

# HABEN PFERDE MUSKELKATER?

BENJAMIN KOHL VON „EQUI FASZIA“

Benjamin (Benni) Kohl beschreibt sich selbst als begeisterten Züchter, Besitzer und Groom, mit einer großen Leidenschaft für den Reining-Sport. Er selbst ist ausgebildeter Physiotherapeut, Sportphysio und Heilpraktiker und betreibt die beiden Unternehmen „Equi Faszia“ und „HyJoint“.

**SLIDE IN:**

*Du warst als Physiotherapeut bei den Olympischen Spielen 2008 dabei. Hast Du dort Erfahrungen gemacht, die Dich in Deinem Beruf entscheidend geprägt haben?*

**BENJAMIN KOHL:**

"Während des DOSB Lehrgangs, der kurz vor unserer Abreise nach Peking stattfand, bekam ich erstmals Einblick in die große und vielfältige Welt der Faszien. Dieses Themengebiet ist noch heute meine Kernkompetenz. Außerdem galt es bei Olympia am Tag X unter maximalem Druck abzuliefern. Das ist eine Erfahrung, die nachhaltig prägt."

**SLIDE IN:**

*Wir Reiter kennen das Problem, nach häufigen Reiteinheiten meldet sich auch mal der Muskelkater. Haben Pferde auch Muskelkater?*

**BENJAMIN KOHL:**

"Ja, auch Pferde können Muskelkater bekommen. An der Stelle können wir Erfahrungen von unserem eigenen Muskelkater übertragen. Das heißt, Regenerations-Anwendungen, die wir Reiter als angenehm empfinden, helfen auch unseren Pferden."

**SLIDE IN:**

*Turnier bedeutet für Pferd und Reiter körperliche Höchstleistungen. Hast du Tipps, wie Pferd und Reiter während der Show die Muskulatur lockern können?..*

**BENJAMIN KOHL:**

"Das lässt sich leicht zusammenfassen: Dehnen, Kühlen, Massieren und Schritt führen. Die Mischung macht's!"

*Benjamin Kohl wendet seine Faszibalance®-Therapiemethode an.  
Bild: Benni Kohl.*

**SLIDE IN:**

*Bei der NRHA Germany stehen das Breeders Derby und die Breeders Futurity vor der Tür. Gibt es Auffälligkeiten, dass junge oder ältere Pferde leichter an bestimmten muskulären Verspannungen leiden?*

**BENJAMIN KOHL:**

"Da gibt es tatsächlich einen Unterschied. Jüngere Pferde verspannen leichter, da die ungewohnte Belastung erst zur gewohnten werden muss. Bei älteren ist es dahingehen häufiger der Fall, dass sie schon „zu viele Kilometer“ geleistet haben und deswegen der Muskel verspannt. Das ist allerdings alles doch sehr individuell und schwer zu verallgemeinern."

**SLIDE IN:**

*Wie kann ich diesen Verspannungen vorbeugen?*

**BENJAMIN KOHL:**

"Vorbeugen kann man durch individuell an das Pferd angepasste Trainings- und Ruhephasen. Ganz wichtig ist dabei: soviel Weidegang wie möglich! Außerdem würde ich gezielte Therapien und eine gute Fütterung empfehlen. Dazu zählt für mich auch die Beigabe von Hyaluronsäure im Futter und nach Bedarf der gezielte Einsatz von Stoßwellen auf Triggerpunkte der Faszien."

*Das Interview führte Judith Ressmann.*

