

# »Man ist nur so alt, wie man sich fühlt.«

## Training hilft Hunden, im Alter fit zu bleiben

**Celina del Amo, Lupologic GmbH, Düsseldorf.** *Auch am besten Freund des Menschen geht das Alter nicht spurlos vorüber. Mit ein paar effektiven Unterstützungsmaßnahmen kann der Tierhalter jedoch erreichen, dass sich sein Hund auch als betagter Senior nicht abgehängt, sondern vielmehr »pudelwohl« und »mitten im Leben« fühlt.*

Der Alterungsprozess geht mit nachlassenden kognitiven, sensorischen und motorischen Fähigkeiten einher. Ausdauer, Kraft, Geschwindigkeit, Geschicklichkeit und die Präzision in den Bewegungen lassen allmählich nach. Hierauf gilt es bei den Übungen Rücksicht zu nehmen. Im Vordergrund steht beim Training mit einem alten Hund daher grundsätzlich nicht mehr der Leistungsaufbau. Ehrgeiz ist hier fehl am Platz. Was stattdessen zählt, ist der Erhalt bzw. die bestmögliche Wiederherstellung von Lebensqualität!

### Training als Rundumschlag

Wenige Wiederholungen, die täglich und am besten über den Tag verteilt umgesetzt werden, reichen, um einen maximalen Nutzen zu erzielen. Günstig ist es, die Übungen stets mit Belohnungen zu verknüpfen. Über das hierdurch erzeugte Gefühl, Erfolge zu erzielen, erreichen wir beim Hund, neben einer verbesserten körperlichen Fitness und Koordination, auch eine mentale Stärkung. Diese geht wiederum mit einer deutlichen Steigerung der Lebensfreude einher. Und letztere bewirkt, wie es die Psychoneuroimmunologie unterstreicht, auch eine zusätzliche Stärkung des Immunsystems.



iStock.com/vitelle/f52116624

### Eigenständigkeit erhalten

Vielen Hundesenioren ist es wichtig, weiterhin am Familienleben teilhaben zu dürfen. Es spricht nichts dagegen, dem Hund diesen Wunsch zu erfüllen, statt ihn – ohne ihm eine alternative Beschäftigung zu bieten – unfreiwillig in Rente zu schicken. Lediglich die jeweiligen Anforderungen sollten seniorengerecht angepasst werden – sei es beispielsweise im Hinblick auf die Distanz eines Spazierganges oder die Anzahl der Wiederholungen einer Übung etc.

### Umstellungen der Tagesroutine

Der Bewegungsablauf ist im Alter insgesamt langsamer und weniger geschmeidig. Es ist wichtig, dem Hund die Zeit und den Raum zu geben, so dass er die anstehenden Herausforderungen ohne Druck so meistern kann, wie er es kennt (jedoch ggf. mit ein wenig Hilfestellung). Gleiches gilt auch für Spaziergänge. Auf kürzeren Strecken, die der Hund in seinem nun gegebenenfalls deutlich gemütlicheren Tempo bewältigt, kann man ihm ruhig die Zeit zum Schnüffeln geben, die er sich nehmen möchte. Wichtig ist jedoch, auf ein Detail zu achten: Ein wiederkehrendes intensives »Festschnüffeln«, das man von dem Hund in der Art vielleicht kaum kennt, ist häufig ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Es sollte abgeklärt werden, ob sich der Hund körperlich nicht wohl fühlt, der Weg insgesamt vielleicht zu lang gewählt oder eine zu flotte Gangart vorgegeben wurde.

### Hilfen einsetzen

Für den Erhalt seiner Fähigkeiten ist ein aktives »Mitarbeiten« des Hundes wichtig. Zu bedenken ist jedoch, dass bei nachlassender Kraft bzw. Agilität auch das Unfallrisiko für das Tier steigt. Um den Hund so lange wie möglich alles weitgehend eigenständig umsetzen zu lassen, ist daher sinnvoll, ihn schon frühzeitig mit bestimmten Hilfen vertraut zu machen. Dies können beispielsweise eine Rampe oder spezielle Tragegeschirre sein, die dazu dienen, den Hund durch eine Kraftentlastung zu unterstützen. Auf diese Weise kann er unauffällig gesichert bzw. unterstützt werden und weiterhin selbstständig agieren und aktiv am Alltag teilnehmen.



iStock.com/Halipoint/460482215

## Physio-Fitness

Physiotherapeutische Übungen haben einen großen Nutzen. Sie helfen, die Fitness des Hundes zu erhalten (oder gar zu steigern) und stellen gleichzeitig eine wunderbare Trainingsalternative zu vielleicht früher schwerpunktmäßig sportlich orientierten Übungen und Aufgaben dar. Da jeder alte Hund seine ganz individuellen »Baustellen« hat, ist es sinnvoll, die Übungen von einem physiotherapeutisch tätigen Kollegen zusammenstellen zu lassen. Meist können sie nach einer kurzen Anleitung dann vom Tierhalter eigenständig umgesetzt werden.

