

## Einige probiotische Joghurts sind reine Zuckerbomben

### Der Test

Probiotische Joghurts sind Experten zufolge nicht zwangsläufig gesünder als normale. Darauf weist die Zeitschrift „Öko-Test“ nach einer Untersuchung von 15 Produkten hin. Auch herkömmliche Joghurts enthielten Keime, die lebend im Dickdarm ankommen und dort die Verdauung verbessern sowie das Immunsystem stärken sollen, so die Tester.

Welche Art von Joghurt gesundheitlich besser wirkt, hänge vom Einzelfall ab. Hersteller von probiotischen Joghurts werben gerne mit einer besonderen Wirksamkeit der Produkte. Doch Studien hätten diese bislang nicht bewiesen, so Ökotest. Beim Qualitätstest der 15 Produkte haben die Marken Söbbeke L2+B von Bioland, Danone Activa Classic Natur, Nestlé LC1 pur und Proviso Probiotic Joghurt Pure mit einem „sehr gut“ abgeschnitten.

Die Zeitschrift empfiehlt, probiotische Produkte stets frisch zu verzehren, weil die Zahl der probiotischen Keime mit der Zeit abnehme. Außerdem sollten Verbraucher auf den Zuckergehalt der Joghurts achten, der bei einigen Produkten mehr als zwölf Prozent betrage. (SZ/mh/dpa)

www.oekotest.de

## NACHRICHTEN

### Experten beantworten Fragen zur Gesundheit

Gestern begann die Barmer-Gesundheitswoche. Jeden Tag beantworten Experten von 10 bis 15 Uhr Fragen am Telefon. Heute geht es um die betriebliche Gesundheitsvorsorge, Morgen um Pflege. Am Donnerstag erhalten Versicherte Informationen zum Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten und am Freitag von 9 bis 13 Uhr zu den Wahltarifen. (SZ)

Telefon 018 500 211 408

### Schlaf verringert die Verkalkung

Mehr Schlaf kann helfen, dass die Herzkranzgefäße weniger verkalken. Bereits eine zusätzliche Stunde wirke sich positiv auf die Koronararterien aus, berichtet die „Arzte Zeitung“ unter Berufung auf eine amerikanische Studie. Daran nahmen 500 Personen im Alter von 35 bis 47 Jahren teil. Bei Personen, die mindestens eine Stunde mehr schliefen, waren nach fünf Jahren die Herzkranzgefäße ein Drittel weniger verkalkt. (dpa)

### Finanztest-Jahrbuch mit Anlagetipps

Das Magazin „Finanztest“ hat aus 90 Einzeltests und Reports des Jahres 2008 ein neues Jahrbuch zu Geldanlagen, Versicherungen und Steuern zusammengestellt – mit Blick in das Jahr 2009. Das Jahrbuch hat 240 Seiten und kann für 9,80 Euro online über [www.test.de](http://www.test.de) bestellt werden. (AP)

# Das Pferd als Therapeut



Therapeutin Claudia Ulbrich überwacht die Übungen des sechsjährigen Radek auf dem Pferdehof Borthen in Röhrsdorf.

Foto: Thomas Lehmann

### Gesundheit

Sind Körper oder Seele krank, suchen immer mehr Patienten Hilfe im Therapeutischen Reiten.

Von Martina Hahn

HAHN.MARTINA@DD-V.DE

Die Messe „Partner Pferd 2009“ beginnt am Donnerstag in Leipzig. Sie wird bis Sonntag Reitsportler und Pferde-Fans anziehen, aber auch Therapeuten.

### WAS IST THERAPEUTISCHES REITEN ÜBERHAUPT?

Unter therapeutischem Reiten versteht man die Behandlung von Menschen mit körperlichen oder geistigen Störungen, Behinderungen und Erkrankungen mithilfe des Reitens. Denn die rhythmische Bewegung auf dem Rücken eines Pferdes kann neurologische, psychische und orthopädische Probleme lindern. Ein Pfeiler ist die medizinisch-physiotherapeutische Behandlung mit dem Pferd, die sogenannte Hippotherapie.

