



# **Fit für den Geländetag**

**Empfehlungen zur Ernährung und  
Mentalen Vorbereitung**

**von Dr. Manfred Giensch und  
Dr. Gaby Bußmann**



# Vorwort

Die Geländeprüfung einer Vielseitigkeit ist immer mit besonderen Herausforderungen verbunden.

Hier spielt nicht nur die Fitness des Pferdes, sondern auch die Leistungsfähigkeit des Reiters eine besondere Rolle.

Immer wieder sehen wir grundsätzlich gut vorbereitete Reiter, die dann im Wettkampf nicht die erwartete Leistung bringen oder unnötige Fehler machen.

Zwei ganz entscheidende Punkte sind neben der sportlichen Vorbereitung auch die Ernährung und die mentale Fähigkeit, mit der Wettkampfsituation umzugehen.

Diese beiden Einflussfaktoren wurden durch unsere Spezialisten Dr. Manfred Giensch und Dr. Gaby Bussmann, die die erfolgreichen deutschen Vielseitigkeitsteams seit vielen Jahren begleiten, aufgearbeitet und stehen hier in einem gemeinsamen Leitfaden zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen/Euch zukünftig noch mehr Erfolg und viel Spaß beim Geländereiten!

# Ernährung und Reiten

von Dr. Manfred Giensch – Mannschaftsarzt des DOKR

Grundlage für die Ernährung des Reiters als Leistungssportler ist die Verwendung von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte entsprechend gültiger Empfehlungen. Eine abwechslungsreiche Mischkost mit Vollkorn-Getreideprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Salaten und fettarmen Milchprodukten sowie fettarmem Fleisch und Fisch stellt eine gute Basis für sportliche Leistungsfähigkeit auch beim Reiten dar.

Unabdingbar für eine optimale Leistungsfähigkeit sind auch beim Reiten ausreichend hohe Kohlenhydratspeicher in der Muskulatur. Ziel des Trainings und der begleitenden Sporternährung muss daher vorrangig sein, den Kohlenhydratspeicher zu optimieren und durch Training und Wettkampf auftretende Verluste schnellstmöglichst zu kompensieren. Generell ist daher zu empfehlen, die zusätzlich benötigte Energie überwiegend in Form von Kohlenhydraten zuzuführen, dies insbesondere im Hinblick auf den Geländetag.

Ideale Kohlenhydrate sind stärkehaltige Produkte wie Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Getreideflocken und Brotwaren, am Geländetag insbesondere in Form von Müsliriegeln.

Die **Fettzufuhr bei Sportlern** sollte sowohl aus leistungsphysiologischer als auch ernährungsmedizinischer Sicht nicht über 30 % der Energie liegen. Langjährige Erfahrungen zeigen, dass ein zu hoher Fettkonsum die Leistungsfähigkeit herabsetzt. Bei der Auswahl der Fette ist darauf zu achten, bevorzugt pflanzliche Öle und Fette aufzunehmen.

Bei der notwendigen **Eiweißzufuhr** sind als geeignete Eiweißquellen fettarme Milchprodukte (Quark und Käse), mageres Fleisch, Fisch sowie Hülsenfrüchte geeignet. Auch bei der Sportlerernährung wird empfohlen, nicht nur tierisches, sondern auch in zunehmendem Maße pflanzliches Eiweiß aufzunehmen. Pflanzliches Eiweiß finden wir vor allen Dingen in Erbsen und Linsen sowie Sojabohnen, aber auch beim Gemüse wie z. B. Kresse, Spinat, Champignons, Kopfsalaten und Blumenkohl.

Bei Zufuhr hochwertiger Lebensmittel haben wir immer genügend **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente** aufgenommen. Am ehesten nehmen wir zu wenig Magnesium zu uns, dann kann es zu unspezifischen muskulären Beschwerden und Magenkrämpfen kommen. Insbesondere, wenn insgesamt die Energiezufuhr zu gering ist, ist es ratsam, ein- bis zweimal in der Woche eine Magnesiumtablette als Kau- oder Brausetablette zu sich zu nehmen.

## Flüssigkeitszufuhr

Auch beim Reiten sind körperliche Anstrengungen mit erhöhter Wärmeproduktion verbunden und damit entsprechenden Flüssigkeitsverlusten. Bereits geringe Wasserverluste (ca. 2 % des Körpergewichts) können die Leistungsfähigkeit bei Reitern vermindern. Dazu können erhöhte Körpertemperatur, Übelkeit und Schwindelgefühl auftreten.

