



Ratgeber

STRESSFREIER PFERDE-ALLTAG:

6 BEWÄHRTE STRATEGIEN FÜR GLÜCKLICHE & GESUNDE PFERDE

Du bist Pferdebesitzer und hast schon alles ausprobiert, aber du bist unsicher, ob es deinem Pferd gut geht? Oder du willst einfach das ihm Nichts passiert und es Gesund bleibt? Du sorgst für das Wohl deines Pferdes und möchtest dein Management optimieren, aber die positiven Veränderungen bleiben aus? Du fühlst dich oft gestresst und überfordert, machst „irgendwas“, aber nichts bringt die gewünschten Ergebnisse?

95% deiner Probleme lassen sich auf ein unstrukturiertes oder falsches Management zurückführen.

Dieser Ratgeber ist für dich: Ich zeige dir 6 sofort umsetzbare Strategien, mit denen du wieder Klarheit bekommst, dein Management gezielt optimierst und dabei sogar weniger Stress hast.

I.

Über mich

CELINA BÄDSTANGEN

**Dressurreiterin, Trainerin und Züchterin
mit Sitz in München, Deutschland.**



Als norwegisch-deutsche Reiterin habe ich bereits mehrere internationale Siege bis hin zum Grand Prix vorzuweisen, zwei Teilnahmen an Europameisterschaften, sowie einen 11ten Platz im Kür-Finale der Europameisterschaft der U25 in 2024.

WARUM DU AUF MEINE ERFAHRUNG SETZEN KANNST:

- ✓ **Jahrelange Ausbildung bei der Weltelite:** Ich wurde von Jessica von Bredow-Werndl, viermal Olympia-Goldgewinnerin, sowie von Benjamin Werndl, Weltmeisterschafts-Bronzemedallengewinner, ausgebildet.
- ✓ **Erfolge im internationalen Spitzensport:** Umfangreiche Erfahrung, inklusive mehrerer internationaler Siege, Europameisterschaften und Top 12 im Kür-Finale 2024.
- ✓ **Erfolge bei der Jungpferde-Ausbildung:** Siege mit selbst ausgebildeten Pferden vom ersten Turnierstart bis zum S-Sieg.
- ✓ **Erfahrung als Bereiterin in Aubenhausen:** Für eine professionelle „Pro-Pferd“-Ausbildung mit artgerechter Haltung.
- ✓ **Weiterbildung & Fachwissen:** DOSB Trainer-Lizenz, stetige Weiterentwicklung mit Top-Trainern aus der Weltspitze.
- ✓ **Individuelles Konzept & Philosophie:** Vertrauensvolle, transparente Zusammenarbeit, individuell auf dich abgestimmt.
- ✓ **Flexible Betreuung:** Persönlich bei dir vor Ort, bei mir oder online – Erfolg kennt keine Grenzen.

Mehr über mich erfährst du auf Instagram **@celinabodstangen** oder auf meiner Website unter: **www.celinabodstangen.com**

WARUM ICH DEINE SITUATION GENAU KENNE

BEISPIELPFERD LEO:

Fütterungs-Probleme:

Leo war zunächst zu dünn, was ich durch Weiterbildungen im Bereich der Pferde-fütterung, verbessern konnte. Ziel war es mit so wenig extra Futter wie Möglich ihn Muskeltechnisch aufzubauen und seine Leistungsfähigkeit deutlich steigern. Seitdem arbeite ich bei allen Pferden mit denselben Nährstoff-Rechnern, um die richtige Fütterung individuell zu bestimmen.

Heute:

Leo durfte ich jahrelang begleiten und habe ihn vom ersten Turnierstart bis zum S-Sieg ausgebildet. Mehrere Dressurpferde Siege konnten wir verbuchen und nun bewegt er sich auf dem Weg zum 3 Sterne Bereich... und er hat Muskeltechnisch und Leistungstechnisch deutlich zugelegt.



Viele viele weitere Pferde habe ich betreut in Aubenhausen, meiner Selbstständigkeit und Eigene – nun teile ich die “Geheimnisse” mit euch.

