

# „Ein stabiler Rumpf ist unabdingbar“

Fünftes Sportmedizinisches Symposium im Reit- und Pferdesport – Teil 1

„Rumpf ist Trumpf“ war das komplexe Thema des diesjährigen Symposiums im Reit- und Pferdesport, zu dem das Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) in Hamburg in Kooperation mit dem Landesverband der Reit- und Fahrvereine Hamburg und der Hamburger AG Reitsicherheit jetzt schon zum fünften Mal eingeladen hatte.

Die ganzheitliche Betrachtung über den medizinischen Tellerrand hinaus ist das große Anliegen von Dr. med. Julia Schmidt, der stellvertretenden Leiterin des UKE Athleticum. Auf ihre Initiative hin findet dort das Sportmedizinische Symposium im Reit- und Pferdesport statt. In diesem Jahr hatte sie das Thema „Rumpf ist Trumpf“ ausgewählt.

Zum Rumpf gehören Bauch, Becken, Brustkorb und Rücken. Er dient als Schutz der inneren Organe und stellt die Stabilität des Oberkörpers her, ohne die der Mensch nicht aufrecht gehen und eben auch nicht reiten könnte. Schmidt ist selbst aktive Reiterin und weiß, wie wichtig Tiefenstabilität im Rumpf und ein „ansteuerbarer“ Beckenboden für gutes Reiten sind. Etwa 80 % aller Sitzprobleme haben ihren Ursprung in diesem Bereich. „Wir können nur gut auf unseren Sportpartner Pferd einwirken, wenn wir einen sensiblen, aber stabilen Rumpf haben. Dieser ist auch unabdingbar, um

unsere Wirbelsäule zu schützen“, so die Ärztin.

Da viele Frauen durch Geburten oder falsches beziehungsweise fehlendes Training Probleme mit dem Beckenboden haben, stand dieser Bereich im Mittelpunkt der ersten Vorträge. Hier sprachen und diskutierten drei Gäste: Anna Siemer, Vielseitigkeitsreiterin im Perspektivkader und Co-Bundestrainerin der deutschen Pony-Vielseitigkeitsreiter, Frederice Baack, Politikwissenschaftlerin und Mitbegründerin von EqualEquest, einer Initiative für mehr Chancengleichheit im Reitsport, und Dr. med. Johanna Höink-Brandes, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am UKE.

## Mit Nachwuchs zurück in den Sattel

Als Mutter von zwei kleinen Kindern berichtete Anna Siemer aus ihrer Erfahrung, wie Schwangerschaft und Geburt ihren Beruf als Pferdewirtschaftsmeisterin beein-



Anna Siemer, hier in Aachen, ist eine erfolgreiche Vielseitigkeitsreiterin und Mutter von zwei Kindern.

Fotos: Imago

flussten. Um ihren Betrieb am Laufen zu halten, legte sie die Kinderplanung in die Turnier- und Trainingspause, die sich in der Vielseitigkeit vom letzten Turnier im Oktober bis zum ersten Kadertraining im März erstreckt. Das hat auch gut geklappt, denn beide Kinder kamen im Dezember zur Welt. Dennoch blieb es nicht aus, dass einige Kunden ihre Pferde aus dem Beritt nahmen, als sie von der Schwangerschaft erfuhren.

„Tatsächlich bin ich noch am Tag vor der Geburt meines ersten Kindes geritten“, berichtete Siemer, betonte jedoch zugleich: „Nur im Schritt.“ In der ersten Woche nach der Niederkunft hat sie ans Reiten nicht einmal gedacht und der erste Versuch nach zwei Wochen war eine Katastrophe. „Ich hatte jegliche Stabilität verloren und habe mich überhaupt nicht wohlgefühlt“, erinnerte sie sich. Nur durch intensive Rückbildungsgymnastik gewann sie ihre Performance zurück, sodass sie im März zum ersten Springtraining des Bundeskaders nach Luhmühlen fahren

konnte. Bei der Geburt ihrer Tochter Karlotta war alles anders und leichter. Da sei sie schon zehn Tage danach wieder ein Turnier geritten. „Nur eine Springprüfung für junge Pferde“, sagte sie, räumte aber selbst ein: „Richtig war das bestimmt nicht.“

