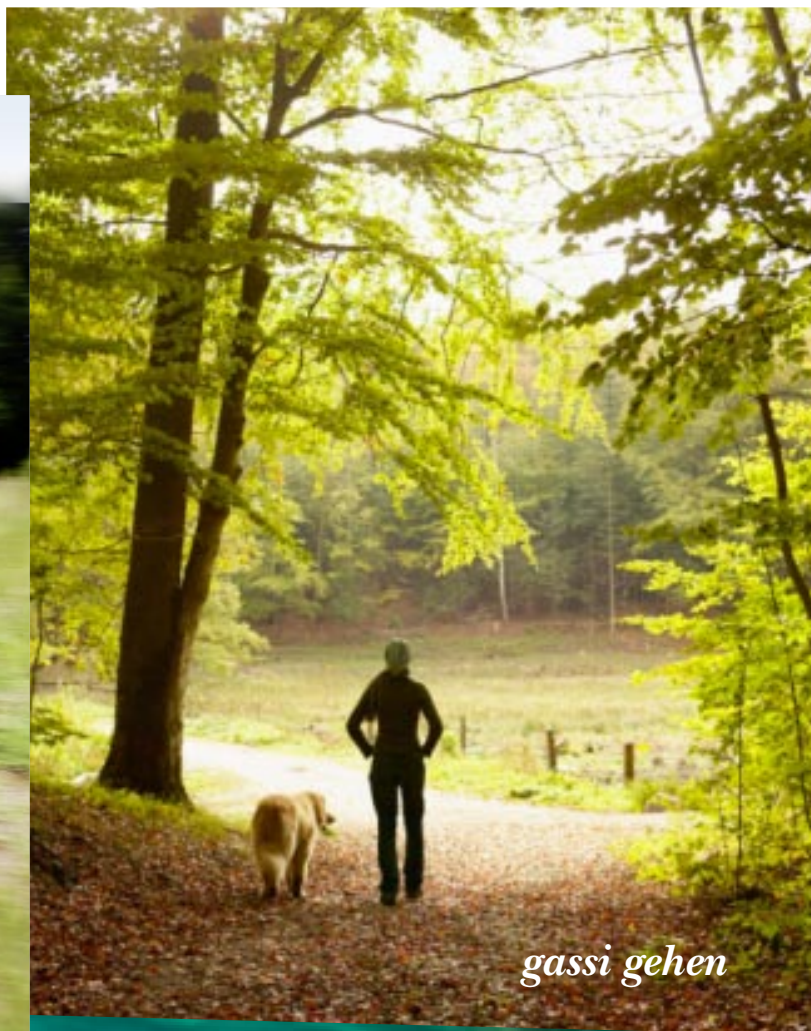




radfahren



gassi gehen



joggen



walken



schwimmen



spielen

fit IM ALLTAG

Schluss mit den Ausreden: Packen Sie ihn, den inneren Schweinehund und trainieren Sie sich und Ihren Hund. Welche Sportart für ihren Schützling zu empfehlen ist, verraten Fitnessexperten und Tierärzte. Soviel vorweg: mit einem Ausflug ans Wasser liegen sie goldrichtig

TEXT: KATE KITCHENHAM

gassi gehen

GUT FÜRS WOHLBEFINDEN UND FÜR GEISTIGE FITNESS

Alle ausgewachsenen Hunde müssen täglich Gassi gehen, mindestens drei Mal für insgesamt zwei Stunden, so lautet die Empfehlung vieler Experten. Doch reicht das wirklich aus, um Hunde langfristig fit zu halten? Die Hundexpertin Perdita Lübke (www.hundeakademie.de) verpasst Alltagsdingen eine Extraprise Abenteuer, indem sie einfach mal abseits vom Weg durchs Dickicht streift: „das stärkt den Gleichgewichtssinn und schärft die Sinne. Gemeinsam geht es über Stock und Stein, wir spüren weiches Moos unter Pfoten und Füßen, sinken ein in feuchtem Untergrund, springen über Gräben oder balancieren über Baumstämme.“ Spaziergänge ohne Leine können über Signale lebendiger werden: „An Weggabelungen gebe ich per Handzeichen oder Stimme an, in welche Richtung es weitergehen soll – das sorgt dafür, dass meine Hunde in Kontakt mit mir bleiben.“ Die Hundexpertin ist außerdem ein großer Fan von fantasievollen Versteck- und Denkaufgaben für Unterwegs. „Ich lasse zum Beispiel heimlich eine Socke fallen, der Hund muss später danach suchen.“ Je nach Konzentrationsfähigkeit des Hundes kann das eine ziemlich lange Spur sein, die er zurückverfolgen muss. Dabei wechselt sie die Gassi-Wege gerne ab: „wenn ich Morgens, Mittags und Abends den gleichen ausgetrampelten Pfad nehme – das wird langweilig. Neue Wege zum Erkunden bieten neue Gerüche und im Gelände neue Such- und Spielmöglichkeiten!“ 🐕

