

FREIZEIT AKTIV: REITEN FÜR WIEDEREINSTEIGER „Ü 40“

# Im Sattel den richtigen Dreh finden

VON NICOLA FÖRG

Die Geschichten gleichen sich: Früher ist man mal geritten, aber durch Ausbildung, Beruf und Familie ist das Hobby irgendwie in der Versenkung verschwunden. Aber nun ist sie wieder da – diese Sehnsucht nach dem Glücksgefühl im Sattel. Oder anders: Früher war Reiten einfach zu teuer, ein Elitesport, und Mama und Papa hatten die finanziellen Ressourcen nicht. Aber jetzt: Jetzt wird dieser Wunsch wieder übermächtig. Bloß, heute ist man Mitte 30 oder über 40 oder gar 50. Über eine Million Deutsche würden gerne reiten lernen, weil in einer technokratischen Welt der Wunsch nach direktem Kontakt zu einem Tier und zum Naturerleben immer stärker wird. Der Jahrgang 1964 ist der bevölkerungsreichste in West- und Ostdeutschland, bereits heute sind mehr Menschen über 40 als unter 40. Die 60er-Jahrgänge sind es schon und werden es weiter sein: gesellschaftsprägend. Und ihre Sportmotivation geht weg von der Wettbewerbsmentalität, hin zum Spaß. Reiten lernen soll Freude bringen, keinen Drill.

Aber dann kommen die Zweifel: Ist man – sportmäßig – nicht ein Methusalem und es zwick am einen oder anderen Eck eben auch schon ein bisschen? Getreu dem Motto: Wenn dir in der Frühe nichts wehtut, bist du tot. Kann man da noch Reiten beginnen? Und mehr noch: Wie kann man es vermeiden, inmitten einer Horde kichernder Reitmädeln zu enden? Und noch schlimmer: Wie entkommt man den hämischen Blicken an der Bande, weil man sich total doof anstellt?

Reitkurse für Erwachsene haben fast gar nichts mit Kinderunterricht gemein. Worum es geht, das weiß unser Experte Georg Braun.

■ **Worauf muss ich achten, wenn ich in einer Reiterschule nach einem Reitkurs frage?**

**Braun:** Erwachsene und Kinder zusammen geht gar nicht. Erwachsene sind Kopfmens-



Über eine Million Deutsche würden gerne reiten lernen, weil in einer technokratischen Welt der Wunsch nach direktem Kontakt zu einem Tier und zum Naturerleben immer stärker wird. Auch im Erwachsenenalter ist der Neu- oder Wiedereinstieg möglich. FOTOS: ANDREAS BAAR

chen, die durch ihr Leben, durch ihren Beruf geprägt sind und das auch mit auf das Pferd nehmen. Sie brauchen sehr viel mehr Fürsorge und Aufmerksamkeit. Ich empfehle eigentlich Einzelstunden ohne Zuschauer, weil Zuseher meist stark verunsichern. Erst, wenn sich jemand sicherer fühlt, passt er in die Gruppe. Was auch noch denkbar ist: eine Kleingruppe mit Leuten in etwa gleichem Alter. Fatal ist es, wenn einer vor lauter Was-denken-die-andere-Angst gar nicht locker werden kann.

■ **Apropos locker: Das kann man selber ja oftmals nicht steuern, und Pferde spüren so was doch auch?**

**Braun:** Ja, Pferde spiegeln die Emotionen und Befindlichkeiten von Menschen. Aber ich kann sie ein wenig überlisten, und deshalb machen wir Atemübungen. Pferde spüren, wenn einer kurz atmet und Angst signalisiert. Wenn ich übe, tief in den Bauch zu atmen, dann entspanne ich mich und das Tier.

■ **Oftmals entscheiden die ersten Minuten. Was muss ein Betrieb da leisten?**

**Braun:** Eine erste Reitstunde ist mehr eine Wissensstunde. Wie ist ein Pferd gestrickt? Warum erschrickt es nicht vor einem scheppernden Traktor, wohl aber vor einem am Boden liegenden Baumstamm? Erwachsene haben ein hohes Sicherheitsbedürfnis, sie reagieren weniger instinkthaft, sondern brauchen Hintergrundwissen, um sich sicher zu fühlen. Ich erzähle viel über die Anatomie und das Auge eines Pferdes. Wenn ich weiß, dass es im Gesichtsfeld von Pferden einen toten Winkel gibt, verstehe ich, warum so ein Tier erschrickt. Ich lehre einen Erwachsenen auch immer erst mal, wie man anhält. Wie man wie die wilde Wutz über Felder prescht, das ist in dem Stadium völlig uninteressant.