II.

Inhalte

DIE 6 STRATEGIEN

Im Folgenden habe ich für dich 6 Strategien zusammengefasst, die ich bei meinen Pferden in den letzten Jahren angewendet habe und die sich bewährt haben. Zudem findest du Tipps und wichtige Hinweise.



TRAININGSAUFBAU

IST MEHR WIRKLICH MEHR?

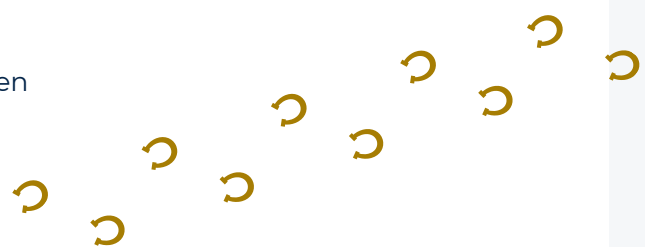
Trugschluss: Mehr reiten bedeutet nicht automatisch mehr Fortschritt.

- Nach dem Schritt-Warm-up sollte das Training auf 20–30 Minuten begrenzt werden, wenn alles gut läuft.
- Zu lange Reiteinheiten können dein Pferd überfordern.
- Überforderung führt zu Ermüdung, Frustration und behindert den Fortschritt.
- Kurz, intensiv und gezielt trainieren ist nachhaltiger und fördert Motivation und Gesundheit.
- Höre auf dein Pferd, beende das Training, wenn es gut läuft – so bleibt dein Pferd motiviert und fit.

SCHRITT-WARM-UP

4 Gründe, warum dein Pferd vor dem Training 15 Minuten im Schritt aufgewärmt werden sollte:

1. Verletzungsrisiko reduzieren
2. Muskulatur und Sehnen auf Betriebstemperatur bringen
3. Beweglichkeit und Flexibilität erhöhen
4. Muskelverspannungen lösen



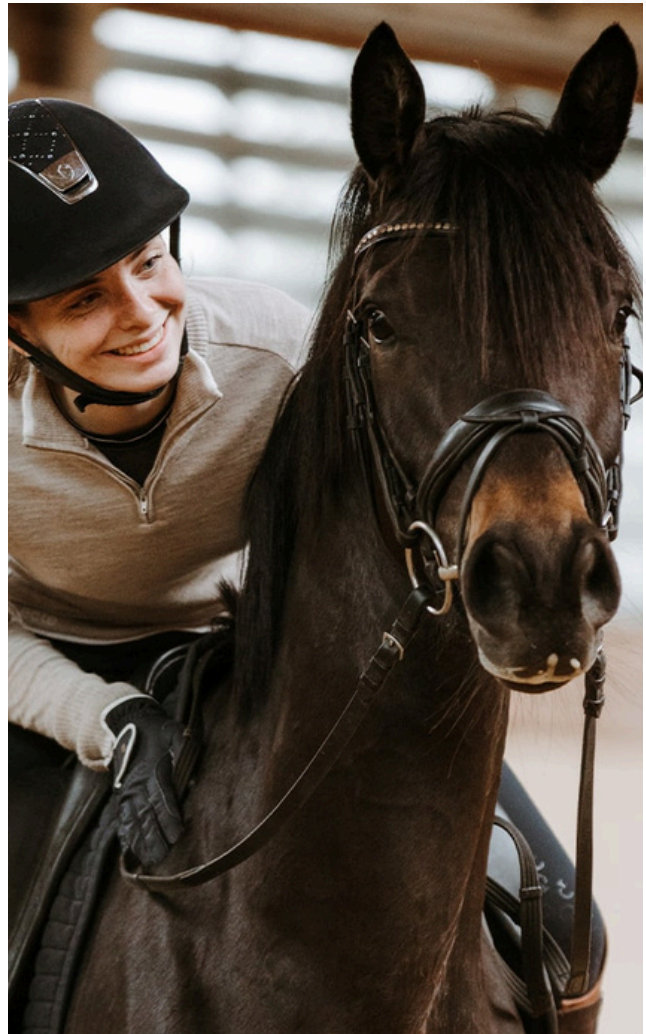
WARUM EINEN WOCHENPLAN?

