



Ruhe bitte!

WARUM ERHOLUNG FÜR UNSERE (WIND-)HUNDE MEHR IST ALS NUR NICHTSTUN

Training, Bewegung, gezielte Fütterung – das alles gehört für Sport- und (Wind-) Hunde selbstverständlich zum Alltag. Aber mindestens genauso wichtig wie das Training selbst ist etwas, das oft übersehen wird: **Ruhe und Erholung.**

Denn Regeneration geschieht nicht durch Bewegung, sondern in der Zeit dazwischen.

WAS BEDEUTET „ERHOLUNG“ ÜBERHAUPT?

Der Körper kann nur dann wirklich regenerieren, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Dabei geht es nicht nur um den Bewegungsapparat – auch das Nervensystem muss zur Ruhe kommen.

Ein gesunder Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung ist entscheidend. Nach Belastung muss der Körper aus dem sympathischen

(„Fight or Flight“) in den parasympathischen Modus („Rest and Digest“) umschalten können. Erst dann laufen die Prozesse ab, die für Regeneration, Heilung und langfristige Gesundheit verantwortlich sind:

- ✓ Zellerneuerung
- ✓ Stoffwechselregulation
- ✓ Abbau von Entzündungsstoffen
- ✓ Wiederauffüllen der Energiespeicher

Gerade nervöse, sensible oder übermotivierte Hunde haben damit oft Schwierigkeiten. **Nur weil ein Hund äußerlich ruhig wirkt, heißt das noch lange nicht, dass er innerlich auch wirklich entspannt ist.** Wer zwar ruhig liegt, aber gedanklich noch auf Habacht steht, regeneriert nicht.

RUHE IST INDIVIDUELL – ABER UNVERZICHTBAR

Jeder Hund ist anders. Manche suchen sich von selbst Rückzugsorte und schlafen tief und fest. Andere müssen erst lernen, echte Ruhe auszuhalten. Erwachsene Hunde brauchen rund **12–14 Stunden Schlaf pro Tag**, Senioren sogar mehr. Zusätzlich verbringen Hunde oft 20 % des Tages mit entspanntem Dösen.

Auch emotionale Entlastung gehört dazu:

Ein Ruhetag ist kein Tag für neue Reize, aufregende Ausflüge oder viel Besuch. Hunde profitieren an solchen Tagen von Routine, ruhigem Umfeld und möglichst wenig Stressoren.



RUHETAG HEISST WIRKLICH: RUNTERFAHREN

Ein echter Ruhetag bedeutet nicht nur „kein Sport“, sondern wirklich einmal runterkommen. Und zwar so richtig. Für den Hund heißt das:

- keine langen Wanderungen
- keine aufregenden Begegnungen
- keine neuen Trainingsreize
- keine Aufgaben, die Konzentration oder Koordination fordern

STATTDESSEN: EIN TAG SOFA UND GARTEN.

Denn mal ehrlich – so ein bisschen „rumgammeln“ tut nicht nur uns Menschen gut. Auch unsere Hunde profitieren davon, einfach mal

nichts leisten zu müssen. Kein „Sitz“, kein „Platz“, kein „Los, noch eine Runde!“ – sondern gemütlich im Garten liegen, ein bisschen in der Sonne dösen, zwischendurch ein Nickerchen auf dem Sofa.

Das Ziel: den Hund in einen Zustand bringen, in dem Körper und Kopf wirklich zur Ruhe kommen. Ein Tag ohne Action, ohne neue Eindrücke, ohne Pflichten – einfach mal durchschnaufen, bevor es wieder losgeht.



VOM SPRINT IN DIE PAUSE: WARUM DER KÖRPER NICHT EINFACH ABSCHALTET

Ein kurzer Blick auf Adrenalin und Cortisol – zwei Hormone, die zeigen, warum echte Erholung Zeit braucht.

Ruhe und Erholung sind nicht nur für Muskeln wichtig – auch das **Nervensystem** und der **Hormonhaushalt** brauchen sie dringend. Nach jeder Aufregung, jedem Rennen, jedem Training laufen im Körper Prozesse ab, die nicht einfach mit dem Ende der Aktivität stoppen.

ADRENALIN – DER SCHNELLE ANTREIBER

Adrenalin wird immer dann ausgeschüttet, wenn der Körper kurzfristig „hochschalten“ muss: für Schnelligkeit, Kraft, Reaktionsvermögen.

Im Blut ist es zwar nach **2–5 Minuten** weitgehend abgebaut – aber das heißt nicht, dass der Körper dann schon wieder komplett heruntergefahren ist. Puls, Muskeltonus und Nervensystem brauchen meist **30 bis 90 Minuten**, um in den Entspannungsmodus zurückzufinden. Bei nervösen Hunden auch länger.



TIPP: Wer es genau wissen möchte – im **Artikel zum Cool-Down** habe ich bereits erklärt, warum es sinnvoll ist, den Hund nach einer Pause von **30–60 Minuten noch einmal kurz locker zu bewegen**. Gerade dann werden Bewegungseinschränkungen oder kleine Probleme oft erst sichtbar, wenn das Adrenalin wirklich abgebaut ist und der Hund sich wieder „normal“ spürt.



CORTISOL – DER LANGZEIT-STRESSHORMONSPEZIALIST

Cortisol wirkt länger. Es sorgt dafür, dass der Körper in anstrengenden oder stressigen Phasen ausreichend Energie zur Verfügung hat – dämpft aber auch das Immunsystem und beeinflusst Heilungsprozesse.