■ **Die Didaktik sieht also**

ganz anders aus?

**Braun:** Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass der klassische Reitunterricht – Lehrer im Sand, Schüler außenrum – weniger fruchtet. Ich setze bei Erwachsenen auf drei Stufen. Erklären – Vormachen – Nachmachen. Vor allem Schritt zwei ist wichtig. Diese optische Komponente! Was ich sehe, kann ich besser selber umsetzen.

■ **Und wie viele Reitstunden brauche ich, um reiten zu lernen?**

**Braun:** So stellt sich die Frage gar nicht, und zudem ist Lernen ein sehr individueller Prozess. Beim Reiten kann man auch nach 50 Jahren noch dazulernen. Wir gehen da ganz anders vor, und das mag für die klassische englische Reitpraxis unorthodox sein. Ich gehe sehr früh ins Gelände. Oftmals schon in der zweiten oder dritten Stunde, und ich nehme das Pferd des Schülers dann als Handpferd mit. Warum ich das tue? Nun, eine Reitbahn besteht aus vier Kurven. Es ist extrem schwer, gerade und gelöst zu sitzen und das Pferd nicht zu behindern, wenn ich ständig in der Kurve „liege“. Ich will den Leuten ein Wohlgefühl vermitteln, nicht 20 Stunden Drill, die einen dann sehr schnell frustrieren. Erwachsene geben viel schneller auf als Kids. Die lassen sich vom Reitlehrer im Militärtönen zusammenstauchen, erzählen daheim nichts, bloß damit Mama ja nicht die Reitstunden cancelt. Nun ist das natürlich auch im Kinderreitunterricht der falsche Weg, aber für Erwachsene komplett kontraproduktiv. Ich vermittele draußen Spaß und Sicherheit, der Feinschliff auf dem Platz kommt später.

■ **Gibt es Gesundheitsrisiken?**

**Braun:** Nun, der Einzelne kennt ja seine Problemchen, der Körper zeigt Grenzen meist sehr schnell auf. Reiten kann im Prinzip jeder, nur wenn jemand markante Probleme auf dem Pferd oder

nach dem Reiten hat, sollte er mal einen Arzt konsultieren. Muskelkater ist natürlich normal, und erfahrungsgemäß haben durchtrainierte Sportler viel mehr Muskelkater als jemand, der ziemlich ohne Spannung auf dem Pferd sitzt.

■ **Viele Erwachsene haben Wohlstandsübergewicht. Wie schwer darf ich denn sein?**

**Braun:** Es gibt Ställe, die rigoros sagen: Reiter über 100 Kilo nehme ich nicht. Wir verfahren da anders: In der Hauptsaison, wo unsere Pferde lange Wanderritte gehen, ist ein 130-Kilo-Mann tatsächlich zu schwer. In der arbeitsärmeren Nebensaison

geht das durchaus, ich möchte eigentlich keinen diskriminieren. Und ich habe es sehr oft erlebt, dass Reiten eine Initialzündung war: Leute haben begonnen abzunehmen, weil sie ihr Gewicht dem Pferd nicht zumuten wollten und weil sie sich in ihrer Unbeweglichkeit erfahren haben und das ändern wollten.

geht das durchaus, ich möchte eigentlich keinen diskriminieren. Und ich habe es sehr oft erlebt, dass Reiten eine Initialzündung war: Leute haben begonnen abzunehmen, weil sie ihr Gewicht dem Pferd nicht zumuten wollten und weil sie sich in ihrer Unbeweglichkeit erfahren haben und das ändern wollten.

## Unser Experte: Georg Braun



Setzt auf eine ruhige Hand und eine seriöse Ausbildung: Georg Braun.

Georg Braun hatte 1991 seinen Hof bei Königstein im Weiler Windmühle gekauft und bot Boxen für Einsteller an. Und dann kam ein Tag, da saß er in seiner Wohnung über den Stallungen und verspürte ein elementares Unbehagen, hinunterzugehen. Runter in seinen eigenen Stall, weil dort eben jene unterwegs waren, die an Gurus glaubten und ihre vermeintlichen Problemperde irgendwo korrigieren ließen. „Man müsste einen Großteil dieser **Pferde-Flüsterer-Bücher** verbieten“, sagt Braun, „die richten so großen Schaden an.“ Im Prinzip waren das bei ihm im Stall nur zwölf ganz normale Pferdehalter-Biographien: Geschichten von zu wenig Zeit, von zu wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, vom Erwerb des falschen Pferdes. „Dabei gibt es keine falschen Pferde, es gibt nur schlechte Teams aus Mensch und Pferd, falsche Paarungen.“ Georg sprach zwölf Kündigungen aus – aber was nun? Mit Pferden musste es zu tun haben, und als bei der **Deutschen Wanderreiter Akademie** einen Kurs als Wanderreitführer ausgeschrieben war, griff er zu. Seit 2000 existiert die **Stormy Horse Ranch** nun, als Westernreitbetrieb, aber

