



Kavallo

Das Schweizer Pferd | www.kavallo.ch



**Studienergebnis:
Nachhaltigkeit in der
Pferdebranche**

**Mentale Gesundheit:
Zeitmanagement für Rössler**

**Spieglein, Spieglein ...: Welche
Pflegetechnik für mein Pferd?**

**Die Welt der Wahrnehmung
des Pferdes**

**Biomechanische Analyse
bei Pferd und Reiter**



12 **Der Kopf reitet mit**
Nicht nur die körperliche Gesundheit ist wichtig, auch die mentale.



8
Ein Jahr als Präsident
Dank einem tollen Vorgänger und passionierten Kollegen zieht Andreas Gäumann eine positive Bilanz.



22
Wahrnehmung
Wie Pferde hören, riechen, schmecken und spüren sowie sich selbst wahrnehmen.

AKTUELL

- 6** **Keine Peitsche mehr**
Der Galopprennsport Schweiz ist Vorreiter und Vorbild, was das Wohlbefinden der Pferde in Rennen angeht. Ab Juli dürfen die Jockeys keine Peitsche mehr zum Antreiben der Pferde verwenden. Lediglich Korrekturen betreffend Richtung dürfen gegeben werden.
- 7** **Gut abreiten**
Nicht nur an der Prüfung sollen die Pferde zufrieden sein und sich wohlfühlen. Dies soll auch der Fall sein auf dem Abreitplatz, also in der Vorbereitungsphase.

AKTUELL

- 8** **Im Gespräch**
Andreas Gäumann blickt auf ein spannendes und abwechslungsreiches Jahr als Präsident des Zentralschweizerischen Kavallerie- und Pferdesportverbands – kurz ZKV – zurück und spricht über die Herausforderungen der Zukunft.
- 12** **Mentale Gesundheit**
In der heutigen Zeit ist es nicht immer einfach, alles unter einen Hut zu bringen. Unsere Expertin verrät einige praktische Tipps und Tricks, um den Alltag zu meistern.

BLICKPUNKT

- 22** **Wahrnehmung Teil 2**
Pferde nehmen – wie wir Menschen auch – über ganz verschiedene Kanäle die Umgebung wahr. Neben den fünf klassischen Sinnen scheinen sie aber auch noch weitere Sinne zu haben. Im zweiten Teil wenden wir uns nun dem Gehör-, Geruchs-, Geschmacks- und Berührungssinn zu. Auch gehen wir in dem Artikel auf die Propriozeption oder Eigenwahrnehmung der Pferde ein und lassen die Expertin und Tierärztin Selma Latif zu dem Thema zu Wort kommen.

Titelbild:

Porträt von Chiara Voser und ihrer Stute Yasmina (Top Ten im Fotowettbewerb Ende 2022).
© Mélanie Rutsch

Vorschauen mit Bild: blau markiert

Bildquellen auf den jeweiligen
Artikelseiten



32 **CC-Unterstützerin ganz persönlich**
 Sie war reine Amateurin und ihr Alltag bestand aus «schaffe, riete, schlafe...».



48 **Pflegeprodukte**
 Wer wissen will, was drin ist, liest Etiketten. Oder legt selbst Hand an.



62 **Alte Hunde**
 Gut umsorgt und passend unterhalten. Wertvolle Zeit mit deinem Vierbeiner.

EPISODEN

- 32** **Horsewoman von A bis Z**
 Doris Weidmann ist wohl den meisten in der Vielseitigkeitsszene bekannt. Früher Meisterschaftsreiterin, setzt sie sich auch heute noch für den CC-Sport ein.
- 36** **Ostschweizer Traberclub**
 Rückblick und Ausblick zum 40. Geburtstag.
- 40** **Abenteuer Transsilvanien**
 Eine «Zeitreise» zu Pferd.

HUMOR

- 46** **Glosse: «Könnte es sein,...»**
 Manchmal kommt «hoher» Besuch vom Amt, nicht immer mit gesundem Verstand...

PRAXIS

- 48** **Pflegeprodukte für Sensible**
 Wir verraten unsere Lieblingsprodukte und sogar einfache Rezepte zum Selbermachen.
- 52** **Top-Thema Nachhaltigkeit**
 Wie steht's eigentlich mit dem ökologischen Fussabdruck von Rösselern? Eine Studie gibt Antwort.
- 56** **Biomechanik**
 Harmonie des Pferd-Reiter-Paares dank Übungen.

HUNDE

- 62** **Oldies but Goldies**
 Wie Hunde am besten gesund und fit altern, erklärt die Autorin dieses Buchauszugs.

