



Positionspapier der SVK-ASMPA

Schritt um Schritt zum gesunden Hund: Bewegung beim Junghund im Wachstum

Update August 2025

Es ist heute wohl unbestritten, dass ausreichende Bewegung und körperliche Aktivität für die gesunde Entwicklung wachsender Hunde äusserst wichtig sind und sich positiv auswirken auf:

1. Körperbau, Leistungsfähigkeit und Gesundheit

Bewegung fördert einen gesunden, leistungsfähigen Bewegungsapparat mit einer kräftigen Muskulatur. Sie macht robuster und weniger anfällig für Stoffwechselstörungen und Übergewicht.

2. Geistige Entwicklung

Bewegung stimuliert den Geist und fördert die Entfaltung und Leistungsfähigkeit des Gehirns. Abwechslungsreiche körperliche Aktivität steigert die kognitiven Fähigkeiten, die Gedächtnisleistung und somit die Lernfähigkeit.

3. Psyche und Sozialkompetenz

Die spielerische Auseinandersetzung mit Wurfgeschwistern und anderen Hunden, wie auch die Aktivität im Freien mit Kontakt zu Menschen und einer vielfältigen Umwelt schult und fördert das Sozialverhalten und die Sozialkompetenz. Es verschafft ein gesundes Selbstvertrauen bzw. Selbstbewusstsein, und steigert die Konfliktfähigkeit und das Durchsetzungsvermögen.

Der positive Einfluss von Bewegung beginnt bereits mit den ersten Schritten, die ein Welpe unternimmt. Mit diesen beginnt die wichtige Entwicklung der Körperwahrnehmung, auch Propriozeption genannt.

Propriozeption ist die Fähigkeit, unbewusst die genaue Lage und Bewegung des Körpers und seiner Gliedmassen wahrzunehmen. Sie spielt eine absolut zentrale Rolle in der Koordination von Bewegungen und der Kontrolle des Gleichgewichtes. Sie erlaubt es Hunden mühelos über Hindernisse zu springen oder über einen unebenen Acker zu rennen und Fehlritte und Verletzungen zu vermeiden. Die Propriozeption entwickelt sich bei Welpen besonders rasch. Daher ist es so wichtig, den Welpen schon früh ihrem Bewegungs- und Erkundungsdrang freien Lauf zu lassen. Für Welpen gibt es nichts Aufregenderes, als ausgiebig ihre Umwelt zu erkunden und vergnügt miteinander zu spielen.

Je abwechslungsreicher und aufregender ihre Umwelt ist, desto erfolgreicher werden ihre Sinne stimuliert und desto schneller machen sie Fortschritte. Neu erworbene motorische Fähigkeiten werden schnell und erfolgreich mit Freude umgesetzt und so laufend gefestigt.

Fachleute sind sich heute daher einig, dass die althergebrachte Empfehlung zur behüteten Aufzucht zugunsten einer frühen Förderung der Welpen mit viel abwechslungsreicher Bewegung zu ändern ist.



Mögliche negative Auswirkungen von Bewegung

Auch wenn wir viel freie Bewegung ermöglichen sollten, müssen wir uns den Gefahren von unkontrollierter oder übermässiger Aktivität bewusst sein. Wie Kindern fehlt es wachsenden Hunden noch an ausreichender Koordination, Kraft, Ausdauer wie auch an Erfahrung, mögliche Gefahren richtig abzuschätzen. Sie verletzen sich daher häufiger und schwerer als erwachsene. Die Hälfte aller Knochenbrüche ereignet sich bereits im ersten Lebensjahr.

Einfache Verletzungen haben zudem oft schwerwiegender Folgen, da der wachsende Bewegungsapparat noch nicht genügend robust ist. Insbesondere die für das Längenwachstum verantwortlichen Wachstumsfugen des Knochens sind verletzungsempfindlich. Da diese Fugen aus weichem Knorpel bestehen, sind sie deutlich schwächer als der angrenzende Knochen. Ein unglücklicher Sturz, der bei einem erwachsenen Hund höchstens zu einer Bänderzerrung führen würde, kann ausreichen, um eine Fraktur durch diese Wachstumsfuge zu verursachen. Auch ein ungewöhnlich starker Schlag oder Quetschung, können diese empfindliche Fuge schädigen und zu einem gestörten Wachstum führen, die im schlimmsten Fall eine Fehlstellung des betroffenen Beines zur Folge hat.

