

Einleitung

Reiten als Gesundheitssport (RGS) wurde mit Beginn des „DSB SPORT PRO GESUNDHEIT“, konzipiert und seit 1995 unter Berücksichtigung der sechs DOSB Kernziele und Qualitätskriterien zur Gesundheitsförderung beständig weiterentwickelt. Die fachspezifische Ausbildung zum „Übungsleiter Sport in der Prävention“ ist seit 2000 anerkannt; aktuell sind mehr als 600 Übungsleiter bundesweit tätig.

2008 wurde für die Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN) ein an sieben Probanden evaluiertes Standardprogramm in der Kombination von Nordic Walking, Pilates und Bewegungsübungen auch auf dem Pferd für das DOSB Qualitätssiegel akkreditiert [1]. Die Ergebnisse konfundieren aufgrund der Auswirkungen von drei Sportarten. In der hier vorgestellten Outcome-Studie werden dagegen die spezifischen gesundheitlichen Effekte von Bewegungsübungen ausschließlich mit und auf dem Pferd untersucht.

Methodik

10 Kursleiter führten mit 38 erwachsenen Probanden einen Kurs „Reiten als Gesundheitssport“ nach DOSB Kernzielen und Qualitätskriterien durch.

Probandendaten: 13 ♂ 25 ♀
Altersverteilung: 20-34 n= 6
35-46 n=24
50-65 n= 8
keine Reiterfahrung
Während des Kurses keine weitere Sportaktivität
Ausschlusskriterien: ärztliche Bedenken gegen die Teilnahme

Kursstruktur: 12 Termine à 90 Minuten
über sechs Wochen (2/Woche)
10 Gruppen i.d.R. mit 4 Teilnehmern
standardisierte Kursinhalte
einheitliche Methodik

Studiendesign: quantitative prospektive Querschnitts-beobachtungsstudie einer Stichprobe gemäß Cochran-Kategorie III
Evidence based medicine

Studienmaterial:
Schriftliche Befragung mit jeweils drei Instrumentarien in zwei Interventionen:

- | | |
|---|---|
| 1 Vor Kursbeginn (prä) | 2 Nach Kursende (post) |
| 1.1 DOSB Gesundheitscheck [2] | 2.1 DOSB Teilnehmerbefragung [2] |
| 1.2 spezieller RGS-Eingangsfragebogen [3] | 2.2 spezieller RGS Kontrollfragebogen [3] |
| 1.3 SF 36 Fragebogen zum Gesundheitszustand [4] | 2.3 SF 36-Test |



Abb. 1 Funktionsgymnastik zur Schulung von Beweglichkeit, Koordination, Haltung und Körpergefühl (Vor- und Nachbereitung)



Abb. 2 Bewegungsübungen auf dem Pferd mit Zusatzaufgaben

Ergebnisse

Nach analytischer und statistischer Datenbearbeitung dokumentieren alle drei Verfahren in allen Beobachtungselementen positive Gesundheitswirkungen durch den Kurs Reiten als Gesundheitssport unter ausschließlicher Anwendung von Bewegungsübungen mit und auf dem Pferd:

Die **DOSB-Teilnehmerbefragung** weist die Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung in subjektiver Einschätzung ebenso nach, wie eine positive Auswirkung auf die Alltagsbewältigung und Gesundheitskompetenz. [5]

Der **RGS-Kontroll-Fragebogen** differenziert und bestätigt diese Befindlichkeitsverbesserungen und stellt die positive Beeinflussung der Körperhaltung und -wahrnehmung fest. [5]
Der **SF-36** präzisiert durch die Veränderung der Scorewerte für seine acht Dimensionen (Körperliche Funktionsfähigkeit bzw. Schmerzen, allgemeine Gesundheitswahrnehmung, Vitalität, soziale Funktionsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden, körperliche Rollenfunktion, emotionale Rollenfunktion) eine überzufällige Verbesserung.

Die **zusammenfassende Beurteilung** des RGS-kurses mittels Schulnoten von 1 – 6 wurde von 30 Probanden vorgenommen: 57% mit „sehr gut“, 43 % mit „gut“.

