

### 3. Schulhund-Konferenz vom 17.-18.03.2018 in Riedstadt

#### **Fitness und Wellness beim Schulhund**

„**Fitness** bezeichnet allgemein die Lebenstauglichkeit eines [Individuums] sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen.“

Röthig/Prohl u. a. (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon. Hofmann Verlag (7/2003), S. 200

**Fitness und Wellness** dienen z. B. der Prävention, der Erhaltung und der Steigerung der Leistungsfähigkeit, der motorisch-physischen und der psychischen Optimierung, dem Wohlbefinden, der Sozialisation, der Verlangsamung des Alterungsprozesses sowie der Rehabilitation.

**Stress** ist eine Reaktion als Antwort auf eine erhöhte Beanspruchung.

Nach Donald Broom ist „Stress [...] dann zu erwarten, wenn die Anpassungsfähigkeit eines Hundes überfordert wird und daraufhin Gesundheit und/oder Fortpflanzung leiden.“

Gansloßer u. a.: Forschung trifft Hund. Kosmos Verlag (2012), S. 90


#### **Stressphasen**

- Alarmreaktion
- Widerstand
- Erschöpfung

#### **Physiologische Wirkung von Stress**

- Schwächung des Abwehrsystems
- Veränderung der Durchblutungsgeschwindigkeit
- veränderte Gehirnaktivität
- gesteigerte Muskelkraft

 **Die bei Stress betroffenen Gehirnareale, Botenstoffe und Hormone wurden umfassend im Vortrag von Frau Dr. Mag. Glenk erläutert.**

 **Im Bereich der betroffenen Mineralien und Vitaminen möchte ich insbesondere Magnesium, Folsäure und Vitamin B12 ergänzen.**

### **Anzeichen von Stress können sein z. B.**

- übermäßiges/häufiges Gähnen
- Lecken
- Kopf „ducken“
- unangemessenes Verhalten zur „Ablenkung“
- stehen wie eingefroren
- Körperschütteln
- Durchfall
- Gähnen
- Hecheln
- Herumlaufen
- Schuppenbildung
- Piloerektion
- Stinken/schlecht riechen
- „erhöhte“ Bewegung
- Abwenden (Blick/Körper)

### **Eine Stressreduzierung kann gelingen durch z. B.**

- die Identifikation des Reizes, um ihn auflösen bzw. den Hund umorientieren zu können
- ein Signalwort zur Entspannung/kond. Entspannung
- kauen
- T-Touch
- Körperband, T-Shirt, Thundershirt o. ä.
- Bewegung
- Futter suchen
- Box, Decke oder Nebenraum
- Rituale
- Berührungen
- Ruhe einfordern in der Klasse

## Die Wirkung von Farben

- **rot** aktiviert, erwärmt, regt an. Zu viel rot macht unruhig.
- **orange** fördert die Nierenfunktion, lindert Bauchschmerzen, hellt auf.
- **gelb** lindert Ängste und Depressionen, wirkt entgiftend.
- **grün** beruhigt, harmonisiert, gibt Ruhe und Sicherheit.
- **cyan** schützt das Immunsystem
- **blau** fördert klares Denken, hilft bei Schlafstörungen und wirkt entzündungshemmend
- **violett** lindert Schmerzen, erhöht die Konzentration und das Selbstvertrauen, wirkt auf die Feinsinne (Schmecken, Hören, Riechen, Sehen)
- **magenta** leistet erste Hilfe bei Schock und gibt Sicherheit
- **weiß** neutralisiert und belebt
- **grau** stellt die Individualität zurück und wirkt nüchtern
- **schwarz** wirkt seriös und erzeugt Respekt
- **braun** hilft bei Gleichgewichtsstörungen, wirkt beruhigend und ausgleichend
- **gold** gibt Kraft, wirkt gegen Angst/Unsicherheit/Gleichgültigkeit
- **silber** wirkt reinigend und harmonisierend

🕒 **Die Bergische Universität untersucht seit 10/2017 gemeinsam mit dem Helios Universitätsklinikum in einer nach eigenen Angaben weltweit größten Studie, ob Farben und Licht einen Einfluss auf die Genesung von Intensivpatienten haben. Die Uni Mainz setzt seit 2011/2012 Blaulichttherapie bei Neurodermitispatienten ein.**

