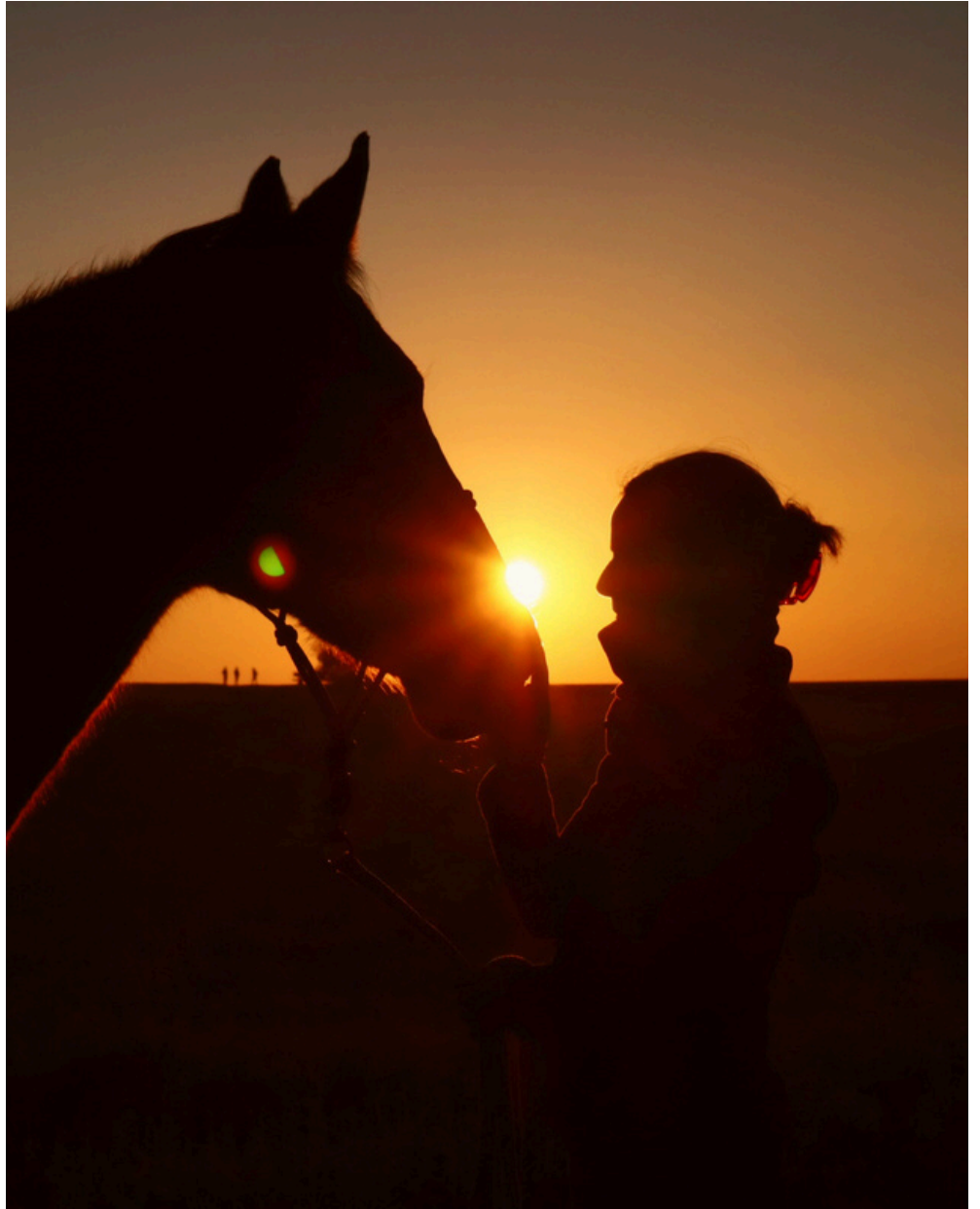


Workbook



Sind Yin und Yang bei deinem Pferd im Gleichgewicht?

