

## 6 Hebel der Tiergesundheit im Alltag

Tiergesundheit beginnt im Alltag. Und zwar mit zwei Dingen: Verstehen, was dein Tier wirklich braucht – und dann klar entscheiden, wo du ansetzt.

Dieses Handout hilft dir, Tiergesundheit im Alltag führbar zu machen. Über sechs Bereiche, die du konkret beeinflussen kannst – Schritt für Schritt und passend zu eurem Alltag.

Zu jedem Bereich findest du eine verständliche Erklärung: worum es wirklich geht, woran du im Alltag erkennst, dass hier Druck entsteht, und 3–4 praktische Tipps, die für Pferde, Hunde und Katzen gleichermassen funktionieren. So gewinnst du zuerst Orientierung – und kannst dann gezielt handeln.

Dieses Blatt ist dafür da, dass du heute etwas tun kannst. Nicht perfekt. Sondern passend und wirksam.

### So nutzt du das Handout

- Wähle **1 Hebel**, der gerade am meisten „zieht“ (oder wo es am leichtesten ist).
- Mach dich kurz schlau: Was sind die echten Bedürfnisse deines Tieres in diesem Bereich.
  - Was wäre ideal (für dein Tier, für die aktuelle Situation, für eure Realität).
  - Was ist gerade tatsächlich der Alltag.
- Entscheide dann: Was hilft am meisten, was ist für mein Tier hier am wichtigsten?
  - Wähle den Tipp, der den grössten Unterschied macht.
  - Und den Tipp, der für euch am einfachsten stabil umzusetzen ist.
  - Gibt es etwas Anderes, als die vorgeschlagenen Tipps, was noch besser wäre?
- Setze dann die gewählten **Tipps** für mindestens 7 Tage um.
- Beobachte dabei: Schlaf, Verdauung, Energie, Verhalten, Reizbarkeit, Haut/Fell. Am besten mit ein paar Notizen...
- Danach entscheide: entweder vertiefen oder wenn dir das Erreichte gefällt, dann kannst du den nächsten Hebel nehmen, wenn du magst.

Hinweis: Das ersetzt keine tierärztliche Abklärung. Bei starken, plötzlichen oder anhaltenden Beschwerden gehört es untersucht.

### Hebel 1: Ruhe & Schlaf

Ruhe ist das tägliche Runterfahren des Nervensystems (auch tagsüber). Schlaf ist die Reparaturzeit: Reize werden verarbeitet, Entzündung kann sinken, Gewebe und Immunsystem regenerieren.

➔ Arbeiten damit heisst: Gibt es genug echte Ruhefenster, und wirkt der Schlaf erholsam oder eher leicht, unruhig, unterbrochen?

Viele Tiere wirken ruhig und bleiben innerlich trotzdem angespannt. Dann ist es Pause, aber noch keine Regeneration. Dieser Hebel gilt auch an Tagen ohne Programm. Er wird stärker, wenn dein Tier wirklich loslassen kann.

### **Ruhe bewusst ermöglichen**

- Plane täglich 2–3 echte Ruhefenster ein (kein Training, kein Spiel, keine Besuchsreize).
- Reduziere in dieser Zeit Geräusche, Licht, Bewegung im Umfeld.

### **Schlafplatz und Liegequalität verbessern**

- Sorge für eine zugfreie, warme, trockene Liegefläche.
- Pferd: ausreichend weiche, saubere Einstreu und ruhiger Liegebereich.
- Hund/Katze: gut gepolstert, nicht im Durchgang, nicht direkt neben Tür/Heizungsluft.
- Vermeide Schlafplätze nahe an Steckdosen, WLAN Routern oder Elektro-Leitungen.

### **„Runterfahr-Routine“ (5 Minuten)**

- Immer gleich: leise Stimme, langsame Bewegungen, sanfte Berührung.
- Bei Pferden: ruhiges Putzen oder Streichen ohne Tempo.
- Bei Hund/Katze: ruhiges Streichen oder einfach gemeinsam still sitzen.

### **Schlafqualität beobachten statt nur Schlafdauer**

- Achte auf: häufiges Umlagern, Aufschrecken, nächtliches Umherlaufen, Unruhe.
- Wenn das auffällt: zuerst Umgebung vereinfachen (Lärm, Licht, Futterzeitpunkt, Reizdruck).

### **Bioresonanz „Kleiner Ludwig“:**

*Programme 1,2 “Nacht” oder 3 “Entspannung”*

## **Hebel 2: Nahrung & Verdauung**

Nahrung liefert Baustoffe und Energie. Verdauung entscheidet, ob diese Stoffe überhaupt gut zerlegt, aufgenommen und vertragen werden, und ob das Darmmilieu stabil bleibt.

➔ Arbeiten damit heisst: Nicht nur „was füttere ich“, sondern auch „wie reagiert der Körper darauf“ (Kot, Blähungen, Appetit, Haut, Energie, Verhalten).

Es zählt nicht nur, was im Napf oder Trog liegt, sondern wie ruhig das System damit bleibt. Ziel ist Verträglichkeit, Rhythmus und ein Darm, der nicht ständig im Alarm ist.

