

### Nieuwsbrief Oktober 2017

Welkom bij de tweede gezamenlijke nieuwsbrief van Anna Zeinstra en Epifanie-coaching. In deze nieuwsbrief staat het thema herfst centraal. Waar kun je met je paard tegenaan lopen in de herfstperiode en wat doet de herfst met ons als mens. In de agenda vind je de aankomende activiteiten. Naast de workshops die ik al organiseer, bied ik nu ook workshops aan om de houding en zit te verbeteren. Veel plezier bij het doorlezen van deze nieuwsbrief, groeten Anna



### Agenda

- [11-11-17 Kennismaking Paardencoaching bij de Mikkelfhorst in Haren](#)
- [17-11-17 Kennismaking Paardencoaching in Jistrum](#)
- [16-12-17 Workshop 'Beter in Balans' is Jistrum](#)
- [begin januari 2018 Lezing paardenwelzijn in Haren](#)



### Wat betekent de herfst voor de paarden?

In de herfstperiode zijn er een aantal zaken die aandacht verdienen in de verzorging van de paarden.

Over die aandachtspunten wil ik het in dit bericht graag hebben.

## Eikels en Esdoorns

Paarden kunnen niet goed tegen het eten van te veel eikels en eikenblad. In eikels zit de stof tannine die in grote hoeveelheden giftig is voor paarden. De klachten die tannine kan veroorzaken kunnen ernstig zijn, hierbij kun je denken aan problemen met de bloedvaten en bij drachtige merries kan de vergiftiging leiden tot abortus. Tannine zit vooral in de groene onrijpe eikels en in de groene eikenblaadjes. Het in kleine mate eten van rijpe bruine eikels kan geen kwaad. Maar zijn er na een storm veel groene eikels van de boom gewaaid dan is het verstandig om de weide af te zetten of om de eikels te verwijderen.

Ook de zaden en de bladeren van de gewone esdoorn kunnen in de herfst tot problemen leiden. Het eten van deze zaden en bladeren kan leiden tot A-typische myopathie. Dit is een ernstige spieraandoening. Dus als je in of om je weide een Esdoorn hebt staan is het verstandig om te zorgen dat de paarden voldoende ander voer ter beschikking hebben. Ook hierbij geldt hetzelfde advies om de weide af te zetten of om de bladeren en de zaden uit de wei te verwijderen.

## Minder tijd in de wei

In de herfst komen de paarden bij slecht weer minder in de wei, waardoor ze minder mogelijkheden hebben tot grazen. Dat heeft verschillende gevolgen. De paarden zullen meer hooi of kuilvoer krijgen, dus het rantsoen van de paarden verandert. Het is voor de darmflora belangrijk om veranderingen in het rantsoen van paarden geleidelijk door te voeren. Ook krijgen de paarden minder beweging, ze zullen meer tijd op stal doorbrengen. En het 'hapje stapje' gedrag wat goed is voor de mentale toestand van de paarden vermindert.

Om dit proces goed te laten verlopen is het verstandig om de weidegang geleidelijk af te bouwen. Biedt de paarden al hooi aan terwijl ze nog in de wei kunnen. Of laat ze iets later de wei in gaan waarbij ze eerst nog wat hooi kunnen eten. Geef afleiding als de paarden binnen staan of als ze in de paddock staan. Dit kun je doen door vaker kleine beetjes ruwvoer te geven, of geef het hooi in een net zodat ze langer aan het eten zijn. Er zijn ook speciale ballen te koop waar je voer in kunt doen, zodat de paarden langer eten. De paarden vaker uit de stal halen om een keer extra te poetsen of te wandelen kan ook afleiding geven.

## Dikke vacht

In de herfst verliezen paarden hun zomervacht en maken ze de warmere wintervacht aan. Dat aanmaken van de wintervacht kost een hoop energie waardoor veel paarden wat een lagere weerstand hebben in de herfst. Het is daarom belangrijk om je paard in deze periode goed in de gaten te houden.

Als je fanatiek traint, zeker als je dat in een binnenbak doet, dan is het prettig om de aanmaak van de wintervacht binnen de perken te houden. Paarden zullen bij een training dan veel zweten, wat veel energie kost en waarbij ze mineralen verliezen. Ook zijn paarden dan na een training erg lang nat. Het aanmaken van de wintervacht kun je sturen door je paard op tijd een deken op te doen. Paarden die veel in de sport lopen worden vaak geschoren. Heb je paarden veel buiten lopen en rijd je veelal in een buitenbak dan is scheren niet aan te raden.

## Natte voeten

In de herfst kan het best voorkomen na hevige regenval dat je buitenbak blank staat en in de winter zal dat zeker voorkomen. Als je dan niet de beschikking hebt over een binnenbak dan is het handig om na te denken over alternatieven. Opties zijn met je paard naar een binnenbak in de omgeving gaan, een wandeling maken, grondoefeningen doen, je paard eens lekker poetsen of masseren e.d.

Sowieso kunnen natte voeten gezondheidsproblemen geven, denk hierbij aan mok, rotstraal en mijten. Belangrijk is om de benen en de hoeven goed te controleren en ze zo droog en schoon mogelijk te houden. Staan de paarden dag en nacht buiten met evt. een schuilstal probeer dan te zorgen voor een droge plek. Daar kunnen ze droog staan en kunnen de benen wat drogen, maar het is ook zeker fijn dat de paarden droog kunnen liggen.



## De herfst in de coaching.

Met de storm van vorige week realiseerde ik me dat de herfst nu toch echt begonnen is. Dat zien we ook terug in de natuur. Er groeien overal paddenstoelen, de kastanjes en eikels vallen van de bomen, het is 's ochtends mistig en de bomen laten hun bladeren los.

### Overgangperiode

De herfst is de periode tussen de zomer en de winter. Het is een overgangperiode. In de zomer is het mooi weer, kunnen we oogsten van wat we hebben gezaaid, genieten we van onze resultaten en laden we ons weer op voor andere tijden. In de winter trekken we ons meer terug. Dan zijn we meer binnen, het is vroeg donker, kaarsjes aan en op tijd naar bed. Het is dan een tijd van bezinnen, reflecteren over de afgelopen periode en plannen maken voor de lente. De herfst zit hier mooi tussen in. Soms voelt het nog 's zomers aan en genieten we van de mooie dagen en de natuur met alle mooie kleuren. Maar vaak is het ook eerder winters en willen we lekker naar binnen.

### Loslaten

De herfst is dan ook bij uitstek de tijd om de balans op te maken. Wat wil je loslaten en wat wil je behouden? Dat loslaten en behouden kan op veel vlakken. Je kunt letterlijk je huis opruimen waarbij je kijkt wat je wilt houden en wat er weg kan. Om in de herfst sfeer te komen, kun je jouw huis een herfstlook geven. De zomerse kussens en accessoires ruim je op en hiervoor in de plaats komen spulletjes in de herfstkleuren en schatten uit de natuur.

Loslaten en behouden kan zeker ook figuurlijk. Welke ervaringen wil je loslaten, welk gedrag wil je achter je laten, welke situatie laat je los. Hierbij kun je denken aan de baan die je niet meer bevalt, een relatie die niet meer werkt, ongeduld tegenover je kinderen, het verleden dat je blokkeert om verder te gaan met je leven e.d. Door bewust stil te staan bij hetgeen je los wilt laten, moet je het eerst onder ogen zien en accepteren. Daarna kun je het laten gaan. Door bewust afscheid te nemen van situaties, spullen of gedragingen ontstaat ruimte voor verandering en voor groei.

## Groei

De bomen laten de bladeren los en keren naar binnen. Het mooie is dat die blaadjes op de grond vallen en verteren waardoor ze zorgen voor bemesting en groei van de boom. Dan is de cyclus weer rond. Als wij iets loslaten geeft dat ook weer ruimte voor nieuwe groei en zal datgene wat je geleerd hebt van de situatie zorgen voor 'bemesting'. De ervaringen die je eerder hebt opgedaan verdwijnen niet, maar kunnen helpen in je verdere leven.

---

Epifanie Coaching was aanwezig op de Buren en Boeren dag van de Mikkellhorst. Dit was een erg geslaagde dag, mede dankzij het mooie weer. Voor een verslag en een foto-impresie [klik hier](#).



Zaterdag 14 oktober vond het evenement Equiday plaats in Ermelo. Ik vind het altijd weer leuk om bij te leren en interessante mensen te ontmoeten. Mijn ervaringen tijdens [Equiday kun je hier lezen](#).



Copyright © 2017 Anna Zeinstra, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

MailChimp.