### WAS WIRD GESCHULT BEIM THERAPEUTISCHEN REITEN?

Reiten ohne Sattel fördert Grob- und Fein-Motorik, schult den Gleichgewichtssinn sowie Ausdauer, Schnelligkeit und Rhythmusfähigkeit. Voltigieren oder die einfache Führung des Pferdes am Halfter unterstützt beim Reiter auch die Entwicklung der Wahrnehmung, sind Experten überzeugt. Zappelige und unkonzentrierte Kinder werden ruhiger; auch das Kümmererum und die Verantwortung für ein anderes Lebewesen wird geübt – Stall, Sattelkammer und Hufe müssen ja sauber gehalten werden.

Selbst das Lernen in der Schule soll den Behandelten leichterfallen: Legastheniker beispielsweise könnten auf dem Rücken eines Rosses lernen, ihre Lese- und Rechtsschreibschwäche zu überwinden, sind einige Therapeuten überzeugt. Hinter dieser Schwäche, sagen sie, verberge sich eine Sozialstörung.

### WARUM TRÄGT GERADE EIN PFERD ZUR HEILUNG BEI?

Die Bewegung auf dem Rücken eines im Schrittempo gehenden Pferdes ist einmalig, sagt Thomas Hartwig, Geschäftsführer des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten e.V. (DKThR): „Keine andere Therapieform hat diese Möglichkeit, einen Patienten zu bewegen.“ Die Impulse gingen in mehrere Richtungen – ideal für die physiotherapeutische Behandlung. Doch auch heilpädagogisch wirke ein Pferd wie kein anderes Tier: „Pferde sind neugierig auf Menschen, gehen auf sie ein“, sagt Hartwig. „Die Berührung des Fells, die Wärme des Tieres – da sind ganz viele Sinneswahrnehmungen involviert“, sagt Hartwig. Und: „Meist besteht sofort ein emotionaler Kontakt zwischen Mensch und Tier.“

Kein anderes Tier lässt sich außerdem so striegeln, streicheln und am Halfter durch die Gegend ziehen wie ein Pferd. Hinzu kommt, dass „ein Pferd keine Vorurteile kennt“, wie Bert Krüger vom tsz Dresden sagt: „Es geht auf jeden Menschen gleich intensiv ein – egal, ob dieser groß oder klein, behindert oder gesund ist.“ Eine große Rolle spielt, dass der Patient bei dieser Therapie getragen wird – ein (Ur)Vertrauen bildendes Bedürfnis eines jeden Menschen. Auch die Farbe des Pferdes wirkt heilend: Braune Tiere vermitteln Erdverbundenheit und Mütterlichkeit, Schimmel stehen für Licht und Freiheit.

### FÜR WELCHE KRANKHEITEN EIGNET SICH DIE THERAPIE?

Eingesetzt wird die Reit-Therapie besonders bei unruhigen Kindern, Jugendlichen, Multiple-Sklerose- und Unfall-Patienten, Autisten und geistig Behinderten, sowie bei am Zentralnervensystem und Bewegungsapparat Erkrankten.

### WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN FÜR DIE ANWENDUNG?

Das therapeutische Reiten ist nicht billig. Eine halbe Stunde Hippothe-

rapie beispielsweise kostet nach Angaben des Kuratoriums im Schnitt 35 Euro. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen diese Kosten in der Regel nicht – im Gegensatz zu einigen privaten Kassen. Vereinzelt sind auch schon Kommunen für die Kosten auf gekommen, berichtet Hartwig – wenn die Schule beispielsweise mehrere verhaltensauffällige Kinder gemeldet hatte. Auch die Kostenübernahme durch Jugendämter in der heilpädagogischen Förderung mit dem Pferd ist relativ weit verbreitet.

### WIE LANGE DAUERT DIE THERAPIE IN DER REGEL?

Das ist je nach Patient und Krankheitsbild sehr unterschiedlich – zumal es zahlreiche Patienten gibt, deren Krankheit irreversibel ist und bei denen die Therapie zur Linderung der Krankheitssymptome eingesetzt wird. Im Durchschnitt werden ein bis zwei Therapieeinheiten pro Woche genommen.

### WIE FINDEN INTERESSENTEN EINEN SERIÖSEN THERAPEUTEN?

Der Begriff des Therapeuten ist nicht geschützt – entsprechend viele unterqualifizierte Therapeuten tummeln sich auf dem Markt. Wer einen seriösen Anbieter sucht, kann sich direkt an das Deutsche Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V. wenden. Der Verband zertifiziert nur Leute, die bereits vor Ausbildungsbeginn eine entsprechende Vorqualifikation vorweisen konnten, unter anderem als Pädagoge oder Physiotherapeut. Auch ein entsprechend ausgebildetes Tier ist für den Verband ein Muss: Nicht jeder Gaul eignet sich für das therapeutische Reiten. Tiere, die unbewegt im Stall eingeschlossen sind, zeigen selbst nach kurzer Zeit Verhaltensstörungen.

