

LINDA MALMROS UND IHRE MASSAGETECHNIKEN

Aus erster Hand

*Zu 60 Prozent besteht das Pferd aus Muskelmasse. Pferdemasseure sind in Deutschland trotzdem kaum zu finden. Eine der wenigen ist die Schwedin Linda Malmros. Exklusiv für **Mein Pferd** zeigt sie einige ihrer wirkungsvollsten Massagetechniken.*



Die Rocking-Technik:
Entspannung für nervöse
Pferde mit Haltungsproblem.

Linda Malmros: Dem Charme ihrer Hände erliegen auch schwierige Pferde.



DIE STREICHTECHNIK

Pferde entspannen

Die Streichtechnik fördert die Durchblutung und wirkt sehr entspannend. Sie dient der ersten Kontaktaufnahme und schafft eine Vertrauensbasis zwischen Mensch und Pferd. Durch gleichmäßiges Streichen wird das Anti-Stress-Hormon Oxytocin ausgeschüttet – daher eignet sich diese Art der Massa-

halten und die ganze Hand von oben nach unten geführt. Die Bewegungen sollten zügig, aber nicht hektisch ausgeführt werden. Wer mehr Druck ausüben möchte, streicht mit den Handballen. Ganz wichtig: Eine Hand bleibt immer am Pferdekörper, um den Kontakt nicht zu unterbrechen.

Mein schönstes Erlebnis hatte ich mit einer Warmblutstute. Die hatte anfangs solche Schmerzen, dass ich kaum an sie herankam“, erinnert sich Linda Malmros. „Wenn ich Glück hatte, ignorierte sie mich, wenn ich Pech hatte, ging sie sogar auf mich los.“ Selbst nach der zweiten Massagebehandlung war noch kein Unterschied zu bemerken. Bei anderen Pferden setzt dann meist die wohltuende Wirkung der Massage ein – nicht so bei diesem Tier. „Was tust du hier eigentlich, habe ich mich ernstlich gefragt.“ Aber dann, beim dritten Mal, konnte die Stute vollkommen loslassen und entspannt gähnen. „Seitdem genießt sie jede Massage und freut sich, mich zu sehen“, erzählt die gebürtige Schwedin.

Dass Massage mehr leistet als bloße Entspannung, hat man in Skandinavien und den USA längst erkannt. Dort sind Pferdemasseure seit Jahrzehnten fester Bestandteil des Trainingsalltags. Zusammen mit Tierärzten, Hufschmiedern und Chiropraktikern behandeln sie

Muskelprobleme und Bewegungsstörungen. Linda Malmros stieß eher zufällig nach einem schweren Reitunfall auf diese Behandlungsform. „Nach einem Lendenwirbelbruch wurde ich mehr als zwei Jahre regelmäßig massiert“, erinnert sie sich. Zu dieser Zeit dachte die heute 47-Jährige an eine berufliche Neuorientierung. Statt als Aufnahmeleiterin beim Fernsehen wollte sie in Zukunft lieber mit Tieren arbeiten. „Ich habe am eigenen Körper erfahren, wie wohltuend und nützlich Massage ist“, sagt sie. „Warum sollte das bei Pferden anders sein?“

Die Axelson School

Mangelnde Ausbildungsmöglichkeiten in Deutschland brachten sie zurück in ihre Heimat. Physiotherapeuten und Osteopathen gibt es in Deutschland genug, aber Masseure waren nahezu unbekannt. Da erinnerte sich die gebürtige Schwedin, die vor 17 Jahren wegen ihres Mannes nach Deutschland, in die Nähe von Aachen, gezogen war, an ihre Heimat. Dort genießt die Axel-



ge besonders für nervöse Pferde, zum Beispiel, um sie vor einem Ausritt oder Turnier zu beruhigen.

