

Sich bewegen und durchatmen können – darum geht es beim Gesundheitssport mit Pferd.

REITEN ALS GESUNDHEITSSPORT

Reiten für Körper und Seele

Pferde sind gut für die Gesundheit! Reiten heißt nicht unbedingt nur Dressur, Springen und Wettkampf. Es gibt auch den „Gesundheitssport mit Pferd“, für alle, die sich mit dem Pferd gemeinsam bewegen wollen. Ein Besuch auf **Hof Viervitz** auf der Insel Rügen

TEXT: LAURA BECKER FOTOS: JACQUES TOFFI



Die beiden Isländer Snorri und Mouni spazieren mit Babett und Johanna nach einer flotten Trabrunde entspannt im Schritt über die hügelige Wiese. Die Reiterinnen lachen, die Pferde schnauben von Zeit zu Zeit ab. Die Sonne strahlt auf Rücken herunter und ein leichter Wind geht durch die Bäume. Reiten macht Spaß. Und nicht nur das. Reiten macht und hält vor allem gesund! Dafür ist Babett ein Paradebeispiel. Mit Skoliose (seitliche Verbiegung) in der Wirbelsäule und einem Autounfall war die passionierte Radfahrerin ein Leben lang geplagt mit Rückenschmerzen, Tabletten halfen ihr durch den Tag. Dann kam sie durch ihre reitende Tochter auf den Hof Viervitz zu Martina Hermann. Die Pferdewirtschaftsmeisterin, Ausbilderin im Gesundheitssport und Vorsitzende der neuesten DRFV-Fachgruppe „Gesundheitssport mit Pferd“ motivierte Babett, sich doch einmal vom Pferd bewegen zu lassen. „Ich habe mich mit 40 Jahren das erste Mal auf ein Pferd gesetzt. Mit Voltigiergurt und geschlossenen Augen bin ich von Martina durch die Reithalle geführt worden. Am nächsten Morgen waren meine Rückenschmerzen weg“, erzählt Babett von ihrem Einstieg vor 13 Jahren. Mittlerweile hat sie die Prüfung zur Berittführerin abgelegt und kümmert sich auf Hof Viervitz um die Ausritte mit den Kindern. „Seit zwei Jahren brauche ich keine Physiotherapie mehr, auf



Wieder-einsteigerin Maria gewinnt Schritt für Schritt ihre Sicherheit auf dem Pferderücken zurück.



Die Franklin-Bälle kommen häufig bei der Sitzschulung zum Einsatz für ein besseres Körpergefühl und zur Mobilisierung der Faszien.

Mithilfe oval geformter Igel-Bälle lernen die Reitschüler die korrekte Handhaltung mit weicher Zügelführung.



VEREINSMITGLIED ANITA SCHUPPANCK Über gesundes Reiten

„Beim Reiten als Gesundheitssport geht es meiner Meinung nach nicht um Sport als solchen. Es steht nicht im Vordergrund, einen athletischen Körper zu formen, dieses ‚Höher-schneller-weiter-Ding‘ oder Konkurrenz und Vergleichen. Vielmehr ist Reiten als Gesundheits-

sport vielleicht wie Yoga – nur mit Nähe, Vertrauen, Empathie und Harmonie. Wie ‚nicht alleine Joggen‘ und wie ein Spaziergang mit einem guten Freund. Eins zu sein mit einem Pferd, sich zu bewegen, aber auch bewegen zu lassen, sich nur auf diese eine Sache zu konzentrieren. Sich einmal fallen lassen, während man getragen wird, und sich nur dieser einen Sache hinzugeben. Das ist gut für die Seele.

Und ganz nebenbei, ohne dass man es so richtig merkt, bekommt man Kondition und Muskeln. Entschleunigung ist gerade ‚das Wort‘, das wonach sich viele sehnen in unserer schnellen Zeit. Wer sich der Reiterei hingibt und das Pferd als Freund oder Partner wahrnimmt, der entschleunigt sich definitiv. Reiten ist nicht digital. Reiten ist echt!“



Martina Hermann mit ihrem ältesten Sohn Alexander und Tochter Melina.

