Faszien-Check

Checkliste für Pferdebesitzer

Kostenloser Leitfaden
faszinova.de

Der Faszien-Check für dein Pferd ist ein Leitfaden für den Alltag: beobachten, fühlen, vergleichen. Er hilft dir, Veränderungen früh zu bemerken, beim Putzen, beim Satteln und in der Bewegung.

WARUM FASZIEN?

Faszien umhüllen und verbinden Muskeln, Sehnen, Knochen und Organe. Sie übertragen Kraft, speichern Spannung und sind dicht mit Rezeptoren besetzt.

Spannungen zeigen sich oft zuerst im Alltag: als kleine Veränderungen im Verhalten, in der Haltung oder in der Bewegung.

SO NUTZT DU DIE CHECKLISTE

- Ruhiger Moment, am besten vor der Arbeit
- Immer dieselbe Reihenfolge, links mit rechts vergleichen
- Alle 2–4 Wochen wiederholen und notieren
- Foto von der Seite, kurzes Video von vorne und hinten auf ebenem Boden

Wichtig vorab

Diese Checkliste ist keine Diagnose. Jedes Signal kann viele Ursachen haben, z. B. Schmerzen, Zähne, Hufe, Organe oder schlecht sitzende Ausrüstung.

So kreuzt du an: Alle Fragen sind so gestellt, dass ein **Ja** ein Hinweis zum genaueren Hinschauen ist. Die Fragen sind eine Auswahl der wichtigsten Anzeichen, keine vollständige Untersuchung. Wie du deine Ergebnisse deutest, steht am Ende.

1. Beim Putzen

	Ja	Nein
Lässt sich die Haut an manchen Stellen schwer verschieben?	☐	☐
Gibt es Stellen, an denen dein Pferd zuckt, die Ohren anlegt oder ausweicht?	☐	☐
Fühlen sich links und rechts unterschiedlich warm oder fest an?	☐	☐
Gibt es nach dem Reiten trockene Stellen unter dem Sattel?	☐	☐

Warum?

Faszien sind gut tastbar. Unterschiede zwischen den Seiten sind oft aussagekräftiger als ein einzelner Befund.

2. Kopf, Genick und Kiefer

	Ja	Nein
Reagiert es empfindlich, wenn du Ohren oder Genick anfasst?	☐	☐
Kaut es ungleichmäßig?	☐	☐
Ist das Auftrensen schwierig oder wehrt es sich?	☐	☐

Warum?
Kiefer und Genick sind faszial eng mit Hals und Rücken verbunden.

3. Im Stand

	Ja	Nein
Steht dein Pferd ungleichmäßig auf seinen vier Beinen?	☐	☐
Entlastet es immer dasselbe Bein? (Abwechselndes Entlasten hinten ist normal.)	☐	☐
Stellt es die Vorderbeine weit unter den Körper oder weit nach vorne heraus?	☐	☐
Stellt es die Hinterbeine weit unter den Bauch oder weit nach hinten heraus?	☐	☐
Ist die Bemuskelung von Schulter, Rücken oder Kruppe links und rechts unterschiedlich?	☐	☐

Warum?
Wie ein Pferd steht, zeigt, wie es seine Last verteilt und wo es ausgleicht.

4. Satteln und Gurten

	Ja	Nein
Hebt es den Kopf, dreht sich weg oder schnappt?	☐	☐
Drückt es beim Gurten den Rücken nach unten weg, knickt in den Beinen ein oder hält die Luft an?	☐	☐

Warum?
Der Brustkorb hängt in der thorakalen Schlinge zwischen den Vorderbeinen. Reaktionen beim Gurten können auf Spannungen in diesem Bereich hinweisen, aber auch auf Magenprobleme oder einen unpassenden Sattel.

5. In der Bewegung

An der Hand oder an der Longe

	Ja	Nein
Braucht dein Pferd in der Aufwärmphase länger als üblich?	☐	☐
Ist es auf einer Hand deutlich fester?	☐	☐
Wird der Schweif schief getragen oder pendelt er ungleichmäßig?	☐	☐
Hör hin: Klingt der Takt auf festem Boden ungleichmäßig? Tritt ein Fuß lauter oder leiser auf?	☐	☐
Laufen sich die Hufe ungleichmäßig ab?	☐	☐

Warum?
Faszien sind nach Ruhephasen zäher und werden durch Bewegung geschmeidiger. Dass dein Pferd zu Beginn etwas fester ist, ist deshalb normal. Auffällig wird es, wenn die Aufwärmphase länger dauert als gewohnt oder es gar nicht locker wird. Auf festem Boden hörst du außerdem gut, ob die Belastung gleichmäßig verteilt ist.

6. Unter dem Sattel

	Ja	Nein
Ist eine Seite in Stellung und Biegung deutlich schwerer?	☐	☐
Ist die Anlehnung einseitig?	☐	☐
Zeigt es Kopfschlagen, Zähneknirschen oder Schweifschlagen?	☐	☐
Fällt das Angaloppieren auf einer Hand schwer?	☐	☐

7. Ausrüstung

	Ja	Nein
Ist der letzte Sattelcheck länger als 6–12 Monate her? Pferde verändern sich.	☐	☐
Gibt es Druckstellen durch die Trense?	☐	☐
Zieht oder scheuert die Decke?	☐	☐

Meine Notizen

Datum	

Wie du deine Ergebnisse deutest

Ein einzelnes Ja ist normal, kein Pferd ist perfekt symmetrisch. Achte auf **Muster**, also mehrere Hinweise im selben Bereich oder auf derselben Seite, und auf **Veränderungen** im Vergleich zum letzten Check.

Bei wiederkehrenden Auffälligkeiten ohne akuten Befund: erst tierärztlich abklären lassen, danach kann eine Faszientherapie sinnvoll sein.

Sofort zum Tierarzt bei

- akuter oder zunehmender Lahmheit
- warmen, schmerzhaften Schwellungen
- Fieber, Appetitlosigkeit oder Koliksymptomen
- plötzlicher, deutlicher Verhaltensänderung

Alltagstipps für gesunde Faszien

Aufwärmen	Mindestens 10 Minuten Schritt, nach langem Stehen oder bei Kälte gern länger. Faszien brauchen Bewegung, um geschmeidig zu werden.
Freie Bewegung	So viel wie möglich, auf Weide und Paddock.
Abwechslung	Verschiedene Böden, Gelände, Stangen und regelmäßiger Handwechsel.
Beinmassage	Immer von unten nach oben arbeiten. Das unterstützt den Lymphfluss.

Über mich

Ich bin Annette Schult, Pferdephysiotherapeutin und Faszientherapeutin aus Oldenburg. Mit Pferden habe ich mein Leben lang zu tun, seit 2020 arbeite ich als selbstständige Pferdetherapeutin und bilde mich ständig weiter.

Mehr Wissen und Übungen für zu Hause findest du in meinem **Faszien-Guide** auf **faszinova.de** und auf Instagram unter **@faszinova**.

Diese Checkliste dient der Information und ersetzt keine tierärztliche Untersuchung.