

# Training von Windhunden unter sportmedizinischen Gesichtspunkten



**Dr. Mathias Kuhn**

Klinikleiter Tierklinik Wahlstedt  
Fachgebiet Sportmedizin

- Approbation 2000 Gießen.
- Dissertation 2003 Leipzig.
- Fachtierarzt für Pferde 2004.
- Teilhaber der Tierklinik Wahlstedt 2004.
- Seit 2018 alleiniger Inhaber der Tierklinik Wahlstedt GmbH.
- Fachtierarzt für Kleintiere 2015.
- Tätigkeitsschwerpunkt Orthopädie/ Sportmedizin/Chirurgie.
- 2019 Gründung des Tierärztlichen Kleintierzentrums Wahlstedt, Verkauf des Pferdeabteilung.

Durch den Karrierestart in der Pferdemedizin seit dem Studium in der Orthopädie tätig.

Übertrag und Ausbau der Erkenntnisse in der Kleintiermedizin.

Heute ausschließlich in der Kleintiermedizin tätig.

**Was ist in sportmedizinischer Hinsicht wichtig zu wissen, wenn ich beginne, einen jungen Windhund hinsichtlich seiner körperlichen Fertigkeiten für den Rennsport zu trainieren?**

Um eine altersgerechte Belastung für den jungen Hund auszuarbeiten muss man wissen ob die Wachstumsfugen bereits geschlossen sind oder nicht. Die letzte Wachstumsfuge, die sich schließt, ist die des Oberschenkelkopfes und des oberen Anteils des Unterschenkels.

Als Faustformel kann man sagen: Je größer der Hund desto später schließt sich die Fuge. Die Wachstumsfuge des Unterschenkels eines Greyhounds ist in der Regel mit 15 Monaten geschlossen die des Oberschenkelkopfes mit 18 Monaten.

Eine zu frühe Belastung mit z.B. Sprüngen aus zu großer Höhe führt beim Junghund somit leicht zu Schäden der Wachstumsfugen und kann zu erheblichen Schäden am Skelett führen.

Die sicherste Möglichkeit den Zeitpunkt des Fugenschlusses zu beurteilen, ist ein Röntgenbild.

Das bedeutet allerdings nicht, dass der junge Hund in Watte gepackt werden muss und das Training erst mit 18 Monaten beginnen darf!

**Unabhängig vom Alter sollte das Training eines Hundes aus vier Säulen bestehen:**

1. Kraft
  2. Ausdauer/ Kondition
  3. Propriozeption (Koordination)
- Technische Fähigkeiten

Der Trainingseffekt von Ausdauertraining beträgt bei einem erwachsenen ca. 30% bei Kindern lediglich 10%, auch wenn extrem trainiert wird. Diese Erkenntnis kann auf den Hund übertragen werden.

Welpen und Junghunde haben im Vergleich zu einem erwachsenen Hund eine wesentlich geringere anaerobe Kapazität.

Das bedeutet, dass das Herz-Kreislaufsystem des jungen Hundes nicht in der Lage ist, zu adaptieren, das Training kaum einen Effekt hat und gerade bei Langstreckenbelastung die sich wiederholenden Stöße auf die Wachstumsfugen eher zu Schäden führen, als zu einem Trainingserfolg.

Wenn Sie das vergleichen mit sportlichen Leistungen bei Menschen zeigt sich das in der Tatsache, dass z.B. talentierte Achtjährige mit einem marginalen Training einen 5 km Lauf in einer guten Zeit absolvieren können, ein Erwachsener ohne Training das hingegen kaum schafft.

Mit Training kann ein gesunder Erwachsener mit entsprechendem Trainingsplan dagegen einen Marathon durchstehen.

Ich empfehle das Training für junge Hunde in drei Altersabschnitte aufzuteilen:

- Hunde
- unter sechs Monate
  - über sechs Monate
  - Hunde nach Schluss der Wachstumsfugen.

## **HUND UNTER SECHS MONATEN:**

Generell gilt für dieses Alter: Das Training sollte spielerisch sein!

Beispiele für spielerische Übungen mit Trainingseffekt:

### ■ Kraft:

1. Kurze Spaziergänge (20 – 30 Min z.B., auf Ermüdung achten!) gerne auf unebenem Grund und wenn vorhanden: Auch bergauf-, und – ab. Aber alles locker, Hund darf schnüffeln, Hund sollte selbst das Tempo wählen, mal Schritt, mal Trab, auch mal Galopp.
2. Moderate Zerrspiele an z.B. einen Stoffknoten, ca. 5 Min, beim Zurückziehen des Knotens durch den Hund werden die Muskeln trainiert.

### ■ **Koordinierung:**

Hier ist folgendes zu überlegen: Was macht den einen Hund erfolgreich und den anderen nicht, obwohl Kraft und Kondition vergleichbar sind?