„Fakt ist, der Beckenboden braucht Erholung nach der Geburt, und zwar sechs Wochen Minimum“, bestätigte Johanna Höink-Brandes diese Einschätzung. Um den Weg für das Baby frei zu machen, öffnet sich der Beckenboden um 10 bis 15 cm. Der Geburtsraum schließt sich nie wieder ganz. Große Kinder oder schnell aufeinanderfolgende Geburten schwächen den Beckenboden zusätzlich. Chirurgisch betrachtet hinterlasse jede Geburt eine Wunde. Bei mehr als einem Viertel der

spontanen vaginalen Geburten bleibe außerdem der Damm nicht intakt. Bei einer Dammverletzung, die genäht werden müsse, dauere es sechs Wochen, bis die Festigkeit des Gewebes wiederhergestellt sei. „Ich denke, in dieser Zeit sollte sich eine Frau, zumindest wenn sie eine Naht hat, keinen Belastungen aussetzen“, empfahl Höink-Brandes. „Also kein Grätschen, kein Trampolinspringen.“ Reiten versah sie mit einem dicken Fragezeichen.

## Mehr Chancengerechtigkeit erreicht

Für reitende Mütter im internationalen Spitzensport wurde die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt für den Wiedereinstieg kürzlich zum aktuellen Politikum. Im Regelwerk des Weltreiterverbandes FEI wurden unter dem Punkt „Maternity or Medical Leave“ schwangere Reiterinnen mit Reitern gleichgesetzt, die aufgrund einer Langzeiterkrankung pausieren müssen. Um nicht wertvolle Weltranglistenspitze zu verlieren, die für den



Das Becken und der Beckenboden sind wichtig beim Reiten. Daher ist für viele Reiterinnen die Geburt eines Kindes auch bezüglich ihres Sports ein einschneidendes Erlebnis.

Start bei internationalen Turnieren erforderlich sind, konnten sich Reiterinnen wegen einer Schwangerschaft für sechs bis zwölf Monate aus dem Turniersport abmelden. Dann wurden ihnen 50 % der erreichten Weltranglistenpunkte gutgeschrieben. Allerdings wurden diese Punkte komplett gestrichen, wenn die Reiterin wieder an den Start ging, bevor die sechs oder zwölf Monate verstrichen waren.

Die bekannte deutsche Springreiterin Janne Friederike Meyer-Zimmermann gilt als prominente Beispiel für diese Benachteiligung von Frauen im Spitzensport. Weil sie vor Ablauf ihrer Schwangerschaftspause wieder auf einem Turnier im Sattel saß, verlor sie ihre Weltranglistenpunk-

te aus dieser Zeit. Dressurreiterin Jessica von Bredow-Werndl wurde nach der Geburt ihrer Tochter Ella der vorzeitige Start beim Ludwigsburger Pferdefestival im September gänzlich verweigert, obwohl sie von selbst auf ihre Weltranglistenpunkte verzichtet hätte. Anna Siemer ist als Vielseitigkeitsreiterin nicht von dieser Regelung betroffen, denn sie gilt nur für die Sparten Springen, Dressur und Fahren.

Um gegen die Benachteiligung von reitenden Müttern im Spitzensport zu kämpfen, gründete Meyer-Zimmermann mit einigen Mitstreiterinnen, zu denen unter anderem Frederice Baack und die Fernsehköchin Cornelia Poletto gehören, die Initiative Equal-



Janne Friederike Meyer-Zimmermann, hier bei ihre Sieg im Weltcup-Springen in Spanien, und ihre Mitstreiterinnen haben erreicht, dass die FEI den Paragrafen zum Maternity Leave nun lockert.

Equest. „Unser Ziel ist es, eine zeitlich begrenzte, aber flexible Pause zwischen vier und zwölf Monaten für Reiterinnen in Schwangerschaft und Mutterschaft zu ermöglichen“, erklärte Baack als Expertin für Chancengleichheit.

Das von der Initiative verfasste Eckpunktepapier stieß inzwischen auf Gehör. Vor wenigen Tagen gab die FEI eine Änderung der Mutterschaftsregel bekannt. Demnach wurde die Mindestdauer für die Rückkehr in den Sport auf drei Monate nach der Geburt verkürzt. Die neue Regelung wurde auch im Distanz- und Parasport übernommen. Im Voltigieren wird sie noch überprüft, in der Vielseitigkeit findet sie weiterhin keine Anwendung.

