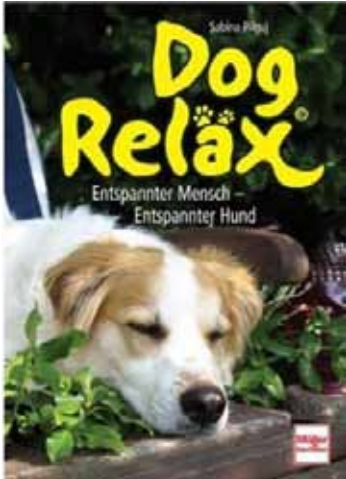


Buchempfehlung: Dog Relax[®]

Oft wird im Forum diskutiert, inwieweit Stress sich auf unsere Angstnasen auswirkt. Die Erfahrungen vieler Mitglieder zeigen deutlich, dass Stress nicht nur uns Menschen betrifft und beeinträchtigt, sondern auch oder sogar besonders unsere Hunde. Sie erspüren Anspannung und Stress ihres Menschen und machen ihn sich oftmals zu eigen. Stress kann dabei auch bei einem Hund chronisch werden und dadurch langfristig die Gesundheit des Vierbeiners beeinträchtigen.



Dieses Thema und besonders der Frage, wie man Stress und seine Auswirkungen sowohl bei Hund als auch bei Halter reduzieren kann, nimmt sich unser Forums-Mitglied Sabina Pilguy in ihrem Buch **Dog Relax[®]: Entspannter Mensch - Entspannter Hund** an (Müller Rüschlikon Verlag, Stuttgart 2009, ISBN 978-3-275-01706-5). Unterstützt wird sie von Frau Dr. Zimmermann, die veterinär-medizinisch das Thema Stress und Stresshormonausschüttung beleuchtet.

In einer klar verständlichen Einführung beschreibt Sabina, ergänzt durch die Ausführungen von Frau Dr. Zimmermann, die Bedeutung von Stress, seine Symptome und Auswirkungen auf unsere Hunde. Wichtige Aspekte der Mensch-Hund-Beziehung wie Kommunikation und Körpersprache, Bindung und Impulskontrolle werden erläutert, und begleitet von Alltagsbeispielen sowie wissenschaftlichen Erkenntnissen interessant und greifbar dargestellt.

Verlag: Müller Rüschlikon;
Auflage: 1.,
1. Aufl. 2009
(30. September 2009)

ISBN-10: 3275017101

ISBN-13: 978-3275017102



Daraus wird deutlich, dass ein entspannter Mensch sich sehr positiv auf seinen Hund auswirkt. Folgerichtig spricht Sabina daher im zweiten Teil des Buches zunächst an, wie der Hundebesitzer sich selbst aktiv entspannen kann. Hierzu erläutert sie einige Übungen wie beispielsweise die wechselseitige Nasenlochatemung bei Stress und Anspannung.

Fortsetzung - Buchempfehlung

Danach folgen im dritten Teil präventive Übungen zur Körperentspannung für den Hund, die einem ängstlichen Hund helfen können, mehr soziale Sicherheit zu erlangen.

Stets betont Sabina dabei die notwendige Freiwilligkeit des Hundes und Geduld des Menschen und gibt Hinweise, woran man erkennen kann, ob der Hund die Übungen positiv aufnimmt. Entspannung kann man eben nicht erzwingen.

Im vierten und umfangreichen Teil des Buches beschäftigt sich Sabina dann mit dem Thema Wellness-Massagen für den Hund. Zunächst legt sie die erforderlichen Grundlagen für das Verständnis beim Hundehalter, indem sie u.a. die Wirkung von Massagen, die Bedeutung der Meridiane sowie verschiedene Formen der Berührung gut verständlich erläutert. So macht sie beispielsweise klar, dass gerade ängstliche Hunde oft zu erheblichen Körperanspannungen neigen, da jede Angsterfahrung nicht nur im Gehirn sondern auch im Körper gespeichert wird. Daher kann durch das Auflösen von körperlichen Verspannungen bei einem Angsthund viel Positives "bewegt" werden.

Auf dieser Basis werden dann verschiedene Massagen für den Hund ausführlich und anschaulich erklärt und dargestellt.

Im gesamten Buch werden viele praktische Beispiele genannt und die Erläuterungen werden durch wunderschöne und aussagekräftige Fotos unterstützt.

Eine klare Lese-Empfehlung für alle, die eine verständliche Einführung in das Thema Stress und Entspannung beim Hund suchen. Aber auch für Hundebesitzer, die sich hier schon gut auskennen, lohnt sich dieses Buch, wenn sie durch leichte Berührungen und Massagen die Bindung zu ihrem Hund stärken, ihn entspannen oder auch einfach nur wohltuend durchkralen wollen.

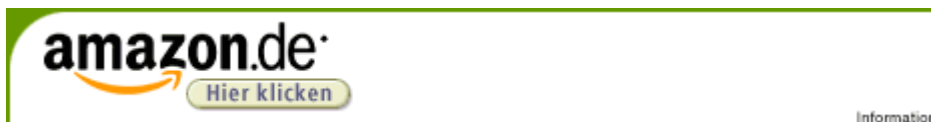
„Was ist los in der Welt von heute?

Wir leben in einer schnellebigen, lauten und hektischen Zeit, die wir aber nicht anhalten oder zurückdrehen können.

Um in diesem Geschehen nicht unterzugehen, müssen wir lernen, Zeit für Ruhe und Entspannung zu finden.“

(Sabina Pilguy)

Partnerlinks von angsthund.de



Ihr findet die Links auf dem Portal im Forum (dort rechts oben in der Ecke) und im Forum Bücherecke.

Ansonsten sind die Links auch in der Signatur von dalmiblu



Mit jedem Einkauf über einen unserer Partnerlinks unterstützt Ihr das Forum.

Die Einnahmen werden beispielsweise für Spendenaktionen oder Werbematerialien verwendet.