Bedenken müssen wir, dass mit dem Schweiß dem Körper Mineralien verloren gehen, dies betrifft vor allem Natrium und Kalium. Für die Flüssigkeitszufuhr sind daher besonders Elektrolytlösungen geeignet. Sinnvoll ist es, die Flüssigkeitszufuhr in

mehreren Schritten durchzuführen und die Temperatur des Getränkes nicht zu niedrig zu halten, dies gilt besonders für den Geländetag. Empfehlenswert sind neben Mineralwässern mit wenig Kohlensäure auch Mischungen aus Mineralwässern und Obst- bzw. Gemüsesäften, zum Beispiel Apfelschorle, die auch Kohlenhydrate enthält.

### **Ernährung und Flüssigkeitszufuhr am Geländetag**

Nüchtern bzw. hungrig und durstig an den Start zu gehen, wirkt sich im Allgemeinen ungünstig auf die Leistungsbereitschaft und die Leistungsfähigkeit aus. Ein genereller Verzicht auf eine Nahrungsaufnahme ist daher nicht sinnvoll. Das Ziel am Geländetag sollte ein ausgeglichener Wasserhaushalt und eine Stabilisierung des Blutzuckerspiegels sein. Die letzte größere Mahlzeit sollte spätestens zwei Stunden vor dem Start zu sich genommen werden, hierbei sollte der Kohlenhydratanteil hoch liegen (ca. 60 %). Begleitend sollte eine kleine Menge an Flüssigkeit (ca. 200 ml) zugeführt werden. Bei mehreren Geländeritten an einem Tag sollte rechtzeitig mit einer wiederholten Flüssigkeitszufuhr begonnen werden, insbesondere mit Mischungen aus Mineralwässern und Obst- bzw. Gemüsesäften (am besten Apfelschorle).

Bei der oft üblichen Teilnahme an ganztägigen Turnieren ist es notwendig, neben der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr gezielt Energie durch feste Speisen zuzuführen. Hier sind am besten Bananen, Trockenfrüchte, Vollkornkekse, fettarme belegte Brote, evtl. Suppen mit Nudel- bzw. Reiseinlagen, insbesondere aber auch einfach nur Müsliriegel.

Auch nach dem Geländetag sollte man ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und den Kohlenhydratspeicher wieder auffüllen. Vor allem nach mehreren Geländeritten an einem Tag sind die Kohlenhydratspeicher erschöpft und müssen regeneriert werden. Dabei ist darauf zu achten, dass eine kohlenhydratbetonte Nahrungsaufnahme nach einem Wettkampf so schnell wie möglich erfolgt unter gleichzeitiger ausreichender Flüssigkeitszufuhr.

Ziel dieser Ernährung nach einem anstrengenden Geländetag, insbesondere bei höheren Temperaturen und mehreren Geländeritten, ist es, den Flüssigkeits- und Mineralverlust auszugleichen und den Kohlenhydratspeicher zu regenerieren und die Voraussetzungen zur Reparatur muskulärer Verschleißerscheinungen und muskulärer Mikroverletzungen zu schaffen. Fettreiche Kost sowie Alkoholkonsum direkt nach dem Wettkampf führen zu einer deutlichen Verzögerung in der Regeneration.

Die richtige Ernährungsstrategie in Vorbereitung auf den Geländeritt und die optimale Ernährung auch am Geländetag werden nicht nur unsere Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit als Reiter optimieren, sondern kommt sicherlich auch unserem "Partner" Pferd zugute, denn nur ein auch ernährungstechnisch gut vorbereiteter Reiter wird seinem Pferd in hoher Konzentration die richtigen Hilfen zu jeder Zeit geben können.

In diesem Sinne: Guten Appetit und viel Erfolg!