Assia Tschernookoff

## „Ich bin voller Zuversicht“

Workshop zum Thema gesellschaftliche Akzeptanz des Reitsports

Vertreterinnen und Vertreter der Pferdesportgemeinschaft aus Sport, Wissenschaft, Wirtschaft, Vereinen, Zucht, Gesellschaft und Medien haben sich auf Einladung der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) in Warendorf zu einem zweitägigen Workshop getroffen, um der Frage nachzugehen: „Was muss getan werden, damit der Pferdesport auch in Zukunft gesellschaftlich akzeptiert bleibt?“

Impulse zu setzen und Aufbruchsstimmung zu erzeugen war das Ziel des zweitägigen Workshops, bei dem in Kleingruppen auch Zielsetzungen für die einzelnen Bereiche des Pferdesports erarbeitet wurden. „Wir betreiben den schönsten Sport der Welt, ob als Freizeitreiter, Fahrer, Voltigierer oder Spitzensportler. Wir sind der einzige olympische Sport, bei dem Frauen und Männer gleichberechtigt um die gleichen Medaillen kämpfen. Darüber hinaus entwickeln Kinder durch den Umgang mit dem Pferd Verantwortungsgefühl, Zuverlässigkeit, Disziplin, Empathie und Einfühlungsvermögen. Und dennoch nimmt uns die Gesellschaft oftmals nur durch die weni-

gen – wenn auch leider zu vielen – schlechten Bilder wahr. Dies müssen wir ändern“, sagte FN-Präsident Hans-Joachim Erbel.

Theo Ploegmakers, Präsident der European Equestrian Federation, ging in seinem Impulsreferat der Frage nach, was „social license“ beziehungsweise „gesellschaftliche Akzeptanz“ eigentlich bedeutet. Er appellierte: „Wir als Pferdegemeinschaft müssen uns öffnen, um die Zukunft unseres Sports zu sichern. Wir müssen um das Vertrauen der Gesellschaft kämpfen und akzeptieren, dass gesellschaft-

liche Veränderungen auch Einfluss auf uns haben.“

Einen ähnlichen Appell formulierte Dr. Christina Münch in ihrem Vortrag. Die Leiterin des Marktforschungsinstituts HorseFuture Panel stellte die Ergebnisse unterschiedlicher Studien vor und resümierte: „Das Pferd verfügt noch immer über höchste Sympathiewerte in der Bevölkerung. Aber es gelingt seit Jahren nicht, neue Bevölkerungsgruppen für den Pferdesport zu erschließen.“ Sie erklärte: „Turnierreiter bewerten die Zukunft der sportlichen Nutzung des

Pferdes eher optimistisch, in der Pferdebranche tätige Personen eher kritisch. Damit Pferde weiter im Sport genutzt werden dürfen, muss das Wissen um das Wohlergehen des Pferdes sichergestellt werden. Es müssen unabhängige Kontrollen stattfinden und bestehende Tierschutzregeln durchgesetzt werden.“

Julia Becker und Tobias Korenke, Verlegerin und Kommunikationschef der Funke Mediengruppe, analysierten den Einfluss der Medien auf den Pferdesport und betonten: „Der Reitsport steht in den Medien heute mehr denn je unter Erklärungs- beziehungsweise Legitimationsdruck. Die Haltung zum Tier hat sich verändert und damit auch die Haltung zum Pferdesport. Der Pferdesport hat sich zu lange eingekgelt, zu wenig erklärt und aufgeklärt.“

Warum Veränderungen für Menschen so schwierig sind, erklärte Prof. Inga Wolframm, Dozentin für nachhaltigen Pferdesport an der University of Applied Sciences Van Hall Larenstein in den Niederlanden. FN-Generalsekretär Soenke Lauterbach resümierte: „Ich sehe, dass viel Arbeit auf uns alle im Pferdesport zukommt, aber ich bin voller Zuversicht.“