Bild 1: Sie beginnen im Nackenbereich und arbeiten sich über den ganzen Körper nach hinten durch. Dabei werden die Finger geschlossen ge-



Bild 2: Wo mehr Muskelmasse vorhanden ist (wie hier im Kruppebereich), können Sie ruhig stärker massieren. Jede Seite etwa zehn Minuten lang. Effekt der Streichtechnik: Der Lymphfluss wird angeregt und so das Immunsystem gestärkt.

ROCKING DER UNTEREN HALSHÄLFTE

Wenn Pferde den Kopf hochreißen

Ergänzend zur Streichtechnik lässt sich das so genannte „Rocking“ anwenden. Dabei wird speziell die Halsmuskulatur gelockert. Nervöse Pferde, die gerne den Kopf hochreißen, werden dadurch entspannter. Um diese Technik korrekt anwenden zu können, sollte Sie sich vorab klar machen, dass die Halswirbelsäule im mittleren Drittel einen Bogen nach unten beschreibt und nicht direkt unter dem Mähnenkamm liegt. Daher wird auch nur in diesem Be-

reich, also fern der Wirbelsäule, massiert – auf keinen Fall im oberen Halsbereich oder gar bis zum Atlas, dem ersten Halswirbel, der etwa eine Handbreit hinter den Ohren liegt. Diese Zonen sollten immer ausgebildeten Profis vorbehalten bleiben.

Bild 1 und 2: Sie schieben die obere Halsmuskulatur und den Mähnenkamm von sich weg (Bild 1) und ziehen



ihn anschließend wieder sanft zu sich her (Bild 2). Dabei sollte eine leicht schaukelnde Bewegung entstehen. Auch bei dieser Technik bleiben die Finger zusammen. Dieser empfindliche Bereich erfordert ein besonderes Fingerspitzengefühl und sollte entsprechend langsam und vorsichtig bearbeitet werden; maximal zwei Minuten pro Seite.

Bild 3: Als Ergänzung zum „Rocking“ können Sie noch die Muskulatur am Mähnenkamm umfassen und leicht nach oben ziehen.



son School einen ausgezeichneten Ruf. Das Institut ist seit 45 Jahren führend auf dem Gebiet der Humanmassage und bietet seit 1993 auch die Ausbildung „Sportmassage für Pferde“ an. Marina Callum-Axelson, die Leiterin dieses Zweiges der Massage-Schule, gilt in Schweden als führende Expertin. Und so wählte Linda Malmros die Axelson School, um ihren Berufswunsch zu verwirklichen. Dank der Billig-Airlines hielten sich die Reisekosten in Grenzen. In den kommenden Jahren flog die Pferdenärrin, die seit dem achten Lebensjahr im Sattel sitzt, regelmäßig nach Stockholm.

Taktfehler?

Neben der eigentlichen Ausbildung absolvierte sie noch ein Praktikum in der Pferdeklinik „Burg Müggenhausen“. Dort ist

man unter anderem auf Störungen im Bewegungsapparat spezialisiert. Auch für Linda Malmros ein wichtiger Ansatzpunkt: „Als Erstes schaue ich mir ein Pferd in der Bewegung

an, um zu erkennen, wo mögliche Ursachen liegen“, erklärt die Sportmasseurin. Genau achtet sie auf Taktfehler, Steifheiten, eine unnormale Haltung von Kopf und Schweif→



Gut für Sehne und Seele: die Masseurin im Einsatz.



... and the winner is:

Der **B&E Leder-Balsam** und die **B&E Sattelseife** mit Schwamm wurden von der Fachzeitschrift „Reiten und Fahren St. Georg“ zum Testsieger gekürt.

B&E Lederpflegemittel und Parisol Pferdepflegemittel sind in jedem guten Fachhandel erhältlich.

B&E
Pflegen mit Erfolg



Bei der Arbeit achtet die Masseurin auf jede Reaktion des Pferdes.

