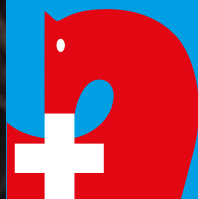




Wie viel Gewicht darf aufs Pferd?

Fakten und Überlegungen zu einem gewichtigen Thema



Ein Gemeinschaftsprojekt des Schweizerischen Verbandes für Pferdesport SVPS, seiner Mitgliederverbände und des Schweizer Tierschutz STS.

Ein gewichtiges Thema

Reiten wird offiziell als Sport bezeichnet, doch in erster Linie ist es – wenn wir ganz ehrlich sind – das Pferd, das hauptsächlich die physische Arbeit leistet. Das Pferd als Athlet bewegt und trägt uns von A nach B, es befolgt unsere Hilfen und überwindet mit uns sogar Hindernisse.

Pferde und Ponys sind nicht zum Tragen von Lasten geboren, werden aber durch Training und Ausbildung bis zu einer gewissen Belastung dazu fähig. Das Körpergewicht des Reiters im Pferdesport spielt eine wichtige Rolle und hat viele Facetten. Es lässt sich unmöglich mit einer allgemeingültigen Ziffer reglementarisch festhalten. Denn das Gewicht, das ein Pferd tragen kann, ist sehr individuell und spezifisch auf das jeweilige Pferd-Reiter-Paar bezogen.

Viele Faktoren sind entscheidend: die Fitness und der Ausbildungsstand von Pferd und Reiter, die Ausrüstung, die Rasse sowie das Einsatzgebiet des Pferdes. Es geht bei dieser ernstzunehmenden Thematik keineswegs nur um übergewichtige Menschen, sondern beispielsweise auch um Kinder, die aus dem Ponyalter und vor allem der Ponygrösse herausgewachsen sind. Oder um grossge-

wachsene Frauen und Männer, die trotz sportlicher Statur und einem guten Fitnesszustand auch etwas mehr Kilos auf die Waage bringen.

Keine zu schweren Personen auf Pferden oder Ponys

«Das Gewicht der Reiterin oder des Reiters belastet den Rücken des Equiden. Eine zu hohe Belastung gefährdet das Tierwohl. Aus Sicht des Schweizer Tierschutz STS können auch gewichtige Personen den Reitsport ausüben, wenn sie sich bei der Wahl des Pferdes oder Ponys für einen passenden Typ entscheiden. Wenn Tiere genutzt werden, muss ihr Wohlbefinden gesichert sein und zwingend an erster Stelle stehen. Menschen, die reiten, müssen sich ihrer Verantwortung gegenüber dem Pferd und dessen Gesundheit jederzeit bewusst sein. Eine Überbelastung des Pferdes ist tierschutzwidrig. Im Zweifelsfall sollte immer ein Experte zu Rate gezogen werden.»

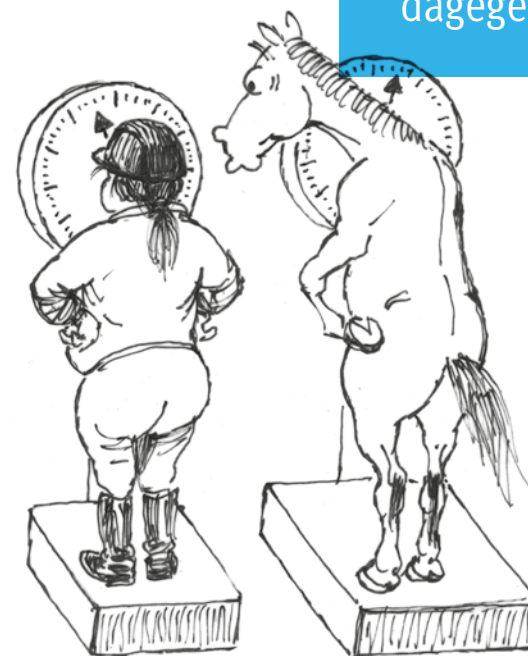
Schweizer Tierschutz STS

Diese Broschüre soll zum Nachdenken, Hinschauen und Sich-selbst-Hinterfragen anregen. Sie soll konstruktive und angebrachte Lösungen und Möglichkeiten aufzeigen, wie man mit diesem heiklen Thema umgehen könnte und wie der Einsatz der Pferde fair und tierschutzgerecht gewährleistet wird.

Bern, im Mai 2022

Der Schweizerische Verband für Pferdesport SVPS, seine Mitgliederverbände sowie der Schweizer Tierschutz STS.

«Feine Hilfen wissen Pferde und Ponys zu schätzen – schwere Lasten auf dem Rücken dagegen nicht.»