Eine hervorragende Grundübung ist, den Hund vorab auf die später oft unumgänglichen Berührungen und Manipulationen vorzubereiten. Dies ist kinderleicht: Zunächst berührt man den Hund an einer Körperstelle, die er generell gerne berühren lässt und steckt ihm direkt danach ein kleines Leckerchen zu – schließlich möchte man beim Hund Freude erzeugen und nicht nur auf seine Geduld setzen! In kleinen Schritten arbeitet man sich dann diesem Muster folgend durch den gesamten Hundekörper. In folgenden Übungsdurchgängen können leichte Manipulationen mit ins Boot genommen werden. Die Verknüpfungssnacks, die in dieser Übung nach jeder einzelnen Berührung eingesetzt werden, sollten klein und beim Hund sehr beliebt sein. Diese Übung hat den Zweck, etwaige Angst vor Schmerzen, die er bei Manipulationen oder bei eigenen Bewegungen vielleicht schon häufiger erlebt hat, zu nehmen.

## Suchspiele

Die Riechleistung des Hundes bleibt häufig bis ins hohe Alter erhalten, so dass Suchaufgaben auch für den alten Hund eine tolle Beschäftigungsmaßnahme sind. Vorteilhaft ist ebenfalls, dass der jeweilige Schwierigkeitsgrad sehr gut gesteuert werden kann. Die einfachste und bei nahezu allen Hunden

außerordentlich beliebte Übungsvariante ist, den Hund Futterstückchen suchen zu lassen, die er dann auch sofort fressen darf. Solche Übungen können drinnen und draußen umgesetzt werden. In Phasen, in denen der Hund körperlich vielleicht auch einmal stärker eingeschränkt ist, kann die Suchstrecke oder -fläche individuell angepasst werden. Sogar im Liegen ist die Umsetzung der Übung möglich – in dem Fall können die Leckerchen auch in einem sogenannten Schnüffelteppich versteckt werden.

## Orientierung erleichtern

Auch wenn der Geruchssinn meist erhalten bleibt, so schränken nachlassende Seh- und Hörleistung den Hund im Alter häufig ein. Dies hat leider oftmals zur Folge, dass er mehr und mehr Schrecksituationen erlebt, wenn ihm Reize, die er zuvor nicht wahrgenommen hat, »plötzlich« begegnen. Hilfestellung kann man dem Hund hier bieten, indem er lernt, über ein Zielobjekt, einen so genannten Target-Stab, gelenkt und geführt zu werden. So kann man ihn, ohne dass man ihn körperlich manipulieren muss (was ebenfalls schreckhafte Reaktionen oder Unbehagen hervorrufen kann) im Bedarfsfall so drehen und wenden, dass er beispielsweise Reize schneller sieht oder er Objekten ausweichen kann.

Um die Übung einsetzen zu können, muss der Hund vorab lernen, den Target-Stab (oder ein beliebiges anderes Zielobjekt) mit der Nase zu berühren und ihm zu folgen. Dabei stellt er mit der Nase wiederholt Kontakt zu dem Objekt her oder hält den Kontakt zum »Führungsobjekt« sogar dauerhaft. Die angesprochene Leistung lernt er leicht, wenn er für jede Berührung ein Belohnungsleckerchen erhält. Beim Training mit einem Hundesenior, der die Übung noch gar nicht kennt, ist es manchmal hilfreich, dass Zielobjekt auch geruchlich zu kennzeichnen. Auf diese Weise ist es zum einen attraktiver und hat für ihn gleichzeitig einen höheren Wiedererkennungseffekt.

## Fazit

Das »Altwerden« kann zwar nicht gestoppt, der Alterungsprozess aber verlangsamt werden. Mit ein paar einfachen Übungen, ein wenig Zeit, Verständnis und Geduld bleibt der vierbeinige Weggefährte auch im Alter ein vollintegriertes Familienmitglied und genießt so einen schönen und behüteten Lebensabend. ■

**Über die Autorin:** Celina del Amo studierte Tiermedizin an der Tierärztlichen Hochschule Hannover. Sie ist Gründerin und Mitinhaberin des Zentrums für angewandte Kynologie und klinische Ethologie Lupologic in Düsseldorf ([www.lupologic.de](http://www.lupologic.de)) und Inhaberin der Vet Text Manufaktur ([www.vet-text-manufaktur.de](http://www.vet-text-manufaktur.de)). Die Referentin und Autorin zahlreicher Fachbücher schreibt seit 2011 für die WDT News.