

Bauchheber bei Pferden

von Anke Recktenwald, Lehrerin der Tellington-Methode für Pferde



Zu zweit ist ein gleichmäßiges Arbeiten einfacher wenn einer für die verschiedenen Stufen laut zählt.

Die Technik

Die einfachste Art den Bauchheber anzuwenden, ist mit Hilfe eines Handtuches. Dies wird in der Länge so gefaltet, dass es ungefähr 15 cm Breite hat. Steht ein Helfer zur Verfügung, kann das Handtuch von zwei Seiten nah am Pferd gehalten werden und beide beginnen langsam das Handtuch etwas nach außen/oben zu ziehen, so dass ein leichtes Heben des Brustkorbes bzw. der Bauchdecke entsteht. Für das Pferd wird die Haltearbeit übernommen. Eine Weile hält man auf diese Weise, atmet ruhig weiter und lässt dann sehr langsam wieder sinken. Das Heben und Nachlassen des Handtuches verbindet man mit dem Ein- und Ausatmen.

Für ein gleichzeitiges Arbeiten, aber auch zur Kontrolle des Tempos, empfiehlt es sich zu zählen. Mindestens vier Sekunden heben und 5–10 Sekunden halten sind gute Grundlagen. Das Nachgeben dauert doppelt so lange wie das Anheben.

Die Kraft kommt aus dem ganzen Körper

Eine gute eigene Grundhaltung ist wichtig, da die Kraft nicht aus den Händen, sondern aus dem ganzen Körper kommt (siehe *Wind und Welle*; TNI 3/07). Achtet man darauf, hat man eine weiche Kraft für diese Arbeit.

Arbeitet man alleine, hält man das Handtuch mit einer Seite am Rücken und mit der anderen Hand nimmt man es unter dem Pferdbauch heraus. Nur die untere Hand macht jetzt die Hebebewegung nach außen/oben. Die obere Hand positioniert das Handtuch mindestens eine Handbreite neben der Wirbelsäule des Pferdes.

Wir beginnen mit dem Bauchheber kurz hinter den Ellenbogen des Pferdes. Nach jedem Nachlassen wird das Handtuch um die Hälfte weitergeschoben, soweit nach hinten, wie es das Pferd gut zulassen kann. Anfangs kann es noch nötig sein, den Druck gering zu halten. Es ist wichtig, die Sprache des Pferdes zu beachten: Werden die Ohren angelegt? Die Nüstern gerümpft? Die Augen hart? Später genießen viele Pferde oft stärkeren Druck. Jedoch wird der Bauchheber nicht in der Nähe der Geschlechtsteile angewendet. Wir arbeiten immer von vorne (Gurtlage) nach hinten (Ende der Rippenbögen). Auf die gleiche Art kann mit dem Sattel- oder Longiergurt gearbeitet werden. Eine Hand hält den Sattel am Platz, die andere Hand macht die Hebebewegung mit dem Gurt. Hier werden nacheinander mehrere Heber an der gleichen Stelle ausgeführt.

Anwendungsbereiche

Der Bauchheber entlastet den Rücken und reduziert die Anspannung der Bauchdecke. Er hilft das Pferd an Druck in der Gurtlage zu gewöhnen.

Vorbereitung auf das Reiten

Wir nutzen den Bauchheber als Vorbereitung zum Anreiten, um das Pferd mit dem Druck vertraut zu machen und ihm gleichzeitig zu zeigen, dass es damit weiter atmen kann. Wir beginnen mit dem Handtuch oder einer Körperbandage. Später folgt die Anwendung mit dem Gurt.

Gurtzwang

Der Bauchheber hilft Pferden mit Gurtzwang. Es empfiehlt sich, bei diesen Pferden immer vor dem Angurten ein paar Heber mit dem Satteltgurt zu machen bis das Pferd tief atmet. Auch gegen «Aufblasen» beim Satteln kann der Bauchheber Abhilfe schaffen, damit nicht mehr so fest gegurtet werden muß. Ein zu festes Gurten behindert grundsätzlich die Atmung und Beweglichkeit im Brustkorb. Es ist ratsamer ein Vorderzeug zu verwenden, wenn der Sattel nicht hält. Bei Auftreten von Gurtzwang sollte immer die Passform des Sattels überprüft werden. (s. Carola Pad, TNI 3/09) Die gleiche Technik hilft beim Anlegen eines Longiergurtes oder dem Schließen von Deckengurten.

Bocken

Pferde, die bocken, demonstrieren dadurch häufig Verspannungen, die sich während des Reitens entwickelt haben oder bereits vorher entstanden. Hier hilft der Bauchheber zur entspannteren Atmung und somit zur Stressreduzierung. Es sollte dennoch auch nach weiteren möglichen Ursachen geforscht werden.

Tiefer Rücken und Trächtigkeit

Bei einem tiefen Rücken hilft der Bauchheber den angespannten Rücken zu entlasten. Die große Muskulatur um die Hüftgelenke kann sich entspannen.



Es ist vor dem Angurten sinnvoll ein paar Bauchheber zu machen.

Muschel-TTouch und das Lecken der Kuhzunge sind sinnvolle Ergänzungen zum Bauchheber. Eine hochtragende Stute ist dankbar über die Entlastung ihrer Haltemuskulatur.

Zur Gesundheitsförderung im Allgemeinen

Neben der Ohrenarbeit ist der Bauchheber das Mittel der Wahl bei einer Kolik (*siehe Fallgeschichte Kolik einer Berberstute*). Er entspannt die Bauchmuskulatur und der Darm kann leichter arbeiten. Bei Husten oder Dämpfigkeit wird eine tiefere Atmung unterstützt. Er entspannt die zur Atmung herangezogenen Bauchmuskeln und unterstützt die Rippenbewegung. Dabei ist längeres Halten des Bauches sinnvoll. Magengeschwüre zeigen sich manchmal durch eine Überempfindlichkeit im Flankenbereich. Dort können Bauchheber in Kombination mit TTouches helfen die Selbstheilung zu unterstützen.

Der Muschel-TTouch ist eine wichtige Unterstützung für den Bauchheber bei Atemproblemen und Magengeschwüren. Bei Atemproblemen hat sich außerdem die Körperbandage in der Gurtlage bewährt. Sie »erinnert« an den Effekt des Bauchhebers während der Bodenarbeit.