

**H**eutzutage werden Verhaltensweisen eines Hundes, die nicht dem „normalen Standardverhalten“ entsprechen, häufig als Anzeichen für Stress angesehen. Das wiederum sorgt bei vielen Hundehaltern für ein schlechtes Gewissen: Sie meinen, sie seien daran schuld, dass ihr Hund total gestresst oder gar gestört sei. Doch Ihr Hund ist keineswegs immer gestresst, wenn er einmal gähnt, sich kratzt oder über die Schnauze leckt. Manchmal tut er dies einfach, weil er müde ist, ihn etwas juckt oder er Durst hat und seine Nase anfeuchten muss. Mit Stress auf etwas zu reagieren ist weder eine Krankheit noch eine Verhaltensstörung. Es ist ein Zusammenwirken von Körper und Geist und gehört auch zu einem Lernprozess, um mit unvorhergesehenen Situationen umgehen zu können – die Fähigkeit, Stress zu entwickeln und abzubauen, ist ein wichtiger Bestandteil der Überlebensstrategie.

Somit ist es besonders wichtig, dass Hunde von klein auf an alles Mögliche gewöhnt werden. Es bringt nichts, wenn wir unsere Hunde „in Watte packen“ und vor allen Umwelteinflüssen bewahren wollen. Wohldosiert sollten sie mit möglichst vielen unterschiedlichen Situationen konfrontiert werden – je früher, desto besser.

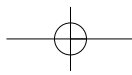
# STRESS bei Hunden



*Gähnen kann viel bedeuten ...  
Hundehalter müssen lernen, ihren Hund  
richtig zu deuten, um Stress zu erkennen.*







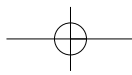
*Mein Hund gähnt! Ist er etwa gestresst oder einfach nur müde? Spätestens seit den Erkenntnissen der norwegischen Hundetrainerin Turid Rugaas wollen Hundehalter ihren Hund besser „lesen“ und reagieren sensibler auf die verschiedensten Verhaltensweisen. Wie Sie echten Stress erkennen und was Sie tun können, erklärt die Biologin Dr. Gabriele Lehari.*

## **Körperliche Abläufe bei Stress**

Stress ist eine chemische Reaktion des Körpers. Fühlt sich der Hund überfordert oder bedroht, schüttet der Körper verschiedene Stresshormone aus. Die Folge sind ein erhöhter Puls, kürzere Atmung, eine Weitung der Pupillen. Der Hund entwickelt eine enorme Energie und ist für eine gewisse Zeit hochgradig motiviert, sodass er auf einmal Leistungen erbringt, zu denen er sonst nicht fähig wäre. Entschärft sich die Situation, wird auch die Reaktion des Körpers wieder „heruntergefahren“. Ist der Hund aber ständig oder regelmäßig Stressfaktoren ausgesetzt, kommt der Körper nicht mehr zur Ruhe, was zu psychischen und physischen Störungen führt.

Wie Hunde auf Stress reagieren, kann recht unterschiedlich sein. Daher muss jeder Hundehalter lernen, seinen Hund richtig zu „lesen“.





*Übersprungshandlungen treten auf, wenn der Hund nicht weiß, wie er sich verhalten soll – oder als Beschwichtigungssignale.*

## Übersprungshandlungen

Der Begriff Beschwichtigungssignale (calming signals) ist mittlerweile in aller Hundehalter Munde und wird manchmal zu häufig verwendet. Denn diese Signale sind in vielen Fällen Übersprungshandlungen. Dieser Begriff stammt aus der Verhaltensbiologie, er beschreibt Verhaltensweisen, die plötzlich eine Handlungskette unterbrechen, aber in dieser Situation eigentlich völlig sinnlos sind und ihre biologische Funktion nicht erfüllen. Das kann zum Beispiel für das Gähnen, das Sich-Kratzen und das Abwenden mit gleichzeitigem intensiven Schnüffeln gelten.

