



DE GROENE OS

OERKRACHT UIT DE NATUUR

E-book Paarden

Gezondheid & Gedrag





E-book Paarden

Gezondheid & Gedrag

Beste dierenvriend,

Wat leuk dat je geïnteresseerd bent in onze kennis over Gezondheid & Gedrag bij paarden en dit e-book hebt gedownload. Het is samengesteld uit de paardenblogs van onze veterinaire natuurgeneeskundige en staat vol praktische informatie en nuttige tips. Zij blijft ondertussen niet stilzitten en zal haar kennis over paarden blijven delen door het schrijven van nog meer blogs op onze website.

Mocht je meer willen weten: elke vrijdag van 9.00 tot 10.00 houden onze natuurgeneeskundig therapeuten een gratis telefonisch spreekuur. Zij beantwoorden graag al je vragen over diergezondheid: 023-534 8469.

De informatie in dit e-book is bedoeld voor educatieve doeleinden en vervangt niet het advies van een dierenarts.

Wij wensen je alvast veel leesplezier.

Hartelijke groet,
Het team van De Groene Os



Natuurlijk kun je dit e-book doorgeven aan iedereen die interesse heeft in paardenverzorging, graag zelfs, zolang je De Groene Os maar vermeldt als bron of een weblink legt naar www.degroeneos.nl.

Inhoud

Voeding	
Food for thought	3
De relatie tussen voeding, stress en darmflora	4
Heeft mijn dier een multivitamine nodig?	7
Psylliumvezels als prebiotica	9
Voorjaarskriebels?	10
Met de herfst voor de deur	12
Een reinigingskuur, wat is het en wanneer is het nuttig?	13
Overgewicht	15
Zandkoliek	16
Bewegen	
Het lichaam in beweging	17
Tips om soepel te bewegen	19
Feiten en fabels over glucosamine	21
Rugproblemen	23
5 veelgestelde vragen over peesblessures	25
Luchtwegen	
Allergische luchtwegaandoeningen	28
Gedrag	
Leren leren	30
Wat te doen bij angst en stress	31
Hengstigheid bij merries	33
Waarom maagkruiden helpen tegen luchtzuigen	35
Antibioticagebruik	38



Food for thought

Gezonde paardenvoeding houdt de gemoederen bezig. Er zijn instanties die zich regelmatig buigen over de mogelijkheden om internationaal tot overeenstemming te komen wat paarden eigenlijk zouden moeten eten. Als richtlijnen voor dierenwelzijn worden nu nog vaak de definities van het Brambell-comité gebruikt. Deze richtlijnen zijn opgesteld in 1965 en inmiddels gaan er veel stemmen op dat ze wel eens zouden mogen worden uitgebreid. Toch kan hier nog veel lering uit getrokken worden want regel 1 is: *vrij zijn van honger, dorst en onjuiste voeding door toegang tot vers water en een gezond dieet*.

Belangrijke vezels

Paarden in het wild zijn ongeveer 60% procent van hun tijd bezig met eten. Dit eten bestaat, afhankelijk van het seizoen, uit langstengelige grassen, kruiden, struikjes en basten en takjes van bomen. Hoewel de mens veel aan de leefomstandigheden heeft veranderd, wat het paard tot een zeer succesvol diersoort heeft gemaakt, is het paard nog niet zo ver geëvolueerd dat er van dit voedselpatroon kan worden afgeweken. Ook het moderne paard zal dus ruim de tijd moeten krijgen voor het vergaren van veel, maar energiearm voedsel.

Dat het belangrijk is om lang te kunnen kauwen op vezelrijk voer (ruwvoer, zoals een goede kwaliteit hooi) is niet alleen af te lezen aan het lichaam van het paard, maar ook aan het gedrag. Stereotiep gedrag kan ontstaan doordat een paard zijn natuurlijke behoeftes niet kan vervullen en zich staat te vervelen op stal. Het soort rantsoen dat goed is voor je paard is al in de mond te zien: flinke maalkiezen die altijd blijven doorgroeien. De kiezen van het paard slijten af door voldoende kauwbewegingen. Gebeurt dit niet dan kunnen er vervelende scherpe uitstulpingen ('haken aan de kiezen') ontstaan

De spijsvertering en hooi

Ook de spijsvertering heeft veel kauwbewegingen nodig om speeksel aan te maken. Anders dan mensen maken paarden namelijk niet doorlopend speeksel aan. Wat paarden wél doorlopend aanmaken is gal. Een paard heeft geen galblaas, maar deze functie wordt vervuld door de lever. Via de galwegen wordt er constant gal afgegeven aan de maag en de dunne darm. Door het speeksel wordt het teveel aan zuur geneutraliseerd. Hierdoor blijft de PH van de maag in balans (minder kans op maagzweren) en wordt de gal in de dunne darm benut en geneutraliseerd.

Tot slot zijn onverteerbare voedingsvezels essentieel voor een goede darmwerking. De darmflora van paarden bestaat uit miljarden bacteriën, schimmels en gisten die deze vezels gebruiken als voeding. De blindedarm functioneert hierbij als een soort fermentatievat. Voor een deel maken paarden verschillende vluchtige vetzuren en vitamines zelf aan. Het is echter een precair evenwicht dat met een onevenwichtige voeding gemakkelijk verstoord raakt. Het beste voer voor paarden is een goede kwaliteit energiearm hooi dat eigenlijk onbeperkt tot hun beschikking zou moeten staan. De realiteit is echter dat er vaak van dit voedingspatroon wordt afgeweken en dat veel paarden in Nederland te dik zijn. Gelukkig zijn er verschillende slow feeders in de handel waardoor paarden wat langer over het eten van hun hooi kunnen doen.

Krachtvoer

In een ideale situatie kunnen paarden die lichte tot matige arbeid verzetten voldoende energie en voedingsstoffen uit hooi halen. Om tekorten te voorkomen vinden veel paardeneigenaren het toch prettig om krachtvoer in de vorm van brokken of muesli bij te voeren. Dit zou niet ten koste van het ruwvoer moeten gaan. Het nadeel van brokken (en van veel muesli's) is dat het eigenlijk een soort fast food is; vaak veel suikers (snelle energie) waar weinig op gekauwd hoeft te worden. Paarden kunnen hier gemakkelijk dik van worden en er kunnen zich ziektes als insulineresistentie ontwikkelen. En, wanneer er minder wordt gevoerd dan aanbevolen, kunnen alsnog tekorten optreden.

Evenwichtige mix

Het is een goede oplossing om naast een ruime en goede ruwvoervoorziening, een kleine hoeveelheid (biologische) muesli zonder melasse en andere toevoegingen te voeren en dit te mengen met ruwvoer zoals luzerne. Hierdoor wordt er beter op gekauwd. Daarnaast is een multivitaminenpreparaat aan te raden om er zeker van te zijn dat er geen tekorten aan vitaminen en mineralen ontstaan. Dit kan gemakkelijk door de muesli gemengd worden. Omdat de Nederlandse weiden (waar ons gras en hooi van afkomstig zijn) vaak rijk zijn aan energie en eiwitten, maar minder aan vitaminen en mineralen, biedt dit pakket een zo compleet mogelijke voeding. Ook zeer geschikt om te voeren naast de weidegang.



De relatie tussen voeding, stress en darmflora

Wat er in de darmen gebeurt (en daarmee met het immuunsysteem) staat in nauw verband met wat je paard via de voeding binnenkrijgt én met stress. Hoe zit dat precies?

Voeding

Wat je paard binnenkrijgt aan nutriënten bepaalt voor een groot gedeelte de gezondheid van de darmflora en de effectiviteit van het immuunsysteem. Bepaalde voedingsstoffen spelen ook een rol in het voorkomen van de negatieve gevolgen van stress. Tekorten aan deze voedingsstoffen (zoals bijvoorbeeld magnesium) kunnen leiden tot spanningsklachten.

Welke stoffen moeten we in de gaten houden?

- Magnesiumcitraat

Het mineraal magnesium is nodig voor de ontspanning van de spieren. Een tekort kan al snel aanleiding geven tot allerlei klachten zoals hoofdschudden en nerveus gedrag. Andersom is het gelukkig ook waar: het bijvoeren van Magnesiumcitraat werkt snel en effectief bij stressgevoelige dieren en bij een te hoge spierspanning.

- Antioxidanten

Alle vormen van stress zorgen voor de vorming van vrije radicalen: reactieve zuurstofverbindingen die ontstekingsreacties kunnen veroorzaken. Voor een deel hoort dit

bij de normale gang van het leven. Zoiets gezonds als trainen zorgt namelijk ook voor de vorming van deze vrije radicalen. Antioxidanten zoals de vitaminen C en E kunnen deze vrije radicalen wegvangen en onschadelijk maken. Vitamine C is bij ontelbare processen in het lichaam betrokken en helpt ook het immuunsysteem gezond te houden. Vitamine E is belangrijk voor het herstel van spieren, huid en slijmvliezen (bijvoorbeeld in de darmen).

- **B-vitaminen**

De B-vitaminen is een groep van 8 vitaminen en vaak wordt er nog een aantal vitamineachtige stoffen toe gerekend zoals biotine en choline. De B-vitaminen werken heel nauw samen en versterken elkaars effect. Het is dus het meest zinnig om ze samen aan te vullen. Uitzonderingen hierbij zijn een aantoonbaar tekort aan vitamine B1 (thiamine), vitamine B6 (pyridoxine) en B12.

- **L-tryptofaan**

Dit is een essentieel aminozuur dat de aanmaak van serotonine stimuleert. Het lichaam kan het niet maken uit andere aminozuren, maar moet het via de voeding binnenkrijgen.

Serotonine is een neurotransmitter en belangrijk voor een goede stemming en ontspanning. Een verstoring in de serotoninehuishouding wordt in verband gebracht met problemen in de darmen zoals chronische obstipatie.

- **Kruiden**

Er zijn veel kruiden die een ontspannende werking hebben. Kruiden als pepermunt en hop combineren de ontspannende werking met een kalmerend effect op de spijsvertering en zijn goed te gebruiken bij nerveuze krampen. Meidoorn is een prachtig kruid om de bloeddruk mee te reguleren. Het ondersteunt de hartfunctie en zorgt dat je paard goed kan presteren.

Darmflora

De darmflora bestaat uit miljarden bacteriën, schimmels en gisten. Bij een volwassen dier kan de darmflora wel 1 tot 1,5 kilo wegen. Al deze beestjes helpen mee met de spijsvertering, houden het darmslijmvlies intact en zorgen ervoor dat schadelijke micro-organismen zoals virussen en wormen niet de overhand krijgen. De nadruk ligt hierbij op het 'de overhand krijgen', want het is volkomen normaal en zelfs belangrijk voor een gezond immuunsysteem dat er bijvoorbeeld ook wormen in de darmen aanwezig zijn. Het gaat er om dat het er niet te veel worden.

Er zijn verschillende factoren die de darmflora kunnen verstoren. Voorbeelden hiervan zijn medicijnen zoals antibiotica, NSAID's, prednison en maagzuurremmers. Uiteraard kan ook een ontwormingskuur een verstoorde darmflora geven. Andere oorzaken die de darmflora kunnen verstoren zijn bijvoorbeeld diarree, verkeerde of eenzijdige voeding en natuurlijk stress.

Stress

Tegenwoordig wordt er veel onderzoek gedaan naar de samenwerking tussen de darmen en de hersenen. Het blijkt dat de gezondheid van de darmen in direct verband staat met de gezondheid van het centrale zenuwstelsel en dat er een relatie is tussen bepaalde depressieve klachten/angsten en problemen in de darmen zoals obstipatie. Voedingsstoffen (denk hierbij aan bepaalde B-vitaminen, vetzuren en probiotica) kunnen bij de behandeling mogelijk een belangrijke rol in spelen. Deze connectie kan twee richtingen op communiceren; stress heeft dus ook (negatieve) invloed op de darmen.

Stress heeft vaak tot gevolg dat dieren spontaan aan de diarree gaan en mogelijk heeft dat met het bovenstaande te maken. Er wordt ook wel gezegd dat vluchtdieren zoals paarden zich eerst 'licht voor de vlucht' willen maken voordat ze weggrennen. Dit zou gedeeltelijk kunnen verklaren waarom paarden soms meer mesten voor of tijdens momenten waarop ze iets spannends moeten doen.

Wat de reden van de diarree ook is, dunne ontlasting heeft een negatieve invloed op de samenstelling van de darmflora. Te dunne, te snelle ontlasting spoelt te veel nuttige micro-

organismen weg, waardoor een verarmde darmflora achterblijft waarin schadelijke organismen meer kans krijgen zich snel te vermenigvuldigen.

De Franse microbioloog en patholoog René Dubos heeft veel onderzoek verricht naar de darmflora en heeft zich ook verdiept in de rol van stress hierin. Hij merkt hierbij op dat het gaat om de ervaring van stress. Er hoeft dus niet per se een leeuw aan te komen. Alleen al het idee dat er misschien een leeuw zit, kan al genoeg zijn voor het optreden van de versturende effecten van stress op de darmflora.

Veel voorkomende oorzaken van stress bij paarden zijn bijvoorbeeld:

- extreme weersomstandigheden (zowel extreem warm als extreem koud)
- slechte voeding
- zware training
- reizen
- blessure of ziekte
- vaccinatie en medicijnbelasting
- vervuiling
- alleen gehouden worden
- verhuizing
- onrust in de kudde

Het lichaam maakt geen onderscheid tussen fysieke stress (zoals een zware training), mentale stress (onrust in de kudde) en omgevingsfactoren (zoals vervuiling).

Bescherm het immuunsysteem tegen stress

Door de darmflora te ondersteunen kan het lichaam gedeeltelijk beschermd worden tegen de negatieve invloed van stress. Dit bereik je door het voeren van voldoende vezels (ruim voldoende goede kwaliteit ruwvoer). Je kan hierbij nog een extra handje helpen door het geven van psylliumvezels. Ook probiotica kunnen ondersteunend werken, op voorwaarde dat de darmen verder in goede conditie zijn.

