Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 2

Artikel: Hippotherapie : Bewegungstherapie auf dem Pferd
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557587

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hände weg von Mikrowelle

Durch das Garen im Mikrowellenherd schonen Sie Vitamine kaum mehr als mit konventionellem Kochen, und Energie sparen Sie mit diesem zusätzlichen Gerät schon gar nicht. In der umweltbewussten Küche ist er also überflüssig. Dies sind die Ergebnisse einer Untersuchung des WWF.

Die Werbung feiert die Mikrowelle als ein vitaminschonendes Garverfahren. Betrachtet man die Untersuchungen dazu genauer, so verringert sich dieser Vorteil auf ein Minimum: Lediglich Vitamin C lässt sich beim Garen kleiner Portionen in der Mikrowelle schonen. Bei Portionen ab 400 g ist Dünsten auf dem konventionellen Herd am besten geeignet, Vitamin C zu erhalten. Andere Vitamine wie Folsäure, Carotin und Vitamin E lassen sich mit beiden Garverfahren gleich viel beziehungsweise wenig beeinflussen. Der Gehalt an Vitamin B2 schneidet bei der Behandlung mit Mikrowelle sogar schlechter ab als beim Kochen auf der Herdplatte. Auch ein Vitamin der Folsäuregruppe wird durch die elektromagnetischen Schwingungen wesentlich schneller abgebaut.

Ein weiteres Werbe-Argument ist die Energie-Ersparnis. Zwar spart man tatsächlich Strom, wenn man kleine Mengen mit Mikrowelle statt Herdplatte kocht. Bis es zu dieser Stromersparnis im Haushalt kommt, ist aber anderseits schon Energie aufgewendet worden - nämlich mindestens 1000 kwh, um dieses Zusatzgerät (Alleinherd ist es ja kaum) herzustellen. Wer das Mikrowellengerät zum Beispiel für das Aufwärmen von Speisen einsetzt, verbraucht zwar nur etwa einen Achtel der Energie wie mit einem durchschnittlichen Elektrobackofen. Doch müsste man 2300mal Aufwärmen, um nur die bei der Herstellung des Geräts verbrauchten 1000 kwh wettzumachen! Mit anderen Worten: Jeden Tag Aufwärmen während gut 6 Jahren! Darauf folgt wohl bald die erste Reparatur . . . Wer dann noch nach Fertigmenüs greift oder das Gerät zum Auftauen von Tiefgefrorenem benutzt, verkehrt einen allfälligen Spareffekt ins Gegenteil und vergrössert die Müllberge durch Verpackungen und Einweggeschirr.

In der Vollwert-Küche ist ein Mikrowellenherd schlicht überflüssig: Viel Frischkost, grosse Gemüseportionen, Kartoffel- und Getreidegerichte sowie Aufläufe können mit dem Kochherd besser und energiesparender zubereitet werden. Fertigmenüs sind aufgrund ihres Verarbeitungsgrades und den Zusatzstoffen ohnehin nicht empfehlenswert. Für das schnelle Mittagsmahl tut es auch ein fruchtiges Müesli oder ein knackiger Getreidesalat. (Kür)

Hippotherapie – Bewegungstherapie auf dem Pferd

Vor 25 Jahren wurde die Hippotherapie von einer Schweizer Physiotherapeutin begründet. Diese noch junge Therapieform hat sich inzwischen in der ganzen Schweiz etabliert und ist heute weit über unsere Landesgrenze bekannt.

Hippotherapie findet zwar auf dem Pferd statt, hat aber mit dem eigentlichen Reiten nichts zu tun. Der Patient übt keine aktive Wirkung auf das Pferd aus, vielmehr lässt er sich vom Pferd, das von einem Helfer geführt wird, bewegen: Die Bewegungen des Pferderückens übertragen sich so auf den Patienten und bewirken dadurch ein Mitschwingen seines Beckens, und in der Folge ein reaktives Ausbalancieren des Oberkörpers. Dabei wird die Durchblutung in Hüft- und Kreuzmuskulatur intensiviert; Verspannungen lösen sich und gleichzeitig werden Gleichgewichtsreaktionen ausgelöst, die jenen des normalen Ganges ähnlich sind. Diese «normalen» Gleichgewichtsreaktionen müssen beim bewegungsgestörten Pa-

tienten in der Therapie gefördert und trainiert werden.

Hippotherapie (abgeleitet von Hippos = Pferd) wurde von Ursula Künzle, leitende Physiotherapeutin an der Neurologischen Universitätsklinik Basel, begründet.

Diese neuere Therapieform ist heute eine von den schweizerischen Versicherungen anerkannte physiotherapeutische Massnahme, welche die Bewegung des Pferderückens im Schritt als therapeutisches Element nutzt. Sie wird bei Erwachsenen, aber auch bei Kindern angewendet, welche an einer Störung des Zentralnervensystems leiden. Die Mehrzahl dieser Patienten sind Multiple-Sklerose-Patienten und Kinder mit Geburtsgebrechen (Cerebral Parese).

Es gibt verschiedene Therapieformen mit dem Pferd. So kann das Pferd bei Behinderten mit verschiedenen Zielsetzungen zum Einsatz kommen:

Das Pferd als Therapeut! Patienten mit Multipler Sklerose und anderen Bewegungsstörungen kann damit auf natürliche Weise geholfen werden.

medizinisch-therapeutisch: Hippotherapie
pädagogisch: Heilpädagogisches Reiten/ Voltigieren
sozial-rehabilitiv: therapeutisches Reiten
rekreativ: Behinderten-Reiten

Welche Pferde kommen zum Einsatz?

Längst nicht alle Pferde eignen sich für Hippotherapie. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass Kleinpferde eine für den Patienten angepasstere Bewegung bieten, als Grosspferde. Zusätzlich müssen diese Pferde charakterlich einwandfrei und nervenstark sein. Dazu werden sie für die Therapie speziell ausgebildet. Sie dürfen nicht erschrecken und müssen volles Vertrauen zu ihrer Bezugsperson haben. Die Praxis hat gezeigt, dass das Islandpferd diesen hohen Anforderungen gut entspricht und sich deshalb für die Therapie speziell bewährt.

Für die Ausbildung in Hippotherapie ist die Schweizer Gruppe für Hippotherapie verantwortlich. Seit 1978 veranstaltet sie alljährlich Ausbildungskurse.

Wo wird Hippotherapie angeboten?

In der ganzen Schweiz verteilt arbeiten Physiotherapeuten mit Hippotherapie. Allerdings gibt es immer noch Orte, wo auch im weiteren Umkreis keine Hippotherapie angeboten werden kann.

(Genauere Auskunft über die in der Schweiz aktiven Hippotherapiestellen erfahren Sie bei folgender Kontaktadresse: Schweizer Gruppe für Hippotherapie, Neurologische Universitätsklinik, Kantonsspital Basel, 4031 Basel)

Hippotherapie ist eine, in der heutigen Schulmedizin noch junge und leider wenig bekannte Therapieform. Ihre einzigartige Wirkung in der Behandlung von Schwerbehinderten aber ist längst nachgewiesen und von weiten Kreisen anerkannt. Es bleibt zu hoffen, dass sie sich in den kommenden 25 Jahren noch weiter verbreiten kann, damit möglichst viele Patienten davon profitieren können. (Kür)