FN-Präsident Hans-Joachim Erbel (3. v. r.) diskutierte mit Vertretern aus Sport, Wissenschaft, Wirtschaft, Vereinen, Zucht, Gesellschaft und Medien über die gesellschaftliche Akzeptanz des Pferdesports. Foto: FN-Archiv/Böcker



## „Masse ist nicht meins“

Gestüt Gut Roest in Kappeln, Kreis Schleswig-Flensburg

Als Anerkennung für ihre beispielhafte und erfolgreiche Verbindung von Zucht und Sport wurde Marion Essing im Rahmen des 60. Trakehner Hengstmarkts in den Holstenhallen in Neumünster mit dem Titel der Trakehner-Züchterin des Jahres geehrt. Die gebürtige Westfälin kam vor 15 Jahren nach Schleswig-Holstein und bereichert nicht nur mit ihren Pferden das Land.

„Wir haben schon in Westfalen angefangen zu züchten, hatten dort aber nicht die Möglichkeit, unseren Betrieb zu erweitern“, berichtet Marion Essing. So fingen die Architektin und ihr Ehemann Norbert Essing an, deutschlandweit nach geeigneten Objekten zu suchen. Es sollte etwas mit mehr Platz sein, aber auch ein altes Gebäude. „Als Architektin hatte ich schon immer Spaß an alten Gebäuden und als uns das Gut Roest gezeigt wurde, haben wir uns sofort verliebt“, berichtet die Züchterin. Etwas westlich von Kappeln liegend ist es mit fast 800 Jahren eins der ältesten Güter in Angeln. Drei Jahre dauerte die Instandsetzung der damals stark sanierungsbedürftigen Gebäude. Nun ist es ein Kleinod unter den schleswig-holsteinischen Baudenkmälern.

Mit ihren zehn Pferden zogen die Essings dann ein. Auch die Stallungen waren aufwendig saniert worden und bieten seitdem viel Platz, Luft und Licht. Gemeinsam

mit dem Umstand, dass auf dem Gestüt Gut Roest alle Pferde jeden Tag für mehrere Stunden nach draußen kommen, hat dies der Familie 2011 auch schon die Auszeichnung als Deutschlands bester Pferdebetrieb im Bereich Zucht und Aufzucht eingebracht. Vor zwei Jahren erhielt Marion Essing von der Präsidentin der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein außerdem den Ehrenpreis für Innovationen in der Tierhaltung.

„Im Sommer kommen alle Pferde auf die Weide. Im Winter haben wir Sandpaddocks mit Weidehütten und permanentem Heu- und Wasserangebot“, erzählt Essing. Außerdem habe sie ein sehr gutes Entwurmungsmanagement. Die Weiden würden von den Pferden abwechselnd mit Schafen genutzt. Diese nehmen Parasiten auf, die dem Pferd sonst schaden könnten. Außerdem beseitigen die kleinen Klauen der Schafe Trittschäden der Pferde in der Grasnarbe.

### Projekte für mehr Artenvielfalt auf der Weide

Eine weitere Besonderheit auf dem Gestüt Gut Roest ist die Umstrukturierung der Grünflächen. „Wir haben überall Regiosaaten ausgebracht“, erklärt Essing. Nun wüchsen verschiedene Gräser und Kräuter auf den Weiden und böten Insekten, Vögeln und Kleintieren einen Lebensraum. Neben dem Wert für den Naturschutz sei die Weide- und Heuqualität für die Pferde dadurch viel besser. Die Flä-



Die Trakehner-Züchterin des Jahres, Marion Essing, nimmt die Auszeichnung aus der Hand des Vorsitzenden des Trakehner Verbandes entgegen.

Foto: Sportfotos-Lafrentz.de

chen würden nicht gedüngt, da sonst viele der Pflanzen wieder eingehen würden. So hätten Essings zwar etwa 20 % weniger Ertrag, das könnten sie aber durch die Flächen ausgleichen. Der Gewinn an Qualität und der Beitrag zum Artenschutz sei ihnen das wert.