Gedanken zu Ethik

Warum wollen wir überhaupt aufs Pferd? Ist es ein Kindheitstraum? Ist es die Suche nach dem harmonischen Zusammensein mit einem anderen Lebewesen in der freien Natur? Oder weil wir für unser eigenes Wohlbefinden Sport treiben und eine gewisse körperliche Fitness über das Reiten erreichen möchten? Oder ist es der sportliche Ehrgeiz, an Wettkämpfen teilzunehmen?

Im Zusammenhang mit dem Einsatz des Pferdes stellen sich viele ethische Fragen, darunter auch jene der maximalen Gewichtsbelastung durch die Reiterin oder den Reiter und die verwendete Ausrüstung. Soll das Pferd immer zum Wohle des Menschen verfügbar sein, auch wenn wir mit zu viel Gewicht auf dem Rücken des Tieres diesem eventuell schaden? Oder wäre es überhaupt rechtens, dass stark übergewichtigen oder aus der Ponygröße herausgewachsenen Personen der Zugang zum Reiten aufgrund von allfälligen Gewichtslimiten verwehrt wird?

Der Ethik-Codex des SVPS beinhaltet unter anderem folgende Punkte:

Wer in irgendeiner Form Pferdesport betreibt oder sich um Pferde kümmert, verfügt über das entsprechende Wissen, ist offen gegenüber neuen Erkenntnissen und stellt sich selbst immer wieder in Frage.

- ▶ **Habe ich das nötige Wissen, um mich korrekt um Pferde zu kümmern und fairen Pferdesport zu treiben?**

Jeder Einsatz des Pferdes orientiert sich an seiner Veranlagung, seinem Vermögen, seiner Leistungsbereitschaft und seinem körperlichen und geistigen Wohlergehen.

- ▶ **Wofür eignet sich mein Pferd?**
- ▶ **Was will und kann es leisten?**

Wer Pferde verkauft, vermietet oder eine Reitbeteiligung hat, hat die Verantwortung, die Erwartungen und die Fähigkeiten der Käuferschaft sowie der Reitbeteiligung gegenüber dem Ausbildungsstand und den Eigenschaften des Pferdes abzuschätzen und im Sinne von Pferd und Käufer oder Reitbeteiligung ehrlich zu beraten.

- ▶ **Passt dieses Pferd wirklich zu seinem Käufer oder seiner Reitbeteiligung und den mitgebrachten Vorstellungen und Erwartungen?**

Wer unterrichtet oder ausbildet, ist Vorbild und vermittelt nebst den technischen Fähigkeiten auch das ganzheitliche Wissen und insbesondere die ethischen Grundsätze rund um das Pferd und seinen Einsatz.

- ▶ **Bin ich ein gutes Vorbild und vermittele ich die ethischen Grundsätze?
Kann ich «Nein» sagen und respektvoll konstruktive Vorschläge geben, wenn jemand zu schwer oder nicht fit genug ist?**

Die Sicht der Öffentlichkeit auf den Pferdesport und auf die Reiterinnen und Reiter ist wichtig. Jeder, der etwas mit Pferden zu tun hat, steht in der Pflicht, sich auch mit der Reputation des Pferdesports, mit dem Image der Reiterinnen und Reiter sowie mit der Gewichtsbelastung auf dem Pferd auseinanderzusetzen.

«Die Gesundheit und das Wohlbefinden meines Pferdes stehen an erster Stelle.»



Ist Reiten Sport? Ja, aber...

Körperliche Fitness ist sowohl für das Pferd wie auch für die Reiterin bzw. den Reiter wichtig für das allgemeine Wohlbefinden, den Gesundheitszustand und die Lebenserwartung. Eine Person, die über eine gute körperliche Fitness verfügt, stört ihr Pferd viel weniger als ein unfitter^{1,2,3} wenn auch leichter Reiter.

Was bedeutet «fit» im Pferdesport?

Wir definieren «fit» mit gut ausgebildet, trainiert, koordiniert und im Gleichgewicht mit einer stabilen Rumpfmuskulatur. Dies bedeutet auch, dass das Pferd in seinen Bewegungen und seinem Gleichgewicht möglichst wenig durch unkoordinierte Bewegungen gestört wird.

Reiten erfordert von Reiterin und Reiter unter anderem eine gute Rumpfmuskulatur, um das Pferd maximal zu schonen und entlasten. Und wie steht es um die physiologischen Parameter im Vergleich zu anderen Sportarten? Eignet sich Reiten dazu, um allenfalls einige Kilos zu verlieren und die körperliche Ausdauer und Fitness zu verbessern?

Wissenschaftler der Texas A&M University kommen in einer Studie⁴ zum Schluss, dass das Reiten eine Alternative beispielsweise zum Joggen sein kann. Dies gilt vorwiegend für Personen mit Gelenkproblemen. Am besten lässt man sich aber individuell beraten. Reiten könnte also eine gute Ergänzung sein – wer allerdings gerne ein paar Kilos abnehmen und seine Körperstabilität verbessern möchte, findet effizientere Sportarten, wie zum Beispiel Zumba oder Trampolinspringen. Hier werden etwa drei- bis viermal so viele Kalorien verbrannt wie beim Reiten. Am besten ist, man sucht sich Rat bei einer Fachperson, um das passende Sportangebot zu finden.

