

Manch eine Oberlinie eines Pferdes muss Dinge leisten, zu der sie nicht in der Lage ist.



Foto: Adol

## Gewicht reitet

*Das Wohl der Pferde liegt vielen am Herzen, angepasste Sättel, Therapeuten begleiten den Alltag. Und dennoch kommen Themen wie „Trageerschöpfung“ auf. Häufig, weil das Pferd statt zum Tragen zum Schleppen verdammt wird*

**K**raft = Masse mal Beschleunigung. Physikalisch lässt sich die Kraft leicht errechnen. Doch in der Umsetzung hat manch ein Pferd einiges zu leisten, um die Masse(n) auf seinem Rücken in Bewegung zu setzen. In nicht wenigen deutschen Sätteln thronen Gestalten, deren Oberschenkel und Gesäße dermaßen ausladend sind, dass man von dem bisschen Leder unter ihnen kaum noch etwas erkennt. Deutschland wird immer dicker (siehe Seite 50), nur die Pferde werden nicht immer kräftiger, eher im Gegenteil. Stabile Rücken und eine solide Ausbildung, in deren Verlauf Schubkraft in Tragkraft umgesetzt wird,

ist nicht immer gewährleistet.

Es geht nicht um Bodyshaming, es geht um die Überbelastung. Und darum, dass Pferde nicht schreien können, nur im Zweifelsfall lahmen. Es geht auch nicht allein um eine Kilozahl betont Sportmedizinerin Dr. Julia Schmidt, die im Hamburger Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) das Athleticum leitet und die Spezialsprechstunde für Pferdesportler:innen aus der Taufe gehoben hat. „Muskelmasse wiegt mehr als Fett, aber ein trainierter, muskulöser Körper kann sich besser stabilisieren und koordinieren.“ Einfach ausgedrückt: 85 schwabbelnde Kilogramm machen dem Pferd deutlich mehr zu

schaffen, als ein Modellathlet mit gleichem Ausschlag auf der Waage, der mit schwingt und somit sein Gewicht gut unterbringt auf dem Pferd. Bilder in den Sozialen Medien, in denen Menschen der ersten Kategorie Pferderücken malträtiert, gibt es mehr als genug. Ein leichter Sitz, der keiner ist, Aussitzen das zum Balanceakt wird – fürs Pferd. Für Dr. Julia Schmidt, selbst bis Klasse S in der Dressur erfolgreich, sind das Bilder, die nicht sein sollten. „Es geht nicht um ein Verbot, aber es geht darum, dass die Reitperformance für beide, Reiter und Pferd, angenehm ist. Das heißt, dass das Pferd körperlich dazu in der Lage ist, einen schwereren Reite



zu tragen und das der wiederum seine eigenen Möglichkeiten realistisch einschätzt und beispielsweise erst einmal leichttrabt, wenn er geschmeidiges Mitschwingen in der Bewegung noch nicht hinbekommt.“

Im Ausland wie in Großbritannien und den USA geht man mit der Problematik offener um. Selbsteinschätzung war Thema einer Tagung von Sattlern in Australien. Eine Referentin brachte es auf den Punkt: „Wir müssen den Elefanten im Raum ansprechen. Und wir müssen alle dasselbe predigen. Wer zu dick ist, gehört nicht aufs Pferd“, so die erfahrene Sattlerin. Sie sagt, es sei ermüdend und frustrierend, immer wieder dieselben Bilder zu sehen: Pferde, deren Oberlinien sich negativ veränderten, weil sie der täglichen Belastung nicht gewachsen sind. „Wenn man eine dieser Reiterinnen vor einen Bildschirm setzt und ihr zeigt, wie jemand in Rollkur reitet oder die Tasthaare stutzt oder sein Pferd auspeitscht, werden sie aufgeregt sein, aber wenn man ihnen sagt, dass sie genauso grausam sind, sind sie entsetzt.“

Zu viel Gewicht, dass dann auch noch nicht im Mittelpunkt des Sattels einwirkt, sondern weiter hinten, stellt die Rückenmuskulatur des Pferdes vor große Aufgaben. Häufig verspannt sich das Pferd schon beim Leichttraben, weil zu weit hinten im Sattel eingesessen wird. Die feste Rückenmuskulatur muss das Pferd an anderer Stelle kompensieren, damit landet das Übergewicht auf Sehnen, Bändern und Gelenken.