Ein strukturierter Wochenplan sorgt für eine ausgewogene Balance zwischen Training und Erholung, verhindert Übertraining und schafft Routinen.

Als Richtwert 4-5 Reittage pro Woche, höchstens 3 Tage hintereinander.

Beispiel Wochenplan:

Montag	Training
Dienstag	Training
Mittwoch	Ruhetag*
Donnerstag	Training
Freitag	Training
Samstag	Longe
Sonntag	Ruhetag*



*Viel Schritt und freier Auslauf

Hinweis:

- Passe den Plan an Alter, Leistungsstand und Gesundheitszustand an.
- Unabhängig von den Ruhetagen sollte den Pferden viel Schritt (z.B. mit Führmaschine oder Schritt-Ausritten) und freier Auslauf ermöglicht werden.

I. STRATEGIE:

Begrenze dein Training auf 30 Minuten (immer nach 15 Minuten Schritt Warm-Up) 4-5x die Woche.

EINDECKEN

FRIERT MEIN PFERD?

Trugschluss: Mir ist kalt, also muss mein Pferd auch frieren!

- Pferde brauchen oft erst ab unter ca. 10 °C eine Decke.
- Menschen ziehen meist ab 15–20 °C einen Pullover an.

Empfehlungen für die passende Decke:

Temperaturbereich	Ungeschoren	Geschoren
10-15 °C	Keine Decke	Decke Sun Shower (0 g Füllung, ohne Fleece)
5-10 °C	Decke Sun Shower (0 g, ohne Fleece)	Decke Rain (0 g Füllung + Fleece)
0-5 °C	Decke Rain (0 g + Fleece)	Decke Medium (150 g + Fleece)
-5 bis 0 °C	Decke Medium (150 g + Fleece)	Decke Extra (300 g + Fleece)

Hinweise:

- Ich verwende die Bucas Smartex Turnout Decken, die meist ein zusätzliches Fleece haben und somit wärmer sind.
- Diese Tabelle basiert auf diesen Decken; andere Modelle können durch Material, Fütterung oder Füllung variieren.
- Für genaue Temperaturangaben frage den Hersteller oder Verkäufer.
- Der tatsächliche Bedarf hängt von Faktoren wie Sonne, Feuchtigkeit, Wind, Aktivitätsniveau und Fellzustand ab.

2. STRATEGIE:

Decke dein Pferd ein basierend auf Temperatur, Geschorenes Fell und den Temperaturangaben des Decken-Herstellers.

PFERDEFÜTTERUNG

MEIN PFERD NIMMT NICHT ZU! ABER BLOSS KEIN HAFER!

Futtergrundlage: Heu

- Hochwertiges Heu ist die wichtigste Basis.
- Empfohlene Menge: ca. 2 kg pro 100 kg Körpergewicht (bei 600 kg ca. 12 kg täglich).
- Viele Betriebe sparen hier
- **Lösungsvorschlag:** Täglich 3-4 Heunetze füllen und mit Karabinern in die Box hängen zu Fütterungs-Zeiten.



Tipp: Ein gefülltes Heunetz zu wiegen, hilft dir, ein Gefühl für die richtige tägliche Menge zu entwickeln.

3. STRATEGIE:

Füttere dein Pferd mit täglich 2 kg pro 100 kg Körpergewicht.

Individuelle Kraftfuttermenge

- Menge je nach Leistungsstand, Alter und Gesundheitszustand.
- Mythos: Mein Pferd ist vom Hafer gestochen? Nicht, wenn man ihn richtig füttert! Alle meine Pferde bekommen Hafer.



- Beispiel für Leo (8 Jahre, Turnierpferd):
 - o 2,75 kg Hafer
 - o 1,7 kg Pellets
 - o Gleichmäßig auf 3 Mahlzeiten verteilt.

