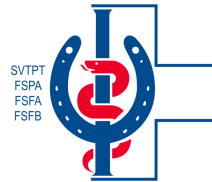




SCHWEIZERISCHE TIERÄRZTLICHE  
VEREINIGUNG FÜR VERHALTENSMEDIZIN  
ASSOCIATION VÉTÉRINAIRE SUISSE  
POUR LA MÉDECINE COMPORTEMENTALE



SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR TIERPHYSIOTHERAPIE®  
FÉDÉRATION SUISSE DE PHYSIOTHÉRAPIE POUR ANIMAUX  
FEDERAZIONE SVIZZERA DELLA FISIOTERAPIA PER ANIMALI  
FEDERAZIUN SVIZRA DELLA FISIOTERAPIA PER BES-CHAS

## Wieviel Bewegung brauchen wachsende Hunde?

Ein Hundewelpen verbringt die ersten drei Wochen hauptsächlich mit Schlafen und Trinken. Erst ab der 4. Lebenswoche beginnt der Welpen die Umwelt zu erkunden und seinen Bewegungsradius kontinuierlich auszuweiten. Für die normale Entwicklung des Gehirns sind nebst den Eindrücken aus der Umwelt, den Interaktionen mit Mutter, Geschwistern und Menschen auch die Reize durch Bewegung unerlässlich. Je mehr Impulse der Bewegungsapparat im Gehirn auslöst, umso besser wird sich dieses entwickeln.

Mit zunehmendem Alter werden die Bewegungen koordinierter und vielfältiger. Der Welpen bewegt sich, bis er müde ist, um dann bis zur nächsten Wach- und Bewegungsphase zu schlafen. Bereits mit acht Wochen sind die Welpen rund 6-7 Stunden pro Tag aktiv, ohne von der Mutter eingeschränkt zu werden. Die über den ganzen Tag verteilten Spielphasen dauern jeweils 30-40 Minuten, zweimal täglich aber auch eine Stunde oder mehr. Dazwischen wird jeweils 1-2 Stunden geschlafen. Die Nachtruhe beträgt rund acht Stunden. Die Welpen bestimmen dabei selbst, wie viel sie sich bewegen und wann sie müde sind.

### Dichte Knochen und starke Muskeln sind gefragt

Damit das Skelett das Gewicht des wachsenden Körpers tragen kann, muss es nach der Geburt mineralisiert werden, was durch Belastung der Knochen angeregt wird. Genauso müssen die Wachstumsfugen der Epi- und Apophysen durch Druck und Zug belastet werden, damit sie sich nicht vorzeitig schliessen und das normale Wachstum in der Folge beeinträchtigt wird. Nur durch diese Druck- und Zugbelastungen aller an einem Gelenk beteiligten knöchernen Strukturen wird sich das Gelenk in Form und Funktion korrekt entwickeln. Ausserdem muss Muskulatur aufgebaut werden, damit das Gewicht von der Sohle auf die Zehen verlagert werden kann, was für eine schnelle Fortbewegung Voraussetzung ist.

### Vielfältige und abwechslungsreiche Bewegung ist nötig für die Hirnentwicklung

Körperliche Aktivität fördert die Gehirndurchblutung, unterstützt die Neubildung und Vernetzung von Nervenzellen und stimuliert den Hirnstoffwechsel. Bewegung ist für die Steuerung der Emotionen sowie für die Gedächtnis- und Lernleistungen beim Welpen und Junghund äusserst wichtig. Die verschiedenen Hirnareale für Wahrnehmung, Raumerfahrung, Körperbewusstsein, Koordinationsvermögen und Gleichgewichtssinn werden angeregt und weiter entwickelt. Komplexe Bewegungsabläufe werden nur durch wiederholtes Üben erlernt.

### Spiele fördert viele Kompetenzen

Ausgelassenes Spiel – und Spielen bedeutet immer, dass es allen Beteiligten Spass macht – ist besonders wertvoll für die Entwicklung. Der spielerische Kontrollverlust beim Toben und Balgen fördert die Fähigkeit, auf plötzliche Ereignisse zu reagieren. Diese im Spiel erworbenen Fähigkeiten machen den Hund anpassungsfähiger für Situationen, die im späteren Leben unerwartet auftreten können. Ausserdem werden Sozialkompetenz, Impuls- und Emotionskontrolle sowie Frustrtoleranz und Risikokompetenz erlernt bzw. gefördert.