### **Futterwechsel langsam, Rhythmus stabil**

- Änderungen in kleinen Schritten über mehrere Tage.
- Möglichst gleichbleibende Fütterungszeiten (bei Katzen ggf. in Portionen/automatisch).

### **Wasserqualität und Trinkzugang verbessern**

- Frisches Wasser, saubere Näpfe/Tränken.
- Bei Pferden: Tränken prüfen (Funktion, Sauberkeit), bei Bedarf Eimer anbieten.
- Bei Hund/Katze: mehrere Wasserstellen, nicht direkt neben dem Futter.

### **Verdauungstagebuch light**

- Notiere kurz: Kot (Konsistenz, Häufigkeit), Blähungen, Appetit, Energie, Haut.
- Das ist oft der schnellste Weg, Unverträglichkeiten oder Rhythmusprobleme sichtbar zu machen.

### **Fress- und Pausentempo harmonisieren**

- Pferd: Raufutter so organisieren, dass längere Fresszeiten möglich sind.
- Hund/Katze: langsamere Fütterung (Schlecken, Schnüffeln, Portionen) statt „runterschlingen“.

### **Bioresonanz “Kleiner Ludwig”:**

*Programm 4 (oder passendes) mit Zusatzampullen “Stoffwechsel”, “Parasiten” oder “Immunsystem”. Oder individuellen Darmnosoden.*

## **Hebel 3: Sicherheit & Stress**

Sicherheit ist das Gefühl von Vorhersehbarkeit und sozialer Stabilität (Bindung, klare Routinen, wenig Konflikt). Stress ist die Aktivierung des Alarmmodus durch Reize, Unsicherheit, Schmerz, Überforderung oder Veränderung.

➔ Arbeiten damit heißt: Erst Sicherheit erhöhen (Struktur, Rückzugsorte, klare Abläufe), dann Stressoren reduzieren, statt nur am Symptom herumzudrehen.

Wenn Sicherheit fehlt, wird alles andere schwieriger. Schlaf wird leichter, Verdauung reagiert schneller, Verhalten kippt eher. Du stärkst diesen Hebel, wenn dein Tier im Alltag öfter das Gefühl hat: Es ist klar. Es ist ruhig. Es ist getragen.

### **3 feste Anker am Tag**

- Gleiche Reihenfolge bei: Fütterung, kurzer Check, Ruhezeit.
- Nicht als starres Korsett, sondern als „Das ist verlässlich“.

### **Rückzugsort konsequent schützen**

- Ein Platz, wo das Tier nicht angesprochen, nicht korrigiert, nicht gestört wird.
- Auch bei Pferden: ein Bereich, in dem sie einfach sein dürfen, ohne Anforderungen.

### **Reizdiät statt mehr Training**

- Bei Unruhe, Überreaktion, „drüber sein“: zuerst Reize reduzieren (Besuch, Hundewiese, Stalltrubel, Kinderlärm, neues Programm).
- Oft wird das System ruhiger, bevor man überhaupt „mehr machen“ muss.

### **Mikro-Klarheit im Kontakt**

- Weniger Worte, klare Signale, ruhiger Körper.
- Wenn du selbst schneller wirst: 2 tiefe Atemzüge, Tempo senken, erst dann handeln.

### **Bioresonanz “Kleiner Ludwig”:**

*Programm 3, bei Bedarf mit individuellen Bachblüten zum Einschwingen.*

## **Hebel 4: Auslastung & Erholung**

Auslastung ist passende körperliche und mentale Beschäftigung, die dem Tier gut tut und es aufbaut. Erholung ist die Zeit danach: Runterfahren, Spannung lösen, Reserve auffüllen.

➔ Arbeiten damit heisst: Die Dosis finden, nach der das Tier ruhiger und stabiler wird, nicht aufgedrehter, „drüber“ oder dauerhaft erschöpft.

Auslastung ist das, was du mit dem Tier machst. Erholung ist das bewusste Danach. Der Test ist einfach: Wird dein Tier nach der Aktivität weicher und ruhiger. Oder bleibt es lange „an“. Nah verwandt mit Hebel 1, aber nicht identisch: Hebel 1 ist Grundruhe und Schlaf, auch ohne Aktivität. Hebel 4 ist Aktivität plus Erholung.

### **Dosis-Regel: danach ruhiger, nicht aufgedrehter**

- Wähle Aktivitäten so, dass das Tier danach weicher und gelöster wirkt.
- Wenn es danach „an“ bleibt: nächstes Mal kürzer, einfacher, ruhiger.

### **Mentale Auslastung vor körperlicher Intensität**

- Schnüffeln, Suchen, ruhiges Erkunden, einfache Lernaufgaben.
- Pferd: ruhige Bodenarbeit, Spaziergang, Fokus auf Atmung/Tempo.

- Katze: kurze Jagdsequenzen mit klarer Beendigung (Spiel starten, beenden, Ruhe).

