



DE GROENE OS

OERKRACHT UIT DE NATUUR

E-book Paarden

SME





E-book Paarden SME

Beste dierenvriend,

Wat leuk dat je geïnteresseerd bent in onze kennis over zomereceem 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 dierengezondheid: 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.

© De Groene Os | versie 1 | april 2017 | www.degroeneos.nl

INHOUD

1. Wat is zomereceem?	3
Allergieën bij dieren	4
Do's en don'ts bij zomereceem	7
2. Het nut van een reinigingskuur	9
3. Zomereceem en voeding - waarom ruwvoer fantastisch is -	12
10 tekenen dat je paard het verkeerde voer krijgt	15
4. Ondersteun het darmherstel - wat je moet weten over probiotica -	17
5. Keivet!	19
6. Huidverzorging - wat je vooral wel en niet moet doen om je paard veilig te wassen -	22

1



Wat is zomereczeem?

Zomereczeem is een overgevoeligheid (allergie) voor het speeksel van de Culicoïdesmug, ook wel de knut genoemd. Zomereczeem, ook wel staart- en maneneczeem (SME) genoemd, komt helaas veel voor onder paarden. Brits onderzoek heeft uitgewezen dat 5% van de paardenpopulatie in Groot-Brittannië aan deze aandoening lijdt. Dat maakt het de meest voorkomende allergische huidaandoening.

Holistische visie bij zomereczeem

Helaas is hét wondermiddel voor zomereczeem nog niet gevonden. Er zal altijd per dier gekeken moeten worden waar behoefte aan is en op basis daarvan zal een pakket maatregelen en middelen moeten worden samengesteld om tot een goed resultaat te komen.

Veel producten en middelen zijn gericht op symptoombestrijding: het verminderen van de zichtbare klachten zoals jeuk. Een holistische aanpak kan inhouden dat er wordt gekeken naar het hoe en waarom van het ontstaan van de klachten. Vervolgens wordt dan geprobeerd het dier zo te behandelen dat het minder overgevoelig reageert op het allergeen (in dit geval het speeksel van de Culicoïdesmug).

Helemaal weggaan zal deze aandoening niet. Helaas worden er nog steeds paarden ingeslapen door de ernst van zomereczeem. Met een combinatie van maatregelen wordt het echter een stuk leefbaarder.



Wat is een allergie?

Een gezond paardenlichaam maakt alleen antistoffen aan tegen ziekmakende indringers zoals ongewenste micro-organismen. Bij een allergie maakt het lichaam antistoffen tegen stoffen waarbij dat niet zou moeten. Voorbeelden zijn eiwitten uit de voeding, bepaalde materialen (bijvoorbeeld contactallergie voor metaal), speeksel van knutten of ingeademde stoffen (bijvoorbeeld huisstof). Wanneer een dier allergisch reageert op omgevingsstoffen die via de lucht of het maagdarmkanaal het lichaam binnenkomen, spreek je van een atopie. Mijten en stuifmeel (pollen) zijn hier voorbeelden van. Een dier kan ook lichaamseigen stoffen als 'vreemd' aanzien en deze te lijf gaan. We spreken dan van een auto-immuunziekte. Een allergie is dus eigenlijk een te overdreven reactie van het afweersysteem.

Overmatige reactie immuunsysteem

Het immuunsysteem is de weerstand van het lichaam dat probeert organismen of stoffen die niet in het lichaam thuishoren (lichaamsvreemde stoffen) onschadelijk te maken.

Dit kan op verschillende manieren:

- **Voorkomen dat de indringer het lichaam binnendringt**
Dit gebeurt door een goede (intacte) barrièrefunctie van de huid en de slijmvliezen in bijvoorbeeld de luchtwegen en darmen.
- **De indringer zo snel mogelijk uitscheiden**
Voorbeelden hiervan zijn overgeven en diarree na het eten van verkeerd voedsel, of niezen en hoesten bij het inademen van irriterende stoffen.
- **De indringer vernietigen**
Als de indringer de barrièrefunctie weet te passeren en in de bloedbaan terechtkomt, reageert het immuunsysteem door antistoffen aan te maken om de bedreiging uit te schakelen, ofwel door een ontstekingsproces te veroorzaken.
- **De indringer inactiveren (inkapselen)**
Inkapselen dient om verdere verspreiding van de indringer te voorkomen. Een voorbeeld hiervan is het inkapselen van een hardnekkige splinter of een insectensteek. Naast andere reacties treedt er een harde bult op: de inkapseling.

Uit al deze verschillende mogelijkheden blijkt wel dat het immuunsysteem zeer complex is. Elk proces bestaat uit een groot aantal stappen en is van veel factoren afhankelijk. Door de complexiteit kan er veel misgaan in dit systeem. Een allergische reactie is zo'n 'fout'.

Wat gebeurt er bij een allergische reactie?

Bij een allergische reactie is de barrièrefunctie van huid en slijmvliezen niet 100% in orde. Een te groot of een verkeerd deeltje gaat door de barrière heen en komt vervolgens in de bloedbaan terecht. Het lichaam gaat dan proberen dit deeltje te vernietigen.

Bij de meeste allergische reacties produceert het afweersysteem bij de eerste blootstelling aan een allergeen de antistof IgE (Immunoglobuline E). IgE bindt zich aan een bepaald type witte bloedcellen in de bloedsomloop (granulocyten) en aan mestcellen (vergelijkbaar met basofiele granulocyten, maar dan aanwezig in weefsels).

Cellen met IgE op hun oppervlak geven specifieke stoffen (onder andere histamine) af die een zwelling of ontsteking in de omliggende weefsels veroorzaken. Door deze stoffen komt er een kettingreactie op gang waarbij weefsels geïrriteerd en beschadigd raken. Ze veroorzaken daarmee de typische kenmerken van een ontstekingsreactie die we ook bij een allergie zien: pijn, jeuk, roodheid en zwelling.

Wat zijn de kenmerken van allergie?

Wat vaak het meeste opvalt wanneer een dier een allergische reactie vertoont, is jeuk. Soms kunnen er ook klachten zijn aan de luchtwegen (niezen, moeilijke ademhaling, hoesten).

