

Passt der Sattel für mich und mein Pferd?

Was man über einen gut angepassten Sattel wissen sollte

von Jochen Schleese (Sattlermeister und zertifizierter Sattelergonom)



Kaum fängt der Frühling an, ist es an der Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, ob auch all das Zaumzeug und die restliche Ausrüstung noch funktionsfähig sind, denn die Trainingsmonate stehen vor der Tür. Besonders dann, wenn das Pferd über die Wintermonate nicht geritten wurde, sollte man sicherstellen, dass der Sattel entsprechend angepasst ist. Wenn man ernsthaft zu trainieren beginnt, hat das Pferd dann mehr Komfort und Freiheit, neue Muskeln aufzubauen. Dazu gehört ein gut sitzender Sattel – nicht nur für das Pferd, sondern auch für den Reiter.

Während es bei konsequentem Training vier Wochen dauert, Muskeln aufzubauen, dauert es nur eine Woche, bis der Muskel wieder seine ursprüngliche Form annimmt – was eine negative Entwicklung ist. Selbst wenn Sie Ihr Pferd nur eine Woche lang nicht trainiert haben, kann es sein, dass der Sattel nicht mehr so passt wie vorher. Bevor Sie mit dem Training starten, sollten Sie aufgrund dessen eine diagnostische Bewertung machen lassen und den Sattel von einem zertifizierten Sattlerergonom anpassen lassen. Sie können diese diagnostische Bewertung auch selbst machen, entsprechend den neun Punkten der Sattelanpassung. Die unten aufgeführten Punkte sind sehr kurz gefasst, können allerdings nicht oft genug wiederholt werden, da sie immens wichtig sind.

Gleichgewicht im Sattel

Ein Sattel, bei dem der Vorderwiesel zu hoch und der Hinterwiesel zu tief ist, kann Druck auf den Pferderücken verursachen. Für das Pferd wird es sehr schwer sein, den Rücken einzusetzen, da zu viel vom Reiterkörpergewicht zu weit hinten lastet. Wenn Ihr Sattel vorn zu tief ist, drückt er in die Schulter vom Pferd, was Ihr Pferd sehr einschränken kann.



Wenn der Sattel vorne zu hoch ist, sind die Beine der Reiterin zu weit vorne platziert und sie fällt in einen „Stuhlsitz“, was wiederum die Bandscheiben in der Lendenwirbelsäule belasten kann. Foto: Kathryn Lauritzen

Freiraum am Widerrist

Er muss an den Seiten des Widerrists Freiraum haben, um so während der Bewegung der Drehung der Schulter (nach oben und nach hinten) entgegenzukommen.



Der Sattel an sich sollte oben am Widerrist und rund um die Seiten am Widerrist herum zwei bis drei Finger Freiraum haben. Foto: Steffi Neumann

Ein Pferd, dessen Sattel am Widerrist drückt, kann widerwillig sein, vorwärtszugehen. Weitere extreme Anzeichen unzureichender Widerristfreiheit sind kleine Stellen weißer Haare (keine verstreuten einzelnen Haare), wund Stellen oben am Widerrist oder auf einer oder beiden Seiten des Widerrists.

Kammerweite/-breite

Ein Sattel, bei dem die Kammer zu breit oder zu schmal ist, kann zu dauerhaften Schäden auf dem Rücken Ihres Pferdes führen. Die Breite der Wirbelsäule des jeweiligen Pferdes gibt vor, wie breit die Sattelkammer sein muss. Über die gesamte Länge des Sattels hinweg muss diese Breite immer gleich sein.

Vollständiger Sattelkissenkontakt

Stellen Sie sicher, dass die Sattelpolster Ihres Sattels überall gleichmäßigen Kontakt mit dem Rücken Ihres Pferdes haben, um das Gewicht des Reiters über eine Fläche von ungefähr 220 Zoll, deren Ende bei der letzten Rippe ist, zu verteilen. Stellen Sie sicher, dass der Sattel keine Brücke bildet („überbrückt“) oder hin und her schaukelt (Kontakt nur in der Mitte).

