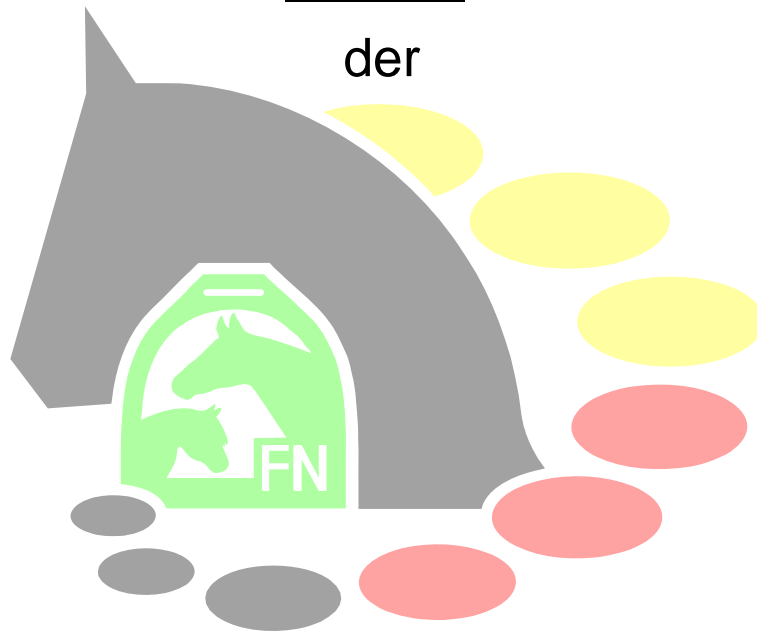


Studie

der



Deutschen Akademie des Pferdes

über eine



Aufsitzhilfe für Reiter

Studie der **Deutschen Akademie des Pferdes** über eine Aufsitzhilfe für Reiter

Einleitung:

Zur Entlastung des Pferderückens und zur Unterstützung des Reiters wird in den FN Richtlinien für Reiten und Fahren Band I die Benutzung einer Aufsitzhilfe als vorteilhaft empfohlen.

Insbesondere in Deutschland wird die Verwendung einer Aufsitzhilfe für Reiter recht wenig propagiert. Im Allgemeinen herrscht die Meinung vor, dass Aufsitzhilfen nur von denjenigen verwendet werden, die sonst nur mit großer Mühe auf ihr Pferd kommen. Fürsprecher behaupten schon lange, dass die Belastung für den Pferderücken – im Besonderen der seitliche Zug auf die Wirbelsäule – erheblich verringert werden und die Pferde deshalb auch bereitwilliger stehen bleiben würden, weil es für sie angenehmer ist. Auch Sattelzwang empfindlicher Pferde und das „Verziehen“ von Sätteln soll deutlich vermindert werden.

Im Freien kann man unproblematisch Gartenbänke, Baumstämme usw. zu einer vorübergehenden Aufsitzhilfe umfunktionieren.

Anders ist es im Winter und an Regentagen, wenn in der Halle geritten wird. Immer wieder ist zu beobachten, wie z.B. Cavaletti, Hindernismaterial oder sogar auch Stühle als Aufsitzhilfe herhalten müssen. Hinderlich ist, dass diese provisorischen Hilfen in der Bahn verbleiben oder von hilfreichen Händen heraus getragen werden müssen.

Gedanken zur Lösung dieses Problems hat man sich nachweislich schon seit mehr als 120 Jahren gemacht. Kuriose Konstruktionen von am Bügel einzuhängenden kleinen Strickleitern bis zu Schlaufen mit Aufwickelautomaten, wie man sie von Rollläden kennt, bieten als Patentanmeldungen interessanten Lesestoff.

Einen anderen Weg ist ein Unternehmen aus Münster gegangen. Es hat eine in die Bande integrierte Aufsitzhilfe entwickelt, die nur vorhanden ist, wenn sie auch gebraucht wird und lautlos wieder verschwindet. Die klaren Aussagen zu dieser neuartigen Konstruktion

- Entlastung des Pferderückens
- Verminderung der nervlichen Anspannung für das Pferd
- Vermeidung von schiefen Sätteln
- Einfacheres Aufsitzen

waren genügend Veranlassung für die Deutsche Akademie des Pferdes, sich einmal intensiver mit dem Thema zu befassen und daraus einen Erfahrungsbericht zusammenzustellen.

Es ist bekannt, dass es in vielen Ländern der Welt üblich ist, sich von einer Hilfskraft aufs Pferd heben zu lassen oder irgendeine Aufsitzhilfe zu benutzen.

Sattelhersteller, die sich in den letzten Jahren intensiv um die Weiterentwicklung ihrer Produkte bemühen, sehen folgendes Problem: Die Sattelbäume sollen zum Wohle von Pferd und Reiter eine gewisse Flexibilität aufweisen, werden aber beim Aufsitzen verzogen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn der aufsitzende Reiter sich am Hinterzwiesel hochzieht.

Bei der Beurteilung aus der Sicht des Pferdes wird es schon schwieriger. Rückenschmerzen oder Wirbelblockierungen auf die Belastung durch das Aufsteigen eines Reiters zurückzuführen, ist wohl nur selten eindeutig möglich. Wenn man sich aber die in diesem Bericht dargestellten Kräfte vorstellt, die insbesondere auf die langen Dornfortsätze des Widerristes wirken, kann man schon nachvollziehen, dass Probleme entstehen. Die Tatsache, dass man üblicherweise immer nur von der linken Seite aufsitzt, verdeutlicht das Problem.

In der Literatur findet man nur relativ wenig über dieses Thema:

In der aktuellen Auflage der **Richtlinien für Reiten und Fahren Band I** entdeckt man diesen kurzen Hinweis:

„Das Aufsitzen kann auch von einem Holzklotz oder Schemel aus erfolgen. Dies ist gerade für ältere Reiter vorteilhaft, schont aber auch den Rücken des Pferdes.“

In früheren Auflagen gab es dazu noch keinen Hinweis. Außerdem wird die Empfehlung gegeben, dass man *mit der rechten Hand den Hinterzwiesel ergreift*. Das ist nicht nur aus der Sicht der Sattelhersteller bedenklich, weil man den Sattel schief zieht.

Im **Cavallerie Reglement** findet man folgendes Zitat:

„Dem Schiefziehen des Sattels und der Beunruhigung des Pferdes wird am sichersten durch festes Halten der Mähne, gutes Abstemmen des linken Knies, rasches Abstoßen mit dem Ballen des rechten Fußes, sowie endlich durch das Vorneigen des Oberleibes über den Sattel vorgebeugt.“

Anthonie Paalmann schreibt in seinem Buch **SPRINGREITEN:**

„Zum anderen steigen viele Reiter falsch auf. Sie ergreifen beim Aufsteigen mit der rechten Hand den hinteren Rand des Sattels auf der gegenüberliegenden Seite, ziehen den Sattel mit ihrem ganzen Gewicht schief nach links herüber. Nach einiger Zeit verzieht sich der ganze Sattel nach links, besonders wenn er einen Federbaum hat.“

In der **Reitvorschrift von 1912** wurde noch eine bessere Lösung vorgeschrieben, die **Rittmeister Erich Glahn**, in seinem Buch **„In der Reitbahn - Das tägliche Brot für den Reitlehrer“** kommentierte:

Das Aufsitzen auf Trense ohne Bügel:

Auf „Fertig zum Aufsitzen !“ macht der neben dem Pferde stehende Reiter rechtsrum. Die linke Hand ergreift die Zügel, die rechte läßt sie los und empfängt, über den Pferdehals hinweggreifend, den ihr von der linken entgegengereichten rechten Zügel. Die linke Hand faßt den linken Zügel zwischen kleinen und Ringfinger so lang, dass sie bis zum Widerrist zurückgehen kann, wirft das Zügelende auf die rechte Halsseite und empfängt von der rechten Hand den rechten Zügel in voller Hand, so dass er über dem linken liegend links herabhängt. Dann tritt der Reiter soweit rechts seitwärts, dass er, mit den Füßen am linken Vorderhuf und dicht an der Schulter des Pferdes stehend, über den Widerrist hinwegsieht. Die linke Hand wird auf den Mähnenkamm vor dem Wollach aufgesetzt, die rechte erfaßt den Vorderzwiesel. Die Zügel stehen nur leicht an, bereit, Bewegungen des Pferdes zu verhindern. Auf das Kommando: „Auf !“ springt der Reiter in den Stütz. Auf: „Gesessen !“ wird das rechte Bein gestreckt seitwärts erhoben, worauf der Reiter sich mit einer Vierteldrehung links weich in den Sattel gleiten läßt und die Zügel ergreift.

