

Wenn der Reiter „Rücken“ hat

Die schlechte Nachricht: Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins, davon bleiben Reiter nicht verschont. Die gute Nachricht: Reiten kann dem Rücken richtig guttun!

Text: Kerstin Niemann



EXPERTINNEN

Dr. Julia Schmidt

ist Reiterin und Fachärztin für Orthopädie, Sportmedizin, Unfallchirurgie und manuelle Medizin und leitet eine Spezialsprechstunde für Pferdesportler am Universitätsklinikum Eppendorf in Hamburg. Mit ihrem Team entwickelt sie unter anderem spezifische Sport- und Aufbauprogramme für Reiter.



Barbara von Velsen-Zerweck

ist Osteopathin und Physiotherapeutin und als Trainer B Reiten steht sie regelmäßig in der Bahnmitte. Ihre reiterliche Entwicklung ist geprägt vom verstorbenen Reitmeister Egon von Neindorff. Sie betreibt eine Osteopathie-Praxis in Hamburg, unter ihren Patienten sind diverse Reiter.

Weil die Wirbelsäule eine doppelte S-Form hat, kann sie Bewegungen und Schwingungen, die vom Pferderücken ausgehen, gut abfedern.

Verschiedene Studien belegen es eindrucksvoll: Rund 80 Prozent der Deutschen haben schon einmal unter Rückenschmerzen gelitten, bei geschätzten 30 Prozent davon sind die Schmerzen sogar chronisch. Alarmierend auch die Untersuchungen, bei denen ausschließlich Reiter befragt wurden. So ergab eine Studie der Hartpury Universität in Großbritannien aus dem Jahr 2018, bei der 80 Profi-Springreiter befragt wurden, dass 85 Prozent von ihnen nur unter Schmerzen reiten können. Fast immer ist der untere Rückenbereich betroffen, das Becken, die Lendenwirbelsäule, häufig aber auch der Brust- und Halsbereich. Doch nicht nur im Profi-Lager „hat man Rücken“. Auch Amateure und Freizeitreiter leiden, wie eine bereits 2007 in Deutschland veröffentlichte Studie belegt: 508 Reiter verschiedener Disziplinen aus dem Profi- und Freizeitreitlager wurden befragt, und fast alle klagten über Rückenschmerzen.



Foto: toffi-images.de

Die Suche nach der „Nadel im Heuhaufen“

Gründe für Rückenschmerzen gibt es unzählige und die Suche nach der Ursache gleicht ein wenig der berühmten Suche nach der Stecknadel im Heuhaufen. „Klar ist: Wenn ein Reiter

über Rückenschmerzen klagt, bringt er diese oft schon mit. Sie sind also nicht als Folge des Reitens zu sehen, sondern haben ihren Ursprung meistens ganz woanders“, sagt Dr. Julia Schmidt, die im Athleticum, einer Abteilung des Ambulanzentrums des Universitätsklinikums Eppendorf in Hamburg eine

Spezialsprechstunde für Pferdesportler leitet. Zu hohe Belastung von Muskeln, Bändern, Sehnen und Bandscheiben in der Jugend, wenn der Körper noch im Wachstum ist, jahrelange Fehlhaltungen im Alltag, wenig oder gar kein Ausgleichssport – die Liste ließe sich endlos weiterführen. Hinzu kommt:

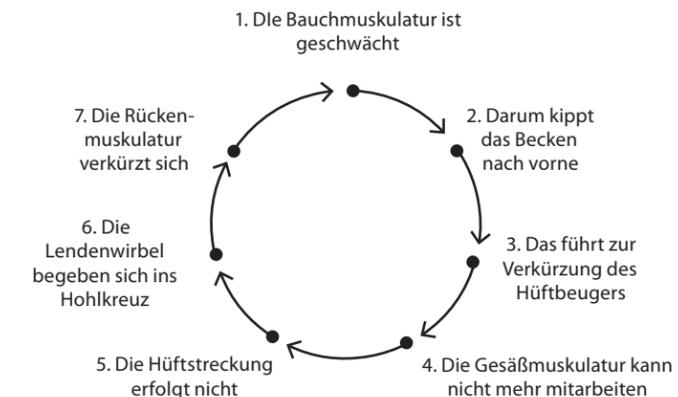


Foto: toffi-images.de



- 1 | Stauchungen in der Wirbelsäule können, besonders im Trab, Rückenschmerzen verursachen.
- 2 | Springreiter benötigen eine starke Rücken- und Bauchmuskulatur, um die Wirbelsäule zu schonen. Ansonsten beginnt eine Art „Teufelskreis“ (siehe Grafik).
- 3 | Häufig stehen sich abgeschwächte und verkürzte Muskelgruppen gegenüber. Beide müssen trainiert werden.
- 4 | Der Entlastungssitz kann bei akuten Rückenproblemen im Sattel kurzfristig helfen.

Foto: paulinevonhardenberg.com

„Die meisten Menschen verbringen den Großteil des Tages sitzend, mehr oder weniger regungslos“, ergänzt Barbara von Velsen-Zerweck, Osteopathin und Physiotherapeutin. „Darauf ist unser Bewegungsapparat nicht eingestellt und wenn wir dann nach Feierabend steif und – fast unvermeidlich – sogar verspannt in den Sattel steigen, ist es kein Wunder, dass Schmerzen viele von uns beim Reiten begleiten. Diese können ungewollt auf das Pferd einwirken.“

Komplexes System

Es sind viele Rädchen, die ineinander greifen müssen, damit unser Körper sich bewegen kann. Erst einmal geht es um das Zusammenwirken von passiven und aktiven Bestandteilen des Bewegungsapparats. Passiv sind Knochen, Gelenke und Knorpel, sie bilden das Gerüst unseres Körpers. Zusammengehalten, gestützt und geschützt sowie aktiv bewegt wird unser Gerüst von Muskeln, Sehnen und Bändern. Hinzu kommen, vereinfacht gesagt, noch andere Gewebearten, Faszien, Organe und Systeme – alles sehr komplex.

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule des Menschen wird in drei Abschnitte eingeteilt: Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Der beweglichste Teil ist die Halswirbelsäule. Eine gesunde Wirbelsäule hat eine „doppelte S-Form“ – ein S ist im Halswirbelbereich, das andere zieht sich durch Brust-



Foto: sportfotos-lafrentz.de

und Lendenwirbel. Zwischen jedem der 24 Wirbel liegt eine Bandscheibe – sie soll Stöße und Schwingungen abfangen. Genau das passiert, wenn der Reiter auf dem Pferd sitzt. „Der Rücken des Pferdes bewegt sich dreidimensional“, sagt Barbara von Velsen-Zerweck. „Nach rechts und links, oben und unten und vor und zurück. Diese Bewegung überträgt sich auf den Reiter – besonders auf die Wirbelsäule, die zum Auf- und Abfedern gebracht wird, während der Reiter sich streckt. Sitzt der Reiter losgelassen

auf dem Pferd, ist Reiten das Beste, was dem menschlichen Rücken passieren kann. Verhindern aber Verspannungen das Schwingen im Rücken, kann es langfristig zu Schäden kommen – auch beim Pferd. Dem sollten wir entgegenwirken.“

Das Muskelsystem

Unsere Muskulatur besteht aus Halte- und Bewegungsmuskeln. Rund um den Rücken spielen lange längs- und kurze querverlaufende Haltemuskeln die

Kompensation bei Rückenschmerzen

Hat der Reiter Rückenschmerzen, versucht er, durch eine veränderte Körperhaltung dem Schmerz auszuweichen. „Grundsätzlich ist es natürlich richtig, sich nicht in den Schmerz hineinzubewegen“, stellt Dr. Julia Schmidt klar. „Allerdings führen Fehlhaltungen auf Dauer natürlich zu noch mehr Schwächen und damit am Ende auch zu noch mehr Schmerzen.“ Typische Kompensationen oder Fehlhaltungen des Reiters sind:

