

Das Thema Stress hat in den vergangenen Jahren nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Hunden an Bedeutung gewonnen, denn nicht nur dem Menschen, auch seinem vierbeinigen Begleiter kann es einfach mal zu viel werden



Text:
Clarissa von Reinhardt

Stress bei Hunden

In bester Absicht, dem Hund genug Abwechslung, Auslauf und mentale Stimulation zu bieten, überfordert so mancher Halter sein Tier. Andererseits ist es aber auch nicht sinnvoll, den Hund von jeder Aufregung fernzuhalten, aus Angst, jegliche Aufregung könne zu viel für ihn werden. Es geht also darum, ein ausgewogenes Mittelmaß zu finden, das dem Hund Spaß und Abwechslung, bei gleichzeitig ausreichenden Pausen, bietet, denn eine dauerhafte Überforderung führt zu gesundheitlichen und psychischen Problemen. Um dieses „gesunde Mittelmaß“ herauszufinden, muss man sich mit den grundlegenden Begriffen rund um das Thema Stress beschäftigen.

Was genau ist Stress?

Jeder Organismus ist darauf ausgelegt, mit bestimmten Anforderungen an ihn fertig zu werden. Wenn die Anforderungen aber sehr hoch sind und er gleichzeitig nicht ausreichend lange Ruhephasen bekommt, kommt es zu einer Überforderung, die als Stress bezeichnet wird. Dabei werden verschiedene Hormone vom Organismus ausgeschüttet, die sich auf Psyche und Physis des Tieres auswirken.

Adrenalin sorgt für eine optimale Energieversorgung der Zellen, einer Kreislaufaktivierung und schärft die Sinne.

Der Hund ist also sozusagen auf „Alarmstufe“ eingestellt.

Aldosteron steuert den Wasserhaushalt, weshalb bei Stress mehr uriniert und auch gekotet werden muss. Deshalb urinieren auch viele Hunde vermehrt auf dem Hundeplatz, was von unerfahrenen Trainern versehentlich als dominantes Markieren fehlinterpretiert werden kann. In Wirklichkeit ist der Hund einfach nur sehr aufgeregt und muss deshalb vermehrt pieseln. Uns Menschen geht es da nicht anders, sind wir sehr aufgeregt, zum Beispiel vor einer Prüfung, müssen wir häufiger auf die Toilette.

Cortisol sorgt für eine Immunsuppression und bestimmte Sexualhormone steigern die Abwehrbereitschaft. Auch dies kennen wir von uns selbst: Sind wir gestresst, neigen wir eher zu überschießenden Reaktionen und Dinge oder Ereignisse, die uns eigentlich „kalt lassen“, regen auf.

Was sind Stressfaktoren?

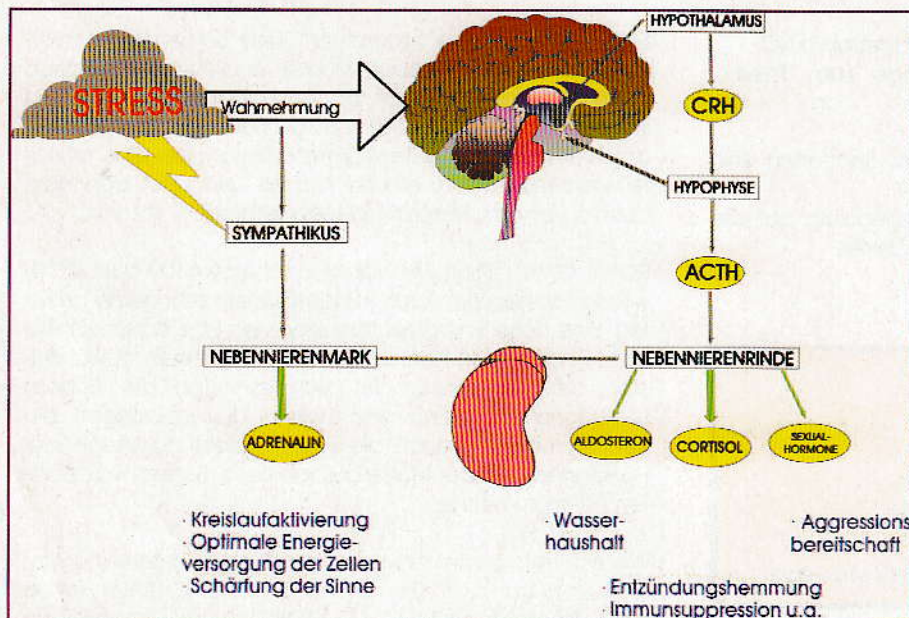
Als Stressfaktoren bezeichnet man die Auslöser von Stress. Diese können in sechs große Gruppen eingeteilt werden:

Äußere Stressoren

Hierzu zählt alles, was über die Sinneseindrücke wahrgenommen wird. Zu viel Lärm, zu viel optische Reize, zu viele Gerüche usw. auf einmal.

Nichterfüllung primärer Bedürfnisse

Der Hund darf zum Beispiel nicht koten oder urinieren, wenn er dies muss oder



hat großen Hunger oder – noch schlimmer – Durst. Auch wir Menschen können uns nicht gut konzentrieren, wenn wir mal ganz dringend auf die Toilette müssten und keine Gelegenheit dazu haben oder großen Durst haben und nichts zu trinken bekommen.

Leistungsstressoren

Auch ein Hund kann Stress dabei empfinden, wenn er spürt, dass außergewöhnliche Leistungen von ihm erwartet werden, die er evtl. nicht erfüllen kann oder will. Es liegt in der Verantwortung des Halter, sein Tier nicht zu überfordern – insbesondere nicht aus eigenem Ehrgeiz, zum Beispiel bei Turnieren oder Wettkämpfen.

Soziale Stressoren

Hierzu zählt zum Beispiel, wenn der Hund gezwungen ist, mit einem Artgenossen zusammen zu leben, mit dem er sich gar nicht versteht. Wir würde es Ihnen gehen, wenn bei Ihnen zu Hause jemand einzieht, den Sie nicht mögen. Hierzu zählt aber auch, wenn zum Beispiel ein Familienmitglied den Hund ablehnt und ihm dies auch zeigt.

Psychische Stressoren

Können sich aus den Leistungs- und sozialen Stressoren ergeben. Aber auch jegliche Überforderung, ein allgemeines Unglücklichsein und sich unverstanden Fühlen kann nicht nur bei Menschen zu psychischem Stress führen.

Innere Stressoren


Hierzu zählen Krankheiten und/ oder Behinderungen. Der Organismus verbraucht einen Teil seiner Reserven für die Bewältigung, Kompensation der Krankheit und ist deshalb nicht mehr so stark belastbar, wie ein gesundes Tier.

Stressreaktionen laufen in drei Phasen ab

- Alarmreaktionsphase
-> optimale Leistungsbereitschaft und Reaktionsfähigkeit
- Widerstandsphase
-> Toleranz gegenüber dem Auslöser steigt, gegenüber anderen Reizen oft erniedrigt
- Erschöpfungsphase
-> Keine Kompensation mehr möglich
-> dauerhafte Alarmreaktion
-> Krankheiten sind in der Folge möglich

Nachdem also zunächst eine optimale Leistungsbereitschaft und Reaktionsfähigkeit während der Alarmreaktionsphase bereit gestellt wurde, kommt es während der darauffolgenden Widerstandsphase zu ersten Problemen – der Körper hat sich zwar scheinbar an die

Stressreaktionen laufen in drei Phasen ab

- 
- **Alarmreaktionsphase**
-> optimale Leistungsbereitschaft und Reaktionsfähigkeit
 - **Widerstandsphase**
-> Toleranz gegenüber dem Auslöser steigt, gegenüber anderen Reizen oft erniedrigt
 - **Erschöpfungsphase**
-> Keine Kompensation mehr möglich
-> dauerhafte Alarmreaktion
-> Krankheiten sind in der Folge möglich

