dem Bodyformer werden bereits innerhalb der ersten Einheit die Bewegungsabläufe des Pferdes harmonischer und auch federnder, wodurch der Impuls

der Platte des Bodyformers abnimmt. Das Pferd kann also über seine Haltung und Bewegungsqualität die Impulsstärke selbst steuern, was langfristig im Verlauf des Trainings zu einem physiologisch gesünderen Bewegungsablauf führt (Grünbeck 2022).

3.2.2.3. Die Laufwege, Speicherpausen und klare Führung

Essenziell wichtig für den Erfolg des Trainings sind die Laufwege und Speicherpausen im Horse bodyforming. Auch spielt hier der Mensch eine zentrale Rolle, der dem Pferd eine klare Führung geben muss.

Faszien brauchen kurze Trainingsimpulse mit unterschiedlichsten Bewegungsanreizen. Dies wird dadurch erreicht, dass dem Pferd über die verschiedenen Laufwege immer wieder neue Aufgaben gestellt werden, um die unterschiedlichen Muskelareale anzusprechen. Dabei dienen 2-4 Pylonen als Orientierung. Wird eine Aufgabe richtig absolviert, folgt ein Halten mit einer Speicherpause. Diese Speicherpause ist sehr wichtig, denn hier bekommen die Pferde Zeit, in sich hineinzuspüren und das eben Umgesetzte zu verarbeiten. Durch jede neue Bewegung entstehen im Gehirn neue synaptische Verbindungen, die ca. 10-60 Sekunden Verarbeitungszeit benötigen (Welter-Böller, 2019). Die Speicherpause wird auch dann unmittelbar gewährt, wenn das Pferd eine geforderte Bewegungswiederholung noch besser ausgeführt hat. Werden diese Speicherpausen konsequent eingehalten, bedarf es nur wenige Wiederholungen, bis das neue Bewegungsmuster dauerhaft abrufbar wird, denn jede Wiederholung stärkt die neue synaptische Verbindung. Dieser Wechsel aus (An-)Spannung in der Bewegung und Entspannung in der Pause fördert gezielt die positive Körperspannung in der Bewegung und die Fähigkeit in der Ruhe entspannen zu können, was letztendlich zur mentalen Ausgeglichenheit des Pferdes führt.

Die einzelnen Laufwege bestehen aus unterschiedlichen Anforderungen an das Pferd. So werden in den Laufwegen Handwechsel und Tempowechsel abverlangt, es werden Seitengänge und korrekte Übergänge abgefragt. Die Pferde werden auf ungewohnten Bewegungsbahnen gearbeitet, wodurch sie sich ständig neu balancieren müssen. Dadurch wird die Propriozeption geschult. Das Pferd läuft nicht wie beim gewöhnlichen Longieren konstant auf einer Kreisbahn, beim Bodyforming steht Bewegungsvielfalt im Vordergrund.

Wichtig in allen Übungen und Bewegungsabfolgen ist, dass die Pferde leicht in der Hand sind. Die Pferde sollen lernen, sich selbst zu balancieren und sich nicht auf dem Seil/der Hand abzustützen.

Im Horse Bodyforming geht es auch darum, dass der Mensch mit dem Pferd klar kommuniziert. Oft werden die Pferde durch den Menschen völlig mit Reizen überflutet. Vielerorts kann man beobachten, dass Reiter, die ihre Pferde longieren, permanent damit beschäftigt sind, zu schnalzen und mit der Peitsche unwillkürlich Signale in die Richtung des Pferdes zu geben, ohne dass diese Signale einen Effekt haben bzw. aus einem bestimmten Grund gegeben werden. Horse Bodyforming setzt auf klar verwertbare Signale für das Pferd. Ein Signal wird so lange aufrechterhalten, bis das

Pferd das Signal eindeutig umsetzt. Da die Kommunikation hauptsächlich über die Augen und Ohren erfolgt, wird ein Sichtsignal immer mit einem Stimmensignal verbunden. Soll das Pferde zum Beispiel antraben, wird mit der Gerte und zusätzlich über die Stimme ein Signal gegeben, welches bei Umsetzung sofort eingestellt wird.