- Hochgezogene Schultern
- Rundrücken
- Luft anhalten
- Verkrampfung
- Klemmen mit den Adduktoren (Oberschenkel)
- Stuhl- oder Spaltsitz



Foto: Kathmann 1

größte Rolle. Ihre Aufgabe besteht darin, die Wirbelsäule in alle Richtungen zu stabilisieren. Bewegungsmuskeln haben wir dagegen beispielsweise in den Armen oder Beinen.

Es wirken stets mehrere Muskeln zusammen – jeder Muskel hat einen Spieler und einen Gegenspieler, im Fachjargon spricht man von Agonisten und Antagonisten. Das Problem: Wer seine Muskeln nicht regelmäßig trainiert, versetzt sie in eine Art Halbschlaf. Viel Sitzen, wenig Bewegung, schlechte Körperhaltung fördern, dass sich Muskeln abschwächen oder verkürzen. Typische Problemzonen beim Reiter sind eine verkürzte Hals-, Brust-, Becken- und

Hüftbeugermuskulatur – ihnen gegenüber stehen abgeschwächte Antagonisten im Rücken, Bauch und Gesäß.

Kaum Ausgleichssport, kein Aufwärmen

„Auch wenn das nichts Neues ist: Erstens machen die wenigsten Reiter Ausgleichssport, um ihre muskulären Schwächen oder Dysbalancen auszugleichen, und zweitens ist das Aufwärmen vor dem Reiten immer noch nicht etabliert. Damit bringen sie sich selbst schon in eine ungünstige Ausgangslage“, bringt es Dr. Julia Schmidt auf den Punkt. Vor kurzem hat sie mit ihrem

Team auf einem Springturnier bei Hamburg einen Informationsstand betrieben und viele Profi-Springreiter kehrten bei ihr ein. Was zunächst ein Erfolg zu sein schien, wich gewisser Ernüchterung: „Die Skepsis der Profis gegenüber Ausgleichssport war relativ groß. Nur wenige haben sich darauf eingelassen, entweder vor Ort oder zu einem späteren Zeitpunkt ihre Probleme zu analysieren und sich auf eine Therapie-Empfehlung einzulassen, damit das Reiten nicht mehr wehtut.“ Aufgeben ist für die Medizinerin keine Option: Zusammen mit ihrem Reitsportteam, das aus Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern besteht, entwickelt sie diverse Therapieangebote, die der Reiter im Verlauf gut selbstständig und ohne großen Zeitaufwand durchführen kann.

Jeder Reiter ist anders – jedes Pferd auch

„Vielleicht lassen sich damit mehr Reiter überzeugen, ihrem Rücken etwas Gutes zu tun“, hofft Dr. Julia Schmidt. Barbara von Velsen-Zerweck ergänzt: „Wer vorbelastet in den Sattel steigt, wird durch Reiten allein keine Verbesserung erfahren. Aus Respekt unserem Pferd gegenüber sollten wir unsere Verspannungen und Schmerzen erkennen und behandeln. Denn sie können sich immer aufs Pferd übertragen.“ Neben den Faktoren, die der Reiter aus seinem täglichen Leben und seiner



Foto: amdn1 2

1 | Eine von verschiedenen typischen Kompensationshaltungen bei Rückenschmerzen: Reiten in Rücklage.

2 | Besonders ausgeprägte Sattelpauschen hindern die Reiterhüfte am Mitschwingen. Als Folge können Rückenschmerzen auftreten.

3 | Wer regelmäßig Stangen- oder Cavaletti-Arbeit macht, tut nicht nur dem Pferd Gutes, sondern stärkt auch den eigenen Rücken.

4 | Je höher die Sprünge, desto stärker wird die Bauch- und Rückenmuskulatur des Reiters beansprucht. Ohne Training kann es schnell zu Stauchungen kommen.



