

Gerade nach längeren Zwangspausen, wie beispielsweise nach schwerer Krankheit oder Operationen, aber auch bei Übergewicht ist es wichtig, dass dein Hund wieder angemessen an Bewegung herangeführt wird. Doch was heißt eigentlich „angemessen“?

0. Besprich dein Vorhaben in jedem Fall vorab mit deinem Tierarzt, um mögliche Einschränkungen zu kennen.

1. Langsames Steigern der Belastung

Die oberste Priorität hat die passende Belastung für die aktuelle Kondition und Konstitution deines Hundes. Der Körper passt sich an die körperliche Forderung an – das nennt sich dann Superkompensation. Besonders zu Beginn gilt es den Hund genau zu beobachten, um Überlastung zu verhindern. Anzeichen die Belastung zu reduzieren sind beispielsweise starkes, andauerndes Hecheln, Lahmen oder auch einfach selbstständig Stehenbleiben / Hinlegen Setzen. Stellst du etwas in diese Richtung fest, solltest du zunächst eine Pause einlegen. In den nächsten Tagen gilt es dann bei einer geringeren Belastung zu starten und von da aus erneut langsam zu steigern. Insbesondere bei übergewichtigen oder Hunden mit Erkrankungen der Gelenke solltest du zu Beginn solltest du außerdem zum Schutz der Gelenke abrupte Bewegungen vermeiden.

2. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg

Die Anpassung des Körpers findet leider auch in die entgegengesetzte Richtung statt. Wird der Körper – egal ob Mensch oder Hund – nicht gefordert, sinkt sein Leistungsvermögen. Gleichzeitig benötigt es Zeit und Kontinuität, um gesunde Gewohnheiten aufzubauen. Ich empfehle euch zum Start konkrete Ziele zu setzen, die ihr jeden Tag umsetzen könnt. So sind drei Spaziergänge am Tag zu je 30 min aus Sicht der Regelmäßigkeit besser, als den Hund werktags zum Lösen nur in den Garten zu schicken und am Wochenende ganztägige Wanderungen zu unternehmen. Und wenn ihr einmal in einem kontinuierlichen Rhythmus angekommen seid, wird euch bald auch jedes Wetter egal sein, weil eure Körper die Bewegung förmlich einfordern.

3. Beachte die Umgebungsfaktoren

Natürlich spricht nichts dagegen, dass du an unterschiedlichen Orten und während aller Jahreszeiten deinen Hund körperlich auslastest. Jedoch solltest du insbesondere die Wettereinflüsse beachten. Wenn dein Hund nur sehr dünnes Fell hat und schnell friert, solltest du lange Spaziergänge bei Kälte und Nässe vermeiden. Andernfalls können die Muskeln verkrampfen oder auch Infektionen aufgrund angeschlagenem Immunsystem entstehen. Im Umkehrschluss ist aber auch Hitze zu beachten. Vermeide Spaziergänge in der Sonne und suche vermehrt Runden in den kühleren Stunden in der Natur. Auch eine Abkühlung im See kann helfen. Sollten sich asphaltierte Wege nicht vermeiden lassen, kannst du vorsorglich die Temperatur des Weges testen, um Verbrennungen an den Pfoten deines Hundes zu verhindern. Dies funktioniert einfach und unkompliziert mittels deines Handrückens: Wenn du diesen 7 bis 10 Sekunden auf den Asphalt drücken kannst, ohne die Hand schützend zurückzuziehen, ist die Temperatur noch in Ordnung für deinen Hund. Außerdem wichtig bei Hitze: Trinken nicht vergessen!

Ein weiterer Faktor spielt die Körpergröße des Hundes eine Rolle, weil diese einen signifikante Einfluss auf Schrittfrequenz und -anzahl hat. So ist beispielsweise der Waldspaziergang durch das Unterholz für einen kleinen Hund deutlich anstrengender, wenn er oder sie ständig springen muss. Nutze solche Gelegenheiten für ein wenig Abwechslung im Training, anstelle zeitgleich Rekord-Distanzen zurücklegen zu wollen.

