

DER START IN EIN BEWEGTES HUNDELEBEN

TEXT: DR. ROMINA PANKOW · FOTOS: RIA PUTZKER

„Lass ihn bloß keine Treppen steigen!“ und „Ach, wir haben Bello schon von klein auf neben dem Fahrrad herlaufen lassen.“. Frischgebackene Hunde, „eltern“ kennen das: Sie sind vor keinem Rat sicher. Plötzlich wird jeder schon etwas erfahrenere Hundebesitzer zum Experten. Doch nur selten bekommen die Schutzbeauftragten des neuen vierbeinigen Erdenbürgers einen einheitlichen Rat, wenn es um die Frage nach dem richtigen Maß an Bewegung geht.

Darum beleuchten wir heute einmal genauer, wie viel Bewegung für einen jungen Hund richtig und wichtig ist und wann es zu viel wird. Wir räumen mit einigen Mythen auf und werden sehen, dass es nicht das eine „One-fits-all“-Patentrezept gibt.

Zunächst einmal: Bewegung ist wichtig und Leben ist Bewegung! Und Knochen und Gelenke – und hier insbesondere die Gelenkknorpel, die keine eigene Blutgefäßversorgung haben und sich aus der sie umgebenden Gelenksflüssigkeit ernähren, brauchen die Belastung, die in und durch Bewegung entsteht, um sich gesund zu entwickeln und gesund zu bleiben! Auf Gelenke und Knochen einwirkende Druck- und Zugkräfte helfen bei dieser Entwicklung. Wir wollen also gezielt gesunde Bewegung fördern, um wiederum die Ausbildung eines gesunden Skeletts und gesunder Gelenkstrukturen zu fördern. Und dafür haben wir bei unseren Welpen und Junghunden nicht endlos Zeit. Je nach Rasse sind unsere Hunde mit 12–18 Monaten prinzipiell ausgewachsen. Manche Wachstumsfugen schließen sich zwar erst später, aber unserer „Window of opportunity“, das wir haben, um die Entwicklung eines belastungsfähigen Bewegungsapparats zu fördern, schließt sich um diesen Zeitpunkt herum. Ernährung, angemessene Bewegung, soziale Kompetenz – was im ersten Lebensjahr unserer Hunde versäumt wird, ist später nur schwer und meist gar nicht aufzuholen oder wiedergutzumachen. Wir haben also ein relativ kurzes Zeitfenster des „Aufwachsens“ – verglichen mit dem des Menschen, bei dem diese Zeitspanne fast zwei Jahrzehnte umfasst. Darum sind wir Tierärzte so penibel dahinterher, dass in dieser Zeit „alles richtig“ gemacht wird ...

Jetzt also zurück zur Bewegung! Wenn Bewegung also so bedeutend ist, warum gibt es dann nicht einfach grünes Licht für ein „Vollgas ins Leben“ und „Toben ohne Ende“? Die Antwort auf diese Frage liegt in der noch etwas fragilen Struktur des jugendlichen Bewegungsapparats, der in den ersten vier Monaten noch hauptsächlich aus sehr weichem Knorpel besteht, der erst nach und nach durch Knochen ersetzt wird. Solange der Hund wächst (also bis zu einem Alter von 12–18 Monaten, je nach Rasse), bleiben die Endbereiche der Knochen jedoch knorpelig. Es handelt sich hierbei um die sogenannten Wachstumsfugen. In diesen Zonen findet aktives Knochenwachstum statt. Da sie aber eben aus Knorpel bestehen, sind sie so etwas wie die „Sollbruchstellen“

des wachsenden Knochens. Aber auch Stauchungen können diese sensible Wachstumszone schädigen und zu Wachstumsstörungen führen.

Nach dem Abschluss des Knochenwachstums brauchen auch Muskulatur und Sehnen noch Zeit, die Kraft und Stärke zu entwickeln, die nötig ist, um Belastungen, die auf den Körper einwirken, abzdämpfen und so die Gelenke vor Überlastung zu schützen.

Grob über den Daumen gepeilt kann man also je nach Rasse von einem ausgewachsenen und voll belastungsfähigen Bewegungsapparat ab einem Alter von 12–24 Monaten ausgehen.