Van jeuk gaat het dier op de aangedane plekken krabben en schuren. Hierdoor ontstaat vaak dermatitis: een (secundaire) ontsteking van de huid.

Hoe kan een allergie ontstaan?

De trigger van een allergie is uiteraard het allergeen zelf. Er kunnen echter verschillende oorzaken zijn waarom een dier een allergie ontwikkelt. Erfelijkheid speelt een grote rol. Bepaalde paardenrassen (zoals Friezen, IJslanders, Haflingers en Fjorden) hebben een vergrootte kans op zomereczeem.

Allergische klachten kunnen zich ook op latere leeftijd manifesteren. Dit kan komen door een overschot van afvalstoffen en andere lichaamsvreemde stoffen in het lichaam. Hier is veel over geschreven en het hele principe van het reinigen en ontslakken van het lichaam berust hierop.

Voorbeelden van zaken die leiden tot een verhoging van afvalstoffen zijn:

- Alle lichaamsvreemde stoffen: medicijnen, additieven uit voeding, verontreinigingen uit water en lucht, residuen van bestrijdingsmiddelen.
- Zware metalen: lood, cadmium, kwik, nikkel, aluminium, arsenicum
- Stofwisselingsproducten uit micro-organismen (bacteriën en schimmels in de darmen of elders in het lichaam), afbraakproducten van eiwitten (urinezuur, ammoniak), afbraakproducten van hormonen (geslachts-, bloedsuikerspiegel-, stresshormonen) en afbraakproducten van lichaamsweefsels (bloed, slijmvliezen en dergelijke).

Hiertussen zitten dus ook stoffen die bij de 'gewone gang van zaken' horen zoals spijsverteren.

Alles bij elkaar kan dat er nét voor zorgen dat het lichaam deze stoffen niet meer voldoende kwijt kan. Een voorbeeld: een kat heeft een blaasontsteking. De oorzaak van de blaasontsteking is terug te leiden naar territoriumstress. De kat krijgt een antibioticumkuur en omdat het dier toch bij de dierenarts is, wordt de jaarlijkse inenting ook gelijk herhaald. Thuis blijkt dat de kat ook vlooien heeft opgelopen. De kat wordt thuis behandeld met een antivlooienmiddel. Alles bij elkaar (stress, ontsteking, antibiotica met bijbehorende impact op de darmflora, vaccinatie wat een aanslag is op het immuunsysteem én de gifstoffen om de vlooien te doden) kan ervoor zorgen dat het dier vatbaarder wordt voor allergieën en ontstekingen: het immuunsysteem is overspannen.

Wat kun je eraan doen?

Als een allergie eenmaal is ontstaan, kom je er zelden helemaal vanaf. Jonge dieren kunnen er soms wel 'overheen groeien'. Sommige prikkels zijn echter niet te vermijden omdat ze horen bij het normale leven zoals pollen en mugjes. Het is dus belangrijk om ervoor te zorgen dat het lichaam wat weerbaarder wordt en het immuunsysteem zich gaat bezighouden met belangrijker zaken.

Om de vicieuze cirkel van jeuk-schuren-ontsteking-schuren te doorbreken, moet het betreffende allergeen vermeden worden. Voor paarden met zomereczeem kan dit betekenen dat ze een eczeemdeken krijgen en opgesteld worden op tijden dat de mugjes actief zijn.



Do's en don'ts bij zomereczeem

Do's

- **Zorg voor een juiste diagnose**

Ondanks dat zomereczeem een veelvoorkomend probleem is, kunnen de symptomen ook een heel andere oorzaak hebben. Als er dan een behandeling wordt gestart tegen SME, heeft dat natuurlijk geen effect. Zorg daarom voor een duidelijke diagnose van de dierenarts en ga bij jeuk aan staart, manen en buik niet meteen uit van SME. Andere mogelijkheden zijn bijvoorbeeld: ringworm, regenschurft, luizen, mijten, allergische reacties op andere stoffen zoals mijten en pollen.

- **Ga voor een totaalaanpak**

Pak SME breed aan en kies voor een holistische aanpak. Bij ernstige klachten is het belangrijk om samen te werken met een holistisch werkend dierenarts of een goed opgeleide therapeut.

- **Bescherm je paard tegen insecten**

Voor paarden die echt allergisch zijn, betekent dit vaak dat ze een eczeemdeken op moeten. Begin hier vroeg genoeg mee, anders heeft het paard al jeuk en heb je kans dat de dure deken binnen no time stuk is. Een eczeemdeken heeft ook nadelen. De huid en vacht staan minder bloot aan de weersinvloeden zoals regen en zon. Deze natuurlijke invloeden kunnen echter een heilzame invloed hebben. Gebruik een eczeemdeken dus alleen als het echt nodig is. Gebruik aanvullend of bij milde klachten een natuurlijke vliegenspray. Kies geen chemische bestrijdingsmiddelen, deze zijn ook voor je paard niet bepaald gezond. Op onze website vind je een beproefd recept om zelf natuurlijke vliegenspray mee te maken.

- **De wind is je vriend**

De mugjes die de allergische reactie veroorzaken, zijn hele slechte vliegers. Als de wind een beetje te sterk wordt, kunnen ze al niet meer goed vliegen en zullen ze dus niet gaan zwermen. Hier kun je gebruik van maken. Als je paard gedeeltelijk op stal staat, kun je een ventilator bevestigen zodat de mugjes de stal nog meer zullen vermijden. Kies ook een weiland uit waar een flinke bries staat.

- **Zweten**

Af en toe even goed zweten is gezond voor de huid. De warmte en de geur van het zweet maken je paard alleen ook extra aantrekkelijk voor allerlei irritante insecten. Spons je paard na het werk goed af met een emmer lauw water met een flinke scheut van het doe-het-zelf-recept voor vliegenspray. Laat je paard hierna lekker in het zand rollen. Deze combinatie geeft een goede bescherming tegen vervelende insecten.

- **Behandel de huid**

Als de huid toch is aangedaan, moet deze behandeld worden. Een open, geïrriteerde huid trekt namelijk meer mugjes aan, waardoor nog meer jeuk ontstaat. Hierdoor belandt je dier dus in een vicieuze cirkel. Hier zijn verschillende producten voor verkrijgbaar. Vraag ons gerust om advies!