Foto: toffi-images.de 3



Foto: toffi-images.de 4

Reiter-Checkup zu gewinnen

Gewinnen Sie ein exklusives Beratungs- und Trainingspaket von den Experten im Athleticum im Hamburger Universitätsklinikum Eppendorf.

Rund eineinhalb Stunden geht es nur um Sie, um Ihre Stärken und Schwächen.

Versuchen Sie Ihr Glück unter → st-georg.de/gewinn/reitercheckup. Einsendeschluss ist der 17. Oktober 2021. Die Gewinner werden schriftlich informiert, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Nach einem ausführlichen Anamnese-Gespräch inklusive Untersuchung erfolgt zunächst eine physiotherapeutische Behandlung. Im Anschluss wird geturnt, Ihre Muskeln und Faszen werden gekräftigt und gestärkt. Zum Abschluss erhalten Sie individuelle Trainingsempfehlungen für zu Hause.

Schon immer das Beste



www.stassek.com

Dehnen und Lockern im Schritt



Foto: FN Verlag/ Schnell

1 Pferd umarmen: Beugen Sie den Oberkörper auf den Hals des Pferdes herunter. Entweder Sie umarmen dann den Hals des Pferdes oder, noch besser, strecken die Arme weit nach vorn Richtung Kopf. Dehnt den abgeschwächten langen Rückenmuskel.

Dehnung der verkürzten Rückenmuskeln: Nach vorne beugen, das Pferd umarmen.

2 Arme kreisen: Kreisen Sie erst mit einem, dann mit dem anderen, dann mit beiden Armen aus der Schulter heraus. Besonders das Kreisen hinter dem Oberkörper langsam und ausgeprägt ausführen. Dehnt den verkürzten Brustmuskel.

3 Sitzposition verändern: Setzen Sie sich im Schritt mal zu weit nach rechts, links, vorne und hinten. Kippeln Sie mit dem Becken, indem Sie mal ein Hohlkreuz und mal einen Rundrücken machen. Mobilisiert das Becken, stärkt die abgeschwächten Bauchmuskeln und fördert sensorisches Bewusstsein (mit den Sinnen wahrnehmen, welche Bewegung man ausführt).

4 Kruppe klopfen: Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und tätscheln mit der rechten Hand die Kruppe des Pferdes. Wieder aufrichten, dann dieselbe Bewegung nach links. Dehnt die verkürzten seitlichen Rumpfmuskeln.



Foto: FN Verlag/ Schnell

Während man die Kruppe klopft, dehnt man ganz nebenbei die Brustmuskulatur.

5 Nehmen Sie die Füße aus den Bügeln. Greifen Sie nach dem linken Fußgelenk und ziehen Sie den Unterschenkel hoch, so dass das Knie stark angewinkelt ist. Langsam wieder herunterlassen und Bein wechseln. Regt die verkürzte Oberschenkelmuskulatur an und dehnt die bei fast allen Reitern verkürzte Lendenmuskulatur.



Foto: toffi-images.de

Dehnen des Hüftbeugers unterstützt das lockere Anlegen des Reiter-Oberschenkels.

6 Nutzen Sie regelmäßig Hilfsmittel wie den Balimo (Wackelhocker, vom Sportwissenschaftler Eckart Meyners entwickelt) am Boden oder eine Franklin-Rolle unter den Sitzbeinhöckern, um Muskulatur zu lockern und eingefahrene Bewegungsmuster aufzubrechen.

Alle Übungen können Sie selbstverständlich nur ausführen, wenn das Pferd brav Schritt geht und von Ihren Bewegungen im Sattel nicht irritiert wird – oder an der Sitzlonge.