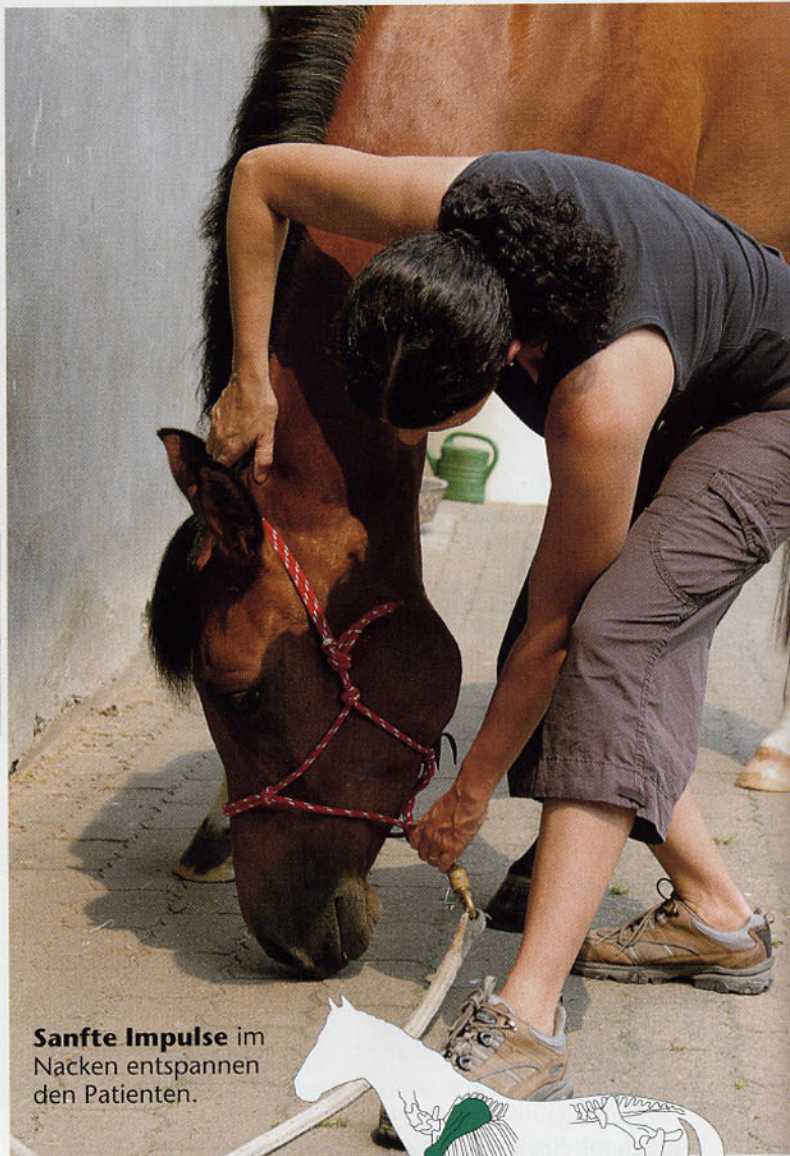
oder darauf, wie weit die Hinterbeine untertreten. Lahmt ein Pferd, wird es nur nach vorheriger Diagnose durch den Tierarzt behandelt. „Schließlich ist die Massage kein Ersatz, sondern eine Ergänzung zur Schulmedizin“, erläutert Linda Malmros.

50 Stresspunkte

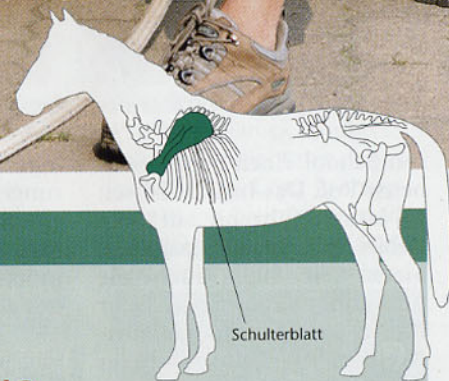
Nach der Ganganalyse tastet die Masseurin dann das gesamte

Pferd ab, um Blockaden oder Verspannungen auf die Spur zu kommen. Die häufigsten Schwierigkeiten treten wie beim Menschen im Bereich von Hals und Rücken auf. Aber auch auf Druck im Bereich der Schulter, an der Kruppe oder am Bauch zeigen viele Pferde Anzeichen von Schmerz.

