

Karin Petra Freiling

CADMOS

# HUNDum fit

Die Vitalformel für Hunde



**GESUND UND  
AUSGEGLICHEN  
EIN LEBEN LANG**



**NATÜRLICH. AKTIV.  
BERÜHREN.**

Haftungsausschluss:

Autorin und Verlag haben den Inhalt dieses Buches mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Für eventuelle Schäden an Mensch und Tier, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen, kann dennoch keine Haftung übernommen werden. Bei gesundheitlichen Beschwerden des Hundes empfehlen Verlag und Autorin grundsätzlich die Abklärung durch einen Tierarzt.

Alle mit \* gekennzeichneten Mittel in diesem Buch dürfen laut Tierarzneimittelgesetz (Bundesgesetzblatt 2021/Teil I/Nr. 70 vom 4.10.2021) nur nach Verordnung durch den Tierarzt verabreicht werden, bei dem sich das Tier in Behandlung befindet.

Gender-Erklärung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im Cadmos Verlag auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) und wählen jeweils die männliche oder weibliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern. Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen. Frauen, Männer und Diverse mögen sich von den Inhalten unserer Publikationen gleichermaßen angesprochen fühlen.

IMPRESSUM



Copyright © 2022 Cadmos Verlag GmbH, München

Grafisches Konzept, Layout und Satz: [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

Fotos am Umschlag: Archiv Freiling/Barich  
Shutterstock/Julija Sapic, Stickler, encierro, Wirestock Creators, evrymmnt

Lektorat: Maren Müller

Druck: [www.graspo.com](http://www.graspo.com)

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Printed in EU

ISBN: 978-3-8404-2065-8

INHALT

9 ..... Vorwort

11 ..... Liebe Leser ...

13 ..... Physische Gesundheit

13 ..... Das tägliche Inspektionsritual

16 ..... Gesunderhaltung der Augen

18 ..... Gesunderhaltung der Ohren

18 ..... Gesunderhaltung der Zähne

19 ..... Gesunderhaltung der Pfoten

22 ..... Natürlich gegen Ungeziefer

23 ..... Natürlich gegen innere Parasiten

24 ..... Genussvoll baden

27 ..... Psychische Gesundheit

27 ..... Wohlbefinden im Alltag

29 ..... Die Kraft der eigenen Einstellung

29 ..... Gemeinsame Zeit – ein Leben lang

32 ..... Auf die richtige Balance kommt es an

35 ..... Achtsamkeit erleben

35 ..... Wahrnehmung von Hund und Mensch

37 ..... Wege zur Achtsamkeit

40 ..... Spiegeln

41 ..... Gemeinsames Nichtstun

41 ..... Genussvoller Start in den Tag

43 ..... Nahrung bedeutet Genuss

43 ..... Liebe geht durch den Magen

44 ..... Wasser

46 ..... Gesundes Gewicht



## ZUM GELEIT

### Karins Herz,

ihre Passion und ihre Fähigkeiten als Lehrerin haben das Leben von Tausenden von Menschen und Hunden positiv beeinflusst und verändert. Sie werden mit Hilfe dieses Buches erleben, wie sich Ihre Liebe zu Ihrem Hund und allen, die Ihnen nahestehen noch weiter vertieft. Ich bin Karin so dankbar für die Art und Weise, wie sie Tellington TTouch® bei Tieren und ihren Menschen verbreitet. Nach der Lektüre ihres Buches werden Sie sicher ein ebenso großer Fan von ihr sein, wie ich es bin.

Ihre

Linda Tellington-Jones



## INHALT

47	.....	Gemeinsam genießen
56	.....	Vorlieben erforschen
57	.....	Seelennahrung
<b>59</b>	<b>.....</b>	<b>Die Atmung optimieren</b>
59	.....	Kontaktatmung
60	.....	TTouches mit Zwischenrippenausstreichungen
60	.....	Bauchheber mit dem Handrücken
61	.....	Das halbe Tellington-Körperband
61	.....	Der Ohren-TTouch
<b>63</b>	<b>.....</b>	<b>Bewegung tut gut</b>
63	.....	Achtsam und fröhlich unterwegs
66	.....	Der Vitalparcours
<b>73</b>	<b>.....</b>	<b>Mensch-Hund-Interaktion</b>
73	.....	Spaß mit Tricks
77	.....	Hundeyoga
79	.....	Körperagility
80	.....	Interaktives Spaziergehen
82	.....	Animal Centered Education
<b>89</b>	<b>.....</b>	<b>Wohlfühl- und Entspannungsrituale</b>
89	.....	Musik und Stimme
89	.....	Leckerli
90	.....	Achtsame Berührungen
90	.....	Farben
90	.....	Aromatherapie
93	.....	Ein Fest für die Sinne
94	.....	Danke





Foto: Archiv Ziemer & Falke

## Vorwort

Mit diesem Buch ist Karin (wieder einmal) ein „lebendiger Schatz“ gelungen, den Sie, lieber Leser, in Ihren Händen halten.

Wer Karin kennt, der weiß bereits, wie sie einen mit ihrer wertschätzenden Art, ihrem hohen Fachwissen und ihrer Leidenschaft zu ihrem Beruf in ihren Bann ziehen kann. Alle diese wunderbaren Fähigkeiten finden Sie auch in ihrem neuen Buch wieder.

Ein weiterer Bonus dieses Buches ist, dass Karin als Diplom-Biologin seit mehreren Jahrzehnten sehr nah an der Wissenschaft ist und sich immer wieder mit wissenschaftlichen, modernen Methoden auseinandersetzt, gleichwohl aber auch jeden Tag mit Tieren (... und wir meinen mit verschiedensten Tieren!) arbeitet und sich so als Frau der Praxis etabliert hat.