spielen

GUT FÜRS WOHLBEFINDEN UND FÜR DIE GEISTIGE FITNESS

Spielen ist ein gutes Stichwort für Mechtild Käufer, Hundetrainerin und Autorin des Buches „Spielverhalten bei Hunden.“ Sie plädiert für mehr Spielerei mit Hunden, denn dabei trainieren wir Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Kreativität intensiv. Schon nach ein paar Minuten fühlen wir uns einfach pudelwohl! Schuld hat das Glückshormon „Oxytocin“, das parallel ausgeschüttet wird und dann durch unsere Adern pulsiert. Käufer schlägt vor, möglichst sinnfrei mit dem Hund zu spielen: „lassen Sie viel Körperkontakt, Spontaneität und Albernheit zu, das macht Mensch und Hund Spaß!“

Aber macht man sich mit solchen Aktionen nicht lächerlich und es droht Autoritätsverlust? „Auf keinen Fall,“ so Käufer, „ist gegenseitiges Vertrauen vorhanden, gehören Rollenwechsel und das Aufgreifen der Spielvorschläge des Hundes unbedingt zum Spiel dazu.“ Allerdings gilt hier wie bei allen Beschäftigungsarten: die Mischung machts! Niemals sollte man nur ein Spiel monoton spielen sondern abwechselnd und immer wieder anders. Bälle kann man zum Beispiel statt sie nur zu werfen im Gelände verstecken und den Hund danach suchen lassen. Oder wir legen ihn sichtbar auf einen erhöhten Platz, so dass der Hund überlegen und sich anstrengen muss, um ihn zu erreichen.

VORSICHT: SCHNELLIGKEIT IST KEINE GEWÄHR DAFÜR, DASS MAN SEIN ZIEL ERREICHT.

walken

GUT FÜR MUSKELAUFBAU UND KONDITION

Walken ist besonders intensiv, denn es trainiert unsere Bauch und Rumpfmuskulatur. Auch der Hund profitiert davon, denn er absolviert dabei praktisch ein Ganzkörpertraining: seine Ausdauer wird gesteigert, das Herz- Kreislaufsystem gestärkt. „Ein gut trainierter Hund hält Strecken am Stück von 30 bis 45 Minuten durch,“ weiß Fitnesstrainerin Tanja Petrick aus Hamburg (www.fit-mit-hunde.de). Doch bevor der Hundeführer mit Walking-Stöckern durch die Natur marschiert, empfiehlt Petrick ein Zughunde-Training: „Der Hund lernt dabei auf Kommando mit einer bestimmten Intensität an der Leine zu ziehen. Diese wird als Gurt um den Bauch des Besitzers geschnallt und beim Hund an einem Geschirr befestigt. Viele Halter befürchten dabei, die mühsam anerzogene Leinenführigkeit zu vermiesen. Petrick teilt diese Bedenken nicht: „Für die meisten Hunde ist beispielsweise das Anschnallen des Geschirrs oder bestimmte Kommandos das Signal zu Ziehen.“ Bei der Ausbildung zum Nordic-Walking-Begleithund braucht man aber Helfer: „Im ersten Schritt muss der Hund lernen, die Leine stramm zu halten. Das geht am besten, indem eine zweite Person den Hund lockt und sofort lobt, wenn das Seil auf Spannung ist. Dann baut man diese Erfahrung langsam weiter aus und lässt den Hund immer ein paar Minuten länger auf Zug gehen.“ Wichtig: von Anfang an das Anschnallen und Losgehen mit einem Kommando belegen. „Hat der Hund verstanden, was er machen soll, Training langsam steigern.“

