

## MITMENSCH

## Reiterin und Pferd in Harmonie

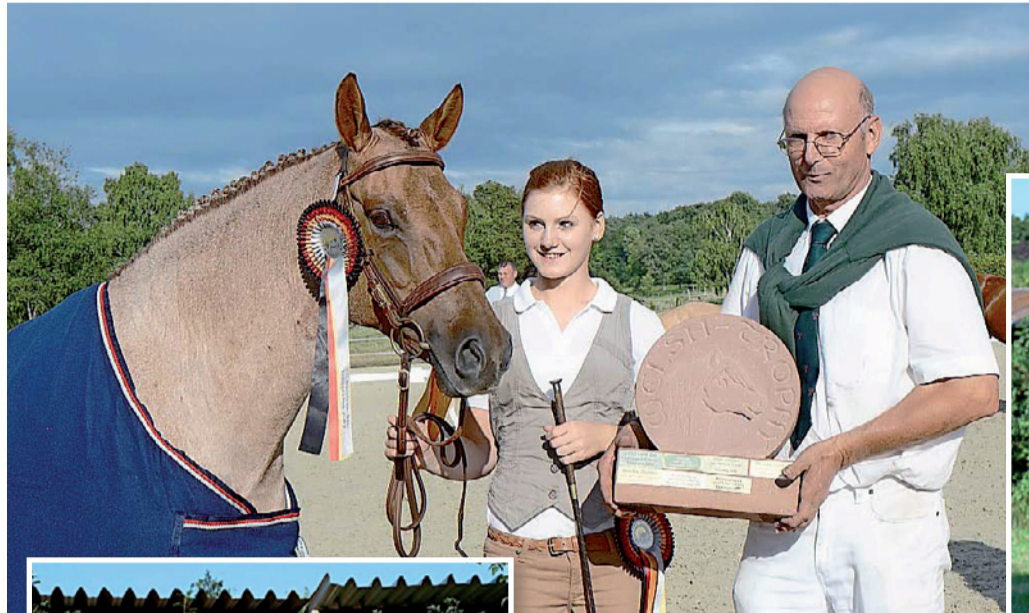
VON MARTINA BECKER

Mit der Trophäe für das erfolgreichste Pferd in Zucht und Sport wurde die Lohraerin wiederholt ausgezeichnet. Die begehrte Sandsteinskulptur bleibt jetzt auf der Eselsmühle.

Nele Hoffarth ist gerade 17 Jahre alt und wenn sie auf ihre Reitkarriere blickt, hat sie bereits eine ordentliche Sammlung an Trophäen. Ihren größten Erfolg, der nicht ganz unerwartet kam, feierte sie am 16. bis 18. August in Luhmühlen in Niedersachsen bei der Welsh Bundesschau. Hier kommen jährlich 170 bis 200 Welsh Ponys aus dem gesamten Bundesgebiet sowie aus Nachbarländern zusammen. In diesem Jahr waren auch Österreich und Dänemark vertreten. Diese Veranstaltung verließ Nele nach ihren Erfolgen von 2011 und 2012 in Neustadt/Dosse (Berlin Brandenburg) und Remlingen (Bayern) zum dritten Mal in Folge mit der begehrtesten Auszeichnung. „Valuta wollte die Welsh Trophy wohl unbedingt ein drittes Mal gewinnen, denn sogar das Hunterspringen, was ehrlich gesagt nicht ihre Lieblingsdisziplin ist, haben wir gewonnen“, sagte Nele ganz stolz.

Gefragt ist bei diesem Wettbewerb aber besonders die Vielseitigkeit des Pferdes sowie des Reiters. Über drei Tage wurden Pferd und Reiter sozusagen auf Herz und Nieren in Dressur, Springen, Geländerritt, Trail und Zuchtschau geprüft. „Besonders toll fand ich die Geländestrecke auf der sonst die großen Military Reiter unterwegs sind“, schwärmte Nele. Die großen Hindernisse konnte sie zwar sehen, musste sie allerdings nicht meistern. In die Wertung gingen die Platzierungen aus mindestens vier Teilbereichen ein. Am Ende waren Nele und Valuta immer ganz vorne oder gewannen die Prüfung.

Temperament und Rittigkeit des Pferdes sowie die Harmonie



Nele Hoffarth darf die Welsh Trophy nach dreimaligem Gewinn behalten. Zuhause trainiert sie zehn Stunden pro Woche mit ihrer Stute. Die Verbundenheit zwischen Reiterin und Pferd ist offensichtlich.

