

Frühling ist Fitnesszeit – für Mensch und Hund! Doch bevor man sich selbst und seinen Liebling zu neuen Höchstleistungen anspornt, sollte geklärt werden, was das Tier überhaupt leisten kann. Tiefer gehende Kenntnisse über die Rasse sind da ebenso vonnöten wie die genaue Beobachtung und Einschätzung des eigenen Tieres. Ansonsten schadet das Training mehr, als es nutzt!

VON NICOLA FÖRG

Kleopatra oder Wikinger? Dass der eigene Hund in die eine oder andere Kategorie gehört, weiß wohl kaum jemand. Doch diese Einteilung bezieht sich aufs Bindegewebe: Kleopatrakörper haben lockeres Bindegewebe, Wikingertypen festes Bindegewebe. Wer sich nun fragt, warum das Bindegewebe des Hundes wichtig sein sollte, steht noch ganz am Anfang – und das tun die meisten Hundehalter...

Im Frühling übertreiben es einige Menschen mit ihrem Aktionismus, allerdings gibt ihnen der eigene Körper Rückmeldung – Muskelkater, schmerzende Knie. Der Hund hat auch Schmerzen, aber „viele Hunde sind im Training sehr übermotiviert. Entweder ist die Freude an der Arbeit so groß, dass alles andere ausgeblendet wird. Oder die Erwartungshaltung auf das Leckerchen ist so groß, dass der Hund auch mal über seine Grenzen geht.“

Und das führt zurück zu Kleopatra und Wikinger: „Jeder Hundehalter sollte anatomische und physiologische Grundbedingungen kennen, bevor er mit Hundefitness loslegt“, sagt Sandra Rutz. Sie ist Inhaberin und Ausbilderin bei Dogfitsports, dem einzigen deutschen Ausbildungs-



Fit in den Frühling – aber richtig!

Viele Hunde spielen begeistert beim Frisbee mit: Doch die ständige Belastung der Hinterhand ist nicht gesund für die Vierbeiner.

zentrum für Hundefitness. Sie schult Menschen, die Hundefitnesstrainer/innen werden wollen, und ist zudem Hundephysiotherapeutin. Ihr „Praxisbuch Hundefitness“ wurde begeistert gelesen. In der Resonanz wurde Rutz aber immer wieder damit konfrontiert, dass es einige Leser bei den Übungen mit ihrem Ehrgeiz offensichtlich übertreiben – zulasten der Tiere. Denn wichtig ist: Man muss den Status quo seines Hundes kennen, braucht Ba-

siswissen und kann erst dann die Ziele darauf aufbauen. Sandra Rutz schrieb ein neues Buch „Form – Funktion – Fitness“ (S. Buchtipps), das quasi bei null anfängt. Und dieses Basiswissen beginnt bei den Kleopatrakörpern, die locker sind und eher Stabilisierungsübungen und Koordination brauchen – häufig bei Retrievern, Spaniel oder Sennenhunden. Recht aktive Hunde wie Dackel, Terrier, Pinscher und Schnauzer gehören zu den Wikingern, sie

brauchen Übungen, die auf Beweglichkeit und Mobilität abzielen.

„Zu wenige Hundebesitzer können ihren Hund richtig lesen und schauen auch nicht genug hin“, sagt Sandra Rutz. Das Buch erläutert anschaulich, wie es um die Dorsal-, Frontal-, Ventral- und Kaudalzone des Hundes steht. Frontal meint die Stellung des Schulterblatts, ob die Vorderhand im Lot ist, die Vorderansicht und die Pfotenstellung. Dorsal beschreibt die Kopfhal-

tung, Rückenlinie und Rute. Kaudal ist besonders eindrücklich, wenn man sich mal die Rückansicht des eigenen Hundes vornimmt. Viele Hunde stehen „X-haxig“, andere „O-beinig“, die Sprunggelenke nach außen gedreht. Es ist auch jedem Laien klar, dass dann Gelenke anders strapaziert werden, dass Muskeln und Sehnen anders ansetzen und arbeiten.

Mithilfe des Buches kann jeder einfache Tests machen: Den Hund um eine Pylone gehen lassen, es sollte zu einer gleichmäßigen Biegung kommen. Hunde, die über Cavelettis gehen und Unsicherheit zeigen, haben eventuell körperliche Probleme. Braucht ein Tier auf instabilem Grund lange, bis es die Balance findet, muss es genauer untersucht werden. Wer sich nun schon leicht unwohl fühlt, ist auf der richtigen Fährte!