Wir haben das große Glück, schon mehrere Jahre mit Karin zusammenarbeiten zu dürfen, und bei jedem Treffen, bei jedem Seminar, selbst beim Telefonat ist sie nicht allein, sondern hat Eichhörnchen, Schweine, Katzenbabys u. v. m. im Schlepptau. Karin ohne tierischen Anhang? Unvorstellbar ... Meistens sitzt man auch in Planungsgesprächen mit ihr auf dem Boden, direkt bei den Tieren, oder wir füttern gemeinsam Eichhörnchenbabys mit der Flasche, während wir neue Ideen spinnen – und genau von dieser Art profitieren Sie als Leser. Karin kann enormes Fachwissen mit Alltagsnähe paaren und findet individuell die richtigen Worte, Touches und Anwendungen.

Karin verpackt die Theorie auch in diesem Buch so verständlich, dass sie weder langweilt

noch lähmt, und gibt außerdem zahlreiche Praxistipps, die direkt Lust aufs Ausprobieren machen. Durch ihre eigenen (Lebens-)Erfahrungen, die sie gerne mit uns teilt, fühlt man sich als Leser verstanden und angenommen, so als sei man unmittelbar im Dialog mit der Autorin. Dank der ausführlichen Beschreibungen werden Sie die Tipps und Übungen zu N.A.B., Tellington Touch® und der Arbeit mit Ölen, die Rezepte u. v. m. direkt und unkompliziert bei Ihrem Hund ausprobieren und umsetzen können.

Jeder Hundehalter weiß, dass das Leben mit einem Hund wunderschön und komplex ist. Ein Schema F gibt es nicht. Durch einen ganzheitlichen Blick auf den Hund in seiner einzigartigen Individualität und Persönlichkeit schafft es Karin, mehrere Möglichkeiten zur Umsetzung für Sie in petto zu halten, sodass sich dieses Buch sicherlich ab Beginn des Lesens, aber auch durch späteres Nachschlagen als „Schatz“ in Ihrem Alltag etablieren wird. Es ist für jeden etwas dabei.

Sie werden dieses Buch mehrfach lesen und lieben, darin stöbern und sich immer wieder darüber freuen, dass es in Ihrem Bücherregal steht und genutzt wird. Es wird Ihnen ein guter Wegbegleiter sein!

Alles Liebe für Sie  
und viel Spaß beim Lesen!

*Kristina Ziemer-Falke  
& Jörg Ziemer*





**F(VITAL)**

=

**(Mensch + Hund)**

x

**(Glück + Freude +  
Gesundheit)**

x

**Liebe<sup>10</sup>**

Foto: Archiv Freiling/Barich

## Liebe Leser ...

... es ist Sommer und ich genieße die Gesellschaft unserer sechs Hunde, die mir immer wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubern, sowie Licht, Luft und Sonne in unserem paradiesischen Garten. Die Puten geben gurrende Geräusche von sich, die Schweinchen suhlen sich voller Wonne im Matsch, das Zwergkaninchen Lily, das mit gebrochenem Rückgrat und gelähmt zu mir kam, erfreut mein Herz, indem es übermütige und freudige Hoppelsprünge durch sein Gehege macht. Scooby, der Kakadu, trällert fröhlich sein Lieblingslied, und die frisch ausgewilderten Eichhörnchen spielen Fangen in den Bäumen um mich herum und freuen sich über die für sie ausgelegten Leckereien. Die 15-jährige Golden-Retrierer-Hündin Laila, die sich kaum bewegen konnte, als sie vor drei Wochen zu uns kam, läuft koordiniert zu dem Kaninchen, um es zu begrüßen. Sie liebt dieses Kaninchen und liegt verträumt vor dem Gehege. Franz, der rumänische Mischling, der im März nach zwölfwöchigem Klinikaufenthalt mit schweren Verletzungen zu uns kam, läuft inzwischen auf allen Beinen und seine Augen haben von trüb und entstellt zu klar und voller Lebensfreude strahlend gewechselt.

Ich sitze hier und bin einfach nur dankbar für ALLES und besonders für meinen Beruf – meine Berufung –, der es mir erlaubt, so wunderbare Geschichten zu erleben, Erfahrungen zu sammeln und so kostbare Seelen zu begleiten. Es ist mir ein großes Herzensanliegen, dass sich Menschen und Tiere wohlfühlen und glücklich, gesund und voller Freude ihr Leben genießen.

Es macht mich sehr froh, dass Sie nun dieses Buch in den Händen halten, denn das zeigt, dass Ihr Liebling Ihnen ganz besonders am Herzen liegt. Im Lauf der Jahre hatte ich das große Glück, zahlreiche Hunde ein Stück auf ihrem Weg begleiten zu dürfen. Durch mein Bestreben, deren Bedürfnisse zu erfüllen, lernte ich großartige Lehrer/-innen und Methoden kennen. So fand ich meinen eigenen Weg, aus dem ich mittlerweile die N.A.B. (Natürlich. Aktiv. Berühren.) Methode nach Karin Petra Freiling entwickelt habe.

In diesem Buch stelle ich Ihnen Elemente vor, die die Gesundheit und das Lebensglück Ihres Hundes verbessern können. Ein glücklicher, ausgeglichener Hund bleibt lange jung und beweglich, sowohl körperlich als auch im Geist. Wir sind für unseren Hund das Zentrum. Er wünscht sich nichts mehr, als dass es uns gut geht. Er spiegelt uns. Das heißt, wenn Sie sich selbst toll fühlen, tun Sie gleichzeitig etwas für Ihren Hund. Darum werden Sie im Folgenden auch einige Übungen und Tipps für sich selbst finden.

