

Heiko Chr. Grube

Stress – oder was? Stressmanagement für Hunde



Ein Gespräch mit Zuchtrichter und Körmeister Wilhelm Nordsieck

Der Anteil psychosomatischer Störungen nimmt in unserer Bevölkerung immer mehr zu.

Das Thema ist heutzutage aus kaum einem Lebensbereich wegzudenken. Heerscharen von Ärzten, Therapeuten und Psychologen haben sich dieser Problematik angenommen. Stress bei Menschen: ja - im Beruf, in der Beziehung, in der Familie oder wegen der Finanzen.

Aber bei unseren Hunden?

Ist das ein Thema für Züchter, Ausbilder und Sportler?

Brauchen wir ein Stressmanagement für Hunde?

Über diese interessante Frage führten wir ein Interview mit dem Zuchtrichter und Körmeister Wilhelm Nordsieck aus der Landesgruppe Ostwestfalen-Lippe, ein gefragter Referent, auch außerhalb des SV.

Er hatte immer schon eine Beziehung zu medizinischen Fragen und vertritt überzeugt auch das Gedankengut der Homöopathie. Warum reagiert der Hund so, was zeigt mir seine Reaktion, was passiert bei ihm innen drin.

Mit solchen Fragen hat sich der aktive Züchter beschäftigt, recherchiert und interessante Thesen entwickelt.

„Ich befinde mich beruflich in der freien Wirtschaft und der Selbstständigkeit und weiß somit was Stress ist“, so Nordsieck.

Also, wir steigen in ein interessantes Interview über die „Stresskurven“ unserer Hunde ein.

SV-Zeitung:

Das Wort Stress wird heute gern und oft benutzt, was ist eigentlich genau „Stress“?

Wilhelm Nordsieck:

Der Faktor Stress ist kein Problem, dass sich nur noch auf den Menschen bezieht, sondern auch ein wichtiges Thema in der Hundehaltung und -ausbildung. Grundsätzlich gilt, je tiefer man in dieses Thema eindringt, umso interessanter wird es, insbesondere dann, wenn ich den Hund als Partner mit Seele und als Tierpersönlichkeit empfinde und nicht als austauschbares Sportgerät.

Wir müssen in dieser, auch für den Hund stressbedingten Zeit, ausgelöst durch Lärm, Hektik, ständige Reizüberflutung und maximale Belastung in der Arbeit, uns präventive Maßnahmen einfallen lassen, um ein Übermaß an Stress möglichst gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Eigentlich ist Stress eine gesunde, natürliche körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Jedes Individuum, selbstverständlich auch der Hund, braucht für eine normale körperliche und seelische Ausentwicklung angemessene Belastungen - schon im Welpenalter - die ihn zum Handeln, die ihn zur Anpassung zwingen. Stress ist notwendig, um die Reaktion von biologischen Systemen - sowohl beim Menschen als auch beim Tier - aufrechtzuerhalten.

SV-Zeitung:

Was läuft beim Stress genau ab?

Wilhelm Nordsieck:

Das Wort „Stress“ kommt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie Anspannung. Stress hat primär die evolutionsbiologische Aufgabe durch Ausschüttung von Stresshormonen in die Blutbahn, die Aufmerksamkeit und Anspannung des Hundes zu erhöhen, um in Gefahrensituationen blitzschnell und effektiv reagieren zu können. Stress ist ursprünglich eine natürliche, positive Reaktion des Organismus und hat zu Unrecht einen schlechten Ruf. Die eigentliche Aufgabe der Stresshormone ist das sofortige Freisetzen der Energiereserven des Körpers, als Vorbereitung auf eine bevorstehende Flucht oder einen Kampf. Der Körper wird in Alarmbereitschaft gebracht und ist kurzfristig zu absoluter Höchstleistung in der Lage: Der rettende Sprung, die schnelle Flucht oder der Mut zum Angriff:

Fight or Flight

Jedes Mal, wenn der Hund eine Situation erlebt, die Körper, Seele und Geist in außergewöhnlicher Weise fordert, wird sein Stresshormonsystem aktiviert: Es wird die Produktion des Hormons Cortisol angeregt. Es gelangt in den Blutkreislauf und bereitet Körper und Geist darauf vor, belastenden Situationen zu begegnen. Weiterhin reagiert der Organismus des Hundes auf außergewöhnliche Belastungen mit dem Versuch, sich möglichst schnell und effektiv auf die neue Situation einzustellen. Er wappnet sich: Es kommt zur Ausschüttung der „Notfallhormone“ Adrenalin und Noradrenalin. Auch sie versetzen den Körper in erhöhte Alarmbereitschaft: Der Puls steigt an, das Herz pumpt schneller, der Blutdruck steigt. Das bewirkt eine bessere Durchblutung der Muskulatur und eine Erweiterung der Bronchien. Die Aktivität von Magen und Darm wird heruntergefahren, denn diese Bereiche werden im Moment nicht gebraucht. Also beste Voraussetzungen für einen beherzten Angriff oder die rettende Flucht. Energie wird bereitgestellt für eine einmalige, kurzfristige, absolute Höchstleistung. Es kommt zu einer immensen Kraftentfaltung, einer blitzartigen Mobilmachung aller Körperreserven und weiterhin zu einer schmerzhemmenden Wirkung. Alles, aber auch alles, was den Hund in außergewöhnlicher Weise fordert, aktiviert sofort sein Stresshormonsystem.

SV-Zeitung:

In der Entwicklungsgeschichte ist das ja sinnvoll, aber braucht der Hund das heute überhaupt so noch?

Wilhelm Nordsieck:

Mit dieser Frage musste ich mich auch länger beschäftigen. Die Antwort ist aber eindeutig: ein klares „Ja!“

Denn: **Stress schärft die Sinne und die Instinkte.**

Stress ist ursprünglich von der Natur ausgerichtet auf eine gewisse Kurzfristigkeit. Gelegentlicher Stress beflügelt Geist und Körper, Dauerstress hemmt und macht krank. Beruhigt sich dieses System nicht schnellstens, bleibt die Cortisol – und AdrenalinKonzentration erhöht. Das schadet wiederum der Gesundheit, weil andere Vorgänge im Körper vorübergehend blockiert werden. Hormone koordinieren und kontrollieren im Körper alle wichtigen Funktionen und Bereiche wie Stoffwechsel, Schlaf, Wohlbefinden, Hunger, Durst, Antrieb, Psyche, Sexualität, Fortpflanzung und Wachstum. Die Bedeutung der Hormone ist eigentlich unermesslich, weil sie an allen Vorgängen im Körper beteiligt sind. Ihr Stellenwert wird uns i.d.R. erst dann bewusst, wenn ihr sensibles Gleichgewicht gestört ist.

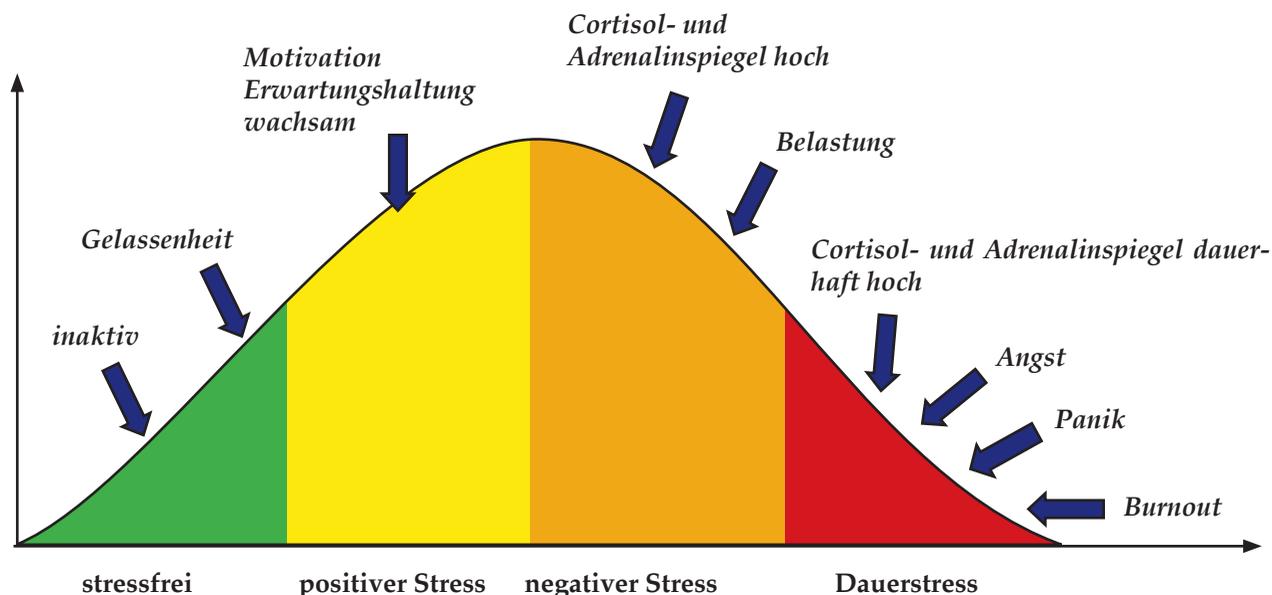
Wir können den Stress einteilen in zwei Gruppen:

Positiver und negativer Stress

Positiver Stress oder Eustress (griech. Eu = schön)

Jede Art von freudiger Erwartungshaltung beim Hund ist positiver Stress. Grundsätzlich jede Herausforderung, die den Hund „elektrisiert“ und von ihm als interessant eingestuft wird. Alles Spannende, was die Aufmerksamkeit erhöht und nicht als Belastung oder gar Bedrohung angesehen wird. Alles was ihn neugierig macht, ein Verlangen auslöst und seine Sinnesorgane als positiv bewerten.

Die Stresskurve des Hundes





Wilhelm Nordsiek



Schutzdienst-Training



Ringtraining



Zahnstatus feststellen beim jährigen Hund

Somit jede Art von Vorfreude.

Beispiele:

Warten auf Futter, das zubereitet wird, warten auf anstehendes Spielen mit dem Herrchen, die läufige Hündin für den Rüden, der anstehende Spaziergang, weil Herrchen sich passende Kleidung anzieht. Jede Art der gelungenen Motivation des Hundeführers, sei es durch Gesten, Worte oder Handlungen, können den Hund anregen und den positiven Stress herbeiführen.

In der praktischen Arbeit stellt sich für den Hundeführer die Frage, wie lange kann ich diese euphorisierende Phase aufrechterhalten. Wann flaut sie ab. Möglicherweise ist der Hund am erfolgreichsten – in Sachen Konstanz und Triebbeständigkeit - der diesen Zustand am längsten für sich konservieren kann.

Positiver Stress ist immer Anreiz und Herausforderung für den Hund und wirkt antriebsfördernd. Es werden die Lustareale des Gehirns angeregt und angenehme Empfindungen erzeugt. Sein Körper wird vitalisiert, möglicherweise die Vorstufe für eine überproportionale Leistung.

Generell kann man sagen, Eustress hat er, wenn ihn die Stresssituation positiv beeinflusst, wenn seine elementaren Empfindungen angesprochen werden, ohne dass er sie als Bedrohung ansieht.

SV-Zeitung:

Ein Hund erlebt aber auch negativen Stress, der Leistungen hemmt und Gefühle blockiert ...

Wilhelm Nordsiek:

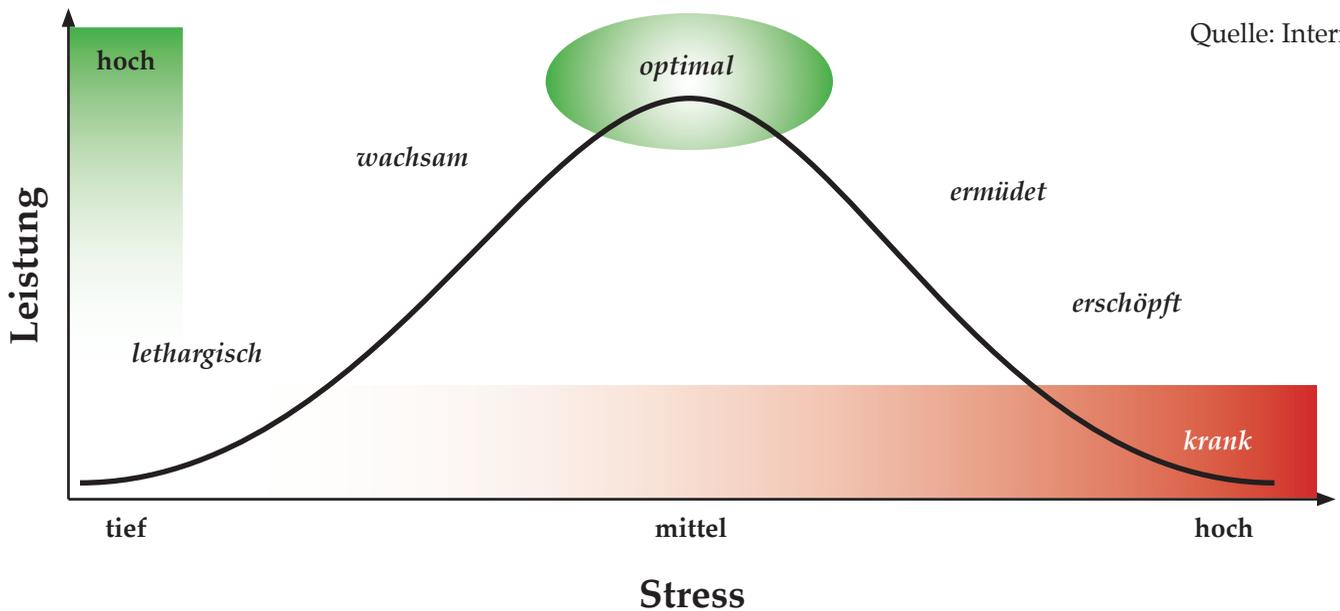
Genau! Und dann wird es problematisch. Das ist dann negativer Stress oder Distress (griech. Dis = schlecht, krankhaft): Wenn eine Aufgabe oder Herausforderung als Belastung oder gar Bedrohung empfunden wird.

Vom Eustress zum Distress ist es oftmals nur ein kleiner Schritt. Bei jedem Hund liegt diese „rote Linie“ woanders. Sie ist individuell unterschiedlich von Hund zu Hund, auch innerhalb eines Wurfes. Was der Eine als Herausforderung empfindet, stellt für den Anderen eine nur schwer erträgliche Belastung dar.

Negativer Stress ist immer: zu viel Belastung, zu viel Druck, die Anforderung steht nicht mehr in Relation zur Belastbarkeit des Hundes, ist schlichtweg Überforderung. Mit negativen Auswirkungen auf Geist, Seele und Körper.

Die große Gefahr: Dauerstress

Dauerstress ist ein absoluter Leistungskiller, bedeutet den Ausnahmezustand für Körper und Seele. Bei Dauerstress ist die normalerweise ausgewogene Hormonalbalance nicht mehr gegeben. Es kommt zu einer chronischen Überproduktion von Cortisol und wenn der Hund dauerhaft Angst hat zu einer Überproduktion von Adrenalin.



Die ständige Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin macht psychisch und physisch krank. Es wird immer dann heikel, wenn der Stress chronisch ist. Körper und Geist stehen dann im permanenten Alarmzustand. Chronischer Stress erhöht das Risiko für viele körperliche und geistige Beschwerden sowie ernsthafte Erkrankungen.

Bedenkt man nun, dass diese Stresshormone nicht nur durch die belastende Situation selbst, sondern auch durch die Erinnerung daran oder auch durch bestimmte Assoziationen hervorgerufen werden, kann man sich leicht vorstellen, wie es zu diesem Dauerfeuer der Stresshormone kommen kann. Das passiert jeden Tag und meist völlig unbemerkt vom Hundehalter bzw.-führer.

Die Entwicklung bis hin zum krankmachenden Stress, geschieht meist schleichend. Es schmerzt den Hund nicht und man bemerkt anfangs auch keine Einschränkung. Es ist somit wichtig, dass das Hormonsystem direkt nach der Anspannung zügig heruntergefahren wird und der Hund zur Ruhe kommt.

