



Auswirkungen des Pferdes auf die Gesundheit der Reiter und Pferdeliebhaber

Mag. Martina Reichenberger, B.Ed.

Dipl. Ing. Julia Braach

in Kooperation mit der Medizinische Universität Wien und der ZAP



Reiten und Gesundheit

Eine systematische Literaturrecherche

Zielsetzung:

Erfassung des aktuellen Wissensstands

bezgl. Reitsport und Förderung sowie Erhaltung der Gesundheit

Vorgehensweise

Wissenschaftliche Literatur

- Suchmaschinen/Datenbanken:
 - Embase
 - Scopus
 - Pubmed
 - Web of Science

- Suchbegriffe:
 - Horse AND rider
 - Horseback AND riding
 - Equestrian
 - Horse AND mental health
 - Social AND equestrian
 - Equestrian AND education
 - Etc.

„Graue“ Literatur

- Google
- Reiter Zeitschriften
- Homepage div. Verbände
- Homepage div. Sportunis

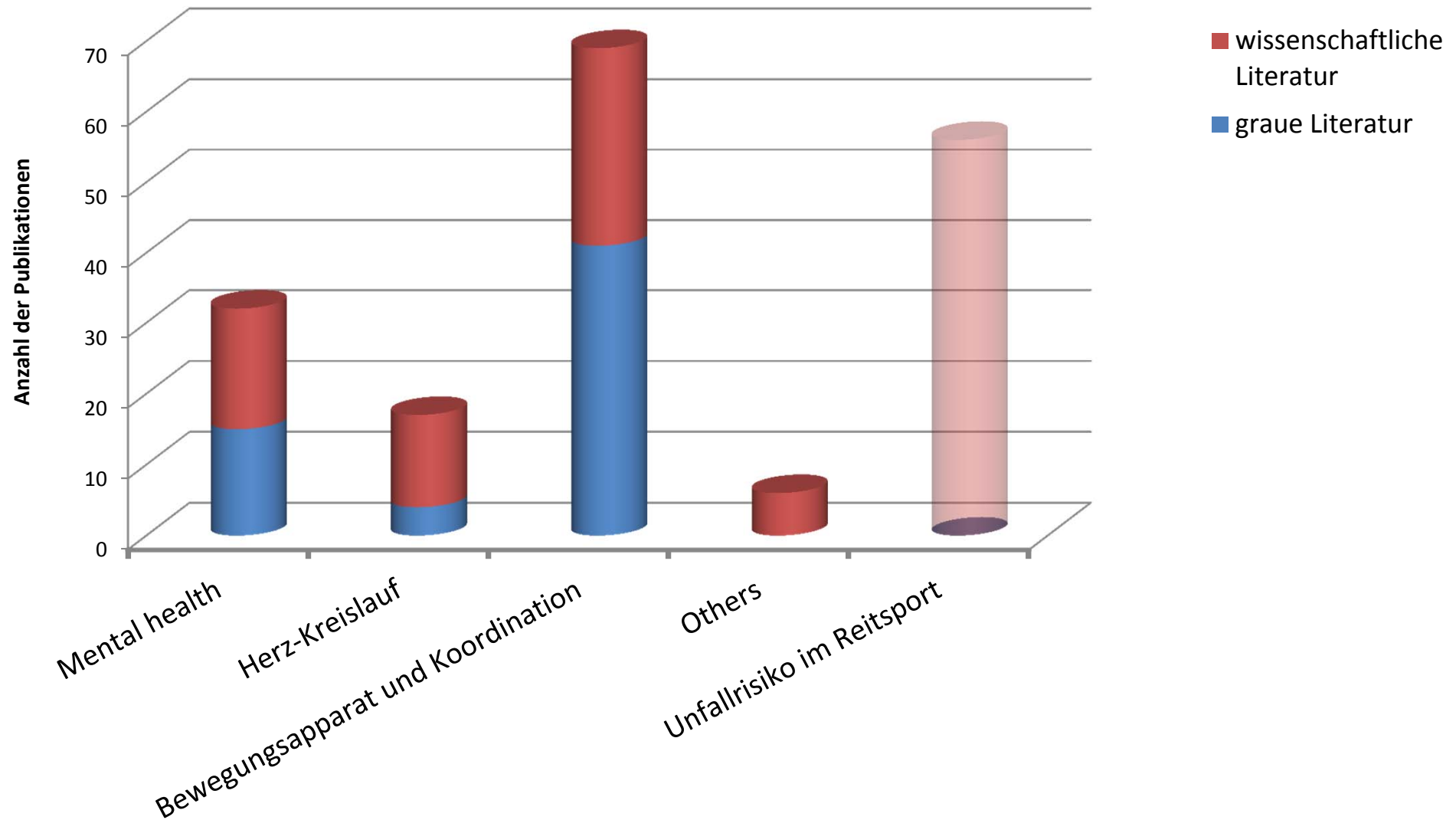


- ✓ Bücher
- ✓ Zeitschriftenartikel
- ✓ Homepage
- ✓ Bachelorarbeit
- ✓ Diplomarbeiten

Vorgehensweise und Ergebnisse

- 3400 Suchergebnisse
- Erfassung mit Literaturverwaltungssoftware Endnote X4
- Sichtung nach Art und Qualität der Publikation
- Analysiert: 120 wissenschaftliche Artikeln
60 grauer Literatur

Bereiche und Literaturverteilung



Kernaussagen

- ✓ Förderung der Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Beachtliches Training des Herz-Kreislaufsystems speziell beim Spring- und Vielseitigkeitsreiten
- ✓ Training des Bewegungsapparates (ergänzt durch Kraft- Ausdauertraining)
- ✓ Förderung der Balance (speziell Voltigieren und Dressurreiten)
- ✓ Stärkung Rumpfmuskulatur – positiv für gesunde Körperhaltung
- ✓ Erhöhung der Zuckeraufnahme ins Gewebe (Muskulatur, wie auch andere Sportarten)

Pferd und Therapie

Ein Überblick über die aktuelle Literatur

Zielsetzung:

Erfassung des aktuellen Wissensstands bezüglich
therapeutischer Einsatzbereiche des Pferdes