joggen

GUT FÜR HERZ UND KREISLAUF UND SEINE KONDITION

Je kleiner der Hund, desto früher kann man mit dem Training starten (siehe Übersicht Seite xx). Aber egal ob erwachsener Hund oder Jungspund: wenn wir mit dem Team-Training starten, reicht fürs erste der Minilauf von einer bis drei Minuten, der im Laufe der nächsten Wochen auf bis zu 20 Minuten gesteigert werden sollte. Erst wenn Hund und Mensch richtig fit sind, kann eine Stunde am Stück gelaufen werden. „Durch das Dauerlaufen wird die Muskulatur nur bis zu einem gewissen Grad trainiert,“ erklärt Tanja Petrick, „was bei Hunden mit wenig gelenkstabilisierenden Muskelmasse langfristig Gelenkprobleme verursachen kann.“ Deshalb empfiehlt der Fitnesscoach vor allem Besitzern von älteren und gelenkschwachen Hunde die Muskulatur des Tieres zuerst aufzubauen (z.B. auf dem Unterwasserlaufband) und langsam zu stärken. „Auf jeden Fall sollte man ein Stück gegangen sein und nicht gleich losrennen, sobald man vor der Haustür ist.“ Wenn Frauchen möglichst schnell vorwärts kommen möchte, ihr Hund sich aber den Geräuschen am Wegesrand widmen will, bleibt dem Zweibeiner nur der Lauf auf der Stelle – mit den Hacken an den Po, oder den Knien nach vorn in die Luft gezogen, – jeder sollte schließlich zu seinem Recht kommen.

FOTOS: XXXXXXXXXXXXXXXX

radfahren

GUT FÜR HERZ UND KREISLAUF UND SEINE KONDITION

Die wichtigste Radfahr-Regel: die Wachstumsphase des Hundes muss abgeschlossen und der erwachsene Hund im Knochenbau gesund sein. Der Grund: wachsende Knochen, sind sie besonders empfindlich und die Gelenke noch weich. „Fahrradfahren sollte in Maßen und regelmäßig stattfinden“, rät Trainingscoach Tanja Petrick, „insbesondere wenn eine sechsmonatige Winterpause vorausging. Dann fehlt dem trainierten Hund die gewohnte körperliche Auslastung.“ Hunde sollten gründlich aufs Langstrecken-Traben vorbereitet werden (siehe Jogging-Tipps). Ist der Hund dann ausreichend trainiert und konnte sich warmlaufen, empfiehlt Petrick auch mal kleine Sprints einzulegen. Ganz wichtig: beim Laufen am Rad gilt das absolute Halteverbot für den Hund! Das angeleinte Tier darf weder stehen bleiben noch am Wegesrand interessanten Düften nachgehen – ein großer Hund kann einen 70-Kilo-Erwachsenen andernfalls ohne Probleme vom Rad reißen. Bei Hunden, die an Arthrose leiden wird durchs Traben die Knorpelschutzschicht auf den Knochen weiter abgenutzt, was heftige Schmerzen verursachen kann. Besitzer diese Hunde, die trotzdem nicht aufs Radeln verzichten möchten, sollten sich für kleine Vierbeiner einen durch ein Gitter gesicherten Korb an den Lenker hängen oder für größere Hunde einen Anhänger hinters Fahrrad spannen.

AUFWÄRMEN GILT FÜR MENSCH & TIER

FÜR SCHONENDEN UND EFFEKTIVEN MUSKELAUFBAU

Die Gewöhnung ans Wasser sollte besser bei angenehmen Badetemperaturen und im stillen Gewässern stattfinden. Schäumende Wellenberge und eiskaltes Nass sorgen für begrenzte Begeisterungsfähigkeit. Welpen folgen einem zwar meist noch gedankenlos überall hin – auch ins Wasser – anders sieht es bei Vierbeinern aus, die Schwimmen noch nicht erfahren haben. Sie müssen vorsichtig und mit viel Geduld an Wasser herangeführt werden. Tanja Petricks Tipp: „Der Einsatz von Schwimmwesten gibt besonders ängstlichen Tieren anfangs viel Sicherheit und kann später nach und nach weggelassen werden.“ Der Hund sollte für jeden Schritt ins Wasser gelobt werden – bis er schließlich sicheren Grund unter den Pfoten verlassen hat und ein paar erste Züge wagt. Gemeinsam mit Hund eine entspannte Runde im Teich zu schwimmen ist ein sehr schönes Erlebnis. Ganz wichtig: Nehmen Sie vor dem Bad unbedingt sein Halsband ab. Pfoten können sich darin verfangen. Mögliche Folge: Der Hund dreht sich und es besteht Ertrinkungsgefahr!