Nach einem einmaligen Stressmoment kann es **4–6 Stunden** dauern, bis der Cortisolspiegel wieder im Normalbereich ist.

Je nach Hund, Belastung und individueller Stressverarbeitung kann es aber auch durchaus **12 bis 24 Stunden** dauern, bis der Spiegel wirklich normal ist. Bei Hunden, die schlecht abschalten, sogar noch länger. Wer seinem Hund also keinen Raum für echte Ruhe gibt, riskiert einen Dauerzustand von „bereit zum Angriff oder zur Flucht“. Nicht gerade die beste Basis für Gesundheit, Regeneration oder Trainingserfolg.



WAS DAS FÜR DEINEN HUND BEDEUTET:

Nur wer regelmäßig wirklich zur Ruhe kommt, kann diese Hormone auch wieder abbauen. **Echte Ruhe, echter Schlaf, entspannte, reizfreie Phasen** sind also nicht nur „nett“, sondern absolut notwendig für Regeneration und langfristige Gesundheit.

Oder anders gesagt:

Ein Tag Sofa und Garten ist kein fauler Tag – es ist ein Trainingstag für den Parasympathikus.

AKTIVE ERHOLUNG – ABER BEWUSST DOSIERT

Nicht jeder Ruhetag muss komplett auf dem Sofa verbracht werden (auch wenn das manchmal ganz charmant ist). **Aktive Erholung** kann sinnvoll sein, solange sie wirklich sanft bleibt und nicht wieder in ein „verstecktes Training“ ausartet.

Geeignet sind zum Beispiel:

- lockeres Spazierengehen im eigenen Tempo
- ruhiges, entspanntes Schnüffeln
- sanftes Balance- oder Koordinationstraining

Gerade das **Balance- und Koordinationstraining** ist für mich kein „nice to have“, sondern ein absolutes **MUSS** im Trainingsplan. Leider von außen oft unspektakulär, aber unglaublich wirksam. Es spricht gezielt Muskelgruppen an, die im eigentlichen Sprint- oder Courtingtraining kaum genutzt werden, stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Körperwahrnehmung und trägt maßgeblich dazu bei, den Hund langfristig fit und belastbar zu halten.

Eine großartige Ergänzung – nein, eigentlich ein unverzichtbarer Bestandteil – für jeden Sporthund, der nicht nur schnell, sondern auch gesund durchs Leben laufen soll.

Das Ziel: **Kreislauf und Muskulatur in sanfter Bewegung halten, ohne den Körper zu fordern**. Alles darf, nichts muss – und vor allem: nichts Neues, nichts Schnelles, nichts Wildes.

Wichtig: Keine Aktivitäten, die Puls oder Atmung deutlich in die Höhe treiben oder das Nervensystem erneut „hochfahren“.



PLANUNG STATT ZUFALL: WARUM CLEVERE PAUSEN DAZUGEHÖREN

Erholung ist kein Luxus und auch kein Zufallsprodukt. Wer seinen Hund regelmäßig fordert, sollte ihn genauso regelmäßig in die Pause schicken – am besten geplant und nicht erst, wenn der Körper sich mit Muskelkater oder Lahmheit meldet.

Ein guter Trainingsplan kennt nicht nur Trainingstage, sondern auch Erholungstage. Und nein, ein bisschen kürzer spazieren gehen zählt nicht automatisch als Regeneration.

Hier ein grober Fahrplan, der sich in der Praxis bewährt hat:

- **1–2 echte Ruhetage** pro Woche (je nach Trainingsumfang und Hund)
- **an den restlichen Tagen:** moderate Bewegung, angepasst an den Erholungszustand
- **nach Wettkämpfen oder sehr intensiven Einheiten:** mehrere Tage aktive oder passive Erholung
- **mindestens einmal im Jahr:** ein paar Wochen ohne ernsthaftes Training (nein, das ist nicht Faulheit, das ist klug!)

Diese Pausen tun nicht nur den Muskeln gut, sondern auch der Motivation – schließlich soll der Hund ja mit Freude ins nächste Training starten und nicht mit einem genervten Seufzen.

WORAN DU ERKENNST, DASS DEIN HUND MEHR RUHE BRAUCHT

- Antriebslosigkeit, fehlende Motivation
- Unkonzentriertheit, „zappelig“ ohne Ziel
- Muskelverhärtungen, Steifheit
- Ungewöhnliche Aggression oder Rückzug
- Schlechter Schlaf, Unruhe

All das können Hinweise darauf sein, dass der Körper (oder der Kopf) nicht genug Zeit zum Regenerieren hatte.

FAZIT: RUHE IST TRAINING FÜR GESUNDHEIT

Ruhe- und Erholungsphasen sind nicht das Gegenteil von Training – sie sind ein zentraler Teil davon. Nur wer seinem Hund ermöglicht, vollständig zu regenerieren, wird langfristig **Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude** sichern.

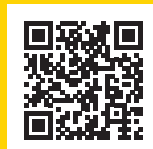
Ein müder Körper braucht Pause, kein weiteres Training.

Ein aufgeregter Kopf braucht Entspannung, keine neuen Reize. Wer das versteht, tut seinem Hund den größten Gefallen überhaupt.



Über die Autorin

Ich bin Hundephysiotherapeutin mit eigener Praxis in der Städteregion Aachen. Mein Schwerpunkt liegt auf Sport- und Windhunden sowie der präventiven und rehabilitativen Betreuung aktiver Hunde. Ergänzend dazu biete ich hochwertige, sinnvoll kombinierbare Nahrungsergänzungsmittel für den Bewegungsapparat an.



www.fitforfunction.de



www.fitforfunction-care.de