



## Beschäftigung für graue Schnauzen

Wie zügig oder langsam Ihre graue Schnauze altert, hängt nicht zuletzt davon ab, wie schnell Sie sie altern lassen. Ja: altern ist ein natürlicher Prozess des Körpers. Das Unterfordern eines Hundes ist jedoch genauso schlimm wie das Überfordern. Wenn eine graue Schnauze aus falsch verstandenem Mitgefühl oder welchen Gründen auch immer in den Schongang gelegt wird, könnte er sich nutzlos fühlen und wird schnell Lebensmut verlieren. Möchten Sie das Funkeln in den Augen Ihres Hunde-Opis oder Ihrer Hunde-Omi wecken, fördern und fordern Sie ihn wohldosiert und gezielt.

Sehr wichtig ist, dass Sie Ihren Hund genau beobachten, um einschätzen zu können, wann er über- bzw. unterfordert ist. Da Hunde Individuen sind, können wir keinen allgemein gültigen Ratschlag erteilen. Aufgaben, die einem Hunde-Senior den Alltag versüßen, können den anderen langweilen oder überfordern. Hunde sind, wie wir Menschen, Gewohnheitstiere, und je älter ein Hund wird, umso mehr weiß er Routine zu schätzen. Was ein Hund kennt, gibt ihm Sicherheit. Hat Ihre Pelznase etwa schon sein ganzes Hundeleben lang Hundesport betrieben, wäre es fatal für ihn, wenn Sie ihn im Alter nicht mehr daran teilhaben lassen. Aufgrund der alternden Gelenke ist es dennoch sinnvoll, etwas an bisherigen Hundesport-Aktivitäten zu ändern, beispielsweise sollten Hürden deutlich niedriger gestellt oder komplett gemieden werden, um die Gelenke zu schonen.

Sie können nahezu jede Hundesportart so gestalten, dass Ihre alternde Pelznase Spaß am wohldosierten Power-Programm hat. Passen Sie die Anforderungen regelmäßig dem Vermögen Ihres Hunde-Seniors an und sichern Sie bei halbjährlichen Tierarzt-Checks inklusive Blutuntersuchung ab, dass Ihr Hund gefahrlos am Hundesport teilnehmen kann. Fährtenarbeit, [Trickdogging](#) und Obedience sind zweifelsfrei Sportarten, an denen Hunde-Opis und -Omis wunderbar teilnehmen können. Möchten Sie auf Agility nicht verzichten, ändern Sie die Aufgaben so um, dass bisherige Sprünge zu Übergängen werden, das sind schöne Übungen, die Ihren Hund gymnastizieren.

Auch unterwegs können Sie Ihrem Senior-Hund Abwechslung bieten: Wenngleich die Gassirunden im Alter gegebenenfalls in ihrer Länge angepasst werden müssen, da Hundi nicht mehr so lang kann, müssen die Spaziergänge keinesfalls langweilig werden. Legen Sie Leckerchen-Fährten, lassen Sie Futterbeutel und/ oder Dummy suchen und apportieren oder erklimmen Sie gemeinsam einen kleinen Hügel. Oben angekommen, verwöhnen Sie Ihre graue Schnauze mit einer Wellness-Massage. Auch das Balancieren über niedrige Baumstämme oder Slalom-Runden um Absperrpoller halten die grauen Zellen fit. Für den Hundekörper ist das Schwimmen eine feine Beschäftigung – hierbei werden die alternden Gelenke geschont und zahlreiche Hunde haben einen irren Spaß im Wasser. Das können Sie selbstredend auch bei alten Hunden mit Apport verbinden.