Diese Lösung kommt wohl für die meisten Reiter heute nicht in Frage. Aber auch in der Literatur des FN – Verlages gibt es in der **Reiter – Pass – Fibel (FN) 1980** diese Empfehlung:

Obwohl manche Menschen es als „unsportlich“ empfinden, von einem „Treppchen“ oder einer anderen Erhöhung aufzusteigen, würden es die Pferde doch sicherlich als angenehm

empfinden. Warum eigentlich nicht ? Abgesehen von der Bequemlichkeit für Sie, schont diese Art den Sattel sehr.

Die Legende weiß zu berichten, daß im Altertum Steine an den Straßen dem Reiter eine Aufsteigehilfe waren. Auf diese Art soll dann der „Kilometerstein“ entstanden sein.

Zum Aufsitzen mit einer Hilfsperson wird in The Manual of Horsemanship

– British Horse Society and the Pony Club beschrieben:

ASSISTING A RIDER TO MOUNT A HORSE

Commonly termed `giving a leg-up`. First see that the girths are secure and the stirrups down. The rider takes up the reins in his left hand and places it on the horse`s withers, with the right hand on the off side of the skirt of the saddle.

A whip or stick, if carried. Should be in the left hand. The rider, standing opposite, squarely facing the saddle, and close to the horse, lifts the left lower leg backwards from the knee.

The assistant stands at the left side of, and facing, the rider, placing his left hand under the rider`s left knee and his right hand under the left foot.

On an agreed signal the rider jumps upwards off his right foot, keeping his back straight and shoulders square to the horse`s flank.

At the same time the assistant raises the rider`s left leg straight upwards, applying the pressure mainly with his left hand and taking care to lift straight up rather than towards the horse.

At this stage the rider must keep his back straight and must not lean forward.

When the rider is able to pass his right leg clear over the horse`s back, he turns his body to the front and lowers his seat lightly into the saddle. As the rider turns his body the assistant stops pressing upwards.

Neben verschiedenen Messungen und Berechnungen, die den folgenden Seiten zu entnehmen sind, wurden auch Beobachtungen an jungen Pferden, die im Rahmen eines Forschungsprojektes gemacht wurden, mit einbezogen.

Weitere Einzelheiten können den beigefügten Unterlagen entnommen werden:

- Information ‚MOUNTY – Sportlich aufs Pferd‘
- Einbuanleitung
- Fotos
- Anzeige mit Text
- Veröffentlichung ‚Cavallo‘
- Veröffentlichung „equitrends“
- Patentschriften

Hauptteil:

Um die Probleme beim Aufsitzen zu dokumentieren, werden zusammenfassend folgende Untersuchungsergebnisse, Erfahrungen und eigenen Recherchen dargestellt und erläutert:

1. **Sattelvermessung beim Aufsitzen** mit und ohne Aufsitzhilfe
Messung der Kraftübertragung über den Sattel auf den Pferderücken beim Aufsitzen mit Hilfe einer elektronischen Sattelmessmatte
(PD Dr. med. vet, Dipl. ECVS Brigitte von Rechenberg, 06/2001)
2. **Kraftübertragung über den Steigbügel auf den Sattel** beim Aufsitzen mit und ohne Aufsitzhilfe (Dr. H. Rehms, Dipl. Biologe, Greven, 01/2002)
3. **Seitliche Krafteinwirkung auf Sattel und Pferderücken** beim Aufsitzen mit und ohne Aufsitzhilfe, (Dr. H. Rehms, Dipl. Biologe, Greven, 01/2002)
4. **Theoretische statische Berechnungen** zur Krafteinwirkung auf den Pferderücken während des Aufsitzens, (Ingenieurbüro Austrup und Niemeyer, Emsdetten, 04/2002)
5. **Praxistest mit der Aufsitzhilfe** – Beobachtungen zum Verhalten des Pferdes
(A. Hellmold, Veterinärin in Kooperation mit T. Kaspareit, Leiter der Deutschen Akademie des Pferdes, Warendorf
09 – 10/2001)
6. **Erfahrungen mit der Aufsitzhilfe** in der Praxis; Beurteilungen durch erfahrene Reiter und Ausbilder
 - a) Ingrid Klimke
 - b) Martin Plewa
 - c) Johann Hinnemann
 - d) Wolfram Wittig
7. **Stellungnahmen von Tierärzten**
 - a) Tierklinik Telgte
8. **Stellungnahmen von Osteopathen und Physiotherapeuten**
 - a) Beatrix Schulte Wien, Leiterin des Deutschen Instituts für Pferdeosteopathie (DIPO) in Dülmen
 - b) Helle K. Kleven, Physiotherapeutin für Pferde
9. **Stellungnahmen von Sattelmachern**
 - a) Frau Kannemeier-Passier

Zu 1) Messung der Kraftübertragung über den Sattel auf den Pferderücken beim Aufsitzen mit Hilfe einer elektronischen Sattelmessmatte

Die Messreihen wurden unter der Leitung von PD Dr. med. vet. Dipl. ECVS und Leiterin MSRU Brigitte von Rechenberg, Stiftung Forschung für das Pferd, Zürich, aufgenommen und ausgewertet.

Mit Hilfe einer elektronischen Sattelmessmatte wurde während des Aufsitzvorgangs die Kraftübertragung vom Sattel auf den Pferderücken gemessen. Folgende Aufsitzvarianten wurden gemessen:

- a) Aufsitzen von ebener Erde aus, ohne jegliche Hilfsmittel
- b) Aufsitzen mit Gegenhalten durch eine dritte Person und
- c) Aufsitzen von der Aufsitzhilfe aus.

Die Ergebnisse lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Zu 1a) Beim Aufsitzen ohne Hilfe (vgl. Abb. 1a) kommt es zunächst zu einem nahezu linearen Kraftanstieg, wobei der Druck ab dem Moment kurz vor dem Einsetzen in den Sattel zuerst im Widerristbereich der Gegenseite und danach im Lendenbereich auf der Seite des Aufsitzens (wie üblich links) stark zunimmt. Die Druckbelastung im Lendenbereich erreicht dabei Werte von fast 60% des Maximaldruckes im Widerristbereich.
- Zu 1b) Im Vergleich zum Aufsitzen ohne Hilfe vom Erdboden aus (Abb. 1a) kann man beim Aufsitzen mit Gegenhalten (Abb. 1b) deutlich erkennen, dass zwar der Druck am Widerrist (schwarze Pfeile) leicht vermindert wird, die Belastung im Lendenbereich (roter Pfeil) aber unverändert bleibt.
- Zu 1c) Die Druckbelastung beim Aufsitzen mit Aufsitzhilfe ist in Abb. 1c grafisch dargestellt. Aus der Maximaldruckdarstellung geht deutlich hervor, dass es durch das Benutzen der Aufsitzhilfe beim Aufsitzen zu einer wesentlich gleichmäßigeren Druckverteilung im hinteren Bereich des Sattels kommt und die seitliche Belastung im Lendenbereich (roter Pfeil) fast vollständig wegfällt. Die Druckeinwirkung auf den Widerrist kann zwar nicht vollständig verhindert, aber doch verringert werden.

Nachteil dieser Messanordnung ist, dass mit der Sattelmessmatte ausschließlich Druckbelastungen erfasst werden, die senkrecht vom Sattel auf den Pferderücken übertragen werden. Zur Erfassung von Zug- und Drehbelastungen ist diese Art der Messanordnung nur eingeschränkt geeignet. Zug- oder Drehbelastungen werden über den Sattel verteilt und an anderer Stelle als Druckbelastung indirekt gemessen.

Abb. 1a:
Maximaldrücke beim **Aufsitzen vom Erdboden aus**.