Don'ts

- **Het negeren van kleine problemen**

Als je paard opeens jeuk heeft en begint te schuren is het nooit verstandig om dit te negeren. Zomereceem begint meestal vanaf het 2e levensjaar, maar kan ook op oudere leeftijd ontstaan. Zoals al eerder aangegeven kan er van alles aan de hand zijn. Maar kom wel in actie en wacht niet tot de problemen groter worden. Laat je paard dus vooral nakijken door een dierenarts.

- **Het overmatig gebruik van antibiotica en corticosteroïden**

Zomereceem kan ontstaan door verschillende factoren, waarbij erfelijkheid een grote rol speelt. Daarnaast wordt duidelijk dat dieren die op jonge leeftijd zomereceem ontwikkelen, vaak zijn behandeld met veel antibiotica of dat hun moeder veel antibiotica heeft toegediend gekregen. Dit kan te maken hebben met de verstoring in de darmen die antibiotica teweeg kunnen brengen. Antibiotica doden bacteriën en dus ook de nuttige darmflora. Als antibiotica nodig zijn, zorg er daarna dan altijd voor dat de darmflora weer goed kan herstellen door het gebruik van probiotica en andere ondersteunende middelen.

Ook corticosteroïden kunnen erg nuttig zijn om in te zetten als het nodig is. Wees er echter altijd terughoudend mee als het niet echt nodig is. Deze medicijnen kunnen bij gevoelige paarden namelijk hoofbevangenheid in de hand werken. De sobere paarden zijn hier gevoeliger voor en hebben vaak last van meerdere problemen. Zo komen hoofbevangenheid, overgewicht, zomereceem en insulineresistentie vaak samen voor.

- **Een weide bij bos en water**

Beschutting van bomen en water om eitjes in te leggen zijn ideaal voor de Culicoïdesmug. Kies voor je eczeemgevoelige paard dus een andere weide uit.

- **Buiten laten in de schemering**

De Culicoïdesmug is het meest actief 's ochtends en 's avonds in de schemering. Ze houden namelijk niet van felle zon. In de schemering zwermen ze uit om zich te voeden en voort te planten. Zorg dat je eczeemgevoelige paard dan binnen staat, het liefst met ventilator.

2



Het nut van een reinigingskuur

Reinigen, het wordt vaak geadviseerd bij zomerecezem. Maar wat wordt daar nou eigenlijk mee bedoeld? En wanneer en waarom 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 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 extra ondersteuning door middel van reinigende kruiden heel goed helpen.

Uitscheidingsorganen

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

- **Darmen**
Het spijsverteringstelsel zorgt voor de vertering en opname van voedsel en voedingsstoffen. Hierbij kunnen rottings- en gistingsprocessen 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 minireinigingsproces.

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: MSM (methylsulfonylmethaan), B-vitamines

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 extra afvalstoffen. Stress is namelijk zeer vervuilend 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 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 dier medicijnen of twijfel je of een product geschikt is voor je dier? Wij kunnen je hierover advies geven.

3



Zomereczeem en voeding **- waarom ruwvoer fantastisch is -**

Voeding is de basis voor een goede gezondheid. Het dieet van je paard is dan ook logischerwijs het eerste wat je aanpakt als je zomereczeem wilt aanpakken.

Waarom ruwvoer fantastisch is

De spijsvertering van een paard zit bijzonder in elkaar. Het paard is zo geëvolueerd dat het perfect is toegerust op het zo lucratief mogelijk verteren van gras. Doordat de blindedarm als een fermentatievat werkt, is zelfs herkauwen niet nodig om de stugge celwanden van gras te verteren.

Paarden zijn zelfs zó goed toegerust op het verteren van ruwvoer, dat ze in serieuze problemen komen als er niet genoeg ruwvoer beschikbaar is. En daarom hebben we geprobeerd om een alles omvattend artikel over het belang van ruwvoer te schrijven.

Wat is ruwvoer?

De definitie is simpel: Ruwvoer zijn voedermiddelen met een vezellengte van ca. 8 mm.

Ruwvoer zijn verschillende voeders zoals gras, hooi, kuilgras, luzerne en alfalfa die vallen onder de structurele koolhydraten. Als bovenstaande voeders zo klein worden gehakseld dat ze onder de 8 mm vallen, is het geen ruwvoer meer en wordt het tot de krachtvoerders gerekend. Dat is omdat zonder die lengte het paard veel minder wordt aangezet tot kauwen.

Koolhydraten hebben een slechte naam gekregen. Gedeeltelijk is dit terecht als het gaat om de niet-structurele koolhydraten zoals suikers en zetmeel. Deze snelle koolhydraten zijn te vinden in krachtvoer en graan zoals gerst en geven een grote piek in de bloedsuikerspiegel. Op den duur kan dit mede oorzaak zijn voor het ontstaan van stofwisselingsziekten. De complexe, structurele koolhydraten in ruwvoer zijn echter erg nuttig.

Spijsvertering van het paard

Als een paard de kans krijgt, eet het bijna de hele dag door kleine beetjes van allerlei soorten kruiden en gras. Ze bewegen hapjestapje door het terrein. Op deze manier besteedt een paard in het wild zo'n 14 uur per dag.

Met flexibele en gevoelige lippen weten ze precies op te eten wat ze willen en te laten staan wat niet lekker is. Op zo'n dieet maakt een paard 55.000 kauwbewegingen per dag. Hierdoor slijten de kiezen voldoende en regelmatig af zodat er geen gebitsproblemen ontstaan.

Speeksel wordt alleen aangemaakt als het paard kauwt. Het paard slikt de voedselprop door en via de slokdarm komt het in de maag. In de maag wordt continue maagzuur aangemaakt en dat wordt afgebroken door het speeksel. Als er te lang geen speeksel binnenkomt, kan het maagzuur de maagwand irriteren en kunnen er maagzweren ontstaan.