## Physiotherapie für eingeschränkte Hunde

Nach Operationen, körperlichen Verletzungen und bei Hunde-Senioren bietet sich Physiotherapie an. Physiotherapeutische Übungen können Ihren Hund zwar nicht heilen, jedoch können sie Schmerzen vorbeugen, sie lindern und die Lebensqualität Ihres pelzigen Mitbewohners immens erhöhen. **Wichtig:** Es ist unabdingbar, dass Sie Ihre Pelznase zunächst tierärztlich untersuchen lassen und sich von Ihrem Tierarzt sagen lassen, ob die Übungen, die Sie mit Ihrem Hund planen, körperlich für ihn durchführbar sind. Führen Sie diesen Tierarzt-Check halbjährlich durch! Die Übungen für Zuhause, die wir Ihnen gleich beschreiben, können täglich durchgeführt werden, wenn diese für Ihren Hund geeignet sind. Legen Sie lieber mehrere Kurzeinheiten über den Tag und verzichten Sie darauf, einmal täglich eine ewig lange Einheit einzulegen. Seien Sie geduldig und führen Sie Ihren Hund mit der nötigen Zeit, die er braucht, an die einzelnen Übungen heran. Zwingen Sie Ihren Hund nicht: sämtliche Übungen sollen freiwillig ausgeführt werden, nicht unter Zwang.

Und nun: viel Freude beim Training,  
Ihre Bianca Wellbrock

[www.gespuernase.de](http://www.gespuernase.de)

[www.facebook.com/gespuernase](https://www.facebook.com/gespuernase)



## Physiotherapeutische Übungen

### Muskulatur vorbereiten:

Schaffen Sie dafür zunächst eine entspannte Umgebung: Wauzi darf es sich auf seinem Lieblingsliegeplatz bequem machen. Bevor Sie zu den gymnastischen Übungen kommen, können Sie die Muskulatur Ihrer grauen Schnauze mit einem Kirschkernkissen erwärmen. Führen Sie anschließend eine Bürstenmassage durch, um Durchblutung und Stoffwechsel anzuregen. Die Bewegungen mit der Bürste dürfen ruhig etwas kräftiger sein – Sie erkennen sicherlich am Schmatzen Ihres Hundes, wenn Sie den richtigen Druck gefunden haben.

### Langsames Gehen in verschiedenen Varianten:

Entdecken Sie die Langsamkeit! Wir möchten erreichen, dass Ihr Hund seine Pfoten beim Laufen ganz langsam abrollt. Dies führt zu einer gleichmäßigen Wiederbelastung aller Gliedmaßen; die Übungen treffen also die Feinmuskulatur Ihres Hundes. Zu Beginn mag es Ihnen und Ihrer Pelznase eventuell sehr schwer fallen, wirklich langsam zu gehen. Sie können Ihren Hund jedoch an die lockere Leine nehmen und/ oder ihn mit einem Leckerchen dazu bewegen, seinen Kopf nach oben zu nehmen. Weiter können Sie Ihre Hand auch als Bremse am Brustkorb einsetzen, falls Ihr Hund dazu tendiert, zu schnell voranzuschreiten. Achten Sie bei den Übungen zum langsamen Gehen unbedingt darauf, die Übungsintervalle besonders kurz zu halten: Treten Schmerzen in der Muskulatur auf, hat Ihr Hund nicht lange Freude an diesen Übungen. Sie können das langsame Gehen hervorragend in Ihren Gassigang einbauen, sodass diese Übungen nicht mal Extra-Zeit kosten. Nach jeder Übung traben Sie einige Schritte mit Ihrem Hund, um die Muskulatur wieder zu lockern.

Verschiedene Untergründe: Suchen Sie sich im Außen- und Innenbereich verschiedene Untergründe, zum Beispiel:

- Wiesen
- Asphalt
- Sand
- Kiesel
- Laub
- Matten aus Holz, Kokos, Gitter oder Noppen für daheim

Achten Sie auf langsames, kontrolliertes Gehen. Um den Geist zusätzlich anzuregen, können Sie daraus eine Touch-Folge-Übung machen: bringen Sie Ihrem Hund bei, Ihre Hand erst mit der Nase anzustupsen ("touch") und ihr dann zu folgen. So können Sie die Bewegung Ihres Hundes beim Langsamgehen noch intensiver beeinflussen und Tempiwechsel integrieren. Ihr Hund hält die Aufmerksamkeit bei Ihnen. Auch können Sie Signale einbauen, die Ihre Fellnase gerne ausführt, beispielsweise Sitz und Steh im Wechsel.