DER TEST MIT INDIVIDUELLEN
EMPFEHLUNGEN

BEDEUTUNG VON YIN & YANG

Bestimmt kennst du die schwarz-weiße Monade von Yin und Yang. Sie stellt nach chinesischer Philosophie die Lebensenergie dar.

Die Lebensenergie bekommen unsere Pferde bei der Zeugung mit auf den Lebensweg. Sie kann jederzeit beeinflusst werden – günstig oder ungünstig.

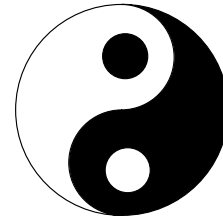
Optimal ist es, wenn Organismus und Psyche ausgeglichen sind. Das klingt jetzt etwas theoretisch, ich weiß. Aber schauen wir erst mal weiter.

Alles, was lebt, hat zwei Aspekte – einen Yin- und einen Yang-Anteil. Yin und Yang sind Gegenpole, die miteinander verbunden sind, die sich gegenseitig bedingen und ergänzen.

Yin-Energie ist weiblich, ruhig, kalt.

Yang Energie ist männlich, aktiv, heiß.

Yin und Yang sollten immer zu gleichen Teilen vorhanden sein, dann ist etwas – ein Körper, ein Körperteil, ein Organ, eine körperliche Funktion, was auch immer – im Gleichgewicht.



Wenn das Yang (weiße Seite der Monade) zunimmt und sich ausbreitet, muss das Yin (die schwarze Seite der Monade) sich zurückziehen, beziehungsweise sie wird zurückgedrängt.

Wenn das Yin (die schwarze Seite der Monade) zunimmt und sich ausbreitet, muss das Yang (die weiße Seite der Monade) sich zurückziehen; beziehungsweise wird zurückgedrängt.

In beiden Fällen ist das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang gestört. Das wirkt sich negativ auf Körper und Psyche aus, in Form von Krankheiten und Verhaltensstörungen.

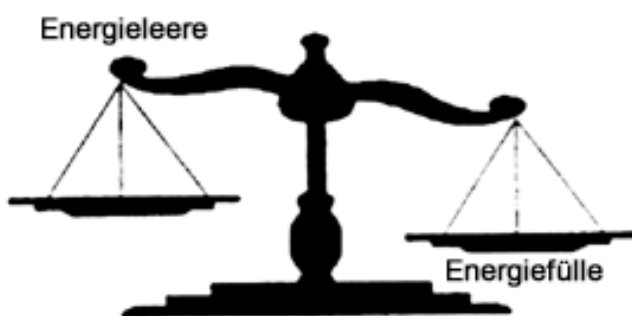
SIND YIN UND YANG BEI DEINEM PFERD IM GLEICHGEWICHT?

Mache hier den Test!

Bitte beantworte die Fragen von Teil 1 und Teil 2 auf einer Skala von 1 bis 5 (1 = gar nicht, 5 = ja, genau, das ist so bei meinem Pferd).

Du kannst dir den Test ausdrucken und die zutreffenden Zahlen ankreuzen. Oder du füllst ihn einfach digital am Computer aus.

Los geht's!



EIN TIPP FÜR DICH

Fülle den Test in Ruhe und sorgfältig aus.

Je genauer dein Ergebnis ist, desto besser kannst du herausfinden, wie du deinem Pferd wieder in die energetische Balance helfen kannst.

TEST - TEIL I

Bitte beantworte die Fragen auf einer Skala von 1 bis 5
(1 = gar nicht, 5 = ja, genau, das ist so bei meinem Pferd).

1

2

3

4

5

Dein Pferd friert leicht

Dein Pferd neigt zu angelaufenen Beinen

Dein Pferd ist oft müde und antriebslos

Dein Pferd pinkelt sehr oft

Dein Pferd neigt zu Blähungen, Durchfall oder Kotwasser

Dein Pferd hat kalte Beine

Dein Pferd ist zu dick

Dein Pferd hat Rückenschmerzen oder Probleme beim Laufen, die bei Bewegung besser werden

Dein Pferd muss sich einlaufen, um lockerer zu werden

Dein Pferd hat Wassereinlagerungen oder Stoffwechselstörungen

Dein Pferd wird steif und ist wie eingefroren, wenn ihm etwas begegnet, was ihm Angst macht

Dein Pferd ist sehr in sich gekehrt (introvertiert)

TEST - TEIL II

Bitte beantworte die Fragen auf einer Skala von 1 bis 5
(1 = gar nicht, 5 = ja, genau, das ist so bei meinem Pferd).