schwimmen

GUT ZU WISSEN

DOGS BEFRAGTE CLAUDIA RADE, FACHTIERÄRZTIN FÜR TIERERNÄHRUNG UND DIÄTETIK, NACH DEM VERÄNDERTEN ERNÄHRUNGSBEDARF VON SPORTLICHEN HUNDEN

WANN BRAUCHEN HUNDE EXTRA FUTTER?

- Normal aktive Hunde, die im Garten herum laufen und bis zu einer Stunde am Tag spazieren gehen, benötigen keine Extrahappen.
- Bei Spaziergängen von zwei Stunden pro Tag erhöht sich der Tagesenergiebedarf nur um fünf Prozent, die Futtermenge muss nur angepasst werden, wenn der Hund an Gewicht verliert.
- Für Hunde, die als Begleiter auf einer Wander- oder Radtour nur kurzfristig unter erhöhter Belastung stehen, kann der Zusatzbedarf durch einen energiereichen Snack zusätzlich zum Hauptfutter gedeckt werden (z.B. „Nutritional Supplement Energy“ von Royal Canin). Er sollte spätestens eine Stunde vor der Belastung gegeben werden.
- Hunde, die regelmäßig 3 bis 6 Stunden am Tag arbeiten, indem sie z.B. Schafe hüten oder Schlitten ziehen, vollbringen eine Ausdauerleistung und benötigen etwa 50 Prozent mehr an Energie im Futter.
- Schlittenhunde, die Langstrecken unter extremen Temperaturbedingungen zurücklegen, benötigen acht- bis zehnmal mehr Energie. Hier

eignet sich ein hochverdauliches Futter, das viel Energie aus hochwertigen Fetten enthält (z.B. „Energy 4800“ von Royal Canin).

- Für Sprinter (bei Agility oder Windhunderennen), die in Windeseile kurze Distanzen zurücklegen, sollte die Energie schneller verfügbar sein und vor allem aus hochverdaulichen Kohlenhydratquellen stammen, (z.B. „Energy 4300“ von Royal Canin).

Was kostet den Hund denn noch Energie?

Nicht nur Sport, auch hohe oder niedrige Außentemperaturen und Trächtigkeit sorgen dafür, dass Hunde einen steigenden Energiebedarf haben. Aktive Hunde, die im Rudel überwiegend draußen gehalten werden, brauchen bis zu doppelt so viel Energie wie ein ruhiger, einzeln in der Wohnung gehaltenes Tier. Junghunde benötigen doppelt so viel Energie wie ausgewachsene Hunde. Ab sieben Lebensjahren sinkt aber der Energiebedarf um ungefähr 30 Prozent ab.

Brauchen aktive Hunde große Portionen?

Die Futtermenge sollte klein sein, damit der Magen nicht zu voll ist. Gleichzeitig muss die Nahrung eine hohe Energiedichte haben und darf den Verdauungstrakt nur wenig belasten. Ein hochverdauliches Futter erkennen Sie daran, dass davon nur wenige unverdauliche Reste übrig bleiben, die als kleine, gut geformten Kotportionen abgesetzt werden.