4. **Abwechslung bringt Spaß und Motivation**

Wenn uns etwas Spaß macht, fällt es viel leichter durchzuhalten. Probiert daher neue Aktivitäten aus, bis ihr das Passende für euch entdeckt habt. Idealerweise kombiniert ihr dabei Muskelaufbau, Ausdauer und Beweglichkeit sowie Koordination. Dafür brauchst du weder viel Platz noch viel Ausrüstung.

- Muskelaufbau kannst du zum Beispiel mit einem gemeinsamen Zerrspiel, Treppensteigen oder einfachen Gehorsamsübungen wie dem Wechsel von Sitz, Platz und Steh forcieren.
- Ausdauer lässt sich klassisch über die Distanz der Spaziergänge aufbauen. Bei gut trainierten und gesunden Hunden kann auch über eine gemeinsame Joggingrunde oder Fahrradtour nachgedacht werden.
- Zum Training der Koordination kannst du Straßenschilder umrunden lassen, einen Slalom aus Wasserflaschen aufbauen oder auch als Balanceübung einen Parcours unterschiedlicher, vorzugsweise weicher Untergründe durchqueren lassen.
- Für Beweglichkeit eignet sich sanftes Stretching. Hole dir bitte professionelle Anleitung (bspw. Tierphysiotherapeut/-in) wenn du keine Vorkenntnisse hierbei mitbringst.

5. **Setze euch realistische Ziele**

Die Belastung steigern heißt natürlich nicht ins Unermessliche. Jeder Hund ist individuell und nicht jeder hat Spaß an einem Maximum an Bewegung. Auch kann es Rassedispositionen, oder Vorerkrankungen geben, die euch Grenzen setzen. Das ist in keinem Fall schlimm! Der Fokus soll darauf liegen, dass der Hund ein gesundes Maß an Bewegung erfährt.

Auch sollte das Bewegungspensum gut in eurem Alltag integrierbar sein, ohne dass es euch stresst oder hetzt.

Was gibt es ansonsten zu beachten?

Bitte vergiss bei allem Trainingsehrgeiz nicht, deinem Hund ausreichend **Pausen** zu bieten. Das gilt sowohl während der Beschäftigung, da viele Hunde insbesondere beim Spielen keine / wenig Anzeichen für Überforderung zeigen, als auch in Form von Ruhetagen, an denen ihr keine sportlichen Höchstleistungen anstrebt. Die Mikroverletzungen der Muskulatur, die bei Belastung entstehen, werden in den Ruhephasen repariert, was zum Aufbau führt. Außerdem lernen Hunde - ebenso wie Menschen - in diesen Pausen, wenn sie zum Beispiel neue Bewegungen ausprobiert haben.

Um Verletzungen zu vermeiden, solltest du vor größeren Belastungen wie Joggen, Radfahren oder auch Hundesportarten deinen Hund aufwärmen. Einfach umzusetzen ist dies mit ein paar Minuten zügigem Gehen. Gleiches solltest du zum Abkühlen nach der eigentlichen Trainingseinheit tun.

Ebenfalls essenziell ist die **Wasseraufnahme**. Nimm hierzu insbesondere an warmen Tagen frisches Trinkwasser für deinen Hund und für dich selbst mit. Mit steigender Temperatur steigt die nötige Flüssigkeitszufuhr. Und bei Aktivität verdoppelt sich der Wasserbedarf deines Hundes auf ca. 125 ml (anstelle 60 ml) je Kilogramm Körpergewicht. Trinken aus Wasserstellen, die ihr auf den Spaziergängen findet, birgt Risiken für Magen-Darm-Probleme oder Infektionen aufgrund möglicher bakterieller Belastung.