Suchen Sie sich das heraus, was zu Ihnen und Ihrem Hund passt, und gehen Sie gern einmal unbekannte Wege, um sich überraschen zu lassen: Mit der individuell richtigen Mischung kreieren Sie gemeinsame Magic Moments. Und genau diese wünsche ich Ihnen und Ihrem Hund zuhause.

Und nun viel Freude beim Lesen,  
Anwenden und Genießen!

*Karin Petra Freiling*



Erspüren Sie, ob die Muskulatur angespannt ist oder locker. Achten Sie auf Temperaturunterschiede und auf verschiedene Texturen in der Fellstruktur. Ist die Haut rosig und sauber oder finden Sie verfärbte Stellen, fettige Stellen oder Schuppen? Streichen Sie auch einmal mit gespreizten Fingern von hinten nach vorn durch das Fell. Sammeln Sie alles ab, was nicht zum Hund gehört.

## **SCHRITT 2:** **INSPEKTION DER PFOTEN** **(PYTHONHEBER-TTOUCH)**

Führen Sie, bevor Sie die Pfoten genauer untersuchen, den Pythonheber-TTouch aus. Dazu legen Sie die Hand (beim kleinen Hund die flachen Finger) auf Ellbogenhöhe um das Bein, heben die Haut sehr sanft an, halten kurz inne und lassen sie dann doppelt so langsam wieder absinken. Wiederholen Sie diese Übung noch dreimal, wobei Sie mit der Hand jedes Mal ein Stück tiefer gehen – bei Minihunden genügt ein Fingerbreit und bei großen Hunden eine Handbreit. Wenn Sie oberhalb der Pfote angelangt sind, heben Sie die Haut zunächst an und warten, bis der Hund sein Gewicht auf die anderen drei Beine verteilt hat. Erst dann heben Sie die Pfote an. Nun können Sie die ganze Pfote samt den Zehenzwischenräumen und den Ballen kontrollieren.

Streichen Sie sanft mit den Fingern über die jeweiligen Gebiete und führen Sie mit Ihrem Daumen einige Eineinviertel-Basiskreise auf und zwischen den Ballen aus. Nehmen Sie jede einzelne Krallen zwischen die Finger und beschreiben Sie auch damit einen Eineinviertel-

tel-Basiskreis. Stützen Sie die Krallen danach seitlich und bewegen Sie sie in ihrer normalen Bewegungsrichtung auf und ab. Stützen Sie anschließend das Fußgelenk und bewegen Sie die gesamte Pfote in Laufbewegung durch, ebenso den Ellbogen und das Knie. Achten Sie darauf, in der funktionalen Bewegungslinie zu bleiben, damit keine Scherkräfte auf die Gelenke wirken. Verfahren Sie so mit allen Beinen und Pfoten.

## **SCHRITT 3:** **INSPEKTION DER SCHNAUZE/DES** **MAULS (MAUL-TTOUCH)**

Führen Sie mit flachen Fingern einen Eineinviertel-Basiskreis an der Wange unterhalb der Ohren aus. Bewegen Sie die Finger nun kreisend immer ein kleines Stück weiter nach vorn Richtung Fang. Kreisen Sie erst außerhalb des Mauls und gleiten Sie danach sanft über das Zahnfleisch. Gehen Sie in kleinen Schritten vor und überfordern Sie Ihren Hund nicht. Oft klappt es noch besser, wenn Sie ein Leckerli zu Hilfe nehmen. Mit etwas Frischkäse oder Leberwurst am Finger wird die Inspektion zum Kinderspiel.

Achten Sie auf Folgendes:

- Ist der Nasenspiegel feucht und kühl?
- Ist das Zahnfleisch rosig und glatt?
- Sind die Zähne und Zahnzwischenräume sauber?

Falls das Maul trocken ist, befeuchten Sie Ihre Finger mit Wasser und bieten Sie Ihrem Liebling Wasser zum Trinken an.



Dank der TTouches wird Ihr Hund die Inspektion sicher schon bald genießen. (Foto: Archiv Freiling/Barich)

## **SCHRITT 4:** **INSPEKTION DER OHREN** **(OHREN-TTOUCH)**

Streichen Sie sanft die Ohren aus. Nehmen Sie dazu jeweils ein Ohr zwischen Daumen und Zeigefinger und streichen Sie in mehreren Linien von der Ohrbasis bis zur Ohrspitze. Achten Sie darauf, möglichst jeden Punkt des Ohrs zu berühren. Gehen Sie dabei so behutsam vor, als würden Sie ein Rosenblütenblatt austreichen. Klappen Sie das Ohr vorsichtig um und kontrollieren Sie die Ohrmuschel. Wie stark behaart ist der Gehörgang? Ist das Fell dort sauber oder verschmutzt? Oft hilft es, die Haare in diesem Bereich etwas zu kürzen. Die Ohrmuschel sollte sauber und rosig sein und angenehm riechen.

## **SCHRITT 5:** **INSPEKTION DES HINTERTEILS**

Streichen Sie noch mal an der Wirbelsäule entlang und kontrollieren Sie die Sauberkeit des Pos. Hier ist Hygiene besonders wichtig. Sollten sich Kotreste im Fell befinden, entfernen Sie diese umgehend mit warmem Wasser, in das Sie einen Spritzer Essig und optional einen Tropfen Lavendelöl oder Purification Öl gegeben haben. Die Öle und der Essig wirken pflegend und vertreiben Ungeziefer.