„Es wäre wünschenswert, dass jeder Hund mal zu einem Physiotherapeuten zum Check geht“, sagt Sabine Härrer, die in Aschau am Chiemsee eine Praxis für Hundephysiotherapie betreibt und Dozentin für Manuelle Therapie

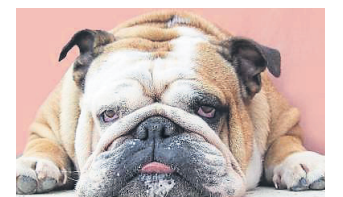
und Neurodynamik in der Tierphysiotherapie ist. „Viele Hundebesitzer sind überrascht, dass das Wackeln mit dem Hintern beim Laufen, so nett es aussieht, nicht unbedingt normal ist. Auch der Hund, der sich bei Sitz nicht gerade hinsetzen kann und schief absitzt, hat höchstwahrscheinlich ein Problem.“ Eine Gangbildanalyse per Video gibt Aufschluss.

Einen Befund zu erstellen, ist wichtiger Teil in den Kursen von Sandra Rutz: Sie bildet Hundefitnesstrainer aus, die diesen Beruf dann mit einem Zertifikat ihres Instituts ausüben können, steht aber auch Hundehalter offen, die das „nur“ für sich und den Hund machen. „Das Hinfühlen muss man lernen. Spüren, dass der Hund auf einer Seite weniger Muskeln hat, fühlen, wo Blockaden sind.“ Nur wer den Status quo kennt, kann das Frühlingstraining starten. Und sollte seine Ungeduld zügeln: „Der Mensch hat einen anderen Zeitbegriff als der Hund, der eine Übung ausführen soll.“ Das Tier braucht vor allem Fokussierung und wenig Ablenkung!

ZU DICK?!

Vom Oval zur Sanduhr

■ Beim Abtasten darf man Rippen und Brustbein tasten, sie sollten aber nicht sichtbar sein. Dann ist der Hund zu dünn. Sie sollten leicht fühlbar sein, es darf eine kleine Speckschicht darauf liegen. Gut ist, wenn man sich den Hund mal aus der „Vogelperspektive“ betrachtet:



Wer zu dick ist, muss langsam und stetig abnehmen.

> Ist die Taille stark verengt? Sieht man die Hüftknochen? Ist die Bauchlinie stark eingezogen? Dann ist der Hund zu dünn.

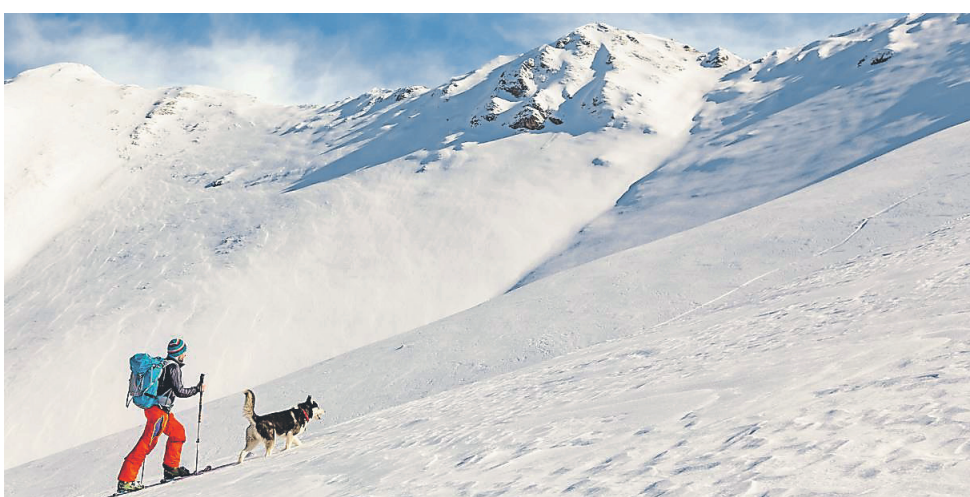
> Hat der Hund eine moderate Sanduhrform? Ist die Bauchlinie leicht eingezogen? Der Hund ist normal.

> Ist die Silhouette wie ein Oval geformt, der Hund in der Mitte breiter? Dann hat er Übergewicht.

> Egal welches Tier: Nie abspucken als Crashdiät ohne Begleitung eines Tierarztes. Es muss ein tolerables Gewicht erst einmal festgelegt werden. Die Diät ist eine Sache von gut sechs Monaten. Bewegung steigern ist zwar ein Baustein, aber der übergewichtige Hund muss schnelles Laufen, plötzliches Stoppen und hohes Springen eher vermeiden, das belastet Knochen und Gelenke zusätzlich.

