

# Fit und beschwerdefrei durch Herbst und Winter

Von Martina Flocken



*Die Blätter an den Bäumen verfärben sich langsam und es wird früher dunkel, die Temperaturen gehen merklich runter. Dicke kuschelige Jacken und feste Schuhe werden aus den Schränken geholt. Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür.*

**A**uch wenn die Herbst- und Wintermonate ihren Reiz haben, ist es an der Zeit, das Leben unserer Hunde anzupassen. Daher habe ich in diesem Artikel einige Dinge zusammengestellt, die Ihrem Vierbeiner in der kalten Jahreszeit gut tun – ganz gleich ob er älter ist, unter Erkrankungen leidet oder fröhlich und munter durchs Leben tollt! Mit diesen einfachen Dingen können Sie Ihrem Hund in der nasskalten Jahreszeit etwas Gutes tun:

- Bei kurzhaarigen Hunden ohne Unterfell, ebenso wie bei älteren Hunden und jenen mit Gelenkerkrankungen ist er nicht mehr wegzudenken: Der Hundemantel hält Ihren Hund bei kaltem und nassem Wetter warm und trocken. Gerade bei Erkrankungen des Bewegungsapparates verspannt die Muskulatur Ihres Hundes schnell und im Mantel wird er sich leichter und freudiger bewegen. Er ist viel mehr als ein modisches Accessoire, wofür es eine Fülle an Anbietern gibt, die Hundemäntel in allen Facetten und Qualitäten anbieten.
- Ein warmer, schön gepolsterter Schlafplatz schont die Gelenke Ihres Hundes. Der Schlafplatz sollte ausreichend groß sein, damit er sich komplett ausstrecken kann. Das Bettchen sollte an einem warmen und zugfreien Ort stehen und gut isoliert sein, damit Bodenkälte ferngehalten wird. Viele Hunde suchen von sich aus die Wärme und lieben es zum Beispiel am Kamin zu liegen.
- Wenn Ihr Hund auf dem Spaziergang nass geworden ist, trocknen Sie ihn vollständig ab und warten, bis er trocken ist. Hunden mit langen Beinbehängen kann man das Fell ruhig etwas föhnen. Die Feuchtigkeit kriecht sonst förmlich in die Gelenke. Das verursacht besonders bei Gelenkerkrankungen Schmerzen in den Gelenken, die eine Schonhaltung zur Folge haben und somit eine verspannte Muskulatur.
- Eine gut gepolsterte und isolierende Unterlage im Auto wirkt stoßdämpfend und hält Ihren Hund bei kühleren Temperaturen schön warm. Es gibt



**Der Schönwetterhund – nicht alle Hunde haben Spaß am Spaziergang bei Regen.**

wirklich tolle Unterlagen, die nicht schmutzempfindlich sind und leicht mit einem feuchten Tuch zu reinigen sind.

- Verwöhnen Sie Ihren Hund nach dem nasskalten Spaziergang mit einer wohltuenden Wärmflasche oder einem erwärmten Kirschkernkissen, um seine Gelenke und die Muskulatur wieder aufzuheizen und Verspannungen durch Kälte vorzubeugen. Das genießen auch gesunde Hunde sehr!

Es sind kleine und einfache Dinge, die keinen großen Aufwand bedeuten, mit denen Sie Ihrem Hund in der kalten Jahreszeit etwas Gutes tun. Und Ihren Hund nach einem Spaziergang im Regen zum Beispiel mit einer Wärmflasche zu versorgen, kann zu einem wunderbaren Ritual werden, das Sie und Ihr Hund lieben werden!

**Der Schönwetterhund – oder wenn bei Regen, Hagel und Wind der Spaß am Spaziergang auf der Strecke bleibt.**

Ich kenne es selbst von meinen beiden Hundedamen: Ist es draußen richtig un-

gemütlich, lässt die Freude an ausgedehnten Spaziergängen merklich nach und sie möchten am liebsten nach dem Geschäft nur noch nach Hause. Natürlich braucht ein Hund seine Bewegung, auch um fit zu bleiben. Dennoch soll er sich meiner Meinung nach nicht durch Regen und Hagel quälen, wenn dabei der Spaß am Spaziergang gänzlich auf der Strecke bleibt.

