



TRAINING

Die angeleitete Freiheit
Fehlerfreies Lernen
Stress lass nach

URLAUB SPEZIAL

Fifi auf großer Fahrt
Mit dem Hund ins Ausland
Hintergrundinformationen zu
Reisekrankheiten

GESUNDHEIT

So wirken Ballaststoffe auf
den Darm deines Hundes
Wenn das Herz müde
wird

HUNDELEBEN

Kasper, der tierische
Lebensretter
Lebensretter Listenhund

Stress lass nach

EIN DIALOG VON KARIN IMMLER, HUNDESCHULE KNOW WAU IN SALZBURG (D) UND FRANZISKA MÜLLER, KIRASWORLD IN KREUZLINGEN (CH)

KARIN: Stress ist ja in aller Munde. Von uns selbst und unseren Mitmenschen kennen wir es hinlänglich, ständig im Stress zu sein. Aber die Hunde? Wie kommt es, dass Stress auch für Hunde so ein großes Thema geworden ist?

FRANZISKA: Im Grunde ist es gar nicht so verwunderlich. Unsere Hunde sind soziale Wesen wie wir. Ihr Bedürfnis nach der richtigen Balance im Leben ist ebenso gegenwärtig, wie bei uns. Sie können ebenso psychische Erschöpfung, Traumatisierung oder andere psychische Beeinträchtigung erleben wie wir. Und wie bei uns gibt es mehr und weniger „stressresistente Exemplare“. Wie bei uns gibt es solche, die die Möglichkeit haben, den Grossteil des Tages zu chillen und solche, die vom

Agility Parcour zum Socialwalk, von der Dogdancegruppe zum Mantrailing springen müssen.

KARIN: Ist das nicht auch ein bisschen Mode? Sozusagen „TRENDY“, dass der Hund mit Stress ein Problem hat? Unser Leben ist ja nicht wirklich in den letzten zehn Jahren so viel schlimmer geworden als zuvor.

FRANZISKA: Ja. Stress ist einerseits modisch. Wer keinen Stress hat ist faul. Und andererseits will auch niemand hören, dass sein Hund gestresst ist. Fiele das doch eventuell auf den Besitzer zurück.

Tatsächlich ist Stress ein wichtiger Faktor, wenn es um Verhaltensauffälligkeiten geht. Wenn ein Mensch gestresst ist, dann blafft er auch schonmal den an, der gerade vorbeikommt, ist unkonzentriert oder launisch.

In meiner Nachbarschaft wohnt ein

Jahren lediglich „Abrichteplätze“ für „Fuss“, „Platz“, „Bleib“ und „Sitz“. Heute gibt es eine große Auswahl an Hundeschulen und Möglichkeiten der Bespaßung für Mensch und Hund.

Manche vergessen dabei, dass der Hund ein großes Ruhe- und Schlafbedürfnis von 17-20 Stunden hat. Hin und wieder wird dem Vierbeiner einfach zu viel zugemutet. Zeitlich, oder eben auch mental. Ein Hund mit schlechter Prägung oder Vergangenheit braucht zum Beispiel spezielle Zuwendung. Viel Ruhe und Geduld. Erst einmal Beziehungsaufbau, bevor irgendwelche Aktivitäten ins Spiel kommen.

KARIN: Ja. Guter Punkt. In der Hundeschule bemerke ich, dass viele Hunde aus dem Auslandstierschutz große Probleme mit Stress haben. Die Umstellung von den ursprünglichen Lebens-

verhältnissen zum neuen Alltag ist in vielen Fällen sehr schwierig und offenbar brauchen die Hunde mehr Unterstützung dabei.

Ein wichtiges Kriterium scheint mir zu sein, dass die Menschen sich ein bisschen Zeit damit lassen, dem Hund seine neue Welt zu zeigen - das muss nicht alles auf einmal sein. Schritt für Schritt mit vielen Pausen dazwischen halte ich für viel bes-

Neufundländer. Das Tierchen ist schon 12 und wird regelmäßig im Garten „gelüftet“, wo er die meiste Zeit bellt, weil er von den Eindrücken überfordert ist. Die neue Nachbarin war sehr erbost, als ich sagte „Oh der Arme hat Stress“.

