

INHALT

| | |
|---|----|
| Danksagung..... | 7 |
| Vorwort | 8 |
| Als die Geschichte die Reitkunst um ihre Zukunft betrog | 10 |
| Vom Griechen, der von Gewalt nichts hielt | 10 |
| Von Turnieren, Tjosten und Scheinkämpfen | 12 |
| Aber dann rollten Köpfe..... | 13 |
| Aus Kunst wurde Sport..... | 16 |
| Kriege ohne Gewehre waren nur für eine Sache gut..... | 17 |
| Wie die Nazis mit Privatpferden tricksten | 19 |
| Und heute? Zirkustricks!..... | 21 |
| Schulpferd ist nicht gleich Schulpferd..... | 22 |
| Heeresdienstvorschrift 12: Dein Einkaufszettel für Verschleißpferde..... | 23 |
| Früher war alles besser – zumindest die Dressurausbildung | 26 |
| Hängender Rücken, krankes Pferd | 27 |
| Ausbildung? Ja, bitte – aber in der richtigen Reihenfolge!..... | 28 |
| Zweifel an der H.DV12/37 | 30 |
| Die Säulen der Ausbildung | 33 |
| Begriffskunde für Eilige | 38 |
| #1 Versammlung..... | 38 |
| #2 Takt/Rhythmus..... | 41 |
| #3 Anlehnung..... | 43 |
| #4 Geraderichtung/Balance..... | 45 |
| #5 Légérété – Losgelassenheit..... | 48 |
| Physiologische Grundlagen..... | 51 |
| Das Zusammenspiel aus Knochen, Muskeln und Sehnen | 51 |
| Prachtvolle Muskeln für machtvolle Schritte..... | 63 |
| Faszien verklebt, verfilzt, gleitfähig | 64 |
| Vom Maul zum Schweif: Lass locker! | 66 |
| Physiologie kurz erklärt: Maulschlecken und Kauen..... | 66 |
| Vier gute Gründe für die freie Pferdezunge..... | 69 |
| Grund Nummer eins: Das Nervensystem verlangt es..... | 69 |
| Grund Nummer zwei: Spannungsabbau durch bewegliche Zungen | 72 |

| | |
|--|-----|
| <i>Grund Nummer drei: Kauen beschleunigt die Verdauung</i> | 73 |
| <i>Grund Nummer vier: Schlecken erleichtert das Lernen</i> | 74 |
| Kopf hoch! | 75 |
| Was ist eigentlich Schwung? | 76 |
| Wie ist das eigentlich mit der Rollkur? | 82 |
| | |
| Schulungseinheiten im Detail | 86 |
| Seitengänge, Seitengänge, Seitengänge..... | 89 |
| <i>Kleine oder große Abstellung bei Seitengängen?</i> | 92 |
| <i>Kreuz die Beinchen!</i> | 93 |
| <i>Seitengänge beim Reha-Pferd.....</i> | 95 |
| <i>Ein – kürzeres – Wort zum Untertreten</i> | 98 |
| Kopf, Hals, Schultergurt: alles hoch!..... | 99 |
| Ein schöner Rücken kann auch entzücken..... | 100 |
| <i>Tipps zur Aufmuskulierung der Rückenpartie</i> | 103 |
| <i>Kurzer Einblick in die Passage</i> | 104 |
| Hankenbeugung..... | 104 |
| <i>Vier Muskeln für die Hankenbeugung</i> | 105 |
| | |
| Qualitäts-Checkliste für zwischendurch | 107 |
| | |
| Springtraining: Machen oder lassen? | 108 |
| | |
| Schulungseinheiten neu denken | 110 |
| Kurze Einheiten..... | 111 |
| Langsamkeit ist Trumpf | 111 |
| Pausen | 113 |
| Loben | 114 |
| Raum geben und Raum einnehmen..... | 115 |
| Tipps für die Handarbeit mit dem Pferd..... | 117 |
| <i>Spiegelarbeit</i> | 117 |
| <i>Videoanalyse.....</i> | 117 |
| <i>4-Augen-Prinzip</i> | 117 |
| Hilfszügel? Bitte nicht!..... | 118 |
| Körperarbeit statt Zügel..... | 119 |
| | |
| Alles nur Möhrchen! | 120 |
| Was Fütterung kann – und was nicht | 120 |
| Verdauung auf Pferdeart | 122 |
| Vom Futtercontainer in die Raufe..... | 124 |
| Makronährstoffe | 126 |
| Eiweiße | 126 |
| <i>Zu viel Eiweiß ist schädlich. Oder?</i> | 127 |
| <i>Geeignete Proteinquellen fürs Pferd</i> | 130 |

| | |
|---|------------|
| <i>Der ganz natürliche Eiweißhunger.....</i> | 131 |
| <i>Hallo Krafttraining, tschüss Schmerz!</i> | 132 |
| Guter Zucker, böser Zucker..... | 132 |
| <i>Kohlenhydrate, Zucker und Stärke.....</i> | 132 |
| <i>Faserstoffe liefern guten Zucker</i> | 133 |
| <i>Böser Zucker im Kraftfutter.....</i> | 133 |
| <i>Insulinresistenz verstehen.....</i> | 134 |
| Fette | 135 |
| <i>Die Kraftwerke der Zellen brauchen Fett.....</i> | 136 |
| A, B, D und E: Mikronährstoffe fürs Wohlbefinden | 137 |
| <i>Kleines, großes und Differenzialblutbild</i> | 137 |
| <i>Eisen</i> | 139 |
| <i>Magnesium.....</i> | 139 |
| <i>Zink.....</i> | 139 |
| <i>Vitamine</i> | 140 |
| <i>Hyaluronsäure.....</i> | 140 |
| <i>Collagen.....</i> | 140 |
| <i>Eiweißmangel oder ein niedriger Gesamteiweißwert.....</i> | 141 |
| Hormone | 141 |
| <i>Testosteron, Progesteron und Östrogen.....</i> | 142 |
| <i>Cortisol.....</i> | 142 |
| Zu dick, zu dünn oder genau richtig | 143 |
| Wie viel Energie braucht dein Pferd? | 144 |
| Das zu dicke Pferd..... | 147 |
| <i>Gutes Fett, böses Fett.....</i> | 148 |
| <i>Erschwerende Trainingsbedingungen und schlechte Stimmung</i> | 149 |
| <i>Zu dicke Pferde regulieren.....</i> | 149 |
| Das zu dünne Pferd | 152 |
| <i>Zu dünne Pferde auffüttern in drei Schritten</i> | 151 |
| Das Pferd, das genau richtig ist | 151 |
| <i>Spezialmischung statt Möhrchen.....</i> | 151 |
| Bist du da? Geistige Abwesenheit schadet deiner Reitkunst..... | 153 |
| Achtsam im Hier und Jetzt..... | 155 |
| Hilfe bei den Hilfen..... | 157 |
| Me, myself and I | 158 |
| <i>Die Studie: Neuronales Feuerwerk = Liebe.....</i> | 161 |
| Vom Dummerle und Blödkopf..... | 162 |
| Gewaltfreie Sprache - für dich und fürs Pferd..... | 163 |
| Perfektionismus, wohin man sieht..... | 165 |
| Das Why: Gymnastizieren, um Therapiekosten zu senken..... | 167 |
| Literaturverzeichnis..... | 168 |
| Abbildungsverzeichnis..... | 175 |