Wir denken, dass Reiten Sport ist. Fakt ist aber, dass man beim Reiten nicht wirklich Kalorien verbrennt und daher mit Alternativen arbeiten sollte. Auch viele Reiterinnen und Reiter, die auf hohem Niveau Wettkampfsport betreiben, sind ergänzend noch in anderen Sportarten aktiv. Sei es, um selbst fit zu bleiben, um Verletzungen vorzubeugen oder um ihre Pferde bei ihren Hochleistungen so gut wie nur möglich zu entlasten.



«Je fitter ich im Sattel bin, desto leichter fällt es meinem Pferd, mich zu tragen.»

Sich selbst fit halten – für das Pferd

Reiten stellt unzählige Anforderungen an den Körper: Zum Beispiel muss er ständig und meist unbewusst das Gleichgewicht halten, dazu gehört auch eine gewisse Körperspannung, die Extremitäten werden bei der Hilfengebung unabhängig voneinander und koordiniert eingesetzt. Und das ist erst der Anfang. Reiten ist also sehr komplex und verlangt einiges an Koordination, Balance, Gefühl und Technik.

Ganz klar helfen das Reiten und der Pferdesport alleine dem Reiter grundsätzlich auch dabei, fit zu bleiben. Doch um das Pferd nachhaltig und optimal in seiner Arbeit zu unterstützen, braucht es mehr. Bereits mit dem Einbauen von Fitness im Alltag – Treppensteigen statt Liftfahren, Fahrrad statt Auto, Gehen statt Tramfahren, Seilspringen, Tanzen, gezieltes Kraft-, Konditions- und Koordinationstraining, Pilates, Yoga usw. – kann man seinem Pferd einiges an Last abnehmen. Dies gilt für alle Reiterinnen und Reiter, im Turniersport genauso wie im Freizeitbereich.

Die dabei gewählte Intensität sollte unbedingt den individuellen Voraussetzungen angepasst werden. Die Regelmässigkeit lässt sich einfacher umsetzen, wenn die Aktivitäten

Spass machen, nützlich für die Bewältigung von Alltäglichem sind oder in der Gruppe ausgeübt werden. Auch zu Beginn des Reitunterrichts können Warm-up- und Fitnessübungen eingebaut werden.

Fitnessprogramm des SVPS

Das Fitnessprogramm «Fit4myhorse» bietet spezifische Übungen für Reiterinnen und Reiter, die die Sportphysiotherapeutin Liz Davidson ausgearbeitet hat. Insgesamt werden etwa 12 bis 15 Übungen vorgestellt, die in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden können – je nach Fitnesslevel. Auch wird der Fokus mit separaten Übungen auf das Warm-Up gelegt, das im Pferdesport häufig gar nicht oder viel zu wenig zum Zug kommt.



FIT Fit4myhorse FÜR MEIN PFERD

Ein Fitnessprogramm
für Reiterinnen und
Reiter und solche, die
es werden wollen.



fnch.ch/Fit4myhorse

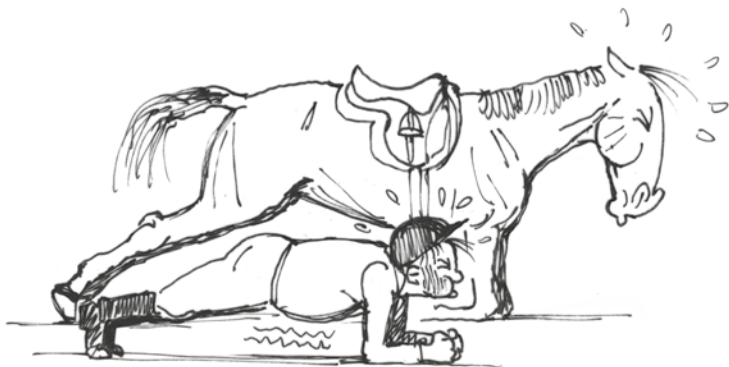
Gleichgewicht entlastet – wie steht es um meine Balance?

Dank einer guten und breit abgestützten Ausbildung sowie einem ausgezeichneten Gleichgewicht können Pferdesportlerinnen und Pferdesportler ihre Pferde optimal und schonend einsetzen. Denn wer im Gleichgewicht im Sattel sitzt, belastet das Pferd viel weniger als jemand, der zwar leichter, dafür aber schlecht ausgebildet und wenig ausbalanciert ist. Fitness- und Koordinationsübungen sollten unbedingt individuell auf den eigenen Körper, das aktuelle Können und die vorhandene Ausdauer und, sofern die Übungen im Sattel durchgeführt werden, auch auf das Pferd angepasst sein.

