

C. Heipertz-Hengst

Untersuchungen zum Gesundheits- und Trainingszustand von Reitern (Kurzfassung)

Vorangestellt wird kurz **das sportmotorische Anforderungsprofil des Reitens** erläutert: Die Ausgangsstellung ist üblicherweise der Spreizsitz, Auf- und Absitzen stellen Anforderungen an Beweglichkeit, Kraft und Geschicklichkeit; während des Reitens sind unabhängig von der Reittechnik Balance-, Anpassungs- und Reaktionsfähigkeiten gefordert, zudem technische Fertigkeiten aus der Interaktion mit dem Pferd, die vom Reitstil und der Reitsportdisziplin geprägt werden. Aus sportmedizinischer Sicht ist zu definieren: Reiten ist eine allgemeine Langzeitbelastung mit überwiegend aerobem Stoffwechsel bei vorrangig statischer und nur geringer dynamischer muskulärer Beanspruchung auf sportartspezifische Koordination - ca. 45 %, Beweglichkeit - ca. 30 % und Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer zusammen ca. 25 %.

Hat diese Sportart Auswirkungen auf den Gesundheits- und Trainingszustand? Sind Reiter fit? Ist Reiten anstrengend? Kann man sich durch Reiten "trainieren"? Jeder wird auf diese Fragen seine persönliche Antwort finden. Wir haben dazu umfangreiche sportmedizinische Untersuchungen und Fragebogenaktionen durchgeführt, aus denen zusammenfassend berichtet wird:

1. Sportaktivitätsprofil: Mehr als die Hälfte aller Reiter (51%) sind über 26 Jahre alt, in fast jeder Gruppierung überwiegen die Frauen (bis zu 86%). Unsere Fragebogenaktion (n=1500) bei Freizeit- und Leistungssportreitern ergab durchweg sieben Stunden Reiten pro Woche, der Anstrengungsgrad wird subjektiv im mittleren Bereich und der Fitnesszustand nur im unteren Bereich eingestuft, wobei Leistungssportler, die mehr als zwanzig Wochenstunden reiten, ihre Fitness meistens als gut bezeichnen. Es überrascht, daß bei den Freizeitreitern fast 60% Zusatzsport betreiben (Frauen überwiegend Gymnastik und "allgemeine Fitness", Männer Krafttraining und Ball-Mannschaftsspiele), dagegen finden Leistungssportler kaum noch Zeit für andere Sportarten.

2. Gesundheits- und Trainingszustand: Wir werteten die am BISP zentral erfaßten sportmedizinischen Untersuchungen der Kaderangehörigen aus (n= 300), führten an einem stichprobenartig repräsentativ zusammengesetzten Kollektiv von 50 Reitern eine komplette sportmedizinische Leistungsdiagnostik durch, untersuchen 24 jugendliche Vierkampfreiter trainings- und wettkampfbegeleitend mit ebensolchen Labor- und Feldtests und erfassten einheitlich die auf bislang vier Pferdewessen durchgeführten Fitness-checks an Reitern (n= 180). Einige Ergebnisse seien hier angeführt:

Fast ein Drittel der Reiter ist übergewichtig und hat einen grenzwertigen oder erhöhten Cholesterinspiegel, knapp die Hälfte hat einen zu hohen Körperfettanteil, ein Viertel hat zu hohen Blutdruck. Diese Daten entsprechen dem Verteilungsmuster in der Normalbevölkerung. Dasselbe gilt auch bei den für die Beweglichkeit erhobenen Daten, und es finden sich die üblichen Verteilungsmuster ebenfalls für Muskelverspannungen und -verkürzungen, die beim Reiter im Bereich der Schulter- und Rückenpartie (mehr als 30 %) bzw. bei den Hüftbeugern und -streckern bzw. der Beinvorder- und -rückseite (15%) dominieren; bei den Muskeldysbalancen findet sich bei 10% aller Reiter eine hypotone Bauch-/ Rückenmuskulatur. Hinsichtlich des Reaktions- und Balancevermögens erzielen Reiter im Vergleich zur Normalbevölkerung und zu anderen Sportarten überdurchschnittlich gute Werte. Im Bereich der Ausdauer- und Kraftleistungsfähigkeit liegen die Mittelwerte von Reitern oft nur gerade an, teilweise erheblich unter den Normwerten.

Bezüglich des gesundheitlichen Beschwerdebildes sehen mehr als 46 % der Befragten einen positiven Effekt des Reitens, nur 5,5 % haben den Eindruck, daß Reiten vorhandene Beschwerden verstärkt. Rückenbeschwerden stehen im Zentrum der Klagen: bei 80 % aller Berufsreiter und 66 % der Hobbyreiter (!), beste Werte haben Leistungsreiter der Mittelklasse mit nur 30 %.