

FASZIENWISSEN

Mehr Gesundheit für dein Pferd

STEFANIE RUISINGER





Hi, ich bin Steffi!



Pferdetherapeutin aus Liebe zum Pferd.

Ich helfe dir dabei, durch mehr Wissen und praktische Übungen, dein Pferd besser zu beurteilen und die Gesundheit deines Pferdes zu optimieren, sodass es sich losgelassen bewegt, mental entspannt und körperlich fit ist.

Die Gesundheit und das Wohlergehen der Pferde liegen mir sehr am Herzen. Mit Pferden zu arbeiten ist mein Handwerk. Das mache ich schon viele Jahre: erst als Hufbearbeiterin, jetzt als Therapeutin. Ich behandle Pferde mit manuellen Techniken, viel Liebe, Herz und Verstand und leite meine Kund:innen beim Selbermachen an.

Für Pferdeliebhaber wie dich ist dein Pferd dein Herzensthema. Daher kennt niemand dein Pferd so gut wie du selbst. Deshalb lade ich dich ein: Finde heraus, ob, wo und wie du dein Pferd noch besser unterstützen kannst.

Ich glaube daran, dass durch Wissen Fehler, die zu Lasten der Pferde gehen, vermieden und oft auch wieder ausgebügelt werden können. Deshalb habe ich dieses kleine E-Book mit viel Wissen rund um das Thema Faszien für dich erstellt.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen!

Deine Steffi



In deinem Mini-E-Book erfährst du, ...

- ✓ wie Faszien mit dem kompletten Körper verbunden sind und welche Einflüsse dies auf dein Pferd hat.
- ✓ weshalb funktionsfähige Faszien für dein Pferd enorm wichtig sind.
- ✓ woraus Faszien bestehen und welche Arten von Faszien es gibt
- ✓ welche Aufgaben Faszien haben und wie wichtig es ist, dein Pferd optimal dabei zu unterstützen.
- ✓ welche Folgen verklebte Faszien haben und die Bedeutsamkeit der vorbeugenden Maßnahmen als Schutz für dein Pferd.

Faszination Faszien – der Name ist Programm.

Faszien faszinieren nun schon seit einigen Jahren Forschung und Wissenschaft. Genauer gesagt, rücken sie seit dem ersten internationalen Faszien-Kongress 2007 in Boston immer mehr in den Fokus: Hier hat man zum ersten Mal die Definition für Faszien festgelegt. Seitdem werden laufend neue wissenschaftliche Erkenntnisse erzielt.

Doch bereits im 19. Jahrhundert haben Anatomen die Bedeutung der Faszien erfasst und aufgeschrieben. Allerdings hatte das Thema damals nicht den weltweiten starken Durchbruch erfahren wie heute.



Faszienanatomie

Die Aufgaben und die Funktionen der Faszien sind sehr vielschichtig und bisher ist nur ein Teil davon bekannt und erforscht. Es ist absolut spannend, welchen Einfluss die Faszien im Körper haben und welche Ergebnisse erzielt werden, wenn man die Funktionen der Faszien beim Training und in die Therapie berücksichtigt.



Verklebte Faszien
verschlechtern den
Gesundheitszustand
deines Pferdes.



Geschmeidige Faszien
können die Gesundheit
deines Pferdes
nachhaltig optimieren.

Faszien durchziehen den gesamten (Pferde-)körper wie ein Netz – sie umhüllen Muskeln, Bänder, Sehnen und Nerven und sind mit auch mit allen anderen Strukturen verbunden.

Zusammen mit der Muskulatur bilden sie ein einmaliges großes Netzwerk, das den kompletten Körper spannt und umspannt. Bewegt sich ein Muskel, werden über das Netzwerk aus Faszien automatisch mehrere Muskeln bewegt. Es ist also gar nicht möglich, nur einen einzigen Muskel anzusprechen – es werden immer mehrere als Kettenreaktion mitbewegt.



Faszienanatomie

Muskulatur und Faszien arbeiten Hand in Hand. Diese Zusammenarbeit wird auch myofasziales Netzwerk bezeichnet.