Im Folgenden werden die drei Grundübungen vorgestellt.

Der erste Laufweg, das Zirkeln und Anschließen, dient in erster Linie dazu, dem Pferd eine klare Führung zu geben. Die Pferde werden hier auf einem Zirkel um uns herum longiert und dann über eine Wendung motiviert, sich dem Menschen anzuschließen. Die Übung wird im Schritt und Trab ausgeführt. Befindet sich das Pferd im Trab, erfolgt in der Wendung ein Übergang zum Schritt.

Pferde sind Herdentiere mit einer klaren Hierarchie. Wenn nicht klar ist, dass der Mensch im Moment des Trainings das „Leittier“ ist, wird es gerade umweltorientierten Pferden schwerfallen, sich dem Menschen anzuschließen und die Speicherpausen für sich zu nutzen und zur Ruhe zu kommen.

Außerdem dient diese Übung unter anderen auch dazu, die Vorderhand und den Rumpf des Pferdes zu mobilisieren. Zudem wird durch den schnellen Handwechsel und das Anschließen die Reaktivität des Pferdes und auch der Übergang zwischen den zwei Gangarten verbessert (Grünbeck, 2021).

Das „Zirkeln und Begleiten“ verlangt den Pferden einen schnellen Wechsel vom Zirkel auf die Gerade ab, bei dem in weiterer Folge noch eine Rahmenerweiterung gefragt ist. Hier wird besonders an Stellung und Biegung sowie an der Auflösung der natürlichen Schiefe gearbeitet. Auch wird hier an der Reaktivität des Pferdes als auch an der Gangartstabilität des Pferdes gearbeitet. Vielen Pferden ist es nicht möglich innerhalb einer Gangart zuzulegen, was zur Folge hat, dass diese angaloppieren. Somit dient diese Übung unter anderen besonders dazu Bewegungsstörungen aufzulösen.

Eine weitere Übung, in der auch die Koordination und Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie des Rumpfes gefördert wird, ist das „um uns zirkeln“, bei dem das Pferd seitwärts auf drei bis vier Hufschlägen um uns herumtritt. Auch hier lassen sich gezielt Einseitigkeiten und Bewegungseinschränkungen auflösen. Auch wird die Abduktion und Adduktion der Gliedmaßen und die Beckenmobilität verbessert. Diese Übung dient als Vorbereitung für alle weiteren Übungen, auf denen die Pferde auf drei oder vier Hufschlägen gearbeitet werden.

Im weiteren Verlauf der Arbeit werden diese Übungen immer wieder abgefragt und weiter ausgebaut und mit anderen Abfolgen kombiniert und durch Speicherpausen unterbrochen. Dabei sind die Sequenzen, in denen die Pferde arbeiten, intensiv und kurz.

3.3.Exkurs: Horse bodyforming Reiten

Pferde, die durch das Horse bodyforming wieder tragfähig gemacht wurden, sollen in den meisten Fällen wieder geritten werden. Dazu gibt es ein spezielles Reitprogramm, welches das Horse bodyforming in den Sattel überträgt. Das Programm ist rassen- und auch reitweisenübergreifend für jedes Reiter- und Pferdpaar geeignet. Auch hier geht es darum, beim gerittenen Pferd auf psychischer Ebene mentale Ausgeglichenheit und Zufriedenheit und auf physischer Ebene Tragkraft und Rumpfstabilität in allen Gangarten zu erhalten und zu fördern. Auch der Reiter, der maßgeblichen Einfluss auf das Pferd nimmt, soll in diesem Programm ebenfalls zu mehr Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht finden. Das Reitprogramm soll die Grundlage für feines und präzises Reiten schaffen. Hier kann auf den „Balance Rider“, einem eigens entwickelten analogem Reitsimulator, zurückgegriffen werden. Dieser hilft dabei, Bewegungseinschränkungen beim Reiter aufzulösen und das Gleichgewicht und die Rumpfmobilität zu verbessern. Denn auch Schiefen und Dysbalancen des Reiters wirken sich negativ auf das Pferd aus und beeinflussen letztendlich die Tragfähigkeit eines Pferdes.