IN DIESER AUSGABE

- 3 Editorial
- 20 PR Spezial – Kurse etc.
- 46 Humor/Glosse
- 51 PR Spezial – Pflege
- 61 Für Sie gesehen
- 69 Preisrätsel
- 70 Berichte & Vorschauen
- 74 TV-Tipps
- 76 Agenda
- 77 Marktnotizen/-anzeigen
- 82 Impressum

Kavallo-Kontakte

Redaktion: Tel. 062 886 3395
 redaktion@kavallo.ch

Anzeigen: Tel. 055 245 10 27
 anzeigen@kavallo.ch

Abonnement: Tel. 062 886 3366
 kavallo@kromerprint.ch

Reitergesundheit im Fokus: Mental Health & Selfcare

In unserer neuen Serie stellen wir die Reitergesundheit in den Fokus. Dabei widmen wir uns im ersten Teil einem Thema, das in Schweizer Stallgassen leider noch zu oft tabuisierte wird: der mentalen Gesundheit. Warum wir als Rössler keine «Superheros» sein müssen und wie wir trotz stressigem Alltag unsere Resilienz fördern können, erklärt uns eine Expertin für Mental Health & Selfcare.

Text **Eva Lima** Expertin **Kara Pientka**



Bist du ein Superhero? In einer Welt, die oft grenzenlose Leistungsfähigkeit glorifiziert, ist es wichtig zu erkennen, dass wahre Stärke in der Anerkennung unserer natürlichen Grenzen liegt – sowohl bei uns Menschen als auch bei unseren Pferden.

Bild: Sina Bucher – @wild_healthy_horses

Digitale Pause für mehr Präsenz im Hier und Jetzt: Ein bewusster Schritt weg vom Bildschirm, hinein in eine Welt, wo die einzigen Tweets von Vögeln kommen und die Verbindung echt ist.

Nach dem stressigen Job warten daheim hungrige Kinder, der Einkauf muss erledigt werden und der ständige Blick auf die Uhr erinnert uns an die unerbittlich verrinnende Zeit. Freunde? Ein Konzept, das in der Hektik des Alltags verlorengeht. Zeit für sich selbst? Ein Luxus, der in der endlosen To-do-Liste untergeht. Während wir uns danach sehnen, schöne Momente mit unserem geliebten Pferd zu verbringen, wird diese Idylle von der harten Realität überschattet.

Job, Familie, Freunde, Pferd – Burnout?

Möglicherweise ist das Tier krank und erfordert zusätzliche Pflege, Zeit und finanzielle Ressourcen. Die erhoffte Auszeit im Stall wird obendrein durch zickige Pensionäre gestört. Die Vorfrende auf das nächste Turnier weicht der Angst, nicht ausreichend trainiert zu haben, nicht vorbereitet, nicht gut genug zu sein. Das Glücksgefühl des Reitens wird von Erschöpfung, Unsicherheit und gelegentlich einem überwältigenden Gefühl von «Das wird mir grad alles zu viel» überschattet. In die-



Bild: Eflf_Havenith @elff_shareek; Fotografin: Kerstin Rieber

sem Kontext die innere Balance zu halten, ist ein Kraftakt und die zentrale Frage lautet: Wie können Pferdemen-schen ihre mentale Gesundheit in einem angespannten Alltag bewahren, wenn nicht sogar stärken?

In Gefahr: Mental Health

Psychische Gesundheit ist leider oft ein Tabuthema, besonders im Stall, was zu der Frage führt: Wie kann etwas, das Wohlbefinden fördert, gleichzeitig psychisch belastend sein? Diese Paradoxie wirft ein Licht auf die komplexe Natur psychischer Gesundheit. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert sich psychische Gesundheit als ein Zustand, in dem individuelle Fähigkeiten gedeihen, Herausforderungen bewältigt und produktive Beiträge geleistet werden können – eine Beschreibung, die sowohl auf den

Reitsport als auch auf das alltägliche Leben zutrifft. Interessanterweise fühlen sich laut der schweizerischen Gesundheitsbefragung 85% der Bevölkerung psychisch gesund, wobei deutliche Geschlechterunterschiede bestehen mit Frauen, die häufiger psychische Belastungen erleben.

Symptome wie Ängstlichkeit, Depression, Reizbarkeit, Konzentrations-schwierigkeiten, Schlafstörungen und Appetitveränderungen sind vielfältig und individuell. Im Reitsport kann eine beeinträchtigte mentale Gesundheit zu verminderter Leistung, erhöhtem Stress und sogar zu einer gestörten Beziehung zwischen Reiter und Pferd führen. Daher ist es entscheidend, diese Herausforderungen zu verstehen und gezielte Strategien zur Stärkung der mentalen Gesundheit zu implementieren.

Ab wann zum Profi?

Bei schweren und anhaltenden Symptomen wie anhaltender Traurigkeit, extremer Angst, Verwirrung, Halluzinationen oder Selbstverletzungsgedanken ist sofortige ärztliche Hilfe erforderlich. Soziale Isolation, Arbeitsprobleme und körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Appetitveränderungen oder Schmerzen sind weitere Anzeichen. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl – wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre mentale Gesundheit gefährdet ist, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Veranstaltungstipp «Don't call me sick»

Unterstützung für Menschen nach gesundheitlichen Krisen. Die Veranstaltungen finden zwar in Deutschland statt, können aber auch virtuell von der Schweiz aus besucht werden. Mehr Infos: www.dont-call-me-sick.de

>>



Bild: Efi Haverith @elfi_sharek, Fotografie: SOUS Fotografie

Das Füllen unserer mentalen und emotionalen Akkus geschieht, wenn wir uns auf den Moment einlassen, die Bewegung und Umgebung bewusst wahrnehmen und genießen.