Die schwarzen Pfeile (\longrightarrow) markieren die hohen Belastungen im Widerristbereich. Die Belastungen im Lendenbereich werden durch einen roten Pfeil (\longrightarrow) hervorgehoben

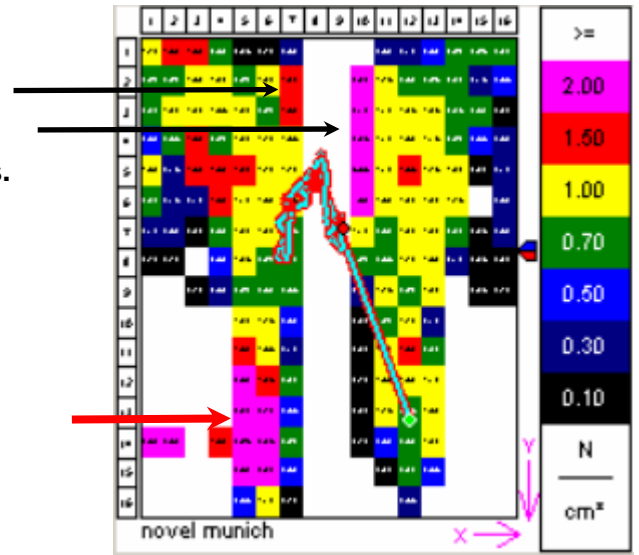


Abb.1b:
Maximaldrücke beim Aufsitzen **vom Erdboden aus mit Gegenhalten**.

Die schwarzen Pfeile (\longrightarrow) markieren die hohen Belastungen im Widerristbereich. Die Belastungen im Lendenbereich werden durch einen roten Pfeil (\longrightarrow) hervorgehoben

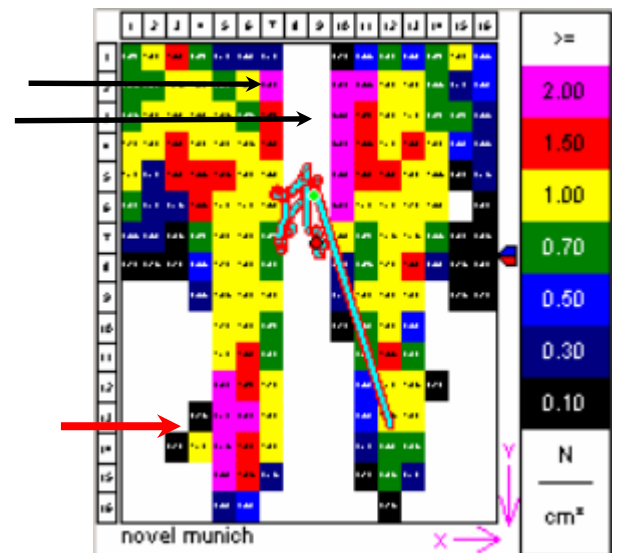
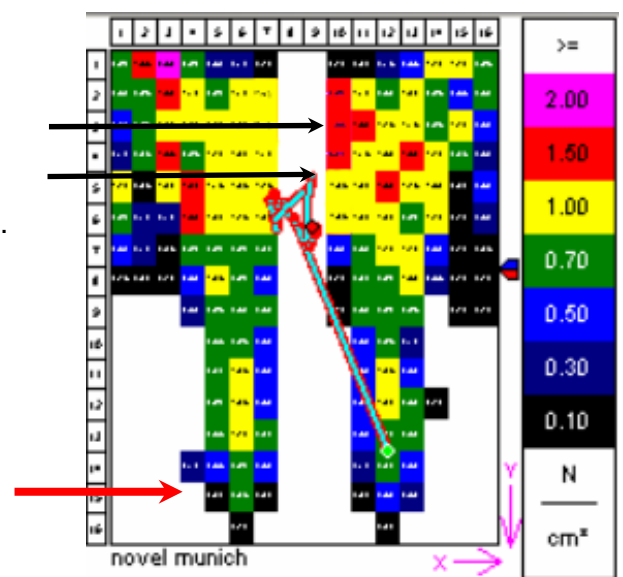


Abb. 1c:
Maximaldrücke beim **Aufsitzen mit einer Aufsitzhilfe**.

Die schwarzen Pfeile (\longrightarrow) markieren die hohen Belastungen im Widerristbereich. Die Belastungen im Lendenbereich (roter Pfeil \longrightarrow) fehlen nahezu vollständig



Zu 2) Messung der Kraftübertragung vom Steigbügel auf den Sattel beim Aufsitzen

Um die seitliche Zugbelastung, die beim Aufsitzen Sattel und Pferderücken zwangsläufig belasten, zu erfassen, wurden ergänzend zu den Untersuchungen mit der Sattelmessdecke von Dipl. Biol. Dr. H. Rehms verschiedene Messungen mit Hilfe eines Kraftsensors durchgeführt. Dieser wurde zwischen Steigbügel und Steigbügelriemen angebracht. Der Kraftsensor ist an einen Datenlogger angeschlossen, der kontinuierlich die Messwerte erfasst (10 Messungen pro Sekunde) und speichert. Mit Hilfe dieser Technik können sehr exakt die Kräfte gemessen und aufgezeichnet werden, die während eines Aufsitzvorgangs über den Steigbügelriemen auf den Sattel übertragen werden. Die hier auftretenden Kräfte haben einen hohen Anteil an der Drehbewegung des Sattels und damit an der für das Pferd schmerzhaften seitlichen Zugbelastung der Wirbelsäule.

Die Messergebnisse wurden beim Aufsitzen einer 65 kg schweren Reiterin auf ein Pferd mit einem Stockmaß von 1,76 m ermittelt und sind nachfolgend in Abb. 2a und 2b dargestellt.