DIE RICHTIGE FITNESS FÜR JEDES HUND

	WELPE 8. bis 16. Lebenswoche	JUNGHUND IM KNOCHENWACHSTUM 5 bis 12 Monate (bei kleinen bis mittelgroße Hunde), 24 Monate bei Riesenhunden	ERWACHSENER HUND 10 bis 12 Monate (kleine und mittelgroße Hunde) und 24 Monate (Riesenhunde)	SENIOR je nach Rasse 6 Jahre (Riesenhunde) bis 15 Jahre (kleine Hunde)	HUNDE MIT GELENKPROBLEMEN	ÜBERGEWICHTIGE HUNDE
gassi gehen	Am Anfang etwa 5 mal pro Tag max. je 15 Minuten, die Dauer langsam je nach Robustheit steigern. Wichtig: Welpenknochen vertragen besonders in den ersten Monaten kein strammes Wanderprogramm. Lassen Sie das Tier die Gegend erkunden. Zeigt er Ermüdungszeichen, liegen auf dem Weg viele Treppen, geht es steil bergauf: tragen Sie den kleinen Kerl.	Routine kehrt ein, der junge Hund kennt seine Umgebung und die meisten Artgenossen der Nachbarschaft. Die Runden können jetzt größer werden, allerdings wird immer noch am meisten Energie für das Spielen mit Artgenossen aufgewendet. Das sollten wir im Blick behalten und erkennen, wann der Junghund genug getobt hat, um den Nachhauseweg anzutreten.	Der Hund sollte ein Grundgehorsam gelernt haben. Damit er weiterhin gefordert wird, sollte Sie sein Gassigehen interessant gestalten (siehe Seite xy). Je nach Größe des Hundes sind jetzt lange Wanderungen von bis zu 15 bis 20 Kilometern täglich möglich, am Stück sollten Sie jedoch maximal ein bis zwei Stunden unterwegs sein. Danach ist eine Pause angebracht.	Je nach Typ und Konstitution max. bis zwei Stunden, Pausen einplanen. Gehen Sie mit ihm gezielt Hügel und Abhänge hoch und runter, um durch das Klettern die Muskulatur im Bewegungsapparat zu erhalten und zu stärken. Trainerin Perdita Lübke: „Auch wenn ein Senior nicht mehr an seine Leistungen anknüpfen kann, lobe ich ihn, wenn er z.B. stolz einen Gegenstand trägt.“	„Den Auslauf verteilt man auf 3 bis 5 Gassigänge, die anfangs nicht länger als 10 Minuten dauern sollten,“ so Tierärztin Claudia Rade. Ihr Muskelaufbau-Tipp: den Hund leichte Anhänge bergauf und -ab gehen lassen, „je nach Trainingszustand und Schmerzhaftigkeit die Anstrengung abschätzen.“ Après-Wohltat: Kühlung mit Kältekompressen und ein weiches Lager.	Gassipausen wären eher schädlich, eine langsam gegangene Strecke von maximal 10 bis 15 Kilometern hilft beim Abnehmen. Auch der Einsatz von Diätfutter zählt zu den wichtigsten Maßnahmen, „die Änderung des Lebensstils führt letztlich zum nachhaltigen Diäterfolg beim Hund,“ so Tierärztin Claudia Rade.
joggen	Konstantes Traben ist in dieser Altersphase absolutes tabu	Nehmen Sie ihn für den Anfang an die Leine und laufen nur ein paar Meter. Hören Sie auf, sobald er ein Stück neben Ihnen geblieben ist. Belegen Sie jedes Beißen in die Leine oder ein vor die Füße rennen mit Nein!, setzen Sie den Lauf aber fort. Die Joggingdauer sollte bis zum Erreichen des Erwachsenenalters (je Rasse bis zu 24 Monate) maximal 10 min. betragen.	Jetzt kann der Hund langsam ans längere Joggen gewöhnt werden – allerdings in kleinen Etappen und mit einem zusätzlichen Muskelaufbautraing, zum Beispiel beim Schwimmen (siehe Seite xy). Ist der Hund fit sind Distanzen von bis zu fünf bis 10 Kilometern bei einer Laufdauer von 30 bis 45 Minuten machbar.	Nehmen Sie Rücksicht und treten hier etwas kürzer. Deutlich erkennbar wird körperliche Überlastung wenn der Hund stark hechelt und jede Gelegenheit nutzt, um sich hinzusetzen oder zu legen.	Joggen ist absolut tabu, da beim Traben die Gelenke in den Gelenkpfannen an den ohnehin schon schmerzhaften Stellen weiter scheuern und sich die Knorpelschicht so noch weiter auflöst.	Bevor der mollige Hund mit zum Joggen darf, muss er abnehmen. Denn die überschüssigen Kilos belasten sein Knochengestüt immens.
