

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 Légèrreté – 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 Pferdezung.....	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 Aufmuskulung 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

Der ganz natürliche Eiweißhunger.....	131
Hallo Krafttraining, tschüss Schmerz!	132
Guter Zucker, böser Zucker.....	132
Kohlenhydrate, Zucker und Stärke.....	132
Faserstoffe liefern guten Zucker	133
Böser Zucker im Kraftfutter.....	133
Insulinresistenz verstehen.....	134
Fette	135
Die Kraftwerke der Zellen brauchen Fett.....	136
A, B, D und E: Mikronährstoffe fürs Wohlbefinden	137
Kleines, großes und Differenzialblutbild	137
Eisen	139
Magnesium.....	139
Zink.....	139
Vitamine	140
Hyaluronsäure.....	140
Collagen.....	140
Eiweißmangel oder ein niedriger Gesamteiweißwert.....	141
Hormone	141
Testosteron, Progesteron und Östrogen.....	142
Cortisol.....	142
Zu dick, zu dünn oder genau richtig.....	143
Wie viel Energie braucht dein Pferd?	144
Das zu dicke Pferd.....	147
Gutes Fett, böses Fett.....	148
Erschwerte Trainingsbedingungen und schlechte Stimmung	149
Zu dicke Pferde regulieren.....	149
Das zu dünne Pferd	152
Zu dünne Pferde auffüttern in drei Schritten	151
Das Pferd, das genau richtig ist	151
Spezialmischung statt Möhrchen.....	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
Die Studie: Neuronales Feuerwerk = Liebe.....	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