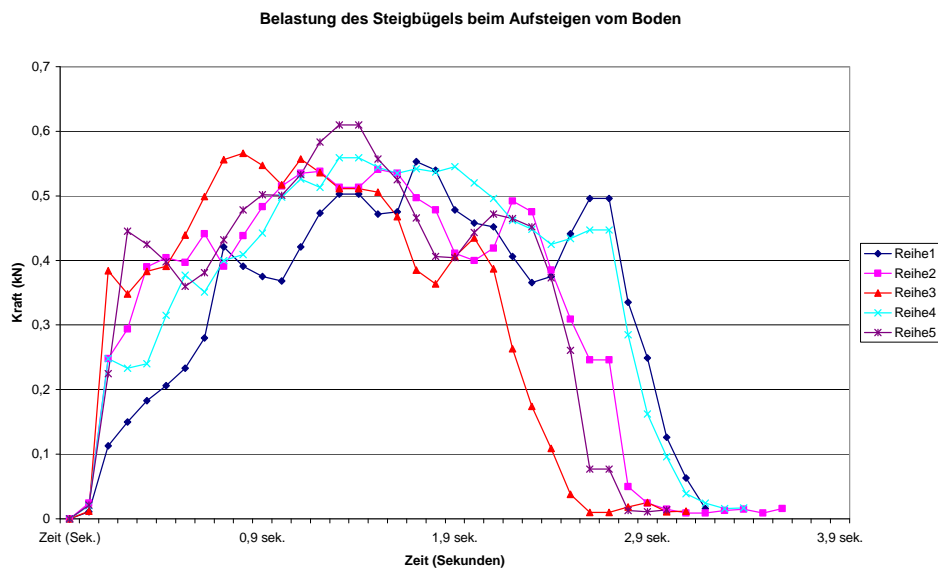


Abb. 2a: Belastung des Steigbügels beim Aufsitzen vom Boden aus

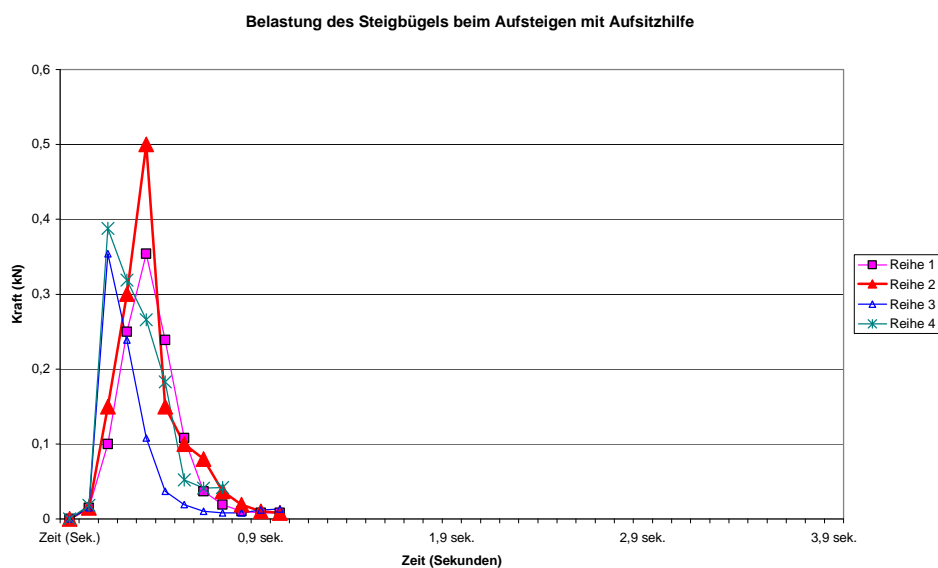


Abb. 2b: Belastung des Steigbügels beim Aufsitzen von einer Aufsitzhilfe

Die Messwerte zeigen deutlich, dass beim Aufsitzen vom Boden aus fast das ganze Gewicht des Reiters vom Steigbügel über den Steigbügelriemen zunächst kurzfristig senkrecht und dann mit einer seitlichen Drehkraft auf den Sattel übertragen wird. Der Aufsitzvorgang war bei dieser Reiterin spätestens nach 3 Sekunden abgeschlossen.

Beim Aufsitzen mit der Aufsitzhilfe (vgl. Abb. 2b) lagen die Maximalwerte ca. 1/3 niedriger. Gleichzeitig wurde die Zeit bis zum Abschluss des Aufsitzvorgangs auf unter eine Sekunde verkürzt.

Zurückzuführen ist dies auf den schnelleren und dynamischeren Bewegungsablauf sowie auf das fast gleichzeitige senkrechte Abstützen des Gewichtes mittels Hand und Knie.

Aus dem Vergleich der 2 Grafiken wird deutlich, dass durch die Benutzung der Aufsitzhilfe die unerwünschte seitliche Gesamtbelastung (Kraft x Zeit) des Pferderückens und Sattels sehr stark reduziert wird.

Zu 3) Messung der seitlichen Zugkräfte durch die Hand des Reiters, die beim Aufsitzen auf Sattel und Pferderücken einwirken

Bei dieser Messreihe wurden von Dipl. Biol. Dr. H. Rehms Messungen mit Hilfe des unter 2 beschriebenen Kraftsensors durchgeführt. In diesem Fall war der Sensor an der Sattelkammer befestigt und diente dem Reiter während des Aufsitzens als Halt für die linke Hand. Das Gewicht des Reiters bei diesen Tests betrug 85 kg (Pferd: Stockmaß 1,76m). Insbesondere die hier gemessenen Zugkräfte führen durch die seitliche Zugrichtung zu schmerzhaftem Verdrehen und Verziehen der Wirbelsäule des Pferdes.

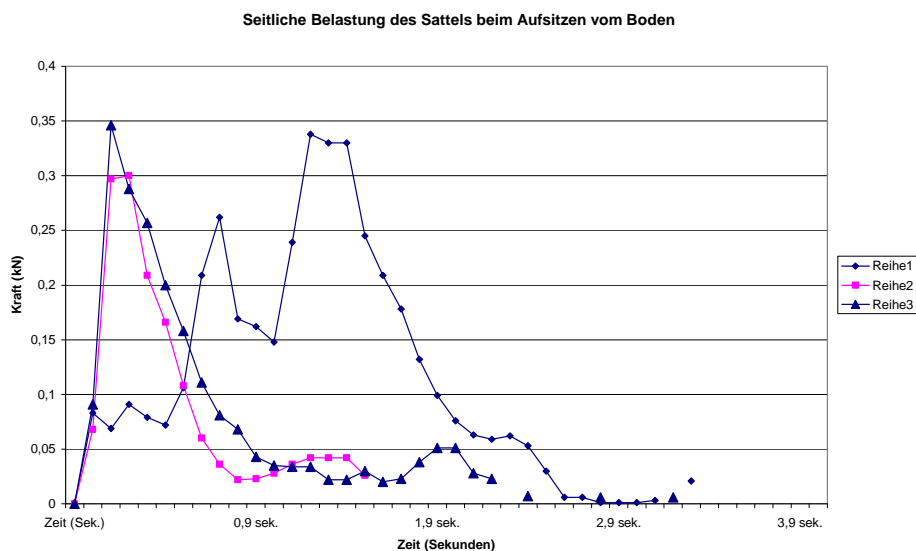


Abb. 3a: Seitliche Belastung des Sattels beim Aufsitzen vom Boden aus

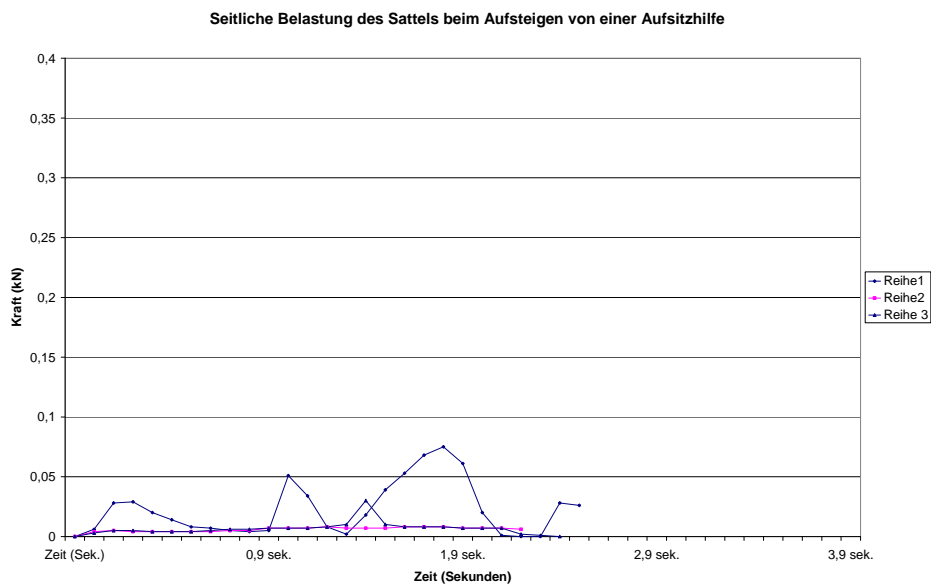


Abb. 3b: Seitliche Belastung des Sattels beim Aufsitzen mit Aufsitzhilfe

Die Ergebnisse zeigen, dass beim Aufsitzen vom Boden aus etwa 40% des Reitergewichtes seitlich am Sattel ziehen. Durch die Benutzung der Aufsitzhilfe konnten die seitlichen Zugkräfte auf deutlich unter 10 % des Reitergewichtes reduziert werden. Diese Ergebnisse werden auch durch die nachfolgend dargestellten statischen Berechnungen eindrucksvoll bestätigt.

Zu 4) Theoretische statische Berechnungen zur Krafteinwirkung auf den Pferderücken während des Aufsitzens

Die Entlastungen des Pferdes beim Aufsitzen mit einer Aufsitzhilfe lassen sich auch statisch berechnen. Diese statischen Berechnungen wurden durchgeführt durch das Ing. Büro Austrup u. Niemeyer, Emsdetten.

