

begleitendes Handout zum Fellwechsel-Mini-Kurs

"Fellwechsel beim Hund verstehen & natürlich unterstützen"

von Andrea Göhl – kraftkumpel.hundwelt



Das Wichtigste in Kürze:

Der Fellwechsel ist kein rein „mechanisches Haaren“, sondern ein hormonell gesteuerter Prozess, der den gesamten Organismus beansprucht.

Beginn der Umstellung ist nicht erst bei Haarausfall, sondern bereits zur Sommer- und Wintersonnenwende, wenn sich die Tageslichtdauer verändert. Das heißt: Wenn du deinen Hund gut durch den Fellwechsel bringen willst, dann musst du bereits Ende Juni bzw Ende Dezember damit beginnen und nicht erst, wenn sich das Fell in der Wohnung verteilt.

Das auslösende Hormon ist das "Hormon der Dunkelheit": Melatonin

Die Schilddrüse spielt eine zentrale Rolle in der Zeit des Fellwechsels, das Immunsystem ist gefordert genauso wie die Ausleitungsorgane Nieren, Leber, Lymphe und Haut.

Steuerung:

Lichtreiz über die Retina → Hypothalamus → Epiphyse → Schilddrüse – der Körper stellt sich frühzeitig auf Sommer- oder Winterfell um.

Der aktive Fellwechsel kann 4–8 Wochen dauern, die hormonelle Einleitung dessen ca. 5 Wochen, oft mit Phasen körperlicher Schwäche, Hautproblemen, höherer Infektanfälligkeit oder vermehrtem Energiebedarf.

Durch gezielte Ernährung, Naturheilkunde und Alltagsmaßnahmen kannst du deinen Hund unterstützen.

Der hormonelle Fahrplan (vereinfacht dargestellt)

Ablauf des Wechsels von Winter- auf Sommerfell

Lichtreiz über die Augen → Hypothalamus → ↓ Melatonin (Epiphyse) → ↑ TRH + TSH → Schilddrüse → ↑ T₃/T₄ (Schilddrüsenhormone) → Aktivierung der Haarfollikel → Fellwechsel

Nicht ausschließlich der sinkende Melatoninspiegel setzt den Fellwechsel in Gang, sondern vielmehr die Veränderung bzw. die Veränderungsrichtung und Dynamik des Melatoninspiegels – also ob er steigt oder fällt – in Abhängigkeit von der Tageslichtdauer.

Ausführlich erklärt:

☀ **Sommersonnenwende** → Tage werden kürzer → Melatonin ↑ → Winterfellbildung beginnt

Zur Sommersonnenwende (21. Juni) erreichen die Tage ihre maximale Länge.

Ab diesem Zeitpunkt werden die Tage wieder kürzer → mehr Dunkelheit → die Zirbeldrüse schüttet zunehmend Melatonin aus.

Dieses Ansteigen des Melatoninsignals wirkt auf den Hypothalamus → TRH (Thyreotropin-Releasing-Hormon) → Hypophyse → TSH → Schilddrüse → T3 & T4 → Signal an Haarfollikel: Winterfell vorbereiten.

❄ **Wintersonnenwende** → Tage werden länger → Melatonin ↓ → Sommerfellbildung beginnt

Ab der Wintersonnenwende (21. Dezember) kehrt sich das um: Die Tage werden länger → weniger Dunkelheit → Melatoninproduktion sinkt.

Das Absinken des Melatoninspiegels ist dann wiederum der Impuls für den Wechsel zum Sommerfell.

Fazit:

Nicht der absolute Melatoninwert, sondern *seine Veränderung* (steigend oder fallend im Jahresverlauf) ist das Schlüssel-Signal für die endokrine Kaskade, die den Fellwechsel hormonell steuert.

Das erklärt auch, warum der Wechselprozess schon Wochen vor dem sichtbaren Haarausfall beginnt – der Körper reagiert auf die *Veränderung der Tageslichtlänge*, nicht auf Temperatur oder Wetter.

Sommersonnenwende → Melatonin ↑ → Winterfell
Wintersonnenwende → Melatonin ↓ → Sommerfell.

Startpunkt:

Sommersonnenwende (21. Juni): Start Fellwechsel zum Winterfell

Wintersonnenwende (21. Dezember): Start Fellwechsel zum Sommerfell

(Die sichtbare Haarveränderung erfolgt zeitverzögert – ca. 5 Wochen später)

Wichtige Nährstoffe zur Unterstützung

Nährstoff	Wirkung im Fellwechsel	Quellen
Biotin (B7)	Keratinbildung, Hautregeneration	Leber, rohes Eigelb, Hefe
Zink	Hautschutz, Immunfunktion	Fleisch, Kürbiskerne
Omega-3/-6	Hautbarriere, Entzündungshemmung	Fischöl, Hanföl
Methionin/Cystein	Keratinbildung, Haarwachstum	Fleisch, Ei (Eiweiß immer nur gekocht verfüttern)
Kupfer & Mangan	Pigmentierung & Bindegewebe	Innereien, Spinat

(Quellen: NRC, Reece & Wheaton, MSD Veterinary Manual)

Natürliche Hilfe für Immunsystem & Stoffwechsel-Organe

* Immunsystem:

- Vitamin C (z. B. Apfel) & Vitamin E (z. B. Brokkoli)
- Echinaceawurzel-Pulver
- Heilpilze: Reishi, Shiitake → immunmodulierend, antioxidativ
- Darmgesundheit im Blick behalten (80% des Immunsystem sitzen dort!)

* Leber & Niere:

- Mariendistel: Leberschutz, Zellregeneration
- Löwenzahn: unterstützt Gallefluss & Entgiftung
- Birke & Brennnessel: Ausleitung über Niere
- Maitake, Hericium: leber- & darmunterstützend

!! → Dosierung & Anwendung individuell abstimmen – Die genannten pflanzlichen oder pilzbasierten Produkte sind keine Heilmittel im rechtlichen Sinn. Sie ersetzen weder eine tierärztliche Diagnose noch Behandlung. Die Empfehlungen basieren auf Erkenntnissen aus der naturheilkundlichen Tiertherapie und sind zur unterstützenden Anwendung gedacht.

kleine Alltagstipps

Bürsten & Pflege: täglich in der aktiven Fellwechselphase

Bewegung & Stoffwechselanregung: moderate Aktivität

Frisches Wasser: ausreichend trinken

Fütterung stabil halten: wenn möglich keine großen Umstellungen im Fellwechsel

Ruhephasen akzeptieren: Regeneration ist wichtig

Hast du Fragen oder Feedback?

Melde dich gern bei mir persönlich:

✉ E-Mail: post@andrea-goehl.de

📱 Instagram: [@kraftkumpel.hundwelt](https://www.instagram.com/kraftkumpel.hundwelt)

www.andrea-goehl.de

Du willst mehr?

Wenn du merkst, dass du noch viel mehr wissen willst, beispielsweise zur Darmgesundheit, Ausleitungskuren, wie du deinen Hund selbst untersuchen kannst etc. → dann schau dir unbedingt meine Pfotenreise an!

Dort lernst du, wie viel du selbst in Sachen Hundegesundheit für deinen Hund bewegen und die wichtigen Fragen rund um die Hundegesundheit endlich leicht & sicher wuppen kannst! Alles individuell für deinen Hund, kein Gruppenprogramm sondern ein echtes 1:1 - du & ich für deinen Hund.

www.andrea-goehl.de/pfotenreise

Ich freu mich auf dich!

Andrea

Tierheilpraktikerin & Hundefitness-Trainerin