Im Gleichgewicht: Körper, Geist und Pferd

Im Drahtseilakt zwischen Beruf, Familie und der Passion für unsere Pferde geraten Rössler oft in Gefahr, das Wichtigste zu übersehen: sich selbst. Die Konsequenz? Burnout, Erschöpfung bis hin zu körperlichen Beschwerden. Doch hier liegt der Schlüssel – ReiterInnen müssen verstehen, dass sie ihre Pferde nur dann optimal betreuen können, wenn sie sich selbst optimal umsorgen. Selfcare, oder auf Deutsch «Selbstfürsorge», ist daher nicht nur ein Schlagwort, sondern ein wichtiges Werkzeug, das in allen Lebensbereichen, auch im Reitsport, die Türen zu einem glücklicheren und gesünderen Leben für Mensch und Pferd öffnet. Das Konzept umfasst eine Bandbreite von Massnahmen: von regelmässiger Entspannung über ausreichenden Schlaf bis hin zu gesunder Ernährung, körperlicher Fitness und der Bereitschaft, bei Bedarf professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Im Folgenden teilt die Business-, Life- & Health-Coaching-Expertin Kara Pientka einige Tipps rund um Selfcare mit uns. »

Selfcare: Ein paar Grundüberlegungen und Selfcare-Strategien

Bevor es um konkrete Selfcare-Strategien geht, möchte ich gerne ein paar Beobachtungen teilen, die ich in meiner Arbeit im Coaching fast täglich mache. Alle Menschen, die zu mir kommen, finden in der Theorie die Idee von Selfcare (Selbstfürsorge) gut und überzeugend. («Natürlich sollte ich mich auch um mich selbst kümmern!») Das Problem ist nur, dass die Umsetzung nicht stattfindet. Denn die Menschen kommen alle in ihrem Alltag nicht dazu. Wie kann es zu diesem Widerspruch kommen? Wenn ich nachforsche, hat das zwei Ursachen. Hinter dem vordergründigen Thema «keine Zeit» kommt etwas zutage, das ich das «Superhero-Phänomen» nenne. Es ist das Selbstbild eines Menschen, der vermeintlich grenzenlos und unendlich belastbar für alles und jedes Thema Verantwortung übernimmt. Wenn ich hier nach-

frage, wird oft eine Verbindung einer bestimmten Persönlichkeitsstruktur (der sympathische Gernleister) mit einer Beschleunigung an Aufgaben und Verantwortlichkeiten sichtbar, wie bei einem Jongleur in einer Akrobatiknummer, bei dem im Verlaufe der Darbietung immer mehr Bälle kreisen. Berauscht von der Faszination der Bälle, entsteht eine sich immer mehr aufschaukelnde Dynamik aus «Das schaffe ich auch noch», «Das probiere ich auch noch», sodass der Mensch irgendwann nur noch im Aufgabenerfüllen gefangen ist und gar keinen sensiblen Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen mehr hat. Das Sensorship (Begriff in meinem Institut INHESA) geht verloren, was bedeutet, dass die Antennen nur noch in der Befriedigung der Bedürfnisse von aussen liegen, wobei damit Projekte, andere Menschen und eben auch Tiere gemeint sein können. Der Draht nach innen ist gekappt. Man ist Dienstleister für die Bedürfnisse von allem und jedem geworden. Eine Zeitlang geht das gut, aber es ist keine nachhaltige Strategie, denn auf längere Sicht melden sich körperliche und emotionale Bedürfnisse zu Wort. Spätestens in mentalen oder auch körperlichen Beschwerden. Selfcare bedeutet, es nicht so weit kommen zu lassen, sondern mit sich im Einklang zu leben und seine wirklichen Bedürfnisse ins eigene Leben und in den Alltag zu integrieren.

Selbstreflexion: Wie sieht es aus? Haben Sie auch den Hang zur Übertreibung, zum «Superhero»?

Fünf Komponenten von Selfcare

- Das eigene Energie-Barometer ernsthaft prüfen
- Die eigenen Kraftquellen kennen und nutzen
- Vermeiden von selbst beeinflussbaren Belastungen
- Ein mit den eigenen Werten und Stärken stimmiges Leben als Basis
- Ein wohlwollendes Mindset entwickeln und pflegen

Selfcare ist kein Egoismus

Wenn Sie wegen einer längeren Krankheit oder einer Erschöpfung ausfallen sollten, hätten nicht nur Sie ein grosses Problem, sondern auch Ihr Pferd. Dass Sie in Ihrer Kraft bleiben, ist also nicht egoistisch, sondern ein Anerkennen Ihrer Verantwortung für sich selbst und Ihr Pferd!

