

# ERNÄHRUNGSTIPPS



GRATIS

[www.auf4pfoten.net](http://www.auf4pfoten.net)

*... für hyperaktive  
und ängstliche Hunde*

CHRISTINE STRÖHLEIN - HUNDEPOWER AUF 4 PFOTEN



HUNDEPOWER  
AUF 4 PFOTEN



## *Ernährungstipps für hyperaktive und ängstliche Hunde*

Die Ernährung von Hunden spielt eine zentrale Rolle für deren Gesundheit, Dynamik und das allgemeine Verhalten.

Hunde, die sehr aufgeregt, aktiv und voller Bewegungsdrang sind, können durch eine angepasste Ernährung, die sowohl ihre Bedürfnisse deckt als auch hilft, überschüssige Energie zu regulieren, in ihrem Verhalten beeinflusst werden.

Und auch ängstliche Hunde profitieren von einer Ernährung, die die Produktion von Serotonin unterstützt und Stress abbaut. Ein Mangel an Serotonin im Gehirn wird häufig mit Stimmungsstörungen wie Depressionen und Angstzuständen in Verbindung gebracht. Der Botenstoff spielt also eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Stimmung und der emotionalen Stabilität.

### a) Fleischsorten

- Magere Fleischsorten wie Lamm, Gans, Pute oder Kaninchen sind empfehlenswert, da sie leicht verdaulich sind und weniger Fett enthalten. Außerdem helfen sie beim Aufbau von Serotonin, dem sogenannten Glücks- oder Wohlfühlhormon. Wenn sich der Serotoninspiegel in der Norm bewegt, fühlt sich ein Hund zufriedener.
- Rindfleisch liefert Energie und ist geeignet, sollte jedoch nur in Maßen gefüttert werden. Ebenso ist Fleisch vom Wild oder Pferd nicht empfehlenswert.
- Fisch enthält Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Nervenfunktion unterstützen können. Für den Aufbau des beruhigenden Serotonins wird ausschließlich Weißfisch (etwa Seelachs) empfohlen und von Lachs abgeraten!

## b) Schweinefleisch und Tryptophan

- Schweinefleisch enthält ebenfalls Tryptophan, das bei der Serotoninproduktion im Gehirn eine Schlüsselrolle spielt. Es wird über die Blut-Hirn-Schranke transportiert und dort zu Serotonin umgewandelt. Ein erhöhter Tryptophanspiegel durch Nahrung kann also indirekt die Serotoninproduktion fördern.
- Schweinefleisch ist eine hochwertige Eiweißquelle und enthält auch andere essentielle Aminosäuren, die für die allgemeine Gesundheit wichtig sind. Es sollte aber nicht roh verfüttert werden, da es das Risiko einer Infektion mit dem Aujeszky-Virus (Pseudowut) birgt. Dieses Virus ist für Hunde tödlich, weshalb Schweinefleisch immer gut durchgegart oder vor dem Verfüttern mehrere Tage eingefroren sein sollte.
- Schweinefleisch ist oft fettreicher als andere Fleischsorten. Für Hunde mit Gewichtsproblemen oder empfindlichem Magen sollten magere Stücke wie Schweinefilet bevorzugt werden.

## c) Getreide & Co.

- Vollkornreis, Dinkel, Hirse, Quinoa, Amaranth oder Kartoffeln sind gute, langsamere verdauliche Kohlenhydratquellen, die Energie in Maßen liefern und die Aktivität damit dämpfen können.
- Hafer ist ideal für ängstliche Hunde, da er langsam verdauliche Kohlenhydrate und beruhigende Eigenschaften hat.
- Hunde, die sehr energiegeladen sind, sollten Getreide gar nicht oder nur in Maßen erhalten, da ein Übermaß an Kohlenhydraten ihre Energielevel erhöhen könnte.
- Unbedingt verzichten sollte man auf Weißmehlnudeln oder weißen Reis, da diese eher wie Turbolader wirken.

