

## RUHE &amp; ENTSPANNUNG

#ruhetrainingmitvitomalia

## HUND KOMMT NICHT ZUR RUHE

## Was passiert im Hundekörper bei Stress?

Schlaf und Ruhe haben grossen Einfluss auf das Stresserleben unserer Hunde. Stress kann unterschieden werden zwischen Eustress, der normalen und gut zu überwindenden Stress beschreibt und Distress, der deinen Hund überfordert und deshalb schädlich ist. Bei Stress wird neben dem Stresshormon Adrenalin das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Das überschüssige Cortisol kann kurzzeitig aktivierend auf deinen Hund wirken, langfristig gesehen ist ein dauerhaft erhöhter Cortisol-Spiegel gesundheitlich bedenklich. Nach stressigen Situationen benötigt dein Hund viel Ruhezeit, um den Stresshormon Cocktail in seinem Körper verarbeiten zu können. Es kann ca. 48 Stunden dauern, bis der Cortisol-Pegel sich reguliert. Gleiches gilt für Hunde, die neben Stresssituationen übermässig in Bewegung sind. Übermässig bedeutet, dass regelmässig 80–90 % des Tages nicht aus Ruhe, sondern aus Aktivität bestehen. Hunde, die zu viel Bewegung und Aktivität ausgesetzt sind und zu wenig Ruhephasen erhalten, haben ein Schlafdefizit. Kommt der Hund nicht zur Ruhe, kann er das überschüssige Cortisol nicht abbauen. Während des Schlafs wird das Stresshormon Cortisol abgebaut. Mehr zu dem Thema in unserem Expertenblog.



*Stresszeichen sind ein Zeichen dafür, dass dein Hund Stress empfindet. Jeder Hund ist individuell und nicht jeder Hund zeigt alle Stresszeichen. Viele Stresszeichen kommen häufig im normalen Hundealltag vor, in der Kommunikation und sind nicht immer ein Anzeichen für Besorgnis. Beobachte deinen Hund, nimm die Zeichen wahr, aber beginne keine Überinterpretation.*

**RUHE & ENTSPANNUNG**

#ruhetrainingmitvitomalia

***Stresszeichen***

- angelegte Ohren
- erhöhte Muskelanspannung, steifer Körper
- grosse, weit geöffnete Pupillen
- Walaug (weisser Teil des Auges sichtbar)
- erhöhter Puls
- Hecheln
- zeitlich begrenzte Schuppen
- plötzlicher Fellausfall
- aufgestelltes Rückenfell (Bürste)
- häufiges Urinieren und Kot absetzen
- übermässiges Speicheln
- Zittern
- Aufreiten
- bei Rüden das Ausfahren des Penis
- Winseln, Fiepen und Bellen
- Futterverweigerung
- kaum ansprechbar
- Bewegungsdrang
- etc.

***Entspannungszeichen***

- Ohrenansatz ist entspannt (Hängeohren)
- lockerer Körper
- normale Pupille
- Augen sind etwas geschlossener, träger
- ruhiger Herzschlag
- tiefe, ruhige Atmung
- schlaffes Gesicht
- meist Liegeposition
- Seufzer
- Gähnen aus Müdigkeit
- spannungslose, lockere Lippen
- etc.

*Notizen:*