Das Bodyforming Reitprogramm umfasst ebenfalls bestimmte Übungsabfolgen, die sowohl für das Pferd als auch für den Reiter einen gymnastizierenden Effekt haben. Zu Beginn füllt das Reitprogramm ganze Reiteinheiten und kann später bei fortgeschrittenen Reiter- Pferdpaaren in die Aufwärmphase integriert werden (Grünbeck, 2021).

4. Wirkungsweise des Bodyforming- Programms

Aufgrund der Erfolge des Horse Bodyformings und Faszientrainings nach Franz Grünbeck bezüglich der positiven Veränderungen auf mentaler und körperlicher Ebene der Pferde wurde durch das Falkenberg-Institut eine Studie durchgeführt. In dieser Studie wurde untersucht, wie sich die Gehirnaktivität der Pferde unter Einfluss der beiden Trainingskomponenten verändert.

Alle Pferde hatten die gleichen Grundvoraussetzungen. Durchgeführt wurde die Studie mit 8 gesunden Isländer- Wallachen, die alle geritten wurden. Alle Pferde kannten bisher weder Horse bodyforming noch Faszientraining. Um eine ruhige Umgebung ohne Störungen zu gewährleisten, wurde die Studie am Falkenberg-Institut durchgeführt. Da alle Pferde vom gleichen Reitstall kamen, mussten alle Pferde lediglich 7 Kilometer Anreise auf sich nehmen. Durchgeführt wurde das Training der Pferde allein durch Franz Grünbeck.

Die Untersuchung durch EEG- Ableitung dauerte etwa 75 Minuten, in der die Pferde entsprechend dem Trainingsprogramm gearbeitet wurden. Durchgeführt wurden 2 EEG-

Ableitungen, die erste erfolgte bei der ersten Anwendung des Bodyforming- Programms, die zweite erfolgte 4 Tage später.

Beim Faszientraining wurden die Gehirnleistungen während der Behandlung und in der Verarbeitungspause gemessen. Es wurde geschaut, wie sich die EEG-Frequenzbänder beim Lösen der Faszien mit der Hand und danach mit dem Faszierädchen am Brustmuskel, an der Bauchmuskulatur und an der Kruppenmuskulatur verändern.

Im darauffolgenden Horse bodyforming wurden neben den EEG-Signalen auch die Körperbewegungen sowie die Gesichtsmuskulatur mit einer hochauflösenden Systemkamera aufgezeichnet. Auch hier waren die Pferde nicht eingeschränkt in ihrer Bewegungsfreiheit, da die Übertragung der Gehirnsignale kabellos über spezielle EEG-Elektronen erfolgte.

Folgende Abbildung zeigt die Frequenzbandeinteilung bei Menschen, an denen sich bei den Pferden unter Berücksichtigung ihrer Reaktionen als Fluchttiere orientiert wurde.

<u>EEG-Frequenzbänder und mögliche Verhaltenskorrelate</u>		
<u>EEG-Band</u>	<u>Frequenzbereich</u>	<u>assoziiert mit:</u>
Alpha	8-12Hz	entspannt; passive Aufmerksamkeit
Theta	4-7Hz	sehr entspannt; schläfrig; interner Fokus
Delta	0,5-4Hz	Schlaf
Gamma	>35 Hz	hohe Konzentration; auch Angst, Stress
Hohes Beta	18-35Hz	Konzentration; zu hoch: Angst
mittleres Beta	15-18Hz	aktiv; externaler Aufmerksamkeitsfokus
SMR/Beta	12-15	entspannt; externaler Fokus

Abbildung 5 EEG-Frequenz (FIAE, 2015)

In der Studie konnte nachgewiesen werden, dass sowohl das Faszientraining als auch das Horse bodyforming signifikant entspannend auf die Pferde wirken. Gehirnwellen, die Stress und auch Schmerz signalisieren, konnten reduziert werden.

In der Arbeit mit dem Horse bodyformer konnte sogar am Ende des „Anschließens“, also zum Ende der Ruhephase nach einem Laufweg oder einem Trainingsreiz, ein Anstieg der langsamen Frequenzbereiche nachgewiesen werden. Dies bedeutet einen besondere tiefen Entspannungszustand des Pferdes. Die Arbeit mit dem Horse Bodyformer bewirkte einen Anstieg der langsamen Frequenzbänder und führte zu einer Aktivierung der rechten Hemisphäre. Auch kommt es hier zu einem Angleich beider Hemisphären (FIAE, 2015).