Mittlerweile hat man ganze Ketten an muskulären und faszialen Verbindungen im Pferd erforscht: die sogenannten **myofaszialen Linien**.

Das sind Spannungszüge, welche die einzelnen Körperteile miteinander verbinden. So ist auch erklärbar, weshalb zum Beispiel ein **schiefer Hinterhuf** ein **blockiertes Kiefergelenk** oder **Genick** verursachen kann. Oder wie Rückenprobleme mit einem festen Unterhals zusammenhängen.

Im Körper gibt es verschiedene solcher myofaszialen Linien - sie durchziehen ihn vollständig, sowohl oberflächlich als auch bis in die Tiefe zu den Organen. So sind die Zusammenhänge klar und schlüssig, was uns in der Therapie und im Training enorme Möglichkeiten bietet.



Woraus bestehen Faszien?

Faszien bestehen zum größten Teil aus Wasser und Protein (Elastin und Kollagen).

Elastin

... macht das Gewebe elastisch. Es lässt sich gut dehnen und kehrt wieder in seinen Urzustand zurück. Es ist mit einem Gummiband vergleichbar.

Kollagen

... ist nur leicht dehnfähig, dafür aber enorm reißfest! Die Zugfestigkeit von Kollagen ist höher als die von Stahl.

Je nach Aufgabe und Reize werden die Faszien elastischer (mit mehr Elastin) oder zugfester (mit mehr Kollagen) gebaut. Und durch den hohen Wasseranteil besitzen sie eine hervorragende Verschiebe- und Gleitfähigkeit.

Durch Verletzungen, Operationen oder Entzündungen können Faszien verkleben. Durch Narben verhärten sie. Dies erschwert deinem Pferd bestimmte Bewegungen und führt dazu, dass die Faszien trocken werden und ihre Elastizität verlieren. Deshalb ist es überaus wichtig, das Faszienewebe geschmeidig zu halten.



Welche Arten von Faszien gibt es?

Faszien unterteilt man in drei Arten: elastische, lockere und straffe Faszien.

Elastische Faszien

Wie der Name schon sagt, haben diese Faszien einen hohen Elastin-Anteil. Man findet sie vor allem in Organen, die häufig gedehnt werden, zum Beispiel in der Blase und Lunge.

Lockere Faszien

Diese Faszien enthalten viel Wasser, wenig Kollagen und wenig Elastin. Sie füllen Zwischenräume rund um die Organe aus und polstern die Haut. Sie sind reich an Blutgefäßen, Abwehr- und Lymphzellen sowie Nervenenden mit Bewegungs-, Berührungs- und Temperatursensoren.

Straffe Faszien

Mit einem hohen Kollagen-Anteil ausgestattet, bilden diese Faszien Sehnen und Bänder und umhüllen die Muskulatur. Ihre Fasern verlaufen parallel zueinander. So halten sie den enormen Zugkräften stand, die auf den Sehnen- und Bandapparat wirken (zum Beispiel beim Sprung).

Faszien sind überall im Körper vorhanden und ein maßgeblicher Faktor für die Gesundheit deines Pferdes.



Welche Aufgaben haben Faszien?

Die vier größten Aufgaben von Faszien sind: bewegen, formen, kommunizieren und versorgen.

Bewegen

Faszien steuern und dämpfen jede Bewegung. Sie halten die Spannung und sind für die Kraftübertragung zuständig. Man spricht hier vom sogenannten „Katapult-Effekt“. Das Pferd speichert die Bewegungsenergie und gibt sie wieder ab.

Das funktioniert ähnlich wie bei Pfeil und Bogen: Man spannt die Bogensehne und wenn man sie loslässt, schnellt der Pfeil nach vorne – ganz ohne Muskelkraft. Diesen Effekt hat man bei Kängurus erforscht. Ihre Sprungkraft ist weitaus höher als die verfügbare Muskelkraft. Würden sie ihre enormen Sprünge rein durch Muskelkraft bewältigen, wäre ihre Beinmuskulatur um ein vielfaches ausgeprägter.

