



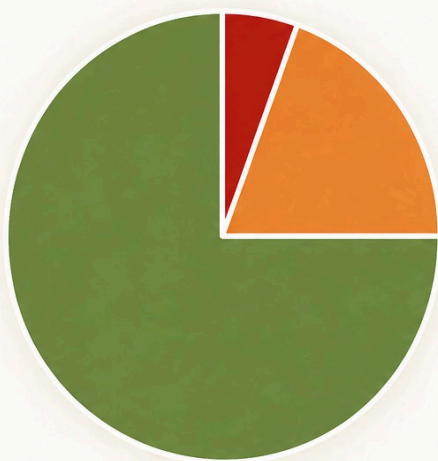
Wie viel Ruhe braucht ein Hund?

Ruhe ist kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis.

♥ Hast du es gewusst?

Viele Menschen unterschätzen, wie viel Schlaf und Ruhe ein Hund tatsächlich benötigt. Das Schaubild zeigt den Idealzustand eines gesunden, erwachsenen Hundes: Etwa **75 bis 80 % des Tages** sollte ein Hund mit Schlafen, Ruhen oder Dösen verbringen. Nur ein kleiner Teil besteht aus Aktivität, und Hochaktivität sollte die Ausnahme bleiben.

Welpen und Junghunde brauchen sogar noch deutlich mehr Ruhe, weil ihr Gehirn und Körper täglich unzählige neue Eindrücke verarbeiten. Ausreichende Erholung ist eine wichtige Voraussetzung für gesundes Lernen und eine stabile Entwicklung. Kommt ein erwachsener Hund dauerhaft auf weniger als etwa 16 Stunden Ruhe pro Tag, steigt das Risiko für Stress und daraus entstehende Verhaltensprobleme deutlich.



■ Hochaktivität ■ Aktivität ■ Schlafen/Ruhen



Hochaktivität = 5 - 7 % maximal



Aktivität = 15 - 25 %



Ruhen = 75 - 80 %



• negativer/positiver Stress



• anhaltendes bellen/heulen



• bewachen/hüten



• rennen (mitjoggend, laufend am Fahrrad)



• jagen



• hochtreibendes Training, Hundesport



• Erwartungshaltungen



• Ausgewogene, ruhige und dem Alter/der Gesundheit entsprechende Spaziergänge mit mentaler Stimulation (der Hund darf in Ruhe seine Sinne einsetzen).



• Schnüffeln, erkunden, sich an einem Ort mit dem Hund aufhalten



• Qualitätszeit = gemeinsame Aktivitäten, welche ruhig erfolgen, z.B. ein Spiel, streicheln/kuscheln, Fellpflege, Fütterung.



• Schlafen, ruhen oder dösen.
Der Hund hat die Möglichkeit, sich an einen ungestörten Ort zurückziehen zu können.





Wichtig: Diese Grafik beschreibt einen Orientierungswert für gesunde, erwachsene Hunde. Natürlich gibt es individuelle Unterschiede: Alter, Gesundheitszustand, Rasse, Temperament und Alltag spielen ebenfalls eine Rolle. Entscheidend ist nicht, dass dein Hund genau 16 Stunden schläft, sondern dass er täglich ausreichend Gelegenheit hat, wirklich zur Ruhe zu kommen.

Manchmal beginnt eine Verhaltensveränderung nicht mit mehr Training, sondern mit mehr Ruhe.

Beobachte deinen Hund in den nächsten Tagen einmal ganz bewusst: Wie viele Stunden am Tag schläft, döst oder ruht er wirklich? Trag es in die Tabelle ein, oft ist das Ergebnis überraschend.

Mein Ruhe-Protokoll

Markiere für jeden Tag die Stunden, in denen dein Hund geruht oder geschlafen hat.

Tag	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Notizen
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									
25																									
26																									
27																									
28																									
29																									
30																									
31																									