

NATUURLIJKE WINTERTIPS

Mariëlle de Vries – Behrens is gediplomeerd veterinaire natuurgeneeskundige en houdt zich in haar eigen praktijk voornamelijk bezig met paarden. Door haar ruime ervaring met paarden en de natuurgeneeskunde weet zij voor praktisch elk probleem een natuurlijke oplossing. Op haar website www.hipposeternity.nl kunt u meer informatie vinden en eventueel een consult aanvragen. Onderstaand een artikel dat door haar geschreven is over verscheidene problemen waar veel paarden in de winter mee te maken kunnen krijgen.

Waarschuwing: zet natuurlijke middelen met beleid in. “Baat het niet, dan schaadt het niet” geldt niet voor alle natuurlijke middelen. De meeste van deze middelen dienen 2 à 3 weken gegeven te worden. Neem contact op met een natuurgeneeskundige voor een optimale werking. Indien maatregelen (zoals bijvoorbeeld meer beweging) het probleem kunnen verminderen, hebben deze de voorkeur boven de middelen.

- **Dikke stalbenen:** als paarden meer op stal staan dan ze eerder gewend waren, kunnen de benen dikker worden. De doorbloeding verslechtert door het vele stilstaan. Het beste is dan ook te zorgen voor zo veel mogelijk beweging verspreid over de dag. Stap na een training altijd minstens 10 minuten uit over een harde ondergrond. Natuurlijke middelen die de doorbloeding stimuleren zijn de kruiden Duizendblad en Rozemarijn en Kastanjabast (in gemalen vorm of in een homeopathische potentie). Tteam (= een therapie waarbij gebruik gemaakt wordt van diverse aanrakingen) in de vorm van been'lifts' kunnen ook de doorbloeding stimuleren.
- **Dikke vacht:** zodra de dagen korter worden gaat het paard wintervacht aanmaken. Als het paard in de winter niet hard hoeft te werken is het aan te raden dit proces niet te verstoren en geen dekens te gebruiken. Wil je wel door kunnen trainen dan is het verstandig op tijd een (dunne) deken op te leggen. Houd daarbij goed in te gaten dat het paard het niet te warm heeft en gaat zweten. Door het paard dag en nacht ruim hooi (evt. gedorst, c.q. graszaadhooi) aan te bieden, zal het paard van binnenuit zichzelf goed op temperatuur kunnen houden en vaak een wat minder dikke vacht aanmaken. Dit is wel afhankelijk van het ras. Indien het paard 's avonds op stal staat kan je door lang licht aan te laten (tot ca. 23.00 uur) de wintervacht ook tegengaan. Natuurlijk is het niet, maar altijd beter dan straks te “moeten” scheren. Wel 's nachts het licht uit doen!
- **Hoesten:** hoesten in de winter heeft vaak te maken met stof. Zorg voor een schone, fris ruikende stal. Zet het paard buiten tijdens het uitmesten, opstrooien en vegen. Een goede kwaliteit stofarm stro is ook van belang. Doop het hooi ca. een halve minuut goed onder in een bak water, laat het ca. 5 minuten uitlekken en geef het dan. Voor veel paarden is dat al voldoende. Blijft het paard toch hoesten dan is het belangrijk te achterhalen of het om een kriebelhoest (lichte irritatie aan de bovenste luchtwegen) gaat of om een hoest met slijmvorming. Bij een kriebelhoest kan je met het vernevelen van pepermunt- en eucalyptusolie over het hooi de hoestprikkel wegnemen. Gaat het echter om vastzittend slijm dan is het uit den boze om de hoestprikkel weg te nemen! Hoesten is dan juist belangrijk om het slijm weg te krijgen. Afhankelijk van waar het slijm vast zit en waar de dieper gelegen oorzaak zich bevindt kunnen de kruiden eucalyptus, guldenroede, klein hoefblad, hondsdrif, longkruid, maretak, meidoorn, paardebloem(wortel), salie, tijm, vlierbloesem of smalle weegbree ingezet worden. Het hoesten kan in combinatie met verkoudheid voorkomen en / of te maken hebben met een te lage weerstand. Zie verkoudheid en / of weerstand.

