

Die kalte Jahreszeit kann kommen

FIT UND BESCHWERDEFREI DURCH HERBST UND WINTER

DIE BLÄTTER AN DEN BÄUMEN VERFÄRBN SICH LANGSAM UND ES WIRD FRÜHER DUNKEL, DIE TEMPERATUREN GEHEN MERKLICH RUNTER. DICKE KUSCHELIGEN JACKEN UND FESTE SCHUHE WERDEN AUS DEN SCHRÄNKEN GEHOLT.



Einen warmen Platz vor dem Kamin lieben viele Hunde.

Auch wenn die Herbst- und Wintermonate auch ihren Reiz haben, ist es an der Zeit, das Leben unserer Hunde anzupassen.

Daher habe ich in diesem Artikel einige Dinge zusammengestellt, die deinem 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 kannst du deinen Hund in der nasskalten Jahreszeit etwas Gutes tun:

› 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 und im Mantel wird er sich leichter und freudiger bewegen. Es 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 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.

› Wenn dein Hund auf dem Spaziergang nass geworden ist, trockne ihn vollständig ab und warte 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 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.

› Verwöhne deinen 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 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 – 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 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.

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

Ich habe dir einige Übungen zusammengestellt, mit denen dein Hund super in Form bleibt, auch wenn die Spaziergänge kürzer ausfallen. Das Training kannst du mehrmals die Woche oder auch täglich durchführen. Mit diesen Übungen hältst du deinen Hund fit und beweglich. Du trainierst Kraft, Muskulatur, Gelenkbeweglichkeit und Koordination. UND: ihr habt auch noch eine Menge Spaß zusammen! Die Übungen sind so konzipiert, dass du sie auch bequem Zuhause durchführen kannst, nicht viel Platz und kein Equipment benötigst. Alle Übungen solltest du auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund durchführen, damit dein 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 deines 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.

*Und so geht's:
Bringe deinen Hund vom Steh ins Sitz. Dann vom Sitz ins Platz und lasse ihn dann vom Platz wieder ins Steh gehen - ohne das er zuvor ins Sitz geht. Das wiederholst du mehrmals – zu Beginn empfehle ich dir, mit zwei Durchgängen zu beginnen.*

Anzeige

BALANCE-THISIS HUNDESCHULE



Begegnungsstätte zur Förderung der Mensch-Hund-Beziehung

Das Hauptinteresse gilt den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Kynologie und Lerntheorie. Meine Grundsätze beinhalten den respektvollen, fairen und freundlichen Umgang mit Hund und Mensch

- Schaffen von Verständnis für den Hund und dessen „hündisches“ Verhalten
- Eine funktionierende und verständliche Kommunikation
- Schulen von Einfühlungsvermögen und Beobachtungsgabe für das Ausdrucksverhalten
- Vermitteln von praktischen Fertigkeiten für das Training und den alltäglichen Umgang
- Ursachenforschung anstatt Symptombekämpfung
- Vertrauens- und Beziehungsaufbau statt Unterordnungs- und Gehorsamsdrill
- Führen, unterstützen, fördern, zulassen, ermöglichen anstelle von Dominanz
- Schaffen von positiven Erlebnissen – Vermeiden von Negativerfahrungen
- Fördern von „sozialer Kompetenz“, Problemlösungs- und Lebensstrategien des Hundes

SKN Kurse, Individueller Einzelunterricht, Unterstützung und Begleitung bei Verhaltensauffälligkeiten

Ziel ist es, den Hunden das Leben so hundegerecht und angenehm wie möglich zu machen und uns das Zusammenleben mit ihnen zu erleichtern. Bei Hunden, die Probleme haben, gilt es Hintergründe zu erkennen und nicht einfach Symptome zu bekämpfen.

In vielen Schulen werden die Hunde getestet, um zu sehen, wie sie reagieren ... !?

Wir testen nicht, wir überlegen lieber vorher! ... und beugen vor!