1

2

3

4

5

Dein Pferd ist nervös und unruhig

Dein Pferd neigt zu unüberlegten Handlungen

Dein Pferd ist unkonzentriert und lässt sich
schnell ablenken

Dein Pferd kommt auch bei genügend
Auslauf und Bewegung nicht zur Ruhe

Dein Pferd hat Probleme mit dem Magen

Dein Pferd ist zu dünn

Dein Pferd hat Rückenschmerzen oder
Probleme in der Bewegung, die bei Bewegung
nicht besser werden

Dein Pferd säuft viel

Dein Pferd schwitzt schnell und stark

Dein Pferd hat öfters Infekte oder Fieber

Dein Pferd flippt relativ schnell aus, wenn ihm
etwas begegnet, was ihm Angst macht

Dein Pferd ist sehr extrovertiert

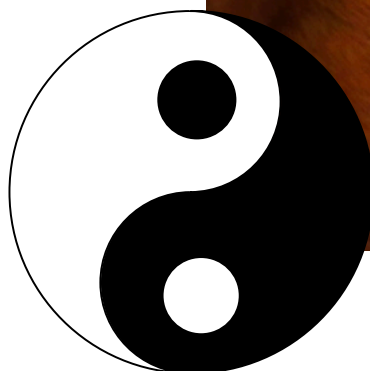
AUSWERTUNG

Bitte zähle nun die Punkte zusammen, getrennt für Teil I und Teil II.

TEIL 1

TEIL 2

GESAMT



DENKE BITTE DARAN



Lasse dich nicht entmutigen, falls dein Ergebnis erst einmal nicht so gut aussieht. Es kann sehr viele Ursachen haben, warum dein Pferd energetisch aus der Balance geraten ist. Dieser Test hilft dir dabei, eine Lösung zu finden.

AUSWERTUNG

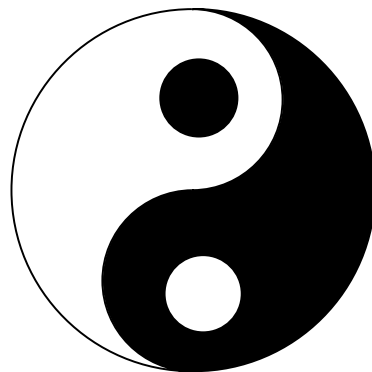
UNTER 45 PUNKTE (GESAMT):

Du hast insgesamt (in Teil I und Teil II zusammen) sehr wenige (unter 45) Punkte? Dann gratuliere ich dir – dein Pferd ist **energetisch im Yin und Yang ausgeglichen**, toll!

Mach so weiter mit dem Management und der Betreuung deines Pferdes, du scheinst viel richtig zu machen!

Damit das so bleibt, kannst du die Lebensenergie deines Pferdes pflegen und stabilisieren, damit es nicht in ein energetisches Ungleichgewicht (= Krankheit) abrutscht. Unsere Pferde sind ständig äußeren Einflüssen ausgesetzt, die energetisches Ungleichgewicht bewirken.

Beachte bitte die allgemeinen Empfehlungen auf Seite 14. Diese helfen, das energetische Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Denn: Vorsorge ist besser als Nachsorge.



AUSWERTUNG

MEHR ALS 25 PUNKTE IN TEIL I:

Du hast mehr Punkte im Teil I als im Teil II (mehr als 25)? Dann ist der **Yang Mangel** deines Pferdes stärker. Das heißt, dein Pferd ist ein **Kälte-Typ**.