Um die Vorderläufe und die Muskulatur im Rumpf zu trainieren, führen Sie Ihren Hund langsam einen Berg bzw. Hügel hinab. Variieren Sie gerne, indem Sie Schlangenlinien gehen oder einen Slalom einbauen. Da Hunde bergab gerne mal ihr Tempo erhöhen, macht es Sinn, wenn Sie Ihren Hund für diese Übung an einer Leine führen. Beginnen Sie mit einer Minute und steigern Sie diese Zeit nach und nach.

Dasselbe funktioniert bergauf, wobei Sie die Hinterläufe sowie die Bauchmuskulatur trainieren.

### Passive Bewegungen:

Passive, also von Ihnen ausgeführte Bewegungen an den Gliedmaßen des Hundes, stimulieren die Nerven und aktivieren die Gelenkflüssigkeit. Ihr Hund liegt dafür auf der Seite. Lassen Sie eine Hand auf dem Hundekörper ruhen (atmen Sie gerne ruhig mit, das hat eine wundervolle Wirkung!) und führen Sie mit der anderen Hand sanft die Bewegungen durch. Führen Sie das gestreckte Bein ein wenig nach hinten, beugen Sie dann das Gelenk sanft, führen Sie das Bein in dieser gebeugten Haltung wieder nach vorn und strecken Sie das Gelenk. Diese kreisende Bewegung sollte Sie ans Fahrradfahren erinnern. Wenn das Bein gestreckt wird, können Sie etwas Druck auf den Pfotenballen ausüben. Stellen Sie sich einfach vor, Ihr Hund würde den Boden berühren, dann haben Sie das richtige Maß.

Dasselbe ist im Stehen sehr wirkungsvoll, wobei Sie die ruhende Hand nun am Hundebauch halten. Vergessen Sie das ruhige Atmen nicht.



### Isometrische Übungen:

Mit isometrischen Übungen fördern Sie das Krafttraining Ihrer Pelznase. Sie üben dabei einen leichten Druck an unterschiedlichen Körperstellen des Hundes aus, sodass der Hund automatisch Muskelwiderstand gibt. Ohne Hilfsmittel gelingt es Ihnen so, die Muskeln Ihres Hundes effizient aufzubauen.

Für die erste Übung knien Sie hinter Ihrem stehenden Hund. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel des Hundes und ziehen Sie Ihren Hund sanft zu sich. Hören Sie auf zu ziehen, sobald Ihr Hund Widerstand gibt, halten Sie diese Position jedoch einige Sekunden. Lassen Sie danach sehr langsam locker.

Noch immer hinter Ihrem stehenden Hund kniend, legen Sie eine Hand wieder auf die Oberschenkel des Hundes. Drücken Sie diesen Oberschenkel nun schön sanft in die gegenüberliegende Richtung. Sobald Sie Widerstand spüren, halten Sie den Druck einige Sekunden und lassen sehr langsam locker. Diese Übung wiederholen Sie auch mit dem anderen Oberschenkel.

Auch bei der dritten Übung knien Sie hinter Ihrem stehenden Hund. Legen Sie nun eine Hand an die Innenseite des Oberschenkels und üben Sie sanften Druck nach außen aus. Wieder halten Sie den Druck beim ersten Widerstand einige Sekunden, um dann locker zu lassen.

Für den Beginn reicht es, wenn Sie den Druck zirka 3 Sekunden halten. Mit der Zeit können Sie auf 10 Sekunden erhöhen. Sollte der Hund nicht stillhalten, zurückgehen oder keinen Widerstand aufbauen, war der Druck zu viel. Probieren Sie sanfteren Druck und Ihr Hund wird lernen, Widerstand zu geben.

### Gewichtsverlagerung:

Mit der Gewichtsverlagerung verbessern Sie die Muskulatur der Vorderläufe Ihres Hundes sowie seine Rückenmuskulatur. Daneben fördern Sie die Konzentration. An diesen Übungen haben viele Hunde großen Spaß!

