

# Hundefitness



Sandra Rutz mit Rico

## Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – das gilt auch für Hunde Von Maximilian Pisacane

*Wer rastet, der rostet. Das gilt für unsere Hunde fast mehr als für uns Zweibeiner. Daher brauchen unsere Hunde mehr regelmäßige Bewegung als nur die Runde um den Block. Mit wohldosiertem Workout lassen sich der Alterungsprozess verzögern und auch degenerative Krankheiten abmildern. Und ähnlich wie beim Sport von Menschen, wo Freundschaften geschlossen und der Teamgeist gestärkt wird, so fördert es auch die Bindung zwischen Hund und Halter.*

**D**a, der Baum, er liegt mitten im Wald und hat genau den richtigen Umfang. Ich hüpfte drüber und Rico folgt mir nahezu zeitgleich – nur wesentlich eleganter und geschmeidiger. Auch beim Balancieren über einen Baumstamm macht der kleine Doggen-Wookiee eine bessere Figur als ich.

Später erspähe ich einen anderen Baum, seine Rinde ist ideal. In die Rillen drücke ich ein paar Leckerchen – unter den wachsamem Augen des Döggelchens. Kaum gebe ich sie frei, springt Rico auch schon mit seinen Vorderpfoten hoch und knabbert die Leckerchen aus der Borke.

Immer wieder baue ich solche Übungen bei unseren Gassigängen ein. Zum Einen, weil es uns Spaß macht, zum Anderen auch um Rico fit zu halten. Aber reicht das? „Das ist auf jeden Fall schon ein toller Ansatz und auch das, was ich prinzipiell jedem Hundehalter ans Herz lege. Denn so kann ich schon einiges dafür



Foto: Doggy Fitness

Martina Flocken von Doggy Fitness zeigt verschiedene Übungen.



Foto: Doggy Fitness

tun, dass Rico „in Bewegung“ bleibt, sagt mir Martina Flocken von Doggy Fitness, die Webinare zum Thema Hundefitness entwickelt hat. Prima, mache ich also doch nicht alles falsch – so als einfacher, unwissender Halter. Aber wie finde ich das richtige Maß? „Das ist immer individuell – aber deine Übungen hören sich schon einmal gut an. Grundsätzlich macht es Sinn, alle Körperbereiche anzusprechen und dabei zu wissen, was man warum tut“, erklärt mir die Autorin und aus dem Dog Dance bekannte Carmen Heritier, die derzeit zusammen mit der Tierphysiotherapeutin Sandra Rutz an einem Buch zum Thema Hundefitness schreibt (erscheint im April 2018 im Kynos Verlag).



Foto: Doggy Fitness

Das Toben mit anderen Hunden reicht jedenfalls nicht aus um Hunde fit zu halten, weiß Sandra Rutz: „Es ist eine bequeme Art, den Hund körperlich auszulasten, aber es ist kein gezieltes Training. Das Toben mit anderen Hunden kommt eher einem Ringkampf gleich (Schnellkraft). Dies stellt zwar ein Ganzkörperworkout dar, ist aber voll mit Belastungsspitzen. Die Spielpartner sollten körperlich gleichberechtigt sein und es ist auch sinnvoll, die Hunde vorher ein Stück an der Leine zu lassen, das einem warm up gleich kommt.“

Und ähnlich wie bei uns Menschen, ist Sport auch gesund. So kann gezieltes



Foto: Doggy Fitness



Foto: Doggy Fitness

Training auch degenerative Erscheinungen abmildern, weiß Martina Flocken: „Bei unseren Hunden ist es wie mit uns Menschen: wer rastet, der rostet.“ Ja sogar der Alterungsprozess kann somit verzögert werden, erklärt sie mir. Ähnlich sieht es auch Sandra Rutz: „Wir sorgen mit einem Fitnesstraining für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau und Koordination. Wir verzögern den Alterungsprozess und gleichen bei orthopädischen Defiziten Bewegungseinschränkungen aus.“

Aber nicht nur für den Körper ist so ein Fitnessprogramm gut! Das gemeinsame Trainieren fördert auch die Bindung: „Mein Ansatz des Trainings ist genau dieser: man tut nicht nur etwas für die Gesundheit des Hundes, man verbringt gemeinsame Zeit, stärkt Bindung und Vertrauen und hat gemeinsam Spaß. Deshalb ist es immer wichtig, dass das Training positiv gestaltet wird und Mensch und Hund Erfolgserlebnisse und Spaß haben“, berichtet Martina Flocken. Und auch Carmen Heritier sieht das so: „Gemeinsames Training ist sicherlich förderlich für die Bindung, insbesondere da im Fitnesstraining immer mit positiver Bestärkung gearbeitet werden sollte und die Übungen für den Hund nachvollziehbar und kleinschrittig erarbeitet werden. Das gibt nicht nur ihm ein gutes Gefühl, sondern das gemeinsame Erarbeiten von oftmals ziemlich detailreichen Übungen verbindet immer.“

Nun sollte man aber nicht einfach so wild loslegen. Denn vieles ist zu beachten! So brauchen auch Hunde in der kalten Jahreszeit eine längere Aufwärmphase. Ein vorheriger Gesundheitscheck – ähnlich wie es auch bei Menschen vor dem Start eines neuen Trainings angeraten wird – ist daher sehr wichtig. „Ein kleiner Checkup der bewegenden Strukturen und ein Fitness-Test macht Sinn. Falls schon gesundheitliche Probleme bekannt sind, bitte vorher mit Tierarzt und Physiotherapeut besprechen, welche Übungen nicht in Frage kommen“, rät daher Sandra Rutz.

Nun bestens informiert und auch um einige neue Übungen inspiriert, macht das Training noch mehr Spaß – auch wenn das Döggelchen Rico immer noch die bessere Figur macht als ich. Gut für die Gesundheit ist es allemal und zwar nicht nur körperlich, denn auch für Hunde gilt: „Mens sana in corpore sano.“ (Lat. für „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“) Oder wie Carmen Heritier gern Aristoteles zitiert: „Das Leben besteht in der Bewegung.“ 

## WUFF Information

**GASSIREPORT – <http://gassireport.blogspot.de>**

Hier berichten Maximilian Pisacane und Doggen-Mix Rico mal aus Hundesicht, mal aus Menschensicht von ihren kleinen und großen Abenteuern und vom gemeinsamen bunten Zusammenleben. Der Publizist und Medienprofi Maximilian schreibt für diverse Medien und berät u.a. Hundunternehmen in ihrer Kommunikation und Strategie ([www.maximilian-pisacane.com](http://www.maximilian-pisacane.com)). Seit 2013 ist er Herausgeber des sehr erfolgreichen Hundeblogs GASSIREPORT, mit eigener Facebook-Seite, Google+, Twitter, Pinterest und



Instagram, sowie Youtube-Kanal. Und der charmant coole Rico war schon in diversen Medien, spielte sogar bei einem Werbespot mit und hatte auch schon TV- und Messe-Auftritte – nicht schlecht für einen Hund aus dem Tierheim mit schwierigem Start ins Leben!