



DIE ANGST IHRES HUNDES IN DEN GRIFF BEKOMMEN

Viele Hunde leiden unter Dauerstress, der meistens auf immer wiederkehrende Angst zurückzuführen ist. Menschen versuchen, ihre Angst durch unterschiedliche Methoden wieder in den Griff zu bekommen. Entspannungstechniken, Verhaltenstherapie und Bachblüten können manchmal Wunder wirken. Auch Hunde profitieren davon. Wir haben für Ihren Vierbeiner die besten Mittel unter die Lupe genommen. **VON LAURENT AMANN**

Cortisol und ACTH sind die Haupthormone, die bei Angst ausgeschüttet werden. Sie bewirken, dass das Herz schneller und stärker schlägt, die Atemfrequenz zunimmt, und die Muskeln sich anspannen. Der Körper setzt seine ganze Energie für die Flucht ein und reagiert auf jede Angst gleich, egal ob es sich um ein Gewitter, fremde Hunde oder schlechte Erfahrungen handelt. Verdauungstrakt und Gehirn bleiben dabei auf der Strecke. Der Hund lernt schlecht, ist verkrampft, hat Durchfall und nimmt nur schwer zu. Er ist im Dauerstress. Zeit, zu handeln!

Entspannung bringt Ihren Hund wieder runter

Der Körper braucht einigen Tage, um sich nach einer Angstsituation völlig zu erholen. Doch diese Zeit hat er meistens nicht, denn Angstreize lauern überall. Somit wird der Stress schneller aufgebaut, als er abgebaut werden kann. Die Hormone Endorphin und Oxytozin spielen beim Abbau von Stress eine wichtige Rolle. Endorphine lindern den Schmerz und machen glücklich. Oxytozin gibt Vertrauen und Ruhe. Dank Entspannungsübungen beschleunigen Sie die Ausschüttung dieser Hormone und unterstützen somit Ihren Hund, seinen Stress abzubauen.

Musik, Farben und Duftöle für eine entspannte Atmosphäre

Klassische Musikstücke mit langsamem Rhythmus und wiederkehrendem Muster geben unseren Hunden Sicherheit. Ihre Atem- und Herzfrequenz sinkt. Sie entspannen sich. Suchen Sie Stücke aus, die Ihrem Hund gefallen, und spielen Sie diese jeden Tag für eine gute Stunde ab. Nach einigen Tagen wird Ihr Hund sich bereits hinlegen und tief entspannen, wenn er die ersten Noten erkennt.

Auch mit Farben können Sie Ihren Hund beruhigen. Blau ist hier geeignet. Die Wellenlänge dringt in die Zellen Ihres Hundes ein und bringt sie langsam zum Schwingen. Damit entspannt sich nach und nach der ganze Körper. Unterstützen Sie Ihren Hund, indem Sie ihm eine blaue Decke, ein blaues Halsband und eventuell sogar blaue Vorhänge schenken.

Ätherische Duftöle schaffen eine angenehme Atmosphäre und dringen über die Nasennerven bis ins Gehirn Ihres Hundes vor. Lavendelöl und Ylang Ylang sind die stärksten beruhigenden Duftöle. Bereits 1 bis 2 Tropfen davon in einer Duftlampe reichen, um Ihren Hund zu beruhigen.



Der monotone Klang einer Klangschale dringt bis tief in den Hund hinein und beruhigt jede einzelne Zelle seines Körpers.



Massage aktiviert die Ausschüttung von Oxytozin, der Bindungs- und Vertrauenshormone.

Klangschalen, Akupressur und Ganzkörpermassagen erlernen

Klangschalentherapie wirkt im Vergleich zur klassischen Musiktherapie tiefer und auf jede einzelne Zelle. Die Schwingung der Zelle passt sich der Schwingung der Klangschale an. Je tiefer, langsamer und regelmäßiger die Klangschale klingt, desto tiefer wird Ihr Hund sich entspannen.

In der Akupressur aktivieren Sie Nervenbündel an der Haut Ihres Hundes, die bei bestimmtem Verhalten oder Krankheiten unterstützend wirken. Für Angst befinden sich diese Nervenbündel ungefähr einen halben Zentimeter unter den Tränenkanälen, zwischen beiden Augen und am Ende der Rute. Massieren Sie diese mit einem Finger kreisförmig im Uhrzeigersinn und Sie aktivieren die Entspannungszentren Ihres Hundes.

Bei Ganzkörpermassagen wird eine große Quantität von Oxytozin freigegeben. Dies fördert das Vertrauen, gibt Ihrem Hund Ruhe und Liebe. Somit stärken Sie das Wohlfühlempfinden Ihres Hundes und gleichzeitig die Bindung zu ihm. Streicheln Sie seine Muskeln zuerst sehr sanft, dann durchaus etwas kräftiger. Besonders die Rücken-, Nacken und Beinmuskeln sind ideale Massageorte.

Mit Klangschalen, Akupressur und Ganzkörpermassagen können Sie allerdings sowohl Schaden wie Gutes anrichten. Besuchen Sie also einige Workshops, um sich mit diesen Techniken vertraut zu machen, bevor Sie sie alleine umsetzen.

Akupunktur und Bachblüten für die Spezialisten

Akupunktur wird bekanntlich bei Schmerz und schweren Krankheiten eingesetzt, doch hilft sie einem ängstlichen Hund genauso. Sie unterstützt die Entspannung der Muskeln und bringt die Lebensenergie wieder ins Fließen. Ähnlich wie bei der Akupressur werden bestimmte Nervenbündel aktiviert. Doch regen die Nadeln die Nerven intensiver an als Ihre Fingerspitzen. So kommt es zu einer stärkeren Endorphin-Ausschüttung (Glückshormon). Die Bindung zum Besitzer wird jedoch nicht gestärkt. Wenden Sie Akupunktur niemals alleine an, Sie können Ihren Hund verletzen! Überlassen Sie dies Ihrem TCM-Tierarzt oder Chiropraktiker.

Bachblüten wirken nicht direkt auf den Körper Ihres Hundes, sondern auf seine Seele. Sie bringt Unausgewogenheiten der Seele wieder ins Gleichgewicht. Daher werden Sie bei ängstlichen Hunden sehr gerne eingesetzt. Sie unterdrücken seine Angst nicht, sondern bereiten ihn darauf vor, diese zu verarbeiten. Fachbücher reichen nicht aus, um



Lavendelöl und klassische Hintergrundmusik, und schon schläft Ihr Hund entspannt ein.

die richtige Pflanzenessenzen für Ihren Vierbeiner zu finden. Hören Sie auf die Meinung eines Experten. Dieser sieht Ihren Hund klarer, sucht die Essenzen intuitiv aus und unterstützt Sie gleichzeitig im Anti-Angsttraining.

Zwingen Sie Ihren Hund nie, sich zu entspannen! Er soll jederzeit die Möglichkeit haben, Ihren Massagen, den Duftölen, den Farben, der Musik usw. frei zu begegnen.

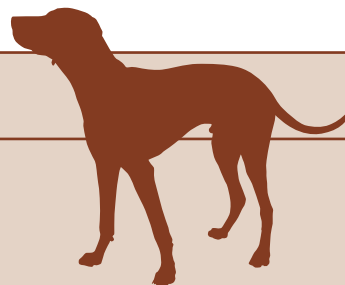
Ohne gezieltes Training keine langfristige Änderung

Alle oben genannten Methoden unterstützen Ihren Hund dabei, den durch Angst verursachten Stress abzubauen. Bachblüten helfen Ihrem Hund aber auch, akute Angstsituationen zu bewältigen. Wichtig ist daher parallel zu diesen Entspannungsmethoden, ein methodisches Training mit einem vertrauensvollen Hundecoach zu führen. In diesem Training lernen Sie, wie Sie Ihrem Hund Sicherheit geben. Ihr Hund lernt, sich seiner Angst zu stellen.

Angst beim Hund ist weder für Sie noch für Ihren Hund angenehm. Dank dieser Entspannungsübungen und dem gezielten Training können Sie nun endlich Ihrem Hund helfen, diesen Stress abzubauen. Besuchen Sie Seminare und lassen Sie sich von Experten unterstützen. Angst ist eine komplexe Verhaltensauffälligkeit, die in den meisten Fällen mit externer Hilfe am besten in den Griff zu bekommen ist. ■

WEBTIPPS

- www.farbenundleben.de – Alles über Farben
- www.throughadogsear.com – Musiktherapie und CDs zum Bestellen
- www.tcm-tierarzt.at – TCM Tierarzt Natascha Fröschl, Wien
- www.laurent-amann.com – Entspannungsworkshops und Angsttraining in Wien





Ein relaxter Hund ist ein angenehmer Hund. Unterstützen Sie ihn diese Entspannung zu erfahren und Sie erhalten gleichzeitig seine und auch Ihre Lebensqualität.

BUCHTIPPS

- Sabina Pilguy: **Dog Relax**, Müller Rüschiikon Verlag
- Sarah Fisher: **Anti-Stress-Programm für Hunde**, Ulmer Verlag
- Brigitte Beutler: **Shiatsu für Hunde**, Cadmos Verlag
- Nicole Wilde: **Der ängstliche Hund**, Kynos Verlag
- Silke Behling: **Akupressur beim Hund**, Kynos Verlag
- Elke Essl: **Bunter Stress**, Essl Verlag
- Sabine Mai: **Physiotherapie und Bewegungstraining für Hunde**, Sonntag Verlag



DER PERFEKTE PLATZ FÜR IHREN LIEBLING. MEINE MARKE DER POST

Schicken Sie Ihren vierbeinigen Freund mal alleine raus – als einzigartige Briefmarke auf Ihren Briefen und Postkarten. Gestalten Sie jetzt Ihre eigene Marke auf www.meine-marke.at und verleihen Sie damit Ihrer Post eine ganz persönliche Note. Wenn's wirklich wichtig ist, dann lieber mit der Post.



ÖSTERREICH

62