Manfred Giensch

# Mein Plan für den Geländetag

von Dr. Gaby Bußmann – Sportpsychologin des DOKR

„Man fliegt nur so weit, wie man im Kopf schon ist.“

(Jens Weissflog)

„Lege das Ruder erst aus der Hand, wenn das Boot an Land ist.“

(Aus Deutschland)

## Mein Ziel für den Geländeritt:

**Meine Stärken:** Ich bin ...  
Ich kann ...  
Ich habe ...

**Die Pferdestärken:** ...  
(Die Stärken meines Pferdes) ...

**Mein Unterstützerteam:** ...

**Meine Leitsätze:** Kopf hoch und Schultern zurück, jetzt kommen wir!  
Step by step, so kommen wir durch das Gelände!  
Nach jedem Hindernis durchatmen und konzentriert weiter ...  
...

Mein roter Faden  
für den Geländetag

## Meine 12 Strategien für viele gute Ritte:

1. Ich schaffe mir logistische Sicherheit: Wegesystem, Ablauf, Zeitplan etc.
2. Zur Vorbereitung durchlaufe ich vor meinem inneren Auge in Turnierkleidung (je nach Temperatur variieren) mein Drehbuch (mit Plan A und B) in der realen Zeit des Rittes („Kopfkino“). Ich stelle mir genau vor, was ich tun will und wie ich die passenden Hilfen gebe.
3. Ich kann auch die guten Erinnerungen an frühere Geländeritte nutzen.
4. Nur die Informationen aus meinem Trainer(-Team) sind wichtig.
5. Ich trete im Bewusstsein des realen Alters an, ich habe mich weiterentwickelt und bin fit für die Prüfung.
6. Ich achte bewusst auf meine Körperhaltung = body to brain: Kopf hoch und Schultern zurück! Durch meine Körperhaltung beeinflusse ich meine Stimmung positiv. Hinzu kommt der Effekt nach außen, denn „Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance!“. Mit erhobenem Kopf behalte ich zudem den Überblick. Ein fließender Atem ist mit erhobenem Kopf möglich, der wiederum mein Wohlbefinden weiter verbessert.
7. Ich gehe an den Start mit einem absolut positiven Briefing (Stärken, Leitsätze, Plan und Motto vergegenwärtigen und an mein Unterstützerteam denken).
8. Beim Reiten konzentriere ich mich voll auf die Ausführung: „Innerer Scheinwerfer“, der meinen Weg durch das Gelände ausleuchtet.
9. Kleine Fehler nehme ich an (Kopf, Körper und Pferd sind beim aktuellen Geschehen). Der Blick in den Rückspiegel erfolgt später.
10. Ich halte Spannung über den Ritt hinaus.
11. Nach dem Ritt ist vor dem Ritt! Ich mache ein Debriefing mit den 3 Quellen: die Selbsteinschätzung (Was wollte ich erreichen? Was habe ich erreicht? Welche Erklärungsansätze habe ich dafür? Was ist die Lehre daraus?), die Expertenanalyse mit meinen Trainern und das Video. Diese Erkenntnisse nutze ich für weitere Turniere.

12. Zur Erholung nutze ich den Online (bin professionell als Reiter unterwegs)- und Offline (bin in der Erholung mit Spaß haben, lachen und entspannen)-Modus.

### **Erläuterungen:**

#### **Ziele**

Die Basis jedes mentalen Trainings sind die Ziele. Das Selbstvertrauen wird durch klare Ziele gesteigert. Wichtig ist, dass die Ziele realistisch sind und zugleich eine persönliche Herausforderung darstellen. Sowohl der bisherige sportliche Werdegang als auch der aktuelle sportliche Leistungsstand sollten bei der Festlegung der Ziele berücksichtigt werden. Ziele sollten spezifisch und messbar sein. Ziele werden immer positiv formuliert. Es wird festgelegt, was ich erreichen will, wo ich hin will und eben *nicht*, was ich vermeiden will.

#### **Stärkenprofil**

Eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken ist wichtig, denn Athleten<sup>1</sup> siegen mit ihren Stärken und eben nicht mit ihren Schwächen. Meine Stärken und der weitere Ausbau dieser Stärken sind der größte Stellhebel für meine weiteren Leistungssteigerungen. Je mehr Argumente ich für die angestrebte Zielerreichung nennen kann, umso intensiver und wirkungsvoller ist dies. Aufkommende Unsicherheiten und Misserfolgserinnerungen sind nicht handlungsrelevant, wenn ich mir mein Stärkenprofil vor Augen führen kann. Mein Stärkenprofil ergänze ich um die Stärken meines Pferdes (Pferdestärken).

