

## **Wieviel „Ruhe“ braucht der Hund?**

„Du musst deinen Hund mehr auslasten und ihm mehr Action und Arbeit geben, dann wird er auch ruhiger“ ... wie oft hört man diesen Rat? Aber stimmt das so? Braucht ein Hund wirklich jeden Tag Action und muss 24 Stunden am Tag beschäftigt werden? Was ist noch Auslastung und was schon Überforderung? Frei nach dem Motto 4 mal die Woche auf dem Hundepplatz trainieren, zusätzlich noch 5 mal die Woche Fahrrad fahren damit der Hund körperlich schön ausgelastet wird und dann jedes Wochenende noch auf Tour damit der Hund was erlebt. Und nicht zu vergessen ja auch noch die Gassigänge 4 mal täglich mindestens eine Stunde damit der Hund auch Auslauf hat. Aber fällt das wirklich noch unter Auslastung?

Schauen wir uns dazu doch einfach mal das Ruhe- bzw. Schlafbedürfnis eines Hundes an.

Ein erwachsener Hund hat ein Schlafbedürfnis von ungefähr 18 bis 20 Stunden am Tag. Bei einem Welpen oder älteren Hund geht man sogar von 20 bis 22 Stunden aus.

Zum Schlafbedürfnis des Hundes zählen nicht nur die reinen Schlafzeiten, sprich die Zeiten in denen der Hund wirklich fest schläft, sondern auch die Phasen, in denen er sich ausruht oder döst.

### **Dösen:**

Beim Dösen liegt der Hund zwar still und er hat auch seine Augen geschlossen, aber er bekommt ganz genau mit, was in seiner Umgebung passiert. Ohren und Nase sind in voller Bereitschaft und registrieren alles ganz genau.

### **Ausruhen:**

Beim Ausruhen liegt der Hund meist sogar mit offenen Augen z. Bsp. auf seinem Platz oder kuschelt vielleicht mit Herrchen oder Frauchen auf dem Sofa. Dieses Ausruhen stellt ebenfalls einen wichtigen Teil seiner Erholungsphase dar und man sollte den Hund in dieser Zeit wirklich auch ruhen lassen und ihn nicht zum Toben oder Spielen animieren.

### **Tiefschlaf:**

Im Tiefschlaf findet dann die eigentliche Regeneration des Körpers statt und der Hund kann das Erlebte des Tages verarbeiten. Genau wie der Mensch braucht auch der Hund diese wichtige Tiefschlafphase um sich richtig zu erholen und fit und gesund zu bleiben. Diese richtige Tiefschlafphase macht aber nur ca. knapp  $\frac{1}{4}$  der Zeit der täglichen Ruhephasen aus. Auch Hunde „träumen“ und bewegen sich dann im Schlaf und je nachdem wie „ereignisreich“ der Tag für den Hund war, mehr oder weniger, was den Schlaf auch schon mal unruhig werden lässt.

Wenn der Hund aber ständig in der Tiefschlafphase unruhig schläft, könnte das ein erstes Zeichen dafür sein, dass er vielleicht zu viel tagsüber erlebt hat und/oder tagsüber nicht genug zur Ruhe gekommen ist.

Schlaf/Ruhemangel führt nicht nur beim Menschen zu körperlichen Problemen sondern genauso auch beim Hund. Schlafmangel äußert sich beim Hund dann in verschiedenen Phasen.

**Phase 1:**

Die ersten Anzeichen dafür sind eine starke „Überdrehtheit“ des Hundes. Der Hund ist unruhig und mitunter hibbelig. Genau diese Phase wird sehr oft fehlgedeutet und der Besitzer (oder Außenstehende) hat oft den Eindruck, der Hund könnte ja nicht genug ausgelastet sein und braucht mehr Beschäftigung und Aktivitäten. Doch genau das Gegenteil ist der Fall.

**Phase 2:**

Irgendwann geht diese 1. Phase dann in Konzentrationsmangel über und auch die motorischen Fähigkeiten können durchaus mit betroffen sein. Je länger dieser Zustand nicht erkannt wird, je nervöser und reizbarer wird der Hund. Bleibt der Schlafmangel immer noch „unerkannt“ steigt dann auch die Anfälligkeit für Krankheiten.

**Phase 3:**

Die Nervosität und Reizbarkeit kann dann so weit gehen, dass die „Stimmung“ beim Hund irgendwann auch in aggressives Verhalten umschlagen kann.

**Phase 4:**

In der letzten Phase können sich dann die Erkrankungen, die durch den Schlafmangel entstanden sind, zu ernsthaften, schweren chronischen Erkrankungen manifestieren.

Daher ist es sehr wichtig, das Schlaf – und Ruheverhalten seines Hundes genau zu beobachten. Es gibt durchaus auch Hunde die von alleine nicht zur Ruhe kommen und die man dann quasi „zur Ruhe zwingen“ muss. Dies ist vor allem bei Welpen und Junghunden nötig. Es ist daher von Anfang an sehr wichtig, dem Hund Schlaf – und Ruheplätze zur Verfügung zu stellen, damit er sich gut zurückziehen kann. Man sollte dann aber auch dafür sorgen, wenn der Hund sich zurückzieht, dass er dann auch seine Ruhe hat und nicht gestört wird. Ein geregelter Tagesablauf mit geregelten Ruhezeiten ist daher für jeden Hund wichtig. Wichtig für den Hund ist es aber auch, dass er von seinem Ruheplatz aus trotzdem noch die Nähe zur Familie hat, damit er sich nicht ausgeschlossen fühlt.

Dieses „Ruhe finden“ und „Ruhe halten“ ist auch aus anderen Gründen noch sehr wichtig. Wenn der Hund nämlich immer nur unter „Hochspannung“ steht und man als Besitzer vielleicht selber einmal krank ist und im Bett liegen muss, dann ist es schon sehr wichtig, dass der Hund Ruhe einhalten kann und nicht nach zwei Tagen die Wohnung komplett geschreddert hat, nur weil es mal keine 24 Stunden Action für ihn gibt.

Wenn ich mir da so meine eigenen Hunde betrachte muss ich sagen, manchmal ist weniger wirklich mehr. Bei uns hat bzw. hatte jeder Hund sein eigenes Hobby und die anderen blieben in dieser Zeit zu Hause und konnten sich ausruhen. Polly macht 1 mal die Woche Agility und 1 mal die Woche UO auf dem Hundeplatz. Jiepsy trailt 1 mal die Woche und 1 bis 2 mal machen wir Canicross, um die Ausdauer beim Trailen zu erhalten, wobei ich das Ausdauertraining mehr brauche als Jiepsy. Mit Elmer habe ich Zughundesport gemacht. Elmers Hobby ist aufgrund seines Alters beendet, denn mit 11 Jahren spanne ich ihn nicht mehr vors Trike. Zu seinen „Hochzeiten“ haben wir 3 mal pro Woche trainiert und uns ansonsten auf normale Spaziergänge und bissl Kopfarbeit beschränkt. Jetzt darf er, wenn ich mit Jiepsy zum Canicross bin, einfach so nebenher mitlaufen. Am Wochenende machen wir einfach nur mit allen schöne ausgedehnte Spaziergänge und passen uns den Bedürfnissen der Hunde an. Ich pflege immer zu sagen, lieber ein Hobby für den Hund und das richtig und mit angemessenem Maß und Ziel als jeden Tag ein anderes Hobby und pure Action für den Hund.

Das „gesunde Mittelmaß“ ist wohl hier das Zauberwort und je nach Hund, Alter und Rasse gibt es da natürlich auch Unterschiede. In diesem Sinne wünsche ich euch, dass ihr alle eine gute Balance zwischen guter Auslastung und ausgewogener Ruhe- und Schlafzeiten findet, damit ihr und eure Vierbeiner eine schöne Zeit miteinander verbringen könnt.

Bild: So geht Ruhe bei uns, vorne Elmer, hinten v.l.n.r. Jiepsy, Princi, Polly



Eure Nicole