Strippenausrichtung

Die Strippen sollten im Gurtbereich senkrecht zum Boden hängen. Sollten sie zu weit hinten hängen, zieht sie die Schwerkraft, zusammen mit dem Sattel, nach vorn in den Gurtbereich. Der Gurt wird zum schmalsten Punkt des Brustkorbs rutschen und so den Sattel auf die Schulter Ihres Pferdes ziehen.

Hängen die Strippen zu weit vorn, im Ellenbogenbereich Ihres Pferdes, können Sie es an den Ellenbogen wund reiten. Die Schwerkraft zieht die Strippen, zusammen mit dem Gurt und dem Sattel, zurück in den Gurtbereich. In diesem Fall ist zu viel Druck auf dem Sattelkissen im hinteren Teil des Sattels.

Gerades Aufliegen des Sattels

Geradlinigkeit bedeutet, dass die Mitte des Sattels parallel mit der Wirbelsäule Ihres Pferdes verläuft. Pferde sind von Natur aus asymmetrisch gebaut. Bei den meisten Pferden ist die linke Schulter größer und weiter entwickelt als die rechte. Die größere Schulter schubst den Sattel während der Bewegung auf die andere Seite. Ein Reiter, der unbalanciert auf dem Sattel sitzt, kann die Polsterung auf einer Seite des Sattels mehr zusammendrücken als auf der anderen und zieht den Sattel somit auch auf die andere Seite.

Sattellänge

Die Länge der Sattelauflagefläche gibt vor, wie lang die Sattelkissen sein dürfen. Der Sattel muss hinter der Schulter sitzen. Ein zu langer Sattel wird sich oft nach vorn auf die Schulter bewegen. Der Sattel darf nicht länger als die letzte Rippe am 18. Brustwirbel sein.

Baumwinkel/Schulterwinkel

Der Winkel des Sattelbaums (an den Seiten/Ortspitzen für das Kopfeisen) muss so angepasst werden, dass er

mit dem Winkel der Schulter des Pferdes übereinstimmt. Sobald das Pferd sich bewegt, dreht sich die Schulter nach oben und nach hinten. Überprüfen Sie, ob die vordere Taschnaht des Sattels mit dem Winkel der Schulter Ihres Pferdes übereinstimmt. Sollte dies der Fall sein, ist der Winkel Ihres Sattelbaums korrekt an Ihr Pferd angepasst.

Baumweite/Schulterbreite

Die Baumweite am Kopfeisen muss breit genug sein, sodass die Schulter des Pferdes sich frei unter dem Baum bewegen kann. Ist die Baumweite zu breit, wackelt oder rutscht der komplette Sattel von einer Seite zur anderen, während das Pferd geritten wird. Oder die hintere Hälfte des Sattels verdreht sich zur einen oder anderen Seite. Baumweite und Baumwinkel müssen immer zusammen angepasst werden! Das Problem wird nicht gelöst, wenn Sie Wolle hinzufügen oder aus den vertikalen Sattelkissen herausnehmen – es ist das Kopfeisen, das angepasst werden muss. Einige der Sättel mit selbst anpassbaren Kopfeisen unterstützen zwar die Winkelanpassung, aber es ist bei ihnen nicht möglich, die Weite zu verstellen (über dem Widerristbereich).

Genauso wichtig – Anatomie des Reiters

Jetzt aber zum Reiter – der genauso wichtig oder sogar noch wichtiger als das Pferd in puncto Sattelanpassung ist, jedoch öfter vernachlässigt wird. Das Hauptargument hierfür ist immer: „Der Sattel soll dem Pferd passen!“

In den letzten 50 Jahren hat sich der Trend in der Industrie grundlegend geändert. Immer mehr Frauen reiten. Sogar in der Westernwelt zeigen Statistiken, dass um die 75 Prozent Teilnehmer an den Events weiblich sind. Das Problem ist, dass Frauen auf Sätteln sitzen, die für Männer gemacht sind. Aber wo ist das Problem? Es scheint so, als ob die Sattelhersteller nicht einmal die Tatsache in Erwägung gezogen haben, dass Frauen anders gebaut sind als Männer. Das Becken ist das einzige Merkmal, das oft verwendet wird, um festzustellen, ob die sterblichen Überreste eines Körpers männlich oder weiblich sind. Und genau diese Struktur ist entscheidend, um bei der Sattelanpassung berücksichtigt zu werden.

