



**Neuro-Rider:
Reiten beginnt im Kopf**

**Die Patrouille Suisse
der Bodentruppen**

**Asturien zu Pferd:
zwischen Cider-Rausch
und Käseglück**

**Pferdemenschen:
Hundert Rollen – eine Frau!**

**Blickpunkt:
Planung & Stallbau**

Sitz auf!
Erreite Deine
Träume!



Hier geht's zur ganzen Vielfalt
unserer Reiterreisen in
Deutschland und der Welt.

www.pferdreiter.ch • free call 0800 6566 444

Jetzt den Katalog 2026 kostenlos bestellen!

Echtes
Vollspektrum.
Reinigende
Ionisation.

FRESHLIGHT®

VOLLES LICHT
für beste Sicht

Rufen Sie an: 041 929 60 60
Wir beraten Sie gerne.

grueter.swiss

MARSTALL
VON MENSCH ZU PFERD

Für jedes Pferd
das richtige
Futter

- Pferdefutter
- Raufutter
- Spezialitäten
- Einstreu

seit
1974

Marstall AG | 4702 Oensingen | www.marstall.ch | Tel: 032 636 30 86

Möchten Sie in Zukunft gerne Ihr Produkt oder Ihre Dienstleistung im «Kavallo»-Spezial vorstellen?

Bei Anzeigenschaltung haben Sie die Möglichkeit, einen kostenlosen PR-Text mit Bild, auf den «Kavallo»-Spezialseiten von uns publizieren zu lassen.

Nr. 3/26 | **Red./Anz.-Schluss: 9. 2. 2026**
Pferdetransport (Transporter u. Zugfahrzeuge, Material für den Pferdetransport, Sicherheit beim Pferdetransport, Transport-Dienstleister u.v.m.)
Reisen | Urlaub | Ferien-/Reitlager (Frühjahr/Sommer)
Zucht (Decksaison beginnt, das passende Futter u.v.m. z.B. Hengste, Samen, Fohlenüberwachung)

Nr. 4/26 | **Red./Anz.-Schluss: 9. 3. 2026**
Weidevorbereitung (Pflegen, Düngen, Neusaat bis «Bollenjagen» sowie Zäune und Weidetränken)
Schutz vor Fliegen, Bremsen und anderen Plagegeistern (beim Pferd sowie im und rund um den Stall)

Alle Spezial-Themen 2026 finden Sie hier.
www.kavallo.ch/mediendaten-und-impressum
(Unter der Rubrik Anzeigen)



Für Bestellungen, Fragen und Auskünfte sind wir gerne für Sie da: anzeigen@kavallo.ch oder 055 245 10 27.

«Kavallo»-Spezial 2026



Die Verwandlung

Als Hermes vor zweieinhalb Jahren zu uns kam, war er ein fünfjähriger, grossgewachsener Freiburger mit wenig Vertrauen in den Menschen und einem Körper, den er selbst kaum verstand. Etwas überbaut, zweigeteilt in der Bewegung, suchte er noch unübersehbar nach Balance – im Körper wie im Geist. Doch Hermes brachte auch etwas mit, das man nicht trainieren kann: eine stille Bereitschaft, es mit der Welt aufzunehmen, wenn man ihm nur die Zeit gäbe, sie zu begreifen.

Mit geduldiger Basisarbeit, klaren Strukturen und viel Einfühlungsvermögen entwickelte sich aus diesem unsicheren Wallach ein Pferd, das heute seinen Namen mit Stolz trägt. Hermes ist zu einem wahren Leader gereift – kraftvoll, wach und stets motiviert. Im Vierspanner läuft er vorne, mit jener Mischung aus Mut und Neugier, die ihn unerschütterlich macht. Weder laute Musik noch jubelnde Zuschauer, weder enge Wendungen noch trickreiche Aufgaben im Parcours bringen ihn aus dem Konzept. Er arbeitet, als hätte er seine Aufgabe längst verinnerlicht.

