



https://biz.li/308k

# REITEN ALS ENTSPANNUNG: DIE THERAPEUTISCHE WIRKUNG VON NATUR UND PFERDEN

Veröffentlicht am 10.06.2024 um

Der Reitsport bietet weit mehr als nur sportliche Betätigung. Für viele Menschen ist das Reiten eine Möglichkeit, die heilende Wirkung der Natur und die



## Reitsport

Der Reitsport umfasst verschiedene Disziplinen wie Dressur, Springreiten und Western. Von der gewählten Disziplin ist das Reiten eine körperliche Betätigung, die den Reiter den Alltagsstress hinter sich lassen. Deutlich wird auch, dass das Reiten verbunden werden kann. Dennoch ist gerade durch

den Reitsport verbunden. Man übernimmt eine Menge Verantwortung und muss eine ordentliche Ausstattung, sowie eine Expertise entwickeln. Der Sport ist also etwas teurer als andere Sportarten. Bei [Rutjes Pferdeboxen](#) bekommt man einen Überblick darüber, was eine Stallausstattung kosten kann. Die meisten suchen sich zuerst einmal eine Reitbeteiligung, um das Hauptaugenmerk auf das Erlernen des Reitens an sich zu legen. Alles andere muss mit der Zeit entschieden werden.

## Die Rolle der Natur in der Entspannung

Auch die Natur spielt eine entscheidende Rolle bei der Entspannung beim Reiten, wenn man den [Pferdezaun](#) mal außer Acht lässt. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass der Aufenthalt in natürlichen Umgebungen Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern kann. Beim Reiten in freier Natur können Reiterinnen und Reiter die Schönheit der Landschaft genießen und sich von der Ruhe und Weite inspirieren lassen. Dies trägt dazu bei, den Geist zu beruhigen und Stresssymptome zu lindern. Jeder kennt es wohl selbst von sich, dass allein ein Spaziergang in der Natur sehr beruhigend und entspannend wirken kann. Durch die Kombination aus beruhigender Natur und entlastendem Reitsport kann dann eine noch positivere Wirkung entstehen.

## Reiten als integrativer Therapieansatz

Im therapeutischen Kontext wird das Reiten immer häufiger als [integrativer Ansatz](#) eingesetzt. Die besondere Beziehung zwischen Mensch und Pferd bietet zahlreiche Möglichkeiten für therapeutische Interventionen. Beim therapeutischen Reiten werden gezielt Übungen und Aktivitäten durchgeführt, um die physische und psychische Gesundheit zu fördern. Diese Form der Therapie kann Menschen mit verschiedenen Problemen helfen, darunter Angststörungen, Depressionen, Autismus und Traumata. Ein wichtiger Aspekt des therapeutischen Reitens ist die Sicherheit sowohl für den Reiter als auch für das Pferd. Diese sollte dabei immer an erster Stelle stehen, da der Reitsport mit viel Bedacht und Verstand durchgeführt werden sollte. Unfälle sind dabei nicht selten und sollten so gut es geht vermieden werden.

## Fazit

Reiten als Entspannung ist mehr als nur eine Freizeitbeschäftigung. Die therapeutische Wirkung von Natur und Pferden beim Reiten kann dazu beitragen, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und die psychische Gesundheit zu verbessern. Durch die Integration von Natur und Pferden in therapeutische Ansätze können Menschen mit verschiedenen

Problemen Unterstützung finden. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Sicherheit, die durch Achtsamkeit und Ruhe sowie durch Expertise und Übung vielleicht nicht gewährleistet, aber allenfalls verbessert werden kann.