Ein weiteres Projekt für die Artenvielfalt, aber auch für die Pferde sei das Anlegen von Wasserflächen und Knicks. „Über die Jahre haben wir schon einige Tausend Meter Knick angelegt“, erzählt Marion Essing. Die Knicks böten nicht nur Hasen, Kaninchen und Fasanen einen Lebensraum, sondern dienten auch als natürliche Barriere zwischen Hengst- und Stutenkoppeln. Außerdem sei das Knabbern an den Ästen der Büsche eine sehr gute Erweiterung des Speiseplans ihrer Pferde.

„Wir haben eine ganz andere Artenvielfalt als noch vor ein paar Jahren“, freut sich Essing. Sie ist sich sicher, dass neben der Haltung mit viel Luft, Licht und Bewegung, ihrem innovativen Weidemanagement und dem Einsatz für die Artenvielfalt auch ihr Pferdemanagement zukunftsweisend ist.

Seit fast 20 Jahren wird alles digital aufgenommen. Jede Behandlung vom Tierarzt, jede Futterumstellung, alles wird dokumen-

tiert. Das sei hilfreich, wenn ein Käufer mal eine Frage zum Pferd habe oder wenn zum Beispiel eine Lahmheit auftrete: „Ich kann immer gucken, ob an der Stelle schon mal etwas war.“ Auch für die Kostenübersicht lohne sich die digitale Dokumentation. „So kann ich genau sehen, was mich ein Pferd kostet. Das ist auch für meine Zucht ausschlaggebend“, erklärt Essing. Denn ihre Pferde sollen nicht nur sportlich, sondern vor allem auch gesund sein.

### Viel Arbeit und ein wenig Züchterglück

„Ihre Pferde“, das sind Trakehner. „Ich finde diese Rasse besonders edel, leistungsbereit und intelligent. Ich mag einfach gerne mit diesen Pferden zusammenarbeiten“, so die Züchterin. Dabei habe sie züchterisch immer mal über den Tellerrand geschaut und ihre Stuten auch schon mit Oldenburger Hengsten angepaart. „Es waren tolle Fohlen, aber eben keine Trakehner“, berichtet sie lächelnd.

Dabei kam sie eher zufällig zu ihrem ersten Trakehner. „Als ich mit 30 Jahren mein Reitpferd verloren habe, gab es in der Nachbarschaft einen zweijährigen Hengst. In den hatte ich mich verliebt. Mein Mann



Das Gestüt Gut Roest liegt vor Kappeln und wurde von Familie Essing aufwendig saniert.



hat ihn mir dann geschenkt“, erinnert sie sich. Der junge Hengst blieb nicht, denn aufgrund ihrer eigenen Schwangerschaften machte Essing eine Reitpause. Doch die Liebe zu den Trakehnern war für immer.

Inzwischen ist Marion Essing Züchterin von 36 Fohlen, von denen 90 % Championatsfohlen waren und 100 % altersgemäß im Sport sind – eine Topleistung, hinter der sich unendlich viel Arbeit, Planung und auch ein wenig Züchterglück verbergen. Vier Stuten wurden bei Marion Essing Elitestuten, sechs der bei ihr ausgebildeten Pferde sind bereits im Dressursport der schweren Klasse erfolgreich und die jüngeren Jahrgänge stehen altersgemäß in den Startlöchern.

Seit vielen Jahren arbeitet das Gestüt Gut Roest bei der Ausbildung und Turniervorstellung der Pferde mit Markus Waterhues vom Hof Norwegen in Mohrkirch, Kreis Schleswig-Flensburg, zusammen. Die aktuellen Stars sind die Stuten Pure Freude und Fabelstern, die beide im Gestüt Gut Roest zur Welt kamen und mit Markus und seiner Tochter Johanna Waterhues hocherfolgreich in schweren Dressurprüfungen sind. Beide Stuten haben bereits Nachzucht im Gestüt, denn auch züchterisch sind sie besonders wertvoll.

So ist Pure Freude unter anderem amtierende Landessiegerstute des Trakehner-Zuchtbezirks Schleswig-Holstein. Sie ist eine Tochter der Praise Me, eine Staatsprämien- und Prämienstute, die 2010 in Neumünster Jahressiegerstute wurde und mit dem Titel Eli-



Gut Roest ist mit seiner fast 800-jährigen Geschichte eins der ältesten Güter in Angeln.

testute geehrt wurde. Sie war eins der Herzenspferde von Marion Essing. „Sie hat uns die besten Fohlen geschenkt“, erzählt sie. Leider verstarb die Stute dieses Jahr an einer Kolik. Auch der Vater von Pure Freude hat eine besondere Geschichte. Shapiro entdeckte Essing auf dem Hengstmarkt, inzwischen ist er mit Markus Waterhues bis Grand Prix erfolgreich.