Und auch im Umgang hat er sich gewandelt. Der frühere «Mister Panik», der sich regelmässig losriss und zum Paddock oder in den Stall flüchtete, sucht heute die Nähe des Menschen. Beim Einflechten legt er gerne seinen Hals um die Beine des Grooms, als wolle er sagen: «Ich bin da – und ich bleibe.» Sanftheit ist an die Stelle der Unsicherheit getreten.

So ist aus dem scheuen jungen Freiburger ein wahrer Götterbote geworden. In der griechischen Mythologie ist Hermes der schnelle, vielseitige Begleiter der Reisenden und Händler, Beschützer der Hirten und Redekunst, bekannt für seinen geflügelten Hut und jene Leichtigkeit, die Grenzen überwindet. Das Bild passt einfach. Ich wünsche Ihnen eine entspannende, bereichernde Lektüre und einen schönen Start in das neue Jahr, das hoffentlich tolle Augenblicke für Sie bereithält.

Herzlich,

N. Basieux

Nicole Basieux, Chefredaktorin



27. Feb.
—
1. März
2026

MESSE FRIEDRICHSHAFEN

Sicher dir dein Ticket!





24 **Zwischen Bergen, Pferden und Apfelwein**
Der Cider-Trail in Asturien hat viel zu bieten.



20 **Zukunft Pferdestall**
Zeitgemässe Pferdeställe müssen funktional, flexibel und langfristig tragfähig sein.



14 **Tradition im Sattel**
Die Kavallerie Schwadron bewahrt seit 1972 die Tradition der berittenen Truppen der Schweizer Armee bis heute aktiv weiter.

AKTUELL

- 6** **Multitalent mit Herz**
Christiana Baumann vereint Familie, Tiermedizin, Pferdezucht und den anspruchsvollen Alltag eines landwirtschaftlichen Betriebs mit bemerkenswerter Selbstverständlichkeit. Das Porträt einer Frau, die unzählige Rollen mit Fachkompetenz, Organisationstalent und Leidenschaft ausfüllt – getragen von einem starken Team, viel Tempo und der sichtbaren Freude an einem vielseitigen Leben mit Tieren. Wie ihr das gelingt und was sie antreibt, zeigt dieses Interview.

BLICKPUNKT

- 14** **Kavallerie lebt weiter**
Tradition, Kameradschaft und Pferde prägen die Kavallerie Schwadron, die seit 1972 das Erbe der berittenen Verbände der Schweizer Armee pflegt. Ein Besuch im vereinseigenen Museum zeigt, warum die Faszination Kavallerie bis heute ungebrochen ist.
- 20** **Mehr als nur ein Stall**
Moderne Pferdehaltungssysteme vereinen Tierwohl, effiziente Arbeitsabläufe und wirtschaftliche Nachhaltigkeit. Planung und Bau erfordern ganzheitliche Konzepte.

EPISODEN

- 24** **Im grünen Norden Spaniens**
Zwischen schroffen Bergen, weidenden Porzellanschecken und kulinarischen Genüssen führt der Cider-Trail durch Asturien. Eine Reise, die Reiterlebnisse mit Käse, Apfelwein und alpiner Dramaturgie verbindet.
- 34** **Zwei Welten, ein Ziel**
Die Schweizer Amateurrenreiterin Nadja Kessler und der französische Jockey Rémi Campos teilen ihre Begeisterung für Pferde und Rennen: mit Teamgeist und Liebe zum Sport zum Erfolg.

Titelbild:

Blonde Mähnen im Wind.
© Christiane Slawik

Vorschauen mit Bild: blau markiert

Bildquellen auf den jeweiligen
Artikelseiten

40

Fit im Kopf, stark im Sattel
Reiten ist Kopfsache: Mit gezielten Neuro-Übungen stärkt der Neuro-Rider die Gehirnareale, die für Balance, Präzision und Konzentration entscheidend sind.



46

Achenbach – Schule des Fahrens
Die Eidgenössische Militärpferde-Anstalt in Bern formte Generationen von Fahrern nach dem Achenbach-System.



50

Kleine Zeichen, grosse Wirkung
Lateralität liefert wertvolle Hinweise auf Bewegungsqualität, Charakter und das allgemeine Wohlbefinden.

