

Checkliste Erste-Hilfe-Maßnahmen: Stress bei Hunden

Auf akute Stressreaktionen im Körper folgen direkt Erholungsphasen damit der Hundekörper sich regenerieren kann. Wenn Stress jedoch dauernd anhält und die Entspannung ausbleibt, machen die eigentlich nützlichen Stresshormone den Hund krank. Herzkrankheiten, Allergien, Magen-Darm-Erkrankungen und ein geschwächtes Immunsystem können die Folge sein. Deshalb ist es wichtig den Stresskreislauf so früh wie möglich zu unterbrechen.

Die Maßnahmen dieser Checkliste sind als Erste-Hilfe gedacht. Sie dienen nicht der Ursachenbekämpfung - dafür ist ein gut durchdachtes Training nötig.*

Dein Hund ist gestresst. Das kannst du tun:

➔ Bringe ihn auf andere Gedanken

In einer akuten Stresssituation hilft es deinem Hund, wenn du seine Wahrnehmung auf etwas anderes lenkst. Aufgaben die sein Gehirn fordern verändern nämlich die Körperchemie.

- Kommandos geben
- Tricks abfragen, die dein Hund gut beherrscht
- Leckerchen streuen, die dein Hund erschnüffeln kann
- ein Spiel initiieren
- deinen Hund streicheln, sofern er es in der Situation als angenehm empfindet



➔ Reduziere Stressfaktoren

- Lärm / Geräusche
- Lichtreize
- Langeweile:
 - Bore-Out führt zu Stress. Laste deinen Hund auch geistig aus, nicht nur durch Bewegung!
- Überforderung:
 - Training, Hundesport, toben auf der Hundewiese, dein Hund ist überall mit dabei, deine Erwartungshaltung was im Alltag alles funktionieren sollte - das alles kann in Kombination ganz schön stressig werden für deinen Hund! Was Action anbelangt gilt: weniger ist oft mehr!
- Strafen:
 - Arbeite mit positiver Verstärkung, das macht nicht nur deinem Hund, sondern auch dir Spaß!
- Bedrohliche Situationen:
 - Fremde Menschen/Gegenstände/Hundebegegnungen... was auch immer deinen Hund verunsichert.
- Laufende Veränderungen, die die Routine stören:
 - Strukturen im Alltag geben deinem Hund Sicherheit!

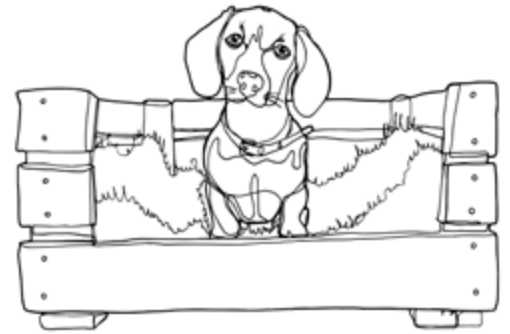
* Gerne unterstütze ich dich beim Training in Form von [Online Coachings](#).

➔ Unterstütze deinen Hund beim Entspannen

- Durch Kuschneln & Massage:
Die Berührungen schütten (sowohl beim Hund als auch beim Menschen) das Bindungshormon Oxytocin aus, welches stresslindernd wirkt.
- Durch Entspannungsmusik:
Laut einer Studie der Universität Belfast wirkt klassische Musik beruhigend auf Hunde. Das kann insbesondere dann helfen, wenn dein Hund durch Außengeräusche gestresst ist.
- Durch Entspannungsdüfte:
z.B. Lavendel, Kamille blau (niemals direkt auf das Fell auftragen! Teste, ob dein Hund den Geruch als angenehm empfindet!)
- Durch Kauartikel oder Schleckmatten:
Kauen und Lecken wirkt beruhigend und ist dadurch stresslindernd.
- Durch die Gabe von Naturheilmitteln oder Kräutern:
Lasse dich hier von einem Tierarzt oder Trainer beraten!