Bei Hunden treten solche Übersprungshandlungen auf, wenn sie nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen, oder um Aggressionen bei Artgenossen zu dämpfen. Im zweiten Fall dienen sie dann tatsächlich der Beschwichtigung. Solche Verhaltensweisen können aber auch auftreten, wenn kein Konflikt mit einem Artgenos-

sen oder einem Menschen vorhanden ist, sondern der Hund durch eine ganz andere Situation überfordert oder verunsichert – eben einfach gestresst – wird.

## Alles nur in Maßen!

Häufig wird dies bei Hunden beobachtet, die durch das Training beim Hundesport oder beim Einsatz als Arbeitshund – sei es als Polizeihund, Blindenführ- oder Behindertenbegleithund, als Therapie- oder Rettungshund – überfordert sind. In diesen Fällen ist es ganz besonders wichtig, dass der Hundeführer solche Signale rechtzeitig erkennt und die Situation für den Vierbeiner entschärft, indem er ihn zum Beispiel aus der Arbeit nimmt und ihn ausruhen lässt. Denn wird ein Hund regelmäßig überfordert und somit gestresst, ist es nur eine Frage der Zeit, wann er seine Mitarbeit einstellen wird und vielleicht auch in Zukunft nicht mehr für die aktive Tätigkeit motiviert werden kann. Eine weitere Ursache für

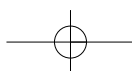
Stress kann es sein, wenn mit dem Hund jeden Tag stundenlang Ball gespielt wird – in der guten Absicht, ihn dadurch sinnvoll zu beschäftigen und körperlich „auszupowern“. Aber auch hier gilt: Bitte nur in Maßen! Wenn sich Hunde zu sogenannten Balljunkies entwickeln, ist das meist ebenfalls ein Zeichen für Stress, der mit der Zeit zu verändertem Verhalten in anderen Bereichen führen kann.

## Anzeichen für Stress

Die häufigsten ersten Anzeichen für Stress sind Gähnen, Sich-Kratzen, Überdie-Schnauze-Lecken und das Sich-Abwenden oder Wegschauen. Reagiert der Hund nicht nur kurzzeitig mit einigen dieser Anzeichen, sondern ist er über einen längeren Zeitraum Dauerstress ausgesetzt, wird sein gesamtes Verhalten davon beeinflusst. Sehr häufig kommt es dann vor, dass ein Hund überreagiert, wenn etwas seine Aufmerksamkeit erregt. Während ein ausgeglichener Hund es zum Beispiel relativ gelassen nimmt, dass ein geliebter Freund das Haus betritt, wird ein gestresster Hund völlig ausgelassen und überschwänglich seinen Freund begrüßen – aber extrem aggressiv reagieren, wenn er einen Artgenossen sieht, den er nicht mag.

Auch Hyperaktivität gehört zu den durch Stress bedingten Symptomen. Der Hund hat dann tagsüber kaum Zeit sich zu entspannen: Er rennt manchmal ohne Grund unruhig umher, springt seine Menschen und auch Fremde an, will ständig spielen, zieht an der Leine und jault oder bellt, wenn er allein bleiben soll. Eine gewisse Ungeduld kann ebenfalls Teil dieser Verhaltensveränderungen sein. Dies ist häufig im Hundesport zu beobachten: Der Hund wartet völlig aufgeregt, manchmal heulend oder bellend, bis er dran ist – und stürzt dann so schnell los, dass er gelegentlich vor lauter Hektik einen Teil des Parcours auslässt oder Flüchtigkeitsfehler macht.