Als de darmwand zelf eerst ondersteund moet worden, neem dan eerst de combinatie teunisbloem en psyllium voordat er met probiotica begonnen wordt. Bij een goede voeding zijn probiotica dan soms niet eens meer nodig.

De darmflora maakt deel uit van het immuunsysteem. Om de stoffen die bij het stress een gunstige rol kunnen spelen extra aan te bieden raden we een goede multivitamine aan die al deze stoffen in de juiste verhoudingen bevat, zoals bijvoorbeeld de hele B-aminengroep.

Voor paarden in de sport wordt door de FEI (Fédération Equestre Internationale) het gebruik van kruiden afgeraden. Een extra aanvulling van alleen magnesium is dan een goede keus. Voor dieren buiten de sport is een rustgevend mengsel met kruiden en voedingsstoffen aan te raden.



Heeft mijn dier een multivitamine nodig?

Natuurlijk doen we ons best om onze dieren zo gezond mogelijk te voeren. Soms kan daarbij een extra steuntje in de rug in de vorm van een multivitamine heel nuttig zijn.

Wat is een multivitamine?

'Multivitamine' of 'multi' is een term voor een voedingssupplement dat een breed scala aan vitaminen en/of mineralen bevat. Vitaminen zijn stoffen die vanuit de voeding moeten worden ingenomen en die nodig zijn voor een normaal fysiologisch functioneren. Ze laten allerlei enzymatische processen in het lichaam goed te verlopen.

Er zijn dertien verschillende vitaminen: vitamine A, vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11 (foliumzuur), B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E en vitamine K. Verder zijn er veel vitamineachtige stoffen. Deze stoffen passen niet direct in de categorie 'vitamine', maar lijken daar vaak wel op. Voorbeelden hiervan zijn L-carnitine (een aminozuur dat een essentiële rol speelt in de vetstofwisseling en een beschermend werking op hart en bloedvaten heeft) en verschillende carotenoiden en flavonoïden. Dit zijn de stoffen in planten die zorgen voor de kleur en als antioxidant allerlei nuttige functies hebben en die soms kunnen worden omgezet in vitaminen.

Dan zijn er nog mineralen zoals magnesium en calcium. Daar waar vitaminen uit de levende natuur komen en door sommige planten of dieren zelf aangemaakt kunnen worden, komen mineralen uit de 'dode' natuur. Mineralen worden door planten opgenomen uit de aarde en door dieren uit voeding of water. Spoor-elementen zijn mineralen die in zeer kleine hoeveelheden nodig zijn voor het goed functioneren van het lichaam.

Feiten en fabels

In de ideale wereld heeft niemand een multivitamine nodig. Het blijkt echter dat in sommige gevallen de hoeveelheden vitaminen en mineralen tekort schiet. Een multivitaminepreparaat kan dan nuttig zijn. De kwaliteit van het preparaat is daarbij van groot belang. Zo moeten de aanwezige vitaminen en mineralen in een goed opneembare verbinding in het middel zitten. Zink kan bijvoorbeeld als zinkoxide (anorganisch: niet goed opneembaar) of als zinkcitraat (organisch; aan een zuur gebonden; goed opneembaar) in een product zitten. Dit maakt een wereld van verschil voor de opneembaarheid in het lichaam. Daarom is het onvoorstelbaar dat er nog steeds calciumcarbonaat (krijt!) wordt geadviseerd en verwerkt tot diervoeders; het lichaam kan er niets mee.

Dieren (en mensen) zijn in staat om sommige essentiële voedingsstoffen zelf te maken. Dit verschilt per diersoort. Zo wordt bijvoorbeeld vitamine D voor een deel in de huid gemaakt en kunnen paarden bepaalde B-vitaminen en vetzuren in de darmen aanmaken. Dit is echter een zeer precair evenwicht en dan moet het ook nog eens worden opgenomen. Hiervoor zijn verschillende factoren van belang. Zo moeten de omstandigheden in de darmen daarvoor goed zijn. De aangemaakte hoeveelheden zijn meestal niet genoeg om de hoeveelheden uit voeding volledig te vervangen.

Onder de klassieke definitie van wat een vitamine is, zou voor de meeste diersoorten (uitgezonderd mensen, mensapen en cavia's) vitamine C geen vitamine zijn omdat veel dieren deze stof zelf kunnen aanmaken. Toch kan extra inname zinvol zijn.

Wanneer een multi voor dieren?

Voor mensen zijn er door verschillende voedingsadviesbureaus en stromingen (bijvoorbeeld de orthomoleculaire geneeskunst) protocollen opgesteld wanneer iemand behoefte heeft aan een voedingssupplement zoals een multivitamine. Voor dieren bestaat dit nog niet. Sterker nog, de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) is nog helemaal niet duidelijk vastgesteld. Wellicht onder- of overschatten we het belang van sommige stoffen voor onze dieren.

Groepen dieren die in aanmerking komen voor het gebruik van multivitamine zijn:

- **Oudere dieren**
Naarmate een dier ouder wordt, neemt het vermogen om stoffen vanuit de spijsvertering op te nemen af. Een ruime voorziening in voedingsstoffen is dan zeer belangrijk. Ook is het voor oudere dieren goed om vaker kleinere hoeveelheden te eten dan een of twee keer per dag een grote portie.
- **Dieren die herstellende zijn van een ziekte of operatie**
Als dieren herstellende zijn, heeft het lichaam een vergrote behoefte aan voedingsstoffen zoals vitamine C, zink, bepaalde B vitaminen, vitamine E en selenium.
- **Dieren in de sport**
Dieren die zwaar lichamelijk belast worden hebben meer voedingsstoffen nodig die fungeren als antioxidanten zoals de vitaminen C en E. Daarnaast is er een verhoogde behoefte aan bijvoorbeeld magnesium.
- **Dieren met een slechte weerstand**
Een multivitamine is bij uitstek geschikt om langere tijd te voeren, bijvoorbeeld om het immuunsysteem te ondersteunen. In een multivitamine zitten veel stoffen die bijdragen aan het in stand houden van een goede weerstand zoals zink, vitamine C en D.
- **Dieren op dieet of dieren die slecht eten**
Als dieren door omstandigheden minder eten (bijvoorbeeld als ze op dieet staan of slecht eten door een gebitsprobleem) is het voeren van een multi een goed idee. Immers, als een dier minder kan eten, krijgt hij of zij ook minder essentiële voedingsstoffen binnen. Uiteraard is het prioriteit nummer één om de oorzaak aan te pakken als een dier slecht eet.
- **Als aanvulling op de voeding**
Voor veel diersoorten kan het best ingewikkeld zijn ze op een zo natuurlijk mogelijk manier te voeren en toch voldoende nutriënten aan te bieden. Paarden zouden idealiter alleen maar kruidenhooi moeten krijgen, maar is ons Nederlandse gras daar wel geschikt voor? Of stel je zelf het menu voor je hond of kat samen? Ook dan kunnen er tekorten ontstaan op het gebied van vitaminen en mineralen. Om het zekere voor het onzekere te nemen kan een multivitamine dan nuttig zijn.

Multivitaminen & Mineralen Complex

De Groene Os heeft Multivitaminen & Mineralen Complex Basis in haar assortiment, een zeer uitgebalanceerde multi. Deze aanvulling op de voeding zou eigenlijk Multivitaminen, Mineralen, Amino-zuren, Antioxidanten en Spoorelementen Complex moeten heten, maar dat vonden we toch echt te lang.

Onze multivitamine is uniek omdat hij rode alg (*Lithothamnion calcareum*) bevat, een calcium- en magnesiumbron van plantaardige oorsprong met een zeer hoge opneembaarheid.

Naast een brede basis vitaminen en mineralen bevat deze multi ook de amino-zuren L-lysine en L-thyrosine. Deze zijn nodig voor de juiste werking van het immuunsysteem, de energiehuishouding en hormoonbalans.

De verhouding calcium/fosfor is zorgvuldig uitgebalanceerd en ook over de vormen waarin de vitamines worden aangeboden is gewikt en gewogen. Zo kan een supplement bètacaroteen bevatten dat paarden zelf in vitamine A kunnen omzetten. Dit is echter een inefficiënt proces. Daarom heeft De Groene Os ervoor gekozen vitamine A direct toe te voegen, maar wel in zo'n hoeveelheid dat er geen kans is op een overdosis van deze vitamine.



Psylliumvezels als prebiotica

Weegbreezaadjes

Met psylliumvezels (ook wel vlozaad genoemd) worden de zaadjes van een plant uit de weegbreefamilie bedoeld. De meest gebruikte plant hiervoor is de *Plantago ovata*. Dit plantje bevat bijzonder veel voedingsvezels en slijmstoffen. Het is van nature geheel glutenvrij en kan gebruikt worden als prebiotica om de gezondheid van de darmen te ondersteunen en hiermee indirect het immuunsysteem te versterken.

Gezondheid huist in de darmen

In de darmen van ieder dier leven miljarden bacteriën, gisten en zelfs wormen. Dit wordt ook wel de darmflora genoemd. Al deze micro-organismen hebben samen veel functies. Ze maken deel uit van het immuunsysteem en zorgen ervoor dat voedingsstoffen goed worden opgenomen. Ze verzorgen de darmwand en staan in verbinding met de serotoninehuishouding in de hersenen. Serotonine is een neurotransmitter, een stofje dat nodig is voor informatieoverdracht tussen zenuwcellen. De darmflora heeft dus een belangrijke functie! Deze flora is een evenwicht: er zijn 'goede' en 'slechte' darmbacteriën en bij een gezond dier hebben de 'goede' de overhand. Als er voldoende gunstige organismen zijn, hebben de schadelijke veel minder kans om de darmen te koloniseren. Dit evenwicht kan worden beïnvloed door bepaalde stoffen en voedingssupplementen, waaronder prebiotica.

Hoe werkt een prebiotica?

Prebiotica is een term waarmee stoffen worden aangeduid die zorgen voor een toename van de gunstige darmbacteriën. De psylliumzaadjes zijn onverteerbare voedingsvezels. Dit betekent dat ze niet in de dunne darm worden afgebroken, maar onverteerd aankomen in de dikke darm. Daar worden ze door specifieke darmbacteriën gefermenteerd en benut als voedsel. Deze darmbacteriën hebben een groot gezondheidsbevorderend effect en door ze te voeden kunnen deze gunstige bacteriën in aantal toenemen.

Toepassingen

- **Stoelgang**

Psylliumvezels zijn bulkvormend waardoor ze een bijzondere dubbele toepassing hebben: ze helpen ontlasting zachter te maken en een te dunne ontlasting wat dikker te maken.

- **Reinigen van de darmen**

Vlozaad heeft een mild reinigend effect op de darmen. Samen met Trias Omega kan het gebruikt worden om zand uit de darmen te verwijderen.

- **Immuunsysteem**

Psyllium zorgt ervoor dat gunstige bacteriën het meer naar hun zin hebben in de dikke darm. Het ondersteunt hiermee het immuunsysteem en helpt om schadelijke organismen buiten de deur te houden.

- **Opname snelle koolhydraten**

Doordat psylliumvezels binnen enkele minuten een brijachtige massa vormen én het onverteerbare vezels zijn, worden sommige voedingsstoffen trager opgenomen. Voorbeelden hiervan zijn glucose en andere snelle suikers. Psylliumvezels kunnen daardoor goed worden toegepast bij dieren met insulineresistentie. Het is hierbij belangrijk dat als eerste het voer wordt aangepast naar een dieet dat beter bij een insulinegevoelig dier past!

Haken en ogen

Psylliumvezels zijn zeer veilig in het gebruik. Er zijn geen contra-indicaties bekend, maar wel een aantal zaken om rekening mee te houden. Als Psyllium Husk gebruikt wordt om de weerstand te versterken, is het belangrijk dat de darmen al in redelijke conditie zijn. Een zeer verstoorde darmflora heeft een andere ondersteuning nodig, net als een beschadigde darmwand.

Verder is het van belang om er rekening mee te houden dat Psyllium Husk beter niet gelijktijdig met medicijnen gevoerd kan worden. Door de vertragende werking op de vertering van sommige voedingsstoffen, is het theoretisch mogelijk dat medicijnen minder goed worden opgenomen.



Voorjaarskriebels

Iedereen kijkt uit naar de lente, maar het is ook het seizoen waarin een aantal voorjaarsklachten de kop weer opsteekt. Sommige dieren hebben moeite met het wisselen van winterkleed naar zomervacht, andere krijgen last van de pollen in de lucht. Bij paarden kunnen muggen weer de seizoensgebonden huidklachten veroorzaken en daarmee veel leed toebrengen. Met producten van De Groene Os kun je deze seizoensgebonden klachten aanpakken.

Veranderingen in het voorjaar

De natuur zorgt in het vroege voorjaar voor een natuurlijke reinigingsperiode. Er is een schaars aanbod aan voedingsstoffen waardoor de spijsvertering tot rust komt en in de darmen de zo genoemde 'slakken' worden opgeruimd. In de loop van het voorjaar beginnen er weer kruiden te groeien die rijk zijn aan mineralen en een reinigende en versterkende werking hebben, zoals brandnetels en paardenbloemen.

Het nabootsen van deze voorjaarsperiode kan gezond zijn voor je dier, maar het compleet onthouden van voeding is voor de meeste dieren ongeschikt. Ook brengt een uitgebreide reinigingsperiode een aantal praktische bezwaren met zich mee. Zo wordt er van de meeste paarden een bepaalde mate van arbeid verwacht en dat gaat niet goed samen met reinigen. Door Drainage Compositum in te zetten is het toch mogelijk een reinigingskuur te doen.

Drainage Compositum

Paarden kunnen al vroeg in het jaar veel last krijgen van de beruchte, door muggen veroorzaakte, seizoensgebonden huidklachten. Door nu het inwendig systeem zo schoon mogelijk te houden, is je dier minder aantrekkelijk voor insecten.