#### **Erholungsfenster direkt nach Aktivität**

- Nach Bewegung/Training: 10–20 Minuten stille Regeneration (keine neuen Reize).
- Wasser anbieten, ruhiger Platz, sanfter Übergang.

#### **Wochenrhythmus statt Tagesperfektion**

- Plane bewusst 1–2 **leichte Tage** pro Woche.
- Gerade bei sensiblen oder älteren Tieren baut das oft mehr auf als „jeden Tag gleich viel“.

#### **Bioresonanz “Kleiner Ludwig”:**

*Programme 8,9 “Fitness” oder 4,5 “Konzentration” vor dem Training, Programm 3 “Entspannung” danach für die Regeneration. Eventuell auch mit Zusatzampulle “Kreislauf” für ideale Regeneration.*

## **Hebel 5: Umwelt & Belastungen**

Umwelt ist alles, was auf das Tier einwirkt (Luft, Wasser, Stall/Haushalt, Lärm, Reizflut, Allergene). Belastungen sind die Faktoren, die der Körper zusätzlich verarbeiten muss (Chemie, Schimmel, Pestizide, bestimmte Materialien, ggf. elektromagnetische Einflüsse).

➔ Arbeiten damit heisst: Belastungen erkennen, vereinfachen, reduzieren, und beobachten, ob das System dadurch ruhiger wird (Haut, Atemwege, Verdauung, Nervosität).

Viele Belastungen sind leise, aber dauerhaft. Das System bleibt beschäftigt, auch wenn es „normal“ aussieht. Hier hilft oft nicht mehr machen, sondern weniger. Weniger Reiz, weniger Stoffe, mehr Luft und Klarheit.

#### **Vereinfachen: weniger Produkte, weniger Duft, weniger Chemie**

- Reduziere Duftsprays, aggressive Reiniger, stark parfümierte Waschmittel.
- Nutze milde, tierfreundliche Alternativen und lüfte regelmässig.

#### **Staub und Schimmel ernst nehmen**

- Pferd: Heu/Stroh-Qualität prüfen, Lager trocken, Stallluft beobachten.
- Hund/Katze: Schlafplätze waschen, Ecken/Teppiche, feuchte Stellen und Geruchsentwicklung im Blick.

### **Luft und Klima stabilisieren**

- Zugluft vermeiden, gleichzeitig für frische Luft sorgen.
- Bei trockener Heizungsluft: Luftfeuchtigkeit beobachten (besonders bei Atemwegsthemen).

### **Materialkontakt prüfen**

- Neue Decken, Betten, Halsbänder, Näpfe, Kunststoffteile: manchmal reagieren Systeme darauf.
- Wenn Symptome zeitlich passen: 7 Tage testweise vereinfachen und vergleichen.

### **Bioresonanz “Kleiner Ludwig”:**

*Programm 4 für Stabilität. Zusätzliche individuelle Mittel nach Bedarf zum Einschwingen (Ausleitung/Entgiftung).*

## **Hebel 6: Körperpflege & Beobachtung**

Körperpflege meint: alles, was den Körper im Alltag stabil hält, Fell/Haut, Ohren, Pfoten, Maul/Zähne, Beweglichkeit und sinnvolle Routinen rund ums Wohlbefinden. Beobachtung heisst: hinschauen und merken, was sich verändert, Verhalten, Energie, Verdauung, Schlaf, Reizbarkeit, damit du früh reagieren kannst.

➔ Arbeiten damit heisst: kleine Hinweise ernst nehmen, ohne sich zu stressen. Und gleichzeitig gilt: Wenn etwas stark, plötzlich oder anhaltend ist, gehört es abgeklärt.

Körperpflege hält stabil. Beobachtung gibt dir Richtung. Nicht, um ständig zu kontrollieren, sondern um früh zu merken: Was ist anders als sonst.

### **2-Minuten-Bodycheck täglich**

- Augen, Nase, Fell/Haut, Atmung, Haltung/Bewegung, Appetit.
- Nicht um Probleme zu suchen, sondern um Veränderungen früh zu sehen.

### **Pflege als Regulation, nicht als „Pflicht“**

- Ruhiges Bürsten, sanftes Abtasten, langsam.
- Das kann das Nervensystem beruhigen und Bindung stärken.

### **Pfoten/Hufe und Beweglichkeit klein halten statt eskalieren lassen**

- Regelmässig anschauen: Druckstellen, Risse, Wärme, Empfindlichkeit.
- Kleine Auffälligkeiten früh adressieren (Untergrund, Pflege, Belastungsdosis).

### **„Was ist anders als sonst?“ als Leitfrage**

- Energie, Kontaktfreude, Rückzug, Reizbarkeit, Schlaf, Verdauung.

- Wenn du merkst: etwas kippt, dann erst Hebel 1–3 stabilisieren (Ruhe, Verdauung, Sicherheit), bevor du neue Massnahmen stapelst.

**Bioresonanz “Kleiner Ludwig”:**

*Zur Unterstützung beim Austesten von Belastungen, kritischen Themen. Allgemein: Programm 4 für Stabilität. Je nach individuellen Schwächen mit Zusatzampullen zum Einschwingen.*