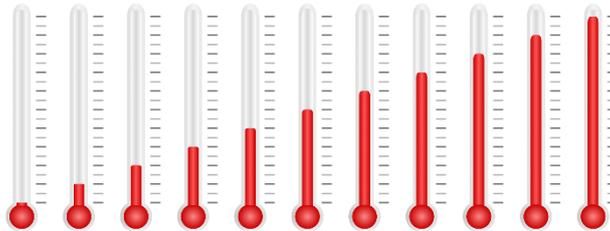




## „STRESS-THERMOMETER“



Du weißt ja, dass viel Aufregung beim Hund dazu führt, dass Stresshormone ausgeschüttet werden, die sich dann im Körper ansammeln. Das kann man sich so vorstellen, als würde die Temperatur im Hund steigen, je mehr Stresshormone sich da angesammelt haben – bis dann alles überkocht. Also der Hund heftig reagiert und ungestüm, reaktiv oder ängstlich wird.

Gelassenheit und Entspannung wären also kühl und Normaltemperatur.

Etwas Aufregung und Action wären dann sehr warm und erhöhte Temperatur.

Überdrehtheit und Unruhe wären dann hitzig und Fieber.

(nur so mal bildhaft gedacht).

Nun änderst sich die Temperatur im Hund im Lauf des Tages ja dauernd:

- Wenn er grad schläft, ist er sehr entspannt und kühl
- Wenn er morgens aufwacht, vielleicht noch erholt von der Nachtruhe und kühl oder aber ein wenig aufgeregt, weil ein neuer Tag anbricht (oder es morgens hektischer zugeht bei euch) und schon etwas wärmer.
- Wenn im Lauf des Tages alles mögliche passiert ist und er beim Spaziergehen eine aufregende Begegnung hatte, läuft er vielleicht schon heiß und die Temperatur ist eindeutig zu hoch
- Wenn er danach was zu Kauen bekommen hat und ein Nickerchen macht, sinkt sie vielleicht wieder ein bisschen.

Das kommt jetzt natürlich ganz auf deinen Hund an, auf euren Tagesablauf und auch darauf, wieviel chronische Stressbelastung der Hund vielleicht grad hat. Das Ziel wäre natürlich, ihn möglichst konstant den Tag hindurch auf „kühl bis mäßig warm“ zur halten 😊.

Dazu musst du aber erst mal ein Gefühl bekommen, wie er tatsächlich drauf ist.

Und genau dafür gibt es deine neue AUFGABE:



### 1. Erhebe die „Normaltemperatur“:

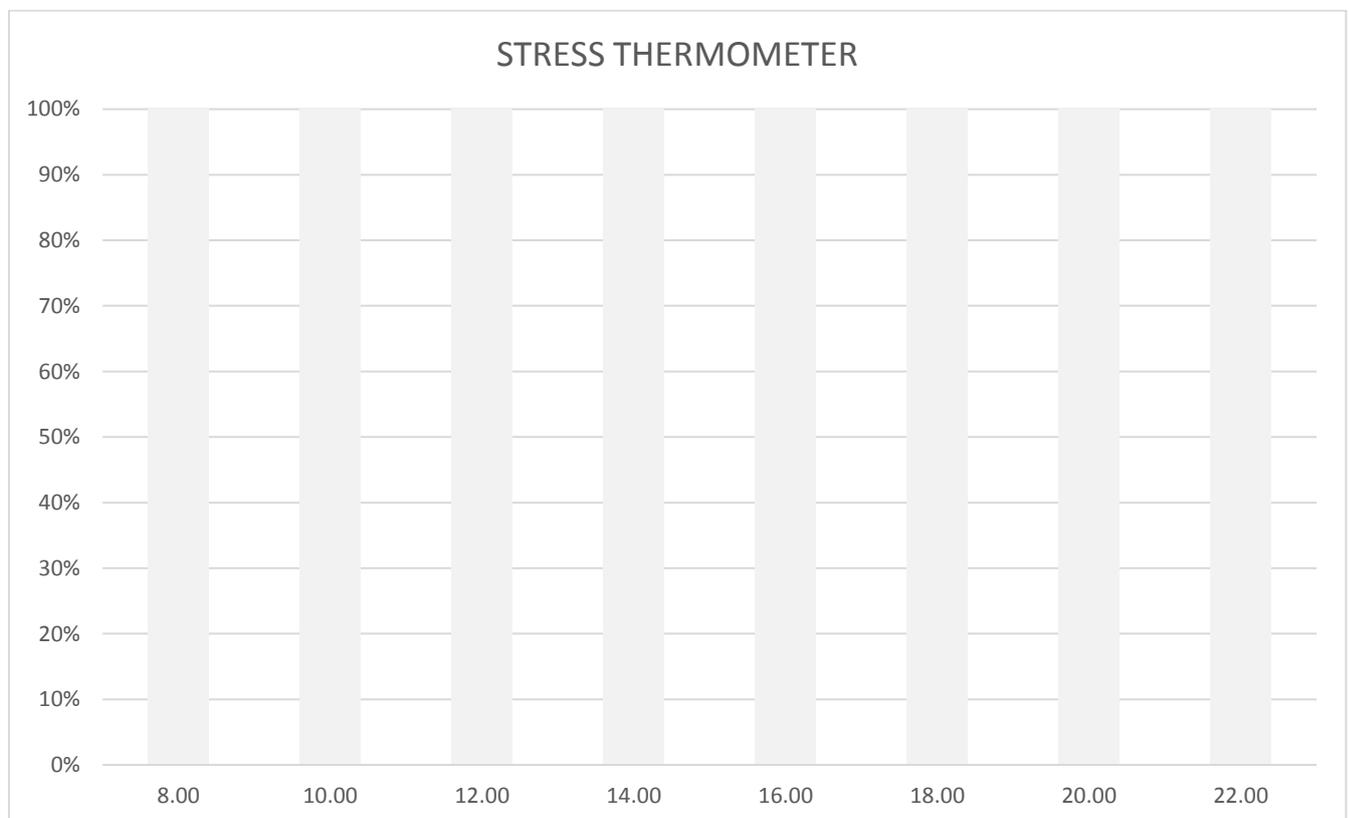
Am ersten Tag beobachtest du deinen Hund nur und ermittelst jenen Moment, wo er am „kühlsten“ (aber trotzdem wach) ist. Das ist euer derzeitiger Basiswert, die Grundtemperatur. Falls du einen stärker gestressten Hund hast, wird das noch nicht die wirkliche Normaltemperatur sein, die er haben kann. Es ist aber der Wert, mit dem ihr mal anfangt.