Handelt es sich um einen stark gestressten Hund, können die Anzeichen dafür so-





## AUF EINEN BLICK

### Anzeichen für Stress

- ! Vermehrtes Gähnen, Sich-Kratzen, Über-die-Schnauze-Lecken
- ! Überreaktionen
- ! Hyperaktivität, Unruhe
- ! Ständiges Jaulen und Bellen
- ! Zittern, Speicheln, Hecheln
- ! Appetitlosigkeit, Durchfall, schuppige Haut

gar ernste körperliche Symptome sein. Dazu gehören Zittern, übermäßiges Hecheln, Sabbern, plötzliche Schuppenbildung, Appetitlosigkeit, Durchfall oder Erbrechen sowie erhöhter Körper- oder Mundgeruch. Gestresste Hunde trinken und urinieren dadurch häufig mehr als gewöhnlich, sie fressen oft in großen Mengen Gras oder auch kleine Holzstückchen. Durch die hektischen Bewegungen sind diese Hunde anfällig für Muskelverletzungen, und ihre Immunabwehr ist oft in Mitleidenschaft gezogen, sodass sie schneller an Infektionskrankheiten leiden.

## Stressabbau

Ein verantwortungsvoller Hundehalter muss auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse seines Hundes eingehen und – auch wenn es einem manchmal schwerfällt – gegebenenfalls das Training oder die Ausbildung abbrechen, falls diese nicht zum Naturell des Hundes passen. Wie bei uns Menschen gibt es auch bei Hunden verschiedene Talente, die selbst innerhalb einer Rasse recht unterschiedlich sein können.

Man kann auch mit verschiedenen Massagetechniken versuchen, den Stress bei seinem Vierbeiner abzubauen (siehe fol-

gende Seite). Ist es dafür schon zu spät, weil der Hund durch schlechte Erfahrungen über einen längeren Zeitraum – wie es häufig bei Hunden aus dem Tierschutz der Fall ist – oder durch traumatische Erlebnisse dauerhaft starke Stresssymptome zeigt, kann man die Verabreichung verschiedener Präparate in Erwägung ziehen.

Durch die erhöhte Konzentration an Stresshormonen im Körper sind die Energiereserven des Hundes häufig erschöpft. Die gilt es, wieder aufzufüllen. Hier hat sich die Gabe von einem B-Vitamin-Komplex bewährt, der häufig auch als „Nervennahrung“ gilt.

## Tryptophan und D.A.P.

Grund für übermäßige Stresssymptome kann auch ein Mangel an Serotonin sein. Dieser Stoff hat auf verschiedene Abläufe im Körper Einfluss. Am bekanntesten ist aber seine Wirkung auf das Zentralnervensystem. Daher wird Serotonin auch als „Glückshormon“ bezeichnet. Die Vorstufe von Serotonin ist die Aminosäure Tryptophan. Um also mehr „Glückshormon“ aufbauen zu können, muss der Hund ausreichend mit Tryptophan versorgt werden. Hierzu gibt es verschiedene Präparate, die Tryptophan enthalten. Sie müssen aber richtig dosiert werden, daher lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrem Tierarzt oder Tierheilpraktiker beraten.

Auch die Umstellung der Ernährung auf besonders tryptophanhaltige Lebensmittel kann hierbei unterstützend wirken. Zu ihnen zählen Fleisch, Fisch und Käse. Aber auch Bananen und Sojaprodukte können die Stimmung verbessern. Bei stressempfindlichen Hunden sollte dagegen auf einen zu hohen Getreideanteil im Futter verzichtet werden.

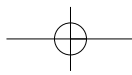
Häufig reicht es aber auch aus, einen traumatisch gestressten Hund mit sanfteren naturheilkundlichen Mitteln zu behandeln. Bei Hunden, die auf bestimmte Reize oder Situationen plötzlich panisch oder ängstlich reagieren, kann die vorherige Verabreichung von Rescue-Tropfen,

eine Kombination verschiedener Bachblüten-Essenzen, für eine Abschwächung sorgen. Wirkt sich der Stress dauerhaft auf die gesamte Psyche des Hundes aus, können homöopathische Mittel über einen längeren Anwendungszeitraum eine gute Wirkung erzielen. Welches Konstitutionsmittel dann das richtige ist, kann ein Tierheilpraktiker klären.

