



Stress beim Hund

Stress beschreibt einen Zustand, in dem der Körper auf eine innere oder äußere Bedrohung reagiert und seine Kräfte darauf konzentriert, die Gefahrensituation zu bewältigen. Man unterscheidet **Eustress** (= optimale Reaktionsbereitschaft und körperliches Leistungsvermögen durch gesteigerte Energieversorgung des Körpers) und **Distress** (= krankhafte Veränderung durch langanhaltenden oder starken Stress, mit Erkrankungen des Immunsystems, Nieren-, Herz-, Kreislauf- und Magen-Darmerkrankungen, sowie erhöhter Aggressionsbereitschaft).

Was passiert bei Stress im Körper?

Sobald der Körper in Stress gerät, werden verschiedene Hormone ausgeschüttet, die man zusammengefasst als Stresshormone bezeichnen kann. Im Normalzustand gibt es verschiedene Regelkreise mit negativer Rückkopplung – d. h. sobald ein Hormon ausgeschüttet wird und eine bestimmte Konzentration erreicht, hemmt dieses Hormon gleichzeitig jene Faktoren, die die Ausschüttung dieses Hormons fördern – also seine eigene Neubildung. Die Konzentration wird damit auf eine konstante Größe reguliert.

Durch Stress wird nun der Normalzustand des Regelkreises verändert: es wird **Adrenalin** ausgeschüttet. Dies geschieht durch Erregung des Sympathikus, einem Teil des vegetativen Nervensystems. Adrenalin verursacht die Steigerung der Pulsfrequenz und der Herzleistung, Erhöhung des Blutzuckerspiegels, die Erweiterung der Bronchien und Pupillen usw. Außerdem wird eine vermehrte Freisetzung des Botenstoffes ACTH verursacht, was wiederum die vermehrte **Cortisol** Ausschüttung bewirkt.

Der Körper wird in optimale Leistungsbereitschaft versetzt, um zu überleben. Dieser **Alarmzustand** kann aber nicht lange aufrechterhalten werden. Nach der Stressphase muss es zu einer **langen Erholungsphase** kommen. Wenn diese nicht möglich ist, entste-

Calming-Signal/Stress-Signal

Foto: A. Eder



hen Anpassungskrankheiten, deren Hauptverursacher das **Stresshormon Cortisol** ist. Durch anhaltenden Stress sinkt der Cortisolspiegel aber 4 x langsamer – dieser Effekt verstärkt sich mit der Dauer des Stresses weiter!

WICHTIG: auch wenn Stress eine natürliche Reaktion des Körpers auf Bedrohung bzw. auf Veränderungen ist, belastet **zu viel Stress** unsere Hunde und führt dazu, dass verstärkt **Verhaltensprobleme** auftreten können und das Immunsystem geschwächt wird. Es können also sowohl das Verhalten wie auch die Gesundheit des Hundes durch Stress negativ beeinflusst werden! Vor allem Angst und nervöses Verhalten verschlimmern sich durch eine zu hohe Stressbelastung oft sehr deutlich.

Umso wichtiger ist es, dass du Stress bei deinem Hund erkennst!

Neben **körperlichen Symptomen** deutet auch einiges im **Verhalten** des Hundes auf Stress hin. Denn bei Stress entsteht eine vermehrte Hormonausschüttung von Adrenalin, Cortisol und Sexualhormonen, auf welche auch eine **deutlich erhöhte Aggressionsbereitschaft** zurückzuführen ist. Dieses führt zu einer verringerten Reizschwelle – der Hund reagiert in bestimmten Situationen heftiger als normal – z. B. bei anderen Hunden, Kindern, Joggern, Radfahrern, etc.

Stressauslösende Faktoren

- unmittelbare Bedrohung
- Hektik, Gewalt, Wut, Aggression in der Umgebung (z. B. Streit in der Familie)
- Unsicherheit/Angst (in Alltagssituationen, Training, mit Artgenossen, etc.)
- harte Ausbildung (z. B. Leinenruck, Strafe, Anbrüllen, Bedrängen, etc.)
- zu straffe/zu kurze Leine
- zu hoher Anspruch beim Training oder im Alltag
- zu viel Bewegung oder Spiel
- zu wenig Schlaf und Ruhephasen
- zu wenig Bewegung oder Beschäftigung
- übermäßige Erwartungshaltung / nicht erlernte Frustrationstoleranz
- Hunger/Durst
- sich nicht entleeren können, wenn nötig
- Hitze/Kälte
- Krankheit (Herz, Niere, Schilddrüse, Magen/Darm, Hormone, Allergien, etc.)
- Schmerzen/Juckreiz
- Beeinträchtigung der Sinnesorgane (Taubheit, Blindheit)
- Lärm/Unwetter / Feuerwerk
- Einsamkeit/Langeweile
- Verlassensangst/Stress beim Alleinbleiben
- schockartige Ereignisse
- Übermaß an aufregenden Objektspielen/Sozialspielen
- Kinder (sind oft lauter, in ihren Bewegungen schneller, etc.)
- für den Hund unverständliches Verhalten (z. B. Vertrauensperson bestraft ihn)
- Hypersexualität
- plötzliche Veränderungen (z. B. Tagesablauf, Umfeld, etc.)
- Wohnortwechsel / Familienzuwachs
- zu viel Körperkontakt (Festhalten, Streicheln, etc.) / zu wenig Körperkontakt



- zu viele Hunde/Haustiere im Haushalt
- falsche Zusammensetzung mehrerer Hunde/Haustiere
- zu viele/gar keine Regeln im täglichen Leben
- Besitzerwechsel/Verlust des Sozialpartners
- etc. ...

