

## ***KEINE ZWEI SIND GLEICH – WARTEN KÖNNEN IST DIE HALBE SCHLACHT GEWONNEN***

Eine Geschichte von Dr. Matthew Mackay-Smith, aus TRAIL BLAZER, 1987

Deine 10-jährige Stute, die locker den Weg am Rande des Tannenhügels entlangeilt und der 3000 km-Wertung als Top Ten-Pferd entgegengaloppiert, arbeitet wie eine perfekt synchronisierte Maschine, bewegt sich wie das fließende Wasser und glänzt wie der Sonnenschein. Du spürst keine Einzelteile. Dein Pferd ist ein vollkommenes Ganzes.

Aber leider war es nicht immer so. Erinnerst Du Dich an den herzigen Balg, den Du vor sieben Jahren gekauft hast? Ein Flaschenfohlen, schlank wie eine Robbe, die absolute Herrscherin über den Paddock, den ihre früheren Besitzer für sie bauten, als sie die dreijährige Vollwaise bei sich aufnahmen.

Es war das Pferd Deiner Träume – Dein Traumboot. Schlank gewachsen, lebensfreudig, kein Kratzer, keine Narbe am glänzenden Fuchsfell, und Du hast die spindeldürren Beine und delikaten Füße durch den bisherigen überbeschützten Lebensstil erklärt – für eine so athletische Amazone sicher ohne zukünftige Konsequenzen.

Kurze Zeit später war sie schon ingeritten und trug Dich in abenteuerlichem Eifer sanft vorwärts. Nach sechs Wochen schon konnte man Euch auf Euren täglichen Ausflügen antreffen. Erste Warnzeichen machten sich nach einem weiteren Monat bemerkbar. Das Traumfell glänzte weniger, die Gänge waren weniger schwungvoll, ihre Art öfters launisch und empfindlich. Weihnachten kam, damit auch Pause und Weidegang.

Im Frühling begannst Du von neuem. Alles ging gut bis zum Juni. Als Du eben daran dachtest, erstmals an einem CTR zu starten, zeigt sie beim Traben ein kleines Nicken, zuerst geringgradig nur, deutlicher nach einer Woche. Also Pause von einer Woche – alles war wieder normal, der Tierarzt konnte nichts finden. Beim Entfernen der Eisen kamen Steingallen zum Vorschein, Blutflecken in beiden vorderen Sohlen. War das die Ursache?

„Nicht was Sie hier sehen“, erklärte der Hufschmied. „Dieses Blut kam schon vor einigen Wochen in das Horn des Hufes, es benötigt einige Zeit, um hinunterzuwachsen – aber vielleicht bilden sich gerade jetzt einige neue.“ Die Hufzange ertrug sie, ohne zu zucken. Drei Wochen später fandest Du zufälligerweise einige Überbeine, nur zwei oder drei, an der Innenseite beider Vorderröhren. Ein kleiner Druck ließ sie zusammenzucken. Nach einer Minute Druck nickte sie im Trab wie vor einem Monat.

Im September waren die Überbeine schmerzlos. Im Oktober begannst Du erneut, zuerst nur sehr leicht dosiert, und wenig später hattest Du Dein Vertrauen wieder zurückgewonnen. Du begannst mit Ausflügen in die nähere Umgebung, sie trug zusätzliche Futtersäcke, den Hund auf Deinem Schoß und andere unvertraute Lasten herum.

Die Chance, auf eine Elchjagd zu gehen, wolltest Du nicht missen, deshalb hast Du sie zusammen mit Dottie, dem Pferd vom Tom und Joe, verladen und sie 600 km weit transportiert. Bei der Ankunft war sie etwas verschwitzt und niedergeschlagen. Sie verließ den Hänger zwar gesund, aber abweisend.

Dann wollte sie nicht fressen und ließ sich nicht an den Hänger binden. Du dachtest, es wäre wohl besser gewesen, sie nicht so weit zu transportieren, aber Du wolltest die Woche durchstehen. Am Freitag hatte sie Fieber und keinen Appetit. Joe gab Dir etwas Penicillin, das senkte das Fieber.

Als Du am Sonntag abend wieder zu Hause warst, tropfte eine grau-grüne Masse aus den Nüstern, und sie hustete leicht, wenn sie den Kopf senkte, um Heu zu knabbern. Am Montag fand der Veterinär eine Bronchitis mit Lungenfellreizung. Er runzelte die Stirne nach der Art „das könnte ernsthaft sein“ und verabreichte stärkere Antibiotika. Am Samstag fühlte sich Dein Traumboot besser, aber der Tierarzt gab den Rat, sie den Winter durch pausieren zu lassen, damit alles vollständig ausheilen könnte.