Beim Faszientraining konnte bei der Erstbehandlung eine geringe Änderung der Gehirnaktivität nachgewiesen werden, die sich im Anstieg der langsamen Wellenbereiche äußerte. Es konnte beobachtet werden, dass sich besonders in der folgenden Verarbeitungspause deutliche Entspannungsreaktionen einstellten und es zum Nachlassen der erhöhten Konzentration der Pferde kommt. Auch die Kameraauswertung zeigte, dass die Pferde simultan ruhiger wurden und dies zusätzlich durch häufiges Kauen und Lecken zeigten, was im Zusammenhang mit der entspannten Körperhaltung ein Hinweis für Ruhe darstellt. Bereits bei der zweiten Behandlung entspannten die Pferde bereits auffallend schnell gegenüber der ersten Behandlung, was auch in der Videoanalyse deutlich wurde. Auch die Kameraauswertung zeigte, dass die Pferde simultan ruhiger wurden und dies zusätzlich durch häufiges Kauen und Lecken zeigten, was im Zusammenhang mit der entspannten Körperhaltung ein Hinweis für Ruhe darstellt (FIAE, 2015).

Diese Studie zeigt, dass sowohl das Faszientraining als auch Bodyforming bei richtiger Anwendung in der Lage ist, Pferde zu mentaler Ausgeglichenheit und Schmerzfreiheit zu führen. Nur Pferde in Ruhe und ohne Stress können lernen (Welter-Böller). Somit ist mentale Ausgeglichenheit ein Schlüssel für das Erlernen neuer Bewegungsabläufe, die es braucht, um die Pferde aus einer Rumpfrageschwäche zu führen.

5. Ein Praxisbeispiel

Im Folgenden soll nun ein Pferd vorgestellt werden, welches sechs Monate nach Horse bodyforming gearbeitet wurde.

5.1. Ausgangssituation und Symptome des Pferdes

Bei dem Pferd handelt es sich um eine 5-jährige Irish Sporthorse - Stute, die durch einen Händler direkt nach Deutschland importiert wurde. Sie wurde in einem sehr schlechten, abgemagerten Allgemeinzustand als bereits angeritten gekauft und wurde zu dieser Zeit in einem Offenstall mit ganztägigem Weide- und Heuzugang gehalten. Die Stute hat einen breiten und einen sehr steilen Huf (High-Low-Syndrom).

Weiterhin ist die Stute auf MIM mit dem Ergebnis n/px getestet und wird entsprechend gefüttert. Im Laufe der Arbeit nach Horse Bodyforming wurde die Stute später noch auf ECVM geröntgt, was ergab, dass bei der Stute bilateral an C6 beide Laminae fehlen und bilateral eine Transposition auf C7 vorliegt. C5 stellte sich stark vergrößert da. Eine Stufenbildung konnte nicht nachgewiesen werden.



Abbildung 6 Vor Beginn der Arbeit nach Horse bodyforming **Abbildung 7** Bewegungsmuster vor Horse Bodyforming

Schon beim Betrachten der Stute fiel schnell auf, dass sie sehr unharmonisch wirkte. Deutlich sind hier die Merkmale einer Trageerschöpfung erkennbar. Der Unterhals ist verspannt, der Rumpf ist abgesackt und tiefhängend, es ist ein deutlicher Axthieb erkennbar. Das Brustbein steht deutlich hervor, der komplette Thorax ist nach unten und vorne verschoben. Dies spiegelt sich auch in der nach vorne abfallenden Rückenlinie wider. Das Pferd steht rückständig in der Vorhand und die Kruppe wirkt abgeschlagen.

Auch mental zeigte das Pferd deutliche Auffälligkeiten. Es zeigte sich sehr umweltorientiert und schreckhaft, neigte in der Arbeit zur Überreaktion. Ruhig stehen war nicht möglich, innerhalb einer Einheit äpfelte die Stute mindestens fünfmal, und sie war in der Bewegung ständig auf der „Flucht“, sie lief immer über dem Tempo.