**Wie stellen wir sicher, dass unsere Hunde auch in der kalten Jahreszeit fit bleiben?**

Ich habe Ihnen einige Übungen zusammengestellt, mit denen Ihr Hund super in Form bleibt, auch wenn die Spaziergänge kürzer ausfallen. Das Training können Sie mehrmals die Woche oder auch täglich durchführen. Mit diesen Übungen halten Sie Ihren Hund fit und beweglich. Sie trainieren Kraft, Muskulatur, Gelenkbeweglichkeit und Koordination. UND: Sie haben auch noch eine Menge Spaß zusammen!

Die Übungen sind so konzipiert, dass Sie sie auch bequem zu Hause durchführen können, nicht viel Platz und kein Equipment benötigen. Alle Übungen sollten Sie



**Ein warmer, schön gepolsterter Schlafplatz schont die Gelenke Ihres Hundes.**



**Pfoten anheben kräftigt die Muskulatur der Läufe.**

auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund durchführen, damit Ihr Hund sicher steht und sich auf die Übungen konzentrieren kann.

**1. Alltagsübungen als Zirkeltraining**

Diese Übungen beherrschen die meisten Hunde aus ihrer Grunderziehung. Wir nutzen sie für die Fitness Ihres Hundes. Sie sind ein tolles Work-Out, um den gesamten Körper zu trainieren! Die gesamte Muskulatur wird gestärkt, die Gelenkbeweglichkeit erhöht und auch die Koordination verbessert:

- Bringen Sie Ihren Hund vom Steh ins Sitz. Dann vom Sitz ins Platz und lassen ihn dann vom Platz wieder ins Steh gehen – ohne dass er zuvor ins Sitz geht. Das wiederholen Sie mehrmals – zu Beginn empfehle ich Ihnen, mit zwei Durchgängen zu beginnen.

**2. „Gib Fünf!“ – Pfote geben**

Mit dem Pfote-geben trainieren Sie die Beweglichkeit und die Muskulatur der Vorderläufe. Gleichzeitig muss Ihr Hund ausbalancieren:

- Lassen Sie sich abwechselnd die beiden Vorderpfoten geben. Variieren Sie in der Höhe, bis hin zum High Five! Wiederholen Sie die Übung zu Beginn dreimal pro Vorderlauf.

**3. Slalom durch die Beine**

Sie trainieren die Beweglichkeit des Rückens, ein gutes Körpergefühl, eine gleichmäßige Belastung aller vier Läufe und die Muskulatur.

- Sie sollten sicher stehen, Ihre Beine so weit auseinander stellen, dass Ihr Hund bequem dazwischen durch passt. Las-

sen Sie Ihren Hund langsam Achten durch ihre Beine laufen. Je langsamer er sich bewegt, desto größer ist der Trainingseffekt! Zu Beginn können Sie ihn mit einem Leckerchen führen. Denken Sie daran, ihn in beide Richtungen laufen zu lassen. Starten Sie mit zwei bis drei Wiederholungen.

**4. Pfoten anheben**

Sie kräftigen die Muskulatur der Läufe und trainieren die Koordination Ihres Hundes. Die Übung sieht einfach aus, ist aber anstrengend und der Trainingseffekt sehr hoch.

- Hocken Sie sich neben Ihren Hund. Dann greifen Sie einen Vorderlauf (oberhalb der Pfote), heben für etwa drei Sekunden leicht an und setzen ihn wieder ab. Wechseln dann zum nächsten Vorderlauf. Dasselbe führen Sie an den Hinterläufen durch. So wie Sie es machen, wenn Sie Ihrem Hund die Pfoten abtrocknen. Wiederholen Sie die Übung zu Beginn zweimal pro Pfote.

**5. Cavaletti über die Beine**

Das Cavaletti-Training ist eine sehr effektive Übung. Ihr Hund muss gezielt seine Füße anheben und wird so seine Koordination und Balance trainieren. Gleichzeitig trainiert er seine Muskulatur und einen gleichmäßigen Bewegungsablauf.