radfahren	Um dem Welpen schon früh ein Gefühl für richtiges Verhalten am Fahrrad zu geben, leinen Sie ihn an, während Sie das Fahrrad langsam ein paar Meter schieben. Währenddessen sollte er weder schnuppern noch vor das Rad springen, belegen Sie dies mit Nein! und schieben Ihr Fahrrad langsam weiter. Steigern Sie dieses sanfte Training langsam. Dauerlauf ist auch hier tabu!	Anfangs 200 Meter (ca. zwei bis drei Minuten) in ruhigem Trab neben dem Rad laufen lassen – und ihn danach gleich von der Leine lassen und loben. Sein Konzentrationsvermögen muss genau wie die Knochen wachsen, deshalb lernt der Junghund, indem wir die Distanzen langsam Meter für Meter bis auf eine Strecke von maximal 10 Minuten verlängern. Mehr ist tabu!	Achten Sie auf Ihren Hund: zeigt er starkes Hecheln und sucht den Schatten, ist eine Pause oder langsamere Gangart angebracht. Kleine Hunde sollten ab 3 bis 5 Kilometern im Korb weiter mitreisen dürfen. Machen Sie Pausen, in denen auch mal im Schrittempo gegangen werden darf. Asphalt belastet im Trab die Sehnen, besser Strecken mit weichem Boden wählen.	Langes Laufen am Rad kann dem älter werdenden Hund Probleme bereiten, deshalb müssen seine Besitzer sich hier langsam einschränken. Falls Sie nicht auf Radtouren verzichten möchten, denken Sie über die Anschaffung eines Fahrradkorbes oder – Anhängers nach, damit der Senior weiterhin mit von der Partie sein kann.	Hier gilt das Gleiche wie beim Joggen: auf lange Trabstrecken müssen Hunde mit Gelenkproblemen verzichten.	Neben dem Rad zu laufen ist für Hunde mit Übergewicht wenig geeignet – vorher muss eine Diät erfolgreich absolviert und Muskeln durch andere Sportarten wie Schwimmen aufgebaut worden sein.
walken	Gehen Sie im Garten oder vor der Haustür mit den Walking-Stöcken ein wenig auf und ab und gewöhnen den Hund an die Bewegungsabläufe dieser Sportart. Machen Sie dem kleinen Kerl deutlich, dass es sich bei den Laufstöckern nicht um Kaustangen handelt und die langen Dinger eigentlich überhaupt keine Beachtung verdienen.	Mit dem Walk-Training (siehe Seite xy) müssen Hundebesitzer warten, bis die Leinenführigkeit sicher sitzt. Da dieser Lernprozess meist bis ins Jungerwachsenalter andauert, beschränkt sich die Vorbereitung hier weiter nur auf die Gewöhnung an das Laufen mit Stöckern, die weder Kaustange noch Stöckchensatz sind.	Geht der Hund sicher an entspannter Leine kann das Walk-Training beginnen (siehe Seite xy). Hier werden praktisch alle Muskeln aufgebaut, deshalb sollte die Dauer des Walkens langsam von anfangs fünf Minuten bis maximal 45 Minuten gesteigert werden.	Ein sportlicher Senior, kann durch Walken lange fit gehalten werden. Allerdings sollten wir unseren Hund gut im Auge behalten und abschätzen, ob er der Belastung von Gelenken und Hinterbeinen noch gewachsen ist.	Eine kurze Strecke ist hier möglich, da durch die Spannung gezielt Muskulatur aufgebaut wird, die wiederum lockere Gelenke stützen kann. Dieses Training darf dann aber nur sehr kurz und ohne sportlichen Ehrgeiz der Besitzer stattfinden. Zeigen sich erste Erfolge, kann die Dauer sehr leicht verlängert werden.	Um die Kondition zu verbessern und gezielt Muskeln aufzubauen, können runde Hunde gut an das Walken gewöhnt werden – zu Beginn aber nur für kurze Distanzen von drei bis fünf Kilometern, die dann langsam parallel zum Diäterfolg gesteigert werden können.