Drainage Compositum is zeer uitgebreid samengesteld waardoor het niet alleen een reinigende werking heeft, maar ook de spijsvertering en het immuunsysteem ondersteunt. Hierdoor zal het lichaam minder heftig reageren op prikkels van buitenaf.

Bij iedere situatie waarbij een teveel aan schadelijke stoffen moet worden afgevoerd, is Drainage Compositum het aangewezen middel. Het wordt ook gebruikt om de stofwisseling te verbeteren, waardoor onder andere de hormoonhuishouding beter in balans komt en voedingssupplementen beter worden opgenomen. Drainage Compositum laat zich goed combineren met Trias Omega.

Trias Omega

Trias Omega van De Groene Os is een smakelijke en gezonde aanvulling op de voeding van je dier. Het bevat lijnzaadolie, pompoenpitolie, olijfolie, teunisbloemolie, tarwekiemolie en vitamine E-olie. Deze oliën zijn rijk aan de essentiële vetzuren Omega 3, 6 en 9. 'Essentieel' betekent dat een dier (of mens) deze vetzuren niet zelf kan aanmaken. Paarden kunnen er een deel van aanmaken, maar slechts in geringe mate.

Deze vetzuren hebben verschillende functies in het lichaam. Zo ondersteunen ze onder andere de hersenfunctie, beschermen ze de slijmvliezen van de luchtwegen, bevorderen ze een rustiger huidbeeld en helpen ze je dier om beter door de verharingsperiode te komen. Trias Omega is een uitstekende, langdurige ondersteuning voor dier.

Omega 3 bevat twee belangrijke stoffen bevat: EPA en DHA.

EPA (Eicosapentaeenzuur) is onder andere belangrijk voor het gezond houden van hart en bloedvaten. DHA (Docosahexaeenzuur) heeft grote invloed op het goed functioneren van de hersenen die voornamelijk bestaan uit vetten met een hoge concentratie DHA. Omega 3 is ook aan te bevelen tijdens dracht en lactatie omdat DHA nodig is voor de ontwikkeling van hersenen en zenuwstelsel van de ongeboren vrucht.

Scutellaria tinctuur

In de lente kunnen dieren last krijgen van de pollen in de lucht. Dit is te merken aan gevoelige luchtwegen, hoofdschudden en uitscheiding uit de ogen. Als pollen problemen veroorzaken, komt het vaak voor dat je dier ook andere klachten heeft. Bekende combinaties met pollenallergie zijn huidklachten of een (tijdelijke) overgevoeligheid voor licht. In al deze gevallen kan Scutellaria tinctuur uitkomst bieden. Het werkt snel en zorgt ervoor dat het lichaam minder heftig reageert op een prikkel van buitenaf.



Met de herfst voor de deur.....

...wordt het op peil houden van een goed functionerend immuunsysteem weer een hele uitdaging. Door de plotselinge omslag naar guur weer en het zich binnenshuis afspelen van het alledaagse leven krijgen virussen meer kans om grip te krijgen op ons en onze dieren. Zeker dieren die niet zo'n goede start hebben gehad of uit een herplaatsingssituatie komen, kunnen gevoelig zijn voor herpesvirussen die herhaaldelijk de kop opsteken op momenten dat de weerstand vermindert. Als verzorger van zo'n dier kun je soms radeloos worden, maar gelukkig laten aandoeningen die veroorzaakt worden door herpesvirussen zich over het algemeen goed onder controle houden. Vaak blijft het dier wel drager, maar is het virus niet actief en geeft het geen symptomen.

Welke klachten worden door herpesvirussen veroorzaakt?

Onder paardenliefhebbers is het rhinovirus (rhinopneumonie) berucht. Dit virus is zeer besmettelijk en de stallen waar het is uitgebroken, worden vaak gelijk in quarantaine gehouden.

Van het rhinovirus bestaan twee verschillende soorten. De meest gevreesde variant veroorzaakt naast luchtwegklachten ook abortussen en zenuwschade (verlammingen). De andere variant, net zo besmettelijk maar met aanzienlijk minder dodelijke afloop, geeft alleen luchtwegklachten. Beide varianten verspreiden zich door waterdruppeltjes (uitgescheiden door proesten) door de lucht. Ook via mensen kan het virus worden overgedragen naar andere paarden. Als een paard een infectie heeft gehad, is het korte tijd immuun.

Wat te doen?

Het is belangrijk om infecties zoveel mogelijk te voorkomen. Zo is het voor gevoelige dieren met een verminderde weerstand niet verstandig om ze in een druk pension onder te brengen. Op plekken waar veel dieren dicht op elkaar worden gehouden verspreiden infecties zich makkelijker.

Voer dat past bij de diersoort zorgt voor een goede gezondheid en is de beste basis om de weerstand op peil te houden.

Ook voedingsstoffen en kruiden (zoals Echinacea purpurea) kunnen helpen om een dier een boost te geven. Zo is vitamine B6 van belang voor de aanmaak van afweercellen en heeft hiermee een belangrijke functie voor het in stand houden van een gezond immuunsysteem. Vitamine B6 bevordert daarnaast de opname van L-lysine.

Ook zink (bijvoorbeeld in een samengesteld middel) kan gebruikt worden om een goede weerstand op peil te houden en besmetting te voorkomen. Het spreekt echter voor zich dat bij ernstige symptomen altijd de dierenarts geraadpleegd moet worden.



Een reinigingskuur, wat is het en wanneer is het nuttig?

Natuur

Iedereen weet dat de natuur onderhevig is aan seizoenen. Deze seizoenen hebben bepaalde 'thema's' voor mens en dier. In de lente komt alle flora en fauna tot groei en bloei en komen er weer meer voedingsstoffen beschikbaar. De zomer biedt kansen om alle jonge dieren veilig te laten groeien. In de herfst kunnen dieren hun laatste reserves aanvullen waarmee ze voorbereid zijn op de winter. In de winter teren dieren in op hun reserves.

Bij in het wild levende dieren zorgt de zeer sobere voeding aan het eind van de winter voor een soort 'vastenperiode'. Het lichaam gaat op zijn eigen reserves (of voedselvoorraad) interen, waarbij de in de (bind)weefsels opgeslagen afvalstoffen vrijkomen en het lichaam verlaten. Op deze manier vindt dus een natuurlijke reiniging plaats.

Aan het einde van deze periode van sobere voeding, rond eind februari/begin maart, gaan voorjaarskruiden zoals paardenbloemen, berkenscheutjes en brandnetels weer groeien. Ook heermoes en duizendblad komen weer op. Deze vroege voorjaarsgroeiers zijn vaak rijk aan allerlei mineralen en zorgen voor een diuretisch (vochtafdrijvend) effect en voor het geleidelijk aansterken van het lichaam. Door deze kruiden wordt het lichaam gestimuleerd om de afvalstoffen, die zich gedurende de winterperiode hebben opgestapeld, uit te scheiden.

Deze periode vormt ook de start van de rui. De meeste dieren ruien twee keer per jaar. Een keer in het voorjaar en een keer in het najaar. Tijdens de rui wordt de vacht verwisseld voor de komende twee seizoenen. De rui vraagt extra energie, maar kan ook worden gezien als een soort extra lichaamsreiniging. Als een dier problemen heeft om door de rui heen te komen, kan een extra ondersteuning door middel van reinigende kruiden heel goed helpen.

Uitscheidingsorganen

Er zijn verschillende organen betrokken bij de reinigingsprocessen in het lichaam:

- **Darmen**
Het spijsverteringsstelsel zorgt voor de vertering en opname van voedsel en voedingsstoffen. Hier kunnen rottings- en gistingsprocessen bij om de hoek komen kijken (en dit is niet per se negatief!) die slakken veroorzaken. Dit zijn resten verteerd voedsel die aan het darmlumen (de holtes in de darm) blijven plakken. Door deze slakken kan de opname van voedingsstoffen minder goed verlopen.
- **Lever**
De lever is waarschijnlijk het meest bekende reinigende orgaan. De lever heeft zeer veel functies, zoals de synthese van bepaalde hormonen, de afbraak van allerlei stoffen (zowel lichaamseigen als lichaamsvreemd) en de vetvertering.
- **Nieren**
De nieren voeren verschillende wateroplosbare reststoffen af zoals creatine (onderdeel van de spierstofwisseling) en ureum (onderdeel van de eiwitstofwisseling).

- **Cellulair**

De cellen in het lichaam hebben een eigen stofwisseling en een eigen mini-reinigingsproces.

Verschillende soorten

Er zijn verschillende manieren om een reinigingsproces te bevorderen. We kunnen het beste kijken naar de orgaangroepen om te zien wat de verschillen zijn en wanneer welke producten kunnen helpen.

Darmen

Wanneer: de darmen zouden nooit vergeten mogen worden bij een reinigingskuur.

Het reinigen van de darmen is een voorwaarde voor een effectieve reiniging van de rest van het lichaam. Gezonde darmen zorgen bovendien voor een gezond immuunsysteem én een goede opname van voedingsstoffen en dus ook van eventuele supplementen.

Middelen: psylliumvezels hebben een reinigend effect op de darmen en helpen om slakken te verwijderen. Chlorella (een zoetwateralg) is in staat om zware metalen en andere schadelijke stoffen in de darmen aan zich te binden en op die manier af te voeren. Groene leem is ook een goede darmreiniger, maar kan bij gevoelige dieren wel obstipatie veroorzaken.

Lever

Wanneer: bij obstipatie, slechte vetvertering, huidklachten, misselijkheid, hormonale disbalans en een slechte ruiperiode.

Middelen: met stip op 1: bittere kruiden (bijvoorbeeld paardenbloem, engelwortel) en mariadistel. Bittere kruiden bevorderen de leverwerking en galstroom. Mariadistel heeft daarnaast ook een leverbeschermende en -regenerende werking.

Nieren

Wanneer: bij klachten aan het bewegingsapparaat zoals artritis, artrose en spierstijfheid.

Ook peesblessures hebben baat bij reinigende nierkruiden.

Middelen: typische nierkruiden zijn brandnetel, heermoes, berk en guldenroede.

Cellulair

Wanneer: bij een slechte huid/vacht, slechte weerstand, slechte ruiperiode. Voor een algehele ondersteuning.

Middelen: Methylsulfonylmethaan (MSM), B-vitaminen.

Andere maatregelen die nodig zijn om het reinigingsproces in het lichaam te ondersteunen: zorgen voor voldoende opname van vers, schoon drinkwater én zorgen voor ontspanning

Reinigen kost eerst energie voordat het wat oplevert. Daarnaast zorgt stress voor een extra afvalstoffen. Stress is namelijk zeer vervuילend voor het lichaam doordat de verschillende stresshormonen ook weer moeten worden afgebroken en dat is niet handig tijdens het reinigingsproces. Het is sowieso belangrijk om negatieve stress bij je dier te voorkomen, maar nu al helemaal. Zorg dus dat je dier het eventjes rustig aan kan doen.

Wanneer niet?

Er zijn ook redenen om niet extra te willen reinigen. Zoals al gezegd kost het energie! Dat je dier een goede basisgezondheid moet hebben, is een voorwaarde om extra te gaan reinigen.

Andere redenen om geen reinigingskuur te geven kunnen zijn:

- vlak na een operatie of bevalling
- tijdens de dracht of lactatie
- bij (chronische) aandoeningen
- in stressvolle periodes
- bij ondergewicht
- bij medicijngebruik

Veel reinigende stoffen hebben een interactie met medicijnen. Dit geldt voor bijna alle bittere kruiden omdat deze via de lever werken. De meeste medicijnen worden ook door de lever gemetaboliseerd (omgezet in de stofwisseling) en afgebroken. Medicijnen kunnen dan in combinatie met deze kruiden anders werkzaam zijn. In een aantal gevallen kan mariadistel nog wel worden ingezet. Gebruikt je paard medicijnen of twijfel je of een product geschikt is voor je dier? Vraag ons dan altijd om advies.



Overgewicht

Iedereen kent wel de grappig bedoelde foto's en filmpjes van te dieren. De realiteit is echter dat steeds meer huisdieren en paarden last hebben van overgewicht. De schattingen lopen uiteen, maar ongeveer 30 tot 50% is te dik. Sommige rassen worden met een steeds zwaardere lichaamsbouw gefokt en als eigenaar is het dan niet altijd goed in te schatten wat een gezond gewicht is. Ook kunnen behandelaars het lastig vinden om het onderwerp overgewicht aan te kaarten en vinden veel baasjes het zielig als hun dier geen tussendoortjes meer krijgt. Een complex onderwerp dus, maar feit blijft dat een te zwaar dier onnodig gewicht met zich mee torst wat een behoorlijk gezondheidsrisico is.

Risico's

Een te hoog gewicht belast de gewrichten te veel. Een dier is daar simpelweg niet voor gebouwd. Door deze extra belasting kan artrose ontstaan. Daarnaast kan overgewicht insulineresistentie en diabetes mellitus in de hand spelen. Bij fors overgewicht kan je dier zich niet meer goed bewegen en voelt het zich duidelijk niet fit. Ook is de gemiddelde levensverwachting van een hond of kat met overgewicht gemiddeld twee jaar korter in dan die van hun slankere soortgenoten.

Bij paarden met zomereczeem zie je vaak veel vet op de manen. Deze verdikte en slecht doorbloede huid met onderlaags vetweefsel is gevoelig voor ontstekingen. Ook andere huidaandoeningen kunnen bij overgewicht verergeren. Tot slot brengt voor een dier met overgewicht een narcose extra risico's met zich mee.

Overgewicht terugdringen

Het is dus zaak te voorkomen dat je dier te zwaar wordt en iets te doen aan overgewicht. Net als bij mensen kan overgewicht een bijwerking van medicijnen zijn. Overleg dit met je dierenarts. Mocht de oorzaak hierin liggen, ook dan zal je moeten ingrijpen, want gezond is het nooit. Meestal ligt de oorzaak echter in het simpelweg te veel eten geven in relatie tot de hoeveelheid beweging. Waar de balans ligt, is voor elk dier verschillend.