Sollte der Hund stark traumatisiert sein, empfiehlt sich die Verwendung von D.A.P. (Dog Appeasing Pheromone). Diese auf synthetischer Basis hergestellte Substanz entspricht dem Beruhigungspheromon der Mutterhündin und hat nachweislich eine stressreduzierende Wirkung. Es ist mittlerweile überall im Fachhandel erhältlich. Die Anwendung erfolgt ganz einfach, indem es im Umfeld des Hundes im Raum versprüht wird. Zusätzlich werden auch Halsbänder angeboten, die das Pheromon über einen gewissen Zeitraum freisetzen sollen.

*Ständiges Jaulen kann ein Zeichen für Stress sein – muss es aber nicht.*





# Entspannter Mensch, entspannter Hund

*Was hilft bei Stress, Angst und Trauma? Wie Massagen und Körpertherapie wirken, zeigt die Tierpsychologin Sabina Pilguy an einigen Beispielen.*

**S**tress kann viele Ursachen haben. Aus Unwissenheit kann auch der Mensch daran beteiligt sein, dass sein Hund in extremen Stress gerät. So bildete beispielsweise der gut gemeinte Ort, an dem sein Hundekörbchen aufgestellt wurde, für einen territorial veranlagten Spitzmischling einen hohen Stressfaktor: Das Körbchen stand genau an der Terrassentür zum Hauseingang gerichtet. Auf diese Weise sollte der Hund zwar alles im Blick haben und sich nicht langweilen, wenn Frauchen im Geschäft am Haus arbeitete. Aber durch den regen Kundenverkehr fand der Mischling kaum Ruhe, bellte und sprang ständig an die Scheibe. Er konnte erst zur Ruhe kommen, als der Schlafplatz in eine ruhige Ecke verlegt wurde und ihm die Sicht genommen war.

Für einen Vierbeiner ist es sehr wichtig, einen ruhigen Schlafplatz als Rückzugsort für sich zu haben. Hier kann er seine Ruhephase genießen, möglichst ohne Dauerberieselung durch Musik oder

Fernsehen. Nicht jeder Hund hat solch eine Ruhezone, deswegen ist es ein wichtiges Thema für mich in Bezug auf Stressreduktion geworden.

Die Stressfaktoren bei Hunden können sehr vielfältig sein. Hunde, die mit Ängsten oder traumatischen Erfahrungen behaftet sind, befinden sich permanent in einer erhöhten Erregungsschleife und somit im Dauerstress. Aber auch ein hektischer und überforderter Mensch kann seinen eigenen Stress auf seinen Hund übertragen.

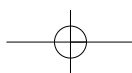
*Autorin Sabina Pilguy ermöglicht ihrem Benji immer wieder Entspannungsphasen. Der Therapiehund genießt die ungewöhnliche Behandlung.*

## Berührung beruhigt

Aus meiner eigenen Erfahrung mit meinem Therapiehund Benji kann ich berichten, dass er als mein Co-Therapeut im hundegestützten Kinder-Coaching nach einer Sitzung manchmal richtig geschafft ist. Für Außenstehende mag das wie ein Spiel wirken, wenn Hund und Kind eine Einheit bilden, aber auf der biochemischen Ebene kommt es zu einer Stresshormonausschüttung. Bei meinem Hund habe ich selten augenscheinliche Stresssymptome beobachten können, jedoch zeigt er nach einer Coachingstunde oftmals Ermüdungserscheinungen. Anschließend spielen und toben wir, um durch Bewegung die ausgeschütteten Stresshormone abzubauen. Dies ist genauso wichtig wie die anschließende Kuschelzeit, denn auch Berührung beruhigt und sorgt für die stressreduzierende Ausschüttung des „Kuschelhormons“ Oxytocin, das übrigens auch beim Menschen frei-