Mit Abschluss des Wachstums gehen diese Wachstumsfugen zu und werden solide knöchern durchgebaut. Je grösser der Hund wird, desto länger bleiben die Wachstumsfugen aktiv und verletzungsempfindlich.

Wachsende Hunde sind zudem verletzungsgefährdet, da sie noch nicht ausreichend kräftig bemuskelt sind. Muskelkraft ist nötig, um die Gelenke ausreichend vor Überbelastungen und Verletzungen zu schützen.

Selbst nach Abschluss des Wachstums werden sie über die nächsten 6 bis 12 Monate weiter an Muskelkraft zulegen. Je grösser die Rasse und schwerer die Welpen, desto ausgeprägter ist das anfängliche Missverhältnis zwischen Gewicht und Muskeln. Zudem sind sie oft träge und brauchen viel Motivation, dass sie sich genügend bewegen, um die nötigen Muskeln aufzubauen. Je kräftiger der Hund, desto geringer ist letztlich sein Verletzungsrisiko.

Nicht zuletzt wissen wir bei Junghunden anfänglich auch nicht, ob sie an einer Dysplasie, Osteochondrose oder anderen Wachstumsstörung leiden. Bei betroffenen Hunden kann übermässige Bewegung den Verlauf der Erkrankung verschlimmern. Sind die Elterntiere getestet und frei von erblichen Gelenkerkrankungen wie HD/ED, ist diese Gefahr klein. Bei Hunden von vorbelasteten, prädisponierten Rassen oder solchen ohne bekannten Stammbaum, sollte man vorsichtiger sein und belastende Aktivitäten wie unkontrolliertes Herumtollen verhindern.

Selbstbestimmte spielerische Bewegung mit ausreichenden Ruhephasen als Mass aller Dinge

Wie können wir wachsende Hunde folglich ausreichend bewegen, ohne uns Sorgen machen zu müssen, sie dabei zu überfordern und zu überbelasten?

Dies wird am einfachsten erreicht, wenn wir sie selbst entscheiden lassen, wieviel Bewegung für sie ausreichend ist! Lässt man sie ungestört, legen bereits Welpen ihren eigenen Aktivitätsrhythmus fest und wechseln zwischen Phasen von spielerischer Aktivität und ausreichender Ruhe. So sind sie im Rudel jeweils für eine gewisse Zeit sehr aktiv. Sind sie müde, gönnen sie sich eine lange Phase



der Erholung und des Schlafs bis zur nächsten Wach- und Bewegungsphase.

Auch wenn der Welpe in ein neues Zuhause kommt, sollte er weiterhin seine Aktivitäts- und Ruhephasen einhalten können. Wichtigste Voraussetzung ist allerdings, man lässt ihn gewähren und er hat einen geeigneten Rückzugsort, wo er sich ungestört erholen kann. Kommt er in ein neues Zuhause, ist für ihn alles unbekannt, aufregend und voller Verlockungen. Ist dauernd etwas los, findet er nicht die nötige Ruhe und Zeit für seinen Erholungs- und Regenerationsschlaf. Dies zu vermeiden, ist die Aufgabe seiner Besitzer.

Möglichkeiten den Welpen abwechslungsreich zu bewegen

Spaziergänge

Spaziergänge mit Welpen und Junghunden bis 4 Monate sollen noch keine Wanderungen sein, sondern gemütliche Ausflüge zur Erkundung der Umgebung.

Solche „Spaziergänge“ sind in der ersten Zeit mehr als Aufenthalt im Freien zu betrachten und können als solche problemlos eine halbe Stunde oder mehr dauern. Lassen Sie den Welpen rumschnüffeln und in Ruhe seine Umwelt erforschen. Wird er müde, setzt er sich vermehrt, legt sich sogar hin und verliert das Interesse an Neuem. Bei Anzeichen von Müdigkeit ist es Zeit für eine Pause und der Ausflug soll beendet werden.