Er zijn bepaalde factoren die ervoor zorgen dat de voedingsbehoefte minder wordt. Denk hierbij aan castratie of sterilisatie of aan hoogbejaarde dieren die nog maar weinig bewegen. De hoeveelheid

voer en de tussendoortjes moeten dan worden aangepast. Voor senioren is het wel belangrijk om vaker eten aan te bieden. Het voer kan dan in kleine porties verdeeld worden.

Gaat je dier op dieet dan is het een goed idee om een multivitaminesupplement bij het voer te geven om eventuele tekorten in de micronutriënten te voorkomen. Probeer ook de lichaamsbeweging te verhogen. Dit moet wel met beleid gebeuren, zodat de gewrichten die bij overgewicht toch al veel te verduren hebben, niet overbelast raken.

Soms is het als diereigenaar ook echt lastig om te beoordelen of je dier al dan niet een gezond gewicht heeft. Je kan je op internet eens verdiepen in de Body Conditioning Score systemen (de lichaamsconditiescore) die voor verschillende diersoorten te vinden zijn. Als je er dan op gaat letten, valt het opeens op hoeveel paarden op stal eigenlijk net te dik zijn en bij hoeveel katten en honden je geen taille meer ziet.



Zandkoliek

De meeste paarden staan in de herfst en wintermaanden op de paddock (op zand). Weilanden staan niet meer vol met gras, maar zijn zanderig en bij nat weer modderig. Door deze ondergrond bestaat er een grotere kans op koliek door het binnenkrijgen van te veel zand.

Wat is zandkoliek?

Koliek is een verzamelnaam voor een symptoom: namelijk buikpijn. Zandkoliek is een verkramping van de darmen door een ophoping van zand in de darmen.

Wat zijn de kenmerken?

De symptomen van koliek kunnen erg verschillen per paard. Paarden met koliek kunnen bijvoorbeeld onrustig zijn, rollen, minder eten en/of diarree hebben. Koliek kan, naast zand in de darmen, ook andere oorzaken hebben, zoals wormen, stress en het eten van bedorven voedsel. Door wat mest van het paard in een emmer water te weken kan er gecontroleerd worden of er zand in zit; dit zal dan naar de bodem van de emmer zakken.

Bij het vermoeden van koliek moet er altijd een dierenarts worden geraadpleegd. Koliek kan namelijk variëren van lichte kramp tot een levensbedreigende verstopping met complicaties en het verloop van de aandoening is van tevoren niet goed in te schatten.

Hoe wordt zandkoliek veroorzaakt?

Een paard dat op een zanderige, kale wei graast, kan samen met het gras gemakkelijk veel zand naar binnen krijgen. Ook kan zand meekomen met het hooi, vooral als er op een zanderige ondergrond gevoerd wordt. Sommige paarden eten zand uit verveling of als natuurlijke reactie op tekorten aan mineralen.

Wat kun je doen?

Zorg bij het voeren van ruwvoer dat dit niet direct op het zand ligt. Werk bijvoorbeeld met een hooinet of ruif. Let hierbij wel goed op de juiste hoogte. De meest natuurlijke eethouding voor een paard is het eten vanaf de grond. Als een hooinet echter leeg is en op de grond hangt kan dat gevaarlijk zijn doordat het paard met zijn been in het net kan blijven hangen met alle paniek en risico's van dien.

Als uit de test met het oplossen van mest in water blijkt dat er veel zand in de mest zit, dan is het raadzaam om een kuur te geven om het zand uit de darmen te verwijderen. Hiervoor worden psylliumzaadvezels gebruikt. Dit zijn zeer zachte vezels die een grote hoeveelheid water aan zich kunnen binden. Bovendien komen er slijmstoffen uit de vezels vrij zodra de vezels in aanraking komen met water.

Op grond van deze eigenschappen zorgen psylliumvezels voor een volumineuze, soepele ontlasting, waarbij allerlei afvalstoffen, waaronder zand, effectief kunnen worden afgevoerd met de ontlasting. Voor het beste resultaat kan dit middel worden gecombineerd met plantaardige vetzuren zoals lijnzaadolie of een mengsel van essentiële vetzuren. Deze aanpak kan zowel preventief als acuut worden ingezet bij zand in de darmen en zandkoliek. Waarschuw bij een al aanwezige koliek wel altijd de dierenarts!

Sommige paarden eten zand als reactie op tekorten aan voedingsstoffen zoals mineralen. In periodes waarin het dier wel wat extra's kan gebruiken, bijvoorbeeld wanneer het verhaart, sport of een lage weerstand heeft, is het geven van een extra vitaminen en mineralen geen overbodige luxe.



Het lichaam in beweging

Door kou en vochtigheid in de winter kunnen dieren meer last krijgen van bewegingsproblemen. Aandoeningen als artrose (slijtage aan de gewrichten) verergeren vaak in dit jaargetijde. Daarom kan het nuttig zijn wat extra's voor je dier te doen met een opbouwend voedingssupplement of met een uitwendig middel. Het is dan wel belangrijk om te weten hoe gewrichten werken en waar de werking van de ondersteunende middelen op gebaseerd is.

De gewrichten

Gewrichten vormen de overgang tussen twee botuiteinden en zorgen ervoor dat beweging mogelijk is. Onderling zijn gewrichten allemaal verschillend, maar ze hebben wel allemaal dezelfde basisstructuur. Op de plaats waar twee (of meer) botuiteinden samenkomen, zijn deze uiteinden bedekt met een laagje kraakbeen. Kraakbeen werkt als een schokdemper en zorgt ervoor dat de beweging in het gewricht vloeiend verloopt. Het gewricht wordt bijeengehouden door een gewrichtskapsel, dat is een soort afdek- en beschermlaagje van bindweefsel.

Spieren zijn door middel van pezen aan het skelet verbonden. Pezen zijn de uiteinden van spieren en hun aanhechtingsplaatsen zitten dicht bij de gewrichten.

Gewrichten worden niet doorbloed. Door de inwerking van krachten op het gewricht zouden bloedvaten steeds stuk gaan. In het gewrichtskapsel bevindt zich synoviaalvloeistof waarmee het kraakbeen wordt gevoed. Deze stroperige vloeistof laat het gewricht soepel bewegen. Je zou het als een soort smeerolie kunnen zien.

Artrose

Artrose is slijtage van het gewrichtskraakbeen. Naast deze slijtage is er ook sprake van woekeringen in het gewricht en dat gaat vaak gepaard met een bepaalde mate van ontsteking. Deze slijtage kan worden veroorzaakt door ouderdom, overbelasting (bijvoorbeeld verkeerd trainen), verkeerd bewegen of een trauma (bijvoorbeeld een blessure).

Er kan ook een aangeboren aanleg voor artrose zijn door erfelijke kwalen of onzorgvuldige fokkerij. Dit is vooral bij bepaalde hondenrassen het geval. Tenslotte kan ook overgewicht artrose veroorzaken doordat de gewrichten te zwaar belast worden.

Bij artrose wordt het oorspronkelijk gladde oppervlak van het kraakbeen rafelig. Dit leidt tot irritatie in het gewricht. Het gevolg is dat banden, kapsels en pezen door het vervormde gewricht ook geïrriteerd raken. Pijn, stijfheid en startpijn (pijn en stijfheid als het dier weer in beweging komt na een periode van rust) zijn de belangrijkste klachten.

Artritis

Artritis is een ontsteking van het gewricht. Het kan verschillende oorzaken hebben, waaronder overbelasting, een trauma of een bepaalde afwijkingen in de stofwisseling. Artritis komt vaak voor in combinatie met artrose. Het bewegen met een beschadigd of versleten gewricht geeft irritaties waardoor het kan gaan ontsteken.

Ondersteuning van de gewrichtsfunctie

Er zijn verschillende stoffen die kunnen worden ingezet bij dieren met artrose of artritis. Een goed, opbouwend supplement bevat onder andere: vitamine C, magnesium, glucosamine, chondroïtine, calcium en MSM. Van essentieel belang is dat al deze stoffen in een goed verteerbare vorm aanwezig zijn. De eigenschappen van enkele van deze stoffen:

- **Vitamine C** draagt bij aan de vorming van collageen en daarmee aan de normale functie van het gewricht.
- **Magnesium** heeft zeer veel functies in het lichaam en is onder andere van belang voor het zenuwstelsel en een normale spierfunctie.
- **Calcium** is bekend voor gezonde botten, maar ook van belang voor het goed functioneren van spieren en zenuwen.

Voor een optimale ondersteuning wordt een opbouwend middel gecombineerd met een kruidenpreparaat:

- **Boswellia serrata** (wierookhars) heeft door de aanwezigheid van boswelliazuur een ontstekingsremmende werking en een natuurlijke affiniteit met gewichten, pezen en slijmbeurzen. Het remt de vorming van oedeem en zwellingen die kunnen optreden bij ontstekingen.
- **Rosmarinus officinalis** (rozemarijn) en **Zingiber officinalis** (gember) verminderen pijnklachten en hebben een positieve werking op het maag-darmkanaal. Rozemarijn werkt stimulerend en gember juist verzachtend en beschermend.
- **Camelia sinensis** (groene thee) en **Rosa canina** (hondsroos) zijn sterke anti-oxidanten en beschermen de cellen.

- **Yucca filamentosa** (palmlelie) is een graag gebruikt kruid bij verschillende klachten aan het bewegingsapparaat.

Een onderdeel dat tot de basissupplementen behoort, is een goed vetzuurpreparaat. Essentiële vetzuren zijn bij veel lichaamsprocessen betrokken en kunnen helpen bij het gezond en soepel houden van het bewegingsapparaat.

Ook een uitwendig smeermiddel kan prettig zijn, met name in chronische situaties. Dergelijke lotions werken verwarmend en bevorderen de doorbloeding. Een massage hiermee is een weldaad op zich en kan voor alle dieren een heerlijk verwenmomentje zijn!



Tips om soepel te bewegen

Er wordt ons vaak gevraagd of wij kunnen helpen het bewegingspatroon (manier van bewegen) van een paard te verbeteren. Er zijn gelukkig veel mogelijkheden om je paard te helpen om goed te blijven bewegen. Als je ziet dat het bewegen niet (meer) soepel gaat, is belangrijk om naar je paard te laten kijken door een dierenarts. Vervolgens kun je de adviezen en oefeningen ondersteunen met de voedingssupplementen die worden beschreven aan het eind van dit artikel.

Soorten bewegingstherapie

Na de diagnose van de dierenarts zijn er verschillende professionals die met manuele therapie en bewegingstherapie je paard kunnen behandelen. Welke therapeut je kiest hangt vooral af van de hulpvraag en van welke therapie je het meest aanspreekt. Een greep uit de mogelijkheden:

- **Fysiotherapie**
Fysiotherapeuten voor dieren hebben een flinke studie op zak: nadat zij eerst de humane opleiding hebben afgerond, hebben zij de specialisatie fysiotherapie voor dieren gevolgd. Fysiotherapie is vooral toepasbaar voor honden en paarden. Sommige therapeuten behandelen ook katten. De fysiotherapeut heeft verschillende technieken tot zijn of haar beschikking zoals bewegingstherapie, hydrotherapie en massage.
- **Ttouch®**
Ttouch® en Tteam® zijn technieken ontwikkeld door de Canadese Linda Tellington Jones. Ttouch® is een manier van aanraken (een manuele techniek) en Tteam® een manier van trainen en 'grondwerken'. Hierbij doet je dier nieuwe ervaringen op door middel van speciale oefeningen op een parcours. De methode is er op gericht om je dier een nieuw lichaamsbewustzijn te geven waardoor spanning in het lijf kan verminderen. Dit heeft dan weer invloed op de mogelijkheden in beweging en daardoor op het gedrag. Over deze therapie is veel informatie beschikbaar in de vorm van boeken en workshops waardoor, na wat begeleiding, de technieken thuis goed te beoefenen zijn.
- **Acupunctuur en shiatsu**
Acupunctuur en shiatsu (drukpuntmassage) zijn beide onderdeel van de traditionele Chinese

geneeskunde en worden al duizenden jaren toegepast. Beide technieken houden zich bezig met de doorstroming van energie (qi) door de meridianen (de energiebanen in het lichaam). Door op bepaalde plaatsen gericht druk uit te oefenen of naaldjes in te brengen, kan de energie in het lichaam worden gestuurd, aangewakkerd of juist getemperd worden. Het is opvallend hoe goed dieren ontspannen tijdens een behandeling bij een acupuncturist.

- **Osteopathie en craniosacraaltherapie**

Osteopathie is een manuele techniek waarbij een holistische benadering centraal staat. In de holistische geneeskunde wordt niet alleen de aandoening behandeld, maar wordt ook naar de mens of het dier als geheel gekeken en naar de basis waar de ziekte uit voortgekomen is. De osteopaat kijkt naar het bewegingsapparaat en neemt in zijn of haar benadering ook verschillende orgaanstelsels en het craniosacraal systeem mee: schedel, hersenvliezen, ruggenmerg(vlies) en hersenvochtcirculatie.

Craniosacraaltherapie is ontstaan vanuit de osteopathie. Hierbij wordt het bindweefsel behandeld door middel van zachte manuele technieken die een ontspannende werking hebben. Beide zijn hele subtiele therapieën waarbij geen gebruik wordt gemaakt van naalden, medicijnen of apparaten.

Van veel therapieën zijn de titels onbeschermd. Dat betekent dat iedereen de titel kan gebruiken en zich therapeut kan noemen terwijl er grote verschillen in opleiding zijn. Het is daarom verstandig om vooraf te informeren hoe iemand is opgeleid en hoeveel ervaring iemand heeft.

Wat kun je zelf doen?

Als je je paard wilt helpen om soepel te blijven bewegen, kun je de volgende stappen ondernemen:

- **Voorkom overgewicht**

Als je paard te zwaar is, geeft dit extra druk op het bewegingsapparaat en dat kan het bewegen belemmeren. Voorkom dat je dier te zwaar wordt en pak overgewicht aan.

