

2. Stress beim Hund

Das werden Sie lernen: *In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit Stress und mit Entspannungsreaktionen. Sie lernen, inadäquaten Stress und seine Auswirkungen beim Hund zu erkennen und die Folgen einzuschätzen.*

Stress und Reizüberflutung sind in unserer Welt allgegenwärtig, sie betreffen uns Menschen wie unsere Hunde gleichermaßen. Normalerweise kann ein Organismus selbst von Spannung auf Entspannung umschalten. Der Schlaf zum Beispiel dient der Regeneration. Aber bei vielen Menschen und auch Hunden funktioniert die **Umschaltung** nicht mehr. Die Folge ist, auf Dauer wird das Lebewesen **krank**. Zudem entstehen die meisten Probleme, weil Hunde und oft auch ihre Halter gestresst sind. Man kann sagen, dass Stress Teil eines jeden **Problemverhaltens** ist. Behebt man die Ursachen für den Stress, verschwindet oft auch das problematische Verhalten. Dieses Thema ist also für alle Hundehalter und Menschen in Tierberufen außerordentlich wichtig.

Ziel aller naturheilkundlichen Therapien und weiterer Anti-Stress-Maßnahmen muss es also sein, wieder das natürliche Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe und Stress und Erholung herbeizuführen.



Abb. 1: Hunde sind aus verschiedensten Gründen gestresst.

Fotolia-Datei: #1502334 | Urheber: ANP

Die Forschung über das **Gefühlsleben** der Tiere ist noch relativ jung. Es ist noch nicht lange her, dass sich jeder Hundehalter, der seinem Hund Gefühle zusprach, anhören musste, er würde seinen Hund vermenschlichen. Zum Glück dringt es zu immer mehr Menschen durch, dass Tiere Gefühle und Emotionen erleben, die sich nicht oder kaum von denen des menschlichen Tieres unterscheiden. Wie Prof. Kotrschal es so schön ausdrückt: „Hunde können kaum mehr vermenschlicht werden, sind sie doch in der Hundwerdung bereits zu unseren Seelenverwandten geworden“¹. Dem stimmt auch der Verhaltensbiologe Karsten Brensing zu, fasst die Aussage sogar noch weiter und bricht damit ein Tabu-Thema: „Wir müssen Tiere wieder vermenschlichen, auf wissenschaftlicher Grundlage“².

¹ Kotrschal (2016), S. 78

² <https://www.geo.de/natur/tierwelt/17442-rtkl-wissenschaftler-bricht-ein-biologie-tabu-wir-muessen-tiere-vermenschlichen>

So leiden auch Hunde unter chronischem Stress. Anhaltender, inadäquater Stress kann sie krank machen und zu Verhaltensauffälligkeiten führen. Zum einen ist da unsere denaturierte, hoch technisierte Umwelt. Dazu kommen Aspekte wie vielerorts Leinenzwang, zunehmende Anfeindungen der Umwelt, die Hunde sehr wohl mitbekommen (denken Sie auch an den Fakt der Stimmungsübertragung!), der immense Geräuschpegel und die zahllosen Menschen und Hunde in ihrer Umgebung. Wir müssen uns einfach vor Augen halten, dass Hunde (wie wir) an eine völlig andere Lebensweise angepasst sind, als sie in unserer Zivilisation vorherrscht. Wir haben noch immer die gleichen Stressreaktionen, wie unsere Vorfahren, die als Jäger und Sammler in einer gefährlichen Umwelt lebten, die aber auch sehr viel mehr Ruhephasen bot. Dem Hund geht es nicht anders.

Nicht jeder Stress ist von vorneherein schlecht und schädlich. Negativer Stress, **Disstress** (auch „Distress“ geschrieben), stellt eine übermäßige Belastung oder Überforderung dar, die Krankheiten, Depressionen und funktionelle Störungen verursacht, im Extremfall kann sie auch zum Tod führen.

Auch permanente Unterforderung, Einsamkeit oder Isolation kann Disstress sein, denn auch sie setzen Körper und Psyche unter massiven Druck. Zudem befindet sich ein Hund in unserer von Menschen kontrollierten Welt oftmals in Situationen der Erwartungsunsicherheit und Hilflosigkeit, beides stellt erhebliche Stressfaktoren dar.

Der Hund verfügt irgendwann nicht mehr über ausreichend biologische Reserven, um die körperliche Belastung der Stressreaktion auszugleichen. Daher werden andere, wertvolle Ressourcen seines Körpers verbraucht, auch und besonders das Immunsystem leidet. Der Körper hält zwar einiges an Stress aus, aber nur für einen begrenzten Zeitraum.

Chronischer Stress macht krank, aber auch kleinere Stresssituationen, die schnell hintereinander eintreten, können sich summieren und zum Disstress werden.

Zu Letzteren gehören z. B.:

- Jeden Tag zu viele hektische Spiele
- Eingeschränkter Lebensraum mit mehreren Hunden (die sich vielleicht nicht so gut oder gar nicht verstehen)
- Zu wenig Bewegung, zu wenig mentale Forderung
- Wiederholtes Erschrecken³

Diese belastenden Ereignisse, allein oder oft in Kombination, betreffen heutzutage sehr viele Hunde.