Fermentatie

Na de maag gaat het voedsel door naar de dunne en de dikke darm. Hierna komt het in de blinde darm. Mensen kunnen prima leven zonder blinde darm, voor paarden is dit juist een heel belangrijk orgaan. Het laatste deel van de dikke darm en de blinde darm bevatten namelijk een microbiom (een verzameling bacteriën, gisten, wormen en andere organismen) die de sterke celwand van het ruwvoer, gemaakt van cellulose, kunnen afbreken.

Bij het verteren van dit plantmateriaal komen vluchtige vetzuren vrij die weer als voeding dienen voor de microbiom. De stofwisselingsproducten die de goede darmbacteriën uitscheiden, verzorgen en herstellen de darmwand.

Dit fermentatieproces zorgt daarnaast voor de aanmaak van vitamine C en B12. Ondanks dat paarden dus zelf deze vitamines kunnen maken, kan het toch nodig zijn om dit als supplement bij te voeren. Het is een voorzichtig evenwicht; er kan nogal wat misgaan. Ook de absorptie in de darmen kan verre van optimaal zijn.

Voordelen van ruwvoer

Tot nu toe blijkt wel hoe belangrijk ruwvoer is voor een gezonde spijsvertering. Zonder genoeg ruwvoer zijn er niet voldoende kauwbewegingen, wat slecht is voor het gebit en ook het ontstaan van maagproblemen bevordert. In de darm zal de microbiom niet goed kunnen functioneren, waardoor de weerstand verslechtert, de aanmaak van vitamines en vluchtige vetzuren verstoord wordt en koliek kan optreden. De darmwand heeft hier last van, waardoor voedingsstoffen minder goed worden opgenomen. Als de darmwand niet in goede conditie is, kunnen er zelfs allergieën en huidklachten uit voortkomen.

Ruwvoer heeft nog een aantal andere voordelen:

- Kauwen heeft een sterk anti-stress effect. Je kunt hier je voordeel mee doen door bijvoorbeeld op transport en op wedstrijd ruim hooi aan te bieden. Ook nerveuze paarden zijn erg gebaat bij veel kauwmateriaal.
- Door eten en de spijsverteringsactiviteit kan een paard goed op temperatuur blijven. De meeste paarden kunnen, als ze de kans krijgen een goede wintervacht te ontwikkelen, prima jaarrond 24/7 buiten staan. Paarden krijgen het pas lastig bij lage temperaturen in combinatie met wind en regen of bij een slechte vacht. Als je paard genoeg ruwvoer tot zijn beschikking heeft en een goede schuilplaats heeft, is kou meestal geen factor van betekenis meer.
- Een paard in het wild is gemakkelijk 14 uur per dag kwijt aan het verzamelen van voldoende voedsel. Als dat allemaal in geconcentreerde vorm in een brok wordt aangeboden, is het binnen een paar minuten weggewerkt. Wat moet een paard dan met al die tijd? Verveling ligt bij veel paarden op de loer en een goed voerbeleid kan helpen dit te voorkomen.

Onbeperkt ruwvoer?

Ruwvoer zou de pilaar van het voerbeleid voor je paard moeten zijn. De rest is aanvullend. Zou ieder paard dan onbeperkt ruwvoer moeten krijgen? Dat niet per se, maar er zijn wel duidelijke richtlijnen:

Een absoluut minimum is 1 kg ruwvoer (in droge stof!) per 100 kg lichaamsgewicht.

Optimaler is uitgaan van 1,5 kg tot 2 kg ruwvoer per 100 kg gewicht.

Het droge stofgehalte (DS) is wat je overhoudt van een bepaald product als al het water eruit is. Dit is handig om voedingsmiddelen te vergelijken. Van hooi is het DS gemiddeld 85%.

Voor een paard van 600 kg komt dit neer op zo'n 9 kg hooi per dag. Een plak hooi verschilt in gewicht, maar gemiddeld zijn dat zo'n 6 plakken.

Een andere handige richtlijn is ervan uitgaan dat ten minste 70% van de totale energieopname uit een goede kwaliteit ruwvoer moet bestaan.

Helaas komen veel paarden bij lange na niet aan deze hoeveelheden en blijft het bij 2-3 keer per dag een plakje hooi. Minder ruwvoer geven dan de aanbevolen richtlijnen verhoogt de kans op maagzweren en koliek.

Grasbuiken en dikke paarden

Sommige paarden lijken wel dik te worden van de lucht. Nog een andere groep krijgt een 'grasbuik'. Alleen een grasbuik is niet schadelijk, te dik natuurlijk wel. Een grasbuik zou, wedstrijdpaard of niet, geen reden mogen zijn om te weinig ruwvoer te geven.

Mensen met paarden die van ruim ruwvoer te dik worden, staan voor een dilemma. Een paar tips:

- Zorg voor meer beweging. Dit kan natuurlijk door meer te trainen, maar ook op het land en op de paddock liggen mogelijkheden: zorg voor een speelmaatje en verdeel het hooi op verschillende plaatsen.
- Geef gedeeltelijk grof, langstengelig hooi met een lage voedingswaarde. Hierdoor heeft je paard wel de voordelen van voldoende vezels, maar niet van te veel calorieën. Om tekorten op het gebied van vitamines en mineralen te voorkomen, kun je een multivitamine geven.
- Staat je paard bij een boer op land en wordt hij te dik van het gras? Je kunt een graasmasker omdoen of met strookbegrazing werken. Geef dan wel weer extra hooi (minder voedingswaarde dan gras) om aan voldoende vezels te komen.

Heeft een paard krachtvoer nodig?

Dit verschilt per paard. Paarden die hoog in de sport worden en intensief worden getraind, hebben vaak wel behoefte aan krachtvoer.

De meeste mensen overschatten echter de energie die hun recreatiepaard verbruikt met een paar keer rijden in de week. Die paarden, en zeker de sobere rassen, halen genoeg energie uit hooi. Ook de macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten) en de meeste vitamines en mineralen zijn meestal voldoende aanwezig.

Een ruwvoeranalyse kan hier meer duidelijkheid over geven. Verder kun je tekorten voorkomen met een multivitamine. Senioren of paarden met bepaalde klachten kunnen behoefte hebben aan extra vet, eiwit of bepaalde vitamines en mineralen.

