

WISSEN-PFERD.COM

## Muskelaufbau Woche 1: Muskelregeneration

Sonja Bucher & Mariana Blösch  
Juli 2025



1

---

---

---

---

---

---

---

---

### Exkurs: Laktat

- Laktat entsteht in diversen Stoffwechselprozessen aber natürlich auch in der Muskulatur beim Training
- Laktat und Atmung sind eng miteinander verbunden



Quelle: Hippo (Sportfoto.com)

© www.wissen-pferd.com by Sonja Bucher & Mariana Blösch

2

---

---

---

---

---

---

---

---

### Fascia spinocostotransversalis



© www.wissen-pferd.com by Sonja Bucher & Mariana Blösch

3

---

---

---

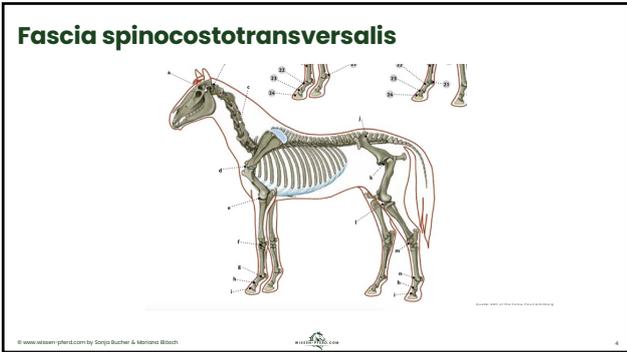
---

---

---

---

---



4

---

---

---

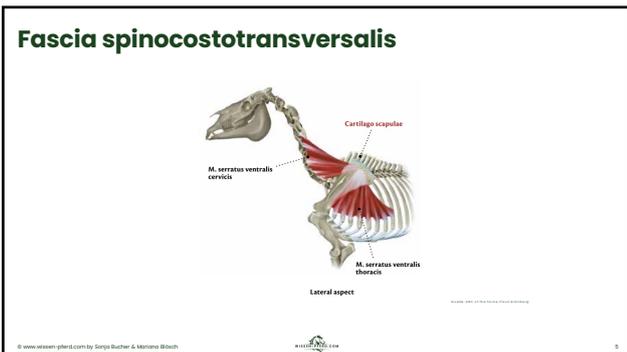
---

---

---

---

---



5

---

---

---

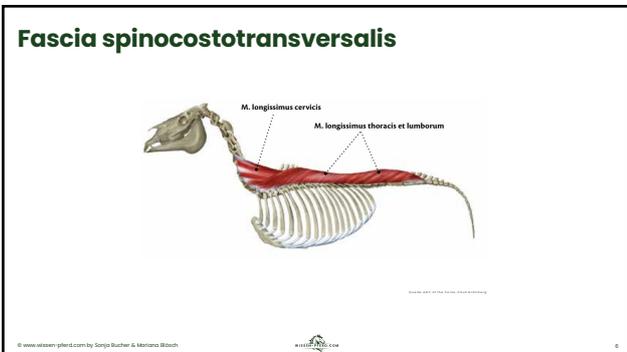
---

---

---

---

---



6

---

---

---

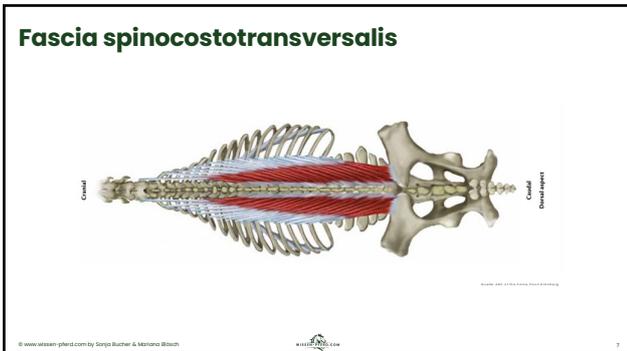
---

---

---

---

---



7

---

---

---

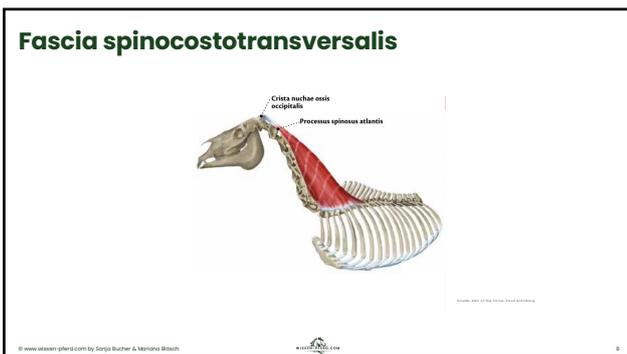
---

---

---

---

---



8

---

---

---

---

---

---

---

---



9

---

---

---

---

---

---

---

---

### Praxistipp Kaolin



**Dosierung:**  
15 gr / 500kg mit isotoner Kochsalzlösung anmischen und eingeben  
In der Apotheke bestellen und mit Tierarzt absprechen

© www.wissen-pferd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

10

---

---

---

---

---

---

---

---

### Praxistipp: Wärme im Rücken- und Kruppenbereich



- Maximal 10 Minuten anwenden
- Temperatur immer überprüfen
- Mit Handtuch anwenden

© www.wissen-pferd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

11

---

---

---

---

---

---

---

---



**WISSEN-PFERD.COM**

**Mediathek** – rund um die Themen Stoffwechsel, Biomechanik, Faszien(-linien) & Interieur des Pferdes

[www.facebook.com/wissenpferd](http://www.facebook.com/wissenpferd)  
[www.instagram.com/wissenpferd](http://www.instagram.com/wissenpferd)



©

12

---

---

---

---

---

---

---

---