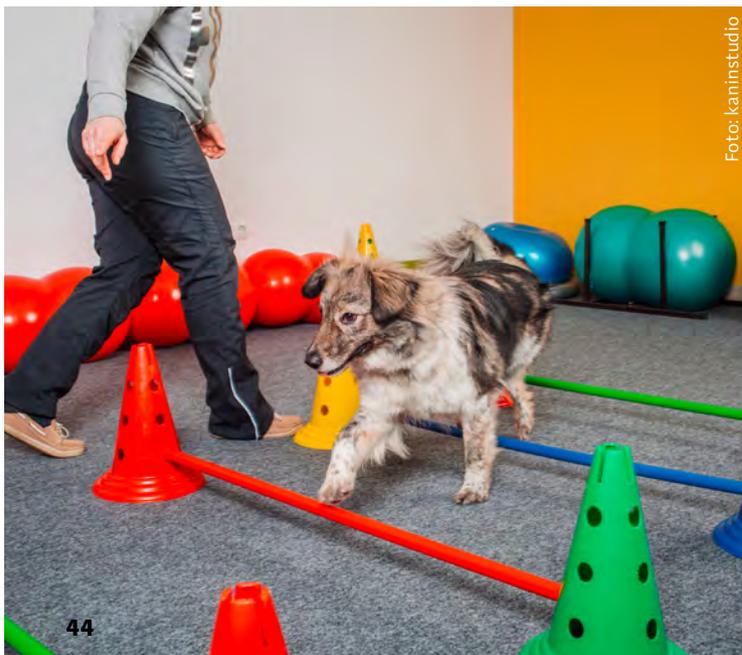


Foto: kaninstudio



Foto: majjalien



Foto: dagabu

**Unter dem Baumstamm durch, die Natur bietet tolle Übungsmöglichkeiten.**

- Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine ausgestreckt und auseinander. Führen Sie Ihren Hund nun langsam über Ihre Beine hin und her. Starten Sie mit zwei bis drei Wiederholungen.

### 6. Sit-Ups für eine tolle Bauchmuskulatur

Oft unterschätzt, aber eine gute Bauchmuskulatur unterstützt die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur. Daher sind die Sit-Ups für Ihren Hund eine tolle Übung, um sie zu stärken.

- Für die Sit-Ups liegt Ihr Hund auf der Seite. Sie sitzen am Bauch Ihres Hundes. Halten Sie Ihrem Hund ein Leckerchen nah vor die Nase und führen es langsam Richtung Hinterteil. Er wird der Bewegung ihrer Hand folgen und seinen Kopf und seinen Rumpf leicht seitlich heben. In diesem Moment spannt Ihr Hund seine Bauchmuskulatur an. Halten Sie ihn 2-3 Sekunden in dieser Position. Führen Sie das Leckerchen dann langsam wieder nach vorne,

bis Ihr Hund wieder auf der Seite liegt, und geben Sie es ihm dann. Ich empfehle Ihnen zu Beginn des Trainings zwei Wiederholungen pro Seite.

Sie sollten auf das Training verzichten, wenn Ihr Hund

- akute oder chronische Schmerzen hat
- unter Fieber, Entzündungen oder einer Infektion leidet
- ein instabiles oder versteiftes Gelenk hat

Berücksichtigen Sie beim Training immer, wie es Ihrem Hund gerade geht. Wie wir Menschen, sind auch unsere Hunde nicht jeden Tag gleich gut drauf und leistungsfähig. Passen Sie das Training an oder pausieren, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Hund ist nicht gut drauf oder erschöpft.

Kommen Sie gut durch die kalte und feuchte Jahreszeit.

Aus „Mein Herz bellt“, 4/16



### Die Autorin

Als Hundephysiotherapeutin hat Martina Flocken seit 2010 ihre Berufung gefunden. Es begeistert sie, was man mit gezielter Bewegung und aktiven Übungen bei Hunden erreichen kann. Auf [www.doggy-fitness.de](http://www.doggy-fitness.de), dreht sich alles rund um die Bewegung des Hundes und man erhält Informationen zu Erkrankungen des Bewegungsapparates. Ihr Schwerpunkt liegt auf dem aktiven Bewegungstraining zum Erhalt und Förderung von Fitness und Mobilität des Hundes. Sie lebt mit 2 Podenco-Hündinnen zusammen, die eine wunderbare Unterstützung in der Entwicklung neuer Trainingsansätze sind. Aus dem regelmäßigen Training mit Tessa und Snowy entstand auch das neuartige Trainingskonzept, Online Kurse für Hundehalter zu entwickeln, die so mit aktiven Bewegungsübungen ihren Hund – seinen jeweiligen Bedürfnissen entsprechend – unterstützen können.

Weitere Infos: [www.doggy-fitness.de](http://www.doggy-fitness.de)



**sensitive** Ente & Reis  
Premium Vollnahrung  
ohne glutenhaltiges Getreide

... für ein glückliches Hundeleben!

JETZT ONLINE BESTELLEN  
[www.montanus-dogs.de](http://www.montanus-dogs.de)

FÜTTERN MIT SYSTEM