Und ich denke schon, dass sich viel in den letzten Jahren verändert hat. Wenn ich auf meine Hundehistorie zurückblicke, dann gab es vor 30



Neurotransmitter

Dopamin

Belohnungssystem!
Glücksgefühle
Freiwillige Handlungen
Aufmerksamkeit

Überschuss

Unruhe
Impulsivität
Reaktivität

Mangel

Ängste
Lernblockaden
Motivation, positive Emotionen ↓

Modul 1, Ausschnitt Videolektion Tag 5, Thema: Gehirn, Neurotransmitter & Co
Foto: Kiras World, know wau

ser. Also zum Beispiel müsste man nicht gleich am Anfang jeden Tag aufregend und abwechslungsreich spazieren gehen, sondern könnte dem Hund erst einmal Gelegenheit geben, eine oder zwei Gassirouten wirklich kennen zu lernen.

FRANZISKA: Ja, da sprichst Du etwas ganz Wichtiges an. Hunde aus dem Tierschutz haben oft eine problematische Vergangenheit. Sie brauchen Zeit, um sich an ihre neue Umgebung zu gewöhnen.

Zeit, um Vertrauen zu fassen. In die neuen Menschen an ihrer Seite. Oft auch in die eigenen Fähigkeiten. Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und die Möglichkeit gesunde und vertrauensvolle Beziehungen einzugehen sind viel wichtiger, als stundenlange Spaziergänge.

Stellen wir uns vor, wir sind fünf Jahre alt, kommen aus schrecklichen Verhältnissen und werden von lieben Menschen aufgenommen. Kino, shoppen, Eis essen ... das wird wohl anfangs nicht das Wichtigste für uns sein. Sondern Vertrauen und Geborgenheit. Unseren Hunden geht es da ganz ähnlich.

KARIN: Nicht nur, wird es nicht das Wichtigste sein, es wird vor allem viel zu viel an neuen Eindrücken sein, die ja auch erst einmal verarbeitet werden müssen. Und um diese Eindrücke – Geräusche, Bewegungen, neue Menschen, neue Tiere und vor allem auch ganz viele Gerüche – zu verarbeiten, braucht das Gehirn Zeit und Ruhe - nicht nur unseres, auch das unserer Hunde.

Stress wird ja oft auch belächelt - allerdings zu unrecht. Denn Stress kann langfristig schlimme Folgen auf die physische und psychische Gesundheit haben.

Bei uns gibt es einen Spruch „Nach müd' kommt blöd!“ Wie wirkt sich denn Stress neurologisch aus, was passiert, wenn der Hund zu viel/ zu lang Sress hat?

FRANZISKA: Stresshormone sind ja einerseits lebenswichtig, zu viel davon können auf Dauer im Körper tatsächlich Schäden anrichten. Adrenalin und Cortisol, um die wichtigsten zu nennen bringen unseren Körper in die Bereitschaft, Leistung zu erbringen. Gerade beim Hund dauert es Tage, um diese im Blut wieder abzubauen. Wir können uns vorstellen, was passiert, wenn auf eine Stresssituation die nächste folgt. Der Hund wird überschwemmt von Stresshormonen, die seinen Organismus überfordern. Folgen können sein: Schlafstörungen, Unruhe, vermehrtes Hecheln, Aggression, Ängste, Schreckhaftigkeit, Launenhaftigkeit, Unkonzentriertheit, erhöhte Schmerzempfindlichkeit und einiges mehr.

KARIN: Das ist also wirklich eine ernst zu nehmende Sache! Es gibt

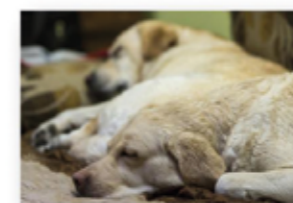
entsteht, ist – wenn er zu viel wird – schlecht.

FRANZISKA: Ja. Wahrscheinlich ist schlechter Stress einfach noch ein bisschen gefährlicher für den Körper. Dauerhaft unter Stress stehen, ob unter gutem oder unter schlechtem ist eine Überforderung unseres Organismus. Ich spreche deshalb lieber von einem gut oder schlecht ausbalanciertem Stressniveau.

Stresssignale per se sind nicht besorgniserregend! Das häufige Auftreten in Zusammenhang mit Verhaltensauffälligkeiten kann allerdings einen Hinweis auf Überforderung und zunehmende Belastungsmomente sein. Stresssignale sind ja immer auch ein Lösungsversuch des Hundes, Spannung abzubauen. Deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, ob es dem Hund gelingt, oder wir ihn dabei hilfreich unterstützen können.