„Stresspunkte“ helfen Linda Malmros bei der Diagnose. An diesen Stellen entstehen Überbelastungen und Krämpf-



Sanfte Impulse im Nacken entspannen den Patienten.



FRIKTION OBERHALB DES SCHULTERBLATTES

Mehr Raumgriff, mehr Koordination



Da das Pferd im Gegensatz zum Menschen kein Schlüsselbein hat, kommt der Muskulatur im Schulterbereich große Bedeutung zu. Sie ist verantwortlich für die Koordination und das Gleichgewicht des Pferdes. Wenn es einen vernünftigen Raumgriff entwickeln

soll, ist an dieser Stelle eine ausgebildete, entspannte Muskulatur erforderlich. Leider wird sie besonders oft durch schlecht sitzende Sättel negativ beeinflusst. Die Friktion oberhalb des Schulterblattes hilft, die Muskeln zu lockern und geschmeidig zu halten. Am besten zeichnen Sie sich beim ersten Mal die Lage des Schulterblattes auf das Fell, damit man nicht aus Versehen den Knochen massiert.

Bild 1: Nachdem Sie die Muskulatur durch die Streichtechnik aufgewärmt haben, massieren Sie sie in einem Halbkreis um den oberen Teil des Schulterblattes herum, und zwar etwa ein bis zwei Minuten pro Seite.

Bild 2: Dabei schieben Sie die Muskulatur mit den Fingerspitzen vor sich her, ruhig mit etwas mehr Druck als bei der Streichtechnik. Pferde empfinden dies als besonders angenehm – hier sitzt die Stelle, an der sie sich beim Fellkraulen auch untereinander gerne massieren.



MASSAGE DER KRUPPENMUSKULATUR

Glucksen statt hartem Klopfen



Die Hinterhand ist der Motor des Pferdes. Daher setzen sich hier oft Stress und Muskelkater fest. Eine Massage im seitlichen Bereich der Kruppe – etwa zwischen Kreuzbein, Darmbein, Sitzbein und Schambein – lo-

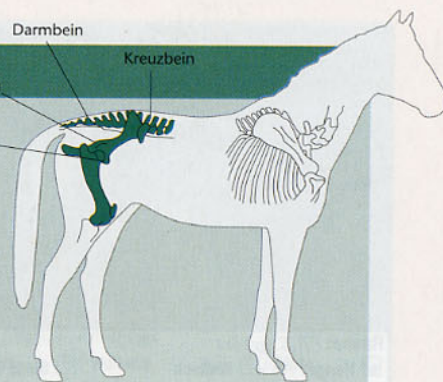
ckert die Muskulatur und erleichtert es dem Pferd, Schubkraft zu entwickeln. Gleichzeitig fördert es das Vertrauensverhältnis zwischen Pferd und Mensch.

Bild 1: Zuerst wird die Muskulatur

aufgewärmt: Sie klopfen die Kruppe mit Finger und Handkante ab. Dabei sollte ein glucksendes Geräusch und kein hartes Klopfen zu hören sein. Durch diese Technik erreichen Sie, im Gegensatz zur Streichtechnik, auch die unteren Muskelpartien.

Bild 2: Dann falten Sie die Hände auf diese Art übereinander.

Bild 3: Mit der Friktionstechnik – bei übereinander gelegten Händen – arbeiten Sie ein wenig schräg von hinten nach vorne. Dabei sollte der Druck so stark dosiert werden, dass Sie die Muskulatur wirklich spüren. Jede Seite des Pferdes wird mit dieser Technik etwa drei bis vier Minuten massiert.