Wil je weten hoe je jouw paard het beste kunt voeren? Neem contact met ons op! We helpen je graag!



10 tekenen dat je paard het verkeerde voer krijgt

Als je besluit om krachtvoer te willen geven, zal je merken dat het aanbod in diervoer waanzinnig groot is. De ene verpakking is nog mooier dan de andere en er wordt van alles beloofd. Maar wat voor het ene dier goed is, hoeft voor het andere dier helemaal niet goed te zijn.

De volgende tekenen kun je aangrijpen om nog eens kritisch te overwegen of je van voer moet veranderen.

1. Darmproblemen

Dunne ontlasting of juist terugkerende obstipatie kunnen een duidelijk teken zijn dat het huidige voer niet het juiste is voor je dier.

2. Winderigheid

Sommige dieren lijken nu eenmaal gevoeliger voor flatulentie dan anderen, maar het hoort nooit zo te zijn dat je weg moet vluchten voor de lucht. Winderigheid die exorbitant is qua geur of frequentie, wijst erop dat er iets niet helemaal goed gaat.

3. Jeuk

Jeuk kan door van alles veroorzaakt worden. Er kunnen vlooiën (hond, kat) of mijten zijn of je dier kan ergens een allergie voor hebben. Dit kan voor iets uit de omgeving zijn, zoals pollen of metaal, maar je dier kan ook op iets in de voeding reageren.

4. Gewicht

Aankomen of afvallen zonder duidelijke oorzaak kan te maken hebben met de samenstelling van het voer. Er kunnen bijvoorbeeld te veel koolhydraten in het voer zitten en te weinig andere nutriënten.

5. Continue verharen

Steeds in de rui blijven hangen is niet normaal. Het kan verschillende oorzaken hebben, waaronder een voerbeleid dat niet bij het dier past en/of tekorten aan bepaalde stoffen, zoals essentiële vetzuren.

6. Ziekte

Paarden kunnen last krijgen van hun maag en bijvoorbeeld maagzweren ontwikkelen als het voerbeleid niet juist is.

7. Energielevel

Als je dier sloom is geworden nadat je van voer bent geswitcht of als het energielevel niet bij zijn leeftijd, ras en temperament past, kan het zijn dat dit voer niet de juiste nutriënten voor je dier bevat.

8. Gedragsproblemen

Voeding is de basis van alles! Als je dier opeens gedragsproblemen ontwikkelt nadat je van voer bent veranderd, onderzoek dan of dit de oorzaak kan zijn.

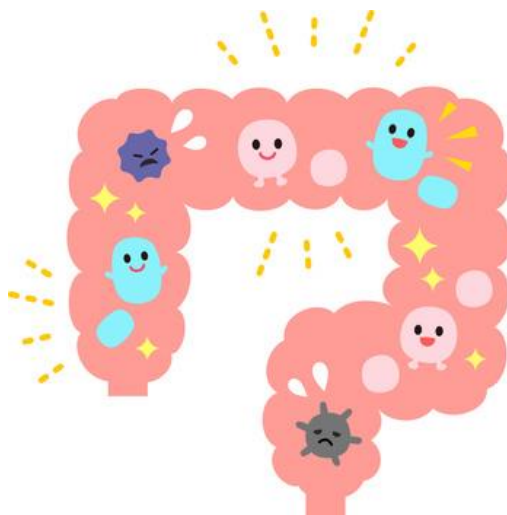
Bij een paard dat te heet is, kan dat komen door verkeerd voer .

9. Verminderde eetlust

Als je dier plotseling minder interesse vertoont in zijn eten, is het belangrijk om dit serieus te nemen en mogelijke oorzaken uit te sluiten. Het kan wijzen op ziekte. Het kan echter ook aan het voer liggen.

10. Gefixeerd zijn op eten

Als je dier continue bezig is met eten bemachtigen (en hij is dat normaal niet) kan het zijn dat het voer hem niet voldoende verzadigt of niet de juiste voedingsstoffen bevat.



Ondersteun het darmherstel - wat je moet weten over probiotica -

Gezondheid huist in de darmen! Daarom is het belangrijk om gezonde darmen te ondersteunen als je paard zomereceem heeft.

Wat je moet weten over probiotica

Probiotica zijn gunstige bacteriestammen die een goede darmflora bevorderen. Dit is belangrijk voor de spijsvertering en de weerstand. Het gebruik van probiotica kan zinvol zijn bij een wisselend dieet, reizen of bij een antibioticumkuur. Er zijn veel verschillende bacteriesoorten met soms verschillende eigenschappen. Een combinatie van bacteriestammen kan zorgen voor een bredere werking.

Darmflora en spijsvertering

De spijsvertering is een proces dat ervoor zorgt dat voedingsstoffen worden opgenomen en dat afvalstoffen worden uitgescheiden. De opname vindt hoofdzakelijk plaats in de darmen. In de darmen huisvesten zowel gunstige- als ongunstige bewoners: bacteriën, schimmels en gisten. De ongunstige darmbewoners (denk naast bacteriën ook aan wormen) produceren toxinen en gassen, de gunstige darmbacteriën zorgen voor een goede vertering van voedingsstoffen en dragen bij aan een goede weerstand. Deze gunstige darmbacteriën zijn dus van levensbelang. Een overmaat aan ongunstige darmbacteriën, schimmels en gisten verstoort echter de werklust van de gunstige darmbacteriën.

Het klimaat in de darmen, ook wel darmflora genoemd, bepaalt voor een belangrijk deel de kwaliteit van de opname van voedingsstoffen. Een evenwichtige darmflora heeft een overvloed aan gunstige darmbacteriën, die dieren beschermen tegen de ongunstige darmbacteriën, schimmels en gisten. Hoe beter het evenwicht in de darmflora, hoe beter de weerstand van je dier.