spielen	Spielen Sie so oft wie möglich am besten mit viel Körpereinsatz auf dem Boden und in Augenhöhe. So lernt er uns und wir ihn intensiv kennen, wir können Grenzen ausloten und spielerisch kleine Kommandos üben. Auch das Spiel mit Ihnen bekannten Artgenossen macht Sinn. Vermeiden Sie dabei das Springen von erhöhten Plätzen oder zu wilde Verfolgungsjagden – nach 30 Minuten Balgerei Pause machen!	Junghunde testen Artgenossen und uns sozial aus und neigen dazu, schnell aufzudrehen. Wilde Spielereien mit besten Freunden sind wichtig, doch Jungspunde neigen dazu, Schwächere zu „mobben“. Greifen Sie hier resolut ein und versuchen Ruhe ins Spielen zu bringen. Sinnvoll ist es, ab und zu kleine Aufgaben einstreuen, um seine Aufmerksamkeit zurück zu gewinnen.	Auch „erwachsene“ Hunde spielen gern. Wichtig ist, dass es nicht zu monotonen Bewegungsabläufen kommt wie ständiges Sprinten und Abstoppen beim Ballspiel, was die Gelenke einseitig belastet. Versuchen Sie immer vielseitig zu denken, überraschen Sie ihren Hund mit neuen Spielideen und lassen Sie sich auch von seinen Spielwünschen inspirieren.	Auch Hundeopas und –omas kitzelt es manchmal noch in den Pfoten und sie lassen sich von uns oder hartnäckigen Artgenossen zu einem Spielchen überreden. Das ist gut, denn die Glückshormone im Blut können das schwächer werdende Immunsystem stärken. Wählen Sie in dieser Lebensphase aber lieber Spiele die seinen Körper nicht unnötig belasten.	Beim Spielen mit einem Gelenkpatient ist Vorsicht angebracht, da ein wildes Toben meist starke Schmerzen hervorruft. Um sich zu schützen reagieren diese Tiere schon mal aggressiv – erlösen Sie ihn rechtzeitig aus so einer Situation. Claudia Rade lässt Gelenkpatienten im Haus über Luftmatratzen oder ein Schaukelbrett laufen oder kontrolliert Treppen steigen.	Runde Hunde sollten sich bei Bewegungsspielen austoben dürfen wie alle anderen auch – nur ewige Verfolgungsjagden unter Artgenossen sollten irgendwann unterbrochen werden, um die Knochen zu schonen. Übrigens: „Bei einer strengen Abnehmdiät fahren Hunde oft ihre Aktivität herunter. Mit kleinen Bewegungsspielen können wir sie wieder zu mehr Lebhaftigkeit motivieren,“ empfiehlt Rade.
schwimmen	Planen Sie bei lauem Wetter regelmäßig einen Ausflug an den Badesee ein. Viele Welpen fragen sich nicht, ob sie schwimmen können - sie tun es einfach. Wasserphobiker lässt man das unheimliche Nass Pfote für Pfote erkunden und freut sich mit ihnen ohne Druck auszuüben. Der eigene Spaß dabei wirkt wahre Wunder.	Junghunde, die jetzt erst das Wasser kennen lernen, sollten ganz zwanglos zum Baden mitgenommen werden. Am besten geht die gesamte Familie vor und zeigt dem jungen Kerl, wie lustig Planschen und Schwimmen sein kann. Tipp: Lieblingsspielzeug langsam aus immer tieferen Wasser holen lassen. Gute Schwimmer können 5 bis 15 Minuten in Bewegung bleiben.	Die Schwimmdauer ist von der Wassertemperatur, der Konstitution des Hundes und seiner Fellbeschaffenheit abhängig. Apportierhunde wie Labradore stürzen auch im Winter gern in den Teich, den Wärmehaushalt eines Dalmatiners würde das komplett überfordern. Kurzhaarhunde nicht oder nur kurz ins kalte Wasser lassen, dann ordentlich abgerubbelt und bewegen lassen.	Schwimmen ist die beste sportliche Betätigung für Senioren, weil Sie einerseits die Knochen entlastet und andererseits dem Abbau von Muskelgewebe entgegenwirkt. Deshalb sollten Sie die Badesaison gezielt zum Schwimmen nutzen, um Ihren Senioren lange fit zu halten.	Schwimmen kann dabei helfen, stabilisierendes Muskelgewebe aufzubauen und wird deshalb von Tierärzten häufig als Therapiemaßnahme speziell empfohlen. Viele Tierarztpraxen oder Tierphysiotherapeuten haben heute ein Unterwasserlaufband, auf dem Hunde gegen die Strömung laufen müssen und so auf sehr schonende Weise etwas für ihren Körper tun können.	Weil das Wasser dem Hund einen Teil seines Gewichts abnimmt, hat das positive Folgen: er kann sich endlich wieder freier bewegen, er verbrennt Kalorien, Fettgewebe wird ab- und Muskelmasse aufgebaut. Tierärztin Rade: „Bei körperlichem Training parallel zur Futterdiät bauen Hunde schneller und dauerhaft Fettpolster ab, solange der Bewegungslevel gehalten wird.“