

Unterstütze Dein Pferd nach den Fünf Elementen





Lieber Leser,

ich freue mich, dass Du Dich für die Traditionelle Chinesische Medizin interessierst! Warum ich die TCM so spannend finde? Weil sie den Körper und Geist als eine Einheit betrachtet! In der TCM spielt die emotionale Gesundheit eine ebenso große Rolle wie das körperliche Wohlergehen. Wir können also auch Einfluss auf Emotionen wie Angst, Trauer, Wut, Hysterie oder Depressionen nehmen. Denn nur ein entspannter Geist fördert einen entspannten Körper und umgekehrt.

Und nun möchte ich Dir mit diesem freeBook einen Einblick in die TCM geben. Durch den Test findest Du heraus, zu welchem der fünf verschiedenen Pferdetypen Dein Pferd gehört. Die einzelnen Steckbriefe im Anschluss erklären die unterschiedlichen Pferdetypen. Außerdem erhältst Du Tipps zur typgerechten Fütterung sowie zum Umgang und Training, mit denen Du Dein Pferd direkt im Alltag unterstützen kannst.

Viel Freude beim Lesen und Testen,

Deine

Christina Wollseifen

Warum ist eine Zuordnung zu einem oder mehreren Typen sinnvoll?

Die Bestimmung des Pferdetyps basiert auf dem Modell der Fünf Wandlungsphasen. Bei dieser Theorie wurden durch Beobachtung Zusammenhänge zwischen Organen, Erkrankungen und Jahreszeiten sowie weiteren Merkmalen hergestellt. So fiel zum Beispiel auf, dass es im Frühjahr häufig Probleme mit Sehnen und Muskeln gibt. Der Herbst ist die Zeit für Lungenprobleme und im Winter schmerzen die Knochen. Zudem symbolisiert die Lehre der Fünf Wandlungsphasen den Wandel der Energie im Laufe der Jahreszeiten.

Die Typenbestimmung ist eine der Grundlagen, mit der man sein Pferd durch die Traditionelle Chinesische Medizin unterstützen kann.

	<i>Holz</i>	<i>Feuer</i>	<i>Erde</i>	<i>Metall</i>	<i>Wasser</i>
<i>Yin - Organ</i>	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
<i>Yang - Organ</i>	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
<i>Yin - Yang - Verhältnis</i>	kleines Yang	großes Yang	ausgewogen	kleines Yin	großes Yin
<i>Sinnesorgan</i>	Auge	Zunge	Lippe	Nase	Ohren
<i>Körpergewebe</i>	Sehnen	Gefäße	Fleisch	Haut	Knochen
<i>Emotion</i>	Zorn	Freude/Hysterie	Grübeln	Trauer	Angst
<i>Jahreszeit</i>	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
<i>Tageszeit</i>	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
<i>Klima</i>	Wind	Hitze	Nässe	Trockenheit	Kälte

Tabelle aus dem Buch
„Traditionelle Chinesische
Medizin im Alltag mit
Pferden“

Der folgende Fragebogen hilft bei der Typenbestimmung:

Jahreszeiten

- o Neigt Dein Pferd vor allem im Herbst zu Erkrankungen? **A**
- o Ist Dein Pferd im Winter anfällig für Krankheiten? **B**
- o Hat Dein Pferd vor allem im Frühjahr gesundheitliche Probleme? **C**
- o Leidet Dein Pferd im Sommer unter Krankheiten? **D**
- o Ist Dein Pferd häufig im Spätsommer krank? **E**

Krankheitsneigungen

- o Hat Dein Pferd Haut- oder Fellprobleme? **A**
- o Hat Dein Pferd Probleme mit den Knochen, z.B. Arthrose oder Wachstumsschmerzen? **B**
- o Neigt Dein Pferd zu Entzündungen an den Augen? **C**
- o Hat Dein Pferd trockene und schuppige Haut? **A**
- o Neigt Dein Pferd zu wässrigen Ausflüssen? **B**
- o Hat Dein Pferd Sehnenprobleme? **C**
- o Hat Dein Pferd häufig fiebrige Erkrankungen? **D**
- o Schwitzt Dein Pferd auch nach der Arbeit? **D**
- o Neigt Dein Pferd zu Ödemen? **E**
- o Hat Dein Pferd Probleme mit Kotwasser und Durchfällen? **E**

Klima

- o Hat Dein Pferd Probleme mit starker Trockenheit, zum Beispiel im Sommer? **A**
- o Hat Dein Pferd Probleme mit Kälte? **B**
- o Leidet Dein Pferd bei Wind? **C**
- o Verträgt Dein Pferd keine große Hitze? **D**
- o Ist Dein Pferd empfindlich bei Regen? **E**