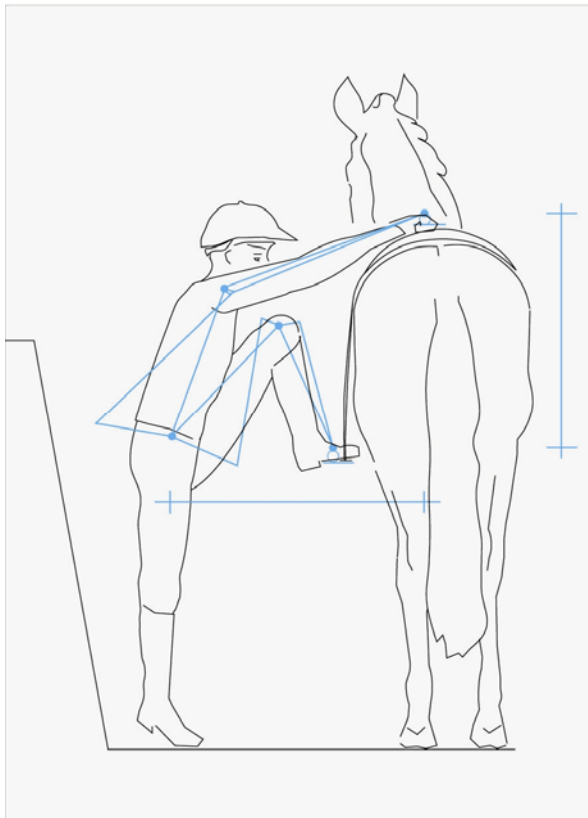


Abb. 4a: Seitliche Zugbelastung beim Aufsitzen eines 80 kg schweren Reiters vom Boden

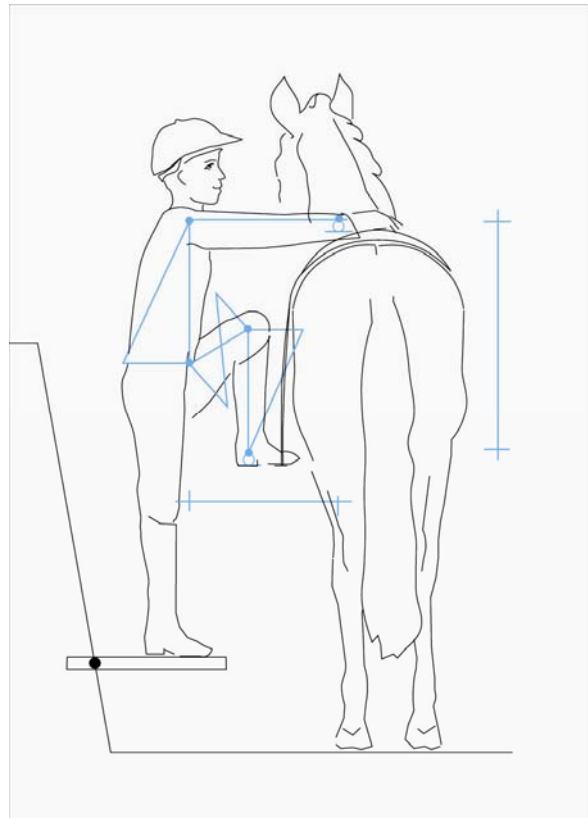


Abb. 4b: Seitliche Zugbelastung beim Aufsitzen eines 80 kg schweren Reiters von einer 30 cm hohen Aufsitzhilfe

Die vollständige Berechnung der statischen und dynamischen Kräfte ergibt sich aus dem als Anlage beigefügten Gutachten des Ingenieur Büros.

Die statischen Berechnungen zeigen, dass bei einem Pferd mit einem Stockmaß von 1,70 m und einem 80 kg schweren Reiter beim Aufsitzen von der Erde eine Kraft von etwa 38 kg seitlich auf den Sattel wirkt. Durch Benutzung einer nur 30 cm hohen Aufsitzhilfe kann diese Kraft um 55 % auf 17 kg vermindert werden.

Im Ergebnis bedeutet dies, dass die seitliche wirkende Kraftkomponente proportional größer wird je spitzer der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel (Knie) wird. In anderen Worten

ausgedrückt wird somit nachgewiesen, dass die ungünstige seitliche Zugkraft unverhältnismäßig ansteigt, wenn die Differenz zwischen Körpergröße des Pferdes und der des Reiters größer wird.

Berechnungen, die durch die Praxis bestätigt wurden, haben gezeigt, dass selbst eine zur Hilfe genommene Hindernisstange von 10 cm Durchmesser bereits eine merkliche Entlastung brachte. Eine Auftrithöhe von 30 cm hatte im Vergleich eine fünffach anstatt dreifach größere Verminderung der seitlich wirkenden Kräfte.

Unter der Prämisse, dass Sattelzwang und Probleme beim Aufsitzen hauptsächlich durch das seitliche Verdrehen und Verziehen der Wirbelsäule des Pferdes verursacht werden, ist jetzt unschwer zu verstehen, warum die regelmäßige Benutzung einer Aufsitzhilfe dem Pferd spürbare Entlastung der Wirbelsäule bringt und somit Verspannungen der Rückenmuskulatur vorgebeugt bzw. beseitigt.

Zu 5) Beobachtungen zum Verhalten des Pferdes während des Aufsitzens und der Lösungsphase

Während dieser wissenschaftlichen Untersuchungsreihe wurde das Verhalten von 10 Pferden vor und während des Aussitzvorgangs und während der Lösungsphase durch die Doktorandin Frau A. Hellmold, Hannover in Abstimmung mit den Reitern und der Ausbilderin beobachtet. Die Beobachtungen wurden mittels eines Fragebogens erfasst und beurteilt.

Bei den Pferden handelte es sich um Warmblüter, die zwar konditionell auf einem relativ hohen Niveau trainiert, aber reiterlich noch nicht sehr weit gefördert waren.

Ein Musterfragebogen sowie die detaillierte Auswertung liegen als Anlage bei. Aussagekräftige Ergebnisse lieferte vor allem die Beurteilung der Entspanntheit/Anspannung der Hals- und Rückenmuskulatur des Pferdes während und kurz nach dem Aufsitzvorgang.

3 der 10 Pferde (Filou, Lorbas und Elliot), die beim normalen Aufsitzen vom Boden aus immer angespannte Hals- und Rückenmuskulatur gezeigt hatten, zeigten bereits nach kurzer Gewöhnung an die Aufsitzhilfe keine Anspannung von Hals- und Rückenmuskulatur.

Die 4 Pferde, die schon bei Versuchsbeginn beim Aufsitzen immer locker gewesen waren, blieben dies auch bei Benutzung der Aufsitzhilfe.

Bei drei Pferden war das Bild nicht eindeutig, da Tage mit lockerer Muskulatur und solche mit angespanntem Verhalten abwechselten, ohne dass hierfür Ursachen ersichtlich waren. Tendenziell sank hier die Anspannung mit dem Zeitraum der Benutzung der Aufsitzhilfe an.

Ein Pferd (Domino) zeigte von Anfang bis Ende der Versuchsreihe starke Muskelverspannungen, die sich auch innerhalb des vierwöchigen Versuchszeitraumes nicht besserten. Aufschlussreich wäre in diesem Fall ein längerfristiger Beobachtungszeitraum bei kontinuierlicher Benutzung der Aufsitzhilfe.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass nicht jedes Pferd eine sichtbare Reaktion auf den Aufsitzvorgang zeigt, empfindliche Pferde aber durchaus positiv auf die Verwendung einer Aufsitzhilfe reagieren. Daraus ergibt sich grundsätzlich eine Empfehlung für die Verwendung einer Aufsitzhilfe, da kaum Nachteile damit verbunden sind.