Fotos: Lehari (2), Pilguy (2)



gesetzt wird. Einen Hund zu streicheln oder zu massieren sorgt für einen Wohlfühleffekt. Schon leichte Massagen wirken entspannend und wohltuend auf den Hund, wie das Stockholmer Karolinska-Institut herausgefunden hat. Einen Hund bewusst zu berühren hilft ihm, zur Ruhe zu kommen und seinen Stress wieder in Balance zu bringen. Dies ist auch ein zentraler Ansatz von „Dog Relax“. Nach jeder Stressphase benötigt der Organismus wieder eine Entspannungsphase. Unsere Hunde profitieren dabei von den gesundheitsfördernden Übungen und Massagen. Gleichzeitig werden auch die soziale Bindung und das Vertrauen zueinander gestärkt und der Hund lernt, aus der Aktivität in die Entspannung zu kommen.

Letzteres ist ein wichtiger Aspekt bei Hunden, die einen „Job“ haben, wie zum Beispiel Therapie-, Such- oder Führungshunde. Seitdem ich in meiner Arbeit mehrfach ein Mensch-Führungshund-Team begleiten durfte, habe ich großen Respekt vor diesen Hunden. Sie sind mit ihrer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung sehr gefordert und erleben sicherlich mehr Stress als ein Familienhund. Ein Führungshund muss seine Kommandos exakt beherrschen und umsetzen; schon das kleinste Fehlverhalten kann eine große Gefahr für den Menschen bedeuten! Nach einem einstündigen Spaziergang

mit einer sehbehinderten Frau habe ich an mir selber beobachten können, dass ich unbewusst für sie „mitgeschaut“ habe und sehr unter Anspannung stand.

Stressreduktion, Entspannung sowie Wohlfühlmassagen für Führungshunde sollten zur Routine werden, ebenso wie das stetige Auffrischen von bereits erlernten Aufgaben. Entspannung und Wohlbefin-

den tun darüber hinaus allen Hunden und auch uns Menschen gut. Entspannt lebt es sich leichter.

**Sabina Pilgaj** arbeitet als Hundeverhaltensberaterin und Tierpsychologin (ATN). Die psychotherapeutische Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin und Buchautorin entwickelte die Methode Dog Relax, [www.dog-relax.com](http://www.dog-relax.com).

## SCHREIBEN UND GEWINNEN

Liebe Leserinnen und Leser, schreiben Sie uns Ihre Meinung zu dem Thema. Haben Sie selbst Erfahrungen mit gestressten oder ängstlichen Hunden? Wollen Sie Tipps an andere Hundehalter weitergeben? Unter Ihren Einsendungen verlosen wir folgende Bücher, bitte als Stichwort das gewünschte Buch angeben (der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

### Redaktion **DER HUND**

Wilhelmsaue 37, 10713 Berlin

Fax: 0 30/4 64 06-3 13

E-Mail: [derhund@bauernverlag.de](mailto:derhund@bauernverlag.de)

Anders Hallgren

**Stress, Angst und Aggression bei Hunden**, Cadmos, Schwarzenbek 2011, 26,90 Euro

Uta Reichenbach

**Wie Hunde kommunizieren**, Oertel + Spörer, Reutlingen 2011, 14,95 Euro

Cornelia Tschischke

**Homöopathie für eine gesunde Hundeseele**, Oertel + Spörer, Reutlingen 2011, 14,95 Euro

Sabina Pilgaj

**Dog Relax**, Müller Rüslikon, Stuttgart 2009, 14,95 Euro



# Schau mal!

- ✓ optimiert Bewegungsapparat und Stoffwechsel
- ✓ gleicht ernährungsbedingte Mängel aus
- ✓ unterstützt sämtliche Organsysteme
- ✓ für herrliches Fell



QR-Code scannen und los!



[www.grau-tiernahrung.de](http://www.grau-tiernahrung.de) · [info@grau-gmbh.de](mailto:info@grau-gmbh.de) · Tel. 02874 9036-0