Für die erste Übung hat Ihr Hund seine Vorderpfoten auf einem Treppenabsatz, einer Bordsteinkante oder einer sonstigen kleinen Erhöhung abgestellt. Sie stehen seitlich neben ihm und haben ein Leckerchen in der Hand. Führen Sie die Leckerchenhand zu Hundis Nase. Führen Sie die Hundennase und damit den Kopf Ihres Hundes mithilfe des Leckerchens Richtung Boden. Ihr Hund streckt nun seinen Kopf und verlagert damit das Gewicht auf die erhöht stehenden Vorderpfoten. Diese Position halten Sie einige Sekunden (zu Beginn ca. 2, später gerne 10 Sekunden), dann kann der Hund das Leckerchen bekommen. Nehmen Sie wieder ein Leckerchen in die Hand und führen Sie es über dem Hundekopf nach oben. Ihr Hund wird nun den Kopf strecken. Gehen Sie so weit, dass der Kopf im Nacken liegt, sodass Ihr Hund seinen Schwerpunkt und damit sein Gewicht nach hinten verlagert. Nachdem Sie eine Zeitlang verharren haben, bekommt Ihr Hund sein Leckerchen.

Für die zweite Übung steht Ihr Hund gerade auf einem beliebigen Untergrund. Sie hocken oder knien seitlich neben dem Hund und legen Ihre Hand auf die Schulter des Hundes, die Ihnen zugewandt ist. Üben Sie dezente Druck aus, bis Sie Widerstand spüren. Halten Sie diesen Druck wieder etwas und locken Sie ihn anschließend langsam. Dies wiederholen Sie nun mit der anderen Schulter.

### Bauchmuskeln:

Auch das Training für die Bauchmuskeln wird Ihrem Hund schmecken. Die folgende Übung hilft bei Rückenbeschwerden: das Bilden von Bauchmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule, wie auch bei uns Menschen. Wiederholen Sie diese Übung zu Beginn ein bis drei Mal und steigern Sie sich allmählich auf bis zu 10 Wiederholungen je Seite (erscheint Ihnen das zu viel, sprechen Sie mit Ihrem Tierarzt – machen Sie immer nur das, was Ihrem Hund auch möglich ist!).

Ihr Hund liegt auf der Seite, Sie knien/ hocken/ sitzen zu seinem Rücken. Nehmen Sie ein Leckerchen in die Hand und führen Sie es von der Nase in Richtung Hinterteil. Da der Hundekopf nun dem wohlriechenden Leckerchen folgen wird, hebt er Kopf und Rumpf dezent an. Fällt es Ihrem Hund schwer, seitlich liegen zu bleiben, können Sie Ihre freie Hand auf dem Rumpf auflegen – ohne Druck. In angehobener Position spannt Ihr Hund seine Bauchmuskeln an. Halten Sie die Position für einige Sekunden und führen Sie Ihren Hund erst in die Seitenlage zurück, bevor er das Leckerchen als Belohnung erhält. Wechseln Sie anschließend die Seitenlage und führen Sie die Übung sowohl rechts als auch links durch.



### Cavaletti:

Cavaletti ist vielen aus dem Hunde- und Reitsport bekannt. Die Tiere springen dabei eigentlich über verschiedene Hürden, jedoch kann das Spiel so umgestaltet werden, dass Sie es für alternde und/ oder kranke Hunde wunderbar anwenden können. Cavaletti funktioniert mit und ohne Hürden, wobei Sie nichts extra anschaffen müssen. Seien Sie kreativ: umgedrehte Blumentöpfe und ein Besenstiel bilden schon eine prima Hürde. Oder Sie legen eine Leiter aus. Orientieren Sie sich für die Höhe der Hürden am Vorderlauf Ihres Hundes: Die Höhe der Hürde ist korrekt, wenn sie zwischen Ellenbogen und Karpalgelenk (Vorderfußwurzelgelenk; bestehend aus der Gelenkfläche der Speiche, den Vorderfußwurzelknochen [=Karpalknochen] und den Mittelfußknochen [=Metakarpalknochen]) sitzt. Sie können auch selbst die Hürde bilden, indem Sie sich breitbeinig auf den Boden setzen und Ihr aufliegendes Bein als Hürde nutzen. Cavaletti fördert neben der Koordination sehr die Konzentration Ihres Vierbeiners. Alle Gliedmaßen werden gleichmäßig belastet und sämtliche Muskeln werden stark angestrengt. Übertreiben Sie es mit dieser Arbeit also nicht – fragen Sie im Zweifelsfall immer bei Ihrem Tierarzt nach, ob Sie Ihrem Hund zu viel zumuten oder alles im Rahmen ist.

