



TRAINING

Zeigt her eure Füße
Vom Knallfrosch zur
Gelassenheit
Gut Ding braucht Weile

OUTDOOR DOG

Ja wo laufen sie denn?
CaniX vorgestellt
Bergwandern mit Hund:
Das Karwendelgebirge

GESUNDHEIT

Wenn Tiere lieber liegen:
Arthrose bei Hunden
So kommt dein Seniorhund
gut durch den Winter

HUNDELEBEN

Wer - Wie - Was: WAUrum: Die
Seiten für Kids
Der schönste Tag im Leben:
Der tierische Trauzeuge

So kommt dein Seniorhund gut durch den Winter



Foto: pixabay

Martina Flocken
Doggy Fitness

Besonders unseren älteren Vierbeinern macht die nasskalte Jahreszeit sehr zu schaffen. Die Kälte zieht in die Knochen und sie haben den widrigen Wetterbedingungen nicht mehr so viel entgegenzusetzen.

Ihr Stoffwechsel funktioniert langsamer, sie kühlen schneller aus – frieren somit schneller – und brauchen länger, bis sie wieder aufgewärmt sind.

Oft sind in diesen Monaten die Gelenke besonders steif und die Bewegungen fallen noch viel schwerer als sonst. Unsere Hunde haben damit mehr zu kämpfen, als wir denken – auch wenn sie es nicht immer gleich offensichtlich zeigen.

Doch es gibt Möglichkeiten, mit denen du insbesondere einen Seniorhund in der kalten Jahreszeit unterstützen und ihm das Leben erleichtern kannst. Einige Vorschläge habe ich dir hier zusammengestellt.

Natürlich machen alle vorgestellten Maßnahmen auch Sinn für jeden anderen Hund – insbesondere jene, die unter Gelenkerkrankungen wie z.B. Arthrose, Hüftdysplasie oder Spondylose leiden.

Der Hundemantel

Ein Hundemantel ist längst viel mehr als ein modisches Accessoire. Bei kurzfelligen Hunden ohne Unterfell, ebenso wie bei älteren Hunden und jenen mit Gelenkerkrankungen, ist er nicht mehr wegzudenken. Der Hundemantel hält deinen Hund bei kaltem und nassem Wetter warm und trocken. Gerade bei Erkrankungen des Bewegungsapparates verspannt die Muskulatur deines Hundes schnell, die Kälte zieht in die Gelenke und verursacht Steifigkeit und Schmerzen. Im Mantel

wird dein Hund sich leichter und freudiger bewegen und mit nasskalter Witterung besser zurecht kommen.

Es gibt einem Fülle an Anbietern, die Hundemäntel in allen Facetten und Qualitäten anbieten.

Gelenkfreundlicher und warmer Schlafplatz

Ein warmer, schön gepolsterter Schlafplatz schont die Gelenke deines 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.

Besonders ans Herz legen kann ich dir übrigens orthopädische Hundebetten. Sie wirken druckentlastend auf die Gelenke und dein Hund ist optimal gelagert. In guter Qualität gewählt, schläft dein Hund wie auf Wolken.

Nach dem Spaziergang – warm und trocken halten

Wenn dein Hund auf dem Spaziergang nass geworden ist, trockne ihn vollständig ab. Hunden mit langen Beinbehängen kann man das Fell ruhig etwas föhnen. Die Feuchtigkeit kriecht sonst förmlich in die Gelenke. Das ver-

ursacht besonders bei Gelenkerkrankungen Schmerzen in den Gelenken, die eine Schonhaltung zur Folge haben und somit eine verspannte Muskulatur.

Unterlage im Auto

Eine gut gepolsterte und isolierende Unterlage im Auto wirkt stoßdämpfend und hält deinen Hund bei kühleren Temperaturen schön warm. Es gibt wirklich tolle Unterlagen, die nicht schmutzempfindlich sind und leicht mit einem feuchten Tuch zu reinigen sind.

Wohltuende Wärme hilft den Gelenken und lindert Schmerz

Verwöhne deinen Hund nach dem Spaziergang mit einer wohltuenden Wärmflasche oder einem erwärmten Kirschkerneissen um seine Gelenke und die Muskulatur wieder zu erwärmen, zu lockern und Verspannungen durch Kälte vorzubeugen. Das genießen auch gesunde Hunde sehr!