ohne Dogmen. „Englischreiter sind eigentlich die besseren **Westernreiter**, weil sie eine seriöse Ausbildung haben, eine ruhige tiefe Hand, einen Sitz, der den Namen auch verdient.“ Reiten lernt man nur durch Reiten – eine alte Weisheit, die Braun unterstreichen kann. Er kann die Reitstunden, die er bis heute nimmt, nicht zählen, der 50-Jährige ist beim 40-jährigen Reitjubiläum angelangt und lernt immer noch dazu. Der Hof ist Mitglied der Deutschen Wanderreiter Akademie, er hat einen Shop und Online Shop und hat nun ein **Ausbildungszentrum** für Freizeitreiter initiiert. 21 unterschiedliche Kurse beschäftigen sich mit vielen Themen rund ums Reiten: Pferdeeinkauf, erste Hilfe, Physiotherapie et cetera. Der Hof verfügt über eine sehr gute und informative Homepage mit allen Terminen und Preisen. Der Hof hat zudem eine Ferienwohnung für maximal vier Personen.

### Weitere Informationen

Stormy Horse Ranch, Georg und Andrea Braun, Windmühle 2, 92281 Königstein, ☎ 0 96 64 / 83 85; E-Mail: stormyranch@aol.com, Internetseite: www.stormy-horse-ranch.de

## DIE TÄGLICHE MEDIZIN

### Heute: Solarium bei Vitamin-D-Mangel

Wenn die Tage kürzer werden, erreicht immer weniger Sonnenlicht unsere Haut. Das kann zu Vitamin-D-Mangel führen – so hört und liest man immer wieder. Denn der Körper, heißt es, braucht das UV-Licht der Sonne, um das Vitamin herstellen zu können. Um einen Mangel an Vitamin D zu vermeiden, nützen manche Menschen daher die künstlichen Lichtstrahlen des Solariums. Experten raten allerdings davon ab, sich aus diesem Grund auf die Sonnenbank zu legen. „Bisher ist weder klar, wie viel Vitamin D ein gesunder Mensch braucht, noch wie Vitamin D über die UV-Strahlung produziert wird“, sagte Rüdiger Greinert, Generalsekretär der Europäischen Gesellschaft zur Hautkrebsprävention (Euroskin), auf einer Konferenz in Hamburg. Generell sei es nicht zu empfehlen, Sonnenstudios therapeutisch, zum Beispiel zur Behandlung von Akne oder Neurodermitis, zu nutzen. Solche Therapien gehören laut Greinert in eine Klinik oder ärztliche Praxis.

### Vitamin D ist wichtig für die Knochen

Vitamin D wird vom menschlichen Körper benötigt, um Kalzium und Phosphor zu verwerten. Diese Stoffe werden wiederum für den Erhalt und Aufbau der Knochen benötigt. Der Körper bildet Vitamin D unter dem Einfluss von UV-B-Strahlen aus chemischen Vorstufen. Allerdings reicht bei



Das Solarium sollte man nicht wegen Vitamin-D-Mangels besuchen. DPA

einem gesunden Menschen bereits eine kleine Dosis von UV-Strahlen aus, um die notwendige Menge an Vitamin D produzieren zu können. Der Besuch von Solarien mit ihren intensiven UV-Strahlen sei daher nicht notwendig. Die Experten raten, einen möglichen Mangel an Vitamin D besser durch eine ausgewogene Ernährung, etwa durch viel Fisch oder durch Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen.

### Solarien-Nutzung nicht unter 18 Jahren

Zum Abschluss einer Konferenz in Hamburg stellten Experten aus verschiedenen Ländern ihre Empfehlungen zum Gebrauch von Solarien vor. Die Aussagen zum Vitamin-D-Mangel sind nur einer der Punkte in dem Katalog, der der Europäischen Kommission vorgelegt werden soll. In ihrem Papier sprechen sich die Fachleute für eine Harmonisierung der Regelungen innerhalb Europas aus. Die Experten setzten sich mit ihren Vorschlägen unter anderem dafür ein, dass ein Besuch im Solarium Nicht-Volljährigen verboten werden soll. Außerdem fordern sie die Bestrahlungsstärke in Sonnenstudios zu beschränken. sog/dpa