Das hier sind mögliche Auswirkungen eines Yang Mangels:

- das Pferd hat kalte Beine
- das Pferd friert schneller als andere Pferde
- es ist eher müde, schwach und antriebslos
- es hat keine Lust, sich zu bewegen
- seine Schleimhäute sind blass
- es trinkt zu wenig, es hat wenig Durst
- der Kot ist zu weich oder es hat sogar teilweise Durchfall
- es hat einen langsamen Stoffwechsel
- es ist aufgebläht
- es hat Schwierigkeiten beim Pinkeln
- es hat öfter mal Harnwegsinfektionen
- es hat Gelenkschmerzen
- es kann sich nicht gut konzentrieren oder nicht klar denken



AUSWERTUNG

EMPFEHLUNG FÜR DEIN PFERD MIT EINEM YANG MANGEL:

- Dein Pferd sollte nicht frieren! Decke dein Pferd ein, wenn es draußen kalt, regnerisch und windig ist. Es reicht schon, wenn du eine Decke nimmst, die keine Füllung hat, aber das Wasser nicht durch lässt. Dann bekommt es auch keinen Hitzestau, wenn es Winterfell hat.
- Spritze die Beine deines Pferdes so selten wie möglich mit kaltem Wasser ab.
- Leg Gummimatten in die Box, wenn der Untergrund aus Beton ist, damit die Kälte isoliert wird.
- Sorge für eine lange Warmreitphase im Schritt, mach keinen Kaltstart mit deinem Pferd.
- Reduziere Stress, wo immer es geht.



AUSWERTUNG

MEHR ALS 25 PUNKTE IN TEIL II:

Du hast mehr Punkte im Teil II als im Teil I (mehr als 25)? Dann ist der **Yin Mangel** deines Pferdes stärker. Das heißt, dein Pferd ist ein **Hitze-Typ**

Das hier sind mögliche Auswirkungen eines Yin Mangels:

- Schlafstörungen, dein Pferd kommt nicht zur Ruhe oder legt sich nicht hin zum Schlafen
- dein Pferd ist ängstlich und schnell reizbar
- es hat Verdauungsstörungen, es neigt zu Verstopfung
- es hat Magenprobleme
- es pinkelt wenig und hat dunklen Urin
- es hat viel Durst und trinkt viel
- es hat trockene Haut und trockene Schleimhäute
- es neigt zu trockener Haut und brüchigen Hufen
- du hast insgesamt das Gefühl, deinem Pferd fehlt es an Substanz



AUSWERTUNG

EMPFEHLUNGEN FÜR DEIN PFERD BEI EINEM YIN MANGEL:

Du hast mehr Punkte im Teil II als im Teil I (mehr als 25)? Dann ist der **Yin Mangel** deines Pferdes stärker. Das heißt, dein Pferd ist ein **Hitze-Typ**.

Empfehlung für dein Pferd:

- Bring dein Pferd während der heißen Stunden in den kühlen Stall oder zumindest in den Schatten. Das gilt für alle Pferde, aber besonders für diesen Typ.
- Trainiere es regelmäßig, aber eher schonend.
- Reite es lange trocken, nachdem du mit ihm gearbeitet hast, damit es richtig gut herunterkühlen kann.
- Achte darauf, dass dein Pferd immer ausreichend frisches Wasser zur Verfügung hat
- Stell dein Pferd so wenig wie möglich unter ein Solarium.
- Reduziere jeglichen Stress für dein Pferd.
- Sorge dafür, dass es sich zum Schlafen zurückziehen kann und seine Ruhe hat.



AUSWERTUNG

MEHR ALS 50 PUNKTE (GESAMT)

Mehr als 50 Punkte insgesamt – ungefähr gleich aufgeteilt in Teil I und Teil II:

Wenn du mehr als 50 Punkte hast, und diese ungefähr gleich in Teil I und Teil II verteilt sind, hat dein Pferd **sowohl einen Yin Mangel als auch einen Yang Mangel**. Das bedeutet, es hat **sowohl Hitze als auch Kälte in seinem Körper**. Damit ist es nicht allein. Es geht vielen Pferden so.