Liebevolles Ritual

Es sind kleine und einfache Dinge, die keinen großen Aufwand bedeuten, mit denen du deinem Hund in der kalten Jahreszeit etwas Gutes tust. Und deinem Hund nach einem Spaziergang im Regen zum Beispiel mit einer Wärmflasche zu versorgen, kann zu einem wunderbaren Ritual werden, dass du und dein Hund lieben werden!

Der Schönwetterhund

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 ungemütlich, 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. Bei uns fallen die Spaziergänge dann etwas kürzer aus und wir ergänzen sie durch aktive Bewegungsübungen.

Mini Workout Wer rastet der rostet!

Es ist wichtig, dass dein Hund mobil und beweglich bleibt. Schon mit wenigen regelmäßigen Übungen, die ihr zwei mehrmals die Woche durchführt, förderst du seine Gelenkbeweglichkeit, trainierst Muskulatur, Koordination, Balance und Körpergefühl.

Eine tolle Unterstützung, damit dein Hund fit durch den Winter kommt, auch wenn die Spaziergänge mal kürzer ausfallen. Alle vorgestellten Übungen könnt ihr ohne Aufwand und Equipment im Haus durchführen. Zudem sind sie eine tolle Möglichkeit zur Beschäftigung und halten auch den Kopf deines Vierbeiners fit und ihr habt gemeinsam Spaß!

„Gib Fünf!“ - Pfote geben

Mit dem Pfote geben trainierst du die Beweglichkeit und die Muskulatur der Vorderläufe. Gleichzeitig

muss dein Hund ausbalancieren.

So geht's: Lass dir abwechselnd die beiden Vorderpfoten geben. Variiere in der Höhe, bis hin zum High Five!

Wiederhole die Übung zu Beginn 2-3 Mal pro Vorderlauf.

Steh Sitz

Du trainierst: Gelenkbeweglichkeit und Muskulatur der Hinterläufe, sowie die untere Rückenmuskulatur. Beachte: für sicheren Stand ist ein rutschfester Untergrund wichtig.

So geht's: Dein Hund steht vor dir und ihr schaut euch an. Gib deinem Hund das Signal ins Sitz zu gehen. Dabei sollte er möglichst gerade sitzen und nicht auf die Seite rutschen. Nun gib ihm das Signal aus dem Sitz wieder ins Steh zu gehen. Dabei sollte er die Bewegungen langsam ausführen und möglichst auf der Stelle bleiben. So ist der Trainingseffekt am größten.

Wenn es nicht sofort perfekt funktioniert, habe Geduld. Die Übung ist schwieriger und anstrengender als sie aussieht.

Wiederhole die Übung zu Beginn 2-3 Mal.

Doggy Twist

Mit dem Doggy Twist trainierst du ein Stretching der Rückenmuskulatur, Balance und Koordination des gesamten Körpers sowie gleichmäßige Belastung beider Körperseiten.

So geht's: Du stehst vor deinem stehenden Hund und ihr schaut euch an. Halte ein Leckerli vor die Nase deines Hundes und führe es in einem großen horizontalen Kreis, so dass dein Hund sich um die eigene

Achse dreht. Er sollte die Drehung möglichst langsam und bewusst ausführen und sie sollte nicht ruckartig sein. Wenn er eine oder mehrere Drehungen komplett hat, belohne ihn.

Mache zwischen den einzelnen Drehungen kurze Pausen und führe den Twist in beide Richtungen durch.

Beginne mit 2-3 Wiederholungen pro Richtung.

Cavaletti über die Beine

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

Setze dich auf den Boden, die Beine ausgestreckt und auseinander (so das sie ein V ergeben). Führe deinen Hund nun langsam über deine Beine hin und her. Starte mit zwei bis drei Wiederholungen.

Was du beim Training beachten solltest

Du solltest auf das Training verzichten, wenn dein Hund

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

Berücksichtige beim Training immer wie es deinem Hund gerade geht. Wie wir Menschen, sind auch unsere Hunde nicht jeden Tag gleich gut drauf und leistungsfähig. Passe das Training an oder pausiere, wenn du das Gefühl hast, dein Hund ist nicht gut drauf oder erschöpft.