Wie ist Ihr aktuelles Wohlbefinden? Körperlich, mental, sozial? Spüren Sie Ihre Bedürfnisse und auch Ihre Grenzen klar? Darf es Ihnen gutgehen? Welche Erlaubnis müssten Sie sich dann geben?

Eine zweite Beobachtung sei mir noch erlaubt. Das Superhero-Selbstbild beinhaltet natürlich Verzerrungen in der Perspektive. Wir verfügen als Mensch zwar über viele Kraftressourcen, aber nicht über Superkräfte. Menschen mit Superkräften gibt es im Kino. Das fasziniert uns. Klar. Aber grenzenlose Superkräfte gibt es eben nur auf der Leinwand. Wir Lebewesen haben tatsächlich Grenzen, weil wir Menschen und eben auch die Pferde biologische Wesen sind und keine Maschinen, und das ist ja eigentlich auch schön, oder? Oder würden Sie ein KI-entwickeltes perfektes, grenzenloses Pferd reiten wollen? Das wird bestimmt in nicht allzu ferner Zukunft möglich sein, da es ja jetzt schon in Japan Roboterhaustiere gibt. Doch liegt in der unperfekten Lebendigkeit von uns Lebewesen nicht der Reiz, wenn auch manchmal die Herausforderung? Warum glauben wir denn manchmal, Superkräfte zu haben mit grenzenloser Belastbarkeit? In der Entwicklung zur industrialisierten und technisierten Welt hat sich die Beherrschbarkeit der Natur als Idee entwickelt. Und so hat ein Denken, dass wir Menschen nicht Teil der Natur sind, Einzug gehalten. Aussagen wie «Mein Körper hat einfach zu funktionieren» oder «Ich bin sauer, weil ich

schon wieder Schmerzen habe» zeugen von der Vorstellung, eher wie eine Maschine zu funktionieren und keine Ansprüche zu haben. Dementsprechend kann unsere Haltung uns und unserem Körper gegenüber «harsch» sein. Und wir muten uns aus dieser Perspektive alles zu, weil wir ja denken, vom Kopf liesse sich alles steuern und kontrollieren. Gönnen Sie sich einen aufgeklärten Blick auf sich selbst. Als Pferdeliebhaber wissen und erleben Sie, dass eine technische Anforderung an ein Lebewesen nur sehr schlecht funktioniert. Ein Lebewesen

ist vielschichtig, hat zum Glück eine Persönlichkeit mit Emotionen, Vorlieben, Abneigungen und Vulnerabilitäten. Und genau deshalb lieben wir es auch, oder? Ein guter Umgang nimmt diese Lebendigkeit mit und sperrt sich nicht mit Strenge und Dominanz dagegen. Es geht also um einen wertschätzenden Umgang mit der Natur des Pferdes, aber auch um die Anerkennung der eigenen vitalen Natur.

Vor diesem Hintergrund möchte ich Ihnen ein paar Impulse geben, auf welchen Ebenen Sie nun Selfcare betreiben können, ohne zusätzlich besonders viel Zeit aufzubringen.

Körper-Ebene

Ausreichend guter Schlaf ist ein Booster für das eigene Wohlbefinden. Sechs bis neun Stunden ist die empfohlene Schlafdauer. Im Schlaf passieren so wunderbare Dinge, die Ihr Wohlbefinden beflügeln. Ihr Körper



SELF-CARE-TIPPS

>>



kann Selbstreinigungsprozesse erledigen und Ihre Seele kann verarbeiten und verknüpfen.

Detailtipps: Wenn irgendwie mit Ihrer Lebensführung vereinbar, gönnen Sie sich regelmässige Schlafzeiten. Unser Körper ist an dieser Stelle ein Gewohnheitstier. Wir schlafen in Rhythmen von ungefähr 90 Minuten. Wenn Sie sich einen Wecker stellen, rechnen Sie sich eine Zeit aus, die sich gut durch 90 Minuten teilen lässt. So ist ein optimaler Weckpunkt zum Beispiel nach 7,5 Stunden. Oder entsprechend früher oder später. Wenn Sie sich nicht daran halten, werden Sie eventuell während einer Tiefschlafphase geweckt und kommen somit sehr viel schwerer in die Energie.

Wenn Sie durch kleine Kinder oder andere Gründe am Durchschlafen gehindert werden, können Sie sich mit

Selfcare-Helfer

- Mental-Health-App
- Headspace – Meditation und Achtsamkeitsunterstützung
- Calm: Meditation und Schlaf
- VOS: Wellbeing Plan und Tagebuch – Übungen für das mentale Gleichgewicht

Power naps am Tag Abhilfe verschaffen. Ein Power nap von 25 bis 30 Minuten oder, falls möglich, von 90 Minuten (nichts dazwischen) gibt Ihnen kurzfristig fast die Energie einer ganzen Nacht zurück. Manchmal muss man das erst für sich üben und es ist nicht unbedingt notwendig, wirklich einzuschlafen. Entspanntes Liegen hilft auch bereits sehr. Setzen Sie sich also hier nicht unter Druck.