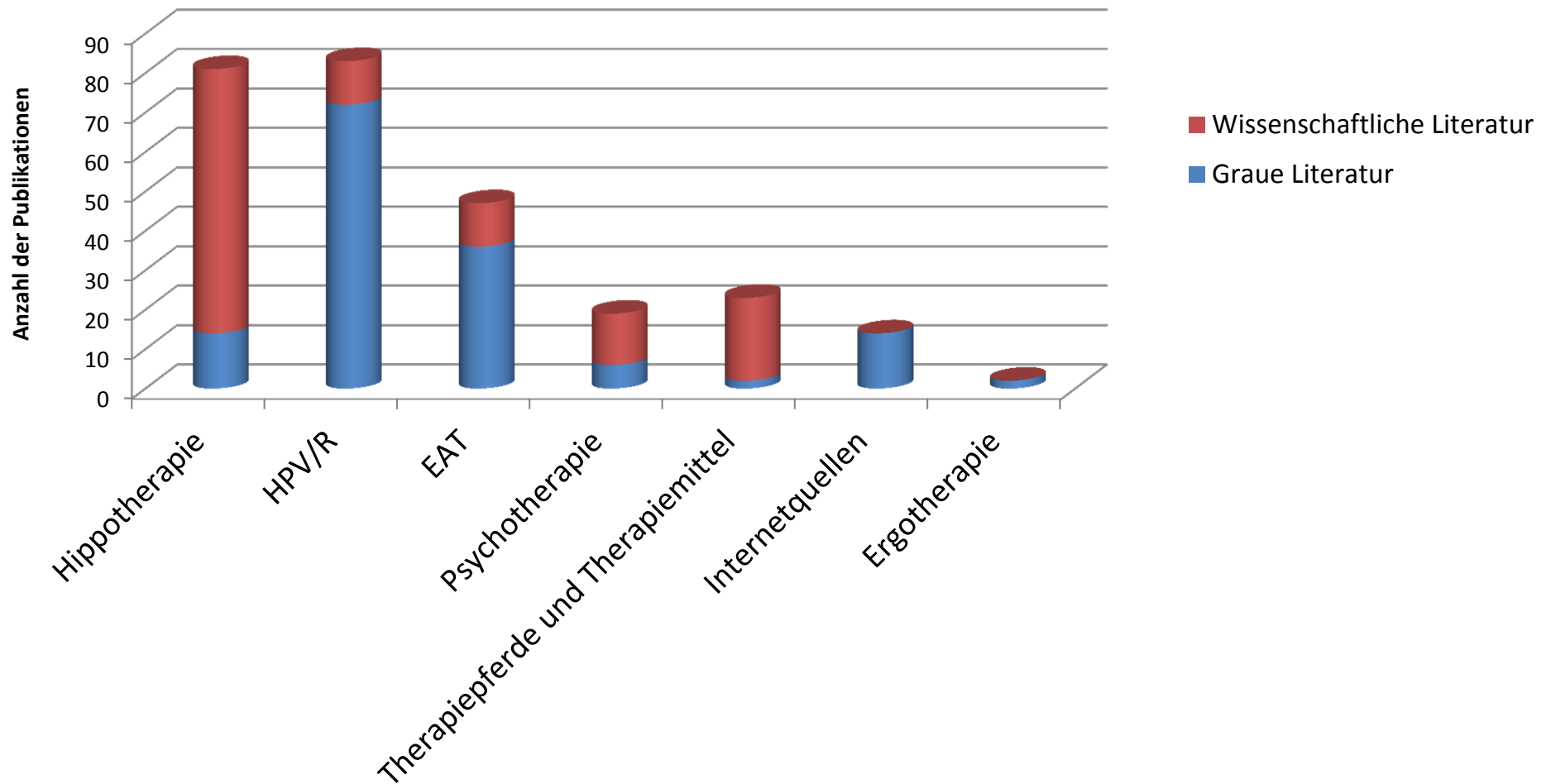
Suchbegriffe

- Disabled riding
- Equine assisted therapy
- Equotherapy
- Hippotherapy
- Psychotherapy and equine
- Riding for the disabled
- Riding therapy
- Therapeutic horseback riding
- Therapeutic riding
- Therapeutic vaulting

Vorgehensweise und Ergebnisse

- Veröffentlichungszeitraum 2003-2013
- Gesamtliteratur: 622
- Sichtung nach Art und Qualität
- Analysiert: 123 wissenschaftliche Literatur
146 graue Literatur

Therapeutische Einsatzbereiche



Therapeutische Erfolge - Beispiele

- **Equine Assisted Therapy (EAT)**
Stärkung des Selbstwertgefühls oder der sozialen Integration
- **Ergotherapie mit dem Pferd**
Multiple Sklerose, Autismus bei Kindern
- **Heilpädagogisches Voltigieren /Reiten**
Entwicklungsförderung, LegasthenikerInnen, Palliativmedizin
- **Hippotherapie**
Schlaganfall, Training des Balancegefühls bei älteren Menschen, Wirbelsäulenverletzungen
- **Psychotherapie**
Missbrauchserfahrungen, Essstörungen, Kommunikationsfähigkeit

Zusammenfassung

- Aufbau einer umfangreichen Datenbank zum Thema Pferd – Gesundheit – therapeutischer Einsatz
- Erfassung von wissenschaftlicher und „grauer“ Literatur
- Wissenschaftlich fundierte und belegbare Aussagen sind möglich
- Das Reiten hat eine Reihe an positiven Auswirkungen auf die Gesundheit.
- Das Pferd wird in vielen Bereichen der Medizin erfolgreich therapeutisch eingesetzt.
- Reiten sollte als Gesundheitssport und als Therapieform weiter in den Fokus zu rücken.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



3. Österreichische Pferdefachtagung „Rund um`s Pferd