Vor ein paar Jahren erzählte mir eine Kollegin, dass sie, als sie eine Reihe von Dressurstunden beendet hat, gefühlt hat, dass sie nicht für das Reiten geschaffen sei. Sie sagte, dass es zu schwierig (und zu schmerzhaft) gewesen sei. Sie konnte die Anweisungen des Reitinstruktors nicht

ausführen und musste sich so sehr konzentrieren, um alles zusammenzuhalten – Knie angelegt, Zehen nach vorn, Schulter – Hüften – Fersen in einer Linie ausgerichtet, die Hände nicht verkrampft. Es tat weh. Und es war unmöglich, in einer aufrechten Position zu bleiben.

Ohne zu sehen, wie sie ritt, wusste ich, dass sie in einem Herrensattel ritt. Wie viele Frauen teilen diese Frustration, besonders wenn ein männlicher Trainer ihnen suggeriert, dass sie faul sind, nicht stark oder hart genug an sich arbeiten? Und dass sie einige Fitnessstunden absolvieren müssen, um richtig reiten zu können?

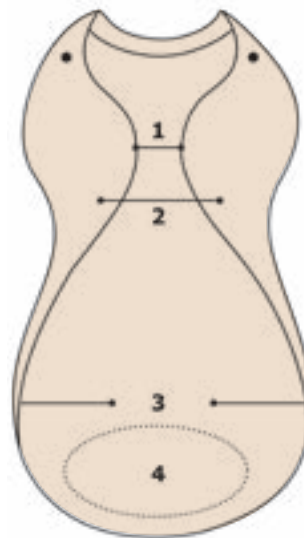
Achten Sie auf einige Anzeichen, wenn Sie in einem Sattel reiten, der für Männer gemacht wurde:

- Wenn Sie sich zurücklehnen, kippt das Becken in den Stuhlsitz.
- Ihr Bein hängt über dem Sattelblatt.
- Schulter, Hüfte und Zehenspitze sind nicht gerade ausgerichtet.
- Brauchen Sie eine große Pausche, um Ihr Bein nach hinten zu drücken und Ihr Bein in Position zu halten?
- Sie entwickeln ein extremes Hohlkreuz und sind ständig nach vorn gelehnt.
- Ihre Beine rutschen nach vorn und es ist schwierig, diese vom Schwingen im Steigbügel abzuhalten.
- Sie haben Schmerzen im unteren Rückenbereich, unangenehme Druckbeschwerden im Beckenbereich und im Weichgewebe.
- Sie haben das Gefühl, dass die Hüften „auseinandergezogen“ sind.
- Sie haben das Gefühl, dass die Sitzknochen über einer Seite des Sitzes hängen.
- Sie haben das Gefühl, hinter oder vor der Bewegung des Pferdes zu sein.
- Sie haben Schwierigkeiten, dem Pferd Hilfen zu geben, und fühlen sich unbehaglich beim Hin-und-her-Kippen.

Wenn Sie auch nur mit einigen dieser Probleme zu kämpfen haben, werden Sie sicherlich nur langsam Fortschritte im Unterricht machen. Ganz zu schweigen davon, dass Ihr Pferd auch Unbehagen, Druckpunkte und Verwirrung verspürt. Ihr Pferd benötigt möglicherweise zusätzliche therapeutische Behandlungen. Alle diese Probleme können einfach gelöst werden, wenn man (als Frau) auf einem Sattel reitet, der für ein Frauenbecken gemacht wurde.

Schulden Sie es nicht sich (und Ihrem Pferd), in einem Sattel zu reiten, der zu Ihrer Konstitution und Ihrem Körperbau passt? Ich garantiere Ihnen – egal, wie gut Ihr Sattel Ihrem Pferd passt –: Wenn Sie sich unwohl fühlen, wird sich Ihr Unbehagen auf Ihr Pferd übertragen und es wird sich niemals nach seinen besten Möglichkeiten formen. Hier sind einige Punkte, die bei der Sattelanpassung an den Reiter zu beachten sind:

Twist



- 1 Taille
- 2 Twist
- 3 Sitzbreite
- 4 Sitzunterstützung hinter dem Gesäß

Der Abstand zwischen den oberen inneren Oberschenkeln bestimmt die Breite des Twists, die Frauen im Sattel benötigen.