- ▶ Pilates
- ▶ Yoga
- ▶ Gruppenkurse mit Fitnesscoach
- ▶ Personal Training
- ▶ Neuroathletik für Reiterinnen und Reiter
- ▶ Sitzschulung nach Eckart Meyners
- ▶ Biomechanisch korrektes Reiten
- ▶ Voltigieren
- ▶ Spezifisches Falltraining für Reiterinnen und Reiter
- ▶ Reitsimulator
- ▶ Übungen für Rumpfstabilisierung/ Core-Stability > fnch.ch/fit4myhorse



Es gibt ganz unterschiedliche Möglichkeiten und Ideen, was man für ein besseres Gleichgewicht tun kann:



Fittes Pferd – gesundes Pferd

Pferde sind von Natur aus keine Tragtiere, können aber durchaus, sofern gewisse Voraussetzungen erfüllt sind und beachtet werden, ohne Probleme und gesundheitliche Beeinträchtigungen ein Gewicht auf ihrem Rücken tragen. Auf keinen Fall vernachlässigt werden darf die Ausbildung und der Muskelaufbau des Pferdes. Denn nur ein gut vorbereitetes Pferd kann seine Leistungen als Gewichtsträger physiologisch gesund erbringen.

Neben dem Aufbau der Muskeln, die als Rumpfräger gelten, ist auch die Flexibilität, Stabilität und Ausdauer des Pferdes nicht zu unterschätzen. Ein junges Pferd darf keinesfalls überfordert werden, sondern soll von einem angemessenen, abwechslungsreichen und individuellen Training profitieren. Auch die notwendigen Erholungsphasen mit freier Bewegung ohne Reitergewicht gehören zu einem ausgewogenen Training.

«Mir ist bewusst: Als Lastenträger wird ein Pferd nicht geboren, kann es aber mit angepasstem und optimalem Training werden.»



Keine Scheuklappen bei der Pferdebeurteilung!

Wichtige Fragen, die sich jede Pferdesportlerin und jeder Pferdesportler stellen sollte:

- ▶ Kann ich den muskulären Zustand meines Pferdes beurteilen?
- ▶ Trainiere ich mein Pferd seinem Alter, Ausbildungsstand, Einsatz und seiner Fitness entsprechend?
- ▶ Lasse ich den Trainingszustand regelmässig von Fachpersonen beurteilen?

Gewicht meines Pferdes berechnen

Das Lebendgewicht seines Pferdes lässt sich beispielsweise auf der Grosswaage einer landwirtschaftlichen Genossenschaft oder einer Klinik, auf einer mobilen Pferdewaage oder mit dem Gewichtsmessband ermitteln. Es gibt zudem eine einfache Methode zur Abschätzung des Körpergewichts:

$$\frac{\text{Brustumfang (cm)}^2 \times \text{Körperlänge (cm)}}{11\,900} = \text{Körpergewicht (kg)}$$

Pferde gelten erst in einem Alter von vier bis sechs Jahren – manche Rassen noch später – als physiologisch ausgewachsen. Wichtig ist die kontinuierliche Vorbereitung auf die Belastung mit einem zielführenden und langfristigen Training.



«Gewichtsträger» – was bedeutet das?

Einige Pferderassen werden als sogenannte «Gewichtsträger» betitelt. Dieser Begriff assoziiert, dass diese Pferde in der Lage sind, im Verhältnis zu ihrer Körpergrösse oder ihrem Körpergewicht, einfacher schwere Personen tragen zu können. Dies wird beispielsweise Islandpferden, Camarguepferden, Westernpferden wie Quarter Horses, Friesen oder Freibergern zugesagt. Auch Pferde mit hohem Kaltblutanteil oder gewisse Warmblutpferde, die relativ gross sind und ein starkes Fundament sowie einen soliden Körperbau vermuten lassen, werden als gute Träger bezeichnet. Sie sind jedoch nicht automatisch Gewichtsträger, denn sie wurden oft ursprünglich zum Ziehen und Arbeiten auf dem Feld gezüchtet. Dies muss unbedingt und in jedem Fall individuell eingeschätzt werden.

Rassestandard

Es wird in dieser Broschüre jeweils vom Rassestandard ausgegangen. Natürlich gibt es innerhalb der Rassen ebenfalls grosse individuelle Unterschiede. Auch spielen das Alter, der Ausbildungsstand und der gewünschte Einsatzbereich wie auch die Intensität und die Ausrüstung wie der Sattel eine sehr grosse Rolle.