> Tierärzte beraten, sie machen erst mal eine intensive Anamnese. Bei einer tierärztlichen Ernährungsberatung kann man ausschließen, dass sich jemand in zwei Stunden zum Spezialisten hat ausbilden lassen. Es gibt einige Veterinäre, die sich auf Ernährung spezialisiert haben. Aber auch die Uni München: www.ernaehrung.vetmed.uni-muenchen.de/service

>> Tipps: Dagmar Moder, Tierärztin in Steingaden.



Skitouren sind für Hunde eher ungeeignet: Vor allem bergab ist die Belastung enorm.

HUNDEFITNESS – SO GEHT SANFTES UND TIERGERECHTES TRAINING

Viele Spiele belasten den Hund anstatt ihm zu helfen

■ Das ist schlecht für Hunde

>> Intensives Frisbee-Spielen ist nicht hundegerecht. Der Hund springt in die Luft und landet auf der Hinterhand, das ist in der Natur so nicht vorgesehen. Tiere landen auf der Vorderhand.

>> Semiprofessionelles Agility kann die Tiere überlasten. Häufig werden die Hunde nicht aufgewärmt und die Sprünge im Training zu oft wiederholt. Außerdem setzen einige Halter ihre Hunde nach dem Training gleich ins Auto, ohne sie abzukühlen. Das kann zu Problemen führen.

>> Vorsicht bei Skitouren. Das Hochgehen ist weniger das Problem, aber die Abfahrt. Der Mensch ist schnell auf den Ski unterwegs, den Hund staucht es regelrecht in den tiefen Schnee.

>> Hund am Rad ist oft nicht optimal. Da hechelt das Tier in der Mittagshitze auf dem heißen Asphalt, während Herrchen flott durch den Ort radelt.

kerntemperatur steigt stark. Besonders schlimm trifft es die kleinen kurznasigen Rassen wie Mops oder Bulldogge, die sowieso schon kaum Luft bekommen.

■ Das ist gut für Hunde

>> Sitz und Steh oder Platz und Steh: Viele Hunde laufen viel zu sehr auf der Vorderhand und setzen die Hinterhand nicht ein. Wirklich über die Hinterhand auf-

zustehen – und sich auch wieder hinsetzen –, ist sehr wichtig.

>> Der Dreibeinstand: Der Hund gibt eine Pfote, wobei man nicht gegen den Hund arbeitet, und soll hinten parallel stehen und insgesamt stabil. Was aussieht wie „der gibt ja nur Pfote“ ist deutlich komplizierter.

>> Sitz und Männchen: Diese Position trainiert Rücken und Bauchmuskulatur.

>> Das Schrägbrett: Der Hund steht mit der Vorderhand im geneigten Teil und macht Sitz, dann wieder Steh, dann wieder Sitz. Der Hund sollte sich nicht mit der Vorderhand hochziehen, sondern wirklich die Hinterhand einsetzen. Das passende Gerät dafür: Fit Paws Sports Climb Brett

>> Unebener Untergrund: Balanceübungen trainieren die stabilisierenden Muskeln. Passende Ge-

räte: Wackelkissen, Wackelbrett, Luftmatratze.

>> Alle Tipps von Sandra Rutz und Sabine Härrer

■ Die richtige Physiotherapie finden

Da die Berufsbezeichnung des Hundephysiotherapeuten in Deutschland staatlich nicht geschützt ist, gilt es auf die Ausbildung und die stete Fortbildung eines Hundephysiotherapeuten zu achten. Wer schon einmal die aufwendige Ausbildung zum Human-Physiotherapeuten gemacht hat, hat sicher eine gute Basis. Skepsis ist angebracht, wenn jemand das Wissen aus einem Webseminar an ein paar Wochenenden hat! Gute Ausbildung haben Therapeuten mit Zertifizierungen beispielsweise von:

> Physioakademie Wremen (www.physio-akademie.de)
> dogphysio nach Sabine Härrer Geretsried / Euskirchen.
> FBZ-vet Karlsdorf (Fortbildungszentrum Tierphysiotherapie; www.fbz-vet.de)
> Vierbeiner-Rehazentrum, Bad Wildungen (www.vierbeiner-rehazentrum.de)



Koordinationstest: Sandra Rutz trainiert mit einem Hund auf einem Schrägbrett samt Pylone.



Balanceakt: Auf Igelbällen spürt Hundephysiotherapeutin Sabine Härrer Gangunsicherheiten auf.