#### **Leitsätze**

Häufig werden Turniere verloren, weil der innere Dialog umkippt und der „innere Zweifler“ mit seinen negativen Botschaften dominiert. Typische Aussagen dazu sind: „Ich schaffe das heute nicht, das Gelände ist zu schwer für mich.“ oder „Ich kann mich heute einfach nicht auf die Aufgabe konzentrieren.“. Derartige negative Gespräche, die oft mit Ratlosigkeit und Ängsten gekoppelt sind, gehen mit einem schwächeren sportlichen Ergebnis einher. Positive Selbstgespräche bzw. Leitsätze dagegen erhöhen meine Anstrengungsbereitschaft. Sie verbessern meine Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Reize/Dinge, mein Selbstvertrauen und meine Stimmung. Für die Leitsätze gilt, sie sind immer positiv, in Gegenwartsform und persönlich formuliert. Die positive Formulierung ist wichtig, weil dadurch – wie bereits erwähnt – das Selbstvertrauen gestärkt wird und weil das Unterbewusstsein keine Verneinungen hört. Sie sind in der Gegenwartsform, weil es wichtig ist, im Hier und Jetzt zu leben. Es handelt sich um Bereiche, von denen ich möchte, dass sie in diesem Moment genauso sind. Sie sind grundsätzlich persönlich und in meiner Sprache (mit meinen Worten) zu formulieren, denn ich will ja etwas bei mir verändern bzw. optimieren. Bei den Leitsätzen können alle Sinnesmodalitäten (d.h. Sinnessysteme wie sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken) genutzt werden. Kurze und einfache Leitsätze mit einer klaren Aussage sind sehr wirkungsvoll. Gedanken und Gefühle beeinflussen sich, wobei meine Gedanken meine Gefühlswelt und meine Emotionen lenken. Über meine Gedanken kann ich somit auch meine Emotionen steuern. Damit setze ich weitere Energie und Kräfte frei.

#### **Stressregulation über die Atmung**

Die Atementspannung ist die natürlichste Form, um sich zu entspannen. Sie ist schnell zu erlernen und überall einsetzbar. Bei der Atementspannung wird nicht das

---

<sup>1</sup> Für eine bessere Lesbarkeit wird in dem vorliegenden Text die männliche Wortform verwendet. Weibliche sowie männliche Personen sind jedoch gleichermaßen eingeschlossen.

Aktivierungsniveau gesenkt und damit auch nicht die für den Wettkampf/das Turnier notwendige „optimale Betriebstemperatur“. Ich kann die Übung liegend, sitzend oder stehend machen. Ich schließe die Augen und nehme mir einen Augenblick Zeit für diese erholsame Atemübung. Ich atme drei- bis sechsmal durch die Nase ein und lasse mit jedem ausströmenden Atemzug die Anspannungen und alles, was mich belastet, wegfließen. Einatmen und leicht verlängert ausatmen, mit dem Ausatmen strömt alles, was mich stört, beunruhigt oder belastet heraus. Bei dieser Übung ist meine Ausatemphase länger als meine Einatemphase. Ich kann die Atemtechnik vor dem Ritt und in verkürzter Form – natürlich mit offenen Augen (!) – auch während des Rittes für mich nutzen.

### **Logistische Sicherheit**

Zur optimalen und kompletten Vorbereitung gehört die Logistik wie die Erkundung des Wegesystems Vor-Ort, der Abreite- und Prüfungsplätze und des Geländes. Die Turniervorbereitung ist unvollständig ohne einen systematischen Plan für die Vorgehensweise in der Vorbereitung und an dem Geländetag bzw. den Turniertagen. Dabei beachte ich, dass ich flexibel mit dem Plan umgehe, da es auf Turnieren immer wieder zu Veränderungen und Verschiebungen kommen kann. Die Kunst besteht darin, mögliche Unwägbarkeiten im Voraus zu berücksichtigen, zu beseitigen und bei Bedarf einen Alternativplan zu haben (s. 1. Strategie).