Es heißt nicht, dass jeder dieser Punkte für sich den Hund sofort schädigt! Bis zu einem gewissen Maß kommt jeder gesunde Hund mit ein bisschen natürlichem Stress (z. B. Läufigkeit) und externem Stress (z. B. Ausstellung, Tierarztbesuch, etc.) ganz gut zurecht. Aber zu viel / zu häufiger Stress schädigt den Organismus!

Deshalb sollte bei vermehrten Stressanzeichen der Ursache auf den Grund gegangen und eine bessere Situation für den Hund geschaffen werden, damit er – dauerhaft! – wieder STRESS ABBAUEN und damit wieder zu seiner nötigen Ruhe finden kann!

Oft müssen **Welpen und Junghunde** das zur RUHE kommen mit Unterstützung ihrer Menschen erst lernen – da sind oft ein deutliches Reduzieren von Aktivitäten sowie Übungen zum zur Ruhe kommen ratsam! Im Zweifelsfall kann auch die Hilfe von Experten (Hundeverhaltenstrainer, Verhaltenstierärzte, etc.) erforderlich sein, wenn ein Hund nicht zur Ruhe kommt!

Sehr wichtig ist, dass du die Anzeichen eines stark erhöhten Erregungszustandes (Stress!) beim Hund erkennen kannst, denn dann bist du in der Lage, deinen Hund im Alltag optimal zu unterstützen und zu entlasten!

Zeichen von Stress beim Hund

- Rastlosigkeit
- häufiges Urinieren / Unsauberkeit im Haus

- Durchfall/Erbrechen
- Überreaktion auf Ereignisse (Türglocke, Besucher, Geräusche, etc.)
- vermehrter Einsatz von Beruhigungssignalen (Calming Signals)
- übertriebene Körperpflege (bis zum Wundlecken!)
- Beknabbern der eigenen Pfoten/Rute
- häufiges Kratzen (ohne Parasiten zu haben)
- Dinge zerbeißen/in die Leine beißen
- Appetitlosigkeit/hektisches Verschlingen des Futters
- hektisches Trinken/häufiger Durst
- Bellen, Jaulen, Winseln, Heulen
- Schreckhaftes Verhalten
- Körper- und/oder Maulgeruch
- verhärtete Muskulatur
- Schuppen, schlechter Fellzustand, Hautprobleme (Juckreiz)
- sich öfter schütteln
- Erweiterung der Pupillen/Veränderung der Augenfarbe
- hinter der eigenen Rute herjagen
- hecheln, zittern
- nervöses/ängstliches/aggressives Verhalten
- schlechte Konzentration/abwesend wirken
- etc. ...

Einige der genannten Stressanzeichen können auch auf ernsthafte Erkrankungen hinweisen und der Hund sollte zur Abklärung einem Tierarzt vorgestellt werden!

TIPPS zur Stressvermeidung bzw. Stressreduktion:

- Hunde sollten durchschnittlich **17 Stunden** pro Tag schlafen/ruhen (Welpen ca. 20 Stunden!) – jede Stunde weniger steigert auf Dauer die Stress-Symptome!
- Jeder Hund sollte möglichst schon von Welpenbeinen an

Ronja Solfagur (7 J.), Bia Eurobisern (2 ½ J.), Ylvi Stormfare (11 J.) leben harmonisch im 3er Rudel

Foto: A. Eder





positiv an die Umwelt und deren mögliche Belastungen gewöhnt werden (ohne Überforderung oder Reizüberflutung)! Das ist sehr wichtig, damit der Hund mit Alltagssituationen gut zurechtkommt, und damit so stressfrei wie möglich durchs Leben gehen kann!

- Liebevoller Umgang, Erziehung über positive Bestärkung, ein Gleichgewicht von Bewegung und sinnvoller Beschäftigung mit ausreichenden Ruhephasen, faire und konsequente Regeln im Zusammenleben sowie klare Kommunikation mit dem Hund vermeiden unnötigen Stress für den Hund!
- Nach stark erhöhtem Stress benötigt der Hund **mindestens 2 stressfreie Tage**, um wieder ganz „runter zu kommen“! Denn das bei Aufregung schnell verfügbare Adrenalin wird zwar rasch abgebaut, aber der Hund benötigt **2-6 Tage**, bis das vermehrt ausgeschüttete „Stresshormon“ **Cortisol** wieder komplett abgebaut wird und der Körper sich somit gänzlich wieder erholt hat!
- Bei Hunden, welche die nötigen Erholungsphasen nicht haben, kann es zu **Dauerstress** kommen und es dauert damit immer länger, bis der Körper wieder in den „Normalzustand“ kommt! Es gibt schwere Fälle (z. B. Tierheimhunde, traumatisierte Hunde, etc.), wo es ½ bis 1 Jahr (und länger) dauert, bis sich der Hund (mit entsprechendem Anti-Stress-Management) komplett vom erhöhten Stresslevel wieder erholt hat!
- **Fakt ist: dauerhafter Stress erhöht das Krankheits- und Sterberisiko erheblich!**



Schlaf und Ruhe ...

Foto: A. Eder

Andrea Eder mit Ronja, Bia und Ylvi
Hundeschule LUCKY DOGS/Eurasier von Arrasino-Austria

(Quellen und weiterführende Literatur: Stress beim Hund (Martina Nagel u. Clarissa von Reinhardt), Calming Signals - Die Beschwichtigungssignale der Hunde (Turid Rugaas), Der ängstliche Hund: Stress, Unsicherheiten und Angst wirkungsvoll begegnen (Nicole Wilde), Trennungsangst beim Hund (James O'Heare), Das Aggressionsverhalten des Hundes (James O'Heare))

Ich wünsche allen Eurasiern und ihren Zweibeinern einen möglichst stressfreien Winter!

DejaVu Amico per la Vita und Riekendahl's Maris Stella

Foto: K. Kalunka