## d) Zufütterung von Mais

- Mais liefert Kohlenhydrate und Energie. Studien haben gezeigt, dass Mais je nach Menge die Energie eines Hundes steigern oder regulieren kann.
- Geringe Mengen an Mais können dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, ohne einen Energieschub zu verursachen.
- Hinweis: Mais sollte gut gekocht und nur in Maßen verfüttert werden, da er schwer verdaulich sein kann. Ich persönlich nutze eingeweichte Maisflocken und/oder Polenta.

## e) Ergänzungen zur Beruhigung

- Lebensmittel mit einem hohen Tryptophan-Gehalt (wie Bananen, Eier, Hüttenkäse oder Haferflocken) können beruhigend wirken, Serotonin fördert Entspannung und schafft damit ein Gefühl der Sicherheit.
- Omega-3-Fettsäuren tragen zur Regulierung des Nervensystems bei und können hyperaktive Hunde beruhigen.
- Kräuterzusätze wie Baldrian oder Kamille können helfen, Stress zu reduzieren.



## f) Fütterungsfrequenz

- Hyperaktive Hunde sollten mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt fressen, damit der Stoffwechsel immer in Gang und der Körper somit beschäftigt ist. Auch ängstliche Hunde sollten niemals nur ein oder zweimal gefüttert werden, sondern mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt erhalten. Dies hält den Blutzuckerspiegel stabil, was Stress und Unruhe reduziert.
- Zu große Mahlzeiten machen träge, was die Angst durch Unwohlsein verstärken könnte.

## *Vergleich von Trockenfutter, Nassfutter und Barf: Vor- und Nachteile bei hyperaktiven und ängstlichen Hunden*

Die Wahl zwischen Trockenfutter, Nassfutter oder BARF (Biologisch Artgerechtes Rohes Futter) kann bei der Ernährung von Hunden einen großen Unterschied machen, besonders, wenn es um die spezifischen Bedürfnisse von hyperaktiven oder ängstlichen Hunden geht.

Im Folgenden sind Vor- und Nachteile dieser drei Fütterungsarten aufgeführt:



## Trockenfutter

Vorteile:

- Praktisch und lange haltbar: Trockenfutter ist einfach zu lagern, zu portionieren und lange haltbar.
- Zahnpflege: Es kann helfen, Zahnstein vorzubeugen, da das Kauen die Zähne mechanisch reinigt.
- Hohe Energiedichte: Gut für aktive Hunde, da es konzentrierte Energie liefert.

Nachteile:

- Geringer Feuchtigkeitsgehalt: Für Hunde, die wenig trinken, kann es zu Dehydrierung führen, was bei ängstlichen oder gestressten Hunden problematisch sein kann.
- Zusatzstoffe: Oft enthält Trockenfutter Konservierungsmittel und weniger hochwertige Inhaltsstoffe, die hyperaktive Hunde zusätzlich „hochdrehen“ könnten.
- Schwierig zu individualisieren: Anpassungen an spezifische Bedürfnisse sind weniger flexibel als bei BARF.

Für hyperaktive Hunde:

- Trockenfutter mit hohem Kohlenhydratanteil erhöht das Energielevel und verstärkt die Hyperaktivität.
- Empfehlenswert sind getreidefreie Sorten mit moderatem Protein- und Fettgehalt, um Energieüberschüsse zu vermeiden.

Für ängstliche Hunde:

- Trockenfutter mit Tryptophan-reichen Zutaten wie Lachs, Truthahn oder Ei kann beruhigend wirken.
- Der niedrige Feuchtigkeitsgehalt könnte jedoch bei stressbedingter Anspannung nachteilig sein.



## Nassfutter

Vorteile:

- Hoher Feuchtigkeitsgehalt: Unterstützt die Hydratation, was besonders für Hunde wichtig ist, die wenig trinken.
- Hohe Akzeptanz: Hunde finden Nassfutter oft schmackhafter.
- Geringe Kaloriendichte: Für hyperaktive Hunde kann die geringere Energiedichte hilfreich sein, um das Gewicht zu kontrollieren.

Nachteile:

- Kurze Haltbarkeit: Angebrochene Dosen müssen schnell verbraucht werden.
- Zahnsteinrisiko: Bietet keine Zahnpflege durch Kauen.