Fotos: Ilja van de Kastelee

fe als Erstes. 50 solcher Punkte verteilen sich über den gesamten Pferdekörper. Sie zeigen an, wo die Behandlung ansetzen muss. Nach dem Befund beginnt dann die eigentliche Massage, die zwischen 60 und 90 Minuten dauert. Dabei achtet sie ständig auf die Reaktionen des Patienten und passt ihre Behandlung entsprechend an. Keinesfalls sollten Pferde daher vor der Massage aufgewärmt werden. Sonst besteht die Gefahr, dass der aufgewärmte Körper Schwierigkeiten einfach „überspielt“.

Eine gekonnte Massage erfordert Fingerspitzengefühl. Von Massagedecken rät Malmros daher ab: Manche Modelle

stimulieren zum Beispiel die Muskulatur im Nierenbereich zu stark. „Mit den Fingern spüre ich dagegen genau, wie weit ich gehen kann.“ So erliegen auch schwierige Pferde früher oder später dem „Charme“ ihrer Hände.

Vorsichtige Impulse

„Hände weg!“, heißt es allerdings bei Pferden mit Fieber. Die Massage regt den Stoffwechsel an. Eine Infektion könnte sich dadurch weiter ausbreiten. Außerdem strengt die fachgerechte Knetkur das Pferd auch an. Manche Tiere haben sogar ein bis zwei Tage danach Muskelkater.

Ist das Pferd gesund, können Reiter und Pferdehalter einfache Massagemöglichkeiten sogar selber anwenden. Vier besonders nützliche Techniken hat Linda Malmros auf diesen Seiten für Sie zusammengestellt. Um effektiv zu arbeiten, sollten Sie „Rocking“, Friktion und Co. an einem Ort ohne störende Einflüsse anwenden. „Eine ruhige Atmung und Konzentration sind wesentliche Voraussetzungen für das Gelingen“, erläutert Linda Malmros. Wichtig ist es außerdem auf die Reaktion des Pferdes zu achten. Reagiert es mit Widerwillen, sollte man die Behandlung abbrechen. Um einen ersten Kontakt aufzubauen, legt man eine

Hand auf den Nacken in Höhe des ersten Halswirbels und gibt vorsichtige Impulse, bis das Pferd den Kopf senkt. Nach der Behandlung sollte das Pferd noch zwanzig Minuten im Schritt geführt werden, um die Wirkung zu verfestigen.

Die hier gezeigten Techniken dienen vor allem der Entspannung. Bestehen bereits Probleme im Muskelapparat, sollte der Rat eines Spezialisten eingeholt werden.

Ilja van de Kastelee

Weitere Infos:
Linda Malmros
Tel.: 0171/489 09 64
info@hands-and-horses.de
www.hands-and-horses.de

Way Out West
Weil es um Dein Pferd geht...
www.wayoutwest.de
02191 - 469660

Sattelanprobe bundesweit

Satteltrucks mit über 70 Sätteln und viel Zubehör • Computervermessung, Passform-Garantie, Ratenzahlung • Western-, Wanderreit, Distanz, Gangpferde
Sattelanprobe: Nord Tel. 02191- 46 96 610 • West - 46 96 60 • Süd - 46 96 611

Online-Shop

Größter Online-Shop für Western- Wanderreit und Freizeitreiter.

Store – 400m² Riesenauswahl

Barmer Str. 62-66, 42899 Remscheid, A1, Ausfahrt Ronsdorf, 800 m Richt. Lüttringhausen. Mo.-Fr. 10.-18. Uhr, Sa. 10.-14. Uhr



Wanderreitsattel „Walker DS“

Bequemer Wanderreitsattel, auch für kurze Pferde. Tiefer Sitz, dicht am Pferd. Leicht verstellbare Passform.