Anatomie mitbringt, gibt es auch rund um Pferd und Reitausrüstung eine Fülle von Eventualitäten, die im schlimmsten Fall dazu führen können, dass der Reiter vielleicht ohne Rückenschmerzen in den Sattel steigt – aber mit Schmerzen wieder auf dem Boden der Tatsachen landet. „Die körperlichen Proportionen des Reiters spielen natürlich eine Rolle, wie stark sein Rücken beim Reiten belastet wird“, fasst es Barbara von Velsen-Zerweck zusammen. „Menschen mit einem kurzen Oberkörper haben im Rumpf muskulär weniger auszugleichen als so genannte Sitzriesen. Manche haben unterschiedlich lange Beine, damit kommt die Symmetrie zunächst durcheinander. Das ist aber gar nicht so wichtig. Entscheidend ist, dass jeder Reiter mit seiner persönlichen Asymmetrie auf dem Pferd seine optimale Balance findet. Nur wer in Balance ist, kann losgelassen sitzen und damit vielen Rückenproblemen entscheidend entgegenwirken.“

Barbara von Velsen-Zerweck stellt fest: „Die hochspezialisierten Sättel können es dem Reiter schwer machen, locker mitzuschwingen und damit seinen Rücken zu unterstützen. Sitzlängen helfen, ehrlich mit sich selbst und seiner Reitausrüstung zu üben. Und zwar in allen Ausbildungsetappen. So kann der Reiter unbewegliche Sitzpositionen erkennen und lernen, mit lockeren Gesäßmuskeln ein Mitschwingen vom Becken möglich zu machen. Sonst können die Bandscheiben bei jeder Bewegung des Pferdes einen unangenehmen Stoß erhalten, der langfristig zu Rückenschmerzen führen kann.“ Dr. Julia Schmidt zählt weitere Ursachen auf: „Verkrampfung des Reiters, zu schwache Muskulatur für die Schwingungen, denen der Rücken ausgesetzt ist, ein festes Becken, die Unflexibilität, Stöße des Pferderückens in der Bewegung abzufedern, sowie das plötzliche Wegspringen des Pferdes, das eine sofortige Überlastung der Muskelfunktionskette zur Folge haben kann.“

„Rückenfreundliche“ Pferde?

Auch Exterieur, Bewegungsablauf und die Losgelassenheit des Pferdes spielen eine entscheidende Rolle dabei, ob ein Pferd „rückenfreundlich“ ist oder eben Schmerzen beim Reiter auslösen kann. Große Pferde mit großen Bewegungen erfordern viel Beweglichkeit und Losgelassenheit beim Reiter – Pferde mit

wenig Rückenbewegung dagegen scheinen für Reiter mit Rückenproblemen einfacher zu sitzen. Dr. Julia Schmidt appelliert jedoch auch an die Eigenverantwortlichkeit der Reiter bezüglich akut auftretender Schmerzen beim oder direkt nach dem Reiten – zu viel von sich selbst und dem Pferd zu verlangen, obwohl die Voraussetzungen dafür noch gar nicht geschaffen sind. „Wenn ich als Reiter auf einem festen Pferd eine halbe Stunde aussitze, kann ich gar nicht anders als verkrampfen. Die Stöße, die die Wirbelsäule nicht mehr durchfließen lassen kann, lösen entweder sofort oder auch am nächsten Tag Schmerzen aus.“ Wer den Weg zu der Expertin findet, wird häufig konfrontiert mit der Diagnose: Axiale Stauchung – also eine Stauchung im Verlauf der Wirbelsäule, die von abgeschwächter oder verkürzter Muskulatur nicht abgefangen werden konnte.

