

So wird aus Sport kein Mord

Wie auch alte Hunde gesund fit gehalten werden können

Letztes bei Youtube: Ein kleiner Papillon rast in affenartiger Geschwindigkeit über einen Agility-Parcours. Die Ohren wehen im Wind, die Hindernisse werden im Vorüberfliegen überwunden und die Leichtigkeit, mit der er die engsten Windungen nimmt, lässt jeden Border Collie blass aussehen.

Der kleine Hund, der nach dem Parcours voller Begeisterung mit seiner Besitzerin ein Zerrspiel spielt, ist 12 Jahre alt – und wahrhaftig kein bisschen ein Senior.

Doch in den meisten Fällen sieht die Realität anders aus. Hunde altern leider sehr viel schneller als wir und selbst die größten Sportler unter ihnen müssen irgendwann altersbedingt etwas leiser treten. Das bedeutet aber nicht, dass sie dann auf's Altenteil abgeschoben und in Watte gepackt werden müssen. Ganz im Gegenteil – gut geplant und vernünftig durchgeführt hält Sport auch den älteren Hund länger körperlich und geistig fit und gesund! Die Beschäftigung mit neuen Aufgaben, die gemeistert werden müssen, halten das Gehirn fit, die Zusammenarbeit und die Anerkennung durch den menschlichen Team-Partner verhindern ein Abgleiten in eine Altersdepression und die körperliche Anstrengung sorgt dafür, dass Herz, Kreislauf und Muskeln nicht einfach wegen Nicht-Benutzung verkü-

mern und hält Bänder und Faszien elastisch und beweglich. Doch welche Sportarten kann man mit einem alten Hund noch machen?

Zunächst einmal geht alles, was mit ruhiger, gleichmäßiger Bewegung einhergeht wie Wandern, Joggen oder Radfahren. Natürlich macht man keine Touren über 50 km mehr (nein, auch 49 km sind zu viel) und vor allem bewegen sich Mensch und Hund in einem ruhigen und gemäßigten Tempo.

Auf den normalen Spaziergängen bietet es sich an, den Hund auf Baumstämmen balancieren zu lassen oder zum Erklettern kleiner Böschungen zu ermutigen. Auch Such- und Schnüfelaufgaben kann man mit einarbeiten, um einerseits den Spaziergang interessant zu gestalten und andererseits die Konzentrationsfähigkeit des Hundes zu trainieren.

Für Wanderungen im Gebirge muss man sich Zeit nehmen und sich auch Gedanken machen, ob der Hund trittsicher genug ist, über enge oder steile Wegstellen zu kommen.



alle Fotos dieses Artikels: © A. Wescher





Beim Longieren wird – ähnliche wie beim Pferd – der Hund im Kreis um seinen Menschen herum gelenkt. Im Unterschied zum Pferd kommt hierbei aber keine Leine zum Einsatz. Tempowechsel und Richtungswechsel werden mit Körpersprache kommuniziert und der Hund muss sich stark auf seinen Menschen konzentrieren. Für gesunde, junge Hunde sind dabei hohe Geschwindigkeiten, krasse Tempowechsel, blitzschnell befolgte Befehle und schnelle Wendungen sicher ein großer Spaß, die Senioren lassen es etwas langsamer und gelenkschonender angehen, sowohl beim Laufen wie auch beim Wenden. In die Übung eingebaute Cavaletti können die Koordinationsfähigkeit des Hundes dabei weiter fördern. Für Hunde, die gerne ins Wasser gehen, ist Schwimmen eine gelenkschonende und gleichzeitig die Muskulatur stark fördernde Beschäftigung. Nasenarbeit fordert Kopf und Körper und kann auch von alten oder stark eingeschränkten Hunden gut ausgeführt werden. Das gleiche gilt für Man-Trailing oder Zielobjektsuche. Ohne ei-

ne starke körperliche Belastung durch hohe Geschwindigkeit oder lange Laufstrecken wird der Hund geistig gefordert, kann seine Fähigkeiten zeigen und entwickeln und bewegt sich an der frischen Luft. Auch beim Dummy-Training wird eine gute geistige und körperliche Auslastung erreicht, ohne dass der Körper überlastet wird. In die Kategorie „Gerätesportarten“ (nicht nur) für Senioren gehören Obedience, Degility, Mobility und Hoopers Agility. Hoopers Agility ist sozusagen die altersbedingt entschärfte Variante des Agility. Dabei werden die Hindernisse, die die Gelenke belasten und dem alternden Agility-Crack möglicherweise Beschwerden machen, durch schmale Reifen ersetzt. Anspruchsvolle Sprünge zum Überwinden hoher Hindernisse sind damit nicht mehr nötig. Aber beim Überwinden von Stegen, Tunneln und Toren werden Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert. Natürlich fördert auch hier das Zusammenspiel des Teams zum einen das Selbstbewusstsein des Hundes, zum an-