- **Regelmatig bewegen zonder overbelasting**

Om spieren, botten en gewrichten sterk te houden is het belangrijk om vaak te bewegen zonder je paard te overbelasten. Voor oudere paarden kan dit betekenen dat ze vaker, maar korter moeten bewegen.

- **Zorg voor het kwetsbare dier**

Oudere dieren verdienen wel een beetje comfort. Geef je paard altijd de beschikking over een droge, beschutte plek. Als je paard op stal staat, zorg dan voor een ruime laag bodembedekking om de gewrichten te ondersteunen. Misschien heeft je oudere paard nu behoefte aan een deken terwijl dat eerder nooit nodig was.

Ondersteunende middelen van De Groene Os

Ook voedingssupplementen kunnen helpen om het bewegingsapparaat gezond te houden.

Glucosamine Complex met onder andere calcium, magnesium en vitamine C helpt om de gewrichten, de spieren en het zenuwstelsel gezond te houden. Het middel vormt een uitstekend combinatie met Cox Compositum, een kruidentinctuur met onder andere Boswellia die bij oudere en kwetsbare dieren de chronische verschijnselen verlicht. Ook extra vetzuren in de vorm van Trias Omega helpen om de gewrichten soepel te houden.



Feiten en fabels over glucosamine

Bij bewegingsklachten denk je aan het supplement glucosamine. De ingewijden onder ons gaan nog een stapje verder en weten dat in een hoogwaardig supplement glucosamine gecombineerd wordt met chondroïne. De nog verder ingewijden weten ook dat de resultaten van behandelingen met glucosamine verschillen. Daarom duiken we even wat dieper in de glucosamine én in andere stoffen die verlichting kunnen geven bij gewrichtsproblemen.

Wat is glucosamine?

Glucosamine is een aminosuiker, een natuurlijke stof. Het bestaat uit een glucosemolecuul en een aminogroep. De hoogste concentraties van deze stof vind je in het bewegingsapparaat: in het kraakbeen, de pezen en de ligamenten (de banden van bindweefsel om de gewrichten).

Glucosamine is vooral een belangrijke bouwstof en precursor (voorloper) voor allerlei stoffen en processen die te maken hebben met het gezond houden van het kraakbeen en de gewrichtsvloeistof. Zo kan glucosamine omgezet worden in N-acetylgalactosamine waarin het onderdeel uitmaakt van chondroïnesulfaat. Chondroïne is weer een belangrijk onderdeel van bindweefsels in bijvoorbeeld bloedvaten, bot en kraakbeen.

Artrose

Bij artrose is er sprake van afbraak van het kraakbeen en afname van de gewrichtsvloeistof. Hierdoor kunnen gewrichten slijten of zich juist botwoekeringen op het gewricht vormen. Door de wrijving ontstaan er dan serieuze pijnklachten.

Het proces van artrose is niet volledig terug te draaien. Wel kan er gezocht worden naar de juiste combinatie van middelen en maatregelen om ervoor te zorgen dat weefsel dat nog gezond is ook gezond blijft en pijnklachten verminderen.

Als bepaalde factoren voor het ontstaan of het in stand houden van artrose niet worden aangepakt, gaat een poedertje ook niet helpen. Een voorbeeld hiervan is een hond met zwaar overgewicht of een paard dat steeds op de verkeerde manier getraind wordt.

Werking glucosaminesupplement

Glucosamine wordt aangeraden als voedingssupplement (poeder of tablet) bij artrose en andere gewrichtsproblemen. Het gaat echter niet van vandaag op morgen om met voedingssupplementen je dier beter te laten bewegen. Er zijn kruiden en bepaalde voedingsstoffen zoals magnesium die vrij snel werken, maar glucosamine en chondroïne hebben langer de tijd nodig.

Dit komt omdat er van deze stoffen een hoge bloedspiegel moet worden opgebouwd. In het geval van gewrichten moeten deze stoffen daar dan ook nog aankomen. Gewrichten zijn weefsels met een

langzame doorbloeding en een trage stofwisseling. Om te weten of een supplement op basis van glucosamine werkt moet je het daarom eerst twee tot drie maanden de tijd geven.

Door een kwalitatief hoogwaardig supplement te kiezen dat een complex aan stoffen bevat is er vaak al eerder een verbetering zichtbaar. Toch blijft het zo dat de meeste middelen voor gezondere gewrichten langdurig ingenomen moeten worden om effectief te zijn. Voor een goede dosering waarbij het product echt werkzaam is, zijn dat meerdere grammen per dag en dat zijn behoorlijk wat schepjes of flink wat tabletten! Een poeder is dan meestal voordeliger.

Natuurlijke bron

Er zijn ook natuurlijke bronnen van glucosamine en andere gezonde stoffen voor de gewrichten zoals gelatine. Deze zitten in botten en gewrichten en die kunnen we onze honden en katten natuurlijk prachtig voeren. Maak bijvoorbeeld regelmatig echte bottenbouillon (zonder zout) voor ze! Het liefst van biologische dieren, die hebben de meeste gezonde voedingsstoffen.

Vitamine C en gewrichtsproblemen

Vitamine C is voor de meeste diersoorten geen echte vitamine (essentiële voedingsstof). In die zin: ze kunnen het tot een bepaalde hoeveelheid zelf aanmaken in de lever. Alleen mensen, apen en cavia's hebben structureel vitamine C uit hun voeding nodig. Toch kan extra vitamine C ook bij paarden, honden en katten heel nuttig zijn. De hoeveelheid vitamine C die het lichaam aanmaakt kan namelijk tekort schieten. En dat gebeurt als de aanmaak van vitamine C niet goed genoeg is (bijvoorbeeld bij een niet optimale spijsvertering of slecht werkende lever) óf als de behoefte aan vitamine C stijgt. Dat laatste gebeurt bij gewrichtsproblemen.

Vitamine C is een belangrijke bouwstof van collageen. Collageen geeft stevigheid en elasticiteit aan weefsels. Het houdt de gewrichtsvloeistof gezond en heeft in de gewrichten de functie van smeermiddel.

Er zijn interessante onderzoeken gedaan naar de inzetbaarheid van vitamine C bij heupdysplasie (HD) bij honden en artrose bij paarden. De onderzoekers weten nog niet precies hoe en waarom het werkt, maar de resultaten zijn veelbelovend!

Andere nuttige stoffen

Voedingsstoffen werken in het lichaam bijna altijd samen. Ze hebben elkaar nodig en ondersteunen elkaars werking. Voor veel aandoeningen is het daarom beter om ze te behandelen met een combinatie van stoffen in plaats van met één enkele stof. Dit is de reden dat wij de voorkeur geven aan een breed samengesteld en uitgebalanceerd middel in combinatie met ondersteunende (bijvoorbeeld terugdringen van overgewicht en bewegingstherapie) maatregelen.

Naast glucosamine, chondroïne en vitamine C zijn er nog meer stoffen die van belang zijn voor een goede gewrichtsfunctie:

- **Calcium:** zorgt voor een goede en sterke opbouw van de botten en het kunnen aanspannen van spieren.
- **Magnesium:** regelt dat de spieren weer kunnen ontspannen en heeft een ontkrampende werking. Magnesium is onder andere nodig voor de opname van calcium in de botten. Het voorkomt tevens ophoping of neerslag van calcium in andere weefsels. De balans tussen calcium en magnesium is dus er belangrijk. Een teveel aan magnesium kan weinig kwaad; dit wordt vanzelf niet meer opgenomen.
- **MSM:** een organisch zwavel dat een ontstekingsremmende en pijnstillende werking heeft en nodig is bij de opbouw van kraakbeen. Ook verbetert MSM de conditie van de huid, vacht en nagels.

Essentiële vetzuren zijn ook nuttig om extra bij te voeren aan dieren met bewegingsproblemen. Omega 3 en GLA uit omega 6 verbeteren de bewegelijkheid en verminderen de ontstekingen die kunnen ontstaan bij artrose.

Sommige kruiden worden al van oudsher gebruikt bij pijnlijke gewrichten. *Boswellia serrata* *enduivelsklauw* zijn twee van de meest bekende. Ze verminderen ontstekingen en geven verlichting bij pijnlijke en stramme gewrichten.



Rugproblemen

Een paard is van nature niet gemaakt om op te gaan zitten. En toch maken de meeste paardeneigenaren meerdere keren per week een ritje op hun paard. Om over manegepaarden nog maar te zwijgen. Eigenlijk is het wonderlijk dat dit zo vaak goed gaat. Rugproblemen bij paarden komen echter veel voor. De onderzoeken hiernaar verschillen: 27 tot bijna 100% van de paarden zou rugproblemen hebben! Rugpijn bij paarden wordt alleen niet altijd herkend en de oorzaken kunnen ook nog eens heel divers zijn.

Een klein stukje anatomie

De ruggengraat van een paard bestaat uit 54 wervels. De wervels zijn verbonden met tussenwervelschijven en het geheel wordt bij elkaar gehouden door banden.

De eerste wervels na de schedel (de atlas en de draaier) zorgen ervoor dat het hoofd van het paard kan draaien en bewegen. Daarna volgen de halswervels, dan de borstwervels en de lendenwervels. De wervels van het heiligbeen zijn met elkaar vergroeid. Tot slot volgen de wervels van het staartbeen. De hals en de rug van het paard zijn zeer bewegelijk om een soepele gang en sprong mogelijk te maken.

Het skelet geeft stevigheid aan het lichaam en dat is met de wervelkolom niet anders. Naast deze ondersteunende functie is de wervelkolom ook een aansluitpunt voor spieren en beschermt het een aantal inwendige organen en het ruggenmerg.

Rugproblemen bij paarden

De klachten en symptomen bij rugproblemen bij paarden kunnen erg verschillen. Je kunt hierbij denken aan:

- Kreupelheid
- Gevoelig bij aanraken en/of borstelen van de rug

- Protesteren met opzadelen, aansingelen en opstijgen
- Afwijkende staardracht, bijvoorbeeld scheef dragen of veel met de staart zwiepen tijdens het rijden
- Protest tijdens het rijden: bokken, steigeren, weigeren
- Rijkunstige problemen: moeite met galop, moeite met lengtebuiging, onvoldoende ontspanning bij het springen.

Er is onderzoek gedaan naar hoe goed (professionele) paardenhouders rugpijn bij hun paarden herkennen. Dit blijkt vrij dramatisch te zijn. Laat bij twijfel de rug van je paard altijd nakijken door een specialist!

Aandoeningen

Als eenmaal is vastgesteld dat je paard last heeft van zijn rug is het natuurlijk ook zaak om uit te zoeken wát er dan precies aan de hand is. Er zijn nogal wat opties:

- **Wobbler-syndroom**
Een aandoening die vooral bij jonge dieren voorkomt. Het ruggenmergkanaal, meestal ter hoogte van de halswervels, is vernauwd. Paarden lopen en staan afwijkend (atactisch). Lichte gevallen zijn goed te behandelen met dieetaanpassingen (extra vitamine A en D) en verplichte boxrust.
- **Artrose**
Artrose kan aan ieder gewricht voorkomen en dus ook aan de gewrichten in de rug. Bij artrose is er enerzijds sprake van afname van het kraakbeen en slijtage van het gewricht terwijl er anderzijds ook botwoekeringen kunnen ontstaan.
- **Spondylose**
Spondylose is een vorm van artrose waarbij botvorming ontstaat. Deze botwoekering kunnen uiteindelijk een brug over de wervels vormen waardoor de rug veel minder beweeglijk wordt. Dit proces kan erg pijnlijk zijn tot aan het moment dat de wervels vergroeid zijn, daarna wordt de pijn meestal zichtbaar minder.
- **Kissing spines**
Kissing spines linkt misschien lieflijk, maar is heel vervelend voor je paard. Het ontstaat meestal op de plek van het zadel. De doornuitsteeksels op de wervels wijken naar elkaar toe en kunnen elkaar zelfs raken. Als ze tegen elkaar aan schuren veroorzaakt dit veel pijn.
- **Hernia**
Een hernia is een uitstulping van de tussenwervelschijven. Dit veroorzaakt pijn doordat het tegen de zenuwbanen aandrukt. Een hernia bij paarden komt vooral voor in de lendenwervels en is lastig te diagnosticeren omdat een röntgenfoto geen uitkomst biedt.
- **Zadeldrukkingen, spierblessures**
Veel van bovenstaande klachten kunnen ontstaan door een slecht passend zadel of een te zware of slecht rijdende ruiters. Het zadel zelf kan ook het probleem zijn en drukkingen en problemen met de weke delen (zoals de spieren) veroorzaken.

Onder de huid kunnen beschadigingen zoals zwellingen ontstaan. De huid kan ook stuk gaan. Als deze drukkingen genezen, ontstaan de typische witte haren of vlekjes, er is dan sprake van littekenweefsel.

Oorzaken

Zoals hierboven al is aangegeven, kunnen belangrijke oorzaken een slecht passend zadel zijn of rijkunstige problemen. Om de rug tijdens het rijden goed te kunnen gebruiken moet het paard leren om de rugspieren te ontspannen en lang te maken. Hiervoor zijn sterke buikspieren nodig; deze moet het paard leren aanspannen. Zoals vaker zijn er meerdere wegen die naar Rome leiden. Tegenwoordig is de Academische rijkunst en het 'recht richten' een veel gebruikte manier om een paard te leren om ruitergewicht te dragen en zijn rug goed te gebruiken.

Alle artrose-achtige klachten kunnen ook te maken hebben met verkeerde voeding (net als Wobbler-syndroom) en trauma. Verkeerde en te weinig beweging kunnen, net als overbelasting, rugproblemen in de hand werken. Tot slot speelt ook een erfelijk aanleg bij sommige aandoeningen een rol.

Wat te doen?