Die Antwort liegt im Koordinationsvermögen! Im Junghundalter werden die Grundlagen für die späteren Koordinierungsfähigkeiten gelegt. Der Hund mit dem weiteren Schritt, der besseren Rumpfstabilität, der flexibleren Wirbelsäule und der stabileren Fußung wird nicht nur erfolgreicher, sondern auch gesünder durch seine Sportkarriere kommen!

1. Verfolgen eines Gegenstandes, der über den Boden gezogen wird
2. Spielen mit anderen Hunden in einer passenden Größe
3. Spielen auf verschiedenen Untergründen (weich, hart uneben, eben...)
4. Hindernisparcours: z.B. den Hund durch auf dem Boden liegende Leiter, von hinten bis vorne über die Sprossen steigen lassen. Später nimmt man Hindernisstangen mit größer werdenden Abständen.
5. Bei Fuss gehen, unterschiedliche Geschwindigkeiten
6. Sogenanntes Spinnig nach rechts und links: Den Hund im Kreis drehen lassen, bzw. auf der Stelle drehen (auch gut bei Aufwärmphasen, als Dehnübung) man kann den Hund mit Leckerli in der Hand an der Nase entsprechend führen.

### ■ **Ausdauer:**

kein Ausdauertraining

### ■ **Technisch:**

Dinge die man als Windhund können muss.

1. Sitz, Platz, Steh...
2. Sprünge nicht höher als die Vorderfußwurzelgelenke

## **HUND ÜBER SECHS MONATE ALT – BIS ZUM SCHLUSS DER WACHSTUMSFUGE:**

### **Kraft:**

Alles, was unter 6 Monaten bereits trainiert wurde – und:

1. „Häschensitz“ (der sollte idealerweise im Welpenalter beigebracht werden). Die Bewegung von SITZ in den Häschensitz. Das auf den Hinterbeinen stehen kostet viel Kraft. Sich so zu halten bedeutet für einen Windhund eine

enorme Anstrengung der Bauch und Rückenmuskulatur.

2. auf ebenen und unebenen Untergründen sich rollen, krabbeln (unter Gegenständen durchkrabbeln),
3. Bergaufsprints mit ausreichend Pause nach jedem Sprint. Bis zur Normalisierung der Atemfrequenz Faustformel: 1 Minute oder 10 Meter Anstrengung, danach solange Pause, bis sich die Atemfrequenz normalisiert hat, dann ggfs. noch 2x wiederholen, vorausgesetzt, der Hund zeigt an, dass er noch Freude am Spiel hat.
4. Zerrspiegel – ziehen am „Strick“ von oben und von unten
5. Das Therapieband (Theraband) eignet sich auch hervorragend für das Training von Junghunden. Nehmen Sie ein Trainingsband (sog. „Thera-Band“), legen es um die Brust des jungen Hundes und lassen ihn dagegen drücken oder ziehen. Ganz langsam anfangen – zunächst nur 1 Minute, in der Folgewoche um 1 Minute steigern... Folgende Intervalle wären denkbar: 5x anziehen (Dauer: ca. 1 Minute insgesamt) kurz Pause, insgesamt 3 Durchgänge. In der Folgewoche z.B. 4 oder 5 Durchgänge. Man kann den Hund auch ein Gewicht ziehen lassen. (z.B. Gewichtsschlitzen)

### ■ **Koordination:**

Alles, was unter 6 Monaten bereits trainiert wurde – jetzt aber auf verschiedenen Untergründen, und das bergauf wie bergab.

### ■ **Ausdauer:**

(nein: Bei Junghunden bei denen die Wachstumsfuge nicht geschlossen ist muss kein extra Ausdauertraining durchgeführt werden)

### ■ **Technisch:**

1. Sprünge langsam auf Höhe der Ellenbogen des Hundes steigern.

## **HUND AB SCHLUSS DER WACHSTUMSFUGE:**

### **Kraft:**

(eine Einheit sollte nun ca. 1 Stunde dauern)

Alles, was bisher trainiert wurde – und:

1. Situps – dazu den Hund auf den Rücken legen, weich und gerade (z.B. der

Mensch sitzt, den Hund zwischen den eigenen ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegend fixieren, die Hundenase mit Leckerchen in Aufwärts-Richtung des Hundebauches locken und wieder zurück. Der Bauch ist auch beim Hund der wichtige Gegenspieler des Rückens, hier bekommt der Hund Rumpfstabilität u.a. für die Kurven.

Das Krafttraining ist insbesondere vor Saisonstart wichtig!

Durch das Krafttraining erlangt der Hund wieder eine gute Rumpf- und Beinstabilität, die für das Balancieren des Körpers wichtig ist: Insbesondere beim Durchlaufen von Kurven und für die Fähigkeit, sich trotz Stößen von Konkurrenten während des Laufs sicher auf den Beinen zu halten.

### ■ **Koordination:**

Die im Jungundhalter erlernten Koordination Übungen optimieren verlängern und teilweise schwerer machen.