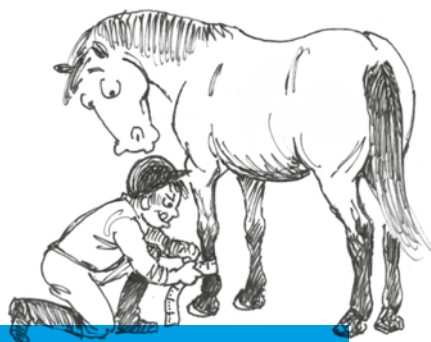
Die Tragfähigkeit einschätzen

Einen relativ guten Eindruck von der Tragfähigkeit eines Pferdes erhält man beim Betrachten und Einschätzen der Breite der Lendenpartie sowie des Umfangs des Röhrrbeins. Der Röhrrbeinbelastungsindex (RI) bietet so eine Methode zur Einschätzung der Stabilität des Fundaments. Je höher dieser Wert, desto belastbarer das Pferd.

Die deutsche Tierärztliche Vereinigung für Tierschutz⁵ unterstreicht, dass eine zu hohe Belastung zu merklichen Veränderungen in der Muskulatur führen kann, mit negativen Auswirkungen für die Gesundheit des Pferdes. Belastbarere Rassen und solche in einem guten Trainingszustand, gepaart mit sportlichen Reiterinnen und Reitern, können besser mit höherem Gewicht umgehen. Beispielsweise werden Voltigepferde schonend, abwechslungsreich und langfristig auf eine hohe, jedoch eher kurzzeitige Gewichtsbelastung vor-

Achtung: Übergewichtige Pferde

Für übergewichtige Pferde muss die Gewichtsbelastung unbedingt niedriger gewählt werden, da der Bewegungsapparat der betroffenen Pferde durch das eigene Übergewicht bereits dauerhaft belastet wird. Aber auch untergewichtigen, schwach bemuskelten und untrainierten Pferden ist weniger Gewichtsbelastung zuzumuten.



$$\frac{\text{Röhrrbeinumfang (cm)} \times 100}{\text{Körpergewicht (kg)}} = \text{Röhrrbeinbelastungsindex (RI)}$$

Röhrrbeinbelastungsindex (RI)

Je höher der Röhrrbeinbelastungsindex (RI), desto belastbarer das Pferd.

Pferderasse	Körpergewicht (kg)	Röhrrbeinumfang (cm)	RI
Süddeutsches Kaltblut	770	23,0	3,0
Haflinger	520	18,8	3,6
Warmblut	600	21,5	3,6
Quarterhorse	470	18,2	3,9
Arabisches Vollblut	450	18,3	4,1
Englisches Vollblut	460	20,3	4,4
Deutsches Reitpony	380	17,0	4,5
Islandpferd	380	18,0	4,7
Welsh B	330	16,0	4,8
Shetland-Pony	190	14,0	7,4
Minishetland-Pony	120	11,4	9,5

Quelle: Merkblatt TVT e.V.



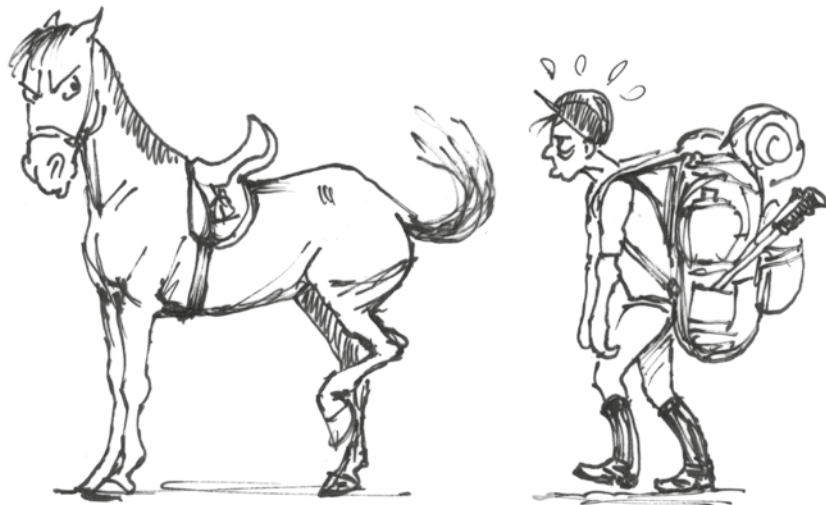
Die Ausrüstung: ein kritischer Punkt der Belastung

In einer schweizweit angelegten Studie⁶ konnten Tierärztinnen und Tierärzte belegen, dass schlechtsitzende Sättel die Gewichtsverteilung auf dem Pferderücken negativ beeinflussen. Der Sattel und seine Passform zum Pferd wie auch zur Reiterin bzw. zum Reiter spielen eine grosse Rolle bei der Belastung des Pferdes.

In der sehr gut beschriebenen, anschaulichen und ausführlichen Broschüre «Passt mein Sattel meinem Pferd?»⁷, geschrieben von Tierärztinnen und Tierärzten des Universitären

Tierspitals Zürich und Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Pferd des Schweizer Nationalgestüts Avenches, finden Reiterinnen und Reiter einfache und praktisch anwendbare Hinweise und Beurteilungskriterien, um herauszufinden, ob der Sattel auf ihr Pferd passt.