ZUR PERSON

MARTINA HERMANN

Die 57-Jährige ist Pferdewirtschaftsmeisterin Pferdehaltung und Service sowie Ausbilderin im Gesundheitssport (Sport in der Prävention/DOSB) und in integrativer Bewegungstherapie. Sie hat mehrere Trainerscheine C, B oder A in Fahren, Reiten (Leistungssport/Kinder und Jugendarbeit), Westernreiten, Voltigieren und therapeutischem Reiten. Für ihre herausragenden Leistungen in den Trainerprüfungen wurde sie von der FN mit der Lütke-Westhues Auszeichnung geehrt. Außerdem ist sie Prüferin für Breitensportwettbewerbe und den Reitpass sowie Richterin im Breitensport Fahren. Seit 2006 lebt und arbeitet die siebenfache Mutter und gelernte Krankenschwester mit ihrem ältesten Sohn Alexander (Metallbauer, Schmied, Landwirt, Trainer B Fahren) auf dem Hof Viervitz auf der Ostseeinsel Rügen.



Ausrüstung für 32 Schulpferde – da ist Ordnung gefragt.

die Tabletten kann ich auch verzichten“, betont sie und erklärt: „Ich will nicht sportlich reiten, ich will raus in die Natur, möchte mich fallenlassen und fit bleiben.“

Der Hof Viervitz auf der Ostseeinsel Rügen ist ein Zentrum für den Gesundheitssport mit Pferd. Martina Hermann, deren Mann verstorben ist, zog 2006 mit ihren sieben Kindern aus Westfalen auf die Insel und begann erst einmal damit, aufzuräumen. 600 Tonnen Beton und Müll wurden beseitigt, bis aus dem heruntergekommenen landwirtschaftlichem Betrieb mit 44 Hektar ein Reitstall und die „Reiterschule Einhorn“ wurde. Die 32 Schulpferde leben ganzjährig im Offenstall mit einer 18 Hektar großen Weidefläche – Wiese so weit das Auge reicht. Es gibt einen Unterstand mit Futterraufen, eine Liegehalle für die kalten Monate, eine Reithalle, einen großen Außenplatz und eine Trainingswiese mit verschiedenen Hindernissen.

Auf Zuruf galoppiert eine bunt gemischte Truppe heran: Warmblüter, Appaloosas, deutsche Reitponys, Lewitzer Schecken, Kaltblutmixe, Lipizzaner und Isländer. „So vielfältig wie die Menschen, sind auch die Pferde bei uns auf dem Hof“, erzählt Martina Hermann. „Jedes Pferd hat eine Geschichte.“ Da gibt es Horst und Hummel, zwei Lipizzaner, die sechsjährig völlig wild von der Wiese im sedierten Zustand auf einen Anhänger bugsiert und auf Hof Viervitz gekarrt wurden. Sie ließen sich nicht anfassen, schlugen, stiegen und biss.

„Wir haben sie erst einmal ein paar Monate in der Herde mitlaufen lassen. Die Herde regelt vieles. Dann konnten wir anfangen mit ihnen zu arbeiten. Heute sind sie total umgänglich“, so Martina Hermann. Dann gibt es da auch die Donnerhall-Stute Flo. Sie wurde fünfjährig von einer Frau mit Handicap gekauft und von Martina Hermann ausgebildet. Das ist über zehn Jahre her und Flo bei den Reitschülern eines der begehrtesten Schulpferde. Elf Isländer gehören ebenfalls zur Schulpferde-Truppe. Deren Besitzer sind ausgewandert, die Pferde – damals teilweise ungeritten – haben auf Hof Viervitz ein neues Zuhause gefunden.

DER HOF ALS SCHUTZZONE

Martina Hermann, die den Hof mit ihrem ältesten Sohn Alexander betreibt, lebt in Viervitz ein Konzept, das sich über die Jahre entwickelt hat. Es basiert vor allem auf gegenseitigem Respekt. Den Pferden gegenüber, aber auch den Menschen. „Wir gehen achtsam mit den Kindern, den Erwachsenen und Pferden um“, betont Martina Hermann. „Unser Hof ist eine Schutzzone. Hier wird niemand ausgelacht. Wir haben für uns die ethischen Grundsätze der Pferde auch für die Menschen formuliert. Jeder kann reiten, auch wenn er Probleme hat. Dafür bieten wir den Raum. Unsere Reiter sollen Spaß am Pferd haben, sich bewegen und bewegen lassen und so etwas für ihre Gesundheit tun, für die körperliche und die mentale. Hier findet

man den Platz zum Abschalten, die Möglichkeit, sich eine Auszeit zu nehmen. Es gibt aber keinen Leistungsdruck und keinen Gruppenzwang. Jeder macht so, wie er kann. In den Übungseinheiten trainieren wir die Koordination, die innere und äußere Balance und die Beweglichkeit. Wir spannen einen umfassenden Bogen, bei dem wir die gesundheitlichen Aspekte in den Vordergrund rücken.“