In der Bewegung fiel auf, dass sie mit festen Rücken und auch angespannten Unterhals lief. Sie zeigte viel Schweifschlagen dabei. In den Fesselgelenken federte sie tief ein. An der Longe lag sie sehr schief in der Kurve und schaute nach außen. Bei dem Versuch dies zu korrigieren, verwarf sie sich sehr stark. Häufig knickte sie während der Arbeit in der Hinterhand weg, was sie mit einem sofortigen Losbocken quittierte. Unter dem Sattel zeigte sich die Stute sehr triebig, im Galopp verwarf sie sich komplett und konnte den Galopp kaum halten. Übergänge in die jeweils niedrigere Gangart führten zum abrupten Stopp, was schon gefährlich wurde, wenn der Reiter nicht durch geschicktes Weitertreiben entgegenwirkte.

5.2. Verlauf der Arbeit

Die Stute wurde ca. drei bis viermal pro Woche mit Faszientraining und anschließendem Horse bodyforming gearbeitet. Im Faszientraining wurde der Unterhals mit der Hand und dem Faszienrädchen gelöst. Hier fiel bereits in der ersten Woche auf, wie sich die Stute zunehmend besser den Unterhals lösen lies und auch die anschließende Verarbeitungspause immer mehr nutzte und dabei zur Ruhe kam. Es wurde außerdem

die Brustmuskulatur gelöst, die sich ebenfalls als sehr verspannt darstellte. Hier zeigte die Stute zu Beginn noch Abwehrreaktionen, was aber ziemlich schnell nachließ. Weiterhin wurde die Bauchmuskulatur, insbesondere die Anbindung der schrägen Bauchmuskulatur am Hüfthöcker, die Kruppenmuskulatur und die Rumpfmuskulatur mit dem Faszienrädchen mobilisiert. Bei den ersten Versuchen, den Rücken aufzuwölben, zeigte die Stute kaum ein Aufwölben des Rückens und die Bauchmuskulatur und insbesondere auch der Bereich des Pectoralis profundus reagierte stark auf das Faszienrädchen. Bereits nach der zweiten Wiederholung verbesserte sich jedoch auch hier die Reaktion und ein Aufwölben wurde möglich und konnte kontinuierlich verbessert werden. Bei der Mobilisation der Kruppenmuskulatur zeigte sie sich weitgehend unauffällig.

Im Horse bodyforming dauerten die Einheiten in der Bewegung im Durchschnitt 20 - 30min. Am Anfang bestand die Arbeit hauptsächlich aus den Übungen „Zirkeln und Anschließen“ und „Zirkeln und Begleiten“ im Schritt und im Trab. Das Hauptaugenmerk in diesen beiden Übungen lag erst einmal darin, die Stute in eine Grundruhe zu schulen und den Takt zu erarbeiten. Da die Stute durch das Faszientraining schon gelernt hatte, in der Pause zu entspannen, konnte dies sehr schnell auf die Arbeit in der Bewegung mit dem Bodyformer übertragen werden. Schnell fiel auf, dass die Stute sich lockerer bewegte und begann, den Hals fallen zu lassen. Schnell fand die Stute auch in der Bewegung zu mehr Gelassenheit, was sich auch in einem normalen Äpfelverhalten zeigte.

Im weiteren Verlauf der Arbeit wurde sowohl das Faszientraining und auch das Bodyforming um weitere Übungen ergänzt, die darauf abzielten, den Rumpf mobiler zu machen und ein Anheben der Halswirbelsäule und auch des Rumpfes zu ermöglichen. Hier ging es im Faszientraining besonders um das Anheben der Halswirbelsäule sowie die Aktivierung der oberen Halsmuskulatur. Zudem wurden nun auch intensiver an der Lenden- und Hinterhandmuskulatur gearbeitet, um den Motor des Pferdes in Gang zu bringen, denn schmerzhafte und verspannte Hinterhandstrukturen hemmen das Untertreten und Mindern somit auch die Schubkraft. In der Bewegung wurde vermehrt auf Bewegungsvielfalt gesetzt. Die Grundübungen wurden ergänzt mit Übungen, in denen seitliches Übertreten gefordert wurde, die Stute wurde auf drei oder vier Hufschlägen im Geradeaus oder auf der Kreisbahn gearbeitet. Es folgten schnelle Bewegungs- und Richtungswechsel gefolgt von Verarbeitungspausen bei jeder noch so kleinen Verbesserung.