Herdenverhalten

- o Hat Dein Pferd wenig Probleme in der Herde? **A**
- o Ist Dein Pferd rangniedrig? **B**
- o Verhält sich Dein Pferd dominant in der Herde? **C**
- o Hat Dein Pferd einen festen Partner in der Herde? **D**
- o Reagiert Dein Pferd dominant anderen gegenüber, wenn es um Futter geht? **E**

Körperbau

- o Hat Dein Pferd Probleme beim Muskelaufbau? **A**
- o Ist Dein Pferd eher zierlich? **B**
- o Ist Dein Pferd gut bemuskelt? **C**
- o Neigt Dein Pferd zu Übergewicht? **E**
- o Hat Dein Pferd einen sportlichen Körperbau? **D**

Charaktereigenschaften

- o Wirkt Dein Pferd selbstsicher und souverän? **A**
- o Ist Dein Pferd ängstlich und wenig selbstsicher? **B**
- o Nutzt Dein Pferd Fehler und Schwächen des Reiters aus? **C**
- o Wird Dein Pferd schnell hysterisch? **D**
- o Neigt Dein Pferd zu Faulheit? **E**



Die Leber öffnet sich aus Sicht der TCM in den Augen. Häufige Augenprobleme können auf eine Störung in diesem Bereich hindeuten.

Die Fragen werden mit Ja oder Nein beantwortet. Im Anschluss werden die Buchstaben der Fragen gezählt, die mit Ja beantwortet wurden. Der Buchstabe mit den meisten positiven Antworten erklärt, zu welchem Typ das Pferd gehört.

Überwiegend A: Lungen-Typ bzw. Metall-Typ

Überwiegend B: Nieren-Typ bzw. Wasser-Typ

Überwiegend C: Leber-Typ bzw. Holz-Typ

Überwiegend D: Herz-Typ bzw. Feuer-Typ

Überwiegend E: Milz-Typ bzw. Erd-Typ

Wenn es keinen Buchstaben gibt, der eindeutig nach der Auswertung vorne liegt, ist das nicht ungewöhnlich. Dann gehört Dein Pferd zu den sogenannten Misch-Typen. Diese sind eher die Regel als die Ausnahme, sie tragen Eigenschaften von verschiedenen Typen in sich. Du kannst Dein Pferd dennoch unterstützen, indem Du die Tipps der verschiedenen Pferdetypen berücksichtigst.



Die Energien wandeln sich im Laufe des Jahres. Somit können sich auch die Eigenschaften des Pferdes ändern.

Der Leber- bzw. Holz-Typ



Eigenschaften

- willensstark und ehrlich, teilweise stur
- intelligent und mutig
- hohe Lernbereitschaft
- oft launisch
- reagieren leicht gestresst, z.B. bei Unruhe in der Herde oder körperlichen Berührungen
- ranghoch

Körper

- gute Bemuskelung, neigen aber zu Verspannungen
- Sehnenprobleme im Frühjahr
- Erkrankungen der Augen

Haltung

- auf entspannte Futtersituation achten: wenn das Pferd nicht in Ruhe fressen kann, weil es sein Futter verteidigen muss, ist eine Einzelfütterung vorzuziehen

Training

- Körperarbeit (Gymnastik wegen Verspannungen)
- Berührungen üben

- entspannte Körperhaltung fördern

Umgang

- freundlich, aber bestimmt
- konsequent, ohne unter Druck zu setzen
- bewusste Körpersprache

Fütterung

Vor allem im Frühjahr sollten die Leber-Typen unterstützt werden. Das Frühjahr beginnt aus Sicht der TCM bereits im Februar. Zu dieser Zeit kannst Du beginnen, den Stoffwechsel mit entsprechenden Kräutern zu unterstützen um den Funktionskreis der Leber zu entlasten. Hierfür bietet sich die Fütterung von Kräutermischungen an, die Mariendistel und Artischocke enthalten. Da dadurch die Leber und die Niere angeregt werden, sollte der Körper bei der Ausscheidung von Schadstoffen unterstützt werden. Dies geschieht durch die Gabe eines Toxinbinders, der zum Beispiel Zeolith enthält. Aber Achtung: Zeolith sollte nicht zusammen mit synthetischen Futtermitteln gegeben werden, da es die synthetischen Mineralstoffe bindet und bei der Ausscheidung hilft! So kann es ungewollt zu Mängeln kommen. Junger Löwenzahn oder frisches Birkengrün unterstützen den Funktionskreis der Leber ebenfalls.



Die Mariendistel unterstützt das Pferd im Frühjahr und bei einer Störung im Funktionskreis der Leber.