## **Wenn es allen Spass macht, darf gerne auch „wild“ gespielt werden.**

Beim Spielen lernt der junge Hund das Einhalten von Regeln und die Bedeutung von Fairness, erschrickt aber auch mal während des Spiels oder wird frustriert und lernt, mit diesen Emotionen umzugehen. Hunde, die häufig mit Artgenossen herumtoben dürfen, sind in der Regel weniger aggressiv und ausgeglichener im Umgang mit anderen Hunden.

## **Freies Entdecken der Welt zusammen mit seinen Menschen**

Das Bewegungsbedürfnis nicht einzuschränken, bedeutet auch, dass der Welp draussen viel und oft ohne Leine läuft, was aufgrund des angeborenen Nachfolgetriebs des Welpen in der Regel problemlos möglich ist. Dieser Trieb zeigt der Welp bis zu einem Alter von etwa vier Monaten und diese Phase sollte genutzt werden, um bereits spielerisch den Rückruf zu üben. Denn an der Leine geführt zu werden, ist einschränkend und löst oft Frustration beim jungen Hund aus. Ausserdem kann der Hund angeleint nur im Schritt gehen oder traben und diese Gangarten stimulieren die Entwicklung des Bewegungsapparats nicht genügend. Leinenführigkeit lernt der Hund auch später im Leben - daher sollte die Welpenzeit besser für den Aufbau einer sicheren Bindung und von gegenseitigem Vertrauen genutzt werden.

Nach den vielfältigen Aktivitäten schläft der Welp in der Regel von selbst 1-2 Stunden. Wichtig ist vor allem, dass er in der Nacht in Geborgenheit sicher und ruhig schlafen kann.

## **Gross werden braucht Muskelkraft**

Bei grossrassigen oder schweren Welpen ist der Muskelaufbau besonders wichtig, weil sie beim Wachstum sehr schnell an Körpergewicht zulegen, beziehungsweise schon früh viel Gewicht bewegen müssen. Dabei sollte Übergewicht genauso wie Untergewicht vermieden werden. Gut ausgebildete Muskulatur ist nötig, damit der Welp möglichst schnell kräftig genug ist, um den Bewegungsapparat in den verschiedenen Gangarten zu stabilisieren. Bei bewegungsfreudigen Welpen findet dies durch deren selbstgewählte Aktivitäten in der Regel ohne weiteres Zutun statt, bei trägeren Welpen kann es aber eine Herausforderung sein, die richtige Motivation zu finden, damit sie sich genügend bewegen.

## **Empfehlung – möglichst viel und abwechslungsreiche Bewegung**

Die freie und vielfältige Bewegung des Welpen sollte von Anfang gefördert werden und er sollte auch viel Gelegenheit haben, mit geeigneten Artgenossen zu spielen. Denn bei gesunden Welpen gibt es kein Zuviel an selbst gewählter Bewegung. Wie weit und wie lange man mit dem Welpen spazieren geht, und wann er eine Pause braucht, hängt von der Ausdauer des Welpen selbst ab. Überbehütung und dauerndes Führen an der Leine behindern eine normale körperliche und mentale Entwicklung.

Dr. Marianne Furler, Verhaltenstierärztin STVV, Tierphysiotherapeutin SVTPT, 2024

## **Literatur**

- „Gait development of the dog“, Prof. Martin Fischer und Dr. Daniel Koch, SVTPT-Kongress 2024
- „Hunde in Bewegung“, *Martin S. Fischer und Karin E. Lilje*, 2011
- „Die Apophyse – in Theorie und Praxis unterschätzt.“ *Heimkes, B.* (2016)
- „How Play Makes for a More Adaptable Brain“, *Sergio M. Pellis, Vivien C. Pellis, Brett T. Himmler*, 2014
- „Moderate running exercise augments glycosaminoglycans and thickness of articular cartilage in the knee joint of young beagle dogs“ *Kiviranta I, Tammi M, Jurvelin J, et al*, 1988
- „Auswirkungen von Sport und Bewegung auf die Entwicklung von Kindergartenkindern“ *Andreas Frey, Christoph Mengelkamp*, 2007
- „Bewegung formt das Hirn - Lernrelevante Erkenntnisse der Gehirnforschung“, *Laura Walk*, 2011