PRAXIS

- 40 Gehirntraining für Reiter**
Marc Nölke zeigt, wie mentale Fitness und gezielte Augenübungen die Sitzstabilität und Bewegungsgenauigkeit im Pferdesport verbessern können.
- 46 Fahren nach Tradition**
Seit über 60 Jahren prägt das Achenbach-System die Schweizer Fahrschule und den internationalen Pferdefahrt-sport.

HUMOR

- 58 Wetten, dass...**
Echte Handwerkskunst und der Umgang mit Tieren bleiben unersetzlich – dafür gibt es keine KI.

PRAXIS

- 50 Balance & Lateralität**
Lateralität, Gangqualität und Verhalten hängen eng zusammen und geben wertvolle Hinweise auf die körperliche und mentale Verfassung eines Pferdes. Wer aufmerksam auf kleine Details wie Bewegungsmuster, bevorzugte Seiten oder Haltung achtet, kann daraus unter anderem Rückschlüsse auf Balance und das allgemeine Wohlbefinden ziehen.

VORSCHAU

- 60 Pferd Bodensee 2026**
Vom 27. Februar bis 1. März vereint die Messe Fachwissen, Pferdesport und emotionale Gala-Shows an einem Ort.

IN DIESER AUSGABE

- 3 Editorial
- 57 Für Sie gesehen
- 58 Humor
- 59 Vorschau
- 62 Agenda
- 63 Preisrätsel
- 64 TV-Tipps
- 66 Marktanzeigen
- 70 Impressum

Kavallo-Kontakte

Redaktion: Tel. 062 886 3395
redaktion@kavallo.ch

Anzeigen: Tel. 055 245 10 27
anzeigen@kavallo.ch

Abonnement: Tel. 062 886 3366
kavallo@kromerprint.ch

Statt nur die Muskeln zu trainieren, werden im Neuro-Riding-Trainingsansatz auch das Gehirn und das Nervensystem berücksichtigt.



Dein Sitz ist steif? Augenübungen könnten helfen!

Reiten beginnt im Kopf oder besser gesagt im Gehirn. Das hat der Leistungssportler und Erfolgstrainer Marc Nölke erkannt und mit dem Neuro-Rider eine eigene Trainingsmethode für Pferdesportler entwickelt. Mit spezifischen Übungen werden jene Gehirnnareale trainiert, die für Stabilität, Bewegungspräzision und Fokussierung sorgen.

Text Muriel Willi

Bilder Anna Auerbach/Neuroathletik für Reiter, KOSMOS

Der Kölner Marc Nölke durfte schon früh Stallluft schnuppern. Schliesslich verbrachten seine Mutter und seine Schwester viel Zeit mit ihren Pferden. Marc selbst zog es jedoch nicht so sehr in den Stall wie auf die Schanze. Bereits mit 18 Jahren gab er sein Debüt im Skisprung-Weltcup. Als jüngster deutscher Winter-Olympionike der Sportgeschichte qualifizierte er sich für die Olympischen Winterspiele 1992 in Albertville (F). Im Training auf der Olympiaschanze

Marc Nölke kommt ursprünglich aus dem Skispringen. Er war Olympiateilnehmer und trainiert nun verschiedene Nationalteams.

stürzte Nölke sehr unglücklich und verletzte sich schwer. Durch die Folgen dieser Verletzungen fand er nicht mehr zu seiner Topform zurück und die Erfolge blieben aus. Also beendete er 1995 seine aktive Skisprungkarriere.

Gehirn statt Muskeln trainieren

Der Leistungssportler wechselte in den Trainerberuf. 2013 schloss er das Studium zum Diplomtrainer an der Trainerakademie des Deutschen Olympischen Sportbundes in Köln mit Bestnote ab. Sein Fachwissen durfte Marc

Nölke der deutschen, österreichischen, polnischen und nordamerikanischen Skisprung-Nationalmannschaft als Trainer weitergeben. Während seiner Trainertätigkeit begann er sich immer mehr für die neurologischen Komponenten von Bewegung zu interessieren und beschloss, sein Training aus einer neurozentrierten Perspektive heraus zu gestalten. Damit gehört er zu den Pionieren des Neuroathletiktrainings, einer Trainingsmethode für das Gehirn und das Nervensystem, im deutschsprachigen Raum.



