



STRESS LASS NACH – ENTSPANNUNG FÜR HUNDE

Ruhe und Entspannung für Hunde sind die Grundlage für ein schönes Hundeleben. Stress und vor allem Angst sollten im Leben nur im geringen Maß vorkommen. Doch vielen Vierbeiner fällt es schwer sich einfach hinzulegen und abzuschalten. Wie du deinem Hund zu mehr Ruhe verhelfen kannst erfährst du hier.

STRESS BEIM HUND

Wenn der Körper oder der Geist nicht ausgeglichen sind, kann es zu chronischem Stress kommen. Doch auch Situationen, welche für deinen Liebling unheimlich sind, können kurzfristig zu einer Ausschüttung von Stresshormonen führen. Ebenso ist es wichtig die **Bedürfnisse** deines Vierbeiners zu erfüllen. Denn wenn zum Beispiel der Magen knurrt ist man schneller gereizt, wer kennt das nicht? Werden die Bedürfnisse also nicht erfüllt, so kommt es zu Stress.

Stress äußert sich unter anderem durch Hecheln, Gähnen, Schweißpfoten, Mangel an Konzentration, Erbrechen, Schütteln, Zwangshandlungen und im extremen Fall Störung des Immunsystems. Vermehrter oder auch chronischer Stress führt zudem oft zu einem verstärkten Angstverhalten. Wer sich unwohl fühlt, hat auch mehr Angst. Klingt doch logisch, oder?

STRESS VORBEUGEN

Wie kann man nun den Stress vermindern und so vermehrter Angst vorbeugen? Stress baut sich hervorragend ab, wenn man seinem Hund genügend **Ruhezeiten** zur Verfügung stellt. Auch ein Ruheort eignet sich gut, um Entspannung zu fördern. Ein Training für Impulskontrolle und Frustrationstoleranz senkt das Stresslevel ebenso. Denn umso entspannter dein Liebling im Alltag zurechtkommt, umso schneller kann er auch zu Ruhe kommen.

WAS TUN GEGEN ANGST?

Angst kann durch gezieltes Training, am besten in Begleitung mit einem/r **HundetrainerIn**, vermindert werden. Es ist wichtig herauszufinden woher die Angst kommt und an der Ursache zu arbeiten. Der Hund kann **lernen**, dass er sich nicht zu fürchten braucht. Festigt du die **Bindung** deines Hundes zu dir, kann er sich besser nach dir richten. Mangelt es deinem Liebling an Selbstbewusstsein kann er sich in ängstlichen Situationen an dir orientieren.

ENTSPANNUNG FÜR HUNDE

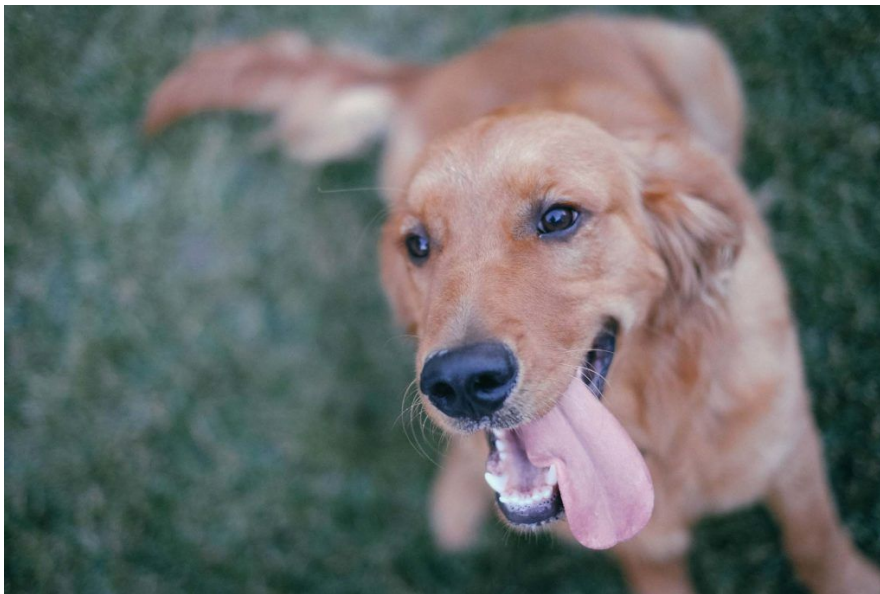
Entspannung ist das große Gegenstück zu Stress und Angst. Wie wird dein Hund entspannt? Mithilfe von Ruhezeiten und Ruheorten kommt er leichter zur Ruhe, auch konditionierte Entspannung kann angewandt werden.

Dafür wird ein Wort z.B. Easy, ein Duft, eine Decke o.ä. mit Entspannung konditioniert. Dies kann dann in Stresssituationen angewandt werden, um dem Hund so etwas zur Ruhe zu verhelfen. Ist er so gestresst, dass er kaum noch ansprechbar ist, kann er sich durch die konditionierte Entspannung soweit beruhigen, dass er wieder reaktionsfähig ist.

Sinnvolle ruhige Beschäftigung, wie Nasen-, Such- und Kauspiele, fördern den Geist und gleichzeitig die Ruhe, da Hunde nach einem Erfolgserlebnis viel ausgeglichener und zufriedener sind und somit auch besser schlafen.

Eine stabile Vertrauensbeziehung wirkt ebenfalls Wunder gegen Stress. Vertrauen braucht der Hund nicht nur in dich, sondern auch in seine Umgebung und den Tagesablauf. Weiß der Hund wann was passiert, ist es leichter für ihn damit umzugehen. Vertrauen beinhaltet auch, dass es Regeln im Zusammenleben gibt. Regeln für Hunde sind wie gesetzliche Regelungen für uns Menschen. Wir fühlen uns wohl und wissen in welchen Bereichen wir uns bewegen dürfen.

Ruhe und Entspannung wirkt Großteils gegen Stress und Angst im Hundeleben. Lasst uns unseren Part dazu tun und für unsere Hunde da sein, Regeln aufstellen und sie nicht überfordern.



FAZIT

Ein entspannter Hund, ist ein zufriedener Hund. Entspannung für Hunde ist sehr wichtig. Doch nicht jedem Vierbeiner fällt es leicht zur Ruhe zu kommen. Wir müssen darauf achten, dass seine Bedürfnisse erfüllt sind und ihm die nötige Unterstützung bieten, damit er sich entspannen kann.