Schlaf und Ruhe sind lebenswichtig

Bei Schlafentzug reagiert der Hund



1. überdreht
2. unkonzentriert, grobmotorisch und fahrig
3. nervös und schnell reizbar
4. aggressiv und kränklich
5. mit schwerer/chronischer Erkrankung

Modul 2, Ausschnitt Videolektion Tag 11, Thema: Spaziergänge und Beschäftigung
Foto: Kiras World, know wau

eine Unterscheidung in Distress und Eustress, auch schlechter Stress oder guter Stress genannt. Diese Unterscheidung in gut und schlecht ist ja gar nicht wirklich angebracht, auch Stress, der aus erfreulichem Anlass

KARIN: Also ist Stress nicht eindeutig positiv oder negativ? Manche besorgte HundehalterInnen wollen ihre Hunde ja komplett von allem fernhalten, das auch nur irgendwie mit Aufregung zu tun hat. Man weiß,

Häufige Stressanzeichen sind:

Unruhe
Schlafstörungen
Vermehrtes Hecheln
Aggressionen
Schreckhaftigkeit
Ängste
Launenhaftigkeit
Unkonzentriertheit
Erhöhte Schmerzempfindlichkeit
...

dass ein gewisses Maß an Stress sogar gesund ist und ich denke, Stress ist ja auch wichtig, um mit dem Leben klar zu kommen.

FRANZISKA: Ich seh das wie Du. Stress zu vermeiden ist weder möglich noch sinnvoll. Stress ist lebenswichtig. Mit ihm sind wir leistungsfähig. Durch ihn erleben wir uns in unserer Schaffens- und Lebensfreude. Gesunder, ausbalancierter Stress ist nicht negativ. Wir brauchen Stresshormone in unserem Körper, um gesund zu bleiben, um leistungsfähig zu bleiben, um unsere Organe, unser Gehirn am Laufen zu halten.

KARIN: Meine Tara, mein Mogli und ich haben ja inzwischen unsere bevorzugten Strategien zum Stressabbau. Bei uns sind es Spiele zur Futterbeschaffung. Der gefüllte Kong, Futter aus der Kiste oder von der Schnur und sehr gerne auch „Sprinkeln“ (nach Sally Hopkins), wenn es um die Hunde alleine geht. Als gemeinsames Ritual mag ich eine gute Tasse Tee, feine Musik und eine entspannende Räuchermischung.

FRANZISKA: Ohja, „Sprinkeln“ und Futtersuche sind auch bei uns fix im Programm. Kreatives Futtersuchen in Kartons gefüllt mit Klopapierrollen zum Beispiel. Beim Suchen verringert sich die Herzfrequenz des Hundes um 40%, während sie bei Fangspielen um eventuell 100% steigt. Das Suchen ist nicht nur eine entspannende Tätigkeit für den Hund, es ist ausserdem sehr befriedigend und macht wunderbar müde.

Ich halte einen Aktivitätenplan für sinnvoll, bei dem der Grossteil der Aktivitäten entspannend ist. Der dem Hund ermöglicht, auf seine Ressourcen zuzugreifen und sich als wirksam zu erleben. Das stärkt sein Selbstvertrauen und kann langfristig Ängsten und stressbedingten Verhaltensauffälligkeiten entgegenwirken. Gerade bei Hibbelhunden ist es sinnvoll, hochpushende Aktivitäten, wie z.B. Frisbee oder dergleichen erstmal komplett weg zu lassen.

KARIN: Die beste Vorbeugung gegen Probleme, die aus zuviel Stress entstehen, ist es also, den Hunden zu ermöglichen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln, um einer-

seits mit Stress möglichst gut umgehen zu können und andererseits, nach einer Stressbelastung schnell wieder entspannen zu können. Und natürlich liegt es auch in unserer Hand, den Tagesablauf unserer Hunde entsprechend zu gestalten und für ein gesundes Verhältnis zwischen Ruhe und Aktivität zu sorgen. FRANZISKA: Ganz genau! Massagen, TTouch, Entspannungsdüfte, Entspannungsmusik, all das kann sehr hilfreich sein. Tägliche Rituale, die dem Hund so etwas wie Erwartungssicherheit vermitteln, sind sicher stressvermindernd. Klare, gewaltfreie Kommunikation und das Verstehen des eigenen

ANTISTRESSPROGRAMM:

Schlaf und Ruhe
Management
Rückzugsort
Pausen
Hundsein-Spaziergänge
Kopfarbeit
Nasearbeit
Unaufgeregtes Spielen
Freizeit (Nichtstun!)
...