Mit diesem Richtwert im Hinterkopf: Wie kann ich nun dafür sorgen, dass mein Hund gesund aufwächst?

*Die Eckpfeiler
für einen gesunden
Bewegungsapparat:*

*Bewegung,
die der Hund in
der Länge selbst
steuert, wechselt
sich ab mit
ausgiebigen
Ruhephasen.*

Eigentlich ist es gar nicht so schwer. Denn unsere Hunde haben selbst schon ein recht gutes Gespür, wann es ihnen „reicht“. Schaut man sich ein Rudel kleiner Welpen in den ersten Wochen an, so kann man sehr gut beobachten, dass sich ein neugieriges Erkunden der Umgebung und gemeinsames Spiel, das gut und gerne auch mal etwas „wilder“ wird, mit langen Ruhe- und Erholungsphasen abwechseln. Diesen Rhythmus heißt es dann auch in unserem Alltag mit unserem „Hundekind“ beizubehalten.

In der praktischen Umsetzung bedeutet dies, dass ich den ersten Wochen und Monaten mit meinem

Welpen keine wirklichen Spaziergänge oder gar Wanderungen plane, sondern wir einfach gemeinsam nach draußen gehen. Welpen sind neugierig und wollen alles kennenlernen – da wird also ganz viel geschnuffelt, erforscht und angeschaut werden. Und wir begleiten ihn dabei. Sind da als Bezugs- und Vertrauensperson. Und ganz nebenbei schalten wir dabei auch mal einen Gang zurück und kommen ganz im Moment an. :) Wichtig ist es, anfangs die Hunderunden so zu planen, dass man bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit auch ganz schnell wieder daheim ist. Unsere Hunde zeigen uns nämlich ganz genau – und ohne Fünf-Minuten-pro-Monat oder Eine-Minute-pro-Lebenswoche-Regel – und höchst verlässlich, wann es genug ist: Sie verlieren das zu Beginn des Spaziergangs so große Interesse an Neuem, setzen sich vermehrt hin, legen sich vielleicht sogar hin oder trotten nur noch hinter uns her. Dann heißt es: ab nach Hause! Und das ist also eine echte und allgemeingültige Regel: Zeigt unser Hund Anzeichen von Müdigkeit, dann ist sein Leistungslimit erreicht. Und dieses schwankt nicht nur je nach Tagesform, sondern vor allem auch je nach Rasse und Charakter. Deshalb bringen uns Zeitvorgaben hier auch nicht weiter. Ein vier Monate alter Jack Russell Terrier wird vermutlich nach 15 Minuten noch nicht einmal Anzeichen von Müdigkeit zeigen, während ein gleichaltriger Golden Retriever sich dann vielleicht gerne schon mal für ein Püschchen hinlegt.

Übrigens gilt diese Regel auch für das sozial so wichtige Spiel mit anderen Hunden. Hier müssen wir als Schutzbefohlene meist auch noch etwas genauer hinschauen, denn da geht es unseren Hunden wie uns Menschen: Wenn etwas besonders viel Spaß macht, dann vergisst man schon mal gerne die Vernunft. Hinzu kommt, dass es bestimmte Konstellationen gibt, bei denen der eine Welpe schon müde wird, während der Freund ihn immer noch unermüdlich wieder und wieder zum Spielen auffordert – wenn also der Golden Retriever aus unserem Beispiel schon hechelt und der aufgedrehte Jack Russell ihn aber ständig anspringt und weiterspielen will, dann müssen wir in diesem Fall die „Spielverderber“ sein und für eine Erholungspause sorgen. :-) Anzeichen von Müdigkeit bedeuten für uns immer einen Abbruch der Aktivität! Übrigens wird – nebenbei bemerkt – die Pause auch dem Jack Russell gut tun. Gerade Hunde etwas „aufgeweckterer“ Rassen neigen häufig dazu, kein Ende zu kennen. Wenn ich also merke, dass mein Hund nicht mehr nur freudig und ausgeglichen spielt, sondern nahezu „überdreht“, so ist das auch ein Zeichen zum Abbruch.