Kenmerken van een verstoorde darmflora

Als de spijsvertering niet goed verloopt ontstaan er gistings- en/of rottingsprocessen. Bij een gistingsproces worden de koolhydraten onvoldoende gesplitst: de ontlasting is meestal licht van kleur en ruikt zuur. Bij een rottingsproces worden de eiwitten onvoldoende gesplitst: de ontlasting is meestal donker van kleur en ruikt naar rotte eieren. Deze processen produceren een aantal schadelijke stoffen die de darmwand kunnen beschadigen, waardoor er allerlei stoffen onbedoeld door de darmwand heen kunnen. Hierdoor worden de lever en de nieren extra belast.

Oorzaken van een verstoorde darmflora

De bacteriegroei in de darmen kan onder andere verstoord raken door verkeerde voeding (bijvoorbeeld een teveel aan eiwitten, of het voeren van varkensvlees), stress, ontwormingskuren, antibiotica, bepaalde medicijnen, bijnierschors hormonen (corticosteroïden) en narcose. Deze factoren stimuleren de groei van de ongunstige bacteriën (ziekteverwekkende micro-organismen), schimmels en gisten. Door de groei van de ongunstige bacteriën, schimmels en gisten en het tekort aan gunstige darmbacteriën daalt de weerstand van je dier.

Kenmerken van goede probiotica

- **Hoog gedoseerd**
In de darmen van een volwassen dier leven zo'n 100.000 miljard bacteriën. Probiotica kunnen gezien worden als zaadjes die geplant worden in de darmen om zich daar verder te gaan vermenigvuldigen. Daarvoor moeten de probiotica wel hoog genoeg gedoseerd zijn.
- **Breed spectrum**
De darmflora van ieder dier is heel divers en afhankelijk van wat een dier te eten krijgt. Om een optimale werkzaamheid te garanderen, is het belangrijk een product te kiezen met veel verschillende bacteriestammen.
- **Stamnummers**
De ene bacterie is de andere niet. Een goede producent vermeldt de hele soortnaam en een stamnummer. Dit is belangrijk omdat de onderzoeken met deze specifieke stam zijn gedaan. Een onderzoek met dezelfde soortnaam, maar ander stamnummer kan een andere uitkomst geven.
- **Overleven de maag om in de darm hun werk te kunnen doen**
Probiotica die via de mond worden ingegeven, moeten een trucje hebben om het maagzuur te overleven. De naam zegt het namelijk al, darmbacteriën moeten in de darmen aankomen.
- **Donker glas**
Probiotica zijn gevoelig voor de inwerking van omgevingsfactoren. Om de werkzaamheid te garanderen kunnen probiotica het beste (en het duurzaamst) verpakt zijn in donker glas.

Probiotica hebben zeer veel toepassingen:

- **Voor een regelmatige stoelgang.**
Een probioticum kan helpen bij de stoelgang, omdat het de darmbewegingen reguleert. Het helpt de ontlasting dikker te maken of juist zachter.
- **Bij antibiotica**
Er zijn aanwijzingen dat probiotica gunstige effecten kunnen hebben bij het ondersteunen van de stoelgang bij antibioticumgebruik.
- **Dracht en jonge dieren**
Een ongeboren vrucht is voor een goede darmfunctie afhankelijk van de moeder. Tijdens de bevalling geeft de moeder haar jong de goede bacteriën mee die hiervoor nodig zijn. Er zijn aanwijzingen dat probiotica tijdens de zwangerschap gunstig zijn voor de ontwikkeling van het afweersysteem en de darmflora van het jonge dier.
- **Senioren**
Bij senioren kan de stoelgang en darmwerking veranderen bijvoorbeeld als gevolg van medicatie. Probiotica kunnen in veel gevallen een goede ondersteuning voor de darmen zijn.
- **Bij huidklachten**
De darmflora staat in direct contact met andere organen: de hersenen en de huid. Als de huid gevoelig is voor ontstekingen, is het zinnig om ook de darmen te behandelen. Een probioticum maakt dan meestal onderdeel uit van het behandelprotocol.

5



Keivet!

De afgelopen jaren is er veel te doen geweest rondom vetten. Vroeger werden alle vetten in het verdomhoekje gezet. Als je slank wilde zijn, moest je vooral geen vetten eten. Dergelijke trends kunnen leiden tot een disbalans in het eetpatroon en daarmee in de gezondheid.

Het nut van vet

Gelukkig is het inmiddels tot iedereen doorgedrongen dat vet toch echt belangrijk is. Zowel mensen als dieren hebben het nodig. Het lichaam gebruikt vet voor:

- **Energie**
Het is een uitstekende energieleverancier. Een teveel aan vet wordt opgeslagen.
- **Isolatie tegen lage temperaturen**
Denk aan een zeeleeuw versus een mager katje; dieren die te weinig vet in hun lijf hebben zijn kouwelijk.
- **Bescherming van organen**
Vetopslag is belangrijk om organen te beschermen.
- **Vertering van vitamines**
Om de vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) op te nemen in de darm zijn vetzuren nodig.
- **Water**
Bij de vertering van vet komt water vrij (ook wel metabool water genoemd).

Tekorten

Enkele symptomen die kunnen wijzen op een tekort:

- vertraagde groei
- hormonale klachten: verminderde vruchtbaarheid en prikkelbaarheid
- huidafwijkingen (droge, schilferige huid, huidontstekingen)

Soorten vet

Als we over vetten praten, worden vetten en oliën bedoeld. Het enige verschil hiertussen is het smeltpunt rond kamertemperatuur (vast of vloeibaar). Een 'vet' bestaat uit één molecuul glycerol en één tot drie moleculen vetzuur. De correcte benaming is vetzuur, deze benaming houden we in de verdere tekst ook aan. Er bestaan verschillende soorten vetzuren: verzadigde vetzuren, enkelvoudig onverzadigde vetzuren, meervoudig onverzadigde vetzuren en transvetten. Dan zijn er nog de

vetachtige stoffen zoals cholesterol en lecithine. En ze zijn (op de transvetten, een type verzadigd vet, na) allemaal nodig.

Essentiële vetzuren

Voor mensen en dieren zijn linolzuur en alfa-linoleenzuur essentiële vetzuren. Voor katachtigen komt daar nog arachidonzuur bij. Essentieel betekent dat het lichaam geen trucje heeft om het zelf te maken. Deze stoffen moeten dus in voldoende mate in de voeding zitten. Essentiële vetzuren zijn belangrijk voor de structuur van celmembranen, voor de opbouw van het hersenweefsel en het netvlies en voor de vorming van prostaglandines (hormoonachtige stoffen).