Foto: Schnell

Wer athletisch genug ist, kann trotz Übergewichts mit dem Pferd harmonieren.

Dr. Julia Schmidt möchte niemandem die Freude am Pferd nehmen. „Aber Reiten heißt immer auch Verantwortung für unseren Sportpartner Pferd übernehmen. Und wenn ich feststelle, dass ich ein paar Kilo zu viel habe, gibt es ja genug Möglichkeiten, etwas dagegen zu tun. Eine Ernährungsumstellung, andere Sportarten...“

### Gewicht reitet

Es ist nicht einfach, jemand auf Übergewicht anzusprechen. Wer das zum Wohle der Pferde tut, hört oftmals den Spruch, „wieso, Gewicht reitet, noch nie gehört?“ Sportmedizinerin Schmidt hat lange nachgedacht, wie es zu dieser Aussage gekommen ist. Ihre Erklärung:

„Wir alle haben doch gelernt, dass die Abfolge der Hilfengebung immer Gewicht-, Schenkel- und Zügelhilfe sein soll. Sprich, dass die Gewichtshilfe eben die vorherrschende ist, die zunächst von den treibenden Schenkelhilfen unterstützt und den Zügelhilfen verfeinert wird. Ich denke, dass es einfach eine Verkürzung ist, wenn man sagt, ‚Gewicht reitet‘.“ Und ein Missverständnis.

Aus ihrem Arbeitsalltag weiß die Orthopädin von einem anderen Aspekt, der übergewichtige Reiterinnen und Reiter betrifft: „Bei einem Unfall ist deren Risiko immens höher, weil sie sich nicht so beweglich sind und bei einem Sturz weniger gut ihren Körper koordinieren können. Auch bei einer Operation haben übergewichtige Patienten viele Nachteile. Nicht nur, dass ihre Wundheilung schlechter ist als bei anderen, sie brauchen auch länger, um wieder fit zu werden.“ Reiten sei ein risikoträchtiger Sport, das könne man nicht wegdiskutieren.



Foto: UKE

### Expertin Dr. Julia Schmidt

Orthopädin, Unfallchirurgin, Ärztin für Manuelle Medizin und Sportmedizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Reiterin bis Klasse S. Als

Verbandsärztin des Landesverbandes Hamburg betreut sie u. a. den Nachwuchskader. Gründete die Spezialsprechstunde für Pferdesportler:innen.  
[uke.de/athleticum/reitersprechstunde](http://uke.de/athleticum/reitersprechstunde)

## PRÄMIENABO



12 x **St.GEORG** lesen  
Attraktive Wunschprämie  
1 Heft gratis bei Bankeinzug  
Kein Risiko: Nach Laufzeit  
monatlich kündbar

**Ab 102,00 €**

## GESCHENKABO



- 12 x **St.GEORG** verschenken
- Geschenkmappe inkl. Gratis-Heft
- Attraktive Wunschprämie
- Kein Risiko: Endet automatisch nach Ablauf der Mindestlaufzeit

**Ab 102,00 €**

## TESTABO



- 3 x **St.GEORG** testen
- 30 % sparen
- Tolle Zugabe zur Wahl

**Ab 17,90 €**

[www.st-georg.de/angebote](http://www.st-georg.de/angebote)

Anbieter des Abonnements ist JAHR MEDIA GmbH & Co. KG. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistender Unternehmer

Verantwortliche Stelle: JAHR MEDIA GmbH & Co. KG, Jürgen-Töpfer-Straße 48, 22763 Hamburg, [datenschutz@jahr-media.de](mailto:datenschutz@jahr-media.de). Weitere Informationen zum Datenschutz unter: [www.jahr-media.de/datenschutzerklaerung](http://www.jahr-media.de/datenschutzerklaerung)