Im nächsten Jahr waren die Fesselgelenke nach dem ersten erfolgreichen Ausflug in die Berge schmerzhaft. Mit sieben Jahren endlich brachtest Du sie durch eine ganze Rittsaison. Du bist sehr sorgfältig gestartet, hast sukzessive aufgebaut, dann hast Du ein halbes Dutzend CTR geritten, legtest eine Pause von einem Monat ein, und schließlich hast Du noch drei 80 km- und einen 120 km-Ritt erfolgreich zurückgelegt.

Mit acht Jahren schließlich gingen Deine Träume in Erfüllung. Dreamboat machte 10 Ritte, die letzten fünf in Top Ten-Klassierung. Vier oder fünf Tage nach dem ersten harten 80 km-Rennen zeigte sich die bekannte Unregelmäßigkeit von neuem, und weitere Zurückhaltung war angezeigt. Aber nach einem Monat Ruhe habt Ihr die noch verbliebene Saison problemlos überstanden.

Schon während dem letzten, besonders aber in diesem Jahr waren Dein Traumpferd und Du selbst Spitze. Ihre Beine und Füße sind jetzt in gutem Verhältnis zum Körperbau, ihre Überbeine sind flach geworden, ihre Hufe sind dick und hart, und die letzten Spuren von Steingalle sind vor zwei Jahren verschwunden.

Aber es hat lange Zeit gedauert. Ihr beide habt mehrmals schon versucht, einen schnelleren Gang einzulegen, immer wieder stoppten widrige Umstände Eure Schau. Hast Du Dich dumm angestellt? Vielleicht ein bisschen, ein- oder zweimal, nicht mehr als viele von uns, die gleiches erleben. Warst Du unwissend? Dito.

Pferde zeigten diese Art „ihre Rolle zu lernen“ – drei Schritte vorwärts, zwei Schritte zurück – seit Tausenden von Jahren. Aber gewiefte Pferdekennner, die schon mehrere Pferde aufbauten, haben weniger Probleme. Dafür gibt es Gründe, und vielleicht gibt es einen geraderen und sanfteren Weg, wenn wir einige Grundelemente im Auge behalten.

Um einen Athleten aufzubauen, braucht es ANPASSUNG. Effektiv braucht das Leben schon Anpassung, aber der Athlet braucht mehr davon. Oder anders ausgedrückt: Anpassung ist Leben, lebende Organe können sich anpassen, tote tun dies nicht, und leblose Körper sind unfähig, sich anzupassen. Der Lebende muss sich anpassen – oder er stirbt.

Adaptation ist der Prozess der Anpassung des Körpers gegenüber einer HERAUSFORDERUNG. Herausforderungen finden sich überall – nicht nur in unserer Art zu reiten, Herausforderungen sind z.B. Wetter, Infektionen, Verletzungen, Transporte, soziale Konflikte, Neuerungen irgendwelcher Herkunft. Adaptation bedeutet Mobilisierung körpereigener Mittel, damit der Organismus sich anpasst und stärker wird.

Der Aufbau des Muskelapparates, die verbesserte Immunologie, das Festerwerden der Hufe, die Erneuerung der Knochensubstanz, die Verbesserung der Nervenleitung und andere mehr sind nur einige der vielen wundervollen Dinge, die der Körper als Antwort auf eine Herausforderung verändern kann.

HERAUSFORDERUNG und ANPASSUNG sind UNABHÄNGIG voneinander und VARIABEL: Eine gleiche Herausforderung kann verschiedene Pferde verschiedenartig beeinflussen – sie vermag das gleiche Pferd zu verschiedenen Zeiten verschiedenartig verändern. Herausforderungen sind verschieden in Typus, Art und Weise, Häufigkeit, Dauer und Zahl. Es braucht wenig Einbildungskraft, um zu sehen, wie Anzahl, Verschiedenartigkeit und Zeit sich vereinen können, um gemeinsam eine Beeinflussung zu verstärken.