Foto: Martina Becker

nie zwischen Millstone Valuta und ihrer Reiterin stimmten an dem Wochenende in jeder Hinsicht. Das hätten auch zahlreiche Zuschauer bestätigt, die die junge Reiterin auf ihr „tolles“ Pony und die „große“ Harmonie, die beide ausstrahlten, ansprachen. Es war zudem das erste Jahr, in dem Nele in der Seniorenklasse antrat. Bei „großen“ Starterfeldern schaffte sie es erfolgreiche „alte“ Hasen hinter sich zu lassen. Nele und die achtjährige Millstone

Valuta waren zudem noch das jüngste Team, welches die „Trophy“ überhaupt je gewonnen hat. Vergeben wird diese seit zwanzig Jahren. In dieser Zeit schaffte es noch kein Team den Pokal dreimal hintereinander zu gewinnen, was die Auszeichnung für die Gewinnerin besonders wertvoll machte.

So ein Erfolg kommt nicht von ungefähr, denn das Reiten steckt der jungen Frau, die zurzeit die dreizehnte Klasse besucht im Blut. Ihre Eltern

züchten auf der Eselsmühle in Lohra seit über dreißig Jahren Welsh Ponys. Nele habe noch nicht laufen können, als sie erstmals auf dem Rücken eines Ponys saß, erzählte Mutter Claudia. Auch Valuta ist ein Kind der Hoffarths. Sie wurde nicht nur selbst gezüchtet, sondern auch von eigener Hand ausgebildet. Die Beiden kennen sich daher schon ewig. Diese Verbundenheit und das regelmäßige, auf Pferd und Reiter abgestimmte Training, das

etwa zehn Stunden in der Woche umfasst, ist der Grund für den jüngsten Erfolg. An diesen wird eine Sandsteintrophäe erinnern, die nun für immer bei Hoffarths den Wohnzimmerschrank zieren darf. Neben der Schule und dem Training mit Valuta hilft Nele zudem bei der Erziehung und Ausbildung der anderen Pferde auf dem heimischen Hof. Nicht zuletzt trifft sie sich gerne mit Freundinnen, hört Musik und geht tanzen.

## GEDANKEN ZUM SONNTAG

## Noch einmal ganz neu anfangen

Es war nur ein kurzer Moment in einem Gottesdienst vor einigen Wochen. Aber er brachte mich zum Nachdenken. Über das, was wir als Kirche sagen. Und manchmal auch nicht mehr sagen.

In unseren Gottesdiensten gibt es meistens zu Beginn eine kurze Gelegenheit, bei der sich Gäste oder Menschen, die zum ersten Mal in den Gottesdienst kommen, vorstellen können, wenn sie das möchten. In dieser Woche aber verlief dieser Moment anders als geplant: Ein Mann mittleren Alters stand auf. Man merkte, dass ihm das Reden schwer fiel. Aber es war ihm offenbar wichtig, etwas loszuwerden. Er nannte kurz seinen Namen und erzählte dann mit etwas ungelassenen Worten: „In meinem Leben ist vieles nicht rund gelaufen und ich habe eine Menge Fehler gemacht. Aber in den letzten Monaten habe ich erlebt, dass es möglich ist, noch einmal ganz neu anzufangen. Und ich bin Gott dankbar dafür, dass ich bei ihm immer eine zweite Chance habe.“ Zugeben: Das war ein ungeplanter Moment und zunächst auch für manche von uns vielleicht ein wenig

peinlich. Es brachte die schöne Liturgie unseres Gottesdienstes durcheinander. Es passte nicht an diese Stelle. Und es passte nicht ins Thema des Tages. Aber dieser Mann hatte mit wenigen Worten den Kern des Evangeliums auf den Punkt gebracht.

Die Berichte des Neuen Testaments fassen die Botschaft Jesu in kurzen Worten zusammen: „Kehrt um!“. Wir denken bei diesem Slogan zwar zuerst an griesgrämige Mahner, die in Fußgängerzonen Schilder hochhalten. Gemeint ist aber etwas anderes: Es geht um die Möglichkeit, im Leben noch einmal ganz von vorne anzufangen. Die Richtung zu ändern, auch wenn die alte noch so vertraut ist. Viele Menschen, denen Jesus begegnet ist, haben das erlebt.

Es ist eigenartig, dass wir als Kirche ganz oft für das genaue Gegenteil stehen: Als Garanten der Tradition und der Beständigkeit. Als Hüter und Wahrer des Bisherigen und Vertrauten. Für die einen geht es dabei eher um wertvolle Bauwerke, Kultur, Kunst und Musik. Für die anderen eher um die Wahrung von Bibelfestigkeit und reiner Lehre.

Aber überall scheint es das Wichtigste, dass alles so bleibt wie es ist.

Die Botschaft der Bibel ist aber im Kern das Gegenteil: Eine Einladung zur Veränderung und zum Neuanfang: Der Patriarch Abraham bricht aus seinem gewohnten Leben aus, hinein in ein neues Land und eine neue Gottesbeziehung. Das Volk Israel erlebt Befreiung aus jahrzehntelanger Sklaverei. König David wagt einen Neuanfang, nachdem er sich in eine persönliche Tragödie von Ehebruch und Mord verstrickt hat. Jesus lädt gerade solche Menschen an seinen Tisch ein, die von anderen schon abgeschrieben wurden. Und der Apostel Paulus, ein gestandener und gebildeter Mann in der Blüte seines Lebens, gibt seinem Leben noch einmal eine ganz neue Richtung, nachdem er dem auferstandenen Jesus begegnet ist.

Gottes Türen stehen nicht nur denen offen, die ohnehin schon immer dort aus- und eingehen. Sondern gerade denen, die einen Neuanfang brauchen. Und denen, die sich eine neue Richtung in ihrem Leben wünschen. Das Evangelium ist die Einladung, durch

die offene Tür zu treten und sich überraschen zu lassen von dem, der dort auf sie wartet.



Dr. Guido Baltes ist Pfarrer in Marburg.

Privatfoto

## GESUNDHEIT

## Karies überträgt sich mit Speichel

Eltern können ihr Kleinkind mit Karies anstecken. Die Karieserreger kommen im Mund des Nachwuchses natürlicherweise nicht vor, sie gelangen erst durch den Speichel der Eltern dorthin. Daher sollten diese den Schnuller ihres Kindes nicht ablecken, nicht von seinem Löffel essen und auch seine Finger nicht in den Mund nehmen. Das rät Monika Niehaus, Kinder- und Jugendärztin vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) in Thüringen. Um Karies vorzubeugen, geben Eltern ihren Kindern möglichst ungesüßte Getränke und nur selten süße Speisen wie Rosinen, Bonbons oder Kekse. Denn die Erreger vermehren sich besonders gut und zerstören die Zahnschicht, wenn im Mund dauerhaft Zucker vorhanden ist, warnt Niehaus. Besonders in Gefahr sind die Zähne von Kindern, die ununterbrochen an einer Flasche mit gesüßtem Tee oder ähnlichem nuckeln. Dadurch werden die Zähne ständig von Zucker umspült. Nachts haben es die Karieserreger noch leichter, weil dann der Speichel, der eine reinigende Funktion hat, weniger stark fließt, erläutert Niehaus. Am besten gewöhnen Eltern ihr Kleinkind ab dem zweiten Lebensjahr an das Trinken aus dem Becher. (dpa/tmn)

## Schwimmen für die Ausdauer

Schwimmen ist ein effektives Ausdauertraining. Denn dabei lassen sich innerhalb von 30 Minuten bis zu 350 Kalorien verbrennen. Voraussetzung ist, dass der Hobbysportler eine gewisse Grundausdauer hat und die jeweilige Schwimmtechnik gut beherrscht. Darauf weist Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hin. Er rät, dreimal pro Woche eine halbe bis Dreiviertelstunde zu schwimmen. Wichtiger als ein hohes Tempo sei es, sich ohne Pausen am Beckenrand durchs Wasser zu bewegen. Im Vergleich zur Luft ist der Widerstand im Wasser 14-mal höher. Dadurch sei ein deutlich höherer Energieaufwand nötig, um vorwärtszukommen, erläutert Froböse. Da das Wasser 90 Prozent des Körpergewichts trage, eigne sich diese Sportart besonders gut für Menschen mit Übergewicht oder mit Gelenksbeschwerden, um die Ausdauer zu trainieren. Schwimmen ist außerdem ein gutes Ganzkörpertraining. Es beansprucht Muskelpartien, die im Alltag nur selten zum Einsatz kommen. Während beim Brustschwimmen neben Brust- und Schultermuskulatur auch die Muskeln der Beine gefordert sind, kommt beim Kraulen die meiste Kraft aus den Armen. Laut Froböse ist eine gute Technik wichtig, weil der Schwimmer sonst verkrampft. (dpa/tmn)