Schauen Sie sich auch den Genitalbereich an. Dieser sollte ebenfalls blitzsauber sein. Ist dies nicht der Fall, hilft auch hier warmes Wasser mit etwas Essig und gegebenenfalls Lavendelöl oder Purification Öl.



(Fotos: Archiv Freiling/Barich)

Das Bodyblessing ist eine erdende Übung, die das Körperbewusstsein verbessert.

Durch diese Übung stellt sich Herzkohärenz ein. Sie sind ausgeglichen und strahlen genau das auch aus. Ihr Hund spürt das, was nicht nur an seiner feinen Beobachtungsgabe liegt, sondern auch an dem messbaren elektromagnetischen Feld, das Ihr Herz umgibt.

## MIND WALK PLUS

Der Mind Walk ist eine Übung, um jeden einzelnen unserer fünf Sinne – Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken – zu stärken und alle harmonisch zusammenarbeiten zu lassen. Dazu kommt die Propriozeption. Sie wird oft als sechster Sinn bezeichnet und beschreibt die Raumwahrnehmung. Machen Sie einen Spaziergang in der Natur, bei dem Sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren. Nehmen Sie sich insgesamt 20 Minuten Zeit und legen Sie den Fokus jeweils drei Minuten auf einen bestimmten Sinn. Stellen Sie sich dazu einen Timer.

**Sehen:** Schauen Sie sich um und sagen Sie zu sich selbst: „Ich sehe ...  
... einen Baum, ... eine Wiese, ... eine Blume, ... die Sonne, ... den blauen Himmel ...“ Es kann sein, dass die Objekte, die Sie sehen, in sehr schneller Abfolge erscheinen. Das ist okay. Achten Sie darauf, ruhig zu bleiben und alles bloß wahrzunehmen.

**Hören:** Sagen Sie zu sich selbst: Ich höre ...  
... meine Schritte auf dem Weg, ... das Rauschen des Windes, ... ein Auto in der Ferne, ... einen Vogel zwitschern ...

**Fühlen** (Körpergefühl und Emotionen):  
Ich fühle ...  
... die wärmende Sonne auf meiner Haut, ... mich ruhig und entspannt, ... die Kleidung auf meinem Körper, ... mich großartig ...

**Riechen:** Ich rieche ...  
... frische Luft, ... frisch gemähtes Gras, ... mein Parfum, ... den Duft dieser Blume, ... Mittagessen (welche Zutaten?), ... mein liebstes Aromaöl (öffnen und tief einatmen) ...



(Fotos: Archiv Freiling/Barich)

**Schmecken:** Ich schmecke ...  
(durch Vorstellung oder aktives Essen)  
... Schokolade, ... Kräuter, ... Käse, ... Brot, ... einen Apfel ...

**Raum- und Körperwahrnehmung:**  
Legen Sie Karins Schulterband an: Nehmen Sie hierfür eine elastische Bandage, zentrieren Sie diese auf Ihrem Rücken und führen Sie beide Enden unter den Achseln durch nach vorn. Werfen Sie nun die Enden über die Schultern nach hinten und überkreuzen Sie sie dort. Nehmen Sie die Enden unter den Achseln wieder nach vorn und verknoten Sie das Band unter der Brust. Spüren Sie im Stehen, Laufen und Sitzen, was dieses Körperband mit Ihrer Körperwahrnehmung macht. Fühlen sich Schultern und Rücken aufrechter an?

Führen Sie nach der Übung einen Herz-TTouch aus und nehmen Sie sich Zeit für die Verarbeitung des Erlebten. Gehen Sie dann noch ein bisschen weiter spazieren und genießen Sie Ihre

geschärften Sinne, die nun im Einklang miteinander arbeiten. Nehmen Sie jetzt Dinge wahr, die vorher scheinbar nicht da waren? Das liegt daran, dass Sie gerade Ihre Achtsamkeit trainiert haben.

Bieten Sie diese Übung in ähnlicher Form Ihrem Hund an, indem Sie mit ihm durch den Sensorischen Garten gehen (beschrieben im Abschnitt über den Vitalparcours).

Die Öle Present Time, Live with Passion, Stress Away und Peace and Calming unterstützen den Mind Walk ausgezeichnet.

## ACHTSAMKEITSARMBAND

Wenn Sie mehr Achtsamkeit in Ihrem Leben etablieren möchten, ist dies eine effektive Übung. Suchen Sie sich ein elastisches Armband aus. Gönnen Sie sich etwas Schönes.

Ziehen Sie das Armbändchen morgens an ein Handgelenk und sagen Sie sich eine schöne



Affirmation, etwa: „Ich bin immer achtsamer und achtsamer.“

Wenn Sie im Lauf des Tages merken, dass Ihre Gedanken nicht im Hier und Jetzt sind, dann freuen Sie sich darüber, dass Sie das gemerkt haben, denn Ihr Unterbewusstsein hilft Ihnen und zeigt Ihnen, dass Sie eigentlich andere Pläne haben. Wechseln Sie lächelnd das Bändchen auf das andere Handgelenk, bedanken Sie sich bei ihrem Unterbewusstsein dafür, dass es so aufmerksam war, und wiederholen Sie Ihre Affirmation. Wenn Sie dieses Spiel drei Wochen lang durchführen, werden Sie merken, dass Sie insgesamt ruhiger, entspannter und voller Lebensfreude sind.