PRAXIS – NEURORIDING

Und hier kommt der Stallduft wieder angeweht. Als er den Frauen seiner Familie beim Reiten zuschaute, wurde ihm klar, dass es auch für Reiter sehr hilfreich wäre, beim Training vermehrt neuronale Aspekte miteinzubeziehen. Also entwickelte er eine spezielle Trainingsmethode für Reiter – das Neuro-Rider-Trainingsprogramm, dessen Prinzipien er in seinen Neuro-Rider-Seminaren lehrt und in seinem Buch mit dem Titel «Neuroathletik für Reiter» vermittelt. «Ich trainiere mit meinem speziellen Ansatz Profisportler, aber auch Freizeitreiter, alle kön-

nen davon profitieren, den Fokus nicht nur auf die Stärkung der Muskulatur, sondern auch der Gehirnfunktionen zu legen», verrät der Coach.

Input statt Output im Fokus

Das Gehirn kann sich auch beim erwachsenen Menschen noch verändern. Das Nervensystem reagiert auf Aussenreize und auch darauf, was in unserem Körper geschieht. Durch Neuronen, die sich auf diese Reize hin neu verbinden, ist das Gehirn modellierbar. «Diese Neuroplastizität erhält in der sportlichen Ausbildung und im

Trainingsalltag meist viel zu wenig Aufmerksamkeit, dem will ich Abhilfe schaffen», erklärt Marc Nölke.

Das Gehirn macht im Wesentlichen immer drei Schritte: Es erhält einen Input aus dem Auge, dem Gleichgewichtssystem oder den Rezeptoren an den Muskeln, Bändern und Gelenken. Daraufhin muss unser Gehirn eine Interpretation und Integration leisten. Es muss also verstehen, was diese Inputs bedeuten und was genau geschieht. Daraufhin wird eine Entscheidung getroffen. Das heisst, es wird ein Output produziert in Form einer Bewegung, eines Gedankens oder auch einer Schmerzreaktion.

Im Sporttraining doktern wir meist nur am Output herum. Verbale Anweisungen werden gegeben, wie die Hand gehalten, das Bein anders eingesetzt oder der Kopf gedreht werden soll. Diese Bewegungsabläufe werden dann gespeichert. Ein anderer Ansatz besteht



Beweglichkeitstest: die Vorbeuge. (links)

Die Übungen werden erst auf dem Boden erprobt, bevor es aufs Pferd geht. (unten links)

Das Sprunggelenk nach aussen zu kippen, fördert die Beweglichkeit in der Hüfte. (unten rechts)





Als sensorische Vorbereitung wird am Gelenk oder am Körperteil gerieben, das in der Übung beansprucht wird. (oben links)



Bleistiftliegestützen optimieren Blickführung und Beweglichkeit. (oben rechts)



Atemübungen helfen, den Fokus zu setzen, und stärken die Konzentration.

nun darin, den Input zu verändern. Dabei muss aber beachtet werden, dass jeder Mensch auf Reize besser oder weniger gut reagiert. Als Erstes geht es Marc Nölke jeweils darum, herauszufinden, auf was für Reize die jeweilige Sportlerin gut anspricht, um einen Bewegungsablauf zu verbessern.

Für einen geschmeidigen und gut koordinierten Sitz ist nicht nur die Muskulatur wichtig. Du sitzt etwas steif – lass mal den Geschmack testen oder arbeite an deiner Blickführung! Wer hatte schon mal einen Reitlehrer, der das vorgeschlagen hat? Wohl kaum jemand. Aber genau das wäre sinnvoll, denn in unserem sensorischen System hängt alles zusammen. Sehr vieles spielt beispielsweise eine Rolle, wenn es um die reflektorische Stabilisierung geht. «Mein Ziel ist, das bekannte Wissen rund ums Gehirn zu kondensieren und weiterzugeben, um positive Trainingseffekte zu erhalten», verrät Marc Nölke.

