

INHALT

Danksagung.....	7
Vorwort	8
Wie man Pferde unwissentlich kaputt reitet.....	10
Freizeitreiterei mit Kriegsvergangenheit	11
Schonender Spaziergang statt kräftigendem Bodybuilding	16
Springen oder (Dressur) tanzen?	17
Kaltblut, Warmblut, Vollblut: Über die Mär der Eignung zur Hohen Schule	19
Altklassische Dressur für Reha-Pferde – und alle anderen	22
Versammlung ist Vertrauen in deine Führungskompetenz	22
Altklassische Dressurkunst verändert Pferdekörper	22
Dressurkunst ist Arbeit	24
Schneller sterben in 3, 2, 1	25
Bodybuilding macht Muskeln und verändert das Gehirn	27
Krafttraining baut das Gehirn um	27
Krafttraining gegen Depression	28
Die Botenstoffe des Glücks: Endorphine, Dopamin und Serotonin	29
Das ethische Dilemma, das keins ist.....	30
Dank Krafttraining: Bewegung wird zum Tanz	30
♦ Dein Gehirn liebt Musik (und Tanz)	32
Bonus fürs Gehirn: Dressur im Grünen	33
♦ Keine Muskeln ohne Muskelfasern	34
Dicke Muskelpakete sind das Ziel, kein Nebeneffekt der Dressur	33
♦ Hypertrophie = Muskelwachstum	36
Muskelspannung für Muskelzuwachs	37
Bessere Ergebnisse mit Slow-Motion-Training	37
♦ Muskelfibrose: Schleichender Muskelumbau ohne Chance auf Umkehr	41
Muskelzuwachs ist nur was für die jungen – oder?	43
Mini-Muskelkunde für Reitfans	45
Ventrale und dorsale Muskelketten für optimale Bewegungsmuster	45
♦ Pferdekörper in Bewegung: es ist Physik!	47
Die Faszien und das beliebte Dehnen	49

INHALT

Versammlung ist Sehnenschutz	51
♦ Das Kreuz mit dem Läuferknie	51
♦ Autsch, das Knie hängt!	52
Gesundheits-Check-in	55
Fünf Lektionen für gesunde Pferde	56
Lektionen, die jedes Pferd lernen kann und was es lernen sollte	59
Die Basis: Seitwärts	60
♦ Hinten runter, vorn hoch – und auf	64
♦ Arthrose beim Pferd – hilft da Seitwärts?	68
Hankenbeugung als Zwischenschritt zur Rumpfhebung	69
Die Piaffe	72
Der Muskel, an dem alles (= Rumpf) hängt	76
♦ Mini-Anatomiewissen: Muskelansätze sind austauschbar	77
♦ Muskelfibrose: Regenauffangbecken im Pferderücken	79
Mit fliegenden Fahnen versammelt: die Passage	79
Hoch das Bein! Der Spanische Schritt	83
Galopp nach Art der Alten Meister (Schulgalopp)	86
Hilfen? Hilfe!	90
Pausengestaltung für Reitkunstpanzer	93
Keine Leistungsbeurteilung ohne Blickschulung	94
♦ Achte nicht nur aufs Maul	95
Training: Doping für die Hirnchemie	98
Pferdetemperament: hitzig vs. phlegmatisch	100
Hoden weg, Leistung runter	103
Ignorier den Zyklus nicht!	106
♦ Kleine Hormonkunde	107
♦ Warum der Zyklus eine Rolle spielt: Krebstherapie-Edition	109
(Stress-)Hormonkunde	109
♦ Die Genvariation COMT	112
Das Stresshormon schlechthin: Kortisol	114
Absetzen und Anreiten als Stressbooster	115
Happy Hengst: Ausschachten	117
Mehr Selbstbewusstsein? Reitkunst macht das möglich!	119
Du bist, was du isst	122
Aus dem Takt geraten	123
Detox fürs Pferd	124
♦ Aminosäuren und Co-Faktoren für die Entgiftung in der Leber	125

INHALT

Antientzündliches Pferdefutter	126
♦ Entzündungsbooster Sonne	129
Der Stoff, aus dem Entzündungsreaktionen sind: Histamin	130
Proteine als Basis für fitte Körper	134
♦ Erstlimitierende essenzielle Aminosäuren und ihre Rolle in der Proteinsynthese	137
Sojaschrot – ständig in der Kritik	140
♦ Fragen & Antworten zu Soja(schrot)	140
Fittes Pferd, schönes Fell	142
♦ Sonnenstich & Hitzschlag	145
Kein Dressurballett ohne gepflegte Hufe	146
♦ Beschlagen oder nackt?	151
Völlig unterschätzte Nährstofflücken in der Pferdefütterung....	152
Keine Spielerei, sondern essenziell: individuelle Nährstoffberechnungen	152
♦ Stressreduziertes Absetzen könnte besser sein	153
Aktive Leberpflege mit Cholin	154
♦ Leberwerte verstehen	156
Niacin – nötig für Darm, Fell und Leistung	157
♦ Pellagra erkennen und behandeln	158
Kreatin für mehr Leistung	160
Vitamin E und Selen schützen die Muskulatur	161
S-Adenosyl-methionin – Wundermittel für die Entgiftung	162
♦ Energiewährung Adenosintriphosphat (ATP)	164
Kollagen – Fleisch für Pferde?	165
♦ Heftiges Training + Kollagenhydrolysat = stärkere Sehnen und Bänder	167
B12 fällt nicht vom Himmel	168
♦ Ist das noch Nahrungsergänzungsmittel (NEM) oder schon Doping?.....	171
Keine Reitkunst ohne dich!	172
Reiten = Hobby?	172
Reiten = Beruf	174
Aufs Gute konzentrieren	175
Das Glück liegt auf dem Rücken der Pferde – wirklich?	176
♦ Ein Harvard-Professor sucht das Glück	177
♦ Zu dick für klassische Reitkunst?	177
♦ Mindfulness – mit Achtsamkeit durch den Stall.....	178
Eigen- und Außenwirkung für dich, fürs Pferd, für alle	179
Literaturverzeichnis	184
Abbildungsverzeichnis	191