Foto: KI

Die schwierige Frage, die sich manche Reiter stellen: Ab welchem Gewicht bin ich eigentlich zu schwer für mein Pferd? Studien haben das untersucht

# Gewichts-Rechner

*Wie schwer ein Reiter sein darf und ab welchem Gewicht das Pferd Schaden nimmt, haben Forscher untersucht. Sie geben Richtwerte, wie man das optimale Reitergewicht ermitteln kann und wann man lieber nicht mehr in den Sattel steigen sollte*

**W**er aufs Pferd steigen möchte, darf nicht mehr als 95 Kilogramm wiegen – das ist eine der Vorgaben, die Reiter am National Riding Stables Horse Rescue im amerikanischen Gettysburg/Pennsylvania erfüllen müssen, wenn sie an einem Ausritt teilnehmen möchten. Jeder Reiter muss bei der Buchung eines Ausflugs sein Gewicht angeben, der Stall stellt daraufhin aus der Vielzahl der zur Verfügung stehenden Pferde die optimale Pferd-Reiter-

Kombination zusammen. Ein Kind wird einen eher zierlichen vierbeinigen Partner bekommen, für schwere Erwachsene stehen Kaltblüter zur Verfügung – aber auch diese können nicht unendlich viel tragen. Deswegen gilt die Gewichtsgrenze von 210 Pfund, was etwa 95 Kilogramm entspricht.

Um den Kunden verständlich zu machen, wie wichtig eine solche Gewichtsgrenze ist, zitiert National Riding Stables Horse Rescue eine amerikanische Expertin für Biomechanik

des Pferdes, Dr. Deb Bennett. Die Gründerin des Equine Studies Institute erklärt: „Das Gesamtgewicht von Reiter und Ausrüstung darf 250 lbs. nicht überschreiten. Es gibt kein lebendes Pferd, egal welcher Rasse und welchen Körperbaus, das länger als ein paar Minuten mit mehr Gewicht auf dem Rücken als diesem auskommen sollte. Nicht einmal die U.S. Army hat jemals ein Maultier schwerer bepackt.“ 250 Pfund entsprechen 113,4 Kilogramm.

## Gewichtsbeschränkung für Reitschüler

Übergewicht und Fettleibigkeit nehmen zu. Im internationalen Gewichtsvergleich (OECD-Länder) rangierten die USA im Jahr 2021 auf Platz zwei: 67,5 Prozent der Amerikaner waren übergewichtig, Chile führte mit 67,7 Prozent das Ranking an. In Deutschland waren laut dieser Statistik 52,7 Prozent der Deutschen übergewichtig (Platz 22), Tendenz steigend. Auch hierzulande gibt es Reitschulen, die ihren Pferden nicht zu viel zumuten wollen. Wie etwa die Reiterhof Schober im bayerischen Neukirchen. „Wir haben uns entschieden, für unsere Pferde eine Gewichtsobergrenze von 80 Kilogramm Reitergewicht festzulegen. Dieses heikle Thema und die Entscheidung dazu ist uns wahrlich nicht leicht gefallen und uns liegt es sehr am Herzen, niemanden wegen seines körperlichen Zustandes vor den Kopf zu stoßen. Aus Gründen der Fairness können wir jedoch nur jeden ermutigen, die eigene Fitness den Pferden zuliebe zu hinterfragen und daran zu arbeiten“, steht auf der Webseite der Reitschule. Dort verweist man auf wissenschaftliche Studien und Erkenntnisse, die zur Einführung dieser Gewichtsgrenze geführt haben. Wie die Studie der Britin Sue Dyson, die sich sei Jahren der Biomechanik des Pferdes und dessen Wohlbefinden widmet.