Abb. 2: Auch qualgezüchtete Hunde, die ständig unter Luftnot leiden, stehen unter dauerhaftem Stress.

Fotolia-Datei: #206082737 | Urheber: jomkwan7

³ Hallgren (2011), S. 27

Es gibt aber auch eine Art von Stress, die zwar mit starker Belastung und Anstrengung verbunden ist, welche aber von Hunden gut bewältigt werden können und daher ein gutes Gefühl hinterlassen. Dies ist der sogenannte **Eustress**. Nach Eustress fühlt sich der Hund wohl, gesund und zufrieden. Natürlich kann man auch den Eustress übertreiben, so dass die Belastung für Körper und Psyche zu viel wird. Dann wird aus dem Eustress ein Disstress. Im Großen und Ganzen ist Eustress jedoch etwas Positives und sollte im Leben eines Hundes auf keinen Fall fehlen. Ein gewisses Maß an Stress ist sinnvoll und für die optimale Leistungsbereitschaft des Körpers sogar notwendig. Aber Stress darf immer nur kurzzeitig sein.

Stress gehört zum Leben eines Säugetiers dazu. Es kommt jedoch auf die Dosis (Dauer, Stärke, Form) an. Eine plötzliche bedrohliche oder herausfordernde Situation löst im Hundekörper und in seiner Psyche eine physiologische Stressantwort aus, die nichts anderes als einen sinnvollen, biologischen Anpassungsmechanismus darstellt. Diese Stressantwort versetzt den Hund in die Lage, auf einen Stressor (Stressfaktor) adäquat zu reagieren. Selbst einfachste Lebewesen verfügen über diesen Mechanismus, da er das Überleben sichert. Stress ist also für sich genommen erst mal nicht krankhaft. Gefährlich wird er erst, wenn er chronisch wird und keine echte Erholungsphase mehr vorhanden ist.⁴

Typische Beispiele für **akuten Stress** sind ein Wettkampf, der Verlust eines vier- oder zweibeinigen Partners, ein Unfall oder eine Krankheit, ein Umzug oder auch Ärger mit einem anderen Hund. Die akute Belastung ist zwar sehr hoch, aber nach kurzer oder auch mittelfristiger Zeit ist sie überstanden. Auch bei akutem Stress kann der so hoch belastete Hund natürlich klinische Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen, Juckreiz u. Ä. entwickeln, aber diese Erscheinungen verschwinden nach Abklingen der Stressreaktion wieder.

Anders ist es bei **chronischem Stress**, also bei lange andauernden Belastungen oder auch Überlastungen oder manchmal auch bei chronischer Unterforderung. Eine ungeeignete Wohn- und Umweltsituation kann Dauerstress auslösen. Chronische Erkrankungen und chronische Schmerzen stellen ebenfalls Stressfaktoren dar. Diese Dauerspannung kann erhebliche psychosomatische und psychovegetative Auswirkungen haben.

Was der eine Hund als Stressor empfindet, muss ein anderer Hund allerdings noch lange nicht so sehen. Das ist individuell sehr verschieden und es scheint auch eine genetische Disposition vorzuliegen. Einige Rassen sind stressanfälliger als andere. Ob ein Stressfaktor zum Disstress wird, darüber entscheidet nicht zuletzt die Hundepersönlichkeit. Ein selbstbewusster Hund, der das Gefühl hat, alles unter Kontrolle zu haben, kann mit Stress ganz anders umgehen, als ein Hund, dessen ganzes Lebensumfeld unsicher ist und sich seiner Kontrolle gänzlich entzieht.

Übrigens, das Wort „Stress“ ist noch keine neunzig Jahre alt. Der ungarische Arzt Hans Selye prägte dieses Wort. Er fand heraus, dass das, was er als „Allgemeines Anpassungssyndrom“ bezeichnete, in drei Stufen abläuft:

1. Alarmreaktion Alle Körperressourcen werden mobilisiert.
2. Abwehrreaktion Versuch, eine Situation oder Gefahr zu meistern oder kontrollieren.
3. Erschöpfungsphase Sie tritt ein, wenn die Situation vorüber ist.⁵

⁴ Dobos (2011), S. 44 f.

⁵ Hallgren (2011), S. 34

Aber was geschieht genau bei einer Stressreaktion? Um diese Frage zu beantworten, beschäftigen wir uns mit dem Vegetativen Nervensystem und dem Hormonsystem.

Vegetatives Nervensystem

Das unwillkürliche, autonome oder auch vegetative Nervensystem ist dem Einfluss des Willens entzogen. Es regelt die Lebensfunktionen wie Atmung, Verdauung, Herzschlag, Stoffwechsel, Blutzuckerspiegel und alle die vielen Millionen Prozesse, die wir Tag für Tag als selbstverständlich hinnehmen. Es besteht jedoch eine sehr enge Beziehung zum willkürlichen Nervensystem, es sind keine zwei vollkommen voneinander getrennt arbeitenden Systeme.

Man unterscheidet beim Vegetativen Nervensystem vor allem zwei Anteile: das sympathische und das parasympathische System.

1. Sympathikus

Der Sympathikus hat seinen zentralen Sitz im Rückenmark. Von hier ziehen die Fasern zu den Erfolgsorganen wie z. B. Magen, Darm, Harnblase, Bronchien, Blutgefäßen, Augen und Speicheldrüsen. Er besteht aus einem rechten und linken Grenzstrang, der rechts und links neben der Wirbelsäule verläuft. Der Sympathikus mobilisiert Energie für die sogenannte Kampf-oder-Flucht-Reaktion, also für eine Notfallsituation. Sobald der Hund etwas als bedrohlich empfindet, und sei es auch nur das schlecht gelaunte Herrchen, bereitet das sympathische Nervensystem den ganzen Organismus darauf vor, zu kämpfen oder zu fliehen.

Dazu

- beschleunigt er den Herzschlag
- beschleunigt die Atmung
- erweitert die Herzkranzgefäße und die Bronchialäste
- lässt den Blutdruck ansteigen
- hemmt die Darmbewegung
- hemmt die Blasen- und Darmentleerung
- hemmt die Drüsentätigkeit
- verursacht eine Pupillenerweiterung (Mydriasis)

Die Energie des Körpers wird also vom Verdauungstrakt abgezogen und in die Extremitäten gelenkt.

2. Parasympathikus

Der Gegenspieler des Sympathikus, der Parasympathikus, hat seine Ursprungszentren im Hirnstamm und im Kreuzbeinbereich des Rückenmarks. Sein wichtigster Nerv ist der Nervus vagus.

Der Parasympathikus dient der Energiespeicherung, der Erholung und dem Aufbau.

Dazu

- verlangsamt er die Atmung
- verlangsamt den Herzschlag
- verengt die Herzkranzgefäße und die Bronchialäste
- senkt den Blutdruck
- bringt die Darmbewegung in Gang
- regt die Drüsentätigkeit an
- regt Blasen- und Darmentleerung an
- bewirkt eine Pupillenverengung (Miosis)

Das parasympathische Nervensystem schickt also wieder mehr Energie in die Verdauung, entspannt den Körper und lenkt Blut zu den inneren Organen.

Der Sympathikus mobilisiert also **Energie**. Stellen Sie sich vor, Ihr Hund steht plötzlich einem Bären (oder auch seinem Erzfeind) gegenüber. Seine Atmung beschleunigt sich, sein Herz schlägt schneller, der Blutdruck schießt in die Höhe. Da er sich der Situation „**Kampf oder Flucht**“ gegenüber sieht, erweitern sich auch die Blutgefäße und stellen den Muskeln mehr Blut zur Verfügung. Verdauung ist jetzt mehr als unwichtig. Daher hemmt der Sympathikus die Darmbewegung und die Darm- und Blasenentleerung. Dafür ist jetzt einfach nicht die Zeit. Die Pupillen Ihres Hundes erweitern sich. Da die Drüsentätigkeit gehemmt wird, wird auch sein Mund trocken. Der Sympathikus unterscheidet nicht zwischen dem Bären, dem aufgebrachten Herrchen, dem Wettkampf oder dem bevorstehenden Umzug. Weiterhin mobilisiert er alles, was dem Hund helfen kann zu kämpfen oder zu fliehen. Diese Energie, die der Körper dem Hund zur Verfügung stellt, muss verbraucht werden, ansonsten ist dies für den Körper fatal. Sicher haben Sie schon gesehen, dass Hunde sich nach einer angespannten Situation schütteln, um überschüssige Energie loszuwerden.

Der **Parasympathikus** dagegen ist als Gegenspieler des Sympathikus **für Ruhe und Erholung** zuständig. Er dient der Energiespeicherung, der Erholung und dem Aufbau. Nachdem der Bär nun weg ist, verlangsamt er die Atmung und den Herzschlag wieder, verengt die Herzkranzgefäße und die Bronchien. Der Blutdruck sinkt, Darmbewegungen kommen wieder in Gang, die Pupille verengt sich, Darm und Blase können entleert werden.

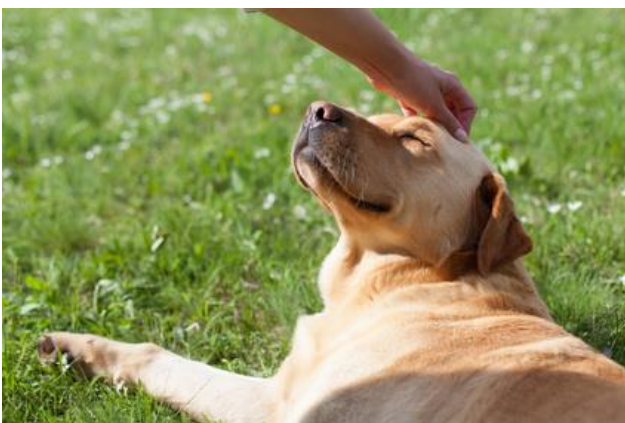


Abb. 3: Hier ist der Parasympathikus aktiv.

Fotolia-Datei: #114526363 | Urheber: aerogondo