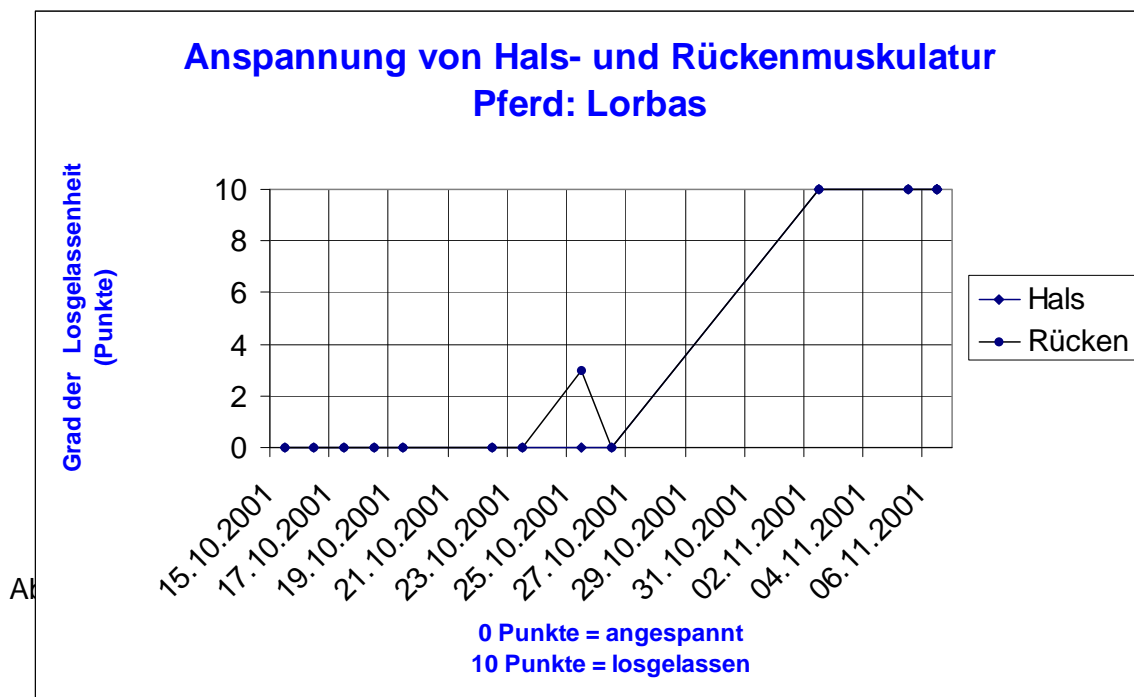


Abb. 5: Beispiel für nachlassende Muskelanspannung

Zu 6) Erfahrungen mit der Aufsitzhilfe in der Praxis; Beurteilungen durch erfahrene Reiter und Ausbilder

a) Ingrid Klimke



Foto: Julia Rau

Stellungnahme

Das Thema Aufsitzhilfe - muss ich gestehen - war bis zu dem Zeitpunkt, als mein Vater mich einmal im Zusammenhang mit Rückenproblemen bei Pferden darauf ansprach, für mich nicht relevant. Ich glaube, so geht es vielen Reitern und dabei vor allem den jüngeren.

Richtig neugierig wurde ich jedoch, als ich vor einiger Zeit hörte, dass bei einem viel versprechenden Pferd die notwendige Losgelassenheit nur mit einem unverhältnismäßigen Aufwand zu erreichen war. Der Gebrauch einer Aufsitzhilfe brachte positive Ergebnisse und hat gezeigt, dass der Pferderücken in der Tat geschont wird, da die einseitige Belastung entfällt. Der seitliche Druck führte offensichtlich zu Schmerzen und damit zu Widersetzlichkeiten.

Durch dieses Ergebnis ermuntert, habe ich eine tragbare Aufsitzhilfe auch bei jungen Pferden verwandt, um sanfter einsitzen zu können. Hier zeigte sich jedoch ein anderes Problem. Die noch sehr unruhigen Pferde traten oft vor oder zurück, so dass ich mit meinem Tritt ständig folgen musste, um eine einigermaßen korrekte Position zum Aufsitzen zu finden. Inzwischen habe ich eine in die Bande eingebaute Aufsitzhilfe, bei der dieses Problem nicht mehr auftaucht. Zurückzuführen ist dies auf die breite Standfläche, auf der ich mich immer in die günstigste Position stellen kann. Erstaunt hat mich, in welcher kurzer Zeit sich die Pferde an diese für sie angenehme Hilfe gewöhnt haben.

Als positiven Nebeneffekt empfinde ich die Tatsache, dass bei guten Sätteln mit flexiblen Bäumen ein Verziehen nicht mehr festzustellen ist. Abgesehen von der teuren Reparatur entfällt auch die falsche Belastung, die zu reiterlichen Problemen führt.

Es wird kaum jemand behaupten wollen, dass mir das Aufsitzen vom Boden aus Probleme bereiten könnte. Trotzdem benutze ich die Aufsitzhilfe gerne auch aus persönlichen Gründen. Für mich steht inzwischen fest, durch eine Aufsitzhilfe werden Kräfte, Muskeln und auch Gelenke geschont.

Gerade auf internationalen Turnieren kann man beobachten, dass kaum ein Reiter von der Seite aufsitzt. Entweder steht ein Tritt oder ein tatkräftiger Helfer zur Verfügung. Dies gilt nicht nur für die Dressurreiter sondern trifft genauso auf die Spring- und Buschreiter zu.

Für meine Schüler und mich ist es keine Frage, ob eine Aufsitzhilfe sportlich oder unsportlich ist. Wir benutzen sie ständig. Jede vermeidbare Belastung des Pferdes ist unreiterlich, und jede vermeidbare Belastung des Reiters ist unklug!

b) Martin Plewa

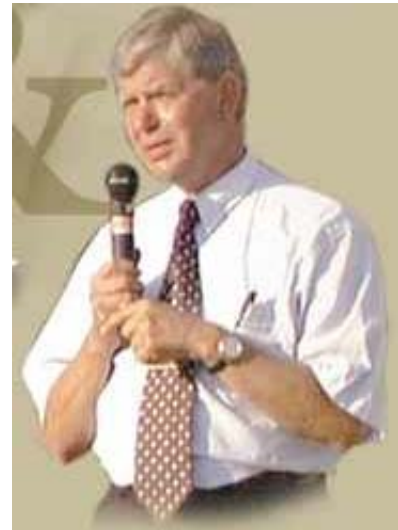


Stellungnahme

Eine Aufsitzhilfe ist nur die zweitbeste Möglichkeit aufs Pferd zu kommen. Am besten wäre, sich in den Sattel heben zu lassen; nur wer hat schon immer einen Helfer zur Verfügung? Am schlechtesten ist zweifellos, sich ohne jede Hilfe in den linken Bügel zu stellen und mit seinem ganzen Gewicht, den Sattel und damit den Widerrist und die weitere Wirbelbrücke des Pferdes zu einer Seite herunterzuziehen.

Daher ist die Aufsitzhilfe die praktikabelste, vor allem pferdeschonenste Lösung. Eingebaut in die Bande, technisch ausgereift, steht sie dann jedem Reiter, ob klein oder groß, ob leicht oder schwergewichtiger zur Verfügung, um durch schonendes Aufsitzen einen für Pferd und Reiter angenehmeren Beginn der Reitstunde zu ermöglichen. Die Nutzung der Aufsitzhilfe ist praktiziertes „Horsemanship“. Die wissenschaftlichen Untersuchungen zu den wirksam werdenden Kräften beim Aufsitzen sollten einer breiteren Öffentlichkeit bekannt gemacht werden und sollten auch ihren Niederschlag finden in den Empfehlungen der FN z.B. in den Richtlinien für Reiten und Fahren.

c) Johann Hinnemann



Stellungnahme

Aus gutem Grund sitze ich seit langem möglichst nur mit einer Aufsitzhilfe auf. Wer dies für unспортlich hält, sollte einmal einen Blick in die Richtlinien für Reiten und Fahren Band I werfen. Dort wird – zugegebenermaßen leider nur sehr kurz – die sinnvolle Benutzung einer solchen Hilfe erklärt und empfohlen.

Selbst ein Anfänger kann sich vorstellen, was ein Pferd empfinden muss, wenn die Wirbelsäule zwischen Widerrist und Hinterhand gleichzeitig zur Seite und nach unten gezogen wird. Je größer das Pferd ist, umso länger dauert diese Prozedur.

Durch eine Aufsitzhilfe kommt es kaum noch zu einer solchen seitlichen Belastung. Vielmehr wirken die Kräfte gleich von oben nach unten, wo sie durch die Rückenmuskulatur – genau wie beim Reiten - aufgenommen werden. Das Aufsitzen wird dynamischer, schneller und vor allem gefühlvoller. Das gilt gleichermaßen für Reiter und Pferd!

Gerade bei meinen internationalen Schülern stoße ich auf absolutes Unverständnis für diese scheinbar typisch deutsche Sitte. Bei ihnen zu Hause ist es selbstverständlich, sich entweder helfen zu lassen oder einen Auftritt – in welcher Form auch immer – zu benutzen. Das Aufsitzen vom Boden aus fällt dort unter ‚no horsemanship‘.