Wichtig beim Spielen ist auch, dass die Hunde zusammenpassen – und dabei spielt die Größe nicht unbedingt eine Rolle. So können eine Dogge und ein Chihuahua liebe- und rücksichtsvoll miteinander spielen, während das Spiel zweier Border Collies komplett eskaliert. Hier heißt es für uns also ebenfalls, achtsam zu sein und zu bleiben. Ein freudiges Spiel darf natürlich auch mal etwas wilder werden, da darf ausgiebig gezerrt und geschubst werden – so lange beide Welpen voller Energie sind. Denn solange dies der Fall ist, ist auch ihre Muskulatur, die die Gelenke und Knochen stabilisiert, ebenso kraftvoll. Ermüdet die Muskulatur, sind unsere Welpen verletzungsanfälliger, und somit wird es höchste Zeit für eine Pause. Übrigens gilt dies nicht nur für Welpen, auch bei erwachsenen Hunden (und auch bei uns) verliert eine müde Muskulatur ihre Schutzwirkung. Bei Welpen ist die Zeitspanne, bis die Muskeln energielos werden, aber eben viel kürzer.

Ist mal kein Freund zum Spielen da, so wird natürlich auch mal gerne zu Spielzeug gegriffen. Gerade das beliebte Ballspielen sollte aber bei Welpen vermieden (oder zumindest angepasst) werden – durch das abrupte „Stop-and-go“ werden die Gelenkstrukturen überdimensional belastet. Möchte man trotzdem Ball spielen, so empfiehlt es sich, denn Ball am Boden zu rollen, anstatt ihn zu werfen. So wird die Bewegung des Nachlaufens wesentlich sanfter und ruhiger. Bei Zerrspielen sollte auch immer darauf geachtet werden, immer in Bodennähe zu ziehen – unser Welpe soll dabei alle vier Pfoten auf dem Boden haben! Und wenn das „Totschütteln“ der „Beute“ beginnt, lassen wir los, um die empfindliche Halswirbelsäule zu schonen.

Eine weitere Frage, die sich im täglichen Leben mit einem Welpen stellt, ist die, inwieweit Welpen Treppen steigen dürfen. Auch hier gibt es keine allgemeingültige Antwort. Grundsätzlich ist es ja gerade zu Beginn, wenn man den Zwerg abgeholt hat, zunächst einmal ein Leichtes, den noch kleinen Welpen einfach zu tragen. Doch gerade die großen Rassen erreichen dann auch schnell ein Gewicht, das es einem dann oft schon nicht mehr so leichtmacht, den „Kleinen“ alle Treppen, die einem begegnen, hochzutragen – möchte man nicht selbst Rückenschmerzen und Verspannungen riskieren. Es stellt sich also die Frage: „Was tun?“ Eine einfache Regel gibt es auch hier: Ist der Welpe oder Junghund in der Lage, die Treppen langsam und koordiniert zu gehen, spricht nichts dagegen, ihn die Treppen auch gehen zu lassen. Nun sind in der Praxis aber viele Treppenstufen für den Welpen noch sehr hoch und viele Treppen leider auch sehr rutschig. Die Höhe lässt sich natürlich



DOS

Bewegung, und zwar angepasst an die individuelle Leistungsfähigkeit

Müdigkeit bedeutet IMMER: Es ist Zeit für eine Pause!

DON'TS

Ausdauersport mit Welpen und Junghunden

Werfen von Bällen oder Stöckchen

Sprünge von Couch, Bett oder aus dem Kofferraum

Toben mit Freunden, wenn der Welpe oder Junghund schon müde ist

Unkontrolliertes Treppensteigen



nicht ändern, aber wenn zu Hause rutschige Treppen sind, die im Alltag immer wieder gemeistert werden müssen, so empfiehlt es sich, diese mit entsprechenden Auflagen rutschfest zu gestalten. Damit ist in der Regel schon viel gewonnen. Außerdem macht es Sinn, Treppen immer an der Leine und mit Brustgeschirr zu gehen. Optimalerweise hat das Geschirr auch einen Tragegriff, so dass ich auch einmal unterstützend eingreifen kann. In der Regel wird das Treppensteigen nach oben sehr viel schneller koordiniert funktionieren als das Treppenhinabsteigen. Auch beim Thema Treppensteigen müssen wir als Hunde„eltern“ also ganz individuell auf unseren Hund eingehen. Und für alle Hunde, deren Beinlänge auch im Erwachsenenalter kürzer ist als die Höhe der Treppenstufen (wie beispielsweise Dackel, Chihuahuas, Jack Russell Terrier) gilt natürlich sowieso, dass sie zeitlebens einen Trageservice bekommen! Sonst riskieren wir Stauchungen der Gelenke und Bandscheiben. Aber das Tragen dieser Leichtgewichte fällt ja zum Glück nicht schwer!