Beispielsweise wird bei Westernsätteln oftmals davon ausgegangen, dass die Auflagefläche auf dem Pferderücken automatisch grösser ist als bei einem Englischsattel. Dies ist jedoch nicht zwingend so. Sehr häufig liegt er gar auf einer sehr viel kleineren Fläche auf als der Englischsattel, was eine Frage der Anpassung ist.



Faustregel

Ebenfalls nicht zu vernachlässigen ist das Eigengewicht eines Westernsattels oder ähnlicher Sattelmodelle, die allein schon relativ schwer sind. Ein passender Sattel schliesst jedoch eine eventuell vorhandene Asymmetrie der Reiterin bzw. des Reiters nicht aus. Die Fitness und Koordination wie auch das Gleichgewicht der Reiterinnen und Reiter sind essenziell, um das Pferd nicht zu stark und oder einseitig zu belasten⁸.

Als Faustregel für einen grundsätzlichen Richtwert – prozentuales Gewichtsverhältnis Mensch zum Eigengewicht Pferd – empfiehlt der Schweizerische Verband für Pferdesport (SVPS) von 15% auszugehen. Bis zu einem Verhältnis von 15% befindet man sich im empfohlenen grünen Bereich. Dies, sofern keine anderweitigen Empfehlungen von Fachverbänden vorliegen.

Beim Rechenbeispiel für ein Pferd von 500 kg liegt dieser 15% Richtwert bei einer Person bei 75 kg (exklusive Ausrüstung).

Doch auch, wenn das Verhältnis bei oder gar unter 15%, also im grünen Bereich, liegt, gilt es, unter anderem auf ein zielgerichtetes und ausgewogenes Training wie auch auf eine korrekt angepasste Ausrüstung, die eigene Fitness und reiterlichen Fähigkeiten zu achten. Liegt das Verhältnis über 15%, empfiehlt der SVPS, die Selbsteinschätzung auf Seite 19 ehrlich und nach bestem Wissen und Gewissen auszufüllen und alle Punkte eingehend und lösungsorientiert zu analysieren.

Individuelles Gesamtbild analysieren

Zur Grafik (rechte Seite): Als graue Fläche dargestellt, ist der Idealfall bezüglich Belastung des Pferdes ersichtlich. Tragen Sie nun Ihre persönlichen Angaben/Werte in das Diagramm ein und verbinden Sie die Punkte zu einer Fläche. Je grösser die Fläche, desto näher am Ideal. Je kleiner die Fläche, desto kritischer.

Faktoren für die Selbsteinschätzung und Beurteilung der Gewichtsbelastung des Pferdes:

► **Verhältnis des eigenen Gewichts und der eigenen Grösse zu Gewicht und Grösse des Pferdes** (Wert zwischen 1 und 10)

z.B. 500 kg : 55 kg = 9
z.B. 540 kg : 90 kg = 6

► **Fitnesszustand der Reiterin oder des Reiters** (Wert zwischen 1 und 10)
1 = untrainiert
10 = konditionell und körperlich topfit

► **Ausrüstung: Sattelanpassung und -kontrolle durch Experten?** (Wert zwischen 1 und 10)
1 = unpassend, Material wurde länger nicht überprüft und passt nicht auf das Pferd
10 = passend, regelmässig kontrollierte und auf das Pferd ideal angepasste Ausrüstung

► **Ausbildungsstand Reiter:in:** (Wert zwischen 1 und 10)
1 = Reitanfänger:in, Gelegenheitsreiter:in, schwerfällige:r unkoordinierte:r Reiter:in
10 = fortgeschrittene:r koordinierte:r Reiter:in