Der Betrieb ist als „Sektion Reiten“ dem größten Sportverein der Insel Rügen angeschlossen, der Sana-Sport-Gemeinschaft Rügen. Der Verein hat insgesamt neun Sektionen und über 350 Mitglieder. Martina Hermann hat sich bewusst für einen Sport- und nicht für einen Reitverein entschieden, um die Schwerpunkte ihres Betriebs zu unterstreichen. Auf den Hof Viervitz kommen rund 130 Reiter in der Woche. Die jüngsten sind zwischen drei und vier Jahre alt, der älteste 78. Es gibt Unterricht, geführte Ausritte, Familienspaziergänge, Eltern-Kind-Reitstunden, Kutschfahrten, Fahrunterricht, Ponyreiten, Kooperationen mit den Rügener Schulen und die Möglichkeit, den Kutschenführerschein, die Prüfung zum Berittführer oder Trainerassistenten und Reitabzeichen, den Basis- oder Reitpass/Pferdeführerschein oder das Wanderreitabzeichen abzulegen. Besonders an kalten Tagen wird Aufwärm-sport vor dem Reiten betrieben. Bei den Kindern werden beispielsweise spielerisch die Pferde durch ein Wettrennen eingeteilt.

Die Erwachsenen machen Dehnübungen – eine Yogalehrerin im Verein versorgt die Sportbegeisterten mit Tipps und Ideen.

INDIVIDUELLE ZIELSETZUNG

Auf jeden Reitschüler geht Martina Hermann individuell ein – welche Wünsche er hat, Stärken und Schwächen und was er erreichen möchte. „Es gibt rund vier Millionen Reiter in Deutschland, die wenigsten davon sind Turnierreiter“, gibt sie zu bedenken. „Uns geht es nicht darum, die nächste A-Dressur zu gewinnen oder in einem M-Springen zu starten. Oberstes Ziel ist immer, sich gesund und fit zu halten. Und ein persönliches Ziel kann sein, einen Ausritt zu machen oder wieder selbstsicher in den Sattel steigen zu können.“ Beim Training achtet Martina Hermann auf das passende Umfeld. Das heißt, das Training der Erwachsenenanfänger legt sie in die Morgen- oder Abendstunden, damit währenddessen keine Teenager auf dem Hof sind. „Dann gibt es kein Konkurrenzdenken und ich muss mich nicht mit den talentierten, sportlichen Mädchen vergleichen“, erklärt Maria, die mit Voltigiergurt auf einem Appaloosa sitzt und im Schritt verschiedenen Sitzübungen macht. Die 58-Jährige ist ihr Leben lang geritten bis die Gelenke nicht mehr mitgemacht haben. Durch Corona und Kurzarbeit war sie auf der Suche nach Arbeit und kam zu Martina Hermann. Sie hilft im Stall mit – und hat wieder angefangen zu reiten. „Hier meckert keiner, man muss keine Erwartungen erfüllen und die Pferde sind so entspannt – das gibt einem Sicherheit und Mut, das baut total auf. Das ist ein schönes Gefühl.“

Martina Hermann Schulpferde sind alle vielseitig einsetzbar, aber vor allem sind sie auch gymnastiziert. Darauf legt die Ausbilderin großen Wert. „Reiten als Gesundheitssport heißt nicht nur, dass die Pferde im Schritt am langen Zügel durch die Bahn schunkeln. Unsere Pferde werden alle regelmäßig gearbeitet, in der Bahn, im Parcours und im Gelände. Sie gehen die Reitabzeichenprüfungen Dressur und Springen genauso wie auf die Geländestrecke. Wir fahren auch auf WBO-Turniere. Aber bei uns gewinnt eben der, der sich am achtsamsten verhält. Denn ich finde, richtig reiten heißt auch, vernünftig mit dem Pferd umzugehen.“ Beim Training kommt Unterstützung von einer befreundeten Richterin und den Töchtern des Hauses. Das Stichwort ist gemeinsam. „Alleine würde ich das alles gar nicht schaffen“, sagt Martina Her-



Alle Viervitz-Pferde werden regelmäßig trainiert in Dressur, Springen und Gelände, um sie zu gymnastizieren, fit und gesund zu halten.

mann. „Wir sind hier eine Gemeinschaft, in die sich jeder einbringt. Wir unterstützen und helfen uns.“ Nichtsdestotrotz gibt es auf Hof Viervitz auch strenge Regeln. Handys sind verboten, alle sollen sich auf das Wesentliche konzentrieren und den Pferden ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Auch das Fotografieren und Filmen ist untersagt.