Natürlich können Sie diese Übung an Ihren Alltag mit Ihrem Hund anpassen. Legen Sie das Bändchen morgens an und sagen Sie die Affirmation: „Ich gehe vorausschauend spazieren und kreiere schöne Momente für meinen Hund und mich.“ Oder: „Ich achte auf die feinen Kommunikationssignale meines Hundes und verbinde mich mit ihm.“ Passen Sie den Satz so an, dass er für Sie stimmig ist.

Affirmationen (lateinisch affirmare = bekräftigen, stärken) sollen Ihnen Rückenstärkung geben und verdeutlichen, was genau Ihr Ziel ist. Formulieren Sie sie immer positiv, in der Gegenwart und in der Ichform. Lassen Sie sich darauf ein. Sie werden erstaunt sein, wie unglaublich effektiv Affirmationen wirken können.

### Spiegeln

Die Spiegelübung ist eine tolle Übung, um die Achtsamkeit zu fördern und den Blick zu schulen. Führen Sie vorher den Herz-TTouch aus und stellen Sie eine innere Verbindung zu Ihrem Hund her.

Beobachten Sie ihn, wenn er in einer seiner Ruhephasen ist, aber nicht schläft, und spiegeln Sie seine Bewegungen. Halten Sie sich dabei an einem Ort auf, wo er Sie sehen kann. Drehen Sie den Kopf, wenn er den Kopf dreht; lecken Sie sich über die Lippen, wenn Ihr Hund sich über die Nase schleckt; blinzeln Sie, wenn er blinzelt. Spiegeln Sie auch tiefes Ausatmen, Seufzen und die Atmung insgesamt.

Irgendwann wird Ihr Liebling, vermutlich verdutzt, auf Sie aufmerksam. Spiegeln Sie dann noch zwei bis drei Dinge. Anschließend können Sie beginnen, im Spiegselenspiel die Führung zu übernehmen. Erwarten Sie nichts, aber lassen Sie sich überraschen. Legen Sie beispielsweise, wäh-

### Do as I do – Mach's wie ich

Diese von Claudia Fugazza etablierte Lernmethode ist für alle Beteiligten eine Bereicherung. Sie fördert auf faszinierende Weise die Bindung. Lassen Sie Ihren Hund absitzen und machen Sie ihn mit einem Wort wie „Schau“ aufmerksam, damit er sich auf Sie konzentriert. Jetzt führen Sie etwas aus, zu dem auch Ihr Hund in der Lage ist. Idealerweise etwas, das Sie schon mit ihm geübt haben. Sie können sich beispielsweise hinlegen oder um die eigene Achse drehen. Anschließend schauen Sie Ihren Hund an und sagen: „Mach es nach.“ Wenn Ihr Hund Sie nun tatsächlich nachahmt, loben Sie ihn ausgiebig und bestätigen ihn am besten mit einem Click oder Markerwort und der nachfolgenden Belohnung. Mein kleiner Aloha war Meister in diesem Spiel, als er noch nicht erblindet war.

*Und dann braucht man auch noch Zeit, um einfach dazusitzen und vor sich hin zu starren.*

Aus „Pippi Langstrumpf“ von Astrid Lindgren

rend Sie vor ihm auf dem Boden sitzen, einen Arm über den anderen. Neigen Sie den Kopf zu einer Seite. Nehmen Sie die Spielhaltung ein mit vorge-streckten Armen und dem Po in der Luft. Machen Sie irgendetwas, das Ihr Hund gern tut und das Sie fördern möchten. Haben Sie viel Spaß miteinander. Wenn Ihr Hund sie nun tatsächlich nach-ahmt, loben Sie ihn ausgiebig.

Je öfter Sie dieses Spiel miteinander spielen, desto mehr wird Ihr Hund auf Sie achten und desto besser werden Sie seine Zeichen lesen können. Hunde können sehr gut lernen, indem sie uns nachahmen. Dies ist eine Form des sozialen Lernens. Hunde verfügen genau wie wir Menschen über Spiegelneuronen. Diese Nervenzellen ermöglichen das Imitieren des Gegenübers und sie steuern unter anderem die Empathie.

### Gemeinsames Nichtstun

Setzen Sie sich doch einfach mal ins Gras neben Ihren Hund und tun Sie ... nichts. Achten Sie auf Ihren Atem. Genießen Sie das Hier und Jetzt und das Zusammensein mit Ihrem Liebling. Führen Sie einen Herz-TTouch aus. Legen Sie danach zart Ihre Hand auf das Fell Ihres Hundes und spüren Sie genau hin. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Herz in Ihrer Hand liegt und die Hand Ihre gesamte Liebe und Zuneigung auf Ihren Hund überträgt. Strei-

chen Sie mit zartem Kontakt über sein Fell und genießen Sie diesen magischen Moment.

Legen Sie sich ins Gras, beobachten Sie die Wolken und freuen Sie sich daran, einfach da zu sein mit Ihrem besten Freund auf vier Pfoten.

### Genussvoller Start in den Tag

Beginnen Sie den Tag mit dem Herz-TTouch, führen Sie einige Bodyblessings aus, spüren Sie genau hin und hören Sie auf Ihren Körper. Fragen Sie sich, ob Sie hungrig sind oder ob ein warmes Getränk für Ihren Körper momentan ausreicht. Konzentrieren Sie sich beim Essen auf Ihre Nahrung und genießen Sie jeden Bissen. Denken Sie darüber nach, wie diese Nahrung entstanden und zu Ihnen gekommen ist, und seien Sie jedem dankbar, der an diesem Prozess beteiligt war. Seien Sie dankbar dafür, dass Sie etwas zu essen haben und dass Sie Ihr Essen genießen dürfen.