Als je een rugprobleem bij je paard vermoedt, is het als eerste belangrijk om een dierenarts in te schakelen. Deze kan vaststellen wat er precies aan de hand is en helpen de oorzaak te achterhalen.

Als er een duidelijke diagnose is, kan er verder gekeken worden naar de beste behandeling. Soms kan manuele therapie zoals fysiotherapie of acupunctuur worden gebruikt als extra ondersteuning. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk om de onderliggende oorzaak (zoals een slecht passend zadel of verkeerd beweging) aan te pakken om te voorkomen dat de klacht steeds terugkomt.

Kruiden en voeding

Ook met voedingssupplementen kan een rug ondersteund worden. Welke combinatie van kruiden en voedingsstoffen het beste is, hangt af van de precieze klachten.

De Groene Os heeft een uitgebreid assortiment producten om soepele wervels en spieren in de rug van binnen en buiten te ondersteunen. Stoffen als glucosamine, vitamine C en chondroïtine onderhouden een gezonde gewricht functie.

Kruiden kunnen helpen de doorstroming van bloed en voedingsstoffen te bevorderen. Uitwendig kan ook een spray helpen om de rugspieren te ontspannen.



5 veelgestelde vragen over peesblessures

Open een paardenforum en de vragen over peesblessures vliegen je om de oren. En dat is niet zo gek, want herstellen van een peesblessure kost vaak veel tijd en de meeste paarden blijven er daarna nog lang gevoelig voor. Het komt zelfs regelmatig voor dat paarden om deze reden worden ingeslapen.

1. Welke peesproblemen bestaan er?

Pezen zijn stugge weefsels met weinig doorbloeding. Ze zijn de verbinding tussen de botstructuren en de spieren en zorgen zo voor beweging. In de praktijk wordt vaak ook over pezen gepraat als er ligamenten (banden van bindweefsel om een) bedoeld worden.

Pezen kunnen beschadigd raken en scheuren. In het ergste geval is de pees dan geheel of gedeeltelijk letterlijk gescheurd (ook wel peesklap genoemd). Bij honden en katten komt dit zelden voor. Het wordt wel eens gezien bij bijvoorbeeld Greyhounds die voor hondenrennen gebruikt worden. Ook gewrichtsbanden zijn gevoelig voor beschadigingen, met name de kruisbanden in de knie. Pezen en banden kunnen ook overbelast raken: de weefsels zijn dan geïrriteerd, maar nog niet stuk. Overbelaste pezen kunnen gaan ontsteken, dit wordt een tendinitis genoemd. Ook allerlei structuren eromheen kunnen ontsteken, denk aan een peesschedeontsteking (tenosynovitis). Peesblessures zijn het meest berucht in de paardenwereld, maar ook bij andere dieren komen ze uiteraard voor.

2. Wat zijn de kenmerken van peesblessures?

Wanneer er sprake is van een peesblessure wordt dit meestal opgemerkt doordat het dier gaat kreupelen. Dit kan variëren van acuut tot een meer sluipend proces. Ook de ernst van de kreupelheid is heel wisselend. In de herstelfase, die behoorlijk lang kan duren, is de kreupelheid soms al helemaal verdwenen, terwijl de pees nog niet hersteld is.

Er is meestal een verdikking waar te nemen en plaatselijk warmte te voelen rond het gebied van de blessure. Bij paarden komen peesblessures het meeste voor aan de voorbenen. De zwelling is dan vaak te zien aan de achterkant van het pijpbeen. Wanneer er een banaanvormige zwelling te zien of te voelen is aan de achterzijde van het voorbeen dan is er een blessure aan de oppervlakkige buigpees. Is er meer zwelling te zien naar de zijkanten van het voorbeen dan is er een blessure aan een pees die dieper ligt (vaak de diepe buiger).

3. Waardoor wordt het veroorzaakt?

Peesblessures kunnen wisselende oorzaken hebben en vaak is het een combinatie van factoren.

Paarden

Bij een paard is het van belang om de training goed op te bouwen. Te plotselinge hoge belasting kan schade aan de pezen geven. Ook de ondergrond waarop getraind wordt is belangrijk. Berucht is zwaar (duin)zand, maar ook het strand kan belastend zijn of een niet goed onderhouden rijbak. Het in een hoog tempo rijden op een te harde ondergrond kan ook problemen geven. Opbouwen is noodzakelijk, dus niet vanuit het niets een zware rit door de duinen naar het strand maken. Na de rit uit laten stappen op een harde, vlakke ondergrond is aan te raden.

Door langdurig te zwaar/verkeerd trainen kan peesweefsel geïrriteerd raken en uiteindelijk beschadigen. Over beenbescherming bij paarden verschillen de meningen. Bepaalde producten bieden wel bescherming tegen een trauma van buitenaf, bijvoorbeeld een paard dat zichzelf aantikt met de achterhoeven of een trap van een ander paard krijgt waarbij een beschadiging optreedt. Maar beenbescherming kan ook juist de doorbloeding belemmeren wat een averechts effect heeft.

Wat bij paarden nogal eens vergeten wordt is dat de hoefsmid grote invloed heeft op de stand van het paardenbeen en dus van de mate van belasting van onder andere de pezen. Bij te snelle en/of te grote verandering in de stand van de hoof, kunnen de pezen onder grote druk komen te staan. Om te voorkomen dat een blessure ontstaat of dat een oude blessure terugkomt is een goede hoefsmid onontbeerlijk. Het is van belang om dus op tijd een afspraak met de hoefsmid te maken en niet pas als de hoof eigenlijk al te lang is.

Om pezen en banden sterk te maken en te houden is vrije beweging voor paarden van het allergrootste belang!

Honden

Honden kunnen in hun enthousiasme plotselinge bewegingen maken en daarbij kan schade aan

pezen en banden ontstaan. Ook honden die worden ingezet voor de sport kunnen met peesblessures te maken krijgen. Wat voor paarden geldt, geldt ook hier: de belasting gedoseerd opbouwen. Het is verstandig om daar ook rekening mee te houden bij jonge honden (met name van grote rassen) en bij honden die gevoelig zijn voor blessures. Een verkeerde stand kan het bewegingsapparaat ook te veel belasten; soms kan de oplossing zo simpel zijn als op tijd knippen van de teennagels.

Katten

Bij katten komen peesproblemen niet zo veelvuldig voor, maar een peesblessure na het verkeerd neerkomen na een sprong of val is natuurlijk niet ondenkbaar.

4. Hoe kan ik het herstel ondersteunen?

Het herstel van een peesblessure kan ondersteund worden met natuurlijke middelen. Inwendig kan er gebruik gemaakt worden van kruiden zoals Boswellia (voor het remmen van ontstekingen in het bewegingsapparaat) en Wijnruit (voor het bevorderen van de afvoer van een teveel aan vocht en afvalstoffen zoals ontstekingsmediatoren).

Extra vetzuren zoals omega 3 hebben een positief effect op het bewegingsapparaat en zijn zeker een goede aanvulling. Uitwendig kunnen smeermiddelen verlichting bieden door de doorbloeding te bevorderen en af te leiden van de pijn.

Bij meer chronische gevallen kan er gedacht worden aan kruiden die een milde pijnstillende werking hebben. Voorbeelden hiervan zijn Yucca filamentosa (palmlelie), Zingiber officinalis (gember) en Rosmarinus officinalis (rozemarijn). Wanneer de pezen moeten worden aangesterkt secundair aan een gewrichtsprobleem, kan een supplement met extra bouwstoffen uitkomst bieden. Er worden dan extra aminozuren en andere voedingsstoffen gegeven waardoor herstel aan het bewegingsapparaat bevordert wordt. Door sterkere spieren worden de gewrichten beter gestabiliseerd en kunnen pijnklachten verminderen wat weer een positieve invloed heeft op de beweegbaarheid.

5. Heeft mijn paard beenbescherming nodig?

In de meeste gevallen: nee, je paard heeft geen beenbescherming nodig.

Een groot nadeel van veel soorten beenbescherming is namelijk dat de benen te warm worden waardoor juist schade aan de pezen ontstaat. Dit kan komen door het materiaal waar de peesbescherming van is gemaakt of door het niet correct aanbrengen van de bandages.

Peesbeschermers en strijklappen kunnen wel beschermen tegen een trauma van buitenaf. Dit kan nuttig zijn in de springsport, draf- en rensport of als er 'actie' te verwachten is. Bijvoorbeeld bij een jong paard dat voor het eerst een zadel op krijgt.

Bandages kunnen de gewrichten en pezen ondersteunen, maar deze ook juist slapper maken. Het beste is om ze pas te gebruiken na een goede instructie van een dierenarts of veterinaire professional.



Allergische luchtwegaandoeningen

In het najaar en in de winter kunnen we de klok erop gelijk zetten: de hulpvragen over hoestende, snotterende en benauwde paarden stromen binnen. Blijkbaar zijn paarden erg gevoelig op de luchtwegen. Een van de meest voorkomende luchtwegaandoeningen bij het paard is RAO (Recurrent Airway Obstruction), een allergische aandoening die verband houdt met schimmel en stof. Wat is RAO precies en wat kunnen we eraan doen?

Anatomie van de luchtwegen

Ingeademde lucht komt via de neusholte en luchtpijp in de longen en bronchiën. De bronchiën vertakken zich steeds kleiner in bronchiolen en uiteindelijk in de longblaasjes. In de longblaasjes vindt uiteindelijk de gasuitwisseling plaats.

Slijmvlies

Het lichaam kent een aantal manieren om de luchtwegen vrij te houden van bacteriën, virussen, schimmels en irriterende stoffen zoals fijnstof en dampen van bijvoorbeeld ammoniak.

Als eerste zal het lichaam proberen om zaken die niet in de luchtwegen thuishoren buiten de deur te houden met kleine trilhaartjes. De kunnen een soort zwiepbeweging maken waardoor (grof) stof naar buiten kan worden gewerkt. Het dier kan ook gaan niezen of hoesten als mechanisch verdedigingsmechanisme. Ook is gezond slijmvlies een uitstekende barrière om indringers (zoals bacteriën en virussen) uit de bloedbaan en dus 'uit het lichaam' te houden om zo infecties te voorkomen.

Geïrriteerd slijmvlies (van binnenuit door verkeerde voeding of van buitenaf door irriterende stoffen of onvoldoende frisse lucht) is op de lange duur niet gezond en ook niet meer in staat alle indringers buiten de deur te houden. Veel klachten, waaronder allergieën, zijn terug te voeren op niet-gezonde slijmvliesen.

Alle slijmvliesen in het lichaam hebben dezelfde opbouw, zijn gebaat bij dezelfde voedingsstoffen, hebben allen hun eigen flora én staan met elkaar in verbinding. Dit is de reden dat bij slijmvliesklachten soms als eerste aan de darmgezondheid gewerkt moet worden.

Astma is een allergie

Astma voor paarden is geen correcte term. Het is RAO. Een paard dat last heeft van RAO heeft een allergie. Dit ontstaat als volgt:

- Het paard heeft een besmetting opgelopen met een schimmel uit hooi of uit een bodembedekker zoals stro.
- Het paard maakt antistoffen aan om de schimmelinfectie onschadelijk te maken.
- Daarvoor gevoelige paarden ontwikkelen een allergie voor de antistoffen die hiervoor in stelling worden gebracht.
- Door deze immuunreacties reageert het paard ook overgevoelig op andere stoffen zoals meer 'onschuldig' stof en micro-organismen.

Het ontstaan hangt dus samen met het risico op besmetting met een schimmel vanuit een verhoogde besmettingsdruk (slechte kwaliteit hooi) en slijmvliezen die geïrriteerd raken waardoor de schimmel meer vat krijgt. De allergie wordt vervolgens in stand gehouden door stof. Sommige paarden lijken hiervoor gevoeliger dan andere. Mogelijk speelt een erfelijke factor hierbij een rol. RAO kan ook op latere leeftijd ontstaan.

Verloop en symptomen

Een paard met RAO hoest. Op het eerste gezicht lijkt het een droge hoest, maar er zit in de achterste luchtwegen wel degelijk taai slijm vast. Door de ophoping van slijm en het proberen dit op te hoesten, moeten de spiervezels die de bronchiolen en longblaasjes openhouden extra hard werken. Hierdoor neemt de diameter en daardoor de effectiviteit van de longblaasjes af en krijgt het paard het benauwd.

Afhankelijk van de ernst van de klachten kunnen de volgende symptomen zichtbaar zijn:

- Hoesten
- Bijgeluiden in de ademhaling
- Verwijde/openstaande neusvleugels
- Vergrote buikbeweging bij het uitademen
- Anusbewegingen bij het ademen

Deze laatste twee punten komen voor bij het ernstig benauwd zijn. Het paard moet dan extra inspanning leveren om de luchtwegen leeg te krijgen. Op den duur is een duidelijke buikgroeve zichtbaar. De paarden kunnen dan minder belast worden en zijn vaak niet meer geschikt voor (top)sport.

Verschil tussen RAO en COPD (dampigheid)

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease en is eigenlijk een verzamelnaam voor verschillende chronische longaandoeningen. Wanneer er sprake is van een vermindering van elasticiteit in het longweefsel en wanneer vooral het uitademen met inspanning gepaard gaat, spreken we van COPD. Er wordt ook wel gezegd dat RAO een voorstadium is van COPD. In de volksmond wordt COPD ook wel 'dampigheid' genoemd.

Wat te doen?

Het allerbelangrijkste bij paarden met RAO of vergelijkbare klachten is om het paard zoveel mogelijk buiten te houden. De stal uit, de weide in. Als het kan jaarrond, 24 uur per dag. Met regenachtig of stormachtig weer is het dan wel belangrijk dat de paarden kunnen schuilen. Paarden zijn van nature niet gemaakt om veel binnen te staan en als de kwaliteit van de lucht te wensen overlaat, kunnen er heel snel luchtwegklachten ontstaan.