Foto: Michelle J. Powell

Der Twist ist der Teil des Sattels, an dem die oberen inneren Oberschenkel anliegen. Aufgrund eines Phänomens namens „Q-flexion“ (bei dem die weiblichen Oberschenkel an der Hüfte nach außen und am Knie nach innen neigen) tragen Frauen mehr Gewicht auf ihren oberen inneren Oberschenkeln als ein Mann.

Das Bein wird nach vorn gedrückt, und Knie und Zehen stehen in einem Winkel von 45 Grad hervor, wenn eine Frau in einem männlichen Sattel sitzt, der im Twist zu breit ist.

Diese Position führt zu einem Bein, das sich nach außen und vorn bewegt, und es ist schwierig, dabei die gerade Linie von „Schultern – Hüften – Fersen“ zu erreichen. Das ist der Unterschied, wenn eine Frau in einem Sattel sitzt, der für Frauen gemacht wurde, bei dem die Zehen nach vorn zeigen und sich die Oberschenkel an den Seiten des Pferdes befinden.

Sattelblatt

Die Hüftknochen von Frauen werden am Hüftgelenk unterschiedlich bewegt. Speziell weibliche erwachsene Amateurreiterinnen, die erst später in ihrem Leben zu reiten begannen oder die nicht regelmäßig reiten, sind gefordert, ihre Beine gerade hängen zu lassen, da diese auf natürliche Weise abgewinkelt werden. Männerbeine hängen natürlich gerade, aber eine Änderung des Sattelblattwinkels und auch der Position der Pausche kann dies mit einem weiblichen Sattel beheben. Wenn das Sattelblatt zu gerade hängt, kommt das Knie zu nahe an die Vorderseite der Pausche, und in Bewegung wird das Bein über die Pausche rutschen. Wenn Sie dies forcieren, wird das Becken nach vorn gekippt, was zu Rückenschmerzen oder Unbehagen führt. Die richtige Positionierung der Sattelblätter ist noch ein kleiner Punkt, dass man die weibliche Anatomie beim Satteldesign berücksichtigt.

Sitzweite

Einer der Bereiche im Sattel, bei denen die meisten Fehler während der Messung passieren, ist neben der Breite des Twists die Breite des Sitzes. Die Breite des Sitzes wird durch den Abstand zwischen der Naht entlang der Sitzkante bestimmt im hinteren Bereich des Sattels.

Beim weiblichen Becken sind die Sitzknochen viel weiter voneinander entfernt, was bedeutet, dass die Frau, wenn sie in einem männlichen Sattel reitet, auf der Sitznaht sitzt oder über dem geschäumten Sitz sitzt oder über dem geschäumten Sitz



Beim männlichen Becken sind die Sitzknochen viel näher aneinander und der Abstand zwischen den beiden Sitzknochen ist viel enger, daher passt das Becken sehr bequem in den gepolsterten Teil der meisten Sättel. Foto: Michelle J. Powell



Beim weiblichen Becken sind die Sitzknochen viel weiter voneinander entfernt, was bedeutet, dass die Frau, wenn sie in einem männlichen Sattel reitet, auf der Sitznaht sitzt oder über dem geschäumten Sitz hängt mit ihren Sitzknochen, was generell sehr unangenehm ist. Foto: Michelle J. Powell

hängt mit ihren Sitzknochen, was generell sehr unangenehm ist. Oft werden Twist und Sitzweite verwechselt und am Ende kauft die Reiterin einen Sattel mit einem breiten Twist anstatt des breiten Sitzes, den sie benötigt, um das breite Becken unterzubringen. Daraus resultierend zeigen Knie und Hüften nach außen, anstatt gerade nach unten hängen zu können – (Erinnern Sie sich? Der Twist ist der Bereich zwischen den Oberschenkeln.) –, und sie sitzt nicht bequem, weil der Twist zu breit und der Sitz zu schmal ist. Sie müssen sich den Abstand zwischen den Nähten auf dem Sitz ansehen im hinteren Bereich, der breit genug sein sollte, damit die weiblichen Sitzknochen auf der Polsterung sitzen können. Wenn dieser zu schmal ist, fühlt es sich an, als würden Sie auf einer Kante sitzen oder als ob Ihre Sitzknochen von der Sitzkante rutschten.