➔ Achte auf dich selbst !

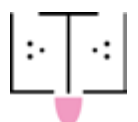
Bist du gestresst, wirkt sich das auch auf deinen Hund aus!



➔ Achte auf die Ernährung

- Füttere deinen erwachsenen Hund (mindestens) 2x pro Tag:
Damit sich dein Hund konzentrieren kann, muss er mit Energie versorgt werden. Hat dein Hund ständig Hunger und muss den ganzen Tag für sein Futter arbeiten (oder darauf warten) hat er Stress.
- Füttere ein hochwertiges Futter:
Die Stressverarbeitung funktioniert schlechter, wenn das Futter die Funktionen des Gehirns nicht optimal unterstützt. Zudem kann Fehlernährung zu Erkrankungen führen, was wiederum Stress bei deinem Hund verstärkt.*
- Vermeide Futter und Leckerchen, die Zucker enthalten:
Zucker lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen. Der Körper muss mehr Cortisol (=Stresshormon) ausschütten um die Balance wiederherzustellen.

* Gerne berate ich dich, ob dein derzeitiges Futter für deinen Hund geeignet ist und helfe dir ggf. ein passendes Futter zu finden.



➔ Achte darauf, dass Bewegung und Erholung ausgewogen sind.

Dein Hund braucht bis zu 17h Ruhephasen pro Tag! Schläft er zu wenig, ist er leichter reizbar, unkonzentriert und gestresst. Zugleich hilft deinem gestressten Hund viel Bewegung, da der Hundekörper so Stresshormone schneller abbaut.

Achte darauf, dass dein Hund dich zuhause nicht auf Schritt und Tritt verfolgt.

Sonst ist er in ständiger Erwartungshaltung, was ganz schön stressen kann!

Schicke deinen Hund mehrmals pro Tag für bewusste Ruhepausen auf seinen Platz.

Idealerweise in einen Raum, wo er nicht alles im Auge hat und wenig Geräuschen ausgesetzt ist. Dort sollte er mind. 30 Minuten zur Ruhe kommen.

Mache einen bewussten Pausentag, wenn dein Hund enormen Stress hatte! Kurze Spaziergänge nur zum Lösen, den restlichen Tag dösen, in der Wohnung spielen, Schnüffelspiele, ...

Mache Pausen auf Spaziergängen.

So hat dein Hund Zeit Reize zu verarbeiten, den Kopf durchzulüften und die Natur ganz bewusst wahrzunehmen. Beim Spaziergang ständig in Aktion zu sein schafft bei deinem Hund eine hohe Erwartungshaltung die oft mit Aufregung gekoppelt ist.

Vermeide Reizüberflutung. Mute deinem Hund nicht zu viel zu, wenn er bereits gestresst ist.

Gehe zu Uhrzeiten spazieren, zu denen wenig Menschen/Hunde unterwegs sind.

Fahre ggf. an einen abgelegenen, ruhigen Ort.

Lasse deinen Hund Hund sein. Gib nicht zu viele Kommandos, lass ihn schnüffeln, rennen, ...

Führe ein „Stress-Tagebuch“.

Wenn du eure Aktivitäten und die Stimmung deines Hundes notierst, bekommst du ein besseres Gefühl dafür was die richtige Balance zwischen Auslastung und Erholung für deinen Hund ist. Du kannst dafür zum Beispiel den Wochenplaner in meinem HUNDSTAGE(BUCH) nutzen.



Mein Buch bietet dir zusätzlich Input, Anregungen und Übungen, damit du

- die Beziehung zu deinem Hund besser verstehst
- eure Bindung stärkst
- gemeinsam mit deinem Hund einen achtsamen Weg einschlägst, um im stressigen Alltag zu entschleunigen
- gemeinsame Trainingsziele so definierst, dass du sie auch wirklich erreichen kannst.

Es ist exklusiv in meinem Online Shop erhältlich:

www.hundetraining-waltl.at/hundstagebuch