- **Kale plekken van de deken:** het is per paard heel verschillend of er kale plekken ontstaan van een deken. Vaak helpt het om een deken met loopsplitten aan te schaffen of een borstbeschermer onder de huidige deken om te doen. Zorg in ieder geval dat het paard elke dag even geen deken op heeft tijdens poetsen, rijden, longeren e.d. Leg een bezweet paard een zweetdeken op en poets het zweet er vervolgens uit voordat de stal- of weidedeken weer opgaat. Evt. kan je de gevoelige plekken afsponzen met lauw water en een scheutje azijn of Molkosan. Zijn er reeds kale plekken dan kan een oliemengsel o.b.v. olijfolie met een paar druppels geranium- en rozemarijnolie snel weer haar laten groeien.
- **Mok:** mok kan ontstaan doordat de huid langdurig in de nattigheid staat waardoor de huid week wordt en dit is voor bacteriën een goede voedingsbodem. Vaak heeft het echter een dieper gelegen oorzaak en blijkt het paard problemen te hebben met de lever, de nieren het immuunsysteem of de doorbloeding. Mok dient in de meeste gevallen zowel van binnenuit als van buitenaf aangepakt te worden. Als mok aanwezig is dienen 2 zaken aangepakt te worden:
 1. de mok zelf (bacteriën en evt. korsten)
 2. de veroorzaker van de mok

Ad 1. Uitwendig werkt het beste een zalf waarin o.a. zinkoxide (niet natuurlijk, maar bij mok naar mijn mening het beste) en Calendula zijn verwerkt. Deze zalf zorgt ervoor dat korsten snel loslaten, het verzorgt en beschermt de huid en bacteriën verdwijnen. Inwendig kan Calendula (kruid of homeopathische verdunning), Pau d'arco of Cat's Claw helpen, eventueel in combinatie met Echinacea. Ook een reinigingskuur kan er toe bijdragen dat mok verdwijnt.

Ad 2. De veroorzaker van de mok zal inwendig aangepakt moeten worden. Dit is echter per paard zo verschillend dat het niet zinvol is om hier verder op in te gaan.
- **Rotstraal:** rotstraal ontstaat door langdurig in de nattigheid te staan. Het belangrijkste deel van de behandeling bestaat dan ook uit het dagelijks grondig uitmesten van de stal en opstrooien met een hele dikke laag stro, zodat de bovenlaag lang droog blijft. Een paard dat dag en nacht buiten verblijft zal op een droge ondergrond met bijvoorbeeld zand gezet moeten worden. Laat de aangetaste delen van de straal zo veel mogelijk wegsnijden, waardoor de rest van de straal goed kan drogen. Breng 2 à 3 keer per dag pure tea tree olie op de plekken aan. Dit desinfecteert en heeft ook een uitdrogend effect. Houd het goed in de gaten, voor sommige paarden wordt pure tea tree olie na enkele dagen behandelen te sterk en kan je het beter verdunnen met jojoba olie.
- **Stalmoed:** voor veel paarden is de winterperiode waarin ze bijna de hele dag op stal moeten staan iets om letterlijk knettergek van te worden. En zeg nou zelf: zouden we dat zelf ook niet worden? Het is belangrijk het paard bezig te houden door veel (gedorst) hooi te verstrekken, een speeltje in de box te leggen en te zorgen voor een soortgenoot waar hij contact mee kan hebben. Daarnaast moet je het paard ook elke dag de gelegenheid geven om los te lopen. Doe je dat vanaf de eerste dag dat hij weer op stal staat dan zal het paard zich lang zo gek niet maken als wanneer hij eerst een paar dagen zijn 'ei' niet kwijt heeft gekund. Meerdere keren per dag uit de box halen om energie kwijt te kunnen geeft een kleinere kans op 'ontploffingen' dan slechts één keer per dag eruit. Zorg er voor dat het paard niet te veel krachtvoer krijgt. Van hooi blijft hij veel rustiger en hij kan er in veel gevallen zijn levensbehoefte mee voldoen mits het een goede kwaliteit betreft. Blijft het paard ondanks deze maatregelen een bommetje dat elk moment kan ontploffen, kunnen Bachbloesemremedies helpen. Misschien heeft hij baat bij één van de volgende remedies: Aspen, Cherry Plum, Chestnut Bud, Heather, Impatiens, Mimulus of Vervain.

- **Verkoudheid:** als een paard snottert neem dan altijd gelijk zijn temperatuur op. De normale lichaamstemperatuur ligt tussen de 37,2 en 38,2 °C. Het is verstandig om een paard een aantal keren getemperatuur te hebben op momenten dat hij niks mankeert. Aan het einde van de dag loopt de temperatuur altijd enkele tienden van graden op. Je weet dan wat normaal is voor jouw paard. Sommige paarden hebben nl. altijd 's morgens een temperatuur van 37,2 °C, terwijl voor andere paarden misschien 37,6 °C de normaalwaarde is voor de ochtend. Zo weet je heel snel of de temperatuur die je meet voor jouw paard normaal is of dat er al sprake is van een lichte verhoging. Raak niet in paniek van koorts. Koorts is juist van levensbelang! Dankzij koorts beschikt het lichaam over een geweldig wapen om bacteriën en virussen te doden. Hoe hoger de koorts hoe harder het lichaam bezig is deze indringers de baas te worden. Beneden de 40 °C koorts is het dan ook in principe verstandig om niet in te grijpen met antibiotica. Dit is wel afhankelijk van het welbevinden van het paard. Zodra een paard verkouden raakt kan hij baat hebben bij Cat's Claw, Echinacea, Pau d' arco, Salie, Smalle weegbree, Tijm of Vlierbloesems.
- **Vermageren:** sommige paarden vermageren in de winter. Laat in eerste instantie tenminste 1 x per jaar het gebit nakijken en eventuele haken verwijderen (let op dat ook de achterste kiezen gedaan worden). Zorg dat het paard continue de beschikking heeft over een goede kwaliteit hooi. Er zijn paarden die niet goed op kuilgras of voordroogkuil reageren. Probiotica verbetert de darmflora en brandnetels zorgen voor een betere opname van voedingsstoffen. Ook een scheut olie over het voer en essentiële vetzuren kunnen een goede bijdrage leveren aan de conditie. Als het paard slecht eet in de winter kan er ook sprake zijn van een winterdepressie. Zie winterdepressie.
- **Weerstand:** Het is niet altijd te voorkomen dat de weerstand (tijdelijk) lager is. Wel is het belangrijk te achterhalen wat de reden van de lage weerstand is om allerlei problemen te voorkomen. Stress, niet optimale voeding, overbelasting, vervuiling en niet goed functionerende darmen, nieren, lever en milt kunnen lage weerstand veroorzaken. Een reinigingskuur helpt het lichaam afvalstoffen kwijt te raken. Echinacea en Pau d'Arco verhogen de weerstand. Probiotica voegen goede darmbacteriën toe waardoor de darmflora verbetert. Aangezien in de darmen meer dan 80 % van de lymfeknopen zitten en hierin 90 % van de immuuncellen zich vormen, mag het duidelijk zijn hoe belangrijk een goede darmflora voor het immuunsysteem is. Niet optimaal functionerende nieren, lever en milt veroorzaken vervuiling binnen het lichaam aangezien afvalstoffen niet goed uitgescheiden of gesignaleerd kunnen worden.
- **Winterdepressie:** net als mensen kunnen ook paarden gedeprimeerd raken bij het korter worden van de dagen. Slecht eten, sloomheid en weinig reactie geven kunnen de symptomen zijn. Maak het leven leuker! Ga wandelen, laat hem ergens lekker grazen en gooi hem gezellig los met een vriendje. Zorg voor veel afwisseling, ook in het werk. Een lekkere bos- of strandrit geeft vaak veel energie. Haalt dit allemaal echt niks uit, dan kunnen wellicht de volgende Bachbloesemremedies hulp bieden: Centaury, Clematis, Elm, Gentian, Gorse, Hornbeam, Mustard, Olive, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut of Wild Rose.