Symptome, die sich bei einem Yin UND Yang Mangel zeigen:

- dein Pferd ist allgemein erschöpft, schwach, antriebslos, wie wenn die Batterien leer wären
- es erholt sich nicht im Schlaf, es scheint, als würde es sich gar nicht regenerieren
- es fühlt sich sowohl bei sehr warmem als auch bei sehr kaltem Wetter unwohl und ist dann nicht gut beieinander
- es hat Verdauungsprobleme (Durchfall oder Verstopfung oder wechselnd)
- es ist zeitweise aufgebläht
- es hat Stoffwechselstörungen in unterschiedlicher Form
- es ist emotional unausgeglichen

AUSWERTUNG

EMPFEHLUNG BEI EINEM PFERD MIT EINEM YIN UND YANG MANGEL:

Darauf solltest du bei deinem Pferd achten, das sowohl einen Yin als auch einen Yang Mangel hat:

Immer gut für Ausgleich und Gleichmaß sorgen!

- Ausgleich im Training (nicht immer das Gleiche machen)
- Ausreichend Bewegung ohne zu viel Belastung
- Ausreichend Futter, keine langen Fresspausen
- Qualitativ gutes Futter ist unbedingt nötig
- Ausgleich zwischen Ruhe und Arbeit
- Ausgeglichenere Herde oder Gruppe ohne Stress
- Achte unbedingt darauf, dass es sich in Ruhe hinlegen und schlafen kann
- Reduziere unbedingt alles, was dein Pferd stresst

WOHER KOMMT ENERGETISCHES UNGLEICHGEWICHT?

Ein energetisches Ungleichgewicht kann viele Ursachen haben, da unsere Pferde vielen ungünstigen Einflüssen ausgesetzt sind. Solche Einflüsse sind zum Beispiel:

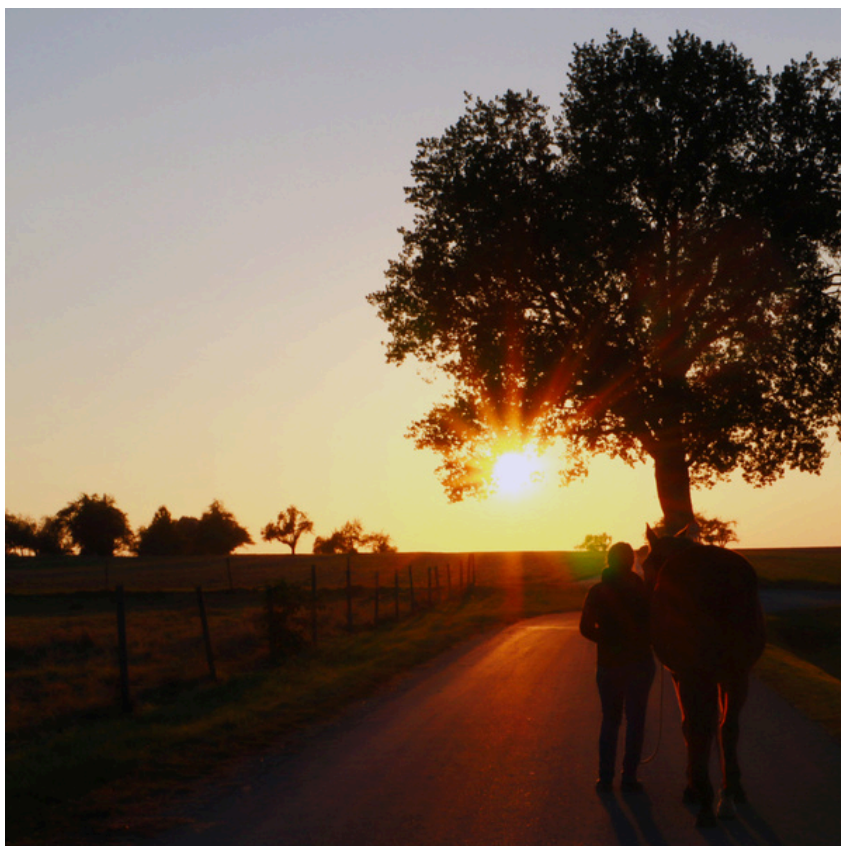
- Narben
- Umwelteinflüsse wie Pestizide, Elektrosmog
- Ungünstige Futterqualität (vor allem Heu)
- Zuwenig oder zu viel Futter
- Zuwenig oder zu viel Bewegung/Belastung
- Nicht optimales Training
- Immer wieder Stallwechsel
- Immer wieder Wechsel in der Herde
- Mobbing durch andere Pferde
- Ungünstige Herdenkonstellation
- Nicht optimale Ausrüstung (Sattel usw.)
- Nicht optimale Hufbearbeitung
- Stress – in welcher Form auch immer
- Schlafmangel
- Traumatische Erlebnisse
- ein unguter Start ins Leben