Als het paard niet 24/7 naar buiten kan moet dit in ieder geval zo dicht mogelijk benaderd worden. Bijvoorbeeld overdag naar buiten. Het is dan wel tijd om echt eens kritisch naar de ventilatie in de stal te kijken. De paarden moeten niet op de tocht staan, maar één raampje open is echt te weinig.

Daarnaast moet er extra aandacht worden besteed aan een goede kwaliteit ruwvoer en bodembedekking. Als de stallen worden uitgemest en opgestrooid, komt er over het algemeen veel stof vrij; zorg dat het paard dan niet binnen aanwezig is.

Voldoende ruwvoer is essentieel voor een gezond paard en veel paarden verdragen kuilvoer (dat al wat minder stoffig is) toch minder goed. Hooi kan ondergedompeld worden in water (niet weken, dat bevordert schimmelgroei en wekt mogelijk nutriënten uit het hooi) om stof te verwijderen.

Aanvullend kan het hooi ook behandeld worden met een mengsel van etherische oliën. Het hooi moet dan (een eindje weg van het paard) worden uitgeschud, gesprayd met het mengsel,

omgedraaid en weer goed gesprayd. De etherische oliën verbeteren de zuurstofopname en geven stof minder kans.

Kruiden en belangrijke voedingsstoffen

Een paard dat plotseling hoest moet absoluut door een dierenarts gezien worden. Aanvullend kunnen kruiden helpen om het taaie slijm in de achterste luchtwegen op te lossen, het immuunsysteem te ondersteunen (om de schimmelinfectie te overwinnen) en het paard minder benauwd te laten zijn. Daarnaast kunnen kruiden helpen om de slijmvliezen te verzachten.

Naast deze eerste aanpak is voor paarden met RAO twee keer per jaar een reinigingskuur zeker aan te bevelen. Bij allergieën is er sprake van een verhoogde gevoeligheid voor afvalstoffen. Een drainagekuur maakt deze afvalstoffen vrij uit de weefsels zodat deze kunnen worden afgevoerd. Het kan ontstekingen verminderen en rust brengen in het immuunsysteem.

Ook zijn er plantaardige oliën die een ondersteunende werking op de slijmvliezen hebben en een kalmerende invloed bij de allergische reacties. Een voorbeeld hiervan is teunisbloem.

Als luchtwegklachten in een vergevorderd stadium zijn, zoals wanneer de uitademing extra inspanning vraagt, is het vaak heel moeilijk om het paard enigszins fit te houden. Alle energie gaat immers naar de ademhaling. Een extra boost met vitaminen en mineralen kan dan een goede ondersteuning zijn.



Leren leren

Soms hebben diereneigenaren het gevoel dat het geleerde maar niet aankomt bij hun dier. Vaak komt dit voor bij drukke dieren die altijd met van alles bezig lijken te zijn, behalve met opletten. Deze dieren worden weleens vergeleken met ADHD'ers en zijn vaak lastig te trainen.

Net als een mens leert een dier door te oefenen. Het kan geen kwaad eens goed over de opleiding van je dier na te denken en een plan te maken. Maak voor jezelf duidelijk wat het doel is en hoe jij en je dier dat op een leuke manier kunnen bereiken. Probeer daar een tijdsinschatting bij te maken. Begin steeds met kleine stapjes en wanneer een oefening niet goed gaat, ga een stapje terug naar waar het nog wel goed ging. Zorg voor een positieve sfeer en beloon kleine vooruitgangen.

Zorg dat het trainingsmoment niet te lang is en passend bij de leeftijd en het karakter van je dier. Het is van groot belang dat ieder trainingsmoment positief wordt afgesloten, zowel voor jou als voor je dier. Als het maar niet wil lukken, is het beter om te stoppen dan met frustraties verder te gaan. Dit doet vaak meer kwaad dan goed. In zo'n geval is het terug naar 'de tekentafel' en het op een ander moment of een andere manier opnieuw proberen.

Als er sprake is van te veel energie bij je dier, probeer dan na te gaan waardoor dat kan komen. Denk hierbij aan te veel geraffineerde voeding (veel suikers) of te weinig beweging en uitdaging. Om de concentratie te verbeteren zijn er voor honden en katten tegenwoordig puzzels en speelgoed in de handel waar het dier zijn hoofd bij moet gebruiken. Ze zijn te krijgen via internet en bij sommige dierenwinkels.

Therapieën

Voor alle diersoorten kan TTouch worden ingezet. Dit is een manuele therapie, ontwikkeld door Linda Tellington-Jones. Het bevordert de concentratie en het leervermogen van je dier en beschrijft ook een trainingstechniek zonder geweld. Hier zijn verschillende boeken over in de handel. Wanneer je tegen problemen aan blijft lopen, kan een gedragstherapeut wellicht uitkomst bieden.

Essentiële vetzuren en magnesium

Je kunt je dier ook ondersteunen met verschillende natuurlijke middelen.

Er zijn een aantal typen onverzadigde vetzuren waarvan Omega-3 en Omega-6 de belangrijkste zijn. Omega-3 vetzuren zijn voor een dier van belang voor de energiehuishouding en de geestelijke stabiliteit. Deze vetzuren zorgen ervoor dat de cellen in het lichaam soepel blijven en de celwanden elastisch. Dit laatste zorgt ervoor dat de zenuwpijnsignalen, met name in de hersenen, beter worden doorgegeven. Daarnaast kan een dier uit Omega-3 het stofje DHA maken dat in hoge concentraties voorkomt in de hersenen. Het aanvullen van deze vetzuren kan in veel gevallen een positief effect hebben. Ook magnesium wordt vaak ingezet voor het verbeteren van de concentratie omdat magnesium helpt te ontspannen.



Wat te doen bij angst en stress

Paarden zijn vluchtdieren en angst is voor hen een levensreddende emotie. Door angst of stress ontstaan er in het lichaam diverse reacties die ervoor zorgen dat het dier kan vechten of vluchten. Zo worden de spijsvertering en andere lichaamsfuncties, die niet van acuut belang zijn, even op 'pauze' gezet en systemen die nodig zijn om een flinke sprint te trekken 'aangezet'. Interessant genoeg maakt het lichaam eigenlijk geen onderscheid in waar de stress vandaan komt, of die nou veroorzaakt wordt door een hongerige leeuw, of door iets wat geen gevaar oplevert, of bijvoorbeeld door sport.

Nerveus zijn is een breed begrip en iedereen kan dit anders ervaren. Wat voor de ene ruiter of amazone een prettig temperament is, is voor de andere onhandelbaar of gevaarlijk. Het is goed hier eens over na te denken; is het paard daadwerkelijk zo nerveus en heeft het dier er zelf last van of is wellicht de combinatie paard/ruiter niet optimaal? Ook al is dit laatste de uitkomst dan is het uiteraard alsnog van belang om actie te ondernemen omdat op den duur het dier last heeft van een niet-tevrede eigenaar.

Klachten die voor kunnen komen bij nerveuze of angstige paarden zijn schrikkerigheid in het rijden of in de omgang. Ook kunnen zogenoemde 'stalondeugden' ontstaan zoals weven en luchtzuigen. Beide hebben een uitgebreid pakket aan maatregelen en middelen nodig aangezien er bijna altijd wel wat te doen valt aan het management waarop het dier gehouden wordt (beweging, sociaal contact, voer). Voor drukke paarden kan een vetrijk dieet goed zijn. Paarden kunnen van nature goed vetten verteren en deze zijn een uitstekende bron van energie. Er hoeven dan minder (snel verteerbare) koolhydraten gevoerd te worden. Naast plantaardige olie zijn bijvoorbeeld lijnzaad en mais rijk aan vetten.

Er kunnen ook fysieke klachten ontstaan als gevolg van stress. Met name klachten van de slijmvliezen vallen hieronder; luchtwegklachten, spijsverteringsproblemen en huidaandoeningen.

Sport en stress

Mensen hebben verschillende redenen om dieren te houden. Voor een aantal is een vorm van competitie onderdeel hiervan. Bij katten en honden kunnen dat bijvoorbeeld tentoonstellingen zijn. Voor honden en paarden zijn er verschillende vormen van sport in wedstrijdverband.

Het meedoen aan wedstrijden heeft als positief effect dat wij mensen een doel hebben om naar toe te trainen en streven naar een steeds betere communicatie met ons dier. Ook voor dieren kan het zinvol zijn; we kennen allemaal de hondenrassen die erg graag werken met de baas! Er kan echter ook een hoop stress bij komen kijken waardoor het plezier voor dier en mens bedorven kan worden.

Dieren reageren heel sterk op 'hun' mens, zeker wanneer deze stress vertoont. Een voorbeeld is het paard dat na verloop van tijd al onrustig wordt bij het invlechten omdat het dier weet wat er komen gaat. Het is goed om in het achterhoofd te houden dat de wedstrijd een plek is om te laten zien wat de combinatie samen kan, niet om het dier op te voeden of een standje te geven. Als het op het concours zelf niet goed gaat, is er maar één oplossing en dat is een betere voorbereiding.

Probeer spanning bij je dier af te laten vloeien. Let zelf op je ademhaling. Thuis kan hier goed op geoefend worden. Je paard kun je bij de schoft 'kroelen'. Dit heeft een groot ontspannend effect. Heb je allebei veel last van wedstrijdstress, overweeg dan eens om begeleiding van een sportpsycholoog te zoeken.

Het is voor het bezoeken van een wedstrijd meestal noodzakelijk het eigen terrein te verlaten. Dit kan goed van tevoren geoefend worden. Zorg ervoor dat je dier al bekend is met het vervoer en vreemde, drukke omgevingen en dat dit geen extra spanning meer oplevert.

Zeker bij paarden heeft kauwen een groot ontspannend effect en bij honden wil dit ook weleens de spanning laten afvloeien. Geef je paard dus ruim ruwvoer op de trailer én wanneer er lang gewacht moet worden. Neem voor je hond wat lekkers mee.

Er bestaan verschillende middelen met een ontspannende werking, maar een goede opleiding van het dier staat op de eerste plaats.

Huidproblemen door stress

Bij honden en katten komt het zogenoemde likgranuloom voor. Dit wordt ook wel likdermatitis genoemd. Puur fysiek houdt dit in dat door aanhoudend likken, knabbelen en krabben er plaatselijke haaruitval ontstaat en de huid beschadigd raakt. Hierbij kan de huid gaan ontsteken.

De symptomen zijn roodheid, pijn en warmte. Meestal betreft het de (voor)poten of liezen. Veel diergedragsdeskundigen zijn het er inmiddels over eens dat dit een psychische oorzaak heeft.

Opvallend is dat het dier als het afleiding heeft vaak het jeuken vergeet en dat het juist erger wordt wanneer het dier zich verveelt. Het is vaak een duidelijke aanwijzing van het dier dat het meer uitdaging nodig heeft. Hier ligt dan ook een belangrijke ondersteuning.

Als er eenmaal een wond is ontstaan is het wel degelijk zaak deze te behandelen, omdat het wondje op zich vaak al aandrang geeft tot ontsmetten (likken). Naast het psychosomatisch aspect, kunnen er ook nog andere oorzaken meespelen. Er kan sprake zijn van een slechte doorbloeding, wat een verdoofd gevoel kan geven. Dit kan nagegaan worden door in de gaten te houden of de betreffende poot kouder aanvoelt. Wanneer specifiek de voetzooltjes en buik aangedaan zijn is het goed om contactallergie uit te sluiten.

Middelen

Magnesium is een belangrijk mineraal voor zowel mens als dier. In het lichaam heeft het veel functies en is het onder andere van belang voor het zenuwstelsel. Het zorgt ervoor dat spieren kunnen ontspannen en er rust in het hoofd komt. Als een dier ontspant, kan er weer energie gaan naar nuttige zaken. Wanneer er sprake is van stress of fysieke belasting door sport is bovendien de behoefte aan magnesium verhoogd. Ook kruiden kunnen worden ingezet, denk hierbij aan hop, Sint Janskruid en melisse.

Bach Bloesem Remedies

Bach Bloesem Remedies kunnen uitstekend worden toegepast bij problemen waarbij er sprake is van bijvoorbeeld angst, onrust en te weinig zelfvertrouwen (kan bij zowel mens als dier worden toegepast).

De Bloesem Remedies werken op mentaal en energetisch gebied en zorgen dat een dier weer in balans komt. Er bestaan 38 enkelvoudige Bloesem Remedies die allemaal bij bepaalde karaktertrekken passen. Het mooiste resultaat wordt dan ook geboekt door een deskundige deze te laten uitzoeken. Bij acute stress kan de Rescue Remedy worden ingezet, dit is een mengsel van verschillende Bloesems.



Hengstigheid bij merries

Onder invloed van hun hormonen kunnen sommige merries hun verzorgers tot wanhoop drijven. Tot een bepaalde hoogte horen sommige symptomen bij een normale cyclus, maar soms loopt het wel heel erg uit de hand. Wat is nu precies een 'normale cyclus' met bijbehorende kenmerken en wat niet? Wanneer heeft een paard er zelf zo'n last van dat ingrijpen noodzakelijk is? En wat kan je dan doen? In dit artikel vertellen we het.

Cyclus

Hengstigheid is de term die gebruikt wordt voor de vruchtbare periode van de merrie. De meeste merries hebben een cyclus van 21 dagen. Dit kan wat variëren van tussen de 18 en 24 dagen. De hengstigheid duurt gemiddeld 5 dagen. Aan het eind van deze 5 dagen vindt de eisprong plaats en is er, als de merrie gedekt wordt, het meeste kans op een bevruchting. Als er geen bevruchting plaatsvindt, worden er nieuwe eiblaasjes gevormd waardoor de cyclus opnieuw start.

Seizoenen

Paarden hebben een bronstperiode die loopt van het vroege voorjaar tot en met de herfst. Over het algemeen is de winterperiode een 'rust'periode, hoewel een merrie ook dan hengstig kan zijn.