### Mutterstuten müssen sich im Sport beweisen

Doch nicht nur die Hengste müssen sich im Hause Essing im Sport beweisen, auch die Mutterstuten stehen nicht nur auf der Koppel und bekommen Fohlen. „Sie müssen nicht in der schweren Klasse gehen, aber sie müssen ihre Rittigkeit und Gesundheit im Sport beweisen“, erklärt Marion Essing. Jeder Reiter wünsche sich ein rittiges und gesundes Pferd. Das finde man aber nicht heraus, wenn

die Stuten nicht geritten würden. „Diese Erfahrung haben mir fast 20 Jahre Zucht und mehrere Generationen von Pferden gebracht“, erklärt sie.

Um nicht immer warten zu müssen, bis die Stuten ihre sportliche Karriere beendet haben, hat die Züchterin schon 2012 angefangen, mit Embryotransfer zu arbeiten. Damals verlor sie zwei Fohlen und kam erst einmal davon ab, doch vor zwei Jahren wagte sie den nächsten Versuch und alle drei Fohlen kamen gesund zur Welt. „Es waren die am besten bewerteten Fohlen, die wir je hatten. Das hat sich also doch gelohnt“, strahlt Essing.

Ihre Nachzucht behält sie am liebsten erst einmal selbst und bildet sie aus: „Ich will ja, dass sie sportlich gefördert werden. Wenn ich sie weggebe, weiß ich nicht,

was aus ihnen wird.“ Daher gibt es pro Jahr auch nur etwa drei Fohlen auf dem Gestüt Gut Roest. „Masse ist nicht meins. Es geht um ausgesuchte Qualität“, erklärt die Züchterin des Jahres.

Sie selbst steigt auch gern in den Sattel, natürlich auf einem Trakehner. Bis zur Klasse M hat sie sich mit ihrer Stute inzwischen hochgearbeitet. Auf's Turnier will sie aber nicht: „Ich mache das nur für mich.“

Ein Zukunftsprojekt für ihre Zucht konnte Marion Essing auf dem Hengstmarkt erwerben. Mit einer guten Freundin ersteigerte sie einen Embryo, ein Vollgeschwister zum Siegerhengst. Wenn alles gut läuft, werden im kommenden Jahr also vier Fohlen das Glück haben, auf dem Gestüt Gut Roest zur Welt zu kommen. Lena Höfer



In diesem Jahr kam unter anderem ein Hengstfohlen aus der Stute Pure Freude auf die Welt. Fotos (3): privat

### kurz & bündig

**Weltcupspringen in La Coruna**  
Die Pinnebergerin Janne Friederike Meyer-Zimmermann konnte im spanischen La Coruna einen weiteren Erfolg verzeichnen: Mit Messi van't Ruytershof gewann sie das Weltcupspringen.

Olympiakader Springen, Hannes Ahlmann mit Baloucan im Perspektivkader Springen, Dirk Schrade mit Casino im Olympiakader Vielseitigkeit und Hanna Knüppel mit Geke Equigrip's Levinio im Perspektivkader Vielseitigkeit.

### Kader 2023

Die Disziplinausschüsse Dressur, Springen und Vielseitigkeit des Deutschen Olympiade-Komitees für Reiterei (DOKR) haben die Kader für 2023 berufen. Die Hamburgerin Alina Schrade gehört mit Paola OLD zum Perspektivkader Dressur. Aus Schleswig-Holstein ist Janne Friederike Meyer-Zimmermann mit Messi van't Ruytershof im

### Colman ist gestorben

Der Holsteiner Hengst Colman von Carthago-Lord aus der Zucht von Klaus Meyn aus Wesseln, Kreis Dithmarschen, und dem Besitz von Sven Völz aus Niedersachsen ist im Alter von 26 Jahren gestorben. Der Vererber brachte mehr als 160 in Klasse S erfolgreiche Nachkommen hervor.