

Kraftkumpel-Bläddla

Monatsmagazin für liebevolle Hundemenschen

Ausgabe 1

Juli 2025



Erste Hilfe & Kräuter-Tipps für deinen gestressten Vierbeiner.

Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung: So unterstützt du Körper und Nervensystem deines Hundes natürlich und alltagstauglich.

Stress lass nach

Das ändern wir jetzt

"Die Auswirkungen von Stress auf den Hund werden komplett unterschätzt, weil Hundemenschen nicht wissen, was im Körper passiert."

Stress zerstört den Hundekörper von Innen. Denn es ist nicht nur eine emotionale Sache für den Hund, sondern es hat körperliche Folgen.



Was ist eigentlich Stress

& wie du ihn erkennst

Stress ist nicht automatisch etwas Negatives – das ist vielen Hundemenschen gar nicht bewusst. Auch positive Ereignisse können Stress auslösen: Vorfreude auf das Training, ein Wiedersehen mit der besten Hundekumpeline oder neue spannende Umgebungen können genauso Stressreaktionen hervorrufen wie schlechte Erfahrungen, Überforderung oder zu viel Lärm.

Das Wetter, ein veränderter Tagesablauf oder sogar dein eigenes Verhalten – all das kann Stress beim Hund verursachen. Solche sogenannten „Stressoren“ können also sehr vielfältig sein.

Wie erkennst du Stress?

Stress zeigt sich – wie so vieles im Leben mit Hund – in der Körpersprache. Mal ganz offensichtlich, mal fast unsichtbar. Du brauchst also Aufmerksamkeit, Beobachtungsgabe und echtes Interesse an deinem Hund.

Denn nur wer genau hinsieht, kann feinste Signale deuten und darauf reagieren.

Zu den deutlichen Anzeichen von Stress gehören z. B.:

- Zittern
- Rute einklemmen
- Hecheln
- eine löffelförmige Zunge
- angelegte Ohren

Daneben gibt es aber auch subtilere Signale, die leicht übersehen werden, z. B.:

- schwitzige Pfoten
- häufiges Gähnen
- über das Maul lecken
- sich zurückziehen
- fiepen
- geweitete Augen („große Augen“)
- stilles, passives Hinter-dir-Stehen

Diese Signale muss man lesen lernen – und genau dazu lade ich dich ein!

Fazit:

Stress ist nicht immer offensichtlich. Manchmal versteckt er sich hinter kleinen Gesten. Wer seinen Hund wirklich versteht, kann rechtzeitig reagieren – und damit aktiv zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen

Wenn du Unterstützung dabei brauchst, deinen Hund besser zu verstehen, dann schau gern auf meiner Website vorbei: Unter der Rubrik LEAD YOUR DOG LIFE findest du ganz unten den Downloadbereich. Dort kannst du dir kostenlos den Kraftkumpel-Kompass herunterladen – dein praktischer Begleiter, um die Körpersprache deines Hundes besser zu lernen.

Stress verstehen

Was im Körper deines Hundes passiert

ein Blick unter die Oberfläche

Wenn wir über Stress sprechen, meinen wir oft äußere Auslöser. Doch was passiert eigentlich im Inneren deines Hundes, sobald ein Stressfaktor – ein sogenannter Stressor – auf ihn trifft?

Der Körper reagiert sofort:

Über die Hirnanhangsdrüse wird das Hormon ACTH ausgeschüttet. Dieses wiederum gibt den Impuls an die Nebennierenrinde, die jetzt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol freisetzt.

Dein Hund befindet sich nun im Kampfmodus – das sogenannte sympathische Nervensystem übernimmt die Kontrolle.

Das passiert dabei konkret:

- Der Herzschlag erhöht sich
- Die Blutgefäße weiten sich
- Die Atemfrequenz steigt
- Der Blutdruck geht nach oben
- Die Verdauung wird stark reduziert und die Nährstoffaufnahme leidet
- Das Immunsystem fährt seine Aktivität herunter

Dieser Vorgang ist keine Frage von „ein bisschen“ oder „ganz viel“ Stress – die Hormonreaktion ist wie ein Kippschalter:

Entweder sie ist aktiv, oder eben nicht. Ein Dazwischen gibt es nicht. Wenn die Stressursache lange bestehen bleibt oder sich über Tage, Wochen oder gar Monate viele Stressauslöser aneinanderreihen, spricht man von *chronischem Stress*. Das passiert auch dann, wenn du deinem Hund nach einer stressigen Situation keine ausreichende Erholung gönnst.

Wichtig zu wissen: Bis sich der Cortisol-Spiegel deines Hundes wieder normalisiert hat, können fünf Stunden bis mehrere Tage vergehen! Es liegt also an dir, wie schnell dein Hund aus dem Stressmodus zurück in die Balance findet.

Die Folgen von Dauerstress sind gravierend:

- Schwaches Immunsystem → mehr Infektionskrankheiten
- Probleme mit der Verdauung, Übelkeit, Durchfall
- Verhaltensauffälligkeiten wie Lecken, Winseln, Rute knabbern
- Und sogar ein erhöhtes Krebsrisiko, weil das Immunsystem entartete Zellen schlechter erkennt

Stress ist keine Laune, sondern eine knallharte Kettenreaktion im Körper. Und genau deshalb ist es so wichtig, dass du erkennst, wann dein Hund im Stress ist – und wie du ihm gezielt hilfst, wieder zur Ruhe zu kommen.