Vorderzwiesel (Waist/Nahtabstand)

Das männliche Becken hat eine relativ höhere Schambeinfuge, denn wenn der Mann in einer balancierten Position sitzt und seine Wirbelsäule senkrecht zum Sattelboden steht, wird seine Schambeinfuge nach oben gekippt und sie hat keinen Kontakt zum Vorderzwiesel. Wenn die Frau dagegen mit ihrer Wirbelsäule senkrecht zum Sattelboden sitzt, ist ihre Schambeinfuge viel tiefer und näher beim Vorderzwiesel – bis zum Kontaktpunkt und zur Reibung. Das kann zu wiederkehrenden Blasenentzündungen und zu Blutungen führen. Das Sattelmodell und die Sattelbalance wird auch von der Neigung des Beckens beeinflusst. Sie können sicher sein, dass die vier natürlichen Kurven der Wirbelsäule so positioniert sind, dass sie wie Stoßdämpfer wirken. Eine falsche Positionierung führt zu häufigen Schmerzen im unteren Rückenbereich, die manche (weibliche) Reiter haben.

Wenn ein männlicher Reiter auf einem Sattel für Männer sitzt, kann er auf den Sitzknochen balancieren wie auf einem Zweibein – das heißt, seine Schambeinäste sind nicht im Kontakt mit dem vorderen Bereich des Sitzes/„Waist“. Oft knickt eine Frau in der Hüfte ein, weil es ihr Schmerzen bereitet, auf ihren Schambeinästen zu sitzen, und sie diesem Schmerz entkommen will. Das führt zu einem Stuhlsitz und der Trainer ermahnt sie: „Setz dich gerade hin, nimm das Bein zurück!“

Fachliche Kompetenz

Neben den üblichen Größen, Gewichten und Beinmaßen sollte ein Sattlerhersteller auch den Hüftumfang, die Länge des Beins (von der Hüfte bis zum Knie und vom Knie bis

zur Ferse), den Oberschenkelumfang und die Position des Beins in den Steigbügeln vermessen und er sollte auch die bevorzugte Reitdisziplin des Reiters berücksichtigen.

Sie sehen, Sattelvermessung ist viel detaillierter und komplizierter, als Sie vielleicht glaubten. Dies war nur ein kleiner Anreiz. Sattelverkäufer, Sattelanpasser oder Sattelauswähler sind nicht zu vergleichen mit einem lizenzierten, zertifizierten Sattlerergonomen. Stellen Sie sicher, dass der Sattelfachmann, mit dem Sie arbeiten, ein grundlegendes Verständnis dafür hat, wie sich Anatomie und Biomechanik von Pferd und Mensch bei der Gestaltung und Passform des Sattels ergänzen sollen und wie der Sattel als Schnittstelle zwischen Pferd und Reiter für beide funktionieren muss.

Jochen Schleese

wurde mit 22 Jahren zertifizierter Meistersattler und kam 1986 als offizieller Sattler nach Kanada zum World Dressage Championship. In Kanada lebte und arbeitete er viele Jahre und entwickelte dort gemeinsam mit der kanadischen Regierung eine dreijährige Ausbildung

für den Beruf des Sattlers. Mit über 80 verschiedenen Modellen, die im Lauf der Jahre entwickelt wurden, ist Schleese Saddlery Service der weltweit führende Hersteller von Sätteln für Frauen, spezialisiert auf die weibliche Anatomie beim Reiten. Jochen Schleese hat das Buch „The Silent Killer“ geschrieben, ein Standardwerk über die richtige Sattelvermessung. Sein Programm „Saddlefit 4 Life®“ schult weltweit Reiter, Tierärzte, Osteopathen und Berufsreiter und vermittelt ihnen das notwendige Wissen zum Thema Sattel.

www.saddlefit4lifeacademy.com

www.schleese-sattel.de



Foto: Kathryn Lauritzen

Warum ein gut angepasster Sattel so wichtig ist:



www.youtube.com/c/schleesesaddlery