Erst sensorische statt nur motorische Reize

Die von Marc Nölke entwickelte Trainingsmethode basiert auf den drei Schritten: Test – Reizsetzung respektive Drill – Retest. Erst wird geschaut, wie der Status quo ist, also wie es beispielsweise um die Beweglichkeit steht. Dann wird ein bestimmter Reiz appliziert, wobei die Anzahl der Wiederholungen für ein positives Ergebnis ganz individuell ist. Schliesslich wird getestet, ob sich die Beweglichkeit verbessert hat. Als Grundsatz gilt, immer erst sensorische vor motorischen Reizen zu setzen. Als sensorische Vorbereitung

wird am Gelenk oder am Körperteil gerieben. So wird in der entsprechenden Gehirnregion mehr Durchblutung aktiviert. Dann erst kommen die Übungen an die Reihe, in denen das Körperteil bewegt wird.

Das Neuro-Rider-Training hilft, die Beweglichkeit, die Bewegungssteuerung, die Stabilität, die Balance, die Körpersymmetrie und die Konzentration zu fördern. Alles sehr wichtige Faktoren, um im Sattel optimal auf das Pferd einwirken zu können. Damit dies gelingt, wird an vier Körpersystemen gearbeitet: der Propriozeption (Körperwahrnehmung), dem Sehsys-



tem, dem Gleichgewichtssystem und dem Atmungssystem.

Das ViVePro-Reflex-Warm-up

Ein spezifisches, von Marc Nölke entwickeltes Warm-up weckt sämtliche Hirnareale. Damit sorgt es nicht nur für eine bessere Beweglichkeit und Koordination im Sattel, sondern auch dafür, sich mental auf das Pferd einzustellen und den Alltagsballast vor der Stalltür zurückzulassen.

- Sich übers Gesicht, den Kopf, die Arme und Beine reiben, die Ohrläppchen massieren.
- Sich über den Hinterkopf/Nacken und das Kiefergelenk reiben.
- Das Brustbein, das Zwerchfell und die vorderen Rippen abklopfen.
- Die Schultern abklopfen, an der Wirbelsäule entlang klopfen und dann rechts und links der Dornfortsätze die Muskeln massieren (von einer anderen Person).
- In alle vier Quadranten des Bauchraums mit dem Finger leicht hineinpiksen und dabei kreisen, bei ruhiger Atmung.
- Hinten an den Beinen herunterstreichen und vorne wieder hoch, sich

dabei gut darauf konzentrieren, was man an den Beinen spürt.

- Die Oberschenkel rubbeln.
- Den Oberkörper rotieren und die Arme dabei herumschlenkern lassen, dabei locker und entspannt bleiben.
- Einige Male auf den Zehenspitzen stehen und sich auf die Fersen fallen lassen und dabei den Kopf Richtung Schulter zur Seite legen.
- Einige Male Ganzkörperanspannung von unten nach oben aufbauen, einige Sekunden angespannt halten und dann explosiv entspannen.

Tests, um die Wirkung der Übungen zu überprüfen

Um zu erkennen, ob eine Reizsetzung, also eine bestimmte Übung, für einen effektiv ist, sollten vor und nach der Übung die Beweglichkeit oder die Balance verglichen werden. Marc Nölke rät, dafür den subjektiven Eindruck der Beweglichkeit auf einer Skala von minus drei bis plus drei zu benoten.

Um die Beweglichkeit zu testen, bietet sich die Ganzkörperrotation nach links und nach rechts mit waagrecht nach vorne ausgestreckten,

zusammengeführten Armen an. Dies ist ein einfacher Muskeltest, mit dem sich überprüfen lässt, wie die Bewegungsweite und die Bewegungsqualität ist und ob es auf den beiden Körperseiten Asymmetrien oder Tonusunterschiede gibt.