## Unwohl und lahm durch zu hohes Gewicht

2018 hat sie die Ergebnisse ihrer Pilotstudie veröffentlicht. Darin hatte sie untersucht, wie sich ein zu hohes Reitergewicht auf das Pferd auswirkt. Sechs Pferde mit einem Gewicht zwischen 500 bis 600 Kilogramm ließ sie von leichten (10 bis 12 Prozent des Pferdegewichts), mittelschweren (12 bis 15 Prozent des Pferdegewichts), schweren (15 bis 18 Prozent des Pferdegewichts) und sehr schweren Personen (mehr als 20 Prozent des Pferdegewichts) reiten



## Die Folgen zu hoher Belastung

- Unwohlsein
- Schmerzen
- Wirbelsäule biegt sich nach unten durch
- seitliche Bewegungen fallen dem Pferd schwerer
- veränderter Bewegungsablauf (Verlängerung Standphase, Verkürzung Hangphase)
- Lahmheit
- chronische Veränderungen vor allem im Rücken und an den Gliedmaßen möglich
- überhöhte Herz- und Atemfrequenz
- schmerzhafte, verhärtete Muskulatur

– das Gewicht variierte von 60,8 kg bis 142,1 kg. Die schweren und sehr schweren Reiter mussten frühzeitig absteigen, da die Pferde deutlich Schmerzen und Unwohlsein zeigten, eines lahmt sogar. Um das Unwohlsein der Tiere zu erkennen, verwendete Sue Dyson ihr entwickeltes Schmerz-Ethogramm (s. auch [st-georg.de/wissen](http://st-georg.de/wissen)).

Wiegt der Reiter (inklusive Sattel! Die meisten wiegen zwischen 4 und 8 kg) mehr als 15 Prozent des Pferdegewichts, kann dies entsprechend dieser Studie zu Unwohlsein des Pferdes führen. Sue Dyson betont, schweren Reiterinnen und Reitern das Reiten nicht untersagen zu wollen, deren Gewicht müsse aber proportional zum Pferdegewicht passen. Diese Studie sei ein erster Schritt, die Auswirkung weiterer Faktoren müssten nun ermittelt werden, so die Expertin. Dazu zählen laut Sue Dyson Körperbau, die Fitness und die Kraft des Pferdes, eventuelle Krankheiten, der Sitz und die Eignung des Sattels, die Fähigkeiten des Reiters, sein Gleichgewicht und seine Symmetrie, seine Fitness sowie die Art, Dauer und Intensität der Arbeit, der Boden und das Gelände.

### Kräftige Pferde vertragen mehr?

Die Tierärztliche Vereinigung für Tiererschutz hat ein Merkblatt veröffentlicht über „Reitergewicht: Beurteilung der Gewichtsbelastung von Pferden unter Tierschutzgesichtspunkten“. Als einfachste Methode, um die maximale Ge-



Foto: galoppfoto.de

Ein schwerer Reiter kann die Bewegungen des Pferdes negativ beeinflussen bis zum Auftreten einer Lahmheit. Ein balancierter Sitz ist entscheidend für das Pferdewohl.

## Richtwerte

Bei einem durchschnittlichen Pferdegewicht von 600kg wäre ...  
**Optimales Reitergewicht = 10% des Pferdegewichts = 60kg**  
**Zufriedenstellendes Reitergewicht = 15% des Pferdegewichts = 90kg**  
**Reitergewicht zu hoch und ein Gesundheitsrisiko für das Pferd = 20% und mehr des Pferdegewichts = 130kg**



Foto: slawik.com



## SPECIAL REITERGEWICHT

wichtsbelastung zu ermitteln, nennen sie die Formel Widerristhöhe (in cm) – 100 + 30 = max. Gewichtsbelastung in kg. Diese Methode ist nicht sehr genau, liefert aber Anhaltspunkte, wenn man das Gewicht des Pferdes nicht kennt.

Möchte man das Gewicht schätzen, weil man keine Möglichkeit hat, sein Pferd zu wiegen, rät man bei der Vereinigung zu folgender Berechnung des Pferdegewichts (siehe Kasten unten).