Wann Reiten dem Rücken wirklich hilft

Die Expertinnen sind sich einig: Auch mit Rückenproblemen kann man reiten – es kommt allerdings ganz darauf an, wie man das tut. „Wenn ich schon mit Rückenschmerzen aufsitze, sollte ich mir zunächst viel Zeit beim Schrittreiten nehmen“, sagt Dr. Julia Schmidt. „Im Schritt kommt man als Reiter gut zum Loslassen und kann sich sozusagen ‚durchbewegen‘ lassen vom Pferd. Und man kann die 20 Minuten Schrittreiten sehr gut nutzen, um verschiedene Muskelpartien rund um den Rumpf zu aktivieren und zu dehnen!“ (Tipps siehe Kasten Seite 76)

„Jede Gangart, verknüpft mit einigen Rhythmusübungen, kann Rücken lockern und auch stärken“, ergänzt Barbara von Velsen-Zerweck. Die Osteopathin hat bei besonders hartnäckigen Rückenproblemen ihrer reitenden Patienten auch schon mal dazu geraten, ohne Sattel Schritt zu reiten: „Aus der Hippotherapie ist bekannt, dass das Reiten ohne Sattel viel direkteren Einfluss auf die Muskulatur und auf die Aufrichtung des Reiters hat. Die positive dreidimensionale Bewegung des Pferdes kommt direkt und ohne Umwege beim Reiterrücken an, das hat schon vielen geholfen.“ Das abwechselnde An- und Abspannen der Muskelpartien im Rumpf kann man als Reiter sehr gut unterstützen, indem man seine Position im Sattel häufiger verändert: „Im Galopp kann

man zwischen Entlastungssitz und Einsitzen wechseln. Auch das Reiten ohne Bügel für rund fünf bis zehn Minuten ist eine gute Sofortmaßnahme im Sattel“, erklärt Dr. Julia Schmidt. Sie rät Reitern mit Rückenproblemen dazu, gelegentlich den Sattel zu wechseln: „Wenn das Reiten im Dressursattel mit langen Bügeln schneller zu Rückenschmerzen führt, kann es helfen, für ein paar Tage im Spring- oder Vielseitigkeitssattel zu

sitzen. Als Reiter kommt man so leichter aus eingefahrenen Bewegungsmustern heraus und beansprucht unterschiedliche Muskeln.“

Besonders anspruchsvoll für den Reiter-Rücken ist das Springen – je höher das Hindernis, desto mehr Last liegt besonders bei der Landung nach dem Sprung auf den bei vielen Reitern abgeschwächten Rückenmuskeln. Da hilft am Ende nur eins: mehr Training!

Wäsche und Ausrüstung – worauf kommt es an?

Rückenschmerzen können besonders in der kälteren Jahreszeit schnell auftreten. Wer nach dem Reiten nassgeschwitzt auf der Stallgasse friert oder der Kälte beim Schrittreiten schon nichts entgegengesetzt, riskiert Verspannungen, die wiederum bei einem empfindlichen Rücken zu Schmerzen führen können. „Das Wichtigste ist, warm und trocken zu bleiben“, fasst es Barbara von Velsen-Zerweck zusammen. „Wer verschwitzt vom Pferd steigt und weiß, dass er noch länger im Stall bleibt, sollte immer Wechselkleidung dabei haben und sich umziehen. Denn auch wenn Funktionswäsche, die den Schweiß von der Haut wegtransportiert, sinnvoll ist: Warm und trocken ist man damit noch lange nicht.“ Die Expertin rät außerdem dazu, die empfindlichen Schädelknochen mit



Foto: fotolia

Kalte Füße sorgen für Verspannungen. Darum gilt: Füße immer warmhalten!

einem Stirnband warm zu halten – „das beugt Verspannungen im Halswirbelbereich vor.“

„Füße und Hände sollten ebenfalls warm gehalten werden – beispielsweise mit Thermosocken und -handschuhen, auch Handgelenkwärmer sind hilfreich“, ergänzt Dr. Julia Schmidt. Vor Wärmepflastern rät die Medizinerin eher ab: „Sie fördern die Durchblutung, und wenn dann noch das Reiten den Körper erwärmt, kann das zuviel werden.“



Ohne Sattel Schritt reiten ist besonders dann eine gute Idee, wenn man schon mit Rückenschmerzen in den Stall kommt.

Foto: toffi-images.de

Fit aus dem Büro aufs Pferd – so geht's!