Prostaglandines komen in verschillende types voor en hebben een positieve of negatieve functie in het lichaam. Ze regelen stofwisselingsprocessen zoals ontstekingsreacties en immunologische processen, bloeddruk en bloedstolling.

Balans omega 3-6-9

De essentiële vetzuren linolzuur en arachidonzuur behoren tot de omega 6-groep en het essentiële vetzuur alfa-linoleenzuur tot de omega 3-groep. Nadat bekend werd dat deze omega's belangrijk waren is de nadruk erg komen te liggen op omega 6-vetzuren. Sterk geraffineerde omega 6-oliën (zoals veel zonnebloemolie) zijn in overmaat echter helemaal niet zo gezond. Ja, ze zijn belangrijk, maar wél in de juiste kwaliteit en in verhouding tot omega 3 (en in mindere mate tot omega 9).

Omega 3

De beste bronnen van omega 3 zijn lijnzaadolie en natuurlijk vette vis of visolie. Het lichaam heeft dit nodig voor het eicosapentaeenzuur (afgekort EPA en belangrijk bij het reguleren van immuunreacties en het gezond houden van het hart) en het docosahexaeenzuur (afgekort DHA en belangrijk voor het ontwikkelen van een goede zenuw- en hersenfunctie). Vis en visolie leveren EPA en DHA. Lijnzaadolie levert alfa-linoleenzuur waar het lichaam zelf EPA en DHA van kan maken.

Omega 6

Omega 6 levert linolzuur en het lichaam gebruikt dit om gamma-linoleenzuur (GLA) van te maken. GLA is een onderdeel van celmembranen en herstelt het prostaglandine-evenwicht. Het bevordert de aanmaak van de gunstige prostaglandines (type 1). Prostaglandine type 1 reguleert immuunreacties en hormonale systemen.

Omega 9

Ook wel enkelvoudig onverzadigde vetzuren genoemd. Het zijn geen echte essentiële vetzuren (omdat het lichaam ze zelf kan aanmaken). Toch zijn ze belangrijk. Oliezuur (bijvoorbeeld uit olijfolie en avocado) uit omega 9 heeft een gunstig effect op het cholesterol en helpt om hart- en bloedvaten gezond te houden. In een oliemengsel helpt omega 9 daarnaast het mengsel op een natuurlijke wijze te conserveren.

Omega 3-6-9

Een mengsel van lijnzaadolie, pompoenpitolie, olijfolie, teunisbloemolie en tarwekiemolie biedt een mooie variatie aan omega 3, 6, en 9.

Het kiezen van een vegetarische olie heeft een paar voordelen: voor plantenetters zoals paarden is het natuurlijker om plantaardige oliën te eten en het is een veel duurzamere optie dan visolie.

Daarnaast is visolie vaak verontreinigd met bijvoorbeeld zware metalen.

Toepassingen omega 3-6-9

- Als gezond extraatje over het voer
- Tijdens dracht: voldoende EPA en vooral DHA zijn belangrijk voor de ontwikkeling van een gezond zenuwstelsel van de vrucht.
- Bij gedrags- en concentratieproblemen. DHA ondersteunt de hersen- en zenuwfunctie. Omega 3 heeft een aantoonbaar effect bij kinderen met ADHD. Onderzoeken met het toedienen van omega 3 wezen uit dat onder andere het handschrift van de kinderen verbeterde.
- Bij bewegingsklachten zoals artrose en (reumatoïde) artritis. Dit heeft te maken met de aanwezigheid van GLA en het kunnen maken van EPA voor het reguleren van immuunreacties.
- Bij visuele en neurologische problemen. Voldoende vet is belangrijk om het oog te beschermen. De onverzadigde vetzuren ondersteunen daarnaast een gezond zenuwstelsel.

Oxidatie

Een nadeel van onverzadigde vetzuren is dat ze snel oxideren als ze eenmaal met zuurstof in aanraking zijn gekomen. Dit heeft te maken met de moleculaire structuur. Om deze reden zijn veel oliën vaak maar beperkt houdbaar. Bedorven olie in het voer kan juist ontstekingen in het lichaam doen toenemen. Om oxidatie te voorkomen zijn aan de oliën van De Groene Os natuurlijke vitamine E en soms ook rozemarijn toegevoegd. Deze beide stoffen gaan de oxidatie in de olie én in het lichaam tegen. Ze werken dus als een natuurlijke antioxidant.

Als het voer voor een groot deel uit vetzuren bestaat kan het nodig zijn om nog meer antioxidanten toe te voegen. Dit kan door er een multivitaminecomplex naast te geven.

Teunisbloem

Olie van de zaden van de teunisbloem (*Oenothera biennis*) is een van de weinige oliën die gamma-linoleenzuur (GLA) bevat. De toepassingen van deze olie zijn heel divers. Inwendig wordt het ingezet bij:

- Het herstellen van het hormonaal evenwicht, vooral bij vrouwelijke dieren. Voorbeelden zijn: overmatige hengstigheid of schijn-dracht.
- Allergische huidklachten. In landen om ons heen wordt teunisbloemolie zelfs officieel erkend bij de behandeling van atopisch eczeem.
- Gevoelige slijmvliezen, terugkerende blaasontsteking, luchtwegklachten zoals RAO en bronchitis. Vanwege de ontstekingsregulerende werking versterkt het de slijmvliezen.

Deze olie is uniek omdat het ook uitwendig gebruikt kan worden bij allergische huidklachten, kleine verwondingen en een droge huid. Het heeft dan vooral een voedende en ontstekingswerende werking. In een goede olie wordt daarnaast vitamine E toegevoegd om oxidatie tegen te gaan.

6



Huidverzorging

- wat je vooral wel en niet moet doen om je paard veilig te wassen -

De behandeling van zomereceem vraagt een totaal aanpak van maatregelen en middelen om van binnenuit aan te pakken. Ook uitwendig kan het fijn zijn om de huid te behandelen. Dit geeft namelijk snel verlichting van kriebel en kan daarmee de cirkel van jeuk-schuren-ontstoken huid-jeuk doorbreken. Om te smeren kun je kiezen voor bijvoorbeeld een dikke pasta op basis van verkoelende groene leem. Maar ook speciale shampoos kunnen helpen.