Alkoholkonsum verringert unsere Schlaf- und Regenerationsqualität nachweislich. Auch wenn das gemütliche Glas in schöner Runde eine Ressource ist, überlegen Sie sich, wann Sie die verminderte Schlafqualität in Kauf nehmen wollen.

Erlebnis-Modus: Bewegung an der frischen Luft in der Natur

Hier sind Sie als Reiter oder Reiterin bestens aufgestellt, denn ein grosser Teil Ihrer Leidenschaft findet draussen in Bewegung in der Natur statt. Alle drei sind wunderbare Kraftquellen. Hier möchte ich Ihnen lediglich den Hinweis geben, auf Ihre Haltung während der Ausübung des Reitsports zu achten. Wir unterscheiden eine Haltung im Ergebnis-Modus und eine im Erlebnis-Modus. Beides hat Berechtigung. Der Ergebnis-Modus ist auf Effizienz, Produktivität und schnelles Abarbeiten aus. Bei Wettbewerb und Trainingseinheiten sicher hilfreich. Jedoch verzichtet man im Ergebnis-Modus auf das Gefühl. Daher ist diese Einheit dann kein Erlebnis. Das Herz und die Lebendigkeit des Augenblicks werden nicht fokussiert. Als Lebewesen brauchen wir aber das Gefühl und das Erlebnis. Das füllt unsere Akkus. Ein Erlebnismodus hat etwas mit «sich auf den Moment einlassen», «wahrnehmen, was alles ist», «genie-

ssen der Bewegung, der Luft, der Dynamik» zu tun. Man erlebt sich im Leben lebendig und im tiefen Kontakt mit dem Tier. Achten Sie also darauf, dass bei der Ausübung Ihres Sports beides einen Platz hat. Das Schöne ist, dass auch die Tierpflege und alles andere im Erlebnis-Modus stattfinden kann. Durch die achtsame Haltung während des Striegeln kommen wir in Kontakt zu uns selbst und zum Tier. Im Gegensatz zum «Schnell-fertig-werden-Müssen» der Ergebnisorientierung. Übrigens sind 150 Minuten Bewegung in der Woche (20 Minuten am Tag) der beste Schutz vor mentalen Krisen.

Mentale Hygiene: geerdete entspannte Haltung statt Stress

Als Menschen können wir in inneren Stress geraten. Dann werden wir in eine Haltung gepresst, wo wir nicht mehr ganz bei uns selbst sind, sondern in eine Art Selbst-Hysterie verfallen. Ich nenne das gerne Drama-Self-Modus. Wir machen uns im inneren Dialog dramatische Filme, und Dramen enden immer tragisch. («Wenn ich das jetzt nicht schaffe, dann geht die Welt unter, dann bekomme ich Ärger.») Doch diese inneren Filme sind Ausdruck und Folge einer Entfremdung von uns selbst. Wir können mentale Hygiene betreiben, indem wir immer wieder in eine empathische Selbstbeobachtung gehen und uns fragen: In welcher Haltung befinde ich mich gerade? Bin ich geerdet oder bin ich in einer gestressten Haltung? Man spart enorm viel Energie, wenn man lernt, seine inneren Filme bewusst zu stoppen und sich immer wieder in die eigene Mitte zu bringen. Bewusstes Ausatmen, körperliches Schütteln (machen Hunde übrigens auch bei Zustandswechsel nach Anspannung) oder auch das Wechseln des Raumes

helfen hier. Wenn Sie mehr Zeit in Ihre mentale Ausgeglichenheit investieren können, widmen Sie sich dem Lernen von Entspannungs- und Regenerationstechniken. Wissenschaftlich erwiesen sind Techniken wie Meditation, Atemübungen, MBSR, Yoga, Pilates oder ähnliches. Doch wichtig ist: Stressen Sie sich nicht damit. Im Zweifel entlasten Sie sich durch die beschriebenen Techniken in Ihrem Alltag.

Soziale Ebene: nährnde Beziehungen

Wir Menschen sind soziale Wesen. Wie Pferde. Wenn wir umgeben sind von Menschen, mit denen wir die gleichen Werte teilen, fühlen wir uns sicher und zugehörig. Stärken Sie die Beziehungen mit Menschen, die Ihnen guttun. Und natürlich auch: Reduzieren Sie bewusst den Kontakt zu Personen, die Sie Kraft kosten. Ein für sich stimmiges Mass an Autonomie und Zugehörigkeit gilt es auszuloten. Sind Sie eher introvertiert, werden wenige und vermutlich intensivere Beziehungen wichtig sein. Als extrovertierter Mensch lieben Sie es, viele Aktivitäten in Gemeinschaft zu machen. Beobachten Sie sich ehrlich und finden Sie Ihren Weg.