Die Natur hat etwas geschaffen, um bei Mensch und Tier den Abbau der Stresshormone herbeizuführen, nämlich die Neurotransmitter Serotonin und Dopamin.

SV-Zeitung:

Serotonin nennt man doch auch das „Glückshormon“. Was bedeutet das für den Hund?

Wilhelm Nordsieck:

Serotonin ist quasi der Stoff, der Siegertypen „produziert“. Serotonin ist ein Wohlfühl- und Glückshormon!

Neurotransmitter sind Botenstoffe des Nervensystems, die Nervenzellen anregen oder auch hemmen. Bei Versuchen mit weiblichen Mäusen hat man festgestellt, dass

ein Serotoninmangel dazu führt, dass sie ihren Nachwuchs vernachlässigen und zu Rabenmüttern werden.

Viele unserer Hunde, die sich in Belastungssituationen auf Prüfungen oder Schauen oder sonstigen sportlichen Aktivitäten befinden, haben einen deutlichen Mangel an diesen Neurotransmittern und der Stressabbau funktioniert oftmals auf diesem Wege nicht mehr zu 100%. Und somit haben sie nicht mehr die Fähigkeit sich zu erholen. Die nächste Stufe wäre dann der Vergleich mit Menschen, die unter Depressionen leiden.

In einer solchen Situation müssen wir dem Hund helfen den Stressabbau herbei zuführen. Generell eignen sich Ausdauersportarten zum Abbau von Stress, d. h. Abbau durch gleichmäßige Aktivität: Spaziergang nach Trainingserfolg, leichtes, ausdauerndes Fahrradtraining nach der Anspannung usw. um das hormonelle Gleichgewicht wieder zu erreichen. Hinzu kommt, dass der Hund länger gesund und fit bleibt.

Der Grund: Beim Radfahren z. B. pumpt das Herz zwei bis drei Mal so viel Blut durch das Gefäßsystem und die Lunge wird mit bis zu doppelt so viel Sauerstoff durchflutet als im Ruhezustand. Das fordert und reizt die Gefäße, sie werden mit trainiert und elastischer. Auch die Durchblutung in den kleinen Gefäßen, die jede Zelle mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen, verbessert sich. Auf Dauer entstehen zudem neue Gefäße und die allgemeine Ausdauer erhöht sich.

Mehr Bewegung und ein erhöhter Energieverbrauch bringen auch die Verjüngungsmechanismen des Hundes in Schwung. Trainierte Gefäße bleiben länger jung. Radfahren ist auch das ideale Herz-Kreislauf-Training.

Körperliche Bewegung stimuliert außerdem die Bildung von Serotonin.

Zusätzlich hilfreich ist auch eine ausgewogene, natürliche, artgerechte Ernährung für unsere Hunde. Sie kann anregen und beeinflusst sämtliche Vitalfunktionen des Körpers. Die typische Nahrung für die Bildung von Glückshormonen: Nüsse, Fisch, fettarmes Fleisch, Käse Vollkornbrot, Bananen. Es gibt auch spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die aber häufig technischen Verarbeitungsschritten unterliegen.

SV- Zeitung:

Welche Rolle spielen der Schlaf und das Relaxen nach Deiner Meinung?

Wilhelm Nordsieck:

Ganz wichtig für den Abbau von Stresshormonen: Schlaf. Je tiefer umso besser. Schlaf stellt eine der besten Regenerationen für den „geschundenen“ Organismus dar. 14 -16 Stunden pro Tag „schläft“ ein Hund.

Echter Tiefschlaf mit dem höchsten Erholungs- und Regenerationswert macht bestenfalls 40 - 60% des Hunderuhens aus. Wir müssen somit unterscheiden zwischen intensivem Schlaf und dem Nickerchen.