🕒 **Bewiesen sind die elektromagnetischen Wellen, die von Farblicht bzw. von Farben ausgehen, wie bei musikalischen Tönen eben auch. Es existiert eine Vielzahl von Studien und Hypothesen zu kurzwelligem und langwelligem Licht, die bestätigen bzw. vermuten lassen, dass kurzwelliges Licht zu einer geringeren Erregung und langwelliges Licht zu einer höheren Erregung führen. Die psychologische Wirkung wird angenommen, ist bisher jedoch nicht endgültig bewiesen.**

## Der Bewegungsapparat

<b>Passiv</b>	Sehnen, Bänder, Knorpel, Knochen
<b>Aktiv</b>	Muskulatur

## Der Aufbau der Wirbelsäule

- **Halswirbelsäule** HWS: Atlas (Kopfträger), Axis (Kopfdreher), 5 weitere Wirbel, 8 gelenkige Verbindungen
- **Brustwirbelsäule** BWS: 13 Wirbel, 14 gelenkige Verbindungen
- **Lendenwirbelsäule** LWS: 7 (selten 6) Wirbel, 8 gelenkige Verbindungen, Übergang L7/OS (Kreuzbein) sehr beweglich und wird stark belastet - Kraft vom Becken wird auf den Körperstamm übertragen und in Vorwärtsbewegung übertragen
- **Schwanzwirbelsäule**: 15 bis 21 Wirbel und entsprechend eine gelenkige Verbindung mehr - dient zur Stabilisation bei der Vorwärtsbewegung, als Stütze während des Sitzens und Aufstehens, Ausgleich der Balance bei schneller Wendungen und beim Springen.

## Der Aufbau der Muskulatur

- Myofibrillen, Muskelfasern, Muskelfaserbündel
- glatt, quergestreift
- Intra- und intermuskuläre Koordination, Rekrutierung der Muskelfasern
- Dehnen (aktiv, passiv, statisch)
- Kräftigen (exzentrisch, konzentrisch, isometrisch)

**Die Störanfälligkeit des Bewegungsapparates** wird bestimmt durch das Knochengerüst, die Gelenke, die Muskulatur und die Rezeptoren.

- **Um Störungen frühzeitig erkennen zu können, sind regelmäßige (fach-)tierärztliche und physiotherapeutische Untersuchungen dringend empfohlen.**
- **Ein Hund mit neurologischen und/oder degenerativen Erkrankungen gehört nicht in die Schule! Es kann nie ausgeschlossen werden, dass der Hund unter akuten Schmerzen leidet.**

### **Ursachen von Gelenkfehlstellungen sind z. B.**

- Muskelspannungsstörungen
- Verkürzung der Strukturen (sowohl elastisch als auch kontraktile)
- Gewebeverhärtungen, Gewebeverklebungen (z. B. durch akutes Trauma)
- nervale Erkrankungen (z. B. chronischer Bandscheibenvorfall)
- degenerative Erkrankungen (z. B. Arthrose, HD)
- weitere Erkrankungen (endokrinologisch, metabolisch, immunologisch)
- Adipositas (Belastung der Gelenke und des HKS)
- Mangel- und / oder Fehlernährung (Einweißüberschussfütterung, zu schnelles Wachstum)
- Hypotonus (Druckschmerz besonders bei Kontraktion, bei Ermüdung treten Zuckungen auf)
- Hypertonus (Druckschmerz besonders bei Dehnung)
- Dybalance (Gleichgewicht zwischen Muskellänge und Muskelkraft gestört)
- Muskelkater (Mikrotraumen in den Muskelfasern, belastungsabhängiger Schmerz, meist nach 8-24 Stunden nach Überbeanspruchung, Druck- und Dehnungsschmerzen, Muskelverhärtungen sind die Folge, „unrunder Gang“)
- Prellung (direkte Gewalteinwirkung, Hämatombildung, reaktive Muskelverhärtung)
- Zerrung, Riss, Verkürzung, Myogelosen, Atrophie

### **Schmerzerkennung**

**z. B.** Verhalten, Temperament, Aktivität, äußeres Erscheinungsbild (Fell/Nasenspiegel/Augen), Futter- und Wasseraufnahme, Lautäußerungen, Gewicht, Harn- und Kotabsatz, Gruppenverhalten, ...