EMPFEHLUNGEN FÜR ALLE PFERDE

Um allgemein die Energie und das energetische Gleichgewicht deines Pferdes zu pflegen, empfehle ich dir folgendes:

- Optimal, individuell eingestellte Futtermenge für das jeweilige Pferd
- Gute Futterqualität ohne Kompromisse
- Gleichmäßige Bewegung und Belastung für das jeweilige Pferd, ohne Unter- oder Überforderung
- Pferdegerechtes, abwechslungsreiches Training, welches den Körper deines Pferdes schöner und kräftiger macht und es strahlen lässt
- Achte auf eine günstige Herdenkonstellation für dein Pferd, es muss Ruhe haben und darf nicht gemobbt werden und Stress haben
- Achte darauf, dass dein Pferd einen Sattel hat, unter dem es sich frei bewegen kann
- Achte auf eine regelmäßige, ausbalancierte Hufbearbeitung





Hallo,

ich bin Heike Rundel

energetische Pferdetherapeutin, Trainer B (Reiten Basissport FN) und Sattelberaterin. Kurz gesagt - Ich bin Pferdefachfrau durch und durch!

Zusammen mit meinem Pferd und meinem Hund wohne ich direkt gegenüber vom Stall in der Nähe von Ulm.

Früher waren meine Pferde oft krank. Das war frustrierend und teuer. Warum nur ist es so schwierig, ein gesundes Pferd zu haben – habe ich mich gefragt ...

Heute weiß ich – viele Therapien und Medikamente behandeln nur die Symptome. Doch das reicht nicht. Du musst die Ursache finden und beseitigen!

Deshalb habe ich mich auf energetische Pferdetherapie (TCM und manuelle Bioresonanz) spezialisiert.

In den vergangenen 20 Jahren haben unzählige Pferde mit den unterschiedlichsten Problemen von meinen Behandlungen profitiert.

Und viele Pferdebesitzer haben von mir gelernt, wie sie selbst die Gesundheit ihres Pferdes unterstützen können. Das wünschst du dir auch? Dann lass uns zusammentun.

Energievolle Grüße



DU HAST FRAGEN? ICH HABE ANTWORTEN!

MELDE DICH GERNE BEI MIR!

Du fragst dich, ob das Problem deines Pferdes über den Energiefluss und Energieausgleich zwischen Yin und Yang gelöst werden könnte?

Oder ist dir ein Zusammenhang unklar?

Oder hast du sonst irgendeine Frage?

Dann schreib mir eine E-Mail an **heike.rundel@web.de**. Ich antworte dir gerne und gebe dir meine ehrliche Einschätzung.



SIND YIN UND YANG BEI DEINEM PFERD IM GLEICHGEWICHT?

Veröffentlichung: Juni 2024

Autor*in: Heike Rundel

E-Mail: heike.rundel@web.de

Website: www.heikerundel.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt. Wenn jemand das Urheberrecht missachtet und unerlaubt mein geistiges Eigentum verwendet, kann dies rechtliche Konsequenzen haben, einschließlich rechtlicher Schritte und Anzeigen bei den zuständigen Behörden.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Die Empfehlungen ersetzen keine tierärztliche oder therapeutische Untersuchung und Behandlung.