„Wir wollen nicht, dass sich nachher jemand in einer unglücklichen Situation im Internet wiederfindet und ausgelacht wird. Und jeder soll hier für sich selbst reiten und nicht für das bestmögliche Foto.“ Mit der Ausrüstung der Pferde muss sehr sorgsam und ordentlich umgegangen werden, und über die verschiedenen Abzeichen kann man sich



Eine für alle, alle für eine – das ganze Team auf Hof Viervitz hilft und unterstützt sich gegenseitig.



Privatsphäre wird auf Hof Viervitz großgeschrieben: Fotografieren ist verboten!

sozusagen Bereiche auf dem Hof „erarbeiten“. Ein Pferd von der Weide holen darf beispielsweise nur, wer den Basispass (bzw. den Pferdeführerschein) hat. Es gibt regelmäßig Elternabende für den Austausch und um Informationen weiterzugeben, über das Reiten allgemein, darüber dass das, was in „Ostwind“ gezeigt wird, nicht realistisch ist und was die Kinder auf dem Hof machen.

Ergänzt wird das Programm rund um den Gesundheitssport mit Pferd auf Hof Viervitz von Physiotherapeutin Synke Winter, die an drei Tagen die Woche therapeutisches Reiten anbietet, also eine krankengymnastische Behandlung und Therapie auf dem Pferd für Menschen mit Handycaps und neurologischen Auffälligkeiten. Dadurch ist das therapeutische Rei-



Rügener Marschweide so weit das Auge reicht: Die Schulpferde leben ganzjährig in einem großen Offenstall mit insgesamt 18 Hektar Wiesenfläche.



Auf Hof Viervitz wird das wöchentliche Programm ergänzt durch Therapeutisches Reiten, es gehört aber nicht zum Gesundheitssport.

ten klar abgegrenzt zum Gesundheitssport, bei dem die Prävention und der Ausgleich von Bewegungsdefiziten im Fokus steht. Präventiv betreibt Vereinsmitglied Johanna den Reitsport. Sie sagt, an sie als Unternehmerin, Mutter und Ehefrau würden in ihrem Alltag hohe Erwartungen gestellt, so dass sie die Zeit im Stall als Auszeit

und Möglichkeit ansieht, sich fit zu halten. „Ich hätte auch zum Tennisschläger greifen können, habe mich aber bewusst für das Reiten entschieden, weil ich körperlich und mental entspannen kann und trotzdem konzentriert bin. Ich finde es bemerkenswert, wie man lernt, seinen Körper auf dem Pferd zu bewegen und das Pferd gibt einem Feedback. Außerdem ist man immer an der frischen Luft und man übernimmt Verantwortung für sein Umfeld, das Pferd und die Menschen. Auf Hof Viervitz geht es nicht um Besitztum,

Glitzerschabracken oder wer das schickste Outfit trägt und es gilt die Prämisse: Du kannst, aber du musst nicht. Man kann beobachten oder sich einbringen. Es wird auf Schwächen eingegangen und wir erreichen Erfolge gemeinsam – das schätze ich sehr.“ Auf Hof Viervitz kann man etwas für seinen Körper und die Seele tun.

Fachgruppe „Gesundheitssport mit Pferd“

Seit Herbst 2019 gehört der Gesundheitssport mit Pferd als Fachgruppe zum Deutschen Reiter- und Fahrer-Verband (www.drfv.de). Er ist eine vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) anerkannte spezifische Maßnahme mit vielfältigen Angeboten für Menschen jeden Alters, deren „Risikofaktor Bewegungsmangel“ ist und grenzt sich klar ab vom Therapeutischen Reiten. Der DOSB definiert Gesundheitssport „als einen Prozess, der mit den Mitteln des Sports das Ziel verfolgt, Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre



Dieses Zertifikat wird es zukünftig für DRFV-Ausbilder im Gesundheitssport geben.

Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“. Im Fokus der Fachgruppe steht die

Prävention von Erkrankungen, aber auch die individuelle Förderung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit über die Bewegung mit und auf dem Pferd. Es gibt die Ausbildung zum DOSB-Übungsleiter „Sport in der Prävention/Reiten“ und die FN Ergänzungsqualifikation „Ausbilder im Gesundheitssport mit Pferden“. Der Gesundheitssport mit Pferd trägt das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“, das vom DOSB und der Bundesärztekammer entwickelt wurde und Präventionssport auszeichnet. In Deutschland gibt es nur sechs Sportarten, die dieses Siegel tragen dürfen.

◆ www.gesundheitssport-mit-pferden.de