### **Schmerzsymptome**

**z. B.** Verspannungen, gesenkter oder gestreckter Kopf, Bewegungsvermeidung, Rutenhaltung, aufgezogener Rücken, übermäßige Wärme/Kälte, Unruhe, Apathie, Vermeidung/Verweigerung, Aggressivität, ...


### **Aufwärmen / Abwärmen (Funktionen)**

- Verletzungsprophylaxe / Ausgleichstraining
- wirkt vorzeitiger Ermüdung entgegen / sorgt für die Wiederherstellung des Gleichgewichts im Zentralnervensystem, reduziert Anspannung, baut Stress ab
- sorgt für die vermehrte Durchblutung der Kapillaren, was zu einer erhöhten Transportfähigkeit führt
- lässt die Körpertemperatur ansteigen und aktiviert die Energiebereitstellungsmechanismen / lässt Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung und Temperatur in Normallage zurückkehren
- bereitet Muskulatur, Sehnen, Bänder, Knorpel und Bandscheiben vor / lockert und fördert den Abbau von Stoffwechselendprodukten

### **Übungen**

- „Erden“, Lockerungs-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen
- Langsam eine Runde und Achter im Wechsel gehen.
- Labyrinth abschreiten, über Hindernisse führen - Cavaletti- und Pylonentraining.
- Langsam und locker eine Runde und Achter im Wechsel traben.
- Ausstreichen der Extremitäten und des Körpers.
- Leichte Massage, Lockerungsübungen
- Slalom durch die Beine
- Körperstabilisationen mit Bandagen, T-Shirt oder Thundershirt anziehen - positive **Wirkung von Farben** nutzen (grün belebt das Holzelement, rot stimuliert und ist die Farbe der Allergiker, violett wirkt auf die (Fein-)Sinne)
- Ausruhen in der Box, auf der Decke, Pausentraining
- Wackelbrett
- Isometrische Übungen
- Targetübungen
- Longieren, Mantrailing
- Entspannungssignal
- ruhige, klassische Musik

 **Alle Übungen sind dem Hund bekannt, da sie mit großer Sorgfalt und unter Anleitung positiv aufgebaut wurden.**

 **Alle Übungen werden dem Hund vorher angekündigt und der Hund führt im besten Fall die meisten Übungen sogar alleine aus.**

### **Lesenswert - Sehenswert**

- [www.hundefitness.de](http://www.hundefitness.de)
- [www.spass-mit-hund.de](http://www.spass-mit-hund.de)
- Herietier, Carmen u. a.: Praxisbuch Hundefitness. Kynos Verlag (2018)
- Blaschke-Berthold, Ute: Die Welt ist Ball - Ball Junkies. Hunde DVD Shop (2017)
- Gansloßer, Udo u. a.: Auszeit auf Augenhöhe. Kosmos Verlag (2017)
- Rehberger, Maria: Gelassenheit im Alltag und beim Training: Wie Sie Ihrem Hund helfen mit Aufregung und Anspannung besser umzugehen. Easy Dogs Verlag (2017)
- Reichmann, Ulli: Alltagswege zur Freundschaft. Books on Demand Verlag (2017)
- Rumpf, Steffi: Cavalettitraining für Hunde. Cadmos Verlag (2017)
- O´Heare, James: Die Neuropsychologie des Hundes. Animal Learn Verlag (2014)
- Schmidt, Andrea u. a.: Flyball - Fitness, Training und mehr (Die Hundeschule). Verlag Müller Rüschnikon (2013)
- Mayer, Carmen: Gymnastricks: Gezieltes Muskeltraining für Hunde. Kynos Verlag (2013)
- McDevitt, Leslie: Stressfrei über alle Hürden. Kynos Verlag (2012)
- Zink, Christine: Fitnessstraining für Hunde. Verlag Müller Rüschnikon (2005)
- von Reinhardt, Clarissa u. a.: Stress bei Hunden. Animal Learn Verlag (2003)

### **Raum für Notizen...**