

INHALT

Vorwort von Christina Wessling	8
Einleitung	10
1 Vom Erkennen zum Verstehen	18
1.1 Muskeltraining – ein universelles Medikament	19
1.2 Muskelprobleme – Myopathische Veränderungen	20
Muskelerkrankungen im Überblick	28
2 Faszination Muskel	30
2.1 Teamwork makes the dream work – Zusammenarbeit der Muskelketten	46
2.2 Scotty, Energie!	48
2.3 Schmerz – das Warnsignal des Körpers	49
Bewegungsmangel als Schmerzursache	53
2.4 Die Stickstoffbilanz	54
3 Muskeln managen	57
3.1 Ausbildungs- und Trainingsgrundsätze	58
Lösungsorientierte Fragen zur Trainingsreflexion	59
Wie Ausbildungsskala und Pferdewohl zusammengehören	61
Training als Gesunderhaltung und Symbiose	78
3.2 Trainingslehre und Trainingsplanung	81
Trainingsmethoden	82
Ausdauertraining	82
Krafttraining	91
Tapering zur unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	95
3.3 Trainingsbeispiele	97
Aufbautraining nach Zwangspause mit Boxenruhe	97
3.4 Trainingsphasen	103
Trainingsplanung – Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch	105

Struktur einer Trainingseinheit	106
Langfristige Trainingsplanung	107
Trainingseinheit und Trainingsschwerpunkt	112
3.5 Trainingspraxis	113
Praxisempfehlungen	113
„Wenn der Gang nicht rein geht“	116
Raus aus der Abwärtsspirale	119
Täglich in den Sattel versus täglich trainieren	120
 4 Fütterungs- und Haltungsmanagement	124
4.1 Grundlagen der Pferdefütterung bei Muskelproblemen	126
4.2 Proteine als Baustoffe und Energiequelle	138
Kleine Auswahl an Proteinquellen für Pferde	141
Essenzielle, semiessenzielle und nicht-essenzielle Aminosäuren	146
4.3 Moleküle des antioxidativen Schutzsystems	155
4.4 Mineralstoffe	161
4.5 Öle und Ölsaaten	170
4.6 Kohlenhydrate als Energiequelle	172
Getreide – Mehr als Stärke und Zucker	174
4.7 PSSM-2-variantenbezogene Fütterungshinweise	182
Allgemeine Fütterungshinweise zu PSSM 2	183
n/K1 – K1/K1	186
n/P2 – P2/P2	187
n/P3 – P3/P3 & n/P4 – P4/P4	188
n/P8 – P8/P8	188
n/PX – PX/PX	190
4.8 Haltungs- und Gesundheitsmanagement	193
Haltungsformen und Wohlbefinden	193
Förderliche Haltungsbedingungen für die Muskulatur	205
Myotherapie	205
 5 PSSM-2-/MFM-Muskelerkrankungen	211
5.1 „The Winner of Sorts“ – Ein Praxisbeispiel	218
5.2 Die bisher bekannten Varianten	220
P2 – Die neuronale Strukturschwäche	230

P3 – Der fehlende Kabelbinder	231
P4 – Der Signalstörer	234
P8 – Der Antioxidantien-Staubsauger	235
K1 – Der zitternde Seiltänzer	238
PX – Eifriges Schlitzohr – Eigenwilliger Hasenfuß.....	242
Zusammenfassung PSSM Typ 1 und PSSM Typ 2	247
5.3 Tabellarischer Überblick PSSM 2	249
5.4 Symptome – Auslöser – Häufigkeit	250
Symptome allgemeiner Muskelprobleme	250
Symptome von Muskelerkrankungen	251
Symptome bei PSSM 2.....	253
5.5 Zum Verwechseln ähnlich	271
Exkurs Shivering und PSSM – Stand der Forschung	271
Weitere Differentialdiagnosen	272
 6 PSSM 2 – Vom Verdacht zur Diagnose	275
6.1 Zielgerichtete Diagnostik bei Muskelerkrankungen	276
6.2 Was Gentechnik ist und warum man sich damit auskennen sollte	281
6.3 Die Muskelbiopsie	283
6.4 Kritik am kommerziellen Gentest.....	286
Validierung - Was heißt das?	286
Studie 1	288
Studie 2	289
Zwischenfazit oder Überlegungen zum weiteren Forschungsprozess	290
6.5 Die Ergebnisse des Gentests verstehen	292
6.6 Zwischenfazit und aktuelle Forschung	293
 7 Ausblick	299
7.1 Eine Perspektive auf die Pferdezucht	302
7.2 Eine Perspektive auf den Lieblingsvierbeiner	306
 Danke	308
Über mich	309
Literaturverzeichnis	310
Glossar	326