In a nutshell

Die Idee, ein grenzenlos belastbarer Superhero zu sein, entstammt einer Welt, in der Selbstausschöpfung zur Kultur gehörte wie das Rauchen im Familienauto. Es passt nicht mehr in unsere Zeit. Die heutige Zeit fordert uns Menschen sowieso heraus durch die enorme Geschwindigkeit an Veränderungen und durch multiple Krisen. Daher ist ein guter Umgang mit sich selbst die Basis für ein gutes Leben und auch die beste Voraussetzung für ein gutes und unbeschwertes Mitein-

ander mit Ihrem Pferd. Wie Sie in Ihrer Kraft bleiben, ist zutiefst individuell. Legen Sie sich einen Apothekerschrank Ihrer eigenen Kraftquellen zu. Von ganz schnell zugänglichen wie Atemtechniken, um den Vagusnerv zu stimulieren, und Dehnübungen. Oder mittellange Routinen wie Schlafhygiene, Journaling, Krafttraining und schöne Treffen mit nährenden Menschen. Was nachgewiesenermaßen sehr viel Kraft freisetzt, ist das Weglassen von «Störungen». Darunter fallen Noxen wie Alkohol, Nikotin, zu viel aufpeitschender Industrie-Zucker oder der übermäßige Verzehr von Teigwaren, aber eben auch die Reduktion von Treffen mit Menschen, die einem nicht guttun. Pflegen Sie Ihr Lebensbiotop. Sie sind Natur. Wie Ihr Pferd sind Sie selbst keine Maschine, sondern ein Lebewesen.



Unsere Expertin

Kara Pientka ist Senior Coach, Senior Lehrcoach und Gründerin des INHESA Instituts für Health & Selfcare (Berlin und Zürich). Sie zählt zu den etablierten Spitzencoaches mit über 25 Jahren Erfahrung im Business-, Life- & Health-Coaching im deutschsprachigen Raum. Im Herbst 2024 wird ihr Buch zum Thema Selfcare erscheinen.

Website: <https://www.inhesa.ch>

Mehr Quality-Time mit dem Pferd: Zeitmanagement

«Früher hatte ich Zeit (und Geld), jetzt habe ich ein Pferd» – dieser Spruch ist in der Rösseler-Community allgegenwärtig. Ja, die Liebe zum Reitsport und die Haltung von Pferden ist zweifellos zeitintensiv, aber wir tun es ja eigentlich gerne. Die Frage ist: Wie können Reiter diese Zeit am besten nutzen und verhindern, dass ihnen alles über den Kopf wächst? Eine kluge Planung, effektive Organisation und klare Priorisierung sind der Schlüssel. Es geht darum, bewusst zu entscheiden, was wirklich zählt: Ist es das stundenlange Scrollen durch soziale Medien, das penible Ordnen des Haushalts oder doch die qualitätvolle Zeit mit dem Pferd und für sich selbst? Indem wir lernen, unsere Zeit effektiver zu managen und die wahren Zeitfresser zu identifizieren, schaffen wir Raum für das, was





uns am Herzen liegt und unsere Lebensqualität steigert.

Fokuszeit durch Digital Detox

Ständige Erreichbarkeit und übermäßige Smartphone-Nutzung können echte Zeitdiebe sein, besonders im Stallalltag. Um sich auf die Pflege seiner Tiere zu konzentrieren, ist es entscheidend, digitale Ablenkungen bewusst zu minimieren. Legen Sie fest, wann Sie Ihr Smartphone zur Seite legen und sich bewusst Ihrem Pferd widmen. Dieser «Digital Detox» spart nicht nur Zeit, sondern reduziert auch Stress und macht den Stallalltag effizienter und entspannter.

Eisenhower-Matrix für klare Prioritäten

Je mehr Sie auf dem Tisch haben und je grösser der Zeitdruck ist, umso wichtiger ist eine gute und realistische Planung. Die Eisenhower-Matrix hilft bei der Priorisierung von Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit. Identifizieren Sie dringende Aufgaben wie Fütterung, Hufschmied, Stallreinigung und tierärztliche Versorgung. Die wichtigen und drin-

genden Termine, wie zum Beispiel Tierarzt und alles rund um die Grundbedürfnisse Ihres Vierbeiners (Weidedienst, Fütterung, Bewegung und Pflege), sind diejenigen, um die man sich sofort kümmern muss. Schafft man das nicht selber, muss man lernen zu delegieren oder sich Hilfe holen, zum Beispiel durch gute Pferdesitter, Trainer oder eine zuverlässige Reitbeteiligung, die sich an den vereinbarten Tagen um das Tier kümmert. Aber auch der Zusammenschluss mit anderen Pferdebesitzern, unter denen Aufgaben (z.B. das Umdecken) verteilt werden, verschafft Luft. Bei den Aufgaben aus der Kategorie «wichtig, aber (noch) nicht dringend» ist eine gute Planung das A & O. Steht beispielsweise die Impfung in den nächsten Wochen an oder der Hufschmied? Dann ist es wichtig, rechtzeitig einen Termin zu vereinbaren und nicht erst auf den letzten Drücker.