Trag diesen Wert unten in der Grafik als kühlfsten Wert ein.

Damit kannst du nun die anderen Zeiten des Tages vergleichen und schauen, um wieviel in etwa die Temperatur steigt. (Das ist deiner Einschätzung überlassen, weil ja jeder Hund ein wenig anders ist).

### 2. Miss die Temperatur im Tagesverlauf:

Am nächsten Tag „misst“ du dann die Temperatur deines Hundes zu unterschiedlichen Tageszeiten. Liegt sie höher als die Normaltemperatur? Viel höher? Zeichne sie einfach in die Grafik ein – entweder als simple Markierung, wie hoch sie grade ist. Oder noch anschaulicher: mit bunten Stiften: blau oder grün für alles bis ca. 20 Prozent, dann orange für alles bis ca. 40 %, dann rot für alles bis ca. 70 % und dunkelrot für alles darüber. Damit hast du die „Fieberkurve“ deines Hundes auf einen Blick ganz anschaulich. Am besten machst du das mehrere Tage lang.





### 3. **Senk die Temperatur**

Wenn du ein paar Tage lang den Temperaturverlauf deines Hundes erhoben hast, dann zeichnet sich vielleicht ein Muster ab, wann es denn „Temperaturspitzen“ gibt. Überleg dir nun, wie du die vermeiden kannst oder was du tun kannst, um den Hund in diesen Phasen des Tages etwas „kühler“ zu halten – indem entweder der Ablauf geändert wird, du darauf achtest, dass er vorher gar nicht erst so warm gelaufen ist oder was immer bei euch das passende Mittel ist.

Nimm dir die Übung immer mal wieder vor und vergleiche, wie sich die Sache bei deinem Hund entwickelt. Mach dir keinen Kopf, wenn manchmal die Temperatur ein paar Tage höher liegt, wenn ihr grad was Besonderes erlebt habt (Urlaub, Handwerker, Besuch,...). Solang du danach die Temperatur wieder absenkst, ist alles gut.

**Viel Spaß beim Temperatur messen!**

PS: Diese Übung entstammt dem neuen (überarbeiteten) Kurs „cooler hund“, der am 21. März startet. In dem gibt es eine ganze Reihe hilfreicher Tipps und Übungen, wie man die Temperatur des Hundes auf Dauer im kühlen Bereich halten kann.

Als dreamteam kannst du den Kurs mit deinem DREAMTEAM-BONUS um 10,- Euro günstiger bekommen. Einfach an der Kasse den Gutscheincode **dreamteamer** eingeben, dann werden die 10 Euro abgezogen (Gutschein gültig bis 1. April).