Wer glaubt, durch Kletterpartien beweisen zu müssen, wie sportlich er ist, hat die Zeichen der Zeit nicht erkannt!

d) Wolfram Wittig



Stellungnahme

Es ist leider noch ein weit verbreiteter Irrglaube ‚Wer eine Aufsitzhilfe benützt, sollte lieber gleich den Seniorenpass beantragen!‘ Diese oder ähnliche Aussagen zeigen sehr deutlich, dass es einen nicht unerheblichen Aufklärungsbedarf unter unseren Reitern über die Vorgänge während des Aufsitzens und deren Auswirkungen gibt.

Ich jedenfalls möchte auf die fest installierte Aufsitzhilfe nicht mehr verzichten. Viele Jahre habe ich tragbare Aufsitzhilfen gebraucht. Diese verblieben entweder in der Bahn oder mussten durch Helfer wieder heraus getragen werden.

Die massive einseitige Belastung während des Aufsitzens vom Boden aus führt zu erheblichen Störungen des Gleichgewichts, was in Unruhe und Verspannungen zum Ausdruck kommt.

Die Aufsitzhilfe ist gleichzeitig eine pferdefreundliche Alternative zum Aufsitzen von der Seite gerade für nicht so groß gewachsene Reiter. Dies bestätigen mir auch immer wieder meine Freunde und Partner aus Übersee.

Durch das sanfte und vor allem langsame Einklappen des Auftritts wird diese neue Einrichtung auch von jungen Pferden schnell und problemlos akzeptiert.

Es sollte Aufgabe der FN sein, dieses Thema zukünftig ausführlicher in ihren Richtlinien darzustellen.

Mir als Profi ist es jedenfalls lieber von s.g. Reitern belächelt als vom Pferd bemitleidet zu werden!

Zu 7) Stellungnahmen von Tierärzten

Tierärztliche Klinik in Telgte Dr. Karsten Weitkamp



Stellungnahme

Nicht erst seit einigen Jahren sind Rückenprobleme beim Pferd bekannt. Allerdings hat sich in den letzten Jahren das Bewusstsein des Reiters hinsichtlich dieser Probleme erheblich gesteigert. So sind von Rückenerkrankungen nicht nur Sportpferde betroffen, sondern gleichwohl auch Pferde die überwiegend als Freizeitpferde genutzt werden. Insgesamt lässt sich feststellen, dass unabhängig von Rasse und Nutzung, jedes Pferd an Wirbelsäule respektive Rücken erkranken kann.

In den letzten 30 Jahren wurden Rückenerkrankungen durch moderne Untersuchungstechniken intensiver erforscht.

Obwohl lange bekannt ist, dass ein fehlerhafter Sattel und ein schlecht sitzender Reiter zu den Hauptursachen von Rückenleiden zählen, weiß man dass diese oft multikausale Ursachen haben.

Ferner wurden in den letzten Jahrzehnten Prävention, Therapie und Management von Rückenproblemen wesentlich verbessert.

Zum Management von Rückenproblemen zählen neben Warmhalten des Rückens, schrittweisem Angurten, sowie vor dem Reiten Longieren, rückenentlastendes Reiten und sogar der Hufschlag und vieles andere mehr.

Erstaunlicherweise findet das Aufsitzen selbst in veterinärmedizinischen Fachbüchern relativ selten Erwähnung.

Dabei ist leicht vorstellbar, wie durch die täglich wiederkehrende Prozedur des Aufsitzens von links, der in der Regel unvorbereitete Rücken einseitig belastet wird. Kleinste Zerrungen von Muskulatur und Bändern und leichtes Verkanten der Wirbelgelenke können die Folge und mögliche Mitursache von schmerzhaften Rückenerkrankungen sein.

Während im Ausland Aufsitzhilfen üblich sind, werden sie hierzulande häufig als unsporlich belächelt. Meiner Meinung nach sollte zum Wohle des Pferdes möglichst eine Aufsitzhilfe benutzt werden.

Ferner sollte nicht nur von links, sondern, wenn auch anfangs ungewohnt, auch von rechts aufgesessen werden.

Mit der Mouny-Aufsitzhilfe steht eine verblüffend einfache, gut durchdachte Aufsitzhilfe zur Verfügung, die meinerseits nur empfohlen werden kann.

Zu 8) Stellungnahmen von Osteopathen und Physiotherapeuten

a) Beatrix Schulte Wien

Leiterin des Deutschen Instituts für
Pferdeosteopathie (DIPO) in Dülmen



Stellungnahme

Das höhere Niveau während des Aufsitzens hilft, schmerzhafte Scherkräfte im Bereich der Wirbelsäule zu vermeiden.

Meine praktischen Erfahrungen mit der Aufsitzhilfe haben bestätigt, dass durch die günstigere Hebelwirkung geringerer Druck auf die Dornfortsätze ausgeübt wird.

Besondere Bedeutung messe ich der Tatsache bei, dass die außerordentlich ungünstige einseitige Belastung der Rippenpartie weitgehend unterdrückt wird. Die Pferde werden beim Aufsitzen nicht aus dem Gleichgewicht gebracht.

Durch das sensible Platznehmen vermeiden Sie übermäßige Anspannung der Rückenmuskulatur und das Wegdrücken des Rückens.

b) Helle K. Kleven

Staatl. anerkannte Physiotherapeutin

Pferdephysiotherapeutin

Pferdeosteopathin ISEO (International school of equine osteopathy)



Foto: FN-Verlag

Stellungnahme

In Deutschland wird man belächelt, wenn man mit einer Aufsitzhilfe aufsteigt. In England wird man beschimpft, wenn man es nicht tut und das mit einem sehr guten Grund.

Es entstehen am Widerrist gleichzeitig ein sehr hoher Druck und eine ungünstige Rotation, wenn man vom Boden aus aufsitzt.

Durch die Dornfortsätze, die bis zu 30 cm lang werden können, hat man einen sehr langen Hebel auf die kleinen Gelenke am Wirbelkörper.

Blockaden (Bewegungseinschränkung), Arthrosen, Schmerzen, Durchblutungsstörungen im Vorderbein, Widersetzlichkeit und Leistungsver schlechterung sind das Resultat.

Beim Aufsitzen ist es wichtig, dass das Pferd am Widerrist senkrecht belastet wird. Das können Sie nur erreichen, wenn Sie von einem Podest aus aufsteigen und/oder eine Person auf der anderen Seite den Sattel gegenhält, oder jemand hebt Sie hoch, wie bei den Jockeys.

Zu 9) Stellungnahmen von Sattelmachern

Katrin Kannemeier-Passier



Stellungnahme

Das Thema „Aufsitzen“ wurde im letzten Jahr von den bedeutenden Reiterzeitschriften ausführlich bis hin zu einer Extra-Ausgabe behandelt. Aufgefallen ist mir jedoch ein nicht unwichtiger Fehler oder Missverständnis in der Beschreibung des korrekten Aufsitzens, der für den Sattel fatale Folgen haben kann.

Land auf Land ab besteht immer noch das Vorurteil: Wenn ich nicht vom Boden auf das Pferd steige, bin ich unsportlich! Und wenn der Reitlehrer seine Schüler nicht ausdrücklich auf das korrekte Aufsitzen hinweist, steigt die überwiegende Zahl der Reiter/innen auf ihr Pferd, indem sie sich mit der linken Hand am Sattelkopf oder richtiger Weise in der Mähne festhalten, um sich dann mit der rechten Hand am Sattelkranz, dem sog. Efter, hochzuziehen. Dieses bewirkt, dass sich der Sattelbaum verzieht und zwar zur linken Seite.

Dass diese Aussage keine Erfindung vom mir ist, beweisen u.a. auch Hinweise, die ich sowohl in deutscher als auch englischer Literatur gefunden habe.

Zum Aufsitzen vom Boden sollte die Reiterin / der Reiter mit der linken Hand, die auch die Zügel hält, in die Mähne fassen und mit der rechten Hand über den Sattelsitz hinüber greifen. Noch einmal, ein Sich-Hochziehen mit der rechten Hand am Sattelkranz führt zur Schiefe eines elastischen Sattelbaums, besonders bei den heute so gefragten ‚Tiefsitzern‘. Das wiederum führt dann dazu, dass der Sattel den Rücken des Pferdes falsch, nämlich einseitig, belastet, und es zu Druckstellen auf dem Pferderücken und evtl. auch zu Störungen im Bewegungsablauf kommen kann. Ein Sattelbaum muss jedoch elastisch sein, um sich mit dem entsprechend gefüllten Sattelpissen den Bewegungen des Pferdes anpassen zu können.