Auch in der Cavaletti-Arbeit ist Langsamkeit oberstes Gebot. Führen Sie Ihren Hund sehr langsam über die Hürden. Dafür können Sie wieder die Touch-Folge-Übung aus "Langsames Gehen in verschiedenen Varianten" nutzen. Arbeiten Sie so langsam, dass Ihr Hund seine Beine nacheinander hochheben muss. Hüpfen sollte er nicht, sondern wirklich Pfote für Pfote langsam drüber steigen. Kennt Ihr Hund Hürden bereits aus dem Hundesport und tendiert dazu, drüberspringen zu wollen, sichern Sie Ihren Hund gerne mit einer Leine oder setzen Sie Ihre Hand als sanfte Bremse ein. Es funktioniert auch, wenn Sie ein Leckerchen in die Hand nehmen und Ihren Hund langsam über die Hürde führen. Sie können, wenn Ihr Hund weiß, worum es geht, auch ein Signal, zum Beispiel "drüber" oder "steigen", einführen, sodass Ihnen diese Übung auch im Alltag zugute kommt: beim nächsten Waldspaziergang, wenn Ihnen niedrige Steine, Baumstämme und Äste im Weg liegen, führen Sie Ihren Hund langsam darüber. So benötigen Sie auch für Cavaletti keine Extra-Zeit, sondern können auf dem Spaziergang trainieren. Auch können Sie Ihren Hund langsam eine Treppe hinaufführen.

Starten Sie in jedem Fall mit nur einer Hürde. Wenn Ihre Pelznase weiß, was er mit den Hürden anfangen soll, können Sie die Anzahl auch steigern – hier bietet sich wieder die hingelegte Leiter an. Spannend wird es, wenn Sie den Abstand zwischen den Hürden und die Höhe der Hürden variieren, was mit einer Leiter und Ihren Beinen überhaupt nicht, im Wald mit Baumstämmen und Stöcken jedoch hervorragend funktioniert.



© [Gespürnase](#), 2015

Impressum:

**Verantwortlich für diese Publikation i. S. d. §6 TDG:**

Gespürnase  
Bianca Wellbrock  
Lüttwetter 20  
21039 Hamburg

Telefon: 040 / 500 323 50

E-Mail: [bianca\[at\]gespuernase.de](mailto:bianca[at]gespuernase.de)

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE261640537

Verantwortlich für den Inhalt: Bianca Wellbrock (Anschrift wie oben)

Diese Publikation einschließlich aller ihrer Teile ist urheberrechtlich geschützt. Sie ist für den privaten Gebrauch freigegeben und darf nonkommerziell verbreitet werden. Jede Verwertung außerhalb dessen ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig und damit strafbar. Dies gilt fürs Kopieren, Übersetzen und Speichern sowie Verarbeiten in elektronischen Systemen. Die gewerbliche Nutzung ist ausgeschlossen. Zuwiderhandlungen führen zu Schadenersatzansprüchen und werden zivil- und strafrechtlich verfolgt. Es wird keine Erfolgsgarantie aufs Training gegeben, da der Erfolg maßgeblich von Ihnen abhängt. Eine Haftung ist ausgeschlossen.

Copyright by Bianca Wellbrock, Gespürnase, [www.gespuernase.de](http://www.gespuernase.de), 2015