In dieser Phase zeigten sich auch die ersten Veränderungen auf körperlicher Ebene am Pferd. Die Haltung der Stute begann sich zu verändern und auch muskulär veränderte sich die Stute. Außerdem fiel auf, dass das Wegknicken in der Hinterhand weniger wurde und auch das Verwerfen kam kaum noch vor.



Abbildung 8 *Zwischenstand nach etwa 6 Wochen Arbeit*

Im Vergleich zum Beginn der Arbeit wirkt sie schon wesentlich harmonischer. Positiv zu erwähnen ist auch das Hufwachstum. Hier fiel auf, dass der rechte Huf nicht mehr so steil erschien wie zu Beginn der Arbeit. Insgesamt wirkt die Stute nicht mehr so extrem überbaut und auch der Axthieb wurde weniger.

In den weiteren Monaten wurde das Faszientraining beibehalten, jedoch wurden nicht mehr alle Strukturen mit dem Faszienrädchen bearbeitet. Es wurde eher „symptomatisch“ vorgegangen und die Struktur gelöst oder mobilisiert, die besonders fest erschien.

Die Arbeit mit dem Bodyformer wurde in den gleichen Trainingsintervallen beibehalten. Hier wurde die Galopparbeit ergänzt. Begonnen wurde auf einem großen Zirkel. Im Fokus stand hier, dass die Stute ruhig angaloppiert und den Takt hält, ohne auszufallen. Der Übergang zum Trab sollte, was ihr zu Beginn sehr schwerfiel, erfolgen, ohne dass sie im Trab „davonläuft“. Positiv zu erwähnen ist, dass auch hier ab der ersten Galoppeinheit kein extremes Verwerfen stattgefunden hat. Das Erarbeiten der Übergänge erforderte etwas Zeit, da die Stute gerade beim Durchparieren zum Trab dazu neigte, aus Mangel an Gleichgewicht, davonzustürmen. Hier konnte jedoch rasch Abhilfe geschaffen werden, durch einen Übungsansatz ähnlich dem Zirkelverkleinern.

Nach der Erarbeitung der Grundlagen des Galopps wurde nun die Galopparbeit in die Übungsabfolgen integriert und in die Laufwege mit einbezogen.

Auch hier verbesserte sich die Stute weiter. Ihre Bewegungen wurden federnder und der Rücken begann zu schwingen. Auffallend war, dass die Platte des Bodyformers, die einen Abstand von ca. drei bis vier Fingerbreit haben sollte, in der Arbeit deutlich mehr Abstand zum Bauch bekam. Somit wurde der Rumpf im Vergleich zum Beginn der Arbeit deutlich angehoben. Auch in der Bewegung wirkte die Stute nun im Vergleich zu den ersten Einheiten mit dem Bodyformer deutlich harmonischer und hatte eine Idee, wie sie sich tragen konnte. Dies war auch ohne den Bodyformer abrufbar.



Abbildung 9 Erste Einheit mit dem Bodyformer



Abbildung 10 nach etwa 4 Monaten

5.3. Ergebnis der Arbeit

Die Stute wurde in der folgenden Zeit sowohl mit dem Bodyformer als auch im Faszientraining wie bisher weitergearbeitet. Es wurde immer wieder zwischen den Grundübungen und Laufwegen und auch Übungen mit mehr Equipment wie der „Magic 8“, einem kleinen Parcours aus Stangen und Pylonen u.a. zur Verbesserung der Rumpfmobilität, variiert.

Nach etwa 6 Monaten waren schon deutliche Veränderungen sichtbar.