- Reine Haferfütterung ist ungesund, da das Calcium-Phosphor-Verhältnis nicht stimmt.
- Ergänzung durch Pellets, bis das Verhältnis zwischen 1,5–2 zugunsten des Calciums liegt.

Hinweis: Futterschaufeln können unterschiedlich groß sein. Am besten das Kraftfutter abwiegen mit einer vollen Futterschäufel vor Ort.

Gut zu wissen: Ich benutze Rechner-Tabellen um die genaue Fütterung zu bestimmen. Hierfür gebe ich alle Nährwerte des Futters ein (da es je nach Hersteller sehr unterschiedlich ausfallen kann).

4. STRATEGIE:

Ergänze Hafer-Fütterung mit Pellets.

ERGÄNZUNGEN & MINERALFUTTER

Was brauche ich wirklich ohne Unmengen von Geld auszugeben?

Wir füttern eine weitere Mahlzeit mit Mineralfutter



- Beispiel für Leo (8 Jahre, Turnierpferd):

- o Heucobs (600 g)
- o Protein-Pellets (300 g)
- o 40 g Magnolythe S100 von iWest

- Das Mineralfutter ergänzt notwendige Nährstoffe.
- Die Protein-Pellets tragen zum Muskelaufbau bei. Ähnlich wie beim Bodybuilding beim Menschen benötigt dein Pferd viel Eiweiß, um Muskulatur effektiv aufzubauen.

Wichtig: Salzleckstein – unverzichtbar gegen Natriummangel.

Tipps zur Fütterung:

- Mehrere kleine Mahlzeiten (z.B. 4x täglich) fördern die Verdauung.
- Bei Gelenkproblemen oder besonderen Bedürfnissen sind Zusätze wie Magnokollagen von iWest sinnvoll.
- Futter stets an den individuellen Bedarf anpassen, bei weniger Arbeit auch reduzieren.
- Während der Weidezeit Futtermenge reduzieren, da das Gras sehr nährstoffreich ist.
- Frisches Wasser immer zugänglich lassen; bei wenig Trinken regelmäßig Wasser (z.B. mit Apfelsaft) anbieten.

5. STRATEGIE:

Passe das Futter an Bedarf an und vergiss den Salzleckstein nicht!

PFERD BLEIBT ZU DÜNN ODER FRISST NICHT GENUG?



Lass eine Zahnkontrolle bei einem Tierarzt durchführen.

Unbehandelte Zahnprobleme können die Futteraufnahme erheblich beeinträchtigen.

Zahnkontrollen – Wie oft?

- Alle 6–12 Monate, je nach Alter und Futteraufnahme.
- Bei jungen Pferden (bis 6 Jahre) werden alle 6 Monate empfohlen.
- Bei älteren Pferden o. bei Fressproblemen kann ein kürzeres Kontrollintervall notwendig sein.

6. STRATEGIE:

Zahnkontrolle durch Tierarzt alle 12 Monate, bei unter 6 Jährigen, oder über 15 jährigen Pferden alle 6 Monate.

III.

Fazit

DIE EHRLICHE WAHRHEIT

Wenn du aktuell nicht die Erfolge hast, die du dir wünschst, liegt es nicht an deinem Können oder deinem Engagement. Es liegt schlicht daran, dass dir das Handwerkszeug fehlt. Aber das kannst du ändern.

EINE EINLADUNG - FÜR EINE ZUSAMMENARBEIT

Wenn du möchtest, unterstütze ich dich individuell bei der Optimierung deines Pferde-Managements. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, die perfekt zu dir und deinem Pferd passen.

Du brauchst dir keine Sorgen um Kosten oder Umsetzung zu machen – ich passe alles an deine Situation und Ziele an. Egal ob du nur eine einmalige Futterberatung brauchst oder eine Langzeit-Begleitung beim Training.

INTERESSE?

Melde dich einfach unverbindlich bei mir und wir besprechen, wie ich dich am besten unterstützen. Ich freue mich über deine Kontaktaufnahme.

Alle weiteren Informationen unter: www.celinabodstangen.com

Deine Celina



Direkt zur Website