5 bis 10 Minuten dehnen und lockern können schon ausreichen, um am Ende des Büro-Tages fitter aufs Pferd zu steigen. So geht's

Wer täglich acht Stunden auf dem Bürostuhl verbringt, wird steif, keine Frage. Doch mit ein bisschen Kreativität lassen sich im Alltag einige kleine Übungen einbauen, die dem Reiter helfen, am Abend fit und beweglich in den Sattel zu steigen. Die Fitnesstrainerin und Centered Riding® Instruktorin Mareike Krefl hat Anfang des Jahres ein Workbook veröffentlicht mit zahlreichen praktischen Tipps und Übungen, die jeder unauffällig in seinen Büro-Alltag einbauen kann. Tipp: Jede Übung ca. eine Minute machen, täglich wiederholen. Lassen Sie sich inspirieren!



zur Person
Mareike Krefl
ist Fitnesstrainerin und Centered Riding Instruktorin®. Mehr Infos:
→ fuehlen-denken-reiten.de

1 Wirbelsäule mobilisieren



Von links nach rechts: Einatmen, den Rücken ins Hohlkreuz bringen. Dann Ausatmen, dabei den Rücken rund machen. Twist im Sitzen: Beine überschlagen, mit der linken Hand ans rechte Knie fassen, Oberkörper nach rechts hinten drehen. Dann anders herum.

2 Halswirbelsäule mobilisieren



Links: Aufrecht sitzen, Arme hängen lassen. Rechte Hand anwinkeln, Kopf seitlich nach links neigen. Dann anders herum. Langsame Bewegungen!
Rechts: Aufrecht sitzen, Hände seitlich am Kopf verschränken, Kopf langsam nach vorne-unten neigen, bis eine Dehnung im Nacken zu spüren ist.

3 Brust dehnen



Von links nach rechts: Aufrecht sitzen, Hände auf die Schultern legen. Aus der Schulter kreisen, vorwärts und rückwärts. Arme vor dem Körper anwinkeln, weit öffnen und wieder schließen.

Fotos: Nicole Thomas

4 Hüftbeuger dehnen



Ein Bein überschlagen, Hände an Knie und Fuß. Fuß nach oben ziehen, Knie nach unten drücken. Achtung: Auf beiden Sitzbeinhöckern gleich belastend sitzen!



Auf die vordere Kante des Stuhl rückens, Hände unter die Sitzbeinhöcker. Vor und zurück sowie nach rechts und links kippen. Die Bewegung muss aus dem Becken kommen, nicht aus dem Rücken.

Zu gewinnen

Gewinnen Sie eins von drei Büchern „Work-Ride-Balance“ – Das Büroreiter-Workout von Mareike Krefl im Wert von je 19 Euro. Machen Sie mit unter
→ st-georg.de/gewinn/workridebalance.
Einsendeschluss: 17. Oktober 2021.
Die Gewinner werden schriftlich informiert, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Autorin
Kerstin Niemann
Während der Recherche verkannte sich bei der Autorin ein Wirbel – Bürostuhl-Übungen und Reiten ohne Sattel haben sie wieder fit gemacht.

Spare jetzt 15% auf alles

Code* **stgeorg10**



← Die Microtec-One
Unser bewährtes Erfolgsmodell

Robust, wärmend und aktiv in der Schweißaufnahme, bestens geeignet für die kühleren Tage.



Premium Abschwitzdecken - Unsere zwei Besten

Neu: Die Microtec-Fast Dry →

Außen Mesh, innen die neue Fast Dry Microtec-Faser! Diese Neuentwicklung nimmt den Schweiß schneller und aktiver auf und ist dabei nur halb so schwer. Über das Meshaußengewebe, „atmet“ die Decke die aufgenommene Feuchtigkeit sehr schnell wieder aus.

EQUINE-MICROTEC®

Dein Pferd wird Dich dafür lieben! ♥