Wie lassen sich Schäden und Probleme dieser Art vermeiden? Eine wirkliche Lösung kann nur eine Aufsteigehilfe sein. Zur Schonung dieses so empfindlichen und doch so wichtigen Verbindungsstücks, des Sattels, ist eine solche Hilfe uneingeschränkt zu empfehlen. Gleichmaßen gilt die Empfehlung für den Pferderücken, auf dem sich schließlich alles abspielt!

Wie wird nun eine größere Aufklärung bei der steigenden Anzahl von Reitern erreicht? Für mich war es immer selbstverständlich, dass der Reitlehrer das korrekte Aufsitzen vermittelt. Anscheinend ist das häufig nicht der Fall, oder die Reiter vergessen es. Um Fehlern und dem falschen Image einer Aufsitzhilfe vorzubeugen, sollte vielleicht eine entsprechende Darstellung in die Richtlinien der FN aufgenommen werden. Dieses habe ich auch anlässlich der Jahrestagung des Arbeitskreises Ausrüstung bei der FN im Mai 2002 vorgeschlagen.

Zusammenfassung der vorstehenden Untersuchungen, Erfahrungen und Stellungnahmen :

Die zum Teil sehr umfangreichen Untersuchungen, die sich fast über ein ganzes Jahr erstreckten, haben deutlich gezeigt:

- Probleme beim Aufsitzen gibt es in unterschiedlicher Form seitdem der Mensch das Pferd als Reittier entdeckt hat. Seit Einführung des Steigbügels wird bis in die Gegenwart nach technischen Lösungen gesucht. Dreh- und Angelpunkt all dieser Versuche war der Steigbügel selbst, was auch nahe liegend ist. Nur Erfolg war keiner dieser Überlegungen beschieden.

Hingegen praktikabel, und korrekt in Funktion und Wirkung sind alle Aufsitzhilfen, die das Niveau, von dem aus man aufsitzt deutlich erhöhen. Die Ergebnisse bestätigen:

1. Entlastung des Pferderückens dadurch, dass die Muskulatur nicht einseitig belastet und die Wirbelsäule weder gedreht noch seitlichen Zugkräften ausgesetzt wird.
2. Das Pferd bleibt während des Aufsitzvorgangs und der Lösungsphase ruhiger und gelassener. Die nervliche Anspannung wird aufgrund der Verminderung der seitlichen Kräfte und der fortgefallenen Störung des Gleichgewichts auf ein – auch für ein junges Pferd - akzeptables Maß reduziert.
Schmerzen der Rückenmuskulatur gelten als Ursache für Sattelzwang und Widersetzlichkeiten
3. Ein Verziehen des Sattelbaums ist bis zu einem gewissen Grad auf die einseitige Belastung des Steigbügels aber vor allem auf den erheblichen Zug der Hände während des Aufsitzens zurückzuführen. Die als Folge oft nicht bemerkte Schiefelage kann zu zusätzlichen Rückenproblemen führen.
4. Auch für den Reiter bedeutet die Aufsitzhilfe eine wirkliche Erleichterung. Der Winkel zwischen Steigbügel, Unter- und Oberschenkel wird günstiger und erlaubt somit eine problemlosere Kraftübertragung. Hierdurch kommt es zu einem schnelleren und dynamischeren Aufsitzvorgang.

Die Unfallgefahr steigt jedoch erheblich, wenn eine instabile Aufsitzhilfe (Bsp. ein Stuhl) umkippen kann oder eine Konstruktion zu einem Erschrecken der Pferde führen kann. Außerdem besteht eine erhöhte Gefahr, wenn entsprechende Gegenstände in der Reitbahn verbleiben.

Die Verwendung einer Aufsitzhilfe sollte zu Beginn sorgsam mit einer Hilfsperson geübt werden.

Eine in die Bande der Reithalle integrierte Aufsitzhilfe, die automatisch langsam und geräuschlos wieder zurückklappt ist sicherlich eine ideale, wenn auch relativ aufwendige Variante:

- In erster Linie wird die Aufsitzhilfe in die Bande integriert. Der Einbau ist unproblematisch und schnell. Mittels einer Schablone wird eine entsprechende Öffnung in die Bande gesägt. An die dahinter liegende Wand werden zwei Traversen gedübelt, die die Aufsitzhilfe tragen und gegen die Wand abstützen. Die Länge der Traversen kann durch Absägen der benötigten Einbautiefe angepasst werden.

Auch die Verwendung im Freien ist sinnvoll. Beim Aufsitzen von Bänken oder ähnlichen Gegenständen entsteht zwischen Pferd und provisorischer Aufsitzhilfe ein Ab-

stand von rund 50 cm, der nur durch eine seitliche Belastung des Pferdes überbrückt werden kann. Dieser zu überbrückende Abstand entfällt bei Benutzung der Aufsitzhilfe, da diese erst nach dem Heranführen des Pferdes herausgeklappt wird und von der Stirnseite betreten wird.

Mit einfachen Bodenankern lässt sich die Aufsitzhilfe auch im Freien montieren. Nur durch das Lösen von 2 Schrauben kann man die Aufsitzhilfe demontieren und wieder in der Halle einsetzen.

Die Bedienung ist denkbar einfach und sicher. Durch eine Aussparung in der Bande greift man das Auftrittbrett und klappt es wie einen Kinostuhl herunter. Ein mit der Hand zu betätigender Feststeller kann eine Hilfe sein, um junge Pferde durch ruhiges Heranführen mit der Neuerung vertraut zu machen. Gelöst wird der Feststeller dann mit dem Fuß vor dem Aufsitzen. In der Regel wird dieser Feststeller jedoch nicht benötigt.

Vielmehr führt der Reiter sein Pferd neben die Aufsitzhilfe, wendet sich wie beim normalen Aufsitzen auch mit dem Rücken zum Pferdekopf, klappt die Aufsitzhilfe heraus, betritt sie in rund 35 cm Höhe von der Stirnseite, sitzt auf und kann in Ruhe anreiten während die Aufsitzhilfe geräuschlos und langsam wieder einklappt.

Das 1 m breite Auftrittbrett besteht aus einer extrem belastbaren Multiplexplatte, wie sie auch im Fahrzeugbau verwandt wird. Die Breite ist wichtig, damit auch bei unruhigen Pferden immer aus der richtigen Position aufgesessen werden kann. Die von uns anfänglich als zu groß empfundene Tiefe von 40 cm des Auftrittbretts hat sich als richtig für einen sicheren Stand und die notwendige Bewegungsfreiheit erwiesen.

Da Aufsitzhilfen, sofern sie die Unfallgefahr durch Umkippen oder Hängen bleiben nicht erhöhen, keine Nachteile aber viele Vorteile aufweisen, sollten die Empfehlungen auch der Deutschen Reiterlichen Vereinigung zukünftig deutlicher ausfallen.

Aus den gleichen Gründen gibt es neben der von uns untersuchten Aufsitzhilfe inzwischen weitere technische Lösungen nach dem gleichen Prinzip, die sich in der Entwicklung befinden.

Die beste und flexibelste Aufsitzhilfe ist sicherlich die Hilfsperson, die einen in den Sattel hebt, wenn sie denn zur Verfügung steht. Auch das bewährte Gegenhalten mit dem Steigbügel der gegenüber liegenden Seite durch eine Hilfsperson ist eine gute Hilfe, da der Druck hierdurch fast gleichmäßig von oben kommt. Vor Allem der seitliche Zug auf den Widerrist wird deutlich verringert.

Zum Schluss sei noch gesagt, dass es sicherlich auch schon vorteilhaft ist, wenn Reiter bewusster mit der Situation und der Wirkung des Aufsitzens umgehen. Nicht in jeder Situation ist es möglich, eine Aufsitzhilfe zu verwenden. Außerdem muss der Aufsitzvorgang, je nach Geschick des Reiters oder der Reiterin, nicht immer strapaziös für Pferd und Sattel sein.

Warendorf, den 27.10.2002

- Thies Kaspereit -

Leiter: Deutsche Akademie des Pferdes