Je nach Typ hilft deinem Hund entweder

→ einfühlsames Kraulen und Körperkontakt

→ oder ein kurzes, wildes, losgelöstes Bewegungsspiel mit dir

Im **Sommer** besonders wichtig:

→ kühle Liegeplätze frei zugänglich machen

Erste Hilfe bei Stress

**so hilfst du deinem Hund,
wieder in Balance zu kommen**

Wenn dein Hund Stressanzeichen zeigt, zählt vor allem eines: deine Bereitschaft, dazuzulernen. Denn wie gut du ihm helfen kannst, hängt davon ab, wie gut du ihn lesen kannst. Dein Hund zeigt dir, was er braucht – wenn du genau hinschaust. Das gilt auch für seine Erholung nach dem Stress.

Grundsätzlich lässt sich sagen:

- Schlecken beruhigt, ebenso Kauen; (Achtung: bitte keine Knochen – der Zahngesundheit zuliebe!)
- Sorge konsequent für ungestörtes Ruhen und Schlafen – das ist essenziell für die Erholung

Erholung beginnt mit Aufmerksamkeit. Dein Hund sagt dir, was er braucht – du musst nur lernen, hinzuhören. Gib ihm Raum, Sicherheit und das richtige Maß an Nähe. Dann wird selbst ein stressiger Tag nicht zum Problem, sondern eine Phase, aus der ihr gestärkt herausgeht.

Kräuter gegen Stress?

Unterstützung aus dem Napf

Es gibt kein Mittelchen und kein Kraut der Welt, das Stress für deinen Hund einfach auflösen oder alle negativen Folgen verhindern kann. Punkt.

Aber: Du kannst den Körper deines Hundes trotzdem ganzheitlich unterstützen – auch über den Futternapf.

Pflanzliche Helfer können dabei sanft regulierend wirken und den Organismus bei der Regeneration begleiten.

Ein paar Beispiele:

- Purpursonnenhutwurzel-Pulver
- Melisse
- Hopfen

Diese Pflanzen eignen sich besonders gut zur Unterstützung bei Nervosität und zur Stärkung des Immunsystems.

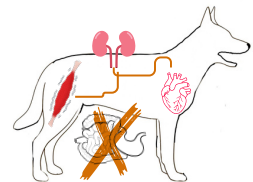
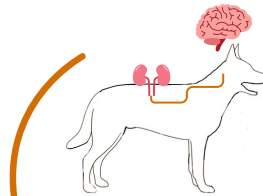
Meine liebste Bezugsquelle: krauterie.de

Pflanzen sind keine Zaubermittel – aber sie können starke Begleiter sein. Du trägst die Verantwortung, den Stress deines Hundes zu erkennen und ihm Ruhe und Sicherheit zu geben. Kräuter können diesen Weg sanft *mitgehen*, aber nicht *für* dich gehen.

auf einen Blick



Das Hormon ACTH sorgt dafür, dass über die Nebennierenrinde Cortisol freigesetzt wird.



Cortisol lässt das Herz schneller schlagen, die Muskeln spannen sich an, die Verdauung stoppt.



Das Immunsystem kann nicht mehr richtig arbeiten, die Tore für Infektionskrankheiten und Krebs stehen weit offen.



Warum's des Bläddla gibt

Weil ich glaube, dass Hundegesundheit nicht bei Symptomen anfängt, sondern bei dir.

Bei deinem Blick, deinem Bauchgefühl & deiner Bereitschaft, nicht alles einfach hinzunehmen, was man dir über deinen Hund erzählt.

Ich bring Wissen aus Tierheilpraxis und Hundefitness mit – aber noch wichtiger: Ich bring Vertrauen *in dich* mit.



“Weil Hundegesundheit an deinem Ende der Leine beginnt.”

Impressum

Tierheilpraxis Andrea Göhl
www.andrea-goehl.de
post@andrea-goehl.de



Das war fei noch lang net alles

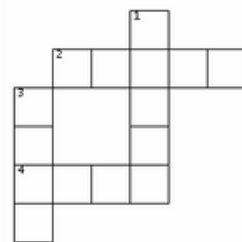
So kann's weitergehen

Wenn du das Gefühl hast, da geht noch mehr für dich & deinen Hund

- dann geh auf meine Website
www.andrea-goehl.de

Ob LEAD YOUR DOG LIFE-Mentoring, Online-Kurse (z.B. zum Fellwechsel) oder persönliche Beratung.
 Ich bin da, wenn du bereit bist.

Kraftkumpel-Quizz



1. Welches Tier kann Überträger von Hundemalaria (Babesiose) sein?
2. Wie viele Krallen hat ein Hund an einer Vorderpfote?
3. In welchem Organ sitzt 80% des Immunsystems?
4. Wie wird der Schwanz eines Hundes korrekterweise genannt?