Hundes und seiner Sprache werden helfen, ein negatives Stressniveau zu vermeiden.



Hunde haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Nutzen Sie ihn, um durch gezielte Aktivierung das Wohlbefinden bei Hunden in allen Lebensphasen zu verbessern.

Ob für die Prävention und Therapie von Krankheiten, zur Leistungssteigerung im Hundesport, der motorischen Frühförderung oder im Hunde-Rentenalter -Sabine Mai liefert erprobte Übungen und Konzepte aus der Bewegungstherapie. Klar strukturiert, reich bebildert, mit wissenschaftlichem Hintergrundwissen und zahlreichen Praxistipps macht dieses

Buch Lust, die Leine in die Hand zu nehmen und gemeinsam mit dem Vierbeiner zu starten.

Sabine Mai
Physiotherapie und Bewegungstraining für Hunde, Rehabilitation, Massage und Hundesport
Verlag: Sonntag
3., aktualisierte Auflage 2015
152 S., 100 Abb., gebunden (FH)
ISBN: 9783830494140
Preis: 49,99 €

**Der Fehlerteufel hat in der MHB#20 zugeschlagen:
Hier die korrekten Angaben zu den nachfolgenden Büchern**

Die Zahl der vergessenen, ungewollten und gefährdeten Hunde im In- und Ausland, die in unterschiedlichen Umgebungen zum Teil schwer traumatisiert werden, das Vertrauen verloren haben und in ihrer Angst gefangen sind, steigt stetig. Zum Glück gibt es aber auch viele Menschen, die diesen Tieren eine zweite Chance geben möchten. Aber wie macht man das? Was kommt auf einen zu? Wie bereitet man sich darauf vor? Und wie verhält man sich richtig gegenüber einem Tierschutzhund, um ihn in unseren

Alltag integrieren zu können? Antworten auf diese und noch viel mehr Fragen finden Sie in dem Buch. Es beschreibt, wie man sich auf das neue Familienmitglied vorbereitet und ein liebevolles Umfeld schaffen kann mit dem Ziel eines glücklichen und sicheren Miteinanders.

Sigrid Petra Busch
Verlag: Oertel & Spörer
Bestell-Nr.: 9783886278817
Seiten: 120
Ausgabe: Hardcover
Preis: 14,95 €



Der Shiba Inu – heute nur noch Shiba genannt – ist eine außergewöhnliche und faszinierende Rasse. Von Liebhabern hört man immer

wieder: Einmal Shiba, immer Shiba. Aber was macht diese Hunde so besonders? Ist die Rasse wirklich so speziell? Ist der Shiba ein so außergewöhnlicher Hund? Diese und viele andere Fragen werden in dem mit Leidenschaft und Herzblut verfassten Buch beantwortet. Die Autoren versuchen, mit alten Mythen über den Shiba aufzuräumen, aber nichts zu beschönigen und auf diese Weise sowohl Anfängern als auch Kennern dieser Rasse mit ein wenig Humor, aber auch dem nötigen Ernst eine informative und unterhaltsame Lektüre zu bieten.

Außergewöhnliche Fotos und Erlebnisberichte sowohl zum Schmunzeln als auch zum Nachdenken runden das Ganze ab. Ein Rasseratgeber der besonderen Art mit geballter Shiba Erfahrung!

Markus & Daniela Steffen
Michael & Christiane Schober
Verlag: Oertel & Spörer
Bestell-Nr.: 9783886278770
132 Seiten
Ausgabe: Hardcover
durchgehend 4-farbig bebildert
Preis: 24,90 €

ANZEIGE

Stress zu vermeiden, ist weder sinnvoll noch möglich. Ein gesundes und ausgeglichenes Stressniveau herzustellen und zu halten ist in jedem Fall gesund und hilfreich. Für mehr Balance und Gelassenheit im Alltag für Mensch und Hund.

STRESS lass nach
Umfangreicher Online-Kurs in 4 Modulen
<http://www.kirasworld.ch/wp/stress-lass-nach>

STRESS lass nach
Seminar in Salzburg 23./24.9.2017
<https://www.knowwau.com/hundeschule/aktuelle-termine/#stresslassnach>