VERHALTENSBERATER & SKN-HUNDETRAINER, „TOUCH®-PRACTITIONER I.“ FÜR HUNDE und KLEINTIERE
THISI SCHMID, BESSLERWEG 8, 6460 ALTENDORF

Natel: 079 424 07 74 thisi.taro@bluewin.ch www.hundeschule-balance.ch



Wenn dein Hund auf dem Spaziergang nass wurde, so muss er daheim gut abgetrocknet werden.

2. „GIB FÜNF!“ - PFOTE GEBEN

Mit dem Pfote geben trainierst du die Beweglichkeit und die Muskulatur der Vorderläufe. Gleichzeitig muss dein Hund ausbalancieren.

Und so geht's:
Lass dir abwechselnd die beiden Vorderpfoten geben. Variiere in der Höhe, bis hin zum High Five! Wiederhole die Übung zu Beginn drei Mal pro Vorderlauf.

3. SLALOM DURCH DIE BEINE

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

Und so geht's:
Du solltest sicher stehen, deine

Beine soweit auseinander stellen, dass dein Hund bequem dazwischen durch passt. Lasse deinen Hund langsam Achten durch deine Beine laufen. Je langsamer er sich bewegt, desto größer ist der Trainingseffekt! Zu Beginn kannst du ihn mit einem Leckerchen führen. Denke daran, ihn in beide Richtungen laufen zu lassen. Starte mit zwei bis drei Wiederholungen.

4. PFOTEN ANHEBEN

Du kräftigst die Muskulatur der Läufe und trainierst die Koordination deines Hundes. Die Übung sieht einfach aus, ist aber anstrengend und der Trainingseffekt sehr hoch.

Und so geht's:
Hocke dich neben deinen Hund.

Dann greifst du einen Vorderlauf (oberhalb der Pfote), hebst für etwa drei Sekunden leicht an und setzt ihn wieder ab. Wechsele dann zum nächsten Vorderlauf. Dasselbe führst du an den Hinterläufen durch. So wie du es machst, wenn du deinem Hund die Pfoten abtrocknest. Wiederhole die Übung zu Beginn zweimal pro Pfote.

5. 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.

Und so geht's:

Setze dich auf den Boden, die Beine ausgestreckt und auseinander. Führe deinen Hund nun langsam über deine Beine hin und her. Starte mit zwei bis drei Wiederholungen.

6. SIT UP'S FÜR EINE TOLLE BAUCHMUSKULATUR:

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

Und so geht's:
Für die Sit-Ups liegt dein Hund

auf der Seite. Du sitzt am Bauch deines Hundes. Halte deinem Hund ein Leckerchen nah vor die Nase und führe es langsam Richtung Hinterteil. Er wird der Bewegung deiner Hand folgen und seinen Kopf und seinen Rumpf leicht seitlich heben. In diesem Moment spannt dein Hund seine Bauchmuskulatur an.

Halte ihn 2-3 Sekunden in dieser Position. Führe das Leckerchen dann langsam wieder nach vorne bis dein Hund wieder auf der Seite liegt und gib es ihm dann.

Ich empfehle dir zu Beginn des Trainings zwei Wiederholungen pro Seite.

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.

DOGGY fitness

Die Online Plattform rund um die Bewegung deines Hundes



Anzeige

Mein Physio-Training hilft deinem Hund:

- › fit zu werden und zu bleiben
- › sich schneller von einer Erkrankung des Bewegungsapparates zu erholen

Du lernst, wie du mit Physio-Training:

- › die Genesung deines Hundes bei Erkrankungen des Bewegungsapparates unterstützt
- › deinen Sporthund richtig trainierst und Verletzungen vorbeugst
- › deinen Senior fit und beweglich hältst
- › deinen übergewichtigen Hund in Form bringst
- › deinen gesunden Hund fit und gesund erhältst

Wähle aus einer Vielzahl an gratis Trainingsplänen den Passenden für deinen Hund und starte sofort mit dem Training.



Martina Flocken

„Ich teile all meine Erfahrung und mein Wissen mit dir - für deinen Hund.“ Ich bin zertifizierte Hundephysiotherapeutin und Gründerin von Doggy Fitness. Wenn du deinen Hund bei der Genesung aktiv unterstützen und deinen Hund fit halten willst, ist Doggy Fitness deine Plattform.

WWW.DOGGY-FITNESS.DE