Mit zunehmendem Alter dürfen die Ausflüge rasch ausgedehnter werden. Es gibt keine fixen Regeln, wie weit und wie lange Sie mit einem Junghund spazieren sollten. „Fünf Minuten Spaziergang für jede Lebens-woche“ widerspricht jeglichen modernen Erkenntnissen.

Die Hunde sollen sich möglichst viel frei bewegen dürfen. An der Leine können sie ihr Bedürfnis an Bewegung nur ungenügend ausleben. Bis zum Alter von 4 Monaten hat der

Welpe einen angeborenen, starken Nachfolgetrieb, der ihn veranlasst, uns auf den Fersen zu bleiben. Diese Zeit ist ideal, um den Rückruf zu üben und zu festigen. Ein gut gefestigter Appell erlaubt es auch später den Hund problemlos frei und ohne Schleppleine zu führen und so seinen Bewegungsdrang ausleben zu lassen. Wachsende Hunde müssen für eine gesunde Entwicklung viel Traben und Galoppieren können, was an der Leine nicht möglich ist. Freies Rennen ist wichtig und sehr gesund, denn es fördert Koordination, Kraft und Ausdauer. Ein Junghund der ausreichend bewegt wurde, hat mit 5 – 7 Monaten genügend Kraft und Kondition entwickelt, dass er ohne weiteres längere, mehrstündige Wanderungen oder einfache Bergtouren bewältigen kann.

Rennen

Freies Rennen ist eine sehr gesunde Form der Bewegung. Es fördert Koordination und Kraft. Losgerannt wird aber erst nach einer ausreichenden Aufwärm- und Einlaufzeit. Gefährlich wird es, wenn Junghunde ihre verrückten Minuten haben und wie die Wilden kopflos und unkontrolliert durch die Gegend rasen. So lustig das sein mag, so gefährlich ist dies, besonders wenn gefährliche Hindernisse im Wege stehen. Dies gilt auch für Rennen im Trieb. Katzen oder andere Beute jagen ist unerwünscht und auch für den Jäger sehr gefährlich.

Sprünge

Auch Springen will gelernt sein und die Junghunde sollten früh die Möglichkeit haben, dies zu üben. Ausflüge querfeldein über Stock und Stein oder im Wald über Wurzeln und Äste sind dazu ideal. Wenn der Hund wiederum selbst entscheiden kann wie hoch er springen will, ist das in der Regel unbedenklich. Er lernt schnell seine Kräfte einzuschätzen.



Gefährlicher als Hochspringen ist das Runterspringen aus Höhe. Einfache Sprünge aus dem Schoss des Besitzers oder dem Bett sind eine der Hauptursachen für Frakturen bei Junghunden kleiner Rassen. Besonders die dünn- und langbeinigen Whippets, Kleinpudel oder Shelties haben verhältnismässig schwache Unterarmknochen, die selbst bei solchen „harmlosen“ Sprüngen brechen können.

Treppen

Welpen lernen sehr rasch und sehr früh Treppen und Stufen zu erklimmen und diese gefahrlos zu meistern. Treppen fördern die Koordination und die Muskulatur. Bis die Hunde genügend trittsicher sind, soll das Treppensteigen langsam und kontrolliert erfolgen. Bei rutschigen, engen oder sehr steilen Treppen ist Vorsicht geboten, besonders beim Runtersteigen. Voraussetzung ist, die Welpen sind gross genug, um die Stufen zu bewältigen. Auch Welpen schwerer Hunderassen, werden besser die ersten 3 Monate von Treppen ferngehalten.

Spielen mit Artgenossen

Beim Spielen werden alle Aspekte der Bewegung, insbesondere Agilität und Wendigkeit geübt. Dabei darf es ruhig mal etwas wilder und gröber einhergehen („Kampfspiele“), vorausgesetzt der Welpe spielt mit Artgenossen, denen er körperlich gewachsen ist und die ihn nicht überfordern. Beendet werden sollte das wilde Rumtollen, wenn die Hunde müde werden und vermehrt abliegen. Hecheln ist ein unträgliches Zeichen dafür, dass eine Pause angesagt ist. Beim ausgelassenen Spielen kennen Junghunde nämlich keine Grenzen und die gelobte Selbstkontrolle versagt kläglich. Entsprechend steigt die Verletzungsgefahr.