Dabei ist aber zu berücksichtigen, dass große, schwere Pferde nicht proportional mehr tragen können als kleine, leichtere Tiere. Wichtig für die Tragkraft des Pferd ist auch die Breite der Lendenpartie sowie der Umfang seiner Röhrbeine. Pferde mit einer breiten weit auslandenden und gut bemuskelten Lendenpartie können mehr tragen als gleichgroße Pferde mit schmaler und/oder schlecht bemuskelter Lendenpartie. Mit dem sogenannten „Röhrbeinbelastungs-Index“ soll man einschätzen können, wie stabil das Fundament eines Pferdes ist. Je höher der sogenannte Röhrbeinbelastungsindex, desto mehr kann das Pferd tragen.

Wie auch Sue Dyson weist die Tierärztliche Vereinigung darauf hin, dass viele Faktoren beeinflussen, ob der Reiter vom Gewicht her zu einem Pferd passt. Zusätzlich zu den von der Biomechanik-Expertin genannten Faktoren nennen sie auch noch Nutzungsart des Pferdes sowie scheinbar unwichtige Faktoren wie Wetter, Jahreszeit und Bodenbeschaffenheit. Die Vereinigung rät aufgrund der Vielzahl der zu beeinflussenden Faktoren die Belastbarkeit eines Pferdes von Fachleuten wie Tierarzt und Trainer beurteilen zu lassen. Letzterer kann einschätzen, wie gut der Reiter den Bewegungen des Pferdes folgen und im Trab harmonisch mitschwingen kann. Gewicht, das in den Sattel plumpst, ist eine zusätzliche Belastung.



Foto: slawik.com

Übergewichtige Reiter haben oft das Problem, dass ihnen die Sitzfläche des Sattels zu klein ist.

### 15 Prozent sind akzeptabel

Das Fazit der Tierärztlichen Vereinigung: „Der Einfachheit halber richten sich die meisten Untersuchungen und Empfehlungen zum Reitergewicht nach der Relation zum Körpergewicht des Pferdes. Dabei kann allgemein festgestellt werden, dass kräftige und gedrungene Pferdetypen (die nicht mit übergewichtigen Pferden verwechselt werden dürfen!) relativ mehr Gewicht bezogen auf ihr Körpergewicht tragen können, als edle, zierliche Pferdetypen. Unter Berücksichtigung weiterer Faktoren wie Trainingszustand, Art der Leistung und Pferdetyp kann eine Gewichtsbelastung von ca. 15 Prozent der Körpermasse eines Pferdes als realistisch und akzeptabel angesehen werden. Bei einer Gewichtsbelastung von 20 Prozent ih-

res eigenen Körpergewichtes kommt es bereits zu merklichen Veränderungen vor allem in der Muskulatur der betroffenen Pferde in Form von Verspannungen und Verhärtungen. Eine so hohe Gewichtsbelastung kann daher nur unter optimalen Bedingungen toleriert werden, wenn die Pferde, wie beispielsweise Islandpferde, einen entsprechend belastbaren Körperbau aufweisen, in einem sehr guten Trainingszustand sind und die geforderte Leistung eher moderat ist. Gewichtsbelastungen von 25 Prozent oder gar 30 Prozent der Körpermasse eines Pferdes gehen zunehmend mit Schäden an der Muskulatur einher und können auf lange Sicht dauerhafte Schäden am Rücken und dem gesamten Bewegungsapparat verursachen. Sie sind somit nach derzeitigem Wissensstand als tierschutzwidrig anzusehen.“

### Keine Waage? So schätzt man das Pferde-Gewicht

**DAS GEWICHT DES PFERDES** des spielt eine Rolle für die Frage, ob ein Reiter zu schwer fürs Pferd ist. So kann man das Gewicht des Pferdes schätzen, wenn man es nicht wiegen kann:

$$\frac{\text{Brustumfang (cm)}^2 \times \text{Körperlänge (cm)}}{11900} = \text{Körpergewicht (kg)}$$

