CANOVIA
RESCUE · PROTECT · EDUCATE

CANOVIA · RATGEBER
KOSTENLOS



K9-RESET · EIN PLAN FÜR 8 WOCHEN

In acht Wochen *zurück in Bewegung*

Ein ruhiger Plan in drei Phasen für Hunde, die nach einer Pause, mit steifen Gelenken oder im Alter wieder sicher in Bewegung kommen sollen. Dazu die Grundlagen für ein langes Hundeleben und ein Protokoll zum Ausfüllen.

1 Vor dem Start
2 Beobachten
3 Training
4 Grundlagen
5 Tipps
6 Protokoll

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Ratgeber ersetzt keine tierärztliche Beratung. Besprechen Sie den Plan vor dem Start mit Ihrer Tierarztpraxis, besonders nach einer Verletzung oder Operation und bei bekannten Gelenkerkrankungen.

1

SCHRITT 1 · VORBEREITUNG

Vor dem *Start*

Ein guter Neustart beginnt ruhig. Klären Sie zuerst, wie viel Bewegung Ihrem Hund im Moment guttut, und legen Sie dann einen festen Rhythmus fest.

8 Wochen · 3 Phasen

Jeden Tag zur gleichen Zeit, mit zwei Ruhetagen pro Woche. Tag 56 ist der Tag für den Rückblick mit Ihrer Tierarztpraxis.

CHECK IN DER PRAXIS

- Wie viel Bewegung ist im Moment sinnvoll?
- Gibt es Übungen, die Ihr Hund meiden sollte?
- Ist das Gewicht im guten Bereich?

AUSGANGSWERT FESTHALTEN

- Am ersten Tag 30 Sekunden auf der gewohnten Strecke filmen
- Ersten Eintrag im Protokoll machen
- Tag 56 im Kalender markieren

2

SCHRITT 2 · DIE GANZEN 8 WOCHEN

Beobachten und *notieren*

Ein einfaches Protokoll zeigt Ihnen, ob der Plan zu Ihrem Hund passt. Die Vorlage finden Sie auf der letzten Seite.

EINMAL PRO WOCHE NOTIEREN

- Treppen, Sprünge, Lust auf Spaziergänge
- Steifheit am Morgen, Energie
- Gangbild: Lahmt oder schont er ein Bein?

PAUSIEREN UND DIE PRAXIS ANRUFEN BEI

- Lahmen oder Schonhaltung, die nach einem Tag nicht vergeht
- Schmerzzeichen wie Hecheln in Ruhe, Winseln oder Berührungsempfindlichkeit
- Mattigkeit, Appetitverlust, Erbrechen oder ungewöhnlichem Verhalten

3

SCHRITT 3 · TRAINING

Training in *drei Phasen*

Muskeln und Gewebe brauchen Bewegung, aber die richtige: ruhig, kontrolliert und gelenkschonend. Wildes Toben und plötzliche Sprints sind in dieser Zeit das größte Risiko.

1 SCHÜTZEN
Woche 1–2

- Kurze Spaziergänge an der Leine, 2–3× täglich, auf ebenem Boden
- Kein Ballwerfen, kein Rennen im Hundepark, keine Treppen im Galopp
- Rampe oder Hilfe beim Einsteigen ins Auto und auf das Sofa

2 AUFBAUEN
Woche 3–5

- Längere Spaziergänge, sanfte Steigungen, Gras statt Asphalt
- Langsame Achten und Sitz-Steh-Übungen, 5–10 Wiederholungen täglich
- Schwimmen, wenn möglich und unter Aufsicht: Training ohne Stoßbelastung

3 ZURÜCKKEHREN
Woche 6–8

- Spiel schrittweise zurückholen, in kurzen Einheiten auf weichem Boden
- Zwei Ruhetage pro Woche beibehalten
- Jede Einheit beenden, solange Ihr Hund noch Lust auf mehr hat

WORAN SIE FORTSCHRITT ERKENNEN KÖNNEN

Aufstehen
leichter nach dem Liegen

Morgens
weniger Steifheit

Alltag
mehr Lust auf Treppen, Sprünge und Wege

Tipp · Filmen Sie jeden Sonntag 30 Sekunden auf derselben Strecke. Videos nebeneinander zeigen Veränderungen ehrlicher als jedes Gefühl. Jeder Hund hat sein eigenes Tempo. Verändert sich nach einigen Wochen nichts, sprechen Sie mit Ihrer Tierarztpraxis.

4

SCHRITT 4 · FÜR JEDEN HUND

Die Grundlagen für *ein langes Leben*

Bewegung ist ein Baustein. Diese Grundlagen wirken unspektakulär, schenken aber gesunde Jahre, grob nach Wirkung geordnet.

1 Schlank halten – der wichtigste Hebel

In einer Langzeitstudie mit 48 Labradoren lebten die schlank gefütterten Hunde im Mittel 1,8 Jahre länger (13,0 statt 11,2 Jahre), und chronische Erkrankungen traten später auf.[1] Bei leichtem Druck sollten Sie die Rippen fühlen und von oben eine Taille sehen.

2 Täglich bewegen, ein Leben lang

Muskeln stützen und entlasten die Gelenke, und sie bauen ab, wenn sie nicht genutzt werden. Regelmäßige, kürzere Spaziergänge sind meist besser als seltene, sehr lange Touren.

