

Kann man gesund abnehmen durch den Pferdesport? Und kann ich mit Übergewicht überhaupt anfangen zu reiten? Diesen Fragen gehen wir heute nach!

Als Bonus haben wir außerdem den **Kalorienverbrauch** mehrerer Sportarten gemessen und verglichen. Die Tabelle findet ihr ganz unten im Artikel.

## Nicht nur Sport für das Pferd!

Oft wird gesagt, Reiten wäre nur Sport für das Pferd, schließlich sitzt man nur oben drauf und wird transportiert. Die Darstellung fauler, fatter Männer in Mittelalterfilmen und dergleichen stützt diese These auch noch. Und tatsächlich: Wenn man einfach nur oben drauf hockt, dann verbrennt man nicht sonderlich viele Kalorien. **Aber das hat dann auch nichts mit Pferdesport zu tun!**

### **Ein richtiger Reiter belastet viele Muskeln im Umgang mit dem Pferd.**

Das fängt schon vor der eigentlichen Reitstunde, dem Austritt oder dem Turnier an. Denn das Pferd will ja gepflegt werden, die Box ausgemistet und die [Ausrüstung](#) gereinigt. Man kann problemlos mehrere Stunden aktiv sein, ohne auch nur einmal auf dem Pferd zu sitzen!

## Reiten mit Übergewicht – geht es langsam an!

Ein paar Pfunde zu viel sind für die meisten Tiere natürlich kein Problem, hier müsst ihr euch keine Gedanken machen. Bei starkem Übergewicht sieht die Sache dann schon anders aus. Sowohl das Pferd, als auch der Mensch könnten unter Umständen zu stark belastet werden, was eine kontraproduktive Entwicklung wäre. **Aber es muss ja nicht immer sofort geritten werden.**

Auch Bodenarbeit, beispielsweise das Treiben eines Pferdes, auf dem jemand voltigiert, ist bereits anstrengend und verbrennt Kalorien. Die Arbeit belastet die Arme, den Rücken sowie die Beine und sorgt für eine bessere Koordination. Und sie ist auch ein guter Einstieg um zu verstehen, wie sich

Pferde bewegen, wie man mit ihnen umgehen muss und was vermieden werden sollte.

### Belastung bei Übergewicht!

Hausarzt und Tierarzt können euch helfen abzuschätzen, ob die Kombination aus Reiter und Pferd aufgehen kann oder ob es zu gesundheitlichen Problemen kommen kann. Habt keine falsche Scham, jeder Arzt wird die Suche nach mehr Bewegung unterstützen!

## Das richtige Reiten selbst ist sogar Höchstleistungssport!



Aktives Reiten ist ohne Frage

### Leistungssport!

Beim Reitsport werden viele Muskelgruppen benutzt und gefördert, teilweise sogar völlig unbewusst. Egal ob Rückenmuskulatur, Arme oder Beine, die verschiedenen Aktivitäten decken so ziemlich alle relevanten Bereiche ab.

Reiten wird daher oft auch in der Krankengymnastik oder anderweitig therapeutisch eingesetzt.

### Hier ein paar konkrete Beispiele, was eigentlich alles beim Reiten passiert:

- Ständiges, oft unbewusstes, halten der Balance
- Aufrechterhalten der Spannung im gesamten Körper
- Wiederholter Einsatz von Schenkelhilfen

- Häufiges auf und hinsetzen beim Leichttraben
- Das korrekte Halten der Zügel

Diese Liste kann man noch deutlich ausbauen und gerade bei schnellem Tempo verbrennt man so viele Kalorien. **Für einen 45-minütigen Ausritt, mit Schritt, Trab und Galopp, kann man im Schnitt gut 450 kcal einrechnen**, bei angenommenen 70kg Körpergewicht. Und das bei einem eher unsportlichen Ausritt, wo man oft keine große Anstrengung wahrnimmt!

Bei den ebenfalls untersuchten Prüfungen und Reitstunden in der [Reitbahn](#) stiegen die Werte teils beachtlich. Kombiniert mit der täglichen Stallarbeit ist dies ein sehr guter Wert.

**Ebenfalls nicht zu verachten:** Als Reiter ist man zwangsläufig viel an der frischen Luft und bekommt dadurch auch viel Tageslicht ab – beides Bausteine für ein gesundes Leben! Der Umgang mit den Tieren beruhigt außerdem und macht glücklich, Reiten ist also auch gut für die Seele.

## Reiten im Vergleich mit anderen Sportarten

Wir wollen es genau wissen und vergleichen mit unserer Tabelle verschiedene Sportarten miteinander. Wir haben die Werte mit einem Kalorienzähler vom Hausarzt selbst erfasst, die Bedingungen an den verschiedenen Tagen waren so identisch wie möglich.

Unsere Angaben gelten immer für eine Stunde Betätigung und ein Körpergewicht von knapp 70 Kilo. Die genauen Werte variieren natürlich bei jedem Menschen und sind immer abhängig vom Körper des Sportlers.

Sportart	Vorbereitung	Ausübung des Sports	Nachbereitung
langsam Joggen		625	
Joggen		1078	
Rad fahren		417	

Schwimmen		504	
Reiten	274	561	352

Wir haben versucht bei allen Sportarten darauf zu achten, den richtigen Mittelweg zwischen auspowern und Spaß zu finden um ein genaues Bild zeichnen zu können. Nur beim richtigen Joggen haben wir Wert auf Geschwindigkeit gelegt. Das Ergebnis ist eindeutig: **Zwar ist Joggen ansich am effektivsten, aber Reiten wird durch die Stallarbeit und die Pferdepflege vorher und nachher noch ein ganzes Stück effektiver!**

Guckt man nur auf die eine Stunde reinen Sport, so kommt Reiten immerhin auf den dritten Platz. Bei den anderen Sportarten entfallen Vor und Nachbereitung mehr oder weniger komplett.

---

[www.reitschule-petra.kronwitter.net](http://www.reitschule-petra.kronwitter.net) in Mainbernheim bei Kitzingen

Tel. 0171-7381286

[Reitschule@Kronwitter.net](mailto:Reitschule@Kronwitter.net)

Reiten lernen individuell oder in Gruppen

Reiten für jedes Alter