Der Herz- bzw. Feuer-Typ



Eigenschaften

- positiver Herztyp: der Clown unter den Pferden, lernt gerne zirkensische Lektionen, steht gerne im Mittelpunkt
- negativer Herztyp: „gespaltene“ Persönlichkeit, Stimmung schlägt von einem zum anderen Moment um, reagiert kopflos, ist aber nicht ängstlich
- stur
- fester Partner in der Herde

Körper

- hoher Yang-Anteil im Körper: innere Hitze
- starkes Schwitzen nach der Bewegung: Nachschwitzen
- mangelnder Appetit und Gewichtsabnahme
- Entzündungen der Schleimhäute
- Husten in Ruhephasen oder bei starker Anstrengung

Training

- auf Regenerationsphasen achten! Tage ohne Training einbauen, auch während des Reitens/Trainings immer Pausen einlegen
- Training im Sommer zur Mittagszeit vermeiden

Haltung

- die Bindung zum festen Herdenpartner möglichst nicht trennen
- stressige Situationen vermeiden

Fütterung

Um den überschäumenden Herz-Typen zu beruhigen, eignen sich Kräutermischungen mit Lavendel und Melisse. Beide Kräutersorten kühlen den Geist und haben eine beruhigende Wirkung. An heißen Sommertagen kann man zusätzlich etwas Wassermelone anbieten. Sie hat eine stark kühlende Wirkung. Durch ihren hohen Wasseranteil wirkt die Melone einer Austrocknung an heißen Sommertagen entgegen.



Lavendel, Melisse und Melone beruhigen den Geist und kühlen den Körper.

Der Milz- bzw. Erd-Typ



Eigenschaften

- ruhiges Wesen
- gemütlich, mutig
- futterneidisch, ansonsten friedlich in der Herde
- Anfängerpferd
- lernt langsam, aber wenn das Gelernte einmal verinnerlicht ist, lässt es sich leicht abrufen

Körper

- rundlicher Körperbau, weiche Muskulatur
- entspannt hängende Unterlippe
- ist der Funktionskreis der Milz stark geschwächt, kann es auch zu einer krankhaften Gewichtsabnahme kommen
- neigt gerade bei feuchtem und nassem Wetter zu Erkrankungen wie z.B. Durchfällen
- leidet häufig unter Ödemen oder Kotwasser
- geschwächter Stoffwechsel: Hufrehe sind u.a. eine typische Erkrankung von Milz-Typen.

Training

- regelmäßige Bewegung, um angelaufene Beine und Übergewicht zu

vermeiden

- Motivation und Abwechslung im Training
- ist zu Beginn einer Trainingseinheit oft langsam , nach ca. 15 bis 20 Minuten fleißiger. Zu Beginn keinen Druck aufbauen, da sich das Pferd sonst noch schwerer motivieren lässt.

Fütterung

Bei Verdauungsproblemen bietet sich die Fütterung von ein bis zwei Möhren am Tag an. Mehr sollte aufgrund des hohen Zuckergehaltes nicht verfüttert werden, da gerade die Milz-Typen zu Übergewicht neigen. Bei weichem Kot oder Kotwasser kann aus den Möhren eine Morosche Suppe gekocht werden. Durch das Kochen werden die Möhren aus Sicht der TCM bekömmlicher und leichter verdaulich. Getreide wird aufgrund seines süßen Geschmacks dem Element Erde zugeordnet und unterstützt somit den Milz-Typen. Hier ist wichtig zu beachten, dass das Getreide nicht als Krafffutter, sondern aufgrund seiner positiven Eigenschaften gefüttert wird. Eine handvoll Hafer beispielsweise unterstützt bei typischen Erkrankungen des Milz-Typs wie EMS oder Insulinresistenz.

Morosche Suppe

Unterstützt bei Kotwasser und Verdauungsproblemen

- 500 g Möhren
- 1 Liter Wasser
- Etwas Salz, z.B. Meersalz

- Möhren schälen und klein schneiden
- Mit dem Wasser zusammen in einen Topf geben und erhitzen
- Für 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen, ggf. Wasser nachgeben



Der Lungen- bzw. Metall-Typ



Eigenschaften

- Allround-Pferd
- arbeitet gerne mit dem Menschen zusammen, übernimmt sich dabei manchmal
- kontaktfreudig, souverän und sachlich
- neue Dinge in seiner Umgebung nimmt er sehr schnell wahr
- klug und selbstständig
- keine überschäumenden Gefühlsausbrüche
- neigt zu Trauer und zieht sich dann in sich zurück
- ordnet sich problemlos in Herde ein
- wenig Probleme mit Stallwechsel und wechselnden Herdenmitgliedern

Körper

- baut schwer Muskulatur auf
- hat klare Gelenke
- Probleme mit Haut und Fell: trockene Haut
- neigt zu trockenem Husten und Atemwegsproblemen
- Lunge versorgt in der TCM die Haut mit Feuchtigkeit, diese Feuchtigkeit fungiert als Schutzhülle gegen krankmachende Faktoren. Ist der Funktionskreis der Lunge gestört, kann die Haut nicht befeuchtet

werden. Sie wird trocken und schuppig.