Wat je vooral wel en niet moet doen om je paard veilig te wassen

Af en toe ontkom je er niet aan om je paard te wassen. Soms doe je het omdat je het zelf wilt, bijvoorbeeld omdat je schimmel inmiddels eerder bruin dan wit is of omdat je op wedstrijd gaat. Maar in andere gevallen doe je het voor je paard en was je je dier met een speciale shampoo omdat hij last van SME heeft, een gevoelige huid in de kootholte of ongewenste indringers op de huid.

DO try this at home

Doe het volgende vooral wél als je je paard een grondige en veilige wasbeurt wilt geven:

- **Creëer een veilige omgeving**
Dit is belangrijk voor zowel jezelf als voor je paard. Zorg dat je ruimte hebt zodat je om je paard heen kunt bewegen. Natuurlijk zijn er geen scherpe uitsteeksels en zorg je ook voor een geschikte ondergrond. Een betonnen vloer kan verraderlijk glad worden. Een betere optie is een stevige rubber vloer. Als je een paard hebt dat niet gewend is om gewassen te worden, zorg dan vooral dat je geen haast hebt. Vraag eventueel een helper die je paard kan vasthouden en gerust kan stellen. Denk er beiden aan om veilige schoenen te dragen voor het geval je paard opzij springt en op je teen stapt. Begin rustig met een jong, onervaren paard. Zet de waterstraal zacht, begin bij de hoeven en werk per been langzaam omhoog.
- **Denk aan de lastige plekken**
Als je toch bezig bent, vergeet dan niet om gelijk ook de koker of uier schoon te maken. Gebruik hiervoor alleen lauwwarm water en geen shampoo.
- **Gebruik een goede shampoo**
Wat voor shampoo je gebruikt om je paard te wassen is een belangrijke keuze. Een shampoo moet de viezigheid verwijderen, maar mag de natuurlijke vetlaag van de huid niet onnodig aantasten. Deze natuurlijke vetlaag heeft verschillende functies: het beschermt tegen kou en regen en geeft een specifieke geur. Deze geur is paardeigen en belangrijk voor de onderlinge communicatie. Naast een praktische shampoo om vuil te verwijderen, wil je idealiter ook een

shampoo die de huid en haren ook daadwerkelijk verzorgt. De Groene Os heeft shampoos die zijn samengesteld uit hoogwaardige, heilzame planten. Vraag advies welke het beste past!

- **Lauwwarm water gebruiken**

Zeker in de koude maanden is het voor je paard erg fijn als je lauwwarm water gebruikt. Toch is het een fabel dat paarden ziek worden van koud water. Je paard kan verkouden raken door een virus. Een virus kan kans krijgen een paard te infecteren als de weerstand verminderd is. Dit kan gebeuren als er meerdere aanslagen op het immuunsysteem zijn, zoals bijvoorbeeld stress, slechte voeding én een wasbeurt met koud water. Gebruik overvloedig veel water om je paard mee af te spoelen. Shampooresten kunnen irritatie geven.

- **Gebruik Vacht Voeding voor lange manen en staart**

Als je een paard hebt met veel manen en staart is het handig om een extra verzorgende crèmespoeling te gebruiken. Vacht Voeding is een multifunctionele crèmeverzorging. Het maakt de haren langdurig makkelijk doorkambaar, verzorgt, geeft glans en insecten houden niet van de geur. Je kunt het gebruiken als conditioner na het wassen en ervoor kiezen om het helemaal uit te spoelen, of het voor 1/3 in het haar te laten (leave-in conditioner). Je kunt Vacht Voeding ook verdunnen 1:10 met water en als spray gebruiken zonder het uit te spoelen.

DON'T try this at home

Doe het volgende vooral niet als je je paard een veilige wasbeurt wilt geven:

- **Te vaak wassen**

Voor de meeste paarden is een flinke wasbeurt nou niet echt een favoriete hobby. Houd in gedachte dat je dit vooral voor jezelf (en de jury) doet.

Als je paard gewassen moet worden om te ondersteunen bij huidklachten, is 2x per week de max. Voor andere gevallen is iedere week het absolute maximale. Beter is minder vaak.

- **Je paard nat wegzetten**

Tenzij je paard vies mag worden en het niet koud is, is het beter om je paard niet nat weg te zetten. De meeste paarden hebben de natuurlijke behoefte om in zand of modder te gaan rollen als ze nat zijn. Het laagje zand dat zo op de vacht gevormd wordt werkt namelijk als afweer tegen vliegen en andere insecten. Als je paard netjes moet blijven, is dit natuurlijk niet zo handig. Anders zou ik hem vooral z'n gang laten gaan. Als je de shampoo na het wassen goed hebt uitgespoeld kun je met een zweetmes het overvloedige water uit de vacht verwijderen. Eventuele beschadigde plekken in de huid dep je droog met een schone zachte handdoek. Lange manen en staart kun je afdrogen met een handdoek en de vacht kun je gedeeltelijk droogwrijven. Stap het paard vervolgens droog. Als het hard waait of koud is, kun je hierbij een zweetdeken van fleece opdoen. Nattigheid van regen kunnen paarden over het algemeen prima hebben, maar na wassen (of heel intens zweten) is de vacht helemaal tot op de huid doorweekt en vooral in combinatie met wind kunnen ze dan koud worden. Naast de aanslag op het immuunsysteem kunnen dan ook de spieren stijf worden.

- **Shampoo in de ogen**

Zelfs al gebruik je een natuurlijke shampoo, zorg dat er geen zeep in de ogen van je paard komt. Als je het hoofd ook wilt schoonmaken, doe dit dan alleen met water. Pas ook op voor water in de oren. De meeste paarden vinden water op hun hoofd heel onprettig. Als je dit toch graag wilt, kun je dit het beste aanleren door je paard op een warme dag speels te laten drinken uit de waterslang.