

WECHSELSPIEL ZWISCHEN SPANNUNG UND RUHE

Sympathikus versus Parasympathikus

Die zentralen Funktionen des Kreislaufes, des Bewegungsapparates und des Stoffwechsels werden im Wesentlichen von zwei Gegenspielern gesteuert: Über den Sympathikus werden anregende und leistungsfördernde Reize vermittelt; über den Parasympathikus gegenläufige und erholungsgerichtete Impulse. Je nachdem, welche Nervenstränge aktiviert werden, reagiert das Pferd mit unterschiedlichem Verhalten, wovon auch die Organe beeinflusst werden.

Spannung und Entspannung trainieren

Der Körper reagiert unbewusst auf die Reize in seiner Umgebung. In einem Wechselspiel von Anspannung und Entspannung reagiert er auf die Anforderungen: ob die Umwelt als alarmierend oder sicher wahrgenommen wird. Die unbewusste Reaktion kann allerdings trainiert werden, nämlich wie ausgewogen die Spannung oder wie tief der Ruhezustand ist.

Sympathikus wirkt anregend

- versetzt den Körper in Alarmbereitschaft
- schüttet Noradrenalin aus
- erhöht Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit

Parasympathikus wirkt beruhigend

- versetzt den Körper in den Ruhezustand
- schüttet Acetylcholin aus
- fördert Entspannungs- und Ruhephasen

MEIN PFERD SOLL AKTIVIERT WERDEN

- Die Pupillen weiten sich, das Sichtfeld des Pferdes vergrößert sich.
- Die Bronchien erweitern sich, es gelangt mehr Sauerstoff ins Blut.
- Das Herz schlägt schneller, die Pulsfrequenz erhöht sich.
- Die Blutgefäße werden enger, das Blut wird schneller transportiert.
- Der Blutdruck erhöht sich, das Blut fließt mit erhöhter Geschwindigkeit.
- Der Magen-Darm-Trakt wird gehemmt, die Verdauungstätigkeit wird eingestellt.
- Die Niere verhindert die Harnausschüttung, es erfolgt die Antidiurese (Harnkonzentrierung).
- Die Harnblase entleert sich nicht.

MEIN PFERD IST AUFMERKSAMER UND LEISTUNGSFÄHIGER

MEIN PFERD SOLL SICH BERUHIGEN

- Die Pupillen verengen sich, das Sichtfeld des Pferdes schränkt sich ein.
- Die Bronchien verengen sich, erhöhte Schleimsekretion führt zu Gefäßerweiterungen.
- Das Herz schlägt langsamer, die Pulsfrequenz sinkt.
- Die Blutgefäße werden weiter, das Blut wird langsamer transportiert.
- Der Blutdruck sinkt, das Blut fließt mit normaler Geschwindigkeit.
- Der Magen-Darm-Trakt wird angeregt, die Verdauungstätigkeit wird gesteigert.
- Die Niere regt die Harnausschüttung an, es erfolgt die Diurese (Harnausscheidung).
- Die Harnblase entleert sich.

MEIN PFERD ENTSPANNT UND ERHOLT SICH