Hunde sind Bewegungstiere. Ihr Lebensinhalt – neben Fressen und Ruben – ist Bewegung!

An dieser Stelle noch ein Wort zum Thema Springen, da gerade bei Welpen Sprünge von der Couch, dem Bett oder aus dem Kofferraum häufig die Vorgeschichte zu Frakturen oder Verletzungen der Vordergliedmaßen sind. Grundsätzlich sollte man bis zu einem Alter von sechs Monaten Sprünge grundsätzlich vermeiden und auch danach sollten unverhältnismäßig hohe Sprünge umgangen werden. Orientieren kann man sich dabei gut an der Beinlänge: Sprünge aus Höhen oberhalb des Ellbogens des Hundes sind zu hoch, dabei kommt es zu starken Stauchungen bei der Landung. Damit müssen Sie also warten, bis der Hund und sein Bewegungsapparat ausgewachsen sind ...

Apropos „Warten“ – sind wir selbst sportlich unterwegs, so können wir es natürlich kaum erwarten, mit unserem neuen Partner den Hausberg zu erklimmen, den Trailpfaden im Wald gemeinsam über Stock und Stein zu folgen oder im Sommer an den See zu radeln. Aber ... Damit müssen wir warten, bis der Hund ausgewachsen ist. Das Herz-Kreislauf-System unseres

Welpen und Teenager-Hundes ist an solche Ausdauerleistungen noch nicht angepasst – und wie wir schon wissen, ist es auch der Bewegungsapparat nicht ... Da heißt es also geduldig sein und mit immer länger werdenden Spaziergängen und später dann auch auf Wanderungen (gerne auch im hügeligen Gelände) den Grundstein für ein aktives Leben zu legen. Je nach Rasse empfiehlt sich dann in einem Alter von 14–18 Monaten ein Check beim Tierarzt. Wenn der grüne Licht gibt, können nach und nach Kondition und Kraftausdauer aufgebaut und trainiert werden. Hierzu erstellen spezialisierte Tierärzte auch genaue Trainingspläne. Ein tolles Tool zur Steigerung der Grundlagenausdauer und zum Aufbau der Muskulatur ist auch das Training auf dem Unterwasserlaufband, bei dem die Arbeit gegen den Wasserwiderstand den Trainingsreiz setzt.

Schwimmen ist übrigens eine Aktivität, die nicht nur die Gelenke nicht belastet, sondern auch schon beim Junghund den Grundstein legen kann für eine gesunde Grundlagenausdauer. Wenn man also die örtlichen Gegebenheiten hat und der Welpe grundsätzlich für Wasser zu begeistern ist, so kann schon im Welpenalter mit ein bisschen „Plantschen“ und im Jugendalter dann mit Schwimmrunden angefangen werden. Gerade in tieferem Wasser ist allerdings eine Schwimmweste hierbei Pflicht! Durch Schwimmen ermüdet die Muskulatur sehr schnell und teilweise sehr abrupt, so dass es uns am gerade am Anfang nicht leichtfällt, zu erkennen, wann der Hund müde ist. Dazu kommt, dass sich der Hund ja nicht hinsetzen kann, um zu zeigen, dass er müde ist. Langsames Steigern und Schwimmweste sind also unerlässlich.

Hunde sind Bewegungstiere. Ihr Lebensinhalt – neben Fressen und Ruben – ist Bewegung! Einmal ausgewachsen können sie weite Strecken sehr ausdauernd laufen – und das auch noch unglaublich energiesparend. Als Hunde„eltern“ ist es unsere Aufgabe, bereits im Welpen- und Jugendalter dafür Sorge zu tragen, dass einem bewegten Leben nichts im Wege steht!





EIN HOCH AUF TREUE
- BEGLEITER -

Tierkrankenschutz, OP-Kostenschutz
und Haftpflichtschutz

Deutschlands beliebteste
Tierversicherung



Mehr Informationen unter:
Website
www.agila.de/hundeversicherung