deren aber auch die geistige Beweglichkeit und die Bindung zum Menschen. Bei Mobility gibt es einen Parcours, der den Möglichkeiten des jeweiligen Hundes angepasst wird. Es gibt sowohl Stationen mit Geräten wie Brücken oder Tunneln, aber auch Stationen ohne Geräte, die die geistige Kapazität des Hundes fordern. Druck und Geschwindigkeit haben bei Mobility keine Bedeutung, es geht um Teamarbeit und Spaß an der Bewegung im Freien. Dabei können die Aufgaben so gewählt werden, dass gleichzeitig ein physiotherapeutischer Nutzen entsteht, z.B. können durch Balance-Aufgaben oder Bodenhindernisse Koordination und Beweglichkeit trainiert und verbessert werden. Mobility ähnelt also Agility in Bezug auf die Aufgaben, es herrscht jedoch kein Zeitdruck, sondern es wird Wert auf die korrekte und präzise Ausführung der Aufgaben gelegt. Bei Degility wird weder auf die Zeit noch die präzise Ausführung einer Übung Wert gelegt. Wichtig sind hier der Spaß an der gemeinsamen Aktivität und die Vertiefung der Bindung zwi-

schen Mensch und Hund. So gibt es Hängebrücken, Wackelbretter oder Labyrinth ebenso wie Rückruf-Aufgaben oder das gespannte Sitzen auf einem Podest. Da es bei Degility keine festen Parcours gibt, kann jeder Parcours den Fähigkeiten und Bedürfnissen von Mensch und Hund angepasst werden. Erlaubt ist, was Spaß macht und Geist und Körper fit hält. Dadurch kann auch hier ein besonderer, physiotherapeutischer Trainingseffekt erreicht werden. Beim Obedience-Training geht es nicht, wie der Name vermuten lässt, um sklavischen Gehorsam, sondern um eine sehr feine, abgestimmte Kommunikation zwischen Mensch und Tier. Zwar sind keine körperlich anstrengenden Aufgaben gefordert, doch die Fußarbeit und der häufige Wechsel zwischen den Kommandos „Sitz“, „Platz“ und „Steh“ erfordern große Konzentration und motorische Koordination. Bei Hunden mit Problemen im Lendenwirbelbereich, die Beschwerden beim Aufstehen und Hinsetzen oder Hinlegen haben, ist diese Sportart allerdings weniger geeignet.

alle Fotos dieses Artikels: © A. Wescher





Doch bevor sich der sportliche Hundeliebhaber jetzt in hektische Aktivität begibt, sollte ein gründlicher Check-Up stattfinden. Zunächst sollte der Tierarzt konsultiert, ein Organprofil erstellt und die körperliche und geistige Fitness sowie unter Umständen vorhandene Handycaps (z.B. Herzprobleme) des Sportpartners Hund festgestellt werden. Auch der Besuch bei einem Tierphysiotherapeuten ist sinnvoll, damit dieser altersbedingte Schwachstellen in Muskulatur, Bändern und Gelenken feststellen und das Training darauf abstimmen kann. Auch im weiteren Verlauf ist der regelmäßige Besuch beim Physiotherapeuten sinnvoll, damit das Training an Fortschritte oder neue Probleme angepasst werden kann. Kurz vor dem Training ist dann ein Aufwärm-Programm fällig. Dadurch werden die Muskulatur und der Bandapparat elastischer, das Gehirn schon besser durchblutet, die Verletzungsgefahr gesenkt und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Es macht Sinn, mit einem leichten Spaziergang zu beginnen, dann etwas langsam zu laufen

oder zu joggen, um danach den Hund in Kreisen oder Achten laufen zu lassen. Dabei kann das Tempo langsam und nach den Möglichkeiten des Hundes bis zu einem langsamen Galopp gesteigert werden. Als Dehnübungen bieten sich Verbeugung und auf der Kruppe sitzendes Männchen-machen an. Nach dem Training sollte der Hund auch nicht einfach im Auto auskühlen, während man selber im Vereinsheim noch gemütlich mit anderen Hundebesitzern fachsimpelt, sondern auch hier ist ein langsames Abkühlen geraten – eine weitere Runde langsames Laufen und Dehnen. Bekommt der Hund dann zuhause noch eine ausführliche Massage – manche unwissenden Betrachter würden es „Kuschel-einheit“ nennen, ist das Wohlfühlprogramm für den hündischen Körper und Geist perfekt – und das für den Menschen wohl auch! So versorgt bleiben unsere Senioren zufrieden, glücklich und fit bis ins hohe Alter!

*Dr. A. Wescher
Tierärztin*