Nicht nur für den Menschen, auch für jedes Tier gilt: Ausreichend Schlaf ist überlebenswichtig. Im Schlaf erholt sich nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. Die Erholungsmechanismen des Organismus greifen in dieser Phase besonders intensiv. Fehlt der Schlaf, funktioniert auch der Hund anders, physisch und psychisch. Wir wissen es von uns selbst: Schlecht oder gar nicht geschlafen bedeuten am nächsten Tag: Mattigkeit und Einschränkungen in Konzentration und Leistungsfähigkeit. Dauerhafte Schlafprobleme ziehen auch gesundheitliche Schäden nach sich. Nicht nur beim Menschen. Es geht hier auch nicht nur um den Begriff Schlaf, sondern hauptsächlich um die Schlafqualität und -intensität.

Der biologische Wach-Schlaf-Rhythmus, der ursprünglich durch den Wechsel von Tag und Nacht bestimmt wurde, gilt auch für den Hund nur noch eingeschränkt. Auch bei ihm ist Schlaf kein gleichbleibender Zustand, sondern ein stetiger Wechsel zwischen leichten Schlafphasen und Tiefschlaf. Hat er den Tag über zu viel Stress gehabt, muss er ihn erst einmal verarbeiten, somit wird die regenerationswichtige Tiefschlafphase kürzer ausfallen.

Träumen

Das Träumen ist auch bei ihm ein aktiver Prozess des Gehirns. Während des Träumens verarbeitet er die Geschehnisse des Tages. Beim Welpen besonders ausgeprägt. Sein Gehirn wiederholt Lernvorgänge während des Schlafes. Sehr gut erkennbar in der REM-Phase („rapid eye movement“), sie geht einher mit rollenden Bewegungen der Augen hinter geschlossenen Lidern, Zuckungen der

Gliedmaßen, Geräuschen, die er von sich gibt usw. Trotz Schlafes entspricht sein Gemütszustand dem Aktivitätsmuster, wie es für das wache Gehirn typisch ist. Erfahrungen und Erlerntes werden noch einmal durchlebt und danach separat abgespeichert. Diese Speicher müssen in der Tiefschlafphase geleert werden, um am nächsten Tag wieder aufnahmefähig zu sein. Werden sie nachts nicht geleert, gibt es Einschränkungen in der Wahrnehmung und Konzentration am darauffolgenden Tag. Der Hund als Beobachtungs- und Wahrnehmungstier ist auf freie Speicherkapazitäten unbedingt angewiesen. Tagsüber sind alle Sinne ausgerichtet auf das Tagesgeschäft. In der entspannten Atmosphäre des Tiefschlafs kann das Gehirn entsprechende Sortierungen vornehmen. Die Evolution hat das so eingerichtet, ansonsten gäbe es für brisante, lebensbedrohende Situationen keinen Wiedererkennungsfaktor und der Hund würde zum wiederholten Mal in sein Unglück laufen.

Hochinteressant auch die Ergebnisse britischer Schlaf Forscher der Universität Surrey. Studien an Probanden haben gezeigt, dass sich dauerhafter Schlafmangel sogar auf das Erbgut auswirkt. Vor allem Gene, die für Entzündungs-, Immun- und Stressreaktionen verantwortlich sind, wurden beeinflusst.

Erholbarer Schlaf ist auch beim Hund eine Grundvoraussetzung für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Bestehen Stresssituationen über einen zu langen Zeitraum ohne Erholungsphasen, kommt es zu Blockaden im Kopf und einer Schwächung des Immunsystems. Dann sind auch die Selbstheilungskräfte des Organismus überfordert.

Die Folge: Der Körper ist anfälliger gegen Keime, die ihm unter normalen Umständen nichts anhaben können. In diesem Fall aber Krankheiten auslösen können.

SV-Zeitung:

Jetzt ist erst einmal Kaffeepause mit leckerem Kuchen und Schokolade aus Wilhelms täglicher Produktion, wegen des „Glückshormons“ Serotonin :-)

Interessiert es Sie, wie das Gespräch weitergeht und was es zur seelischen Balance bei Hunden, zu Stress und Welpen, zum „Runner's High“, zu Malinois, zu Tier vs. „Sportgerät“ und zur Gen-Forschung zu berichten gibt? Dann lesen Sie die Fortsetzung in der nächsten Ausgabe der SV-Zeitung!