Old but gold: Wochenplanung

Um im hektischen Rössler-Alltag den Durchblick zu behalten, sind detaillierte Wochenpläne und To-do-Listen

die besten Freunde. Sie helfen nicht nur dabei, alle anstehenden Aufgaben und Termine im Griff zu haben, sondern lassen auch Platz für spontane Ereignisse. Nehmen Sie sich einmal pro Woche bei einer gemütlichen Tasse Kaffee eine halbe Stunde Zeit, um die kommende Woche zu planen. Natürlich wird nicht alles immer nach Plan verlaufen, aber diese Gewohnheit verschafft eine bessere Übersicht über die Zeit und erlaubt es, bewusster über die eigene Zeitverteilung nachzudenken. Vergessen Sie nicht, auch Zeit für sich selbst einzuplanen – das ist genauso wichtig wie die Stallarbeit. Treffen Sie sich mit Freunden und Familie, um die Balance zwischen

Bücher- und Lesetipps:

- Ulrike Scheuermann: SELF CARE – Du bist wertvoll
- Dr. med. Mirriam Priess: Burnout kommt nicht nur von Stress. Warum wir wirklich ausbrennen – und wie wir zu uns selbst zurückfinden
- Christina Berndt: RESILIENZ – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Inmitten des hektischen Alltags, stressiger Turniere und der Sorge um das geliebte Pferd ist die mentale Balance der Schlüssel für die Gesundheit von Mensch und Tier.

Verpflichtungen und Lebensqualität zu wahren.

ALPEN-Methode für bessere Aufgabenverwaltung

In diesem Fall sind die «Alpen» nicht nur ein Schweizer Wahrzeichen, sondern ein Akronym für eine besonders beliebte Zeitmanagement-Methode. Und so geht's: **A** wie Aufgaben aufschreiben: Notieren Sie alle anstehenden Aufgaben, von der Futterbeschaffung bis zur Tierpflege. **L** wie Länge einschätzen: Schätzen Sie die Zeit, die jede Aufgabe in Anspruch nehmen wird, realistisch ein. **P** wie Pufferzeit einplanen: Planen Sie Zeitpuffer ein für unvorhergesehene Ereignisse oder Verzögerungen. **E** wie Entscheidungen treffen: Priorisieren Sie Aufgaben und treffen Sie klare Entscheidungen darüber, was zuerst erledigt werden muss. **N** wie Nachkontrolle: Überprüfen Sie regelmässig, ob Ihre Zeitplanung funktioniert, und passen Sie sie bei Bedarf an. 🐾



Bild: Lena Amberg @equira_ch



Kurse, Aus- und Weiterbildungen

Ausbildung zum Hufschmied/ zur Hufschmiedin EFZ



Das Wissen und die Fertigkeit eines Hufschmieds sind wichtig für die Gesundheit der Pferde. Möchtest du den Beruf des Hufschmieds EFZ kennenlernen? Informiere dich bei einem Huf-

schmied in deiner Nähe oder auf www.werdehufschmied.ch/lehrstelle-finden.

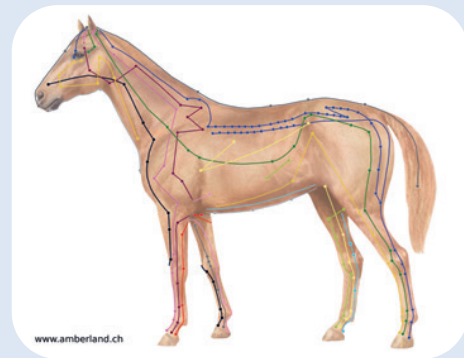
Auch die Weiterbildung kommt nicht zu kurz! Neu bieten wir eine Berufsprüfung mit eidg. Diplom an, um deine Fähigkeiten als Hufschmied weiter zu vertiefen und professionell auszubauen.

Farriertec Suisse, ein Fachverband des AM Suisse,
www.farriertecsuisse.ch, farriertecsuisse@amsuisse.ch,
+41 (0)32 391 99 44

Energetische Pferdemaßage

Lernen Sie Energielinien und Akupunkte beim Pferd kennen. Diese können helfen, das eigene Pferd im Alltag zu unterstützen. In unseren Tageskursen lernen Sie die Anwendung u. a. auch einiger spezieller Punkte, die z. B. bei Pferden als Prophylaxe und/oder Unterstützung neben der Behandlung durch den Tierarzt helfen können, z. B. bei Husten, Kolik, Nervosität etc. Auch erhältlich ist ein wasserfestes Ringbuch mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen!

Kursdaten/Kursinhalte sowie Buchbestellungen unter www.amberland.ch



Werde Huforthopädin/ Huforthopäde FHS!



Dich faszinieren Pferdehufe? Du fragst dich, wie diese Hufe die Last tragen, sich darunter verformen und wie du darauf Einfluss nehmen kannst?

Mit der soliden, dreijährigen berufsbegleitenden Ausbildung lernst du, wie du deformierende Prozesse am Huf nachhaltig zur Umkehr bringen kannst, sodass du dem Pferd langfristig zu physiologischen Hufen und dadurch zu mehr Lebensqualität verhilfst.

Starte deine Karriere und werde Profi – bei der FHS!

* Ausbildungsstart: 21.6.2024

Verlange jetzt die Info- und Anmeldeunterlagen:

www.fachschule-huforthopaedie.ch.

Werde Profi, werde Huforthopädin FHS

Infos bei: Fachschule für Huforthopädie Schweiz FHS,
www.fachschule-huforthopaedie.ch, info@fachschule-huforthopaedie.ch, Instagram: [fhs_huforthopaedie](https://www.instagram.com/fhs_huforthopaedie)

Ausbildung zum/zur Sattelfitter/in

Die Fachausbildung zum Sattelfitter an der Sattelfitter.Schule befähigt die Absolventen, Sättel aller Marken auf dem Pferd zu beurteilen und anzupassen. Dazu lernen sie in Theorie und viel Praxis, Sättel im Stand und in der Bewegung zu überprüfen, Kundenpferde zu vermessen und die Reiter bezüglich eines idealen Sattels zu beraten. Auch werden den angehenden SattelfitterInnen die handwerklichen Fähigkeiten mit auf den Weg gegeben, Sättel neu zu polstern sowie Änderungen und kleinere Reparaturen durchzuführen.

Mehr Infos: Seraina Fischer, www.sattelfitter.schule,
info@sattelfitter.schule, +41 (0)79 780 93 80



Coaching und Mentaltraining

«Kavallo»-Spezial 2024

Aus der Praxis für die Praxis

Pferde reagieren immer auf die Gedanken, Emotionen und Einstellung ihres Reiters. Deshalb liegt der Schlüssel zu mehr Leichtigkeit, Harmonie, Vertrauen und Erfolg oft im Mentalen. Anita Büeler unterstützt Reiterinnen (egal welchen Alters und Reitniveaus) dabei, das oben Genannte zu erreichen. Dafür nutzt sie ihre jahrzehntelangen Erfahrungen als Berufsreiterin und Trainerin und ihr rund 20-jähriges Praxiswissen als Mentalcoach.

Ein einzigartiges Mentaltraining aus der Praxis für die Praxis!

Anita Büeler, www.anitabueler.ch/info@anitabueler.ch



Möchten Sie in Zukunft auch gerne Ihr Produkt oder Ihre Dienstleistung im «Kavallo»-Spezial vorstellen?

Beachten Sie den Redaktions-/Anzeigenschluss.

Für Bestellungen, Fragen und Auskünfte bin ich gerne für Sie da: marianne.baggenstos@kavallo.ch oder 055 245 10 27.

- Nr. 5/24 | **Red.-/Anz.-Schluss: 8. 4. 24** | Weidevorbereitung (Pflege & Unterhalt) • Schutz vor Fliegen, Bremsen & Co.
- Nr. 6/24 | **Red.-/Anz.-Schluss 13. 5. 24** | Futter, Zusatzfuttermittel & Kräuter • Fütterungssysteme, Slow Feeding, Futterrationierung
- Nr. 7/24 | **Red.-/Anz.-Schluss: 10. 6. 24** | Pferd & Stall kühlen, Pferdehaltung, Stalleinrichtung, Stallbau & Stallorganisation
- Nr. 8/24 | **Red.-/Anz.-Schluss: 8. 7. 24** | Sattel, Kummer & Co. sowie Reit-/Fahrzubehör für Pferd und Reiter
- Nr. 9/24 | **Red.-/Anz.-Schluss: 12. 8. 24** | Stallpflege – Einstreu, Matten, Entmistungssysteme • Reisen | Urlaub | Ferien-/Reitlager
- Nr. 10/24 | **Red.-/Anz.-Schluss: 9. 9. 24** | Paddock & Reitplatz, Bau und Unterhalt • Tier-Therapien
- Nr. 11/24 | **Red.-/Anz.-Schluss: 14. 10. 24** | Wintermode für sie & ihn und die Pferde • Futterzusätze & Trainingsmaterialien: Muskelaufbau
- Nr. 12/24 | **Red.-/Anz.-Schluss: 11. 11. 24** | Weihnachtstipps für Rösseler



Für
Adressänderungen
& Abo-Bestellung
062 886 33 66



Keine Ausgabe mehr
verpassen mit einem
 **Kavallo Abo**

Bestellen Sie Ihr Abo bequem per Mail: kavallo@kromerprint.ch,
per Telefon: 062 886 33 66 oder über www.kavallo.ch/shop/