Mit etwas Überlegung und Beobachtungsgabe lernst Du eine Belastung (Stress) ziemlich genau abzuschätzen und entsprechend zu kontrollieren. Anpassung hängt von den verschiedensten Ursachen ab, von der genetischen Konstitution, Ernährung, Immunisierung und Pflege – von der Erfahrung, d.h. früher gemachten Erkenntnissen bei ähnlichen Herausforderungen: Der Körper lernt, Herausforderungen zu erkennen, die Anpassung zu beschleunigen und auch zu verbessern.

Der Zuwachs an Anpassung ist jeweils klein. Kein Körpersystem ist befähigt, größere Sofort-Umstellungen vorzunehmen. Mit kleinen Umstellungen wird der Prozess der Anpassung aufgebaut. Je mehr Adaptation aufgebaut werden muss, umso mehr Schritte sind bis zu Erreichen der Spitze notwendig. Die Summe der Herausforderungen (mit gleichzeitig steigenden Anforderungen) – und nicht die Zeitdauer einer Herausforderung – ist der Schlüssel zur Anpassung.

Eine lange Arbeitsperiode kann nie eine Serie kurzdauernder, abgestufter Arbeitsphasen ersetzen. Eine einzelne große Anstrengung enthält aber das Risiko einer Überbelastung des Organismus. Überbelastungen führen zu möglichen Schädigungen, welche wiederum längere Erholungszeiten benötigen, um Verletzungen auszuheilen.

Die benötigte Zeit bis zu Beantwortung auf eine Herausforderung hängt vom Grad der Herausforderung ab:

- \* erträglicher Stress führt zur Anpassung nach 2 – 10 Tagen
- \* Herausforderung bis zur Ermüdung verlangt eine Ruhepause von 7 bis 30 Tagen
- \* eine Intensität, die zur Schädigung führt, benötigt eine lange Pause: die Ausheilung bis zu einer erneuten Belastung kann 30 bis 300 Tage dauern – die Heilung ist aber vielleicht nie mehr vollständig.

Wir haben also 4 Eckpfeiler, auf die wir aufbauen können:

- I - Athleten werden aufgebaut als die Antwort auf Anforderungen.
- II - Die Herausforderungen müssen verstanden sein.
- III - Nicht alle Pferde reagieren gleich – jedes Pferd hat seinen Schwachpunkt.
- III - Man muss akzeptieren, dass man einen Aufbau nur in kleinen Schritten vorantreiben kann.

Was geschieht zwischen Pferd und Umwelt? Wie beeinflusst eine Herausforderung den Körper? Wie können verschiedene Anforderungen ähnliche Resultate auslösen? Warum passen sich verschiedene Gewebe erst nach verschiedenen Zeiten an?

Ohne uns mit dem bekannten Spruch des müden Wissenschaftlers „Wir wissen es eigentlich nicht“ begnügen zu müssen, dürfen wir uns auf recht zuverlässige Kriterien berufen, die ihrerseits durch verschiedene wissenschaftliche Studien und viele Beobachtungen belegt sind.

Die Zell-Atmung nimmt eine Schlüsselfunktion ein. Besteht die Herausforderung aus Kälte, großer Höhe oder Arbeit, produziert die Zelle Energie, die Mitochondrien nehmen zu in Zahl und Gewicht, die Zelle kann besser „atmen“. Kann die Zelle den Sauerstoff besser verarbeiten, kann sie auch besser funktionieren. Dass dies für die Muskulatur zutrifft, ist offensichtlich, das gleiche scheint aber auch für die Knochen, die Schweißdrüsen, das Hirn, für alle Organe zuzutreffen.

Wenn die Zell-Atmung im Zentrum der Anpassung steht (Trainingseffekt speziell beim Athleten), dann sind Gewebe, welche am meisten Zellen und die beste Zirkulation aufweisen, am ehesten anpassungsfähig. Muskulatur,

Blut, Hirn und Leber sind außerordentlich zellreich. Lunge, Blutgefäße und Haut sind mäßig zellreich. Knochen, Sehnen, Faszien und Bänder sind zellarm, sie verlieren Zellen während des Altersprozesses und sind deshalb nur langsam und am geringsten anpassungsfähig.

Die Art der Herausforderung bestimmt, welche Gewebe oder Systeme herausgefordert sind, die Gewebeart bestimmt das Ausmaß und die Geschwindigkeit der Anpassung. Auf diesen beiden Säulen kannst Du ein rationales Konditions-Programm planen und Dein Pferd so aufbauen, soweit Du es als nötig erachtest, so rasch wie er/sie befähigt ist, dazu mit einem Minimum an Rückschlägen und Wiederholungen.