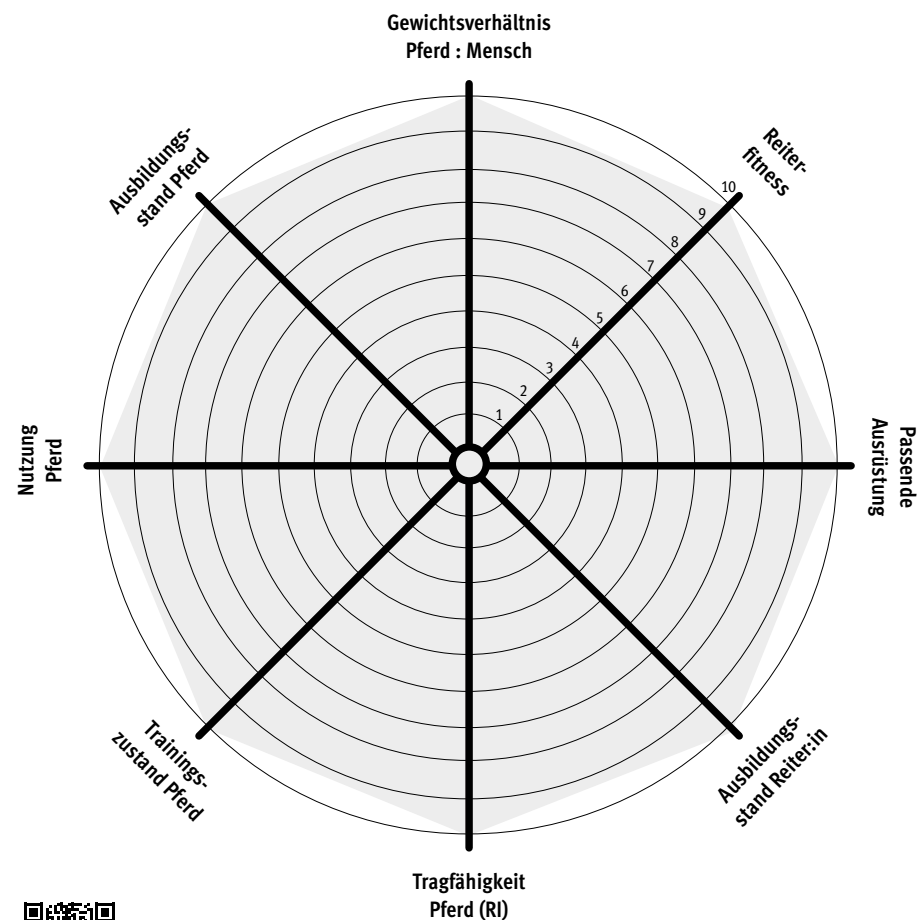
► **Tragfähigkeit des Pferdes** (Wert zwischen 1 und 10)
Röhrbeinbelastungsindex (RI), siehe Seite 9

► **Trainingszustand des Pferdes**
1 = im Aufbau
10 = konditionell und körperlich topfit

► **Wie stark nutze ich mein Pferd? Mit welcher Trainingsintensität?** (Wert zwischen 1 und 10)
1 = unregelmässige, zeitweise sehr intensive sportliche Nutzung mit hoher körperlicher Beanspruchung
10 = regelmässige, gleichmässige Nutzung mit bewusst kontrollierter Trainingsarbeit

► **Alter und Ausbildungsstand des Pferdes** (Wert zwischen 1 und 10)
1 = junges, unerfahrenes Pferd (3–4 Jahre)
10 = älteres, hoch ausgebildetes Pferd

Selbsteinschätzung



Hinweis: Die Grafik kann hier heruntergeladen und ausgedruckt werden unter fnch.ch > Ausbildung > Grundausbildung und nutzen Sie dieses als Kursunterlagen und Unterrichtsmaterial.

Empfehlungen für Reitschulen und Berufsleute

Der Schweizerische Verband für Pferdesport empfiehlt:

Das heikle und oftmals auch unangenehme Thema Reitergewicht soll immer respektvoll, positiv und konstruktiv angegangen werden. Ganzheitliche Lösungen und Ideen sollen aufgezeigt und bei Bedarf Fachleute und Experten hinzugezogen werden. Das Verständnis von allen Parteien – Reiter:in und Berufsleute sowie Reitschulen – soll gegenseitig vorhanden sein und gefördert werden.

Einsteiger:innen in den Reitsport sollten sich zuerst «reitfit» machen, da sie Gewicht und Ungleichgewicht mitbringen und eine erhöhte Belastung für das Pferd bedeuten.

Reitschulen und Berufsleute bauen idealerweise ein Warm-Up sowie ein passendes Fitnessprogramm wie Fit4myhorse in ihren Unterricht ein.

Es gibt in der Schweiz keine gesetzlich oder reglementarisch festgelegte Gewichtslimite. Als Faustregel für einen grundsätzlichen Richtwert – prozentuales Gewichtsverhältnis Mensch zum Eigengewicht Pferd – empfiehlt der Schweizerische Verband für Pferdesport

(SVPS) von 15% (exkl. Ausrüstung) auszugehen (siehe Details zur Faustregel auf Seite 17).

Das Wohlbefinden und die Gesundheit des Pferdes sind tierschutzrelevant. Der Tierschutz ist gesetzlich geregelt, wobei die maximale Gewichtsbelastung eines Pferdes nicht vorgeschrieben ist. Grund dafür ist, dass sehr viele Faktoren mitspielen und jedes Pferd-Reiter-Paar individuell beurteilt werden sollte.

Es gibt Reitschulen, die bereits effektive Gewichtslimiten durchsetzen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen, die aus der Ponygrösse herausgewachsen sind, macht dies Sinn. Viele Anbieter von Reitferien haben ebenfalls ein Höchstgewicht für Reiter:innen festgelegt.

