



Ein erwachsener Hund braucht täglich rund 17 bis 18 Stunden Schlaf.



sche Beraterin und Hundetrainerin aus Rickenbach ZH. Gerade in den Tagen nach besonders reizstarken Erlebnissen wie etwa in der Hundeschule oder auf dem Hundeplatz sollte man dem Vierbeiner darum bewusst mehr Ruhe gönnen.

Fehlen diese Erholungsphasen permanent, kommt es zum chronischen Stress. Dieser sogenannte «Disstress» kann den Hund körperlich überfordern und seine Gesundheit angreifen. «Disstress kann das Immunsystem schwächen, die geistige Leistung einschränken und zu Verhaltensauffälligkeiten wie Hyperaktivität, aggressivem Verhalten oder auch Ängstlichkeit führen», erklärt Häberle.

In der Ruhe liegt die Kraft

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Hundehalter ihrem Vierbeiner helfen, zur Ruhe zu kommen. Nach aktiven Phasen können zum Beispiel Massagen oder auch Kauartikel den Energielevel des Hundes senken. Besonders wichtig aber ist, dass der Hund ungestört entspannen kann. «Hunde, deren Bezugspersonen immer zu Hause sind, leben manchmal im Dauerstress, weil sie permanent angesprochen, angefasst oder beobachtet werden. Der Hund sollte aber auch mal mehrere Stunden in Ruhe gelassen werden»,

betont Häberle. Im Verhältnis dazu sei der Schlafplatz selber zweitrangig. «Ein gesunder und zufriedener Hund soll schlafen dürfen, wo er sich am wohlsten fühlt», erklärt die Tierpsychologin. Läuft er seiner Bezugsperson allerdings permanent hinterher oder bettelt er am Tisch, kann er nicht entspannen. Dann sei es gut, wenn man ihn auf einen positiv antrainierten Ruheplatz schicken kann, so Häberle.

Kommen Hunde selber gar nicht mehr runter, kann eine Box helfen. Sie sollte jedoch im Vorfeld positiv verknüpft werden. Parallel dazu müssten aber unbedingt die Stressoren ermittelt und im Training neutralisiert werden, unterstreicht Häberle. Auch eine Leine

kann eine Möglichkeit sein, den Hund zur Ruhe zu bringen – dies allerdings nur unter Aufsicht und dort, wo der Hund ungestört ist und sich wohlfühlt. Beide Methoden sollten zum Wohle des Tieres nur eine begrenzte Zeit zur Anwendung kommen.

Ist ihr Hund nervös und überdreht, sollten Hundehalter auch stets ihr eigenes Nervenkostüm auf die Probe stellen. Denn: Aufregung ist übertragbar. Wer rastlos und hektisch in der Wohnung umherläuft, wird kaum zur Entspannung seines Tieres beitragen. Wer es dagegen schafft, einmal 30 Minuten ruhig auf einer Bank zu sitzen und die Natur zu geniessen, stärkt sowohl seine innere Balance als auch die seines tierischen Begleiters.

Bitte nicht wecken!

Hunde haben ein grosses Schlaf- und Ruhebedürfnis. Wird dies nicht gestillt, leidet ihre körperliche und geistige Gesundheit. Warum weniger Aktivitäten manchmal mehr sind und wie man nervöse Vierbeiner zur Ruhe bringen kann. VON GERTRUD RALL

Im Vergleich zum Menschen braucht der Hund deutlich mehr Schlaf, um gesund zu bleiben. Verhaltensbiologische Studien mit verwilderten Haushunden haben gezeigt, dass diese rund 50 bis 70 Prozent des 24-Stunden-Tages schlafen und die Hälfte der verbleibenden Zeit dösen. Für einen erwachsenen Haushund kann man also von rund 17 bis 18 Stunden Schlaf und 3 bis 4 zusätzlichen Ruhestunden ausgehen. Welpen und Senioren brauchen gar noch mehr. Hundehalter sollten sich bewusst sein, dass 20 Stunden Schlaf für einen Hund keine Seltenheit sind.

Büro, Shopping, Dinner bei Freunden oder im Restaurant: Als fast vollwertige Familienmitglieder sind Hunde heute häufig mit von

der Partie. Und selbst zu Hause ist es wegen dem Home-Office nicht mehr immer so ruhig wie früher. Für besonders aktive Halter und Hunde gibt es dann noch Agility, Mantrailing, Canicross und so weiter. Das Problem: Hunde machen so lange mit, wie man es von ihnen einfordert. Ohne jedwede Entspannungsphasen schraubt sich dabei das Energielevel immer höher. Ab einem gewissen Niveau beginnen Hunde zu überdrehen. Sie ähneln dann kleinen Kindern, die sich trotz zufallender Augen mit aller Gewalt störrisch dagegen sträuben, ins Bett zu gehen. Spätestens dann wird es für alle Beteiligten stressig. Der Hund ist irgendwann nicht mehr ansprechbar, ignoriert erlernte Kommandos und kommt

schlimmstenfalls allein gar nicht mehr zur Ruhe. Viele Erziehungsprobleme, bei denen es an Aufmerksamkeit und Orientierung mangelt, haben hier ihren Ursprung.

Schlafmangel sorgt für Stress

Um derartige Übersteuerungen zu vermeiden, muss der Hund seine Eindrücke beim Schlafen und Dösen verarbeiten können. Die Regeneration der beteiligten Hormone kann sich über mehrere Schlaf- und Ruhephasen erstrecken. «Unter Stress steigt der Cortisolspiegel des Hundes innerhalb von ein paar Minuten auf das Maximum. Er braucht aber fünf bis sieben Tage, bis er sich wieder gesenkt hat», erklärt Andrea Häberle, tierpsychologi-

Bilder: © Przemek Kizak / shutterstock.com; © Tom Heppen / shutterstock.com

Gültig vom 28. Oktober – 1. November

Zeit zum Geniessen und Verwöhnen

BESTE PREISE DER SCHWEIZ
DANK TIEFPREISGARANTIE*



Was Tiere lieben



ab 6.25
~~8.95~~

PRO PLAN
Hunde-Trockennahrung



56er
GROSSPACKUNG

17.95
~~HIT~~

Pedigree DENTASTIX
Hunde-Snacks



ab 12.55
~~17.95~~

PRO PLAN
Katzen-Trockennahrung



ab 5.35
~~7.65~~

ROYAL CANIN Breed
Katzen-Trockennahrung

fressnapf.ch

*Mehr Infos auf fressnapf.ch/tiefpreis