Ich liebe es, daraus eine Doppelgenuss-Übung zu machen. Das heißt, ich bereite auch meinen sechs Lieblingen etwas Leckeres zu. Morgens bekommen sie meist Quark mit Leinöl und geriebenem Apfel oder zerdrückter Banane in einer Schleckmatte oder einem Kong® serviert.

Ich genieße es so sehr, wenn sie ihren Gaumenschmaus mit Hochgenuss wegschlecken und ich mir sicher sein kann, dass sie gesund in den Tag starten. Sie benutzen dabei Nase und Zunge und ihr gesamter Körper ist in Bewegung. Das macht sie zufrieden und ausgeglichen. Hunde sind tolle Vorbilder in Sachen Achtsamkeit. Sie gehen förmlich darin auf. Während ich diese tollen Lehrer beobachte, genieße ich mein Essen und den gemeinsamen, verbindenden Moment. Welch ein wunderbarer Start in den Tag!



eine vitalisierende Zutat in Hundemenüs. Durch die enthaltenen Antioxidantien räumen sie den Organismus auf und schützen die Zellen vor schädlichen Einflüssen. Fügen Sie die Mischung dem Gericht hinzu, wenn alles abgekühlt ist.

## FRÜHSTÜCKCHEN

- 1 Banane
- 4 EL Quark
- 1 TL Honig
- 4 EL Haferflocken
- 1 TL Leinöl

Einfach alles vermischen und servieren. Gern in einem Kong.

## ONEPOT-SCHMACKOFATZ

- 1 kg Reis oder Kartoffeln
- 1 kg Gemüse, z. B. gefrorenes Kaisergemüse
- 500 g Hühnerklein

Geben Sie die Zutaten in einen Schnellkochtopf, füllen Sie die Mischung mit Wasser auf, bis sie bedeckt ist, und lassen Sie alles 15 Minuten lang kochen. Diese Menge könnte eine Wochenration für einen mittelgroßen, etwa 20 Kilo schweren Hund sein. Im Kühlschrank hält sich das Gericht vier bis fünf Tage, Sie können es auch portionsweise einfrieren. Dadurch, dass bei den Onepot-Gerichten alles zusammen gekocht wird, schmecken der Reis und das Gemüse lecker nach Fleisch. Das verhindert, dass mäkelige Hunde sich nur das Fleisch rauspicken und Reis und Gemüse verschmähen.

## JUNIOR-VITALMENÜ

- 100 g Kartoffeln
- 100 g Möhren und/oder Gemüse nach Wahl



Das Junior-Vitalmenü kommt offensichtlich gut an. (Foto: Archiv Freiling/Barich)

- 100 g Putenhackfleisch
- Anticox-HD
- Velcote Öl

Häckseln Sie die Kartoffeln und das Gemüse klein, geben Sie alle Zutaten bis auf die Zusätze in den Schnellkochtopf und lassen Sie die Mischung 15 Minuten kochen. Fügen Sie nach dem Abkühlen Aticox-HD und Velcote Öl hinzu.

## PORRIDGE FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG

- 50 g feine Haferflocken
- 200 ml Ziegenmilch
- 1 Prise Steinsalz

- 1 Prise Vanille
- 1 TL Leinsamen, geschrotet

Dazu:

- 1 zerdrückte Banane
- 1 geriebener Apfel
- 1 Messerspitze gemahlene Kurkuma

Oder auch herzhaft:

- 1 Babygläschen Karotte oder Pastinake
- 1 EL Thunfisch
- 1 TL Leberwurst
- 20 g Harzer Käse

Bringen Sie die Haferflocken – alternativ können Sie auch Amaranth-, Hirse-, Quinoa- oder Buchweizenflocken verwenden – mit der Ziegenmilch, dem Salz, der Vanille und dem Leinsamen unter Rühren zum Kochen.

Fügen Sie dann die weiteren Zutaten nach Belieben hinzu. Der Porridge liefert viele Vitamine, wertvolle, leicht verdauliche Eiweiße und Ballaststoffe. Zudem ist er äußerst magenschonend und liefert schnelle Energie. Wenn er mit Quinoa zubereitet wird, enthält er viele essenzielle Aminosäuren und Mineralien.

## BLITZWAPS

- 1 Vollkornwrap
- 1 Handvoll Feldsalat
- 2 EL Kidneybohnen
- 4 EL Hüttenkäse
- 2 EL Thunfisch
- Ein Spritzer Kokosaminos
- Eine Prise Steinsalz

Alle Zutaten auf den Wrap geben, zusammenrollen und zerteilen.

- 1 Vollkornwrap
- Mandelmus
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Ziegenfrischkäse
- 1 Birne, geraspelt
- 1 Spritzer Kokosaminos

Den Wrap mit dem Mandelmus bestreichen, dann die restlichen Zutaten daraufgeben, alles zusammenrollen und zerteilen.

## LECKERLI

Zum Abschluss des Rezeptteils habe ich noch einige unwiderstehliche Leckereien für Ihren Hund zusammengestellt.

## LEBERLAUNE BACKMATTEN-LECKERLI

- 200 g Leberwurst
- 200 g Hüttenkäse
- 200 g Haferflocken
- 50 g Parmesan
- 30 g Kokosöl
- 3 Eier

Verrühren Sie alles im Mixer, füllen Sie es in eine Backmatte und backen Sie es bei 160 Grad 30 bis 40 Minuten lang.