Mit dem Romberg-Stand kann das Gleichgewicht getestet werden. Dazu stellt man sich mit geschlossenen Füßen und waagrecht nach vorne gestreckten Armen und geschlossenen Augen hin und achtet darauf, ob ein Schwanken zu spüren ist. Für die verschärfte Version stellt man den einen Fuß vor den anderen. Müssen Schwankbewegungen ausgeglichen werden, ist der Test beendet. Als Vergleich kann die Anzahl Sekunden genommen werden, bis es zum Abbruch kommt.

Übung für die Blickführung

Sogenannte Bleistiftliegestützen optimieren die Blickführung und sorgen für mehr Beweglichkeit im Körper. Dazu wird ein Bleistift fokussiert, der sich vertikal auf Höhe der Nase zum Gesicht hin bewegt und wieder davon weg. Der Blick verfolgt die Spitze des



Marc Nölke hat das Studium zum Diplomtrainer an der Trainerakademie des Deutschen Olympischen Sportbundes in Köln abgeschlossen. Zum Reitsport fand er über seine Mutter und Schwester. (links)

Mit einer Ganzkörperrotation kann die Beweglichkeit vor und nach einer Übung getestet werden. (Mitte)

Wenn die Rezeptoren des Knies keine guten Inputs senden, wird feine Einwirkung schnell grob. Deshalb ist es wichtig, die Körperwahrnehmung zu schulen. (rechts)

Bleistifts und muss konstant scharfgestellt sein. Dabei wird überprüft, ob beide Augen gleichmässig nach innen und wieder nach aussen wandern.

Achtung: Visuelle Übungen sind nicht für alle in starker Dosis sinnvoll. Wenn man eine Gehirnerschütterung erlitten hat, können diese Übungen sehr anstrengend und kontraproduktiv sein.

Übung fürs Gleichgewicht

Man begibt sich in den Romberg-Stand mit geschlossenen Füßen, waagrecht nach vorne gestreckten Armen und geschlossenen Augen. Ein Partner schlägt ohne Vorwarnung mit kurzen Berührungen links oder rechts auf die Schulter. Jetzt gilt es, den Stoss auszugleichen und rasch wieder die Mittelposition einzunehmen.

Übung für die Körperwahrnehmung

Die Propriozeption sagt mir, wo sich meine Körperteile im Raum und in Relation zueinander befinden. Viele dieser Rezeptoren sind in den Gelenken vorhanden. Als sensorische Vorbereitung reibe ich das entsprechende Ge-

lenk, in unserem Falle die Schulter. Danach beginnt das Schulterkreisen, jedoch auf ganz spezifische eigene Anweisungen. Ich setze mir beispielsweise zum Ziel, ohne Ecken zu kreisen und von grösseren Kreisen in immer kleinere Rotationen zu kommen. So konzentriert man sich stark auf die jeweilige Körperregion.

Atemübungen

Atemübungen helfen, um den Fokus zu steigern und vom Stress weg in eine Ruhe zu gelangen. Locker stehend, atmet man durch die Nase ein und summt beim Ausatmen mit geschlossenem Mund einen Bienen-ton. Durch die Vibrationen im Kopfbereich kön-

nen Stress und Anspannung gelindert und der Fokus gesetzt werden.

Einige generelle Hinweise, die es zu beachten gilt:

- Anfangs nur die Dinge trainieren, die einen besser machen.
- Nie in den Schmerz hinein arbeiten.
- Alles ist hochindividuell – test it! Bei manchen Leuten führt eine bestimmte Übung zu Verschlechterungen, während sie bei anderen Menschen tolle Resultate bringt. 🐾

www.neuro-rider.com

Buchtipps

In seinem Buch «Neuroathletik für Reiter» erklärt Marc Nölke seine neuronale Trainingsmethode für Kopf und Körper des Reiters. 62 bildlich dargestellte Übungen helfen, Probleme zu lösen und besser zu reiten.

«Kavallo» verlost 3 Exemplare!

Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff «Neuroathletik» an redaktion@kavallo.ch. Und mit ein wenig Glück gewinnen Sie dieses spannende Buch.