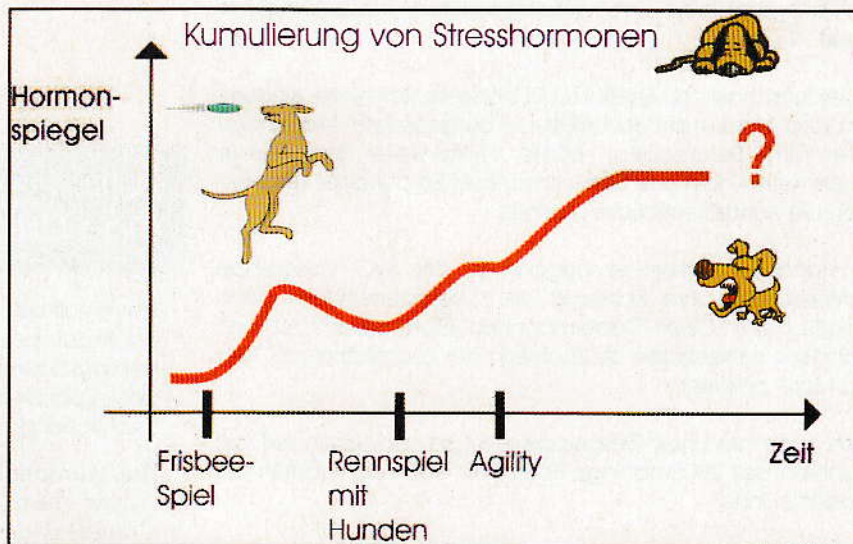
ständige Anforderung adaptiert (wie zum Beispiel bei Hundezuchtschauen, bei denen die Hunde oft trotz viel Lärm und Hektik ruhig wirken), an anderer Stelle neigt das Tier aber zu überschießenden Reaktionen und wird zum Beispiel häufiger in Raufereien verwickelt, ohne dass ein vernünftiger Grund dafür vorliegen würde. Dem Hund gehen einfach schneller die Nerven durch. Hält der Stress dann immer noch länger an, kommt es schließlich zur Erschöpfungsphase, in der gar keine Kompensation mehr möglich ist und das Tier immer häufiger krank wird und Verhaltensauffälligkeiten zeigt.

Es kam also über einen längeren Zeitraum zu einer Addierung von Stresshormonen. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Stress nicht nur bei negativen, sondern auch bei aufregenden positiven Ereignissen ausgelöst wird. Nach zu viel Hektik hat der Hund ein großes Schlafbedürfnis, wird dies nicht erfüllt, kommt es in Folge zu überschießenden Reaktionen, wie in der Graphik dargestellt.

Wie kann Stress verhindert werden?

Im Grunde ganz einfach. Achten Sie auf ein ausgewogenes Maß von mentaler und körperlicher Stimulation bei gleichzeitig ausreichend langen Ruhephasen. Seien Sie beim Training und in der Erziehung nicht zu ehrgeizig. Jeder Hund hat auch mal einen schlechten Tag – und ein Recht darauf.

Verzichten Sie auf Perfektionismus. Ein Tier ist ein lebendiges Wesen, das ebenso wenig perfekt ist, wie wir selbst. Hunde sind sehr gut darin, uns unsere Fehler nachzusehen und uns immer wieder zu verzeihen, wenn wir zu grob oder ungeduldig mit ihnen umgegangen sind, zum Beispiel, weil wir selbst gestresst waren. Warum sind wir oft so schlecht darin, ihnen ihre Unzulänglichkeiten zu verzeihen? Vielleicht können wir in diesem Punkt auch viel von ihnen lernen?! Vergessen Sie bei allem Üben, Spazieren gehen, Sport usw. nicht das Kuscheln und Schmusem. Das ist Balsam für die Seele Ihres Hundes – und für Ihre. Ihr Hund wird es Ihnen danken!



Am 20. Jänner öffnete die ÖKV Akademie auf der veterinärmedizinischen Universität Wien wieder ihre Pforten. In dieser Ausgabe finden sie den Vortrag „Stress bei Hunden“ von Clarissa von Reinhardt, der beim fachkundigen Publikum großen Anklang gefunden hat.