### ■ **Ausdauer:**

1. Ausdauertraining ist alles, was den Hund LÄNGER als 20 Minuten in einer zügigen Bewegung hält. Das Ausdauertraining sollte stets im Trab erfolgen da hierbei alle Muskeln gleichmäßig beansprucht werden. Wasserlaufbänder sind eine gute Idee, schwimmen ist gut. Nach jeder Ausdauereinheit sollte eine schnelle Einheit folgen – denn ohne diese schnelle Einheit werden die langsamen Muskeln gestärkt und die schnellen verdrängt. Das heißt je nach Trainingszustand mindestens 20 Minuten Trab abschließend 6 x ca. 10 Sekunden Maximal Sprint Schrittpause 3 Minuten.

Eigentlich muss ein Windhund aber kein Ausdauertraining absolvieren, weil das Rennen eine rein Anaerobe Belastung ist. Es sollen die schnellen Typ II Muskelfasern trainiert werden und nicht die langsamen vom Typ I. Eine schnelle Erholungszeit für den nächsten Lauf trainiert man durch das Intervall Training

### ■ **Technisch:**

Die Technik die im Rennen benötigt wird sollte optimiert werden. Start, sich auf der Innenbahn halten, Konzentration/Fokussierung

**Wenn ich einen Hund für eine optimale Leistungserbringung auf Rennen trainieren möchte, wie sollte das Training genau aussehen?**

Das Training sollte nie einseitig sein und je nach Rennsaison und Typ Hund angepasst sein. De facto gibt es nicht DEN Trainingsplan, den man wie einen Stempel auf alle Hunde pressen kann.

**Im Sport geht es um Kraft, Ausdauer und Geschwindigkeit. Alle Komponenten spielen auch beim Hunderennen eine Rolle. Welche Rolle spielen die einzelnen Komponenten in der prozentualen Verteilung? Müssen alle 3 Komponenten gleichermaßen trainiert werden?**

Alle drei Komponenten spielen eine Rolle. Die Gewichtung liegt definitiv in der Kraft. Ich würde 25 % Ausdauer, 75 % Kraft + Geschwindigkeit. Kraft und Geschwindigkeit trainiert man idealerweise zwei Tage die Woche mit mindestens einem Tag Abstand dazwischen.

**Wie könnte ein sinnvoller Trainingsplan innerhalb der Rennsaison für einen Windhund aussehen? Neben den Rennbahntagen 1x wöchentlich, was wäre zusätzlich sinnvoll?**

Der Trainingsplan muss wie bereits erwähnt individuell angepasst sein!

So hat etwa ein Hund mit weniger, der andere Hund mit mehr Kraft Erfolg.

Folgendermaßen könnte ein sinnvoller Trainingsplan aussehen:

Vor und nach dem Rennen Pause = lockerer Spaziergänge, Spaß

SO	Rennbahn
MO	Pause
DI	Kraft
MI	Kraft – Geschwindigkeit (Intervalltrainingsregeln beachten) siehe rechts
DO	Koordination
FR	Kraft – Geschwindigkeit (Intervalltrainingsregeln beachten)
SA	Pause

Das bereits beschriebene Training sollte nie starr sein. Im Winter werden die Grundlagen geschaffen, vor Beginn der Saison geht es um hohe Geschwindigkeiten, die man durch kurze Schnelle Einheiten mit vielen Pausen erreicht. Diese schnellen Einheiten sollten unter möglichst ähnlichen Bedingungen wie im Rennen der Fall stattfinden. Dadurch lernt der Körper sich auf die Belastung des Rennens einzustellen und die Strukturen zu stärken. In der Rennsaison sollte das Training wesentlich lockerer sein und auf die individuellen Schwächen angepasst werden.

**Die menschlichen Sportler trainieren sowohl im aeroben, als auch im aneroben Bereich.**

**Ist es für unsere Sprinthunde sinnvoll, in beiden Bereichen zu trainieren und wie könnte ein solches Training aussehen?**

Eine Besonderheit des Greyhound ist, dass seine Muskulatur zu 75 – 100% aus Typ II Muskeln besteht. Dies macht ihn zum perfekten Sprinter. Die Sprintbelastung ist stets anaerob, dementsprechend ist für den Sprint das anaerobe Training am bedeuteten. Sicher entwickelt der Hund beim Training Kondition, die entwickelt sich automatisch mit, ohne diese wäre das Training nicht möglich. Einlauf + Auslauf + Training sollte für die Kondition reichen.

Vergleichen Sie einen Greyhound mit Usain Bolt in den Sprintdistanzen – hier sind Beide unschlagbar. Bei einem 1000-Meter-Lauf wäre Usain Bolt vielleicht Kreisniveau. Genau wie der Windhund, wenn er gegen einen Husky über 40 km antreten müsste (wobei am wahrscheinlichsten wäre, dass der Windhund die Distanz gar nicht schafft).

**Können Sie für anaerobes Training eine Pausenempfehlung geben, bei menschlichen Sportlern empfiehlt man, wenn es um Muskelaufbau geht, 30 Sekunden bis zu 3 Minuten. Lässt sich da etwas für unsere Sprinthunde ableiten?**

Beim Menschen gilt die Faustformel: pro 10 Meter Maximalgeschwindigkeit 1 Minute Pause.

Das bedeutet bei einem 100 Meter-Sprint 10 Minuten Pause. Ich würde diesen Wert auf einen Hund übertragen. Und die Pausenzeit halbieren. Voraussetzung ist, dass Herz und Atemfrequenz wieder im Normbereich sind. Um den Normbereich zu ermitteln ist es hilfreich die Herz und Atemfrequenz seines Hundes unmittelbar nach leichter Bewegung zu kennen. Ein so durchgeführtes Training wäre Intervalltraining.

**Wie kann ich feststellen, ob ich meinen Hund in den jeweiligen Komponenten Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit ausreichend trainiert habe?**

Es gibt kein ultimatives Rezept für: Exakt so ist das Training richtig. Die Individuellen Unterschiede sind dafür definitiv zu groß. Ein untalentierte Hund kann trotz perfektem Training, allerbesten Ernährung und bester Gesundheit langsamer laufen als das Supertalent 10 Wochen nach der Sprunggelenks-OP.

Viel wichtiger ist: Die meisten „professionellen“ Rennhunde in Ländern, in denen professionelle Windhundrennen erlaubt sind, beenden ihre Karriere nicht wegen unzureichender Kraft, Ausdauer oder Kondition sondern aus gesundheitlichen Gründen. Dementsprechend sollte der Schwerpunkt in einem vernünftigen den individuellen Schwächen des Hundes angepassten Training liegen. Eine regelmäßige medizinische Abklärung wäre ideal! Bei menschlichen Leistungssportler ist das selbstverständlich, beim Hund im Leistungssport ist es leider immer noch die Ausnahme.

In Ergänzung zur regelmäßigen Messung der Geschwindigkeit des Hundes auf der Rennbahn gibt es recht einfache Methoden, die Kraft eines Hundes zu messen. Z.B kann man ein Bein hochnehmen und messen wie lange er es schafft auf drei Beinen zu stehen. Selbst kranke Hunde schaffen das 30 Sekunden. Sie können diese Übung als Checkup-Übung nutzen, Sie sehen daran, ob Ihr Hund durch Ihr Training stärker oder schwächer geworden ist. Zugegeben: das Stehen auf 3 Beinen (heben Sie ein Bein an) ist eine sehr einfache Übung für einen Windhund. Stellt man aber die Hinterbeine auf einen höheren Kasten und nimmt ein Vorderbein hoch wird auch das für einen Sporthund anstrengend. Man

könnte ihn auf ein Wackelbrett stellen dann wird es auch hier noch anspruchsvoller. Trainiert wird hierbei die gesamte Haltemuskulatur und Koordination. Wenn die Rumpfmuskulatur den Körper stabil hält, schützt das vor Fehlbelastungen in der Erschöpfungsphase also z.B. nach dem dritten Lauf.

Krafttests kann man gut zu Beginn der Trainingssaison und z.B. dann alle sechs Wochen wiederholen.

**Wieviel Zeit sollte der Hund täglich zusätzlich spazieren geführt werden und wieviel Anteil sollte ein Freilauf dabei haben?**

Wie bei jedem andere Hund sollte das Spaziergehen neben der Bewegung für den sozialen Kontakt und somit ein Bestandteil der psychischen Gesundheitsvorsorge sein. Wenn der Hund verträglich ist und die rechtlichen Voraussetzungen erfüllt sind, ist das freie Laufen ohne Leine ein sehr wichtiger und guter Ausgleich. Der Hund kann dabei Tempo, Schrittlänge etc. selbst bestimmen und einfach Hund sein. Ich halte nichts davon, einen Athleten in Watte zu packen und das wahre Leben von ihm fernzuhalten. Das Risiko einer Verletzung wird meiner Meinung nach deutlich überschätzt und ist eher gegeben, wenn die Hunde sich so gut wie nie frei bewegen dürfen.

**Welche Rolle spielen die Gelenke, Sehnen und Bänder beim Training? Diese trainiert man ja automatisch mit? Gibt es dabei etwas Besonderes zu beachten?**

Diese Strukturen sind der Schlüssel zu einem langanhaltenden Erfolg und die Grundlage dafür, dass der Hund schmerzfrei ein hohes Alter erreichen kann. **Leistungssport darf nicht bedeuten, dass orthopädische Langzeitschäden einzukalkulierende Begleiterscheinung sind.** Dementsprechend sollten die besonders beanspruchten Strukturen beim Aufwärmen und beim Muskelaufbau besondere Beachtung bekommen.

Kein Training **und kein Rennen** ohne Aufwärmen. Cool down/ Abwärmen nach dem Training **und nach dem Rennen.** Aktive Dehnübungen sind ein MUSS (!) vor der Belastung. Passive Dehnungen, diese sind den

meisten Rennhundbesitzern ja bekannt, und Massagen nach der Belastung.

Besonders verletzungsgefährdet sind beim Windhund, Sprunggelenk, Vorderfußwurzelgelenk, die Zehen, Achillessehnenansatz und die Muskulatur. Außerdem Schultergürtel und der Rücken.

**Zu Beginn jeder Saison müssen unsere Renner wieder fit gemacht werden, da im Winter pausiert wird. Wie viele Wochen muss ich trainiert haben, bevor mein Windhund fit genug für das erste Rennen ist, wenn wir davon ausgehen, dass der Hund ab Saisonstart 1x wöchentlich 2x die Rennbahndistanz absolviert und in der Woche ergänzendes Training stattfindet?**

Nach der Saison ist Pause. Pause bedeutet aber auf gar keinen Fall nichts tun, sondern leichtes Training. In diesem sollten die Bewegungsabläufe, die im Rennen wichtig sind trainiert werden. Schwerpunkt sollte Beweglichkeit und leichtes Krafttraining sein.

Pause darf also nicht heißen: der Hund liegt vor dem Ofen und tut nichts. Und anschließend soll der Athlet schnell wieder alles fit gemacht werden. Wahr ist: Die Muskulatur passt sich tatsächlich sehr schnell wieder an. ABER: Gelenke, Sehnen und Bänder brauchen dafür wesentlich länger.

Meine Faustregel zur Pause: Machen Sie 30 Tage Pause pro Jahr (im Winter) und mindestens 1 Tag die Woche Pause in der Trainingszeit.

Tag-Pause und Saison-Pause heisst: leichtere Einheiten, Fahrradfahrer, Joggen, Spielen, große Spaziergänge. Aus einer solchen Pause sollte die „Systeme“ innerhalb von acht Wochen vor dem ersten Rennen mit kontinuierlich steigender Belastung wieder zu sehr guter Saisonbeginn Leistung gebracht werden. Oft findet man die Gewinner des ersten Rennens des Jahres NICHT bei den erfolgreichen Hunden zum Ende der Saison. Oft führt das Übertrainieren zu Verletzungen in der entscheidenden Phase. – Klar gibt es immer wieder Ausnahmetalente. Die Belastbarkeit des Körpers ist begrenzt. Auf jede Belastung muss eine

Regenerationsphase folgen. Wenn ich über lange Zeit Höchstleistung anrufe, führt das zu einer Überbelastung des Systems und somit zu Verletzungen.

**Wenn der Hund beim Training immer der Schnellste ist, ist das eines der Parameter, die mir als HalterIn darüber Auskunft geben, wie der Trainingszustand meines Hundes ist.**

**Welche Parameter gibt es noch?**

- **Kann ich z.B. etwas an der Bemuskelung des Rückens ablesen?**

Sowohl Größe als auch Tonus des Muskels sind ein Parameter für die Fitness. Auch hier gibt es Individuelle Unterschiede. So gibt es Hunde mit großen Muskeln mit weniger Kraft und umgekehrt. Denken Sie an den Bodybuilder, dessen Muskulatur ist riesig! ABER: die Bewegungsgeschwindigkeit, die Koordination und somit die effektive Kraft ist oft eine Katastrophe. Die Kraftumsetzung ist Folge von Koordination und Reaktionsgeschwindigkeit.

Ein guter Trainingsparameter ist es z.B. auch, den Muskelumfang meines Hundes zu dokumentieren. Der Umfang kann leicht mit einem Maßband bestimmte werden. Der Individuelle Fort- oder auch Rückschritt der Muskulatur ist eine hervorragender Hinweis. Nimmt z.B. die Muskulatur am rechten hinteren Oberschenkel ab ist das ein Warnsignal das hier irgendwo etwas nicht stimmt. Ich würde dringend zu einer Abklärung durch ein erfahrenen Orthopäden / Sportmediziner raten.

- **Kann ich etwas daran ablesen, wie schnell sich mein Hund nach einem Trainingslauf auf der Bahn wieder erholt?**

Herz- und Atemfrequenz sind die einfachsten Parameter um die Erholungszeit und somit die Fitness des Hundes zu Messen. Je schneller er sich erholt, desto fitter ist er. Optimal wäre die Messung des Laktatpiegels im Blut.

**Wie geht das Bestimmen der Herz- und Atemfrequenz und worauf sollte ich achten?**

Am einfachsten bestimmt man die Fre-

quenz, indem man die Atemzüge bzw. die Herzschläge über 15 Sekunden zählt und das Ergebnis mit 4 multipliziert.

Liegt die Atemfrequenz über der Herzfrequenz, ist der Hund überlastet und erschöpft. Das sollte nicht der Fall sein. Die individuelle Herzfrequenz bestimmt man in der Ruhe.

Das Ziel des Trainings soll nicht sein, den Hund an die Belastungsgrenzen zu bringen. Der Indikator Atmen-/Herzfrequenz ist nur eine Kontrolle, um sicher zu stellen, dass ich den Hund nicht überbelastete. Ein Training was an die Grenze geht, könnte es sechs und zwei Wochen vor dem ersten Rennen geben. Man hätte dadurch einen Indikator wie erfolgreich das Training war.

**Wie sollte das Training optimalerweise in der Woche vor einem Rennen aussehen? Sollte 7 Tage vor einem Rennen z.B. die Rennbahndistanz noch wie gewohnt mit 2 Durchläufen trainiert werden oder lieber pausiert werden?**

Das ist von der Bedeutung des Rennens abhängig. Für ein wichtiges Rennen sollte in der Woche vor dem Rennen die Trainingsbelastung reduziert werden. Spätestens drei Tage vor dem Termin nur noch lockere Koordination und Spaziergänge. Ein weniger wichtiges Rennen kann als Trainingseinheit in den Plan eingebaut werden.

**Wie kann ich sicherstellen, dass mein Hund vor einem Rennen genug Energie hat? Viele Windhundbesitzer lassen ihren Hund in der Woche vor einem Rennen nicht mehr von der Leine um auszuschließen, dass der Hund im Freilauf mal lossprintet. Sie erhoffen sich so sicherzustellen, dass die volle Sprintenergie fürs Rennen „gespart“ wird. Ist das ein sinnvoller Ansatz?**

NEIN! In der Muskulatur sollte sich kein Laktat anreichern! Der Laktatabbau wird durch leichte Bewegung und Massage gefördert. Das bedeutet: der Hund sollte nur drei Tage vor dem Rennen nicht mehr sprinten.

**Noch eine Erläuterung zum Thema Laktat:**

Laktat ist Milchsäure. Diese entsteht, wenn ein Hund schnell viel Energie braucht. Seine Muskelzellen verbrennt bei hohem Energiebedarf (Rennen) Nahrung. Das „Abfallprodukt“ bei diesem Mechanismus ist Milchsäure. Verbleibt die Milchsäure in den Muskelzellen, zerstört sie diese. Bei einem trainierten Hund ist der Körper diese Mechanismen dahingehend gewohnt, dass er in der Lage ist, die schädliche Milchsäure aus den Muskeln über den Blutkreislauf abzubauen, bzw. herauszutransportieren.

Dazu muss der Körper des Hundes aber in regelmäßiger Bewegung bleiben. Halte ich den Hund vor einem Rennen tagelang still, laufe ich Gefahr, dass Laktatreste vom letzten Einsatz, sei es auch nur vom Training nicht abgebaut wurden. Der Stoffwechsel des Sporthundes sollte daher gut am Laufen gehalten werden!

Der Laktatspiegel ist auch immer ein Hinweisgeber auf den Trainingszustand des Hundes. Ein hoher Laktatspiegel führt beispielsweise zu Erbrechen. Was ist da passiert? Der Körper konnte den Laktatüberschuss nicht abbauen.

Wie Sie vermutlich wissen, ist es auch das Laktat, das zur sogenannten „Greyhound-sperre“ führt. Zu dieser Krankheit kommt es, wenn ein nicht ausreichend trainierter Hund auf der Rennbahn läuft, bzw. wenn das Abwärmen des Hundes unterbleibt. Denn dann kann der Stoffwechsel des Hundes die Milchsäure nicht abtransportieren. Die Folge ist: Die Milchsäure zerstört Muskelfasern, erkennbar am rot bis dunkelbraun verfärbten Urin des Hundes, es ist der Muskelfarbstoff, der ausgespökelt wird.

**Man kann ja auch „falsch“ trainieren, beispielsweise gilt langsames Fahrradfahren mit dem Hund als ratsam, jedoch nur langsames Traben und nicht über längere Strecken oder auch nicht länger als 20 Minuten. Längere Fahrten seien kontraproduktiv, da so der Hund eher auf Langstrecke, als auf Sprints trainiert werde.**

**Wie ordnen Sie das ein und was wäre Ihr Ratschlag für ein gutes und maßvolles Ausdauertraining für einen Sprinter?**

Es ist richtig: Bei längerem Ausdauertraining (über 20 Minuten Dauer) werden die langsamen Typ I Muskeln aufgebaut und zu deren Gunsten schnelle Typ II Muskeln abgebaut. Das ist etwas, was sicherlich kein Rennhundbesitzer möchte. Wenn man dennoch auch an der Ausdauer arbeiten möchte: Man kann dies verhindern, indem man wie bereits oben beschrieben nach der Ausdauer 4 – 5 schnelle Sprints + Pause über ca 10 Sekunden einbaut. Ich würde daher nicht sagen man darf nicht über 20 Minuten Fahrradfahren, es bringt aber keine bessere Sprintleistung wenn man es macht

**Wie wichtig ist es, einen Hund vor Trainings oder Rennen aufzuwärmen?**

Es ist essentiell!

Ist es richtig, dass ein **nicht** aufgewärmter Hund weniger Leistung erbringt, als ein aufgewärmter? Ist einschätzbar, wieviel **weniger** Leistung ein **nicht** aufgewärmter Hund erbringt?

Ja, das ist absolut richtig! Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln können nur optimal zusammenarbeiten wenn sie aktiv sind. Aufwärmen bedeutet diese Strukturen zu aktivieren und somit optimal zu funktionieren. Dementsprechend bringt der nicht aufgewärmte Hund nicht nur eine schlechtere Leistung, sondern es erhöht die Verletzungsgefahr auch noch enorm. Den Hund nicht aufzuwärmen, würde ich als **Irrsinn** bezeichnen und es gibt glücklicherweise keine Studie, die einen solchen Irrsinn quantifiziert hat, denn eine solche Studie würde aus Tier-schutzgründen nicht genehmigt werden.

**Wie könnte so ein Aufwärmtraining aussehen und wie lange sollte es dauern?**

- 1) 15 Minuten Spazierengehen, dann:
- 2) 5 Minuten leichter Trab, dann:
- 3) (ggfs, wenn der Hund das gelernt hat:) 10 Minuten Dehnen, dann:
- 4) 5 Minuten Koordinationsübungen, dann:
- 5) 2 – 3 kurze Sprints, zwischen den Einheiten jeweils 1 Minute Pause.

Bei kaltem Wetter eher länger, bei sehr warmen Wetter eher kürzer.

### **Wie sieht ein solches aktives Dehnen bei Hunden aus und was sind für unseren Windhundsport für Übungen sinnvoll?**

Es gibt viele aktive Dehnübungen die Hunde durchführen können. Sind diese Übungen bereits im Junghundalter erlernt worden, ist es eine Leichtigkeit diese abzurufen. Sehr zu empfehlen ist hier das Buch von Chris Zink: *Fit For Life Puppy: Exercise Guidelines for Pups from 3 Weeks to 18 Months* (English Edition) – ist via Kindle erhältlich.

**Rund um das Renngeschehen kann man immer wieder WindhundbesitzerInnen beobachten, die ihre Hunde an den Hinterbeinen fassen und so gefasst hochheben, so dass der Hund nur an den Hinterbeinen gehalten kopfüber baumelnd hängt.**

**Ist diese Maßnahme in irgendeiner Form sinnvoll hinsichtlich möglicher Dehnung des Hundes? Was halten Sie von einer solchen Dehnungsmaßnahme?**

Hierbei soll vermutlich passives Dehnen bewirkt werden. Aber die beschriebene Methode ist nicht geeignet, im Gegenteil ist eher zu vermuten, dass der Hund bei einer solchen Maßnahme Schmerzen erleidet, daher ist so etwas unbedingt zu unterlassen.

Insgesamt macht jegliches passive Dehnen vor dem Rennen keinen Sinn, vielmehr sollte die Dehnung aktiv sein, das bedeutet: vom Hund selbst durchgeführt werden. Jegliche passiver Dehnung vorher fördert Verletzungen da über den „Punkt“ gedehnt werden kann.

**Wie wichtig ist ein Abwärmen unserer Windhunde nach dem Lauf auf der Bahn?**

**Wie lange sollte abgewärmt werden und wie könnte sinnvolles Abwärmen aussehen?**

Zunächst 10 Minuten lockerer Trab. Durch das Abwärmen wird der Laktatabbau aus der Muskulatur aktiviert. Wie oben bereits erläutert. Zu empfehlen ist hier zunächst. Eine Massage. Auch hier gibt es selbstverständlich viele professionelle Techniken. Vom Prinzip kann mit einer Laienmassage der Beinmuskulatur nicht viel falsch machen. Wichtig ist, dass der Hund es als

angenehm empfindet. Bei schmerzhaften Körperarealen kann aktives Kühlen ratsam sein.

**Was sollten HundebesitzerInnen beachten, die innerhalb der Saison erfolgreich sein wollen, und gleichzeitig aber auch auf einen sportlichen Höhepunkt im Jahr hintrainieren wollen?**

Nicht zu früh zu viel. Die Stärken und Schwächen des Athleten kennen. Hier spielt die Erfahrung des Trainers eine enorme Rolle.

**Wenn wir an die verschiedenen Lebensphasen unserer Hunde denken, wie sind diese im Hinblick auf das Training zu berücksichtigen? Sprich: Trainiere ich einen jungen Hund in seiner ersten Saison anders, als im 2., 3. und 4. Jahr und was ist da zu beachten?**

Der junge Hund muss sich orientieren, er hat kaum Erfahrung und ist eher abgelenkt als der ältere Hund. Dementsprechend würde ich bei Training für den jungen Hund Wert auf Koordination und positive Rennerfahrung setzen. Ist der Druck in der ersten Phase zu hoch, kommt es schnell zu Burnout. Ist der Hund heiß auf Rennen und hat Freude, darf das Training und darf auch der Druck erhöht werden. Auch hier muss der Trainer das richtige Fingerspitzengefühl zwischen Über- und Unterbelastung haben.

**Gibt es noch andere Dinge, die ich nicht angesprochen habe, die Sie im Hinblick auf eine erfolgreiche Trainingsarbeit mit einem Hund unter sportmedizinischen Gesichtspunkten für wichtig halten?**

Das Training eines erfolgreichen Rennhundes kostet viel Zeit und letztendlich auch Geld. Ein erfolgreicher Athlet sollte kerngesund sein. Einen kranken Hund sportlich zu belasten ist tierschutzrelevant. Leider ist es in Deutschland bis jetzt weniger verbreitet einen potentiellen Rennhund vor dem Beginn der Karriere, also bereits als Welpen, und im weiteren Leben regelmäßig medizinisch abklären zu lassen.

Stellen Sie sich vor, man könnte bereits mit 16 Wochen feststellen ob der Hund zu einer Hüfterkrankung neigt. Es gäbe eine Mög-

lichkeit bevor es Symptome gibt, eine Herzkrankung zu erkennen, eine Bänder-, Sehnen-, Muskelveränderung zu erkennen und zu behandeln, bevor der Hund humpelt. Das wäre sicher toll. Man würde in den hüftkranken Hund keine unrealistischen Hoffnungen stecken und ihn eher jemandem geben, der einen Freizeithund möchte und damit glücklich ist. Ist das Gelenkproblem nach oder vor der Saison erkannt, kann es behandelt werden und das orthopädische Karrierende vermieden werden.

Sie werden überrascht sein – das alles geht! In anderen Ländern ist es üblich, bei Welpen mit 16 Wochen über die PENN HIPPO Röntgentechnik die Hüfte zu beurteilen, über ein Röntgenbild des Oberschenkels den Schluss der Wachstumsfuge um somit die volle Belastbarkeit abzusichern.

Außerdem: Es ist klug, 2x jährlich über eine Blutuntersuchung die organische Gesundheit zu bestätigen. Weiter über eine orthopädische Abklärung beginnende Defizite vor und nach der Saison zu erkennen und ggfs. zu behandeln. Auch die Herzgesundheit sollte routinemäßig bestätigt werden. In Deutschland ist das leider eher unüblich. Qualitativ hochwertige Diagnostik und Therapie kosten Geld. ABER: einen Hund über Monate zu trainieren und dann zu bemerken, dass ein Problem vorliegt, kostet nicht nur viel Geld sondern geht auf die Kosten des Tieres.

Bei menschlichen Leistungssportler ist das Standard.

Dem Ruf des Windhund-Rennsportes würde es sicher auch gut tun, wenn man mit hoher Sicherheit sagen kann, dass der Hund vor und nach dem Rennen keine Schmerzen hat und der Belastung gewachsen ist. Der Sport sollte ein faires Miteinander von Hund und Mensch sein.

**Macht zu Saisonende ein sogenanntes „Abtrainieren“ Sinn, bevor es in die Winterpause geht und wie könnte das aussehen?**

Definitiv. Abtrainieren heißt ein ähnliches Training wie in der Saison nur wesentlich weniger intensiv. Hierzu gibt es zahlreiche



Studien die belegen, dass bei einer langsamen Reduktion des Trainings der Körper bei einer erneuten Belastung sehr viel schneller zu seiner alten Performance zurückfindet und diese schnell in der nächsten Saison steigern kann.

**Im Windhundsport beginnt im. 6. Lebensjahr die Seniorenzeit, Whippets laufen dann z.B. nur noch 270 statt 350 Meter und bei Rennen auch max. 2 (statt 3) Durchläufe. Das 8. Lebensjahr ist das letzte Jahr der Rennkarriere, danach sind Läufe auf der Bahn nur noch im Training gestattet, bis dann das mit 10 Jahren auch endet. Wie erhalte ich meinen Rennhund im Seniorenalter fit, wieviel darf/ sollte er noch sprinten und laufen und zwar so, dass es seine Gesundheit fördert?**

Diese Regeln sind zum Schutz der Tiere erstellt worden. Wie wir aus der heutigen Zeit nur zu gut wissen, machen nicht alle verallgemeinernden Regeln medizinisch Sinn, sondern sie wurden zum Schutz einer breiten Masse aufgestellt.

Es spricht nichts dagegen, einen kerngesunden Sportler bis in das hohe Alter zu belasten. Hier zahlt sich ein vernünftiges Training und eine optimale medizinische Betreuung aus. Ich persönlich befürworte eine möglichst lange ausgeglichene sportliche Belastung. Zieht man den Vergleich zum Menschen ist es immer wieder erstaunlich, wie fit Senioren z.B. in der Leichtathletik in den Seniorenwettkämpfen sind. Sicher erbringt ein 45-Jähriger nicht die Leistung eines 20-Jährigen Spitzensportlers. Aber er ist aber doch noch deutlich schneller als die meisten jungen Männer.

Das Motto wer rastet der rostet ist definitiv richtig!

**INTERVIEW:** Inken Ramelow

**QUELLEN:**

Canine Sports Medicine and Rehabilitation  
M. Christine Zink, Janet B. Van Dyke

Fit For Life Puppy: Exercise Guidelines for Pups from 3 Weeks to 18 Months  
Chris Zink, Gayle Watkins



**DOG'S FINEST**

*Your Dog, Our Passion*

**DogsFinest.de**

**Jetzt GRATIS-Katalog anfordern!**



Lederhalsband  
*Traumfänger*



Mit Liebe von  
Hand genäht.