

Stress Teil 12/ 3

Wie und wo entsteht Stress – was passiert im Körper?

Der Hund hat ein ungutes Gefühl, z.B. bei einer sich nähernden Bedrohung. Der Adrenalin Spiegel steigt an, um aus der bedrohlichen Situation entkommen zu können. Die Adrenalinausschüttung macht den Hund schneller und stärker, dadurch wird sein Überleben gesichert.

Bei Stress wird der Körper rein biologisch in optimale Leistungsbereitschaft versetzt, um so in der Natur zu überleben. Die dabei ausgeschütteten sog. Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin versetzen das Individuum in eine erhöhte Abwehr und Fluchtbereitschaft. Es gibt dann noch 2 Wege – entweder Fight oder Flight – kämpfen/flüchten. All diese Prozesse steuert der Hund nicht wissentlich oder mit Absicht, demnach darf man den Hunden keine Vorwürfe machen, denn das Alarmzentrum des Gehirns sendet diese Signale aus, sobald eine Bedrohung naht (Mandelkern).

Der Mandelkern ist das Emotionszentrum im Gehirn und es findet immer eine unbewusste Reizverarbeitung darin statt, was negative oder positive Emotionen hervorruft. In nur 12 Millisekunden findet die Wahrnehmung im Gehirn statt, ob nun eine schnelle Bewegung z. B. Herunterfallen eines Gegenstandes eine Bedrohung ist. In weiteren 12 Millisekunden entscheidet das Gehirn: „es war nur die Gabel“... oder „es ist eine Bedrohung“.

Auf Dauer kann dieser Alarmzustand nicht lange aufrecht erhalten werden. Durch anhaltenden Stress sinkt der Cortisolspiegel 4mal langsamer. Dieser Effekt verstärkt sich mit der Dauer des Stresses weiter!

Bei einer stressauslösenden Situation steigt der Adrenalin Spiegel. Innerhalb von ein paar Sekunden wird Adrenalin ausgeschüttet und der Blutdruck steigt. Cortisol und ADH werden innerhalb der ersten Minuten ausgeschüttet. Adrenalin sinkt zwar schnell wieder ab, Cortisol ist jedoch ein Langzeitstresshormon und braucht zwei bis sechs Tage um wieder abgebaut zu werden.

ADH regelt den Wasserhaushalt. Durch den Anstieg von ADH muss der Hund mehr Wasser lassen - hierbei handelt es sich nicht um Markieren des Territoriums => Strafen ist sinnlos, weil es sich um eine durch Stress ausgelöste, physische Reaktion handelt; Tierheimhunde müssen daher über Wochen mehr Wasser lassen als andere Hunde, daher muss man öfter mit ihnen hinausgehen, sonst machen sie ins Haus!, er schwitzt => feuchte Pfotenballen und Hecheln. Zusätzlich wird bei Stress vermehrt Magensäure ausgeschüttet => Durchfall. Der Hund wird leichter irritierbar und reizbar.

Dem Hund ist es unmöglich, in so einer Situation ruhig zu liegen oder zu sitzen => bitte nicht vom Hund verlangen!

Oft entstehen durch Stress Beißunfälle: Hund muss am Platz bleiben, schaltet eine Zeit ab, es gehen mehrere Leute vorbei und der Hund wirkt nach außen völlig brav und ruhig, ist innerlich aber sehr gestresst. In der Folge springt er plötzlich auf, weil er die Situation nicht mehr ertragen kann und beißt zu.



Welches Verhalten wird durch Stress ausgelöst?

Woran kann man Stress erkennen?

Stress-Zeichen können nicht bewusst gesendet werden, sie sind körperliche Symptome der autonomen Stress-Reaktion! Das Konzept der Beschwichtigungssignale ist daher etwas zu weit gefasst und nicht immer hilfreich. Die Liste der Stress-Symptome ist sehr lang. Kein Hund wird jemals die ganze Palette zeigen. Da die Stress-Reaktion Grundlage sowohl für Angst- als auch für Aggressionsverhalten gilt, finden sich Stress-Symptome in beiden Verhaltensbereichen wieder, wie z.B.:

- leichtere Reizbarkeit, Ärger, Wut, Ungeduld
- aggressive Reaktionen (Stressbedingte Aggression wird oft nicht mit Stress in Verbindung gebracht, weil die Langzeitwirkungen (2-6 Tage) von Stress übersehen werden. So entstehen Erzählungen von so lieben Hunden, die plötzlich völlig unmotiviert zubissen.)
- Überreaktion auf Ereignisse, Unberechenbarkeit, Losgehen auf unbeteiligte Dritte
- schlecht schlafen, Unruhe
- kann sich auf nichts mehr konzentrieren, Dinge werden angefangen; aber nicht beendet, leicht ablenkbar



- Kopf verlieren, Dinge tun, die völlig abstrus wirken
- Abschalten, nichts mehr aufnehmen, nichts zu machen
- Fehler
- sich zurückziehen, allein sein wollen, Flüchten
- herum jammern (bellern, jaulen, winseln)
- schlechtes Körpergefühl (Kopfschmerzen, Magenprobleme, Muskelverspannungen besonders im Nacken- und Rückenbereich, etc.)
- bei chronischem Stress: verminderte Immunstärke => Krankheiten
- wenn man gezwungen wird, nichts zu sagen, sich ruhig zu verhalten etc. => staut sich auf, extrem schlechtes inneres Gefühl, kann sich leicht irgendwann entladen.