Wo und wann lief etwas falsch mit unserem Traumpferd? Möglicherweise überhaupt nichts. Vielleicht war es, bedingt durch ihr Alter von nur fünf Jahren, der schnellste Weg für ihren Aufbau.

Lasst uns ein bisschen genauer hinsehen. Mit drei Jahren war sie, was die Herausforderungen betrifft, entwicklungsmäßig zurück – dies trotz der überlieferten Beurteilungskriterien wie Aussehen und Abstammung. Sie war: überfüttert, ungenügend bewegt, nicht sozialisiert, undiszipliniert, von anderen Pferden isoliert, unerfahren in den gewöhnlichen Umgangsformen, schon über das Alter der größten Zellzahl in Knochen und Stützgeweben hinweg und unterentwickelt für ihre vorgesehene Karriere.

Als Du sie eingeritten hattest, warst Du schon bald fünf bis sechs Tage pro Woche unterwegs. Wiederholte zu große Belastungen wegen ungenügender Anpassung verursachten ihr Schmerzen überall. Als Du sie im Frühling erneut aufbauen wolltest, waren die Belastungen zu groß für ihre damalige Anpassungsfähigkeit. Die Überbeine waren die Folge des Krisenmanagements der starken Inanspruchnahme der Knochen.

Als Du mit ihr auf die Elchjagd gingst, waren Transport, fremde Pferdekollegen und der Wechsel der täglichen Routine zu viel für ihr Immunsystem, so dass normale unschuldige Bakterien sich zu gefräßigen Eindringlingen entwickeln konnten. Jeder dieser Stressoren alleine wäre für dieses naive jugendliche Pferd eine Bedrohung gewesen. Zusammen waren sie einfach zu viel für sie.

Dann konntest Du nicht widerstehen, in flottem Trab aus den Bergen zurückzureiten, sogar an der Spitze Deiner Kameraden. Sie war schon OK, als Ihr zu Hause angekommen seid, aber am nächsten Tag beklagten sich alle Fesselgelenke bitterlich. Nach jeder dieser Episoden machte das Traumpferd seine Anpassungserscheinungen durch und wurde langsam stärker.

Daher wurden Herz, Lungen und Muskeln bis zum letzten Jahr überhaupt nicht gefordert, aber sie schienen sich jedes Mal zu verbessern. Dies, weil die zellreichen Organe und Gewebe sich viel eher entwickeln als die langsam reagierenden Knochen, Gelenke und Hufe. Fünf Jahre waren schließlich nicht unvernünftig, um die unterentwickelten Gänge, die Beine voll zu belasten; der Motor war bereit, die Räder anzutreiben.

Betrachten wir jetzt diesen drei Jahre alten Mustang gegenüber im Tale. Er schaut stark und gut entwickelt aus – er bleibt gut ernährt in frischer Luft und besitzt Füße und Beine aus Eisen. Willst Du die gleichen Fehler wieder tun? Wie sind seine Voraussetzungen? Welches ist sein schwächster Punkt?

Schön, er ist nicht so leichtfüßig, hat keinen niedrigen Ruhepuls und ist viel massiver gebaut. Hier brauchst Du eine andere Strategie. Er benötigt viele, sehr viele langsame Kilometer, zu Beginn mit einer Pulsfrequenz von 120-140 Schlägen. Er kann das nächste Jahr an einigen CTR starten mit einem beschränkten Kilometer-Programm gegen Ende der Saison.

Bevor er zur Spitze der Distanzpferde aufsteigen kann, benötigt er viele Intervalltrainings mittlerer Geschwindigkeit und mehrere 30 – 50 km lange Trainingsritte mit einer Geschwindigkeit von 14-18 km/h. Durch dieses Programm wird die Kapillarisation der Muskulatur gefördert, die Laktattoleranz erhöht und der Aufbau von Kraft und Beschleunigungsfasern, von denen er ohnehin schon genügend hat, minimalisiert.

Erst nach drei Jahren kannst Du versuchen, mit der Spitze mitzuhalten, und auch dann – wegen seines Körperbaus und seiner Muskulatur – solltest Du die härteren, bergigen Ritte wählen, wo er seine Kraft und Härte zeigen kann. Heißes Wetter wird ihm immer mehr zu schaffen machen als unserem Old Dreamboat. Sind aber einmal beide voll trainiert, wirst Du jederzeit ein Pferd zur Verfügung haben – zu jeder Jahreszeit und bei allen Bedingungen.