Spielen mit uns

Im Spiel lassen sich viele Aspekte der Bewegung üben. Gleichzeitig stärkt es die Bindung zum Hund. Ballspiele sind allerdings weniger empfehlenswert, denn das damit verbundene wiederholte abrupte Losrennen und Abstoppen belastet die wachsenden Gelenke. Die Jagd nach Beute verläuft oft unkontrolliert und Stürze sind die Folge. Es ist erst recht keine gute Idee, Junghunde mit Ballwerfen zu beschäftigen damit sie müde werden. Gerade weil das Ballspiel die Trieb- und Erfolgs-Emotionen des Hundes derart anschürt, besteht die Gefahr, dass er zu einem „Ball Junkie“ wird! Beute-, bzw. Zerrspiele helfen die Muskeln zu stärken. Es soll ebenerdig am Spielzeug gezogen werden, sodass der Hund stets alle vier Pfoten auf dem Boden hat. Grobes, ruckartiges Reissen, den Hund am Spielzeug vom Boden hochziehen oder gar schütteln ist zu unterlassen. Die Wirbelsäule dankt es. Wenn der Welpe beim Kampf um die Beute auch gewinnen darf, steigert es seinen Spass am Spiel und fördert sein Selbstbewusstsein.

Sportliche Aktivitäten

Beim Sport erlernen Hunde Bewegungen mit einem bestimmten Ziel. Sie sind folglich „auferlegt“ und nicht mehr selbst bestimmt. Um diese neuen Herausforderungen gefahrlos zu bewältigen, sollten sie die dazu erforderliche körperliche Reife erlangt haben, was frühestens ab 6-7 Monaten der Fall ist.

Jogging mit dem Hund, Rennen am Fahrrad
Zum längeren, anhaltenden Rennen soll der Hund genügend Kondition und Ausdauer haben und ist ab 12 – 14 Monate möglich. Dies ist besonders wichtig, wenn dem Hund an der Leine geführt und ein bestimmtes Tempo vorgegeben wird. Er muss langsam antrainiert und dabei Häufigkeit, Distanz, Dauer und



Schweizerische Vereinigung für Kleintiermedizin
Association Suisse pour la Médecine des Petits Animaux
Associazione Svizzera per la Medicina dei Piccoli Animali
Swiss Association for Small Animal Medicine

Geschwindigkeit allmählich erhöht werden.
Einmal gut trainiert, ist für ein erwachsener Hund ein zügiger 10 Kilometer Lauf – im Gegensatz zu den meisten von uns – ein lockeres Vergnügen.

Hundesport

Sport ist für geeignete Rassen eine spannende Möglichkeit, Bewegung und geistige Herausforderung zu kombinieren. Junghunde können schon ab 5 – 6 Monaten die elementaren Anforderungen einer Sportart erlernen und sich mit den einfachen Grundlagen des Sports vertraut machen und diese üben. Dabei muss der Spass im Vordergrund stehen. Sportspezifisches Training soll warten bis das Wachstum abgeschlossen ist. Kommt der Ehrgeiz des Hundeführer/in ins Spiel, besteht die Gefahr von Überforderung & Überlastung. Verletzungen sind vorprogrammiert.

Fazit

Ausreichend Bewegung ist für Junghunde wichtig, um sich sowohl körperlich als auch geistig gesund zu entwickeln. Indem wir Ihnen abwechslungsreiche und ihrer Entwicklung angepasste Bewegungsmöglichkeiten bieten, legen wir den Grundstein für ein gesundes Leben. Auch ausgewachsen, brauchen alle Hunde sehr, sehr viel freie Bewegung. Es ist ihr Lebenselixier und Voraussetzung für ein glückliches, gesundes und langes Leben. Dessen sollte man sich klar bewusst sein, bevor man einen Hund anschafft.

DR. MED. VET. RICO VANNINI

Dipl. ECVS
Bessy's Kleintierklinik
8105 Watt-Regensdorf