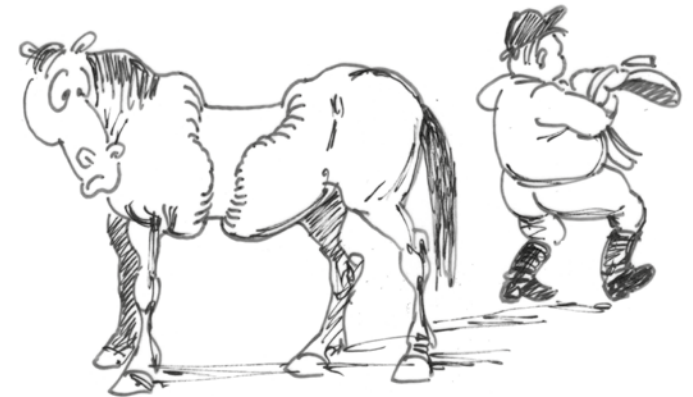
Einige Fachverbände, wie zum Beispiel der Schweizerische Voltige-Verband (SVV) und die Islandpferde-Vereinigung Schweiz (IPV CH), haben disziplinspezifische sowie rassespezifische Empfehlungen verfasst, die beim Einschätzen und Analysieren hilfreich sind.

«Fitnessübungen für meine Reitschülerinnen und Reitschüler sind Teil meines Ausbildungskonzepts.»



Studienverzeichnis, Quellenangaben und weiterführende Literatur

- 1) The influence of rider:horse bodyweight ratio and rider-horse-saddle fit on equine gait and behaviour: A pilot study; S. Dyson, A. D. Ellis, R. Mackechnie-Guire, J. Douglas, A. Bondi, P. Harris; *Equine Veterinary Education*, Volume 32, Issue 10, October 2020, 527–539
- 2) Relationships between the Rider's Pelvic Mobility and Balance on a Gymnastic Ball with Equestrian Skills and Effects on Horse Welfare, by Mette Uldahl, Janne W. Christensen and Hilary M. Clayton; *Animals* 2021, 11(2), 453
- 3) Understanding rider:horse bodyweight ratio trends, weight management practices and rider weight perceptions within leisure and amateur riders in the UK, C.L. Challinor, H. Randle, J.M. Williams, *Comparative Exercise Physiology*: 17 (5) – Pages: 403 – 418
- 4) Rider Energy Expenditure During High Intensity Horse Activity. O'Reilly, C.; Zoller, J.; Sigler, D.; Vogelsang, M.; Sawyer, J.; Fluckey, J. (2021). *Journal of Equine Veterinary Science*, 102.
- 5) Merkblatt Nr. 185 – Tierärztliche Vereinigung für Tierschutz eV
- 6) «Feel the Force»—Prevalence of Subjectively Assessed Saddle Fit Problems in Swiss Riding Horses and Their Association With Saddle Pressure Measurements and Back Pain, Marie T. Dittmann, Samuel Arpagaus, Valerie Hungerbühler, Michael A. Weishaupt Selma N. Latif; *Journal of Equine Veterinary Science*, Volume 99, April 2021
- 7) Passt mein Sattel meinem Pferd? harasnational.ch Erkennung der wichtigsten Passformprobleme beim Englischsattel Autorinnen und Autoren Marie Dittmann, Selma Latif, Michael Weishaupt Abteilung für Sportmedizin, Departement für Pferde, Universitäres Tierspital Zürich, Déborah Garlagiu, Anja Zollinger, Beratungsstelle Pferd des Schweizer Nationalgestüts SNG, Avenches
- 8) Influence of functional rider and horse asymmetries on saddle force distribution during stance and in sitting trot. Silja Gunst, M. Dittmann, S. Arpagaus, C. Roepstorff, S. N. Latif, Bart Klaassen, C. Pauli, C. Bauer, M.A. Weishaupt. 2019. *Journal of Equine Veterinary Science*, 78, 20 – 28.





«Mein Pferd
ist sportlich,
ich bin es auch.»

Diese und weitere Broschüren können Sie
kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:
www.fnch.ch

Konzept und Text: Schweizerischer Verband für
Pferdesport SVPS, seine Mitgliederverbände sowie
der Schweizer Tierschutz STS

Gestaltung: Binkert Partnerinnen AG, Zürich
Illustrationen: Matthias Haab

Foto: Katja Stuppia (Seite 1), [istockphoto.com/](https://www.istockphoto.com/)
[amriphoto](https://www.amriphoto.com/) (Seite 24)

Herausgeber: Schweizerischer Verband für
Pferdesport SVPS

Copyright: Schweizerischer Verband für
Pferdesport SVPS 2022, Verwendung unter
Quellenangabe erwünscht.



Schweizerischer Verband für Pferdesport
Fédération Suisse des Sports Equestres
Federazione Svizzera Sport Equestri
Swiss Equestrian Federation

Papiermühlestrasse 40 H
P.O. Box 726
CH-3000 Bern 22
Tel. +41 (0)31 335 43 43
info@fnch.ch | www.fnch.ch