



# Dein Hunde Gesundheits-Booster

*Rahel Parnitzki*  
Tiergesundheits-Mentorin



## 10 Natürliche Quick-Wins für einen gesunden Hund

### Mehr Wohlbefinden in einfachen Schritten im Alltag

Du kennst das sicher: Dein Hund schläft zusammengerollt auf dem Teppich, hebt kurz den Kopf – und schon fragst du dich, ob du wirklich alles tust, damit dieses geliebte Fellknäuel auch in fünf, zehn oder zwölf Jahren noch genauso gelassen atmet. Aus Liebe wächst Verantwortung, und mit ihr der Wunsch nach Sicherheit. Gleichzeitig rauschen täglich neue „Wundermittel“ durch die Feeds – wer will da schon das eine Versprechen verpassen, das den Vierbeiner angeblich unsterblich macht? Genau an diesem Punkt setzt proaktives Handeln an: Du wartest nicht erst, bis der Tierarzt einen Befund in die Hand drückt, sondern baust jetzt kleine, kluge Gewohnheiten in euren Alltag ein, die Gesundheit selbstverständlich machen.

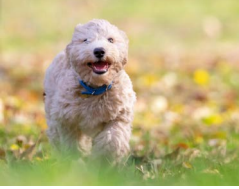
Proaktivität bedeutet dabei weder komplizierte Koch-Orgien noch teures Spezialfutter. Es geht um winzige Stellschrauben, die grosse Hebel in Gang setzen: sauberes, appetitlich „gepimptes“ Wasser, ein „Zehn Minuten Schnüffelwalk“, bewusste Kauzeit statt Langeweile oder eine kurze Ohrenmassage, die Stresshormone spürbar senkt. All das klingt banal – doch genau diese Mikroroutinen halten Gelenke geschmeidig, Zähne sauber, den Geist wach und den Stoffwechsel entlastet, lange bevor Probleme entstehen.

Die zehn Routinen auf den nächsten Seiten nehmen dich Schritt für Schritt an die Hand. Jede erklärt dir, warum sie funktioniert, welche unkomplizierten Varianten es gibt und worauf du achten solltest. Lies sie durch, such dir gleich heute eine oder zwei aus und spüre, wie sich die Sicherheit breitmacht, wirklich das Richtige zu tun – aus Liebe, aus Verantwortung und für ein langes, glückliches Hundeleben.

### 1. Frisches Wasser pimpen

Wasser ist die Spülmaschine des Stoffwechsels: Erneure den Napf mindestens zweimal täglich und nutze, wenn möglich, frisches Leitungswasser oder stilles Quellwasser. Als grober Richtwert gelten 50–60 ml Wasser pro kg Körpergewicht täglich. Das variiert je nach Temperatur, Aktivität und Futter. Reines Wasser ohne Zusätze sollte dabei die Regel sein, die folgenden Ideen können aber als Abwechslung auch mal angewendet werden:

- Ein Teelöffel Ziegenmolke oder ein Spritzer ungesalzene Knochenbrühe verleihen dem Trinkwasser Geschmack und liefern gleichzeitig wichtige Elektrolyte sowie probiotische Kulturen, die das Darmmilieu unterstützen. Ziegenmolke liefert dabei natürliche Lactobacillus-Bakterien als Booster für die Darmflora.
- Sommervariante: Einen Eiswürfel aus Gemüsebrühe an heißen Tagen ins Wasser geben.
- Ein Stück Gurke als „Wassersnack“ oder ein Schuss fermentiertes Kokoswasser regen zum Trinken an.



# Dein Hunde Gesundheits-Booster

## 2. Zehn-Minuten-Schnüffelwalk

Intensives Schnüffeln stimuliert das Nervensystem, senkt den Cortisolspiegel und regt die Darmperistaltik an. Plane daher einen Teil deines Spaziergangs bewusst langsam, lasse deinen Hund Gräser oder Laubhaufen erkunden und baue kleine Leckerli-Suchspiele ein. Studien belegen, dass schon 15 Minuten Nasenarbeit den Cortisolspiegel um durchschnittlich 38 % senken. Das bedeutet Stressreduktion, emotionale Balance aber auch Entzündungshemmung und verbesserten Stoffwechsel. Aktivere Riechzellen führen zudem zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Darmgewebes. Ausserdem verbrennt Nasenarbeit viel Energie, was besonders bei etwas zu schweren Hunden von Vorteil ist. Es ist sowohl mental als auch körperlich eine rundum gesunde Beschäftigung. Variationsmöglichkeiten: Leckerli-Trails im Garten oder ein Schnüffelteppich im Wohnzimmer an Regentagen.