## PARMESANLECKERLI

- 90 g Parmesan
- 3 Eier
- 1 EL Leberwurst (optional)

Verrühren Sie alles im Mixer, füllen Sie es in eine Backmatte und backen Sie es bei 160 Grad etwa 30 Minuten lang.

und Belohnung. Voilà, Ihr Hund winkt. Das ist beeindruckend für Zuschauer. Auch hierfür können Sie, wie bei den anderen Übungen beschrieben, ein Signal einführen. Diese Übung macht die Schultern des Hundes beweglich, kräftigt die Rückenmuskulatur und fördert die Koordination.

## RUND

Der Hund soll sich um seine eigene Achse drehen.

**Schritt 1 a, b ...** Halten Sie Ihr Handtarget auf Rückenhöhe Ihres Hundes, vorn in der Nähe seiner Nase beginnend Stück für Stück immer weiter nach hinten in Richtung Schwanzwurzel. Für jede Drehung zur Hand → Click und Belohnung. Er wird sich so immer ein Stück mehr drehen, bis die Drehung komplett ist.

**Schritt 2:** Nun sagen Sie „Rund“ und bieten dann seitlich das Handtarget an, um das Signal einzuführen.

**Schritt 3:** Nun schleichen Sie nach und nach das Handtarget aus, indem Sie die Hand immer höher halten.

Diese Übung dehnt die Rippenmuskulatur und vertieft die Atmung. Bitte üben Sie die Drehung zu beiden Seiten.

## MITTE UND TAXI

Auf das Signal „Mitte“ hin soll Ihr Hund von hinten zwischen Ihre Beine laufen. Daraus können Sie später das „Taxi“ entwickeln, bei dem Ihr Hund seine Füße auf Ihre stellt und auf diesen mitläuft.

**Schritt 1:** Führen Sie Ihren Hund mit dem Handtarget von hinten zwischen Ihre Beine, sodass seine Pfoten auf Höhe Ihrer Fußspitzen stehen → Click und Belohnung.

**Schritt 2:** Führen Sie hierfür das Signal „Mitte“ ein.

**Schritt 3 a, b ...** Lassen Sie Ihren Hund wie gewohnt zwischen Ihre Beine laufen, stellen Sie nun aber die Füße Schritt für Schritt immer enger zusammen, wobei Ihre Fußspitzen v-förmig zueinanderzeigen sollten. Wenn Ihr Hund zunächst mit einer Pfote einen Ihrer Füße berührt → Click und Belohnung. Das bauen Sie nun weiter aus, bis Ihr Hund mit der rechten Pfote auf Ihrem rechten und mit der linken auf Ihrem linken Fuß steht.

**Schritt 4 a, b ...** Nun beginnen Sie, die Füße zu bewegen. Erst nur ein wenig und dafür sofort → Click und Belohnung. Dann beginnen Sie, Minischritte zu gehen → anfangs Click und Belohnung für jeden Schritt.

**Schritt 5 a, b ...** Jetzt können Sie das Wortsignal „Taxi“ auf die schon bekannte Weise einführen. Beide Übungen fördern die Koordination und die Geschicklichkeit. Außerdem kräftigen sie die Rückenmuskulatur.

## SPRUNG ÜBER DAS BEIN

Der Hund soll lernen, über Ihr ausgestrecktes Bein zu springen.

**Schritt 1 a, b ...** Strecken Sie Ihr Bein aus und stützen Sie es an der Wand ab. Führen Sie Ihren Hund mithilfe des Handtargets darüber. Beginnen Sie flach, sodass der Hund noch läuft, und erhöhen Sie schrittweise. → Click und Belohnung für das Berühren des Handtargets.

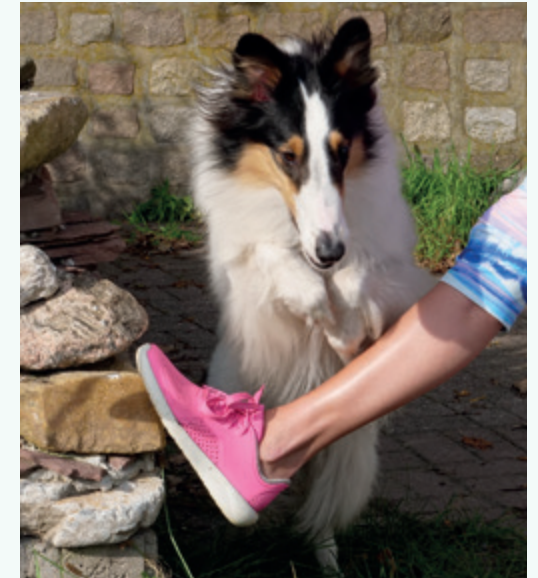


Das Winken ist ein eigentlich einfacher Trick, der bei vielen Menschen gut ankommt.  
(Foto: Archiv Freiling/Barich)

**Schritt 2:** Halten Sie Ihr Bein nun so hoch, dass Ihr Hund springen muss, und halten Sie auch das Handtarget hinter dem Bein entsprechend höher → Click und Belohnung für den Sprung, nicht mehr für das Berühren des Handtargets. Diese Übung kräftigt die Hinterhandmuskulatur und lockert den Körper. Die Gelenke werden geschmeidiger.

## Hundeyoga

Wie wäre es mit ein paar Yogaübungen für Ihren Hund? Sie eignen sich hervorragend zum Dehnen und zur Kräftigung. Kombinieren Sie sie für ein kleines Wellnessprogramm mit TTouche.



Der Hüpf über das Bein lockert und kräftigt die Muskulatur des Hundes.  
(Foto: Archiv Freiling/Barich)

## HERABSCHAUENDER HUND

Hierbei geht der Hund in die Vorderkörpertiefstellung, das heißt, die Vorderbeine sind nach vorn ausgestreckt, das Brustbein berührt meistens den Boden und der Po ist nach oben gestreckt. Stellen Sie Ihren Hund anfangs jeweils mit den Vorder- und Hinterbeinen auf ein 5 bis 10 Zentimeter hohes Podest.