3 Omega-3-Fettsäuren besprechen

Für Fischöl mit EPA und DHA gibt es bei Hunden mit Arthrose die besten Belege unter den Nahrungsergänzungen.[2, 3] Produkt und Menge mit der Tierarztpraxis abstimmen.

4 Zähne ernst nehmen

Erkrankungen des Zahnhalteapparats sind bei Hunden über drei Jahren die häufigste Erkrankung, Studien nennen 80 bis 89 Prozent.[4] Regelmäßiges Zähneputzen ist eine der einfachsten Gewohnheiten für ein langes Leben.

5 Den Napf sinnvoll ergänzen

Kleine Mengen frischer, geeigneter Lebensmittel können das Futter ergänzen, zum Beispiel gekochtes Ei, Sardinen in Wasser oder gedünstetes grünes Gemüse. Neues langsam einführen und die Gesamtmenge im Blick behalten. Trauben, Rosinen, Zwiebeln, Knoblauch und Schokolade sind für Hunde giftig.

6 Regelmäßig durchchecken lassen

Eine jährliche Untersuchung mit Blutbild zeigt Veränderungen an Nieren, Leber oder Schilddrüse früh, solange man noch gut gegensteuern kann. Bei älteren Hunden empfiehlt die Praxis oft häufigere Kontrollen.

QUELLEN

[1] Kealy RD et al. Effects of diet restriction on life span and age-related changes in dogs. J Am Vet Med Assoc 2002;220:1315–1320. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11991408/

[2] Roush JK et al. Evaluation of the effects of dietary supplementation with fish oil omega-3 fatty acids on weight bearing in dogs with osteoarthritis. J Am Vet Med Assoc 2010;236:67–73. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20043801/

[3] Vandeweerd JM et al. Systematic review of efficacy of nutraceuticals to alleviate clinical signs of osteoarthritis. J Vet Intern Med 2012;26:448–456. https://doi.org/10.1111/j.1939-1676.2012.00901.x

[4] Enlund KB et al. Dental home care in dogs – a questionnaire study among Swedish dog owners, veterinarians and veterinary nurses. BMC Vet Res 2020. https://doi.org/10.1186/s12917-020-02281-y

5

SCHRITT 5 · AUS DER PRAXIS

Tipps *aus dem Rudel*

ZWEI ÜBUNGEN KURZ ERKLÄRT

ACHTEN GEHEN

Gehen Sie mit Ihrem Hund an lockerer Leine langsam große Achten, zum Beispiel um zwei Bäume. Der Richtungswechsel fordert Gleichgewicht und Koordination, ohne die Gelenke zu stoßen. Beginnen Sie mit drei bis fünf Runden.

SITZ UND STEH

Lassen Sie Ihren Hund sich setzen und langsam wieder aufstehen, gern mit einem Leckerli vor der Nase. Gerade sitzen, ohne zur Seite zu kippen. 5 bis 10 Wiederholungen, auf rutschfestem Boden.

EIN RITUAL DARAUS MACHEN

- Gleicher Ort, gleiche Zeit, gleiche ruhige Stimme
- Nach jeder Übung loben oder belohnen
- Kurz bleiben und mit einem Erfolg aufhören

IM ALLTAG

- Einen Wecker im Handy stellen. Regelmäßigkeit ist wichtiger als die perfekte Uhrzeit.
- Einen Tag verpasst? Einfach weitermachen, nichts doppelt nachholen.
- Rutschfeste Teppiche auf glatten Böden helfen beim Aufstehen.
- Bei Hitze früh am Morgen oder am Abend gehen.

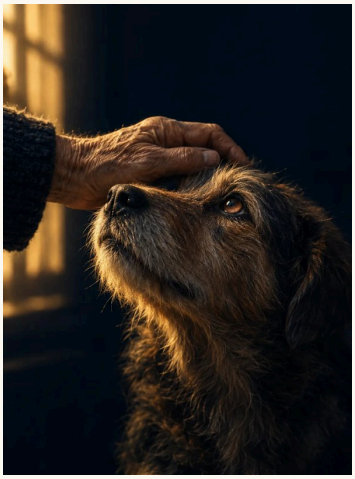


ZUM AUSFÜLLEN

Ihr Protokoll *für 8 Wochen*

Bewerten Sie jede Woche von 1 bis 5 und kreisen Sie den Wert ein. 1 = schlecht · 5 = sehr gut.

WOCHE	TREPPEN UND SPRÜNGE	STEIFHEIT AM MORGEN	ENERGIE	NOTIZ
1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
6	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	



WARUM CANOVIA DIESEN RATGEBER TEILT

Canovia steht für ein Netzwerk, das Hunde durch jede Lebensphase begleitet, von der Rettung bis zum Abschied. Gerettete Hunde, ältere Hunde und Hunde nach einer Verletzung brauchen oft vor allem eines: einen ruhigen Neustart. K9-Reset ist unser Vorschlag dafür, einfach, ehrlich und in Absprache mit der Tierarztpraxis.

Fragen und Anregungen: info@canovia.eu · www.canovia.eu

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Ratgeber gibt allgemeine Hinweise zu Bewegung und Pflege. Er ersetzt keine tierärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Besprechen Sie den Plan vor dem Start mit Ihrer Tierarztpraxis, besonders bei Welpen, trächtigen oder säugenden Hündinnen, nach Verletzungen oder Operationen und bei bekannten Erkrankungen. Brechen Sie eine Übung ab, wenn Ihr Hund Schmerzen zeigt.