## Welche Police für Wohnungsbesitzer?

### Der Experten-Tipp

Wir haben uns eine Eigentumswohnung in Dresden gekauft. Welche Versicherungen sollten wir auf jeden Fall abschließen? Und welche Police muss die Eigentümergemeinschaft abgeschlossen haben?



Gabriele Heinrich

Jeder Wohnungseigentümer benötigt eine private Hausrat- und eine private Haftpflichtversicherung. Bei der privaten Haftpflichtversicherung sollte der Ersatz bei Schlüsselverlust mit enthalten sein für den Fall, dass Wohnungs- und Haustürschlüssel zusammenhängen und bei Diebstahl sämtliche Hausschlüssel ausgetauscht werden müssen. Sie sollten sich auch überlegen, eine Rechtsschutzversicherung für die selbst genutzte oder vermietete Wohnung abzuschließen – in Eigentümergemeinschaften gibt es recht häufig Rechtsstreit.

Die Verwaltung muss für die Eigentümergemeinschaft eine Wohngebäudeversicherung (Schutz gegen Schäden durch Feuer, Sturm, Hagel und Leitungswasser) sowie eine Haus- und Grundbesitzerhaftpflichtversicherung (wichtig bei Mehrfamilienhäusern) abschließen. Wird die Heizung mit Heizöl betrieben, ist außerdem eine Gewässerschaden- oder Heizöltankversicherung erforderlich. Sinnvoll kann es darüber hinaus auch sein, wenn die Wohnungseigentümergemeinschaft eine Vermögensschadenshaftpflichtversicherung für den Verwaltungsbeirat abschließt.

Gabriele Heinrich ist Geschäftsführerin des Verbraucherschutzbereichs Wohnen im Eigentum. [www.wohnen-im.eigentum.de](http://www.wohnen-im.eigentum.de)

## Kleines Organ, große Wirkung

### Der Buchtipp

Der Puls schlägt langsam. Selbst ein schön warmes Zimmer wird als zu kalt empfunden. Dazu immer diese Müdigkeit und Abgeschlagenheit. All diese Symptome können auf eine Unterfunktion der Schilddrüse hinweisen.



Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ, das große Wirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit hat. Denn die Hormone der Schilddrüse beeinflussen die Funktion vieler anderer Organe. Welche Anzeichen gibt es für eine Über- oder Unterfunktion? Was sind kalte und heiße Knoten? Welche Behandlungsoptionen hat der Arzt? Und vor allem: Wie kann jeder selbst etwas tun, damit die Schilddrüse gut arbeitet? Antworten auf diese Fragen gibt es in dem Ratgeberbuch. (SZ/rb)

Fritz Spelsberg/Thomas Negele: Schilddrüse, Hirzel Verlag 2008, 26,80 Euro, ISBN 978-3-7776-1584-4

### Verlosung & Adressen

4 mal 2 Karten für die Leipziger Messe Partner Pferd 2009 ([www.partnerpferd.de](http://www.partnerpferd.de)) sowie 1 mal 2 Karten für die Abend-Gala am 16. Januar verlost die SZ. Rufen Sie (50 Cent/Anruf) bis heute Abend 24 Uhr an unter Telefon (0137) 8664400 (Kennwort:

Pferd) oder senden Sie eine SMS an 82822.

Kontakt Therapeutisches Reiten: Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten ([www.dkthr.de](http://www.dkthr.de)); Förderkreis Therapeutisches Reiten e.V. ([www.foerderkreistherapeutischesreiten.de](http://www.foerderkreistherapeutischesreiten.de)); Klinik für Kin-

derpsychiatrie der Uni Leipzig ([www.tiere-als-therapie.de](http://www.tiere-als-therapie.de)).

Pferdehöfe: Gut Heinrichshof in Kleineröhrsdorf ([www.gutheinrichshof.de](http://www.gutheinrichshof.de)); Pferdehof Borthen, Röhrsdorf ([www.tsz-dresden.com](http://www.tsz-dresden.com)); Therapeutischer Reitverein Görnitz ([www.therapeutischerreitverein.de](http://www.therapeutischerreitverein.de)).

