

DOG RELÄX - ENTSPANNTER MENSCH – ENTSPANNTER HUND IST DER „FAULE HUND“ EIN SCHLAUER HUND?

Der informative und umfangreiche Wissensbereich auf dogSpot bietet interessante Kolumnen und Beiträge zum Thema Hundeernährung, Erziehung, Hundesport und Gesundheit, geschrieben von Experten wie Diana Eichhorn, Uwe Friedrich, Thomas Baumann, Michael Grewe, Tierarzt Dr. Rolf Spangenberg und viele mehr! Heute mit einer spannenden Kolumne von der engagierten psychotherapeutischen Heilpraktikerin, Tierpsychologin (ATN), Yogalehrerin und Buchautorin Sabina Pilguy!



HEUTE MIT DER KOLUMNE VON FRAU PILGUJ

Sabina Pilguy ist Begründerin der Methode „Dog Reläx“ und zu Ihren Werken über unsere geliebten Vierbeiner gehören u.a. „Dog Reläx“, in dem es über das entspannte Miteinander von Mensch und Hund geht, „Weisheiten der Schnüffelnasen“, der tierischen Anleitung zum Glücklich sein und ihrem neuen Projekt „Wertschätzung teilen“. Weitere Infos unter: www.hunde-weisheiten.de

Der Begriff „Fauler Hund“ wird umgangssprachlich häufig als sogenannter Tierphraselogismus verwendet: In Verbindung mit einem Adjektiv erhält der Hund eine negative Bedeutung. Der „Fauler Hund“ ist eigentlich ein negativer Ausdruck für einen Menschen, ein Synonym für einen Faulenzer! Der faule Hund, der sich genüsslich auf dem Rasen in der Sonne räkelt, ist doch eigentlich ein schlauer Hund: Er sorgt dafür, dass es ihm gutgeht und liebt es, zu relaxen und frei von „hausgemachtem“ Stress zu sein. Und kein Hund der Welt würde einen Kauknochen to go bestellen. Hunde genießen lieber in aller Ruhe.

HUNDE SIND UNSERE LEHRMEISTER, SIE LEHREN UNS DIE LEICHTIGKEIT DES LEBENS, EIN LEBEN MIT MÖGLICHT WENIG STRESS.

Die Definition „Stress“ wurde von dem Endokrinologen Hans Selye, als Auslöser des sogenannten „Allgemeinen Anpassungssyndroms“ benannt. Wir Menschen, sowie auch unsere Hunde, sind täglich neuen Situationen ausgesetzt auf die der Körper mit Ausschüttung von Stresshormonen reagiert. Je nach Charakter und/oder Erfahrungen hat jedes Lebewesen einen persönlichen Stresslevel. Stress an sich ist nichts Negatives, im Gegenteil es ist eine wichtiger Motor, um schwierige Aufgaben oder Situationen erfolgreich zu lösen. **Jedoch ist es wichtig, dass jeder Spannungsphase eine Entspannungs- und Erholungsphase folgt.**

Findet keine Erholungsphase statt, in der der Organismus die hormonellen Regelkreise harmonisiert und der Körper wieder in Balance kommen soll, stellt sich chronisch unbewältigter Stress ein und es kommt zu einer Erhöhung

der Ausschüttung des Hormons Kortisol, welches langfristig das Immunsystem schwächen kann. Bei jeder Anspannung, Erregung oder Stressreaktion reagiert der Körper mit der Ausschüttung von sog. Stresshormonen. Neben der hormonellen Reaktion reagiert der Körper auch sofort mit einer Muskelanspannung. Die moderne körperorientierte Psychotherapie geht davon aus, dass nicht nur das Gehirn, sondern auch der Körper jede Stress, Angst- und Traumaerfahrung speichert. Dies kann sich langfristig durch starke Muskelanspannungen oder Muskelverkrampfungen in Form von extremer Körperspannung zeigen, bei Mensch und Tier.

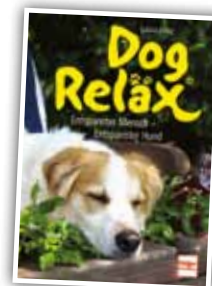
Unsere vierbeinigen Freunde, ganz besonders die Hunde erleben Stress genauso wie wir Menschen. Wie Studien gezeigt haben, haben Hunde während ihres „Jobs“ (zum Beispiel Therapiebegleithunde, Rettungshunde, Blindenführhunde, Suchhunde, Servicehunde usw.) und danach einen im Speichel gemessenen erhöhten Wert des Stresshormons Cortisol. Dieser gemessene Wert zeigt den Erregungszustand an, wie auch bei uns Menschen wenn zum Beispiel ein besonderes freudiges Ereignis (positiver Stress) bevorsteht. Anders würde uns ein Hund, der extrem gestresst (negativer Stress) ist, dies auch durch seine auffälligen körperlichen Reaktionen, wie z.B. hecheln, zittern, an den Pfoten schwitzen, unruhig sein, usw., signalisieren. Was oftmals nur wie ein wenig Spiel oder Kuscheleinheit wirkt, ist für den Hund aber ein anstrengender Job, der viel Einfühlungsvermögen voraussetzt. Nach seinem Job ist es wichtig, die Batterien des Hundes wieder aufzuladen und auch den Stresslevel wieder in

Balance zu bringen. Dazu gehören neben Spiel und Spaß, viel Ruhe natürlich, und Entspannung (auch wichtig für Familienhunde ohne „Job“).

WIE KANN MAN SEINEM HUND ZU MEHR ENTSPANNUNG VERHELFFEN?

Eigentlich ist es doch ganz einfach, den Hund als Hund zu respektieren und seine wirklichen Bedürfnisse und rassespezifischen Neigungen zu berücksichtigen. Ein ausgiebiger Spaziergang in der Natur und eine anschließende Kuscheleinheit oder eine Wohlfühlmassage genießt jeder Hund gerne. Denn jede Streicheleinheit oder Massage wirkt wohltuend. Die Ausschüttung vom sog. Wohlfühlhormon „Oxytocin“, sorgt rasch für Entspannung beim Hund und übrigens auch beim streichelnden Zweibeiner-Berührung beruhigt eben.

Aus dem Buch von Sabina Pilguy *„Dog Reläx - Entspannter Mensch - Entspannter Hund, Müller Rüschiikon Verlag“*



Die komplette Kolumne sowie weitere interessante Themen rund um das Thema Hund direkt auf www.dogspot.de/hundewissen