### Das sagt die FN zum Gewicht

Auch die Deutsche Reiterliche Vereinigung hat ihre Meinung zu dem viel diskutierten Thema Reitergewicht veröffentlicht. „Richtwert ja, aber kein fest definierter Grenzwert“, lautet die Sichtweise des Verbands, der als Richtwert eine maximale Gewichtsbelastung von 15 bis 20 Prozent des Körpergewichts des Pferdes ansieht. Reiter sollten zudem bedenken, dass Exterieurmängel des Pferdes dessen Tragkraft senken. Das gilt auch für unter- sowie übergewichtige Pferde und alte oder schlecht



bemuskelte Tiere. Durch Training, nämlich wenn das Pferd die Bauchmuskulatur anspannt und den Rücken aufwölbt, kann man die Tragkraft etwas verbessern, aber nur im Rahmen des Möglichen. „Es muss bei der Festlegung einer maximalen Gewichtsbelastung zudem berücksichtigt werden, welche Art von Leistung von einem Pferd gefordert wird. Bei einer moderaten Ausdauerleistung, wie sie einem Pferd beispielsweise in langsamer Gangart abverlangt wird, kann es eine höhere Gewichtsbelastung besser tolerieren als bei einer kurzen, intensiven Belastung. Auch ein optimal passender Sattel stellt eine wichtige Komponente dar. Besonders wichtig sind aber der Reiter selbst sowie dessen reiterliche Fähigkeiten und Körperproportionen. Ein gut ausgebildeter, ausbalanciert und geschmei-

## „Besonders wichtig sind aber reiterliche Fähigkeiten und Körperproportionen“.

dig einsitzender Reiter wird den Pferderücken immer weniger belasten als ein Reitanfänger mit weniger Körpergewicht“, so die FN.

### Knackpunkt passender Sattel

Damit der Reiter geschmeidig und ausbalanciert sitzen kann, muss eines ge-

währleistet sein: Er muss genügend Platz im Sattel haben. Das ist ein großes Problem, weiß Pferde-Physiotherapeutin Helle Kleven, die auch Sättel verkauft und dazu berät. „Reiter sind schwerer geworden und Pferde kürzer, sodass es sehr schwer ist, einen passenden Sattel zu finden. Der Sattel, der dem Reiter passen würde, passt dem Pferd nicht.“

Hier treffen viele Probleme aufeinander, die sich hochschaukeln: das hohe Reitergewicht, ein für den Reiter zu kleiner Sattel und die Reiterfitness. „Hinzu kommt nämlich auch, dass viele schwere Reiter nicht fit genug sind und nicht genügend Stabilität im Sattel haben. Sie sitzen unruhig und ihr Gewicht ist meist zu weit hinten, was dann auch noch punktuell Druck auf den Pferderücken ausübt.“ ■

## Wie stabil ist das Pferd?



Foto: St.GEORG

Mit dem Röhrenbeinumfang und dem Gewicht des Pferdes wird der Röhrenbeinbelastungs-Index (RI) ermittelt.

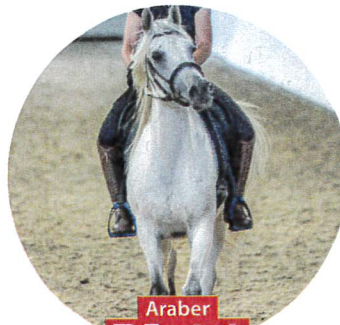


Foto: slawik.com

Araber  
**RI: 4,1**



Foto: slawik.com

Haflinger  
**RI: 3,6**

Röhrenbeinumfang (cm) x 100

= Röhrenbeinbelastungs-Index (RI)

Körpergewicht (kg)



Foto: slawik.com

Trakehner  
**RI: 3,1**



Foto: slawik.com

Süddt. Kaltblut  
**RI: 3,0**



Foto: slawik.com

Mini-Shetland  
**RI: 9,5**

Mit Röhrenbeinbelastungs-Index soll die Stabilität des Fundaments eines Pferdes eingeschätzt werden: Je höher der Wert, desto belastbarer das Pferd. Mini-Shettys können im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht recht viel stemmen und führen beim Röhrenbeinbelastungs-Index das Ranking an. Süddeutsche Kaltblüter hingegen haben den geringsten Wert.