Training

- Wert auf Muskelaufbau legen
- dem Pferd Verantwortung übergeben

Fütterung

Futtermittel mit scharfem Geschmack unterstützen den Lungen-Typen, vor allem bei Erkrankungen der Atemwege. So ist Meerrettich eine gute Futterergänzung, um Schleim zu lösen. Er kann gerieben über das Futter gegeben werden. Birne und Hafer helfen dabei, die Lunge zu befeuchten, wenn das Pferd unter Trockenheitssymptomen leidet.



Hafer, Birne und Rettich unterstützen bei unterschiedlichen Atemwegsproblemen.



Eigenschaften

- nicht viel Selbstbewusstsein
- intelligentes Sensibelchen,
- benötigt Lob zur Bestätigung
- ängstlich
- starke Bindung an Menschen oder ranghöheres Pferd
- lernen gerne und schnell.
- wollen dem Menschen gefallen
- ordnen sich leicht in Herde ein, werden jedoch durch ihr mangelndes Selbstbewusstsein leicht unterdrückt

Körper

- dünne und spärliche Mähne sowie dünner Schweif
- hohes und dünnes Wiehern
- wenig Energie und wirken eher müde
- kälteempfindlich (Niere ist für die Wärmeproduktion im Körper zuständig)
- körperliche Schwachstelle: Knochen, z.B. Wachstumsstörungen bei Jungpferden oder Arthrose, Zahnprobleme
- hormonelle Störungen

- Trockener Husten oder Infektionskrankheiten im Winter (wenn Niere die Energie der Lunge nicht aufnehmen kann)

Training

- Selbstbewusstsein stärken, positive Verstärkung
- strukturiertes Training gegen Übereifer

Fütterung

Um Knochen und Zähne zu stärken, eignet sich die Fütterung von schwarzem Sesam. Dieser ist hauptsächlich im Reformhaus erhältlich. Allgemein typunterstützend wirkt die Fütterung von Himbeeren.



Schwarzer Sesam unterstützt die Knochen, während Himbeeren allgemein typunterstützend wirken.

Zum Schluss...

Ich hoffe sehr, dass Dir dieser kleine Ausflug in die Traditionelle Chinesische Medizin gefallen hat. Wenn Du nun noch mehr Tipps erhalten möchtest, wie Du das Wohlbefinden Deines Pferdes nachhaltig steigern kannst, dann schau Dir doch mal mein Buch „Traditionelle Chinesische Medizin im Alltag mit Pferden“ an. Dort gibt es Tipps zur Fütterung, zur Haltung und zum Training.



Ich bin natürlich sehr gespannt auf Dein Testergebnis! Gerne kannst Du es in meiner Facebook-Gruppe vorstellen! Den Link zur Gruppe findest Du in der Email.

Wenn Du noch tiefer einsteigen möchtest, lege ich Dir den Selbstlernkurs „TCM für Dein Pferd“ ans Herz. Darin lernst Du, wie Du die Grundlagen der TCM direkt bei Deinem Pferd anwenden kannst. Außerdem stelle ich Dir die wichtigsten Akupressur-Punkte vor.



Der Selbstlernkurs,
der Dein Pferd ins
Gleichgewicht bringt!

Selbstlernkurs
"TCM für Dein Pferd"

The logo features a stylized green horse head silhouette above the text "slaka Pferdeethnologie" and "Christiane Wölfflein" in a smaller font.

Und wenn Du speziell an einer typpgerechten Fütterung interessiert bist, dann ist vielleicht die Futterberatung nach den Grundsätzen der TCM etwas für Dich. Diese findet sowohl online als auch vor Ort statt.

Futtermittelberatung nach den
Grundsätzen der TCM

The logo features a stylized green horse head silhouette above the text "slaka Pferdegesundheit" and "Christiane Wölfflein" in a smaller font.

Bei Fragen stehe ich Dir jederzeit gerne zur Verfügung. Sende mir einfach eine E-Mail an post@slaka-pferde.de. Auf www.slaka-pferde.de kannst Du Dich ausführlich über mein Angebot informieren.

Alles Gute,
Deine Christina