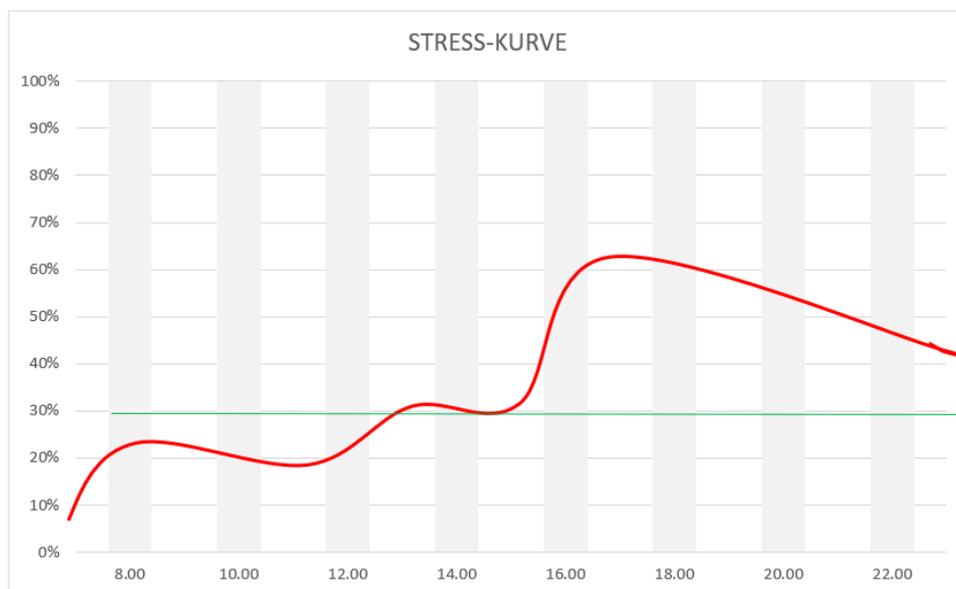




STRESS-KURVE

Du weißt ja, dass viel Aufregung beim Hund dazu führt, dass Stresshormone ausgeschüttet werden, die sich dann im Körper ansammeln. Dabei steigt der „Pegel“ im Lauf des Tages bei Aufregung und sinkt in Ruhephasen (zum Beispiel nachts) wieder ab. Wenn die Kurve besonders hochfährt, fährt auch der Hund hoch und reagiert heftig reagiert und ungestüm, reaktiv oder ängstlich.

Alles, wo Ruhe und Entspannung vorherrschen, lässt den Pegel etwas absinken, alles wo Aufregung und Action auftreten, führt zu einem sprunghaften Anstieg der Kurve und in der Folge zu Überdrehtheit und Unruhe bei Hund. Daraus ergibt sich im Lauf des Tages ein gewisses Auf und Ab, was zum Beispiel so aussehen könnte:



Der Job des Menschen besteht darin, den Pegel an Stresshormonen in Körper niedrig zu halten und für einen flachen Verlauf der Stress-Kurve im Lauf des Tages zu sorgen. Idealerweise bleibt geht die Kurve dabei nicht über die „grüne Linie“. Wenn doch ist es wichtig, danach wieder an einem raschen Absinken der Kurve zu sorgen.



Die Kurve schwankt im Lauf des Tages ganz normal:

- Wenn der Hund grad schläft, ist er entspannt, der Pegel sinkt.
- Wenn er morgens aufwacht, vielleicht noch erholt von der Nachtruhe ist die Kurve unten (je nachdem, wo der Pegel am Vortag war!) und steigt etwas an, weil ein neuer Tag anbricht (oder es morgens hektischer zugeht bei euch) .
- Wenn im Lauf des Tages alles Mögliche passiert ist und er beim Spaziergehen eine aufregende Begegnung hatte, steigt der Pegel und die Kurve fährt hoch.
- Wenn er danach was zu Kauen bekommen hat und ein Nickerchen macht, sinkt sie vielleicht wieder ein bisschen ab.
- Und so weiter...

Das kommt jetzt natürlich ganz auf deinen Hund an, auf euren Tagesablauf und auch darauf, wieviel chronische Stressbelastung der Hund schon hat. Das Ziel ist, die Kurve im Durchschnitt um die grüne Linie herum zu halten.

Dazu musst du aber erst mal ein Gefühl bekommen, wie er tatsächlich drauf ist und wie eure derzeitige Stresskurve im Lauf des Tages sich entwickelt.

1. Beobachtungstag

Beobachte einen Tag lang deinen Hund und achte dabei darauf, wann sein Stresspegel niedrig ist, wann er steigt, wann er sinkt und wann er besonders hoch ist. Einfach mal nur beobachten und ein Gefühl dafür entwickeln.

2. Stresskurve zeichnen

Am nächsten Tag nimmst du dir die Grafik hier unten zur Hand und zeichnest im Lauf des Tages mindestens alle zwei Stunden ein, wie die Stresskurve bei deinem Hund verläuft. Achtung: Nimm die Aufregungen ernst genug und zeichne sie hoch genug ein, im Vergleich dazu bringen die kurzen Ruhephasen danach nur ein leichtes Absinken. Die Stresshormone bleiben ja stundenlang im Körper des Hundes präsent, selbst wenn er danach wieder im Wohnzimmer in seinem Körbchen döst. Zeichne die Stresskurve gern ein paar Tage lang immer wieder neu, wenn eure Tage unterschiedlich verlaufen oder dein Hund ein aufregendes Ereignis zu verarbeiten hat.

3. Grüne Linie

Mach dich nun daran, dich jeden Tag weiter an die grüne Linie heranzuarbeiten, bis es euch sogar gelingt, im Tagesschnitt im Wesentlichen unter der grünen Linie zu bleiben.



STRESS-KURVE

