



HILFSMITTEL

Wenn dein Hund insgesamt noch sehr hohen Stress hat oder gerade eine stressreiche Phase (Urlaubsreisen, Silvester, ...) durchmacht, kann es gut sein, dass Übungen alleine für diese Phase nicht reichen. Dann kann es schon mal notwendig sein, zu zusätzlichen Hilfsmitteln zu greifen, um mal einen Fuß in die Tür zu bekommen und zum Beispiel dem Hund zu so viel Entspannung zu verhelfen, dass er überhaupt wieder vernünftig schlafen kann.

Wichtig: diese Hilfsmittel sind keine Allheilmittel!

Sie sind eine kurzfristige Überbrückung bei stark gestressten Hunden, bis deine anderen Maßnahmen zum Stressabbau und vor allem zur Stressvermeidung greifen!

Mit folgenden Dingen hab ich gute Erfahrungen gemacht und kann sie nur empfehlen:

1. Körperliche Entspannung

Im Stress steigt ja die Muskelspannung, eine angespannte Muskulatur und Körperhaltung wiederum macht aber ein entspanntes Ausruhen schwer (Das kennen wir Menschen ja auch). Wenn man dazu beitragen kann, dass der Körper sich entspannt, fühlt sich gleich der ganze Hund besser! Neben Abstreichen und sanften Massagen hilft die Tellington-Körperarbeit ganz wunderbar! Vielleicht gibt es ja jemanden in deiner Gegend, der das anbietet oder du erlernst diese einfachen Handgriffe selber (in einem Seminar oder meinem online-Kurs www.denktier.at/tellington)

2. Entspannungsmittel zum Einnehmen

* **B-Vitamine:** Der Körper braucht im Stress vermehrt B-Vitamine und sollte die daher als Nahrungsergänzung zugefüttert bekommen. Ein passendes Präparat kann der Tierarzt empfehlen.

* **Tryptophan** ist eine Vorläufersubstanz von Serotonin und wird normalerweise aus der Nahrung bezogen, z.b. aus Bananen, Hüttenkäse oder Kürbiskernen. In Stressphasen bezieht



der Organismus nicht genug Tryptophan aus der Nahrung, man kann das aber problemlos zufüttern. Welches Mittel – zum Beispiel Relaxan, Sedarom oder Zylkene – für deinen Hund am besten passt, besprichst du am besten mit einem Tierarzt.

* **CBD-ÖL** wird neben einer schmerzlindernden Wirkung auch eine entspannende Wirkung zugeschrieben. Es kann damit dem gestressten Hund zu einem tieferen und entspannteren Schlaf verhelfen und hilft ihm, besser zur Ruhe zu kommen. Bei der Qualität gibt es große Unterschiede beim CBD-Öl, es kann daher nötig sein, verschiedene Sorten durchzuprobieren. (Ich persönlich habe gute Erfahrungen dem CBD-Öl der Firma Nordblüten gemacht:

<https://xn--nordbluten-v9a.at/produkt-kategorie/cbd-oele-blueten/>)

3. Relaxodog

Der Relaxodog ist ein kleines Gerät, das einerseits Entspannungsmusik (optional) und andererseits Subliminalklänge produziert, die Tiefenentspannung bewirken sollen. Es gibt zahlreiche positive Erfahrungsberichte darüber, auch meine Hunde haben gut darauf angesprochen, aber jeder Hund reagiert anders, also ausprobieren. In jedem Fall muss der Relaxodog gut aufgebaut und eingewöhnt werden.

4. Vorsicht: Clomicalm, Psychopharmaka

Manchmal wird stark gestressten Hunden auch das Mittel Clomicalm oder ein Mittel aus dem Bereich der Psychopharmaka zur Beruhigung verschrieben. In extremen Fällen und bei Vorliegen zum Beispiel von Angststörungen kann das im Einzelfall eine Hilfestellung sein. Es ist aber Vorsicht geboten, weil diese Mittel nicht leichtfertig eingesetzt werden dürfen, nur nach wirklich sachkundiger Diagnose eines Verhaltensmediziners verschrieben werden sollten und man wissen muss, dass sie in aller Regel das Lernen blockieren. Dadurch werden natürlich diverse Trainingsansätze, bei denen der Hund gelasseneres Verhalten oder alternative Reaktionen lernen soll, deutlich erschwert.



5. Spezialfall: Schilddrüse

Eine Unterfunktion der Schilddrüse kann nicht nur zum bekannten Krankheitsbild des etwas trägen, lethargischen und abwehrbereiten Hundes führen, sondern mindestens so häufig zu einem hibbeligen, nervösen und gestresstem Verhalten, das trotz konsequentem Anti-Stress-Programm nicht besser wird. In solchen Fällen ist eine Therapie für die Schilddrüsenunterfunktion erforderlich – auch dann, wenn diese erst subklinisch ist (also die Werte noch im sogenannten „Referenzbereich“, aber schon im unteren Drittel liegen)