## 3. Kauzeit für Zähne und Darm

Langes Kauen erhöht den Speichelfluss, der als natürliches säurebindendes Mittel gegen Magenübersäuerung wirkt. Kauartikel wie getrocknete Rinderkopfhaut liefern zugleich Kollagen und Präbiotika aus dem Bindegewebe. Mehr Speichel neutralisiert die Magensäure und schützt so vor Übersäuerung. Ausserdem entfernt die mechanische Kauarbeit Plaque von den Zähnen und beugt Zahnfleischentzündungen vor. Das Kollagen enthält Glycin, das die Regeneration der Darmwand unterstützt.

Varianten sind:

- Olivenholz-Kauwurzeln
- Bio-Rinderhautstreifen
- für Welpen gefrorene Karotten (besonders im Zahnwechsel)

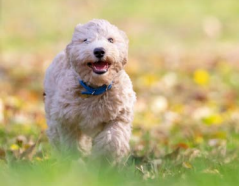
## 4. Pfotenpflege

Strassenschmutz und Streusalz im Winter reizen die Ballen und führen oft zu starkem Lecken, was für den Darm schädlich ist. Gönn deinem Hund daher bei Bedarf ein lauwarmes Fussbad mit einem Sud aus Kamillentee (1 Teebeutel auf 500 ml Wasser), das antibakteriell und entzündungshemmend wirkt. Das Wasser sollte dabei maximal handwarm und keinesfalls heiss sein! Anschliessend massierst du die trockenen Ballen sanft mit etwas Kokosöl, damit sie geschmeidig bleiben und als bessere Stossdämpfer dienen. Durch die beruhigende Wirkung der Kamille leckt dein Hund weniger an den Pfoten, was Haarballen und Bakterienaufnahme verringert.

## 5. Karotte und Kürbis zur Darmstärkung

Bei akutem Durchfall oder zu weichem Stuhlgang hilft die Morosche Möhrensuppe am schnellsten: 500 g Karotten mit 1 l Wasser 30 Minuten weichkochen, sehr fein pürieren und dem Hund in den ersten 24 Stunden alle 4 Stunden 2–3 EL pro 10 kg Körpergewicht geben. Das Karotten-Pektin bindet überschüssiges Wasser, stoppt den Durchfall meist binnen 24–48 Stunden und stärkt den Darm.

Sobald der Kot fester wird, kann alternativ auch Kürbispüree (Hokaido oder Butternuss) verwendet werden: 1 TL gekochten Kürbis pro 10 kg Körpergewicht ins Futter mischen. Die löslichen Ballaststoffe im Kürbis fördern die Darmflora und gleichen Elektrolytverluste aus. Eine «Kürbiskur» kann im Herbst auch einfach so gemacht werden, ohne Durchfall. Es ist eine Abwechslung und stärkt den Darm.



# Dein Hunde Gesundheits-Booster

## 6. Fünf Minuten Massage

Eine leichte Massage von Ohrbasis bis Ohrspitze in kleinen, kreisenden Bewegungen mit Daumen und Zeigefinger aktiviert die parasympathischen Nervenbahnen und sorgt für einen echten Entspannungs-Effekt. Untersuchungen zeigen, dass dabei die Herzfrequenz um bis zu 10 % sinkt und der Blutdruck stabilisiert wird. Gleichzeitig fördert die Massage den Lymphfluss, der den Abtransport von Stoffwechselendprodukten unterstützt. Ausserdem wird durch die Berührung die Oxytocin-Ausschüttung angeregt und die Bindung zwischen dir und deinem Hund gestärkt. Variationsmöglichkeiten: Tellington-TTouch-Kreise über die Ohren oder eine sanfte Bauchmassage im Uhrzeigersinn.

## 7. Kräuterbar im Garten

Ein eigener Topf mit Löwenzahn, Schafgarbe oder Kamille im Garten oder auf der Fensterbank lädt den Hund ein, instinktiv genau die Pflanzen zu fressen, die er grad braucht. Die hier enthaltenen Bitterstoffe regen Leber und Galle an und fördern so die Fettverdauung. Löwenzahnwurzel stimuliert gezielt die Gallensaftproduktion, während die Schafgarbe mit ihrem Azulen antimikrobiell und krampflösend wirkt. Durch diese Selbstselektion nimmt dein Hund nur die Kräuter, die ihm gut tun. Gut geeignet sind neben Löwenzahn oder Kamille auch Minze (beruhigt den Magen), Petersilie (entwässernd und antioxidativ) oder Thymian (antibakteriell).

Eine Indoor-Kräuterkiste auf der Fensterbank oder geführte Wildkräuter-Walks mit einer Bestimmungs-App bringen Abwechslung und fördern die natürliche Selbstversorgung. Natürlich kannst du die Kräuter auch in die Futter-Ration deines Hundes mischen für etwas Abwechslung.

## 8. Sonnendusche für Gesundheit & Laune

Zwar bekommt dein Hund auf Spaziergängen etwas Sonne ab, doch durch ständiges Bewegen und Herumtollen variiert die UV-Einstrahlung stark. Ein gezieltes „Sonnenbaden“ im ruhigen Zustand ist deshalb wertvoll. Regelmässig 15 Minuten Sonnenbad reichen aus, damit in der Haut Vitamin-D-Vorstufen gebildet werden. Vitamin D verbessert die Kalziumaufnahme, stärkt Knochen und Zähne sowie das Immunsystem, indem es Abwehrzellen aktiviert. Gleichzeitig steigert Sonnenschein die Serotoninproduktion – das hellt die Stimmung auf, reduziert Ängste und fördert einen besseren Schlaf. Später am Tag sorgt das natürliche Licht für Melatoninbildung, was deinem Hund hilft, leichter zur Ruhe zu kommen.

Ideal sind ein heller Wintergarten (allerdings nur, wenn die Scheiben keinen UV-Filter haben), ein geschützter Balkon oder ein ruhiger Platz im Garten, an dem dein Hund selbst entscheiden kann, ob er in die Sonne möchte oder lieber etwas Schatten. So profitiert er ohne Hektik von jeder einzelnen Wärme-Minute, die Spaziergänge allein oft nicht bieten.

## 9. Fester Tagesrhythmus und Entspannungsmomente

Wenn du täglich zum gleichen Zeitpunkt fütterst und deinem Hund danach eine Ruhephase gönnst, synchronisierst du seine circadiane Uhr im Darm. Dadurch werden die Verdauungsenzyme punktgenau ausgeschüttet und Blähungen nehmen ab. Eine gleichmässige Glukosekurve (Blutzucker) entsteht, wodurch Heisshungerattacken seltener werden. Gleichzeitig passt sich das Mikrobiom (Darmflora) an



# Dein Hunde Gesundheits-Booster

einen klaren Tag-Nacht-Rhythmus an und verwertet Nährstoffe effizienter. Für sensible Hunde haben verlässliche Abläufe sogar einen beruhigenden Effekt und reduzieren Angst.

Konkrete Umsetzungsvorschläge:

- Richte eine feste Futterstation ein – immer denselben Napf und Platz verwenden.
- Stelle einen Wecker als Erinnerung für die Fütterung. Mit der Zeit übernimmt das dein Hund selbst. Sie haben eine sehr gute innere Uhr...
- Nach dem Füttern setzt du dich selbst bewusst ruhig hin damit auch dein Hund zur Ruhe kommen kann, statt direkt hektisch weiterzulaufen.
- Etabliere ein kurzes Kuschel-Ritual: Nach jeder Mahlzeit legst du dich mindestens fünf Minuten entspannt zu deinem Hund auf eine Decke, ohne Ablenkung (kein Handy).

## 10. Mikro-Training als geistige Impulse

Mehrere kurze Tricksessions (2-3 Minuten) steigern beim Hund die Dopamin-Ausschüttung und beugen Langeweile vor. Diese geistige Auslastung senkt Stresshormone, die sonst die Darmbarrieren schwächen könnten. Dopamin wirkt als „Motivations-Molekül“ und fördert die Lernfreude deines Hundes. Im Darm kann Stress die Stabilität der sogenannten „Tight-Junctions“ in der Darmschleimhaut beeinträchtigen und dadurch die Darmwand durchlässiger machen, was zu Entzündungen führt. Durch Stressreduktion werden diese Zellverbindungen besser geschützt, wodurch die Darmschleimhaut ihre Barrierefunktion erhält und Entzündungen vorgebeugt wird.

Lass dich für dein Training einfach inspirieren. Hier bietet Social Media tonnenweise Ideen, wie du deinen Hund abwechslungsreich beschäftigen kannst. Überlege dabei immer, ob die vorgeschlagenen Übungen Sicherheitsrisiken haben (Verschlucken von Teilen, Verletzungsgefahr, ...) und probiere einfach aus, woran du und dein Hund Spass habt! Natürlich kannst du auch immer wieder Übungen einbauen, die Teil der Grunderziehung sind wie z.B. Name festigen, Handtouch, Handzeichen folgen, Pfote geben für eine Krallenuntersuchung, hinsetzen und in die Ohren schauen lassen,...

Achte bei den Belohnungen darauf, nur kleine Portionen zu verwenden, um keine Kalorienbomben zu geben. Trainingsleckerli sollten immer als Teil der Futtermischung mitgerechnet werden!

## Fazit & Ausblick

Diese zehn Ideen legen den Grundstein für ein langes, vitales Hundeleben. Dir mag aufgefallen sein, dass der Darm häufig erwähnt wurde. Das liegt daran, dass er für die Gesundheit deines Hundes sehr zentral ist. Willst du mehr darüber wissen? Du wirst in Kürze per E-Mail mehr darüber erfahren...

Folge mir gerne auch auf Facebook (falls du es noch nicht tust), auch dort erhältst du laufend spannende Informationen und Ideen rund um das Thema Hundegesundheit.

**jetzt auf Facebook folgen**

Deine Tiergesundheits-Mentorin  
Rahel Parnitzki  
info@tiereheilen.ch