

Sofasurfen und Komastreicheln ...

Wellness - wichtig - wirkungsvoll!

Hätten Sie das gedacht? Ausgedehnte Kuscheleinheiten oder einfach „zusammen abhängen“ und Seite an Seite an einem gemütlichen Platz faulenzen kann Hunden dabei helfen, ausgeglichener und sogar „gehorsamer“ zu werden.



Warum Kuschneln so wirkungsvoll ist

In der Hundewelt hat das sogenannte „Kontaktliegen“, das Ruhen Seite an Seite im Körperkontakt zu Artgenossen oder Menschen, eine hohe Bedeutung – und drückt Sympathie und Zusammengehörigkeit aus. Wenn unser Vierbeiner sich an uns kuschelt oder wenn wir sein Fell langsam streicheln, dann werden Bindungs- und Wohlfühlhormone ausgeschüttet, beim Hund und bei uns. Diese Hormone sind stark stressmindernd, reduzieren Angst – und sorgen zudem dafür, dass der Hund sich noch enger an uns anschließt – und damit letztendlich auch leichter zu lenken ist. Zudem zeigt ein entspannter Hund weniger unerwünschte Verhaltensweisen. Alle Hunde sollten deshalb häufig Gelegenheit haben, mit ihren Menschen zu kuscheln. Dies gilt erst recht, wenn das Zusammenleben derzeit von Problemen belastet ist!

Schon gewusst?

Einen Großteil des Tages „abzuhängen“ - also zu dösen, in die Gegend zu gucken oder zu schlafen - ist Teil des natürlichen Tagesablaufes von Hunden. Hunde brauchen 16-20 Stunden Ruhe und Schlaf am Tag, um glücklich und ausgeglichen zu sein. Das gilt auch - und sogar ganz besonders - für die „Workaholics“ unter den Vierbeinern.



Und wie geht das am besten?

Ganz einfach: Sie brauchen nicht mehr als einen bequemen Platz, an dem Hund und Mensch es sich gemeinsam gemütlich machen können: Ob dies das Sofa ist oder ein anderer gemütlicher Ort (zum Beispiel eine spezielle Decke) bleibt jedem selbst überlassen. Lassen Sie es sich einfach gemeinsam gutgehen,

entspannen Sie zusammen, halten Sie ein Nickerchen. Auch Zeiten, in denen Sie telefonieren, die Zeitung oder ein Buch lesen oder fernsehucken können Sie für ein wenig Kontaktliegen nutzen.

Und wenn Sie Ihrem Hund noch ein wenig aktive Zuwendung zukommen lassen möchten, dann verwöhnen Sie ihn doch mit einer Streichel- oder Massageeinheit:

Streicheln und kraulen Sie Ihren Hund mit massierenden Bewegungen. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Körperteile, deren Berührung Ihr Hund am Liebsten mag.



www.SPASS-MIT-HUND.de

Beschäftigungsmöglichkeiten
Spielideen
Hundewissen



www.facebook.com/spassmithund