Für hyperaktive Hunde:

- Nassfutter mit einem moderaten Fett- und Proteinanteil ist sinnvoll, um überschüssige Energie zu reduzieren.

Für ängstliche Hunde:

- Der hohe Feuchtigkeitsgehalt und die angenehme Konsistenz können das Wohlbefinden steigern.
- Nassfutter ist oft magenfreundlicher und daher für stressanfällige Hunde gut geeignet.





## BARF

### Vorteile:

- Individuelle Anpassung: Die Zusammensetzung kann genau auf die Bedürfnisse des Hundes abgestimmt werden.
- Natürliche Ernährung: BARF basiert auf der ursprünglichen Ernährung des Hundes und enthält keine Zusatzstoffe.
- Hoher Fleischanteil: Liefert hochwertige Proteine und Nährstoffe.

### Nachteile:

- Zeitaufwendiger: Die Zubereitung und Planung erfordern mehr Zeit und bestimmtes Wissen.
- Hygienierisiken: Rohes Fleisch kann Keime enthalten, was sowohl für den Hund als auch für den Menschen gefährlich sein kann.
- Höhere Kosten: Hochwertige Zutaten können teuer sein.

### Für hyperaktive Hunde:

- BARF kann durch die Reduzierung von Kohlenhydraten helfen, den Energiehaushalt zu regulieren.

### Für ängstliche Hunde:

- BARF ermöglicht die gezielte Integration von Tryptophan-reichen Lebensmitteln wie Entenfleisch, Schweinefleisch, Seelachs, Eiern & Co.
- Frische Zutaten können die Verdauung und das allgemeine Wohlbefinden fördern, was Ängste mindern kann.



# Weitere Tipps



- Tryptophan kann auch in Form von Nahrungsergänzung dem Futter zugefügt werden, bewährt hat sich u. a. Canipur Relax Forte.
- Hat man ein augenscheinlich ähnliches Futter von unterschiedlichen Herstellern, sollte man immer den Energiebedarf vergleichen. Außerdem ist es wichtig, sich die Inhaltsstoffe genauer anzusehen. Es lohnt sich, auch einmal direkt nachzufragen. Ist zum Beispiel "Getreide" angegeben, kann es alles Mögliche sein. Steht aber "Hafer" auf der Deklaration, dann ist auch nur Hafer enthalten. "Geflügel" kann wiederum Huhn sein (was ungünstiger wäre), aber genauso Pute, Ente, Truthahn... und "Fisch" ebenso ein Mix aus diversen Fischarten.
- Für viele ruhelose Hunde ist ab und zu gegebener warmer Haferschleim (pur oder mit anderem Futter vermischt) perfekt (Wärme erhöht das Gefühl von Geborgenheit), außerdem sind seine Vitamine und Mineralstoffe gut für das Allgemeinbefinden. Vor allem die in Hafer enthaltenen B-Vitamine und das Magnesium sind generell eine Wohltat für ein Nervensystem! 100 g Haferflocken kommen auf 500 ml Wasser. Lass alles zusammen etwa 20 Minuten köcheln, gib am Ende eine Prise Salz hinzu und warte, bis es auf eine für den Hund passende Temperatur abgekühlt ist. Reste können im Kühlschrank aufbewahrt und wieder erwärmt werden.





# Kontakt

Christine Ströhlein  
(Expertin für Mehrhundehaltung)



09227 902527



[online@auf-4-pfoten.de](mailto:online@auf-4-pfoten.de)



[auf4pfoten.net](http://auf4pfoten.net)



Urheberrechtserklärung: Das Urheberrecht an diesem Skript wird durch die geltenden Gesetze des Urheberrechts in Deutschland und internationalen Urheberrechtsübereinkommen geschützt. Alle Rechte, die nicht ausdrücklich in dieser Erklärung gewährt werden, bleiben im Besitz des Autors. Das Skript, einschließlich aller darin enthaltenen Texte, Illustrationen, Fotografien, Grafiken, Diagramme und sonstigen Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung, Änderung oder Nutzung des Buches oder seiner Teile ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors ist unzulässig und stellt eine Verletzung des Urheberrechts dar.