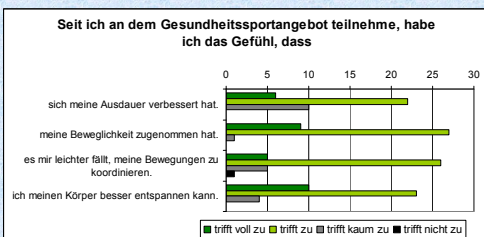


Abb. 3 und 4 Ausgewählte Ergebnisse der DOSB Teilnehmerbefragung (n=38)

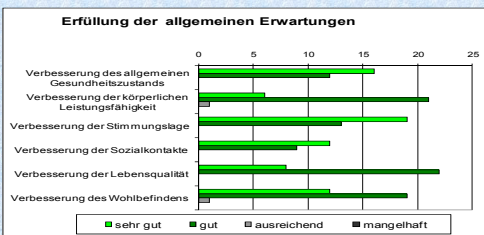
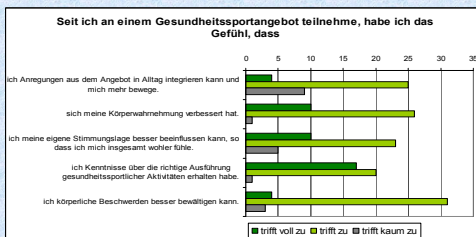
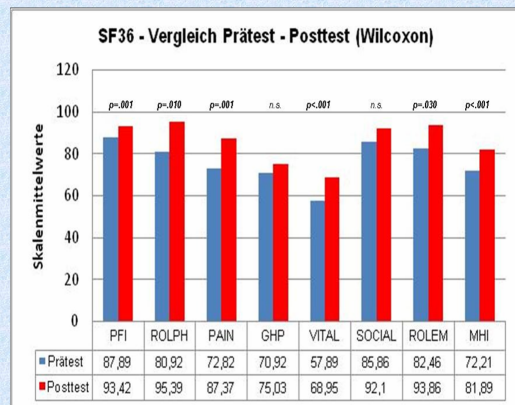
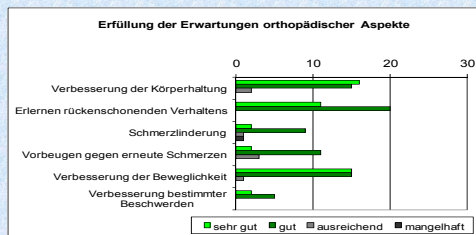


Abb. 5 und 6 Ausgewählte Ergebnisse der RGS-Fragebögen (n=38)



Körperliche Funktionsfähigkeit (PFI) Körperliche Rollenfunktion (ROLPH)
Körperliche Schmerzen (PAIN) Allg. Gesundheitswahrnehmung (GHP)
Vitalität (VITAL) Soziale Funktionsfähigkeit (SOCIAL)
Emotionale Rollenfunktion (ROLEM) Psychisches Wohlbefinden (MHI)

Abb. 7 Fragebogen zum Gesundheitszustand – SF36 (n=38)

Diskussion / Ausblick

Die Studienergebnisse weisen eine präventive Wirksamkeit des „Reiten als Gesundheitssport“ (RGS) ausschließlich durch Bewegungsübungen mit und auf dem Pferd nach. Es wurden sowohl mit den DOSB Instrumentarien als auch mit den speziellen RGS-Fragebögen vielfältige gesundheitsfördernde Effekte von den Studienteilnehmern angegeben. Diese subjektiven Einschätzungen werden durch die Ergebnisse des standardisierten SF-36 Fragebogens zum Gesundheitszustand trotz des kurzen Interventionszeitraums und der begrenzten Probandenzahl sicher bestätigt. Ferner sind die Realisierung der sechs Kernziele von Gesundheitssport und die Umsetzung der Qualitätskriterien nachgewiesen worden. Der Wirksamkeitsnachweis dieser Studie ist auf Fragebogenanalysen beschränkt, was durch klinische und experimentelle Instrumentarien objektiviert werden sollte. Das derzeitige FN-Standardprogramm von 2008 kann unter Nutzung dieser Ergebnisse überarbeitet und mit modifizierten Inhalten auch für Kinder, Jugendliche und Senioren als eigenständige Zielgruppen erweitert werden. Die Evaluation künftiger Angebote „Reiten als Gesundheitssport“ ist durch experimentelle Untersuchungsverfahren zu ergänzen.