## Schadet trockene Luft unserem Vogel?

Derzeit ist die Luft in den Zimmern wegen des Heizens sehr trocken. Kann das unserem Wellensittich schaden?

Ja. Denn Wellensittiche und andere sogenannte Heimvögel mögen keine trockene Heizungsluft. Diese trocknet wie beim Menschen die Schleimhäute aus und macht die Tiere anfälliger für Krankheiten. Das gilt auch für Meerschweinchen und Kaninchen. Besitzer solcher Tiere können ihren Lieblingen helfen, indem sie feuchte Handtücher auf die Heizungen legen. Außerdem sollten sie stets frisches Trinkwasser zur Verfügung stellen, denn aufgrund der trockenen Luft haben die Tiere auch mehr Durst.

Wir gehen mit unserem Hund bei jedem Wetter spazieren. Schüttelt er sich dann in der Wohnung, landen Wasser und Schmutz oftmals auf Möbeln



Sprechstunde Tierarzt Von Dr. Bernd Düring

### und Tapeten. Was können wir dagegen tun?

Da gibt es einige Tricks. Grundsätzlich kann man Hunden beibringen, sich auf Kommando vor Betreten des Hauses zu schütteln. Jedes Mal, wenn der Hund sich schüttelt, können Hundehalter zum Beispiel „schön schütteln“ sagen und ihn hinterher dafür loben. So lernt der Hund nach einiger Zeit, auf das Kommando zu reagieren. Dies kann man das ganze Jahr – also auch im Sommer – beim Spaziergang üben. Immer wenn der Hund aus dem Wasser kommt und sich

schüttelt, sollte man das Kommando üben und ihn loben. Aber auch aktiv kann man den Schüttelreiz auslösen. Einfach den Hund mit einem Handtuch gegen den Strich trocken reiben. Der Hund wird im Anschluss von selbst sein Fell ordnen. Dabei sollte man immer von vorne über den Hund gebeugt sein, damit beim Tier kein Fluchtreflex entsteht. Bei einigen Hunden reicht auch schon ein Strubbeln am Kopf. Er merkt, dass etwas nicht stimmt, und schüttelt auch den Rest des Körpers von selbst. Wenn dann noch ein altes Handtuch als „Pfotenabtretter“ bereitliegt, bleibt auch der Teppich garantiert sauber. (pk)

Haben auch Sie eine Frage an Tierarzt Dr. Düring in Stolpen ([www.tierservice.de](http://www.tierservice.de))? Schreiben Sie an die Sächsische Zeitung, Leserbrief, 01055 Dresden oder eine Mail an [sz.expertentipp@dd-v.de](mailto:sz.expertentipp@dd-v.de)

### DAS RÄTSEL

Elfmeter (Fußball)	griech. Göttin der Rache	brit. Schauspieler (Oliver)	Anteilnahme	Bein-gelenk	Spleen	Aufforderung zum Eintreten	Raum-inhalt eines Schiffs	Aussuss an Kannen
Grundstück				Offerte				
			ein Möbelstück			rus-sisch: halt!	Moment	
wüstes Gelage	Ge-tränke-rest			Froh-gefühl	Fluss durch Paris			
			Wende-kurve	Fest-spiel				
britische Währung	europ. Freihandelszone (Abk.)	Kosovo-Friedens-truppe (Abk.)			franzö-sisch: gut		Kfz.-Z.: Bergisch Glad-bach	
mit Tee gefüllter Zellstoff-behälter					Jetzt-zustand	Segel-kom-mando: wendett!		
ein Balte	eines der kath. Sakra-mente		englisch: von, aus	Kfz.-Z.: Osna-brück				
		griechi-sche Insel						
sicher, firm								

Auflösung des letzten Rätsels

B	O	S	D											
F	A	E	R	B	E	N	L	E	K	T	O	R	A	T
E	J	A	L	I	U	O	E	L	E	N				
G	R	A	D	B	A	C	H	E	T	I	D	E	E	
S	E	E	B	A	D	V	R	O	U	L	E	T	T	
R	N	B	A	M	E	T	I	N	T	E				
N	T	E	R	R	I	N	E							
M	I	N	E	C	I	A	D	I						
S	I	N	N	E	N	G	E	L						