Abbildung 11 nach etwa 6 Monaten



Abbildung 12 Bewegungsmuster nach etwa 6 Monaten ohne Bodyformer

Zu erkennen war nun die Verbesserung des gesamten Halses. Es hat sich eine Oberlinie entwickeln können, die Halswirbelsäule war nicht mehr dauerhaft in Extension und war gehobener, was zur Entlastung der Halsbasis führt. Die Stute ist nicht mehr so stark überbaut und die Rückenlinie ist schon gerader geworden. Besonders erfreulich waren die Verbesserungen des Bewegungspotentials der Stute, was sich auch in mehr Rückenaktivität zeigte. Die Stute war insgesamt in ihrer Bewegung leiser geworden und ihre Händigkeit hat sich auch angeglichen. Auch schaffte sie es nun, ihren Rumpf in der Bewegung anzuheben.

Nach etwa einem Jahr unter regelmäßiger Nutzung des Bodyformers ist die Stute wieder reitbar geworden. Die Symptommatiken konnten allesamt aufgelöst werden. Die Stute kann den Galopp halten, sie verwirft sich nicht mehr und kann auch Übergänge mit Reitergewicht vollziehen. Sie ist ein sehr ausgeglicheneres Pferd geworden und arbeitet gern mit. Die Problematik des Wegknickens der Hinterhand ist nie wieder aufgetreten. Die Stute hat sich deutlich körperlich verändert und hat gelernt ihren Rumpf zu tragen. Die Halsmuskulatur könnte noch besser entwickelt sein, aber hat unter Berücksichtigung des ECVM- Befundes wahrscheinlich ihr Maximum erreicht. Hervorzuheben ist, dass sie am Hals nicht mehr auf Berührung schmerzhaft reagiert und sich nicht mehr verwirft. Hier steht die Funktionalität im Vordergrund. Sie kann sich in der Bewegung stabilisieren und auch ihren Reiter tragen. Natürlich gibt es immer mal wieder Tage, an denen es ihr schwerer fällt und man ihr ihre Einschränkungen, wahrscheinlich auch hier wieder ECVM-bedingt, anmerkt. Zu vermuten ist, dass die Rumpfrageschwäche hier eine Folge des ECVM darstellen könnte. Diese Stute wird auch weiterhin regelmäßig mit dem Bodyformer gearbeitet, allerdings nur noch ein bis zweimal pro Woche anstelle der sonst üblichen Longenarbeit.



Abbildung 13 nach etwa 1 Jahr



Abbildung 14 Bewegungsmuster nach etwa 1 Jahr ohne Bodyformer

6. Zusammenfassung

Bei der Rumpfrageschwäche handelt es sich um keine Erkrankung, sondern vielmehr um eine Ansammlung verschiedener Symptome, die oft schleichend entstehen und sich manifestieren. Oft wird sie auch erst dann erkannt, wenn das Pferd bereits in Schwierigkeiten geraten ist und deutliche Schmerzreaktionen zeigt. Umso wichtiger ist es, den Pferden schnellstmöglich aus dieser Rumpfrageschwäche herauszuhelfen, bevor Folgeschäden wie z.B. Fesselträger- oder Sehnenschäden entstehen. Dieser Prozess kann einige Monate bis sogar Jahre dauern und bedeutet in den meisten Fällen eine Umstellung des gesamten Trainings- bzw. auch Haltungsmanagement.

Das Horse bodyforming stellt hierbei eine sehr geeignete Möglichkeit dar, den Pferden schnell zu helfen. Die Grundvoraussetzungen für die Trainierbarkeit des Pferdes, nämlich Schmerzfreiheit sowie mentale Ausgeglichenheit, werden hier bereits nach wenigen Einheiten geschaffen. Die Pferde bekommen durch den Menschen eine klare