Führen Sie mit dem Handtarget den Kopf des Hundes in gerader Linie Stück für Stück immer eine Nasenlänge weiter nach unten Richtung Pfote. Klappt das gut, führen Sie das Handtarget circa 5 Zentimeter zwischen den Vorderpfoten nach hinten, sodass Ihr Hund den Kopf neigen muss, um es zu erreichen. Dazu streckt er die Vorderbeine nach vorn aus und legt sie auf dem





Das Podest hilft, den Hund auf die richtige Idee zu bringen. (Foto: Archiv Freiling/Barich)

Podest ab. Wenn Ihr Hund die Übung verstanden hat, entfernen Sie zunächst das hintere Podest und später auch das vordere.

Danach ist der entlastende Python-TTouch eine Wohltat für die Schultern und die Beine.

### VITALE WIRBELSÄULE

Bei dieser Übung dreht der stehende Hund seinen Kopf seitwärts und führt das Kinntarget aus, zuerst an der Schulter, am Ellbogen und am Vorderfußwurzelgelenk und dann an Hüfte, Knie und Sprunggelenk, jeweils zu beiden Seiten.

Wiederholen Sie zur Einstimmung das Kinn-target auf die gewohnte Weise. Dann bieten Sie es nacheinander an den unterschiedlichen Stellen an und klicken und belohnen jeweils, wenn

Ihr Hund sein Kinn tatsächlich in Ihre Hand legt. Arbeiten Sie langsam und achtsam. Wenn Ihr Hund an einer Stelle Schwierigkeiten hat, zwingen Sie ihn bitte nicht. Es kann sein, dass er die Übung verspannungsbedingt nicht ausführen kann. Arbeiten Sie deshalb bitte ausschließlich mit dem Kinn-target und verwenden Sie kein Futter, um Ihren Hund in die gewünschte Position zu locken. Dann bestünde die Gefahr, dass Ihr Hund die Übung ausführt, um an das Leckerchen zu kommen, obwohl sie ihm unangenehm ist.

Bei dieser Übung dehnt sich der Hund und bewegt gleichzeitig die Wirbelsäule durch. Ein lockerer Rücken und eine bewegliche Wirbelsäule sind wichtig für die Vitalität. Der Waschbär-TTouch neben der Wirbelsäule ergänzt die Übung ausgezeichnet.

### JUMP

Bei dieser Übung springt der sitzende Hund gleichzeitig mit beiden Vorderpfoten auf ein Podest.

Wiederholen Sie zur Einstimmung das Hand-target. Setzen Sie Ihren Hund direkt vor dem Podest ab, Sie selbst stehen gegenüber. Bieten Sie nun das Handtarget in Nasenhöhe an. Klicken und belohnen Sie, wenn er es anstupst. Klappt das gut, bieten Sie das Handtarget Schritt für Schritt immer eine Nasenlänge höher und etwas näher bei Ihnen an, bis der Hund springen muss, um es zu berühren, und danach mit seinen Vorderpfoten auf dem Podest landet. Klicken und belohnen Sie für das Berühren des Podests mit den Vorderpfoten. Wenn das gut funktioniert, können Sie ein Wortsignal dafür einführen.

Diese anspruchsvolle Übung kräftigt die Rückenmuskulatur. Beginnen Sie mit einem niedrigen Podest. Im Lauf der Zeit können Sie es erhöhen.

Der Bauchheber-TTouch eignet sich ergänzend zum Lockern und um den Effekt der Übung zu intensivieren.

### KATZE UND KUH

Bei dieser Übung streckt der Hund seinen Kopf zunächst zwischen seinen Vorderbeinen nach hinten (Katze) und hebt ihn anschließend nach oben und hinten über die Wirbelsäule (Kuh). Dies dehnt und komprimiert die Wirbelsäule abwechselnd und hält sie so beweglich.

Führen Sie den Kopf Ihres Hundes schrittweise mit dem Handtarget zwischen den Vorderpfoten hindurch zu seinem Brustbein und dann ebenfalls schrittweise gerade nach oben und hinten über den Rücken. Zusätzlich können Sie die Zwischenrippenräume ausstreichen.



In der Katzenhaltung wird die Wirbelsäule des Hundes gedehnt. (Foto Archiv Freiling/Barich)

### Körperagility

Benutzen Sie doch mal Ihren eigenen Körper oder den von Familienmitgliedern und Freunden als Hindernisse. Setzen Sie sich beispielsweise auf den Boden und lassen Sie Ihren Hund unter Ihren angewinkelten Beinen hindurchkriechen oder über Ihre ausgestreckten Beine steigen oder springen. Mit mehreren Menschen können Sie auch einen langen Tunnel bilden oder Ihren Hund wie beim schon beschriebenen Cavaletti-training über mehrere ausgestreckte Beine laufen lassen. Werden Sie kreativ!



Wir wissen, dass die Zeit mit dem geliebten Vierbeiner begrenzt ist – umso wichtiger ist es, dass wir das Beste aus ihr raus-holen! Karin Petra Freiling gibt praxisnahe Tipps, um das Wohlbefinden von Hunden zu verbessern, Krankheiten und Verhaltensproblemen vorzubeugen sowie die Beziehungsqualität für Mensch und Hund zu erhöhen. Sie zeigt wie auch bei Hunden Lebensstil und Gesundheit zusammenhängen und mit welchem Wissen Hunde gesund