



STREICHELMASSAGE

Lange ruhige Streichbewegungen lösen nachweislich nach einiger Zeit die Produktion von Endorphinen, also Glückshormonen, im Körper aus. Das Schöne: Glückshormone und Stresshormone passen nicht gut zusammen, je mehr Glückshormone und Entspannung im Körper es gibt, desto eher wird Stress wieder abgebaut!

Du kannst diesen Effekt nutzen, in dem dein Hund eine „Streichel-Massage“ bekommt. Massage ist ein etwas unglücklicher Begriff, weil du ganz und gar nicht mit Druck arbeitest oder gar knetest, sondern nur mit der flachen Hand deinen Hund ganz ruhig und langsam in langen Bewegungen über den ganzen Körper abstreichst. Und das nicht nur einmal, sondern eine Zeit lang täglich – bis der Körper sich daran „erinnert“, dass er nun Glückshormone produzieren kann, und die Wirkung immer schneller eintritt!

Am besten macht man die Streichel-Massage in einer Ruhephase, z.B. abends auf dem Sofa, also wenn alles möglichst ruhig ist und du selber entspannt bist. Du streichst dazu deinem Hund in langsamen, leichten und ruhigen Bewegungen über den ganzen Körper. Wichtig: selber entspannt sein und gut ausatmen! Du machst das:

In der 1. Woche: täglich 20 Minuten

In der 2. Woche: täglich 15 Minuten

In der 3. Woche: täglich 10 Minuten

In der 4. Woche: täglich 5 Minuten

Ab der 5. Woche: 3 – 4x pro Woche 5 Minuten