Führung, sodass auch die Bindung zwischen Pferd und Reiter gestärkt wird. Die Pferde werden in der weiteren Arbeit verlässlich, reaktiv und erlangen ein gesundes Körperbewusstsein. Durch das Faszientraining werden die myofaszialen Strukturen gelöst und mobilisiert. In der Arbeit in der Bewegung mit dem Bodyformer und der entsprechenden Laufwege, bekommt die Muskulatur die entsprechenden Trainingsreize, die dann in der anschließenden Speicherpause verarbeitet werden. Die Pferde steuern die benötigten Muskelgruppen an, erlangen Tragkraft und beginnen schnell, sich wieder physiologisch zu bewegen. So profitieren sogar Pferde, mit deutlichen Einschränkungen wie in dem beschriebenen Fallbeispiel von dem Trainingskonzept. Das Horse bodyforming ist damit nicht nur geeignet, um Pferden mit Rumpfrageschwäche therapeutisch zu helfen, sondern lässt sich auch sehr gut auf Jungpferde in der Vorbereitung zum Reitpferd anwenden. Haben die Pferde dann die nötige Tragkraft erlangt, kann das Horse bodyforming Programm aus dem Sattel weitergeführt werden. Somit handelt es sich hier um ein Trainingskonzept, was sich sowohl präventiv als auch therapeutisch im Rehabereich anwenden lässt.

7.Literaturverzeichnis

Falkenberg-Institut für angewandte Elektroenzephalographie (FIAE) (2015). *Neuroethologische (EEG-)Studie bei Pferden. Faszien Training und Horse-bodyforming nach Grünbeck.*

Grünbeck, F. (2022). *Unterlagen Instruktorausbildung.*

Grünbeck, F. (2021). *Handout Faszientraining, Horse bodyforming, HBF Reiten.*

Kleven, H. K.(2017). *Biomechanik und Physiotherapie für Pferde.*

Richter, T. (2023). *Illusion Pferdeosteopathie. Die Wahrheit ohne wenn und aber.*

Rudzicka, S. (2024). *Trageerschöpfung beim Pferd. Wege zu einem tragfähigen Pferderücken.*

Schleip, R.; Findley, T.W.; Chaitow, L.; Huiling, P.A. (2021). *Lehrbuch Faszien. Grundlagen - Forschung - Behandlung.*

Stammer, St. (2020). *Das Pferd in positiver Spannung. Biomechanik und Reitlehre in Bewegung.*

Weber-Voigt, E. (2021) *Workbook 4.0.*

Welter-Böller, B. & Weingold, C. (2022). *Einmal überbaut, immer überbaut? Exterieuranalyse und Tipps zum Pferdetraining.*

Welter-Böller, B. & Welter, M. (2019). *Faszientherapie und Faszientraining für Pferde.*

Voesky, B. (2020). *Das Topline Syndrom. Warum Rückenschwäche des Pferdes nur ein Symptom ist.*

<https://www.horse-bodyforming.com>

8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Landskron, D. (2019, 25. Mai). *Rumpfmuskulatur – hängst du noch oder trägst du schon?*. <https://www.pferdetherapie-landskron.de/post/rumpftragemuskulatur> (Abgerufen am 12.01.2025)

Abbildung 2: Grünbeck, F. https://www.horse-bodyforming.com/shop/product/faszienrad-fuer-therapeuten#hikashop_main_image-1 (Abgerufen am 12.01.2025)

Abbildung 3: Das Mobility Bridle. *Privataufnahme*

Abbildung 4: Der Bodyformer. *Privataufnahme*

Abbildung 5: EEG Frequenz Falkenberg-Institut für angewandte Elektroenzephalographie (FIAE) (2015). *Neuroethologische (EEG-)Studie bei Pferden. Faszien Training und Horse-bodyforming nach Grünbeck.*

Abbildung 6 : Vor Beginn der Arbeit nach Horse bodyforming. *Privataufnahme*

Abbildung 7: Bewegungsmuster vor Horse Bodyforming. *Privataufnahme*

Abbildung 8: Zwischenstand nach etwa 6 Wochen Arbeit. *Privataufnahme*

Abbildung 9: Beginn der Arbeit mit dem Bodyformer. *Privataufnahme*

Abbildung 10: nach etwa 4 Monaten. *Privataufnahme*

Abbildung 11: *nach etwa 6 Monaten. Privataufnahme*

Abbildung 12: *Bewegungsmuster nach etwa 6 Monaten ohne Bodyformer. Privataufnahme*

Abbildung 13: *nach etwa 1 Jahr. Privataufnahme*

Abbildung 14: *Bewegungsmuster nach etwa 1 Jahr ohne Bodyformer. Privataufnahme*

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe.

Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht habe.

27.02.2025