Er zijn verschillende factoren van invloed die helpen de vruchtbare periode op gang te brengen: het toenemen van de daglengte, verhoging van omgevingstemperatuur, voeding, beweging en de aanwezigheid van andere paarden. Er zijn ook factoren die juist negatief werken: een slechte conditie van de merrie door bijvoorbeeld verkeerde voeding of een worminfectie, onrust, pijn en alleen gehuisvest zijn.

Kenmerken

De kenmerken van hengstigheid verschillen van paard tot paard. Meest voorkomend zijn veranderingen in het gedrag, gevoeligheid op aanraking van buik en singelgebied (ook voor het been tijdens het rijden), veel plassen en troebele urine.

Wanneer het de bedoeling is een merrie te laten dekken is het goed om haar te laten schouwen door een hengst. Dit houdt in dat de paarden bij elkaar worden gebracht, gescheiden door een schot en er gekeken wordt naar de reactie van de merrie of zij in de juiste periode is om gedekt te worden.

Sommige merries kunnen veel last hebben van hun hengstigheid. Deze zijn dan bijvoorbeeld niet meer te berijden door overgevoeligheid of juist door lusteloosheid of agressief gedrag. Het werken met een dergelijke merrie kan ook bemoeilijkt worden door continue stilstaan om te plassen wanneer er een ander paard in de buurt is. Dit kan erg lastig zijn in een rijbak.

Ook in de wei kan een hengstige merrie wat typisch reageren in de omgang met andere paarden. Ze kan agressief gedrag vertonen of juist heel plakkerig zijn. Ze kan ook juist erg dartel en speels en aanwezig zijn in de wei.

In bepaalde mate zijn al deze kenmerken 'normaal' en kunnen individueel sterk verschillen. Sommige merries hebben echter last van zulke extreme gedragsveranderingen dat ze zich duidelijk ellendig voelen, regelmatig slecht eten waardoor ze afvallen, of gevaarlijk zijn in de omgang voor verzorgers of andere paarden. De juiste maatregelen in combinatie met natuurlijke middelen kunnen dan gebruikt worden om een natuurlijke cyclus ondersteunen.

Wat te doen?

Er zijn een aantal maatregelen waar je rekening mee kunt houden om het hormonale evenwicht te herstellen. Zoals al eerder aangegeven hebben factoren van buitenaf invloed op de hormoonhuishouding.

Leefomstandigheden die zo dicht mogelijk bij de natuur van het paard staan, hebben een regulerend vermogen op diverse hormonale klachten. Dit kan positief werken op de vruchtbaarheid, maar ook afremmend werken op merries te heftig hengstig zijn. Denk hierbij aan voldoende weidegang, kwalitatief goed voer, veel daglicht en vooral sociale contacten.

Provarium Breeding

Provarium Breeding helpt de hormoonhuishouding in balans te houden en ondersteunt hierdoor de cyclus bij merries. Het bevat het kruid Vitex agnus castus dat afremmend werkt op te heftige gedragsveranderingen die veroorzaakt worden door de hormoonspiegel. Voor het beste resultaat kan er eerst een kuur Lever Compositum gegeven worden. Hierdoor wordt de stofwisseling als het ware 'gereset'.

Lever Compositum

Lever Compositum van De Groene Os heeft een reinigende werking en ondersteunt de leverfunctie. Het bevordert de spijsvertering waardoor voedingsstoffen beter kunnen worden opgenomen.

In het geval van hormonale klachten te gebruiken voorafgaand aan Provarium Breeding. De lever heeft namelijk veel functies waaronder de aanmaak en afbraak van verschillende hormonen.

Teunisbloemolie

Teunisbloemolie is een bron van GLA (gamma-linoleenzuur) en vormt een uitstekende combinatie met Provarium Breeding. Bepaalde vetzuren zoals GLA zijn nodig voor het vormen van prostaglandines die een belangrijke functie hebben voor het behoud van een evenwichtige hormoonhuishouding.



Waarom maagkruiden helpen tegen luchtzuigen

Luchtzuigen is helaas voor veel paardeneigenaren een bekend probleem. Het is een verslavende gedraging die vaak samengaat met spijsverteringsklachten. Het kan een signaal zijn dat er nog andere problemen zijn. Daarnaast kunnen luchtzuigende paarden ook vermageren, ondanks een goed voerbeleid. Luchtzuigen is te voorkomen en aan te pakken met de juiste maatregelen en middelen.

Luchtzuigen

Luchtzuigen is stereotiep gedrag waarbij het paard zijn tanden vastzet op de voerbak, boxrand of een paaltje in de wei en lucht naar binnen zuigt. Daar kan het dier een typisch geluid bij maken. Paarden die dit gedrag in ernstige mate vertonen kunnen zelfs zonder object luchtzuigen.

Ontstaan

Luchtzuigen kan ontstaan wanneer er een of meerdere aspecten van het welzijn van het dier niet in orde zijn. Al in de negentiende eeuw werd er melding van gemaakt dat luchtzuigen typisch een domestication disease is, oftewel het gevolg van het niet kunnen uitvoeren van (voldoende) natuurlijke gedragingen. Het kan ook een manier zijn voor het dier om met heftige emoties om te gaan. Denk hierbij aan trauma's opgelopen bij het spenen, stress ten gevolge van verkeerde trainingsmethodes of sociaal isolement.

Het 'management', oftewel het aantal maal voer verstrekken per dag, het soort voer en de manier van huisvesten etc., is van invloed op het al dan niet ontwikkelen van stereotypen.

Verslaving

Wanneer een paard eenmaal stereotiep gedrag vertoont, kan het extra lastig zijn om het dier hier weer mee te laten stoppen. Dit komt doordat luchtzuigen hoogstwaarschijnlijk leidt tot de afgifte van endorfine. De pijnstillende werking van endorfine kan luchtzuigen verslavend maken.

Maagzweren en lucht in de maag

Uit onderzoek blijkt dat er een verband bestaat tussen luchtzuigen en problemen met de maag. Er is nog geen wetenschappelijk uitsluitsel over wat in deze situatie precies oorzaak en gevolg is.

Zo werd er in het verleden vaak op gewezen dat bij het luchtzuigen lucht in de maag terecht kwam waardoor de dieren gevoeliger werden voor gaskoliek. Uit onderzoek blijkt echter dat maar een zeer geringe hoeveelheid lucht daadwerkelijk in de maag terecht komt. Dat luchtzuigers meer last hebben van kolieken kan mogelijk verband houden met een dieet bestaande uit veel brok en weinig ruwvoer wat zowel luchtzuigen in de hand kan werken als andere verstoringen in het maag-darmkanaal kan veroorzaken.

Luchtzuigen voorkomen en aanpakken

Om luchtzuigen te voorkomen en bestaande stereotiepe gedragingen te verminderen is het belangrijk bij de basis te beginnen: het management van het paard.

Zorg voor voldoende vrije beweging en sociaal contact met soortgenoten. Dit is essentieel om het stressniveau van een paard laag te houden. Daarnaast is het voor het spijsverteringsstelsel van een paard belangrijk om continue een beetje voedsel in de maag te hebben. Daarom moet het grootste gedeelte van het dieet uit ruwvoer (zoals hooi of gras) bestaan. Het paard moet hier eigenlijk continue beschikking toe hebben en zeker nooit langer dan 4 uur achtereen zonder iets te knabbelen staan.

Een paard maakt namelijk continue maagzuur aan, maar maakt alleen speeksel aan als het aan het kauwen is. Dit speeksel helpt het maagzuur te neutraliseren. Maagzuur is heel belangrijk voor een goede vertering, maar zonder voedsel in de maag kan het gemakkelijk de maagwand aantasten waardoor maagzweren kunnen ontstaan, wat luchtzuigen in de hand werkt.

Maagkruiden

Naast de basismaatregelen kunnen kruiden ook helpen om luchtzuigen aan te pakken.

In oktober 2005 is er door Jessica Reurich in het kader van haar afstuderen aan de Faculteit Diergeneeskunde van de Universiteit van Utrecht onderzoek gedaan naar de werking van voedingssupplementen bij luchtzuigende paarden. Een van onze supplementen kwam daarbij als beste uit de bus. Vanwege de claimswetgeving kan ik helaas op deze plek niet de naam van dit product noemen, maar daar helpen we je natuurlijk graag bij.

Een kruidenmengsel dat helpt bij maagklachten én tegen luchtzuigen bevat bijvoorbeeld:

- **Zingiber officinalis** (gember) heeft een regulerend effect op het hele spijsverteringsstelsel en versterkt de maag. Gember werkt preventief tegen misselijkheid en beschermt het maag-darmslijmvlies. Zingiber officinalis wordt al duizenden jaren gebruikt bij verschillende klachten. Een van de meest bekende werkingen is de maagversterkende invloed. Er is veel onderzoek verricht naar de eigenschap van gember om misselijkheid tegen te gaan. Uit literatuurstudie blijkt dat gember ontstekingsremmende eigenschappen heeft.
- **Angelica archangelica** (grote engelwortel) bevat bitterstoffen en bevordert daarmee de eetlust en verbetert de spijsvertering.
- **Mentha piperta** (pepermunt), **Matricaria chamomilla** (kamille) en **Humulus lupulus** (hop) worden ingezet om te ondersteunen bij een nerveuze spijsvertering. Ze hebben een ontspannende, ontkrampende werking.
- **Glycyrrhiza glabra** (zoethout) verzacht het (maag)slijmvlies, versterkt de maagwand en bevordert een normale zuurgraad in de maag.
Glycyrrhiza glabra wordt traditioneel gebruikt om de slijmvliezen te verzachten. Onderzoek laat zien dat Glycyrrhiza glabra gebruikt kan worden om *Helicobacter pylori* (een maagbacterie) onder controle te houden. *H. pylori* kan leiden tot maagklachten, bijvoorbeeld in de vorm van maagzweren. Een eerder onderzoek liet zien dat het positieve effect op maagklachten mogelijk verband houdt met de anti-oxidatieve werking van deze wortel.
- **Cetraria islandica** (IJslands mos) heeft zowel een stimulerende (bitterstoffen) als verzachtende werking (slijmstoffen) op het spijsverteringsstelsel. In de Europese volksgeneeskunde wordt *Cetraria islandica* al langer gebruikt bij verschillende infecties van het maag-darmkanaal. Uit onderzoek blijkt dat *Cetraria islandica* inderdaad effectief is bij maagzweren en in sommige gevallen zelfs effectiever dan reguliere medicatie.



Antibioticagebruik bij je dier

Antibiotica worden door de dierenarts bij (secundaire) bacteriële infecties voorgeschreven voor het bacteriedodende effect of voor het remmen van de bacteriegroei. Door veelvuldig of onjuist gebruik van antibiotica kan resistentie ontstaan. Antibioticaresistentie betekent dat bepaalde bacteriën niet meer gevoelig zijn voor de werking van een of meerdere antibiotica-soorten.

Antibioticaresistentie is met name bij mensen (denk aan de resistente ziekenhuisbacterie MRSA) en in de intensieve veehouderij een groot probleem. In 2011 is een wetgeving opgesteld met nieuwe richtlijnen met betrekking tot het gebruik van antibiotica voor landbouwhuisdieren. Sinds 2013 is deze wetgeving ook van kracht in de gezelschapsdierensector.

Wetgeving in het kort:

- Antibiotica mogen alleen bij een individueel dier gebruikt worden nadat dit dier eerst grondig door een dierenarts is gediagnosticeerd;
- Preventief gebruik van antibiotica tot een minimum beperken;
- Middelen met een breed spectrum werking mogen alleen nog gebruikt worden als is aangetoond dat middelen met een smal spectrum onvoldoende werkzaam zijn.
-

Gevolgen van bovengenoemde wetgeving voor je dier:

- De dierenarts zal alleen antibiotica voorschrijven als dit strikt noodzakelijk is;
- Er zal vaker een kweek van een infectie gemaakt worden om uit te zoeken welk antibioticum het best werkzaam is bij deze specifieke infectie;
- Een kweek is wettelijk verplicht bij de toepassing van de zogenaamde 3^e keuze middelen. Dit zijn antibiotica met een zeer breed spectrum werking of belangrijk voor humaan gebruik;
- De dierenarts zal de natuurlijke afweer van je dier vaker zijn werk laten doen.

Met name met dit laatst genoemde punt is De Groene Os heel blij. Niets in onze ogen is zo belangrijk als een goed werkend natuurlijk immuunsysteem van je dier. Het beperken van antibioticagebruik is een belangrijke winst, aangezien antibiotica de darmflora van je dier uit evenwicht brengen. Dit geeft een verstoring van het immuunsysteem en een ontregelde spijsvertering met als gevolg bijvoorbeeld diarree en een verminderde opname van voedingsstoffen.

Om de natuurlijke afweer van je dier te optimaliseren zijn er in de natuurgeneeskunde diverse kruiden die hierin kunnen ondersteunen. Hierbij kun je denken aan het gebruik van prebiotische vezels, zoals Psyllium Husk. Deze vezels stimuleren de groei van goede darmbacteriën (probiotica). Door de overvloed aan goede bacteriën krijgen de slechte bacteriën minder kans en worden als het ware uit de darm verdrongen. In All Septicum en Weerstand Compositum zitten kruiden die een belangrijke bijdrage aan het versterken van het immuunsysteem leveren, zoals Echinacea purpurea, Hydrastis canadensis, Pau d'Arco en Uncaria tomentosa.

Om het herstellende vermogen van de huid te ondersteunen zijn voor uitwendig gebruik Groene Leem Wond(er)pasta, Wond(er)crème en Zink Zwavelpasta geschikt.

Goede voeding en stressbeperking zijn van vitaal belang voor een gezond lichaam, een gezonde geest en dus ook voor een goed functionerend immuunsysteem. Geef je dier voldoende rust, maar ook voldoende mentale en fysieke uitdaging. Ons advies is om je dier op een zo natuurlijk mogelijke wijze te voeren en zo min mogelijk gebruik te maken van bewerkte voeding. Meer informatie over gezonde voeding kun je vinden in ons 'food for thought'-artikel.