### **Aufmerksamkeitsregulation (Drehbuch)**

Ich kann diese Übung vor dem Training, dem Turnier oder dem Geländeritt sitzend oder liegend durchführen. Ich begeben mich dazu an einen ruhigen Platz und lenke meine Aufmerksamkeit auf die sportliche Aufgabe, die ich bewältigen will. Meine Atmung ist ruhig und langsam. Ich werde mir bewusst darüber, dass das Entscheidende hier und jetzt passiert. Ich konzentriere mich auf meine Atmung. Ich nehme meinen Atem bewusst wahr, ich verändere ihn dabei nicht. Ich halte mir noch einmal vor Augen, was für mich in diesem Augenblick für dieses Turnier das Zentralste ist. Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf die wichtigsten und entscheidenden Bereiche der Bewegung. Ich stelle mir den für mich optimalen Bewegungsablauf in all seinen Nuancen und Echtzeit (reale Zeit des Rittes) vor. Ich statte meine mentalen Bilder mit für mich wichtigen Details aus, dadurch werden sie lebendiger. Auch hier beteilige ich alle Sinne (sehen, fühlen, hören, riechen und schmecken) und füge meine Emotionen hinzu. Ich spüre die Harmonie mit meinem Pferd (s. 2. Strategie).

### **Körperhaltung und Embodiment**

Ziel beim Embodiment ist es diese Verbindung von Körperhaltung und Gedanken zu nutzen, in dem man die Reihenfolge umkehrt. Man lässt nicht den Gemütszustand auf den Körper wirken, sondern beeinflusst gezielt über seinen Körper eigene Gedanken und Gefühle. Die Information vom Körper geht auf direktem Wege ins Gehirn und so nehme ich über meinen Körper Einfluss auf meine Gefühle und Gedanken. Um also positiv und zielgerichtet ins Training oder in einen Wettkampf/ein Turnier gehen zu können, ist es sinnvoll, bewusst auch eine entsprechende Körperhaltung einzunehmen. Verstärkt wird der Effekt noch, wenn es mit einem positiven Motto/Leitsatz (s.o.) einhergeht, z.B. „Ich werde heute im Wettkampf mein Bestes geben!“. Für Athleten ist diese Strategie besonders gut einsetzbar, da sie ja ohnehin schon über eine gute Körperspannung verfügen und ein gutes Körpergefühl haben (s. 6. Strategie).

## **Konzentrationsverbesserung über die Scheinwerferübung („Innerer Scheinwerfer“)**

Ich stelle mir vor, dass sich in meinem Kopf ein Scheinwerfer befindet. Ich bin dabei der Kameramann, Beleuchter und Regisseur. Der Lichtstrahl dieses Scheinwerfers kann alles, was ich möchte und was mir wichtig ist in hellem Licht erleuchten lassen. Genauso kann ich den Lichtstrahl auf einen Fokus bündeln und diesen in außergewöhnlicher Helligkeit strahlen lassen, so dass rundherum alles in der Finsternis versinkt. Bei Aufgaben (wie der Geländeritt), die meine volle Konzentration benötigen, richte ich meinen „inneren Scheinwerfer“ ganz auf die bevorstehende Aufgabe. Wenn ich die Blende, die vor dem Scheinwerfer ist, öffne, ist der Lichtstrahl geringer gebündelt. Es werden mehrere Gegenstände, dafür aber nicht so stark, beleuchtet. Jetzt findet eine Verteilung meiner Aufmerksamkeit statt (wie ich sie z.B. benötige zum Orientieren an einem neuen Turnierort). Ich kann flexibel mit dem Scheinwerfer meiner Aufmerksamkeit umgehen und ihn je nach Bedarf umschalten. In meinen Erholungsphasen werde ich den Scheinwerfer wieder herunterfahren, um ihn zu schonen. Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit behutsam und ökonomisch um (s. 8. Strategie).

## **Erholung**

Um gute sportliche Leistungen zu erbringen, spielen viele Faktoren eine Rolle: Eine gute Vorbereitung, diszipliniertes und regelmäßiges Training, Motivation und Konzentration sind nur einige Schlagwörter, die dazu beitragen. Gesundheit und sportlicher Erfolg stellen sich aber nur ein, wenn ich in Ergänzung dazu angemessene Erholungsprozesse für mich realisieren kann. Sie sind somit die Basis, damit ich die oben genannten Fähigkeiten und Kompetenzen für mich auf den Punkt genau abrufen kann. Sie sind wichtig für mein Wohlbefinden und sorgen dafür, dass Erschöpfungs- und Übertrainingszustände vermieden werden. Regeneration sollte deshalb von mir bewusst geplant und durchgeführt werden (s. Stressregulation oben und 12. Strategie).

© Gaby Bußmann