Beim Pferd sieht das so aus:

Das Pferd tritt auf. Dabei senken sich die Hufgelenke (vor allem das Fesselgelenk) nach hinten unten. Die Beugesehnen und der Fesselträger samt Fesseltrageapparat werden

gedehnt und beim Abfußen wird das Bein nach vorne katapultiert.

Bei Pferden mit Taktfehlern, verkürzten Tritten oder mit einem Bein, das immer zu spät abfußt, ist es wichtig, den „Katapult-Effekt“ zu verbessern. Ein möglicher Schaden, beispielsweise am Sehnen- und Bandapparat, kann dadurch verhindert oder minimiert werden.

Formen

Faszien umhüllen einzelne Körperstrukturen und geben ihnen dadurch ihre Form. Sie polstern, schützen und stützen zum Beispiel Organe, Muskeln, Gelenke und Nerven. Sie beschreiben auch den kompletten Pferdekörper in seiner äußeren Form.

Bei Pferden mit weggedrücktem Rücken oder starkem Unterhals erkennt man leicht, dass die Faszien verklebt sind und kann wirkungsvoll ansetzen. Dann ändert sich auch die äußere Form des Pferdes wieder.



Welche Aufgaben haben Faszien?

Kommunizieren

In den Faszien sind unzählige Nervenenden eingebettet. Sie reagieren auf Reize und geben Signale weiter. So können zum Beispiel Schmerz, Temperatur oder Berührung wahrgenommen und darauf reagiert werden.

Wer bei seinem berührungsempfindlichen Pferd genau darauf achtet, welche Reize es angenehm findet, kann schon im täglichen Umgang Erleichterung für das Pferd schaffen.

Ein Teil der Nervenenden (Rezeptoren) in den Faszien kann entweder Bewegung oder Schmerz melden. Erkennt das Pferd einen Schmerz, schränkt es die Bewegung in einem gewissen Maße automatisch ein. Oder durch die Bewegung verändert sich die Wahrnehmung und der Schmerz lässt nach. Dies kann man gut beobachten, wenn es heißt: „Das Pferd läuft sich ein“.

Die Wahrnehmung des Körpers verändert sich also durch gelöste Faszien.

Versorgen

Faszien dienen als Transportweg für den Stoffwechsel. Über das Faszien-system werden Nährstoffe vom Blutgefäßsystem zu den Organen und zu den Zellen transportiert. Ebenso werden Abfallstoffe aus den Zellen über die Faszien zum Lymph- und Blutgefäßsystem weitergeleitet. So haben sie maßgeblich Einfluss auf den Stoffwechsel.

Bei Pferden mit Stoffwechselproblemen, wie Hufrehe, Ekzem, Cushing und EMS, ist es besonders wichtig, dass die Faszien gut gelöst sind und geschmeidig arbeiten. Dadurch werden die Transportwege für die Nähr- und Abfallstoffe freigehalten und der Stoffwechsel in seiner Arbeit unterstützt.

Wenn du möchtest, ...

... überlege dir, ob die Faszien deines Pferdes die einzelnen Aufgaben (bewegen, formen, kommunizieren, versorgen) gut umsetzen können oder ob es eventuell Schwierigkeiten gibt. Mach dir dazu gerne Notizen und finde heraus, wobei du dein Pferd noch etwas mehr unterstützen kannst.



Essenziell wichtig: Faszienfitness!

Faszien haben im Körper also einiges zu tun. Deshalb ist es maßgeblich für die Gesundheit des Pferdes, dass sie gut arbeiten können. Doch wovon hängt das ab?



Eine wichtige Voraussetzung ist die Geschmeidigkeit und Verschiebbarkeit des Gewebes. Wie erwähnt, bestehen Faszien zu einem großen Teil aus Wasser. Das bringt schon mal eine gewisse Gleitfähigkeit mit sich - diese gilt es zu erhalten oder zu optimieren.



Spannungen oder Verspannungen im Körper führen zu Verklebungen der Faszien. Dadurch reduziert sich dessen Verschiebbarkeit und die Faszien können ihren Aufgaben nicht mehr adäquat nachkommen. Ursachen sind hier mitunter Verletzungen, Lahmheiten, Stress, Bewegungsmangel oder ein unpassender Sattel.



Achtung:

Durch die Vernetzung der myofaszialen Linien wirken sich vereinzelt Spannungen oder Verklebungen auf den gesamten Pferdekörper aus.



Mein Tipp für dich:

Halte dein Pferd locker und mobil - es wird es dir mit funktionsfähigen Faszien danken, die wiederum maßgeblich zu seiner Gesunderhaltung beitragen!



Welche Folgen haben verklebte Faszien?

Die Folgen verklebter Faszien sind vielschichtig. Hier gibt es einige Beispiele, wie diese Folgen sich häufig äußern:

- Muskuläre Verspannungen, v. a. im Rücken und Hals (fester Unterhals)
- Kein aktives Untertreten und wenig/keine Lastaufnahme der Hinterhand
- Die Pferde finden keine innere Ruhe. Sie sind dauerhaft gestresst und mental angespannt.
- Probleme beim Reiten, z. B. bei Stellung, Biegung und beim Anheben des Brustkorbs
- Gestörte Körperwahrnehmung
- Die Pferde sind klemmig bzw. zäh und haben lange Aufwärmphasen

Wenn du möchtest, ...

... überlege dir, wie es sich bei deinem Pferd verhält. Kannst du Körperregionen identifizieren, in denen die Faszien verklebt sind? Würde es deinem Pferd helfen, diese zu lösen?

Hier hast du Platz für Notizen:



Mehr Faszienwissen

Du bist nun am Ende meines eBooks angekommen. Ich hoffe, ich konnte dir die faszinierende Welt der Faszien näherbringen. Und dass du Erkenntnisse für dich und dein Pferd daraus gewinnen konntest!

Das Tolle ist, dass du mit speziellen Übungen und Techniken aus der Faszientherapie die Faszien deines Pferdes selbstständig lösen kannst. Hierfür ist es wichtig, dass du genau weißt, worauf es ankommt und was es zu beachten gilt, wenn du dein Pferd geschmeidig halten und seine Gesundheit optimieren möchtest. Ich habe dazu zwei Faszien-Online-Kurse erstellt:

Der nächste Kursstart für Pferdebesitzer und Reitbeteiligungen wird bald bekannt gegeben und du kannst dich bereits jetzt in die Warteliste eintragen. Nähere Info's dazu findest du auf meiner Homepage www.fitte-pferde.de/faszienonlinekurs.

Sobald der nächste Kurs für Trainer und Therapeuten startet, informiere ich dich gerne. Trage dich hierfür in die Warteliste ein. Nähere Info's dazu findest du ebenfalls auf meiner Homepage www.fitte-pferde.de/faszienkurstrainertherapeuten.

Um dir die Zeit bis zum nächsten Kursstart zu verkürzen und damit du dich schon etwas einstimmen kannst, sende ich dir über den Newsletter immer wieder mal Übungsvideos. Darin zeige ich dir, wie du beispielsweise den Kiefer deines Pferdes lösen oder den Unterhals lockern kannst. Beobachte dabei genau die Reaktionen deines Pferdes – sie können beeindruckend sein. Und wenn du Lust hast, folge mir auch gerne auf Facebook oder Instagram. Ich freue mich auf dich und wünsche dir eine tolle Zeit mit deinem Pferd!

Bis bald

Deine Steffi



Zum Onlinekurs



Quellen / Literatur

Welter-Böller Barbara; Welter Maximilian: Faszientherapie und Training für Pferde, 1. Auflage, 2015

Schleip Robert; Bayer Johanna: Faszien Fitness vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport, 8. Auflage, riva 2018

Schleip Robert; Amanda Baker: Faszien in Sport und Alltag, 1. Auflage, riva 2016

Myers Thomas W.: Anatomy Trains - myofascial meridians for manual therapists & movement professionals, 4. Auflage, Elsevier 2021

Katzenberger-Schmelcher Ruth, Katzenberger Yvonne: Ergotherapie für Pferde Basissinne schulen - Koordination und Wahrnehmung verbessern, Thieme 2020

Hinweise

Die Bildrechte aller Fotos liegen bei der Autorin Stefanie Ruisinger.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder vertontem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.