



Reggi

Susanne Zobl

Hunde und Fußball

Nur keinen Stress

Wenn die kleine Beagle-Dame Purin aus Tokio im Tor steht, hätten sogar Goleadores wie Messi nur schwer eine Chance. In einer Minute hielt sie 14 Bälle. Das ist unbestritten Weltrekord. Von solchen Unternehmen rät Hundetrainerin Ulrike Schlörb jedoch ab. Hunde sind Jäger, und auf der Jagd nach Bällen erzeugt der Körper Stresshormone. Das Tier nimmt seine Umwelt nicht mehr wahr, ist nur noch auf seine Beute fokussiert, wird in eine Art Rauschzustand versetzt und steht unter Stress. „Es ist nur eine Frage der Zeit, wie lange der Hund das aushält“, erklärt Schlörb.

Internetseiten, die Fußball als Sport für Hunde ausweisen und vorschlagen, vierbeinige Fünfermannschaften gegeneinander antreten zu lassen, sollte man am besten gar nicht anklicken. „Denn Hunde sind keine Mannschaftstiere“, sagt Schlörb. Wer mit seinen Hunden

aber unbedingt Fußball spielen will, sollte das nur in Verbindung mit der richtigen Impulskontrolle machen. Das heißt: Man gibt gelernte Befehle wie „Sitz“ und „Platz“, und erst auf Kommando darf der Hund den Ball apportieren. Einer besseren Mensch-Hund-Beziehung dient es auch, wenn man den Ball einmal selbst holt.

Auch wenn so mancher Hund Freude am Spiel mit dem Leder hat, sind tägliche Ballübungen keinesfalls anzuraten. Denn bei der Jagd nach dem Ball läuft der Hund spontan los und bleibt abrupt stehen. Das schadet vor allem den Gelenken. Aber auch die Bänder können von solchen Bewegungen arg in Mitleidenschaft gezogen werden, erklärt Schlörb. Es reicht, wenn Profifußballer diese Belastungen aushalten müssen.

www.learningdog.at

➔ Was meinen Sie? Schreiben Sie mir bitte: zobl.susanne@news.at

ZUBEHÖR

Gut gerüstet für das Match

Der Terminkalender der Spiele der Europameisterschaft ist längst auf das Handy geladen. Ein neues Sofa ist angeschafft. Und damit sich auch der beste Freund auf vier Pfoten stilgerecht vor dem Flachbildschirm niederlassen und im Falle eines Sieges für das Jubelfoto auf Facebook posieren kann, hat Planet Dog Schals aus weichem, leichtem Stoff für jeden Hundehals in diversen Größen und Farben angefertigt. Bei Fressnapf liegen Stofffußbälle zum Kauen und Hundeliegen mit passenden Polstern in patriotischem Rot-Weiß-Rot bereit.

Stilgerechte Hundedecken bei www.fressnapf.at



Fotos: Susanne Zobl, Getty Images

Fitness



Luise Walchshofer

Ausdauersport

Training beim Euro-Schauen

Sie möchten kein Spiel bei der Euro verpassen, aber trotzdem nicht auf Ihr abendliches Ausdauertraining verzichten? Probieren Sie es mit Seilspringen. Dabei verbraucht man sogar mehr Energie als beim Joggen, und es geht auch zu Hause vor dem Fernseher.

Beim Springen sollten die Oberarme am Körper anliegen, die Schultern entspannt sein, die Ellbogen um 90 Grad abgewinkelt. Absprung und Landung erfolgen auf dem Ballen, man sollte versuchen, möglichst weich und federnd auf dem Boden aufzukommen. Je nach Fitness kann man mit etwa einem Sprung pro Sekunde anfangen, Fortgeschrittene können das Tempo steigern oder probieren, mit Anhocksprüngen über das Seil zu hüpfen.

Beim Seilspringen trainiert man Ausdauer, Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur und Koordination. Den Nachbarn zuliebe sollte man beim Training daheim aber eine Matte unterlegen