Wenn du das Gefühl hast, dein Hund trinkt zu wenig, kannst du es ihm / ihr auch über Zusätze wie ein wenig Leberwurst, Joghurt oder andere Leckereien schmackhaft zu machen. Wechsele das aromatisierte Wasser aus hygienischen Gründen bitte nach spätestens 4-5 h Standzeit.

Der **Energiebedarf**¹ steigt wiederum nicht im gleichen Maß an, wie der Wasserbedarf. Für die horizontale Eigenbewegung, zum Beispiel Gehen und Traben, benötigt ein Hund als zusätzliche Energie circa 1-1,2 kcal (4-5 kJ) je Kilogramm Körpergewicht je Kilometer. Das heißt konkret: Geht ein Hund von 15 kg Körpergewicht 5 km spazieren, entspricht dies einem zusätzlichen Energiebedarf von 85 kcal an diesem Tag.

Auch bei vertikaler Bewegung, also bspw. beim Springen, wird mehr Energie als der Erhaltungsbedarf benötigt. Je Meter zurückgelegter Höhe wendet der Hund ca. 0,007 kcal (0,028 kJ) je Kilogramm Körpergewicht auf. Das mag auf den ersten Blick wenig erscheinen, jedoch summiert sich dies insbesondere beim Spielen auf. Nehmen wir also wieder unseren 15 kg Hund an, der 150 m Vertikalbewegung zurücklegt, benötigt er hierfür ca. 15 kcal.

Um dies einmal ins Verhältnis zu setzen: Ein durchschnittlich großes getrocknetes Schweineohr (50 g) bringt ca. 200 kcal mit, 30 g Hundekexse bringen 120 kcal mit. Es ist also insbesondere bei übergewichtigen Hunden nicht sinnvoll, Bewegung mit übermäßiger Gabe von Leckerlis zu belohnen.

Und schon geht es los!

Um nun die Theorie direkt in die Praxis umsetzen zu können, kannst du folgende Ideen nutzen und für euch adaptieren:

- Nimm dir als Ziel vor, mit einem kleinen Hund mindestens eine Stunde, mit großem Hund mindestens zwei Stunden täglich zu gehen. Dabei ist es auch in Ordnung, wenn dein Hund die Spaziergänge zum Schnüffeln nutzt. Um diese Zeit verlängerst du einfach die Runden, sodass ihr real ein bis zwei Stunden in Bewegung seid.
- Futtersuchspiele sind eine gute Möglichkeit, dass sich dein Hund einen Teil seiner Tagesration verdienen kann. Ziel ist es Abwechslung mit Kopfarbeit und Bewegung zu kombinieren, nicht deinen Hund zu frustrieren. Achte deshalb darauf, dass die Aufgaben für deinen Hund gut lösbar ist und er / sie somit erfolgreich ist.
- Nehmt euch vor, jeden Tag eine besondere zusätzliche Aktivität zu den Spaziergängen zu unternehmen. Ein paar Anregungen sind Balancieren über Baumstämme im Wald, Schwimmen, Mantrailing / Agility für gut trainierte Hunde oder auch eine Massage zur Regeneration bzw. sanftes Stretching.
- Plant an jedem Wochenende eine neue Sportart zu entdecken.
- Playdates mit euren Hundefreunden bringen bei ähnlichem Temperament der Hunde viel Bewegung und noch mehr Spaß.

Den besten Überblick über die tägliche Bewegung und auch über die Fortschritte, die ihr erzielt habt, hast du mit meinem **Aktivitätstagebuch**. Notiere dabei sowohl die **Dauer der Spaziergänge** als auch die **Distanzen**. Fülle dieses über einen längeren Zeitraum aus und sei stolz, was ihr alles erreicht habt! Wenn du möchtest, kannst du gern auch noch Vorher- / Nachher-Fotos als weitere Motivation aufnehmen.

¹ Meyer / Zentek: Ernährung des Hundes, 9. Auflage, Thieme Verlag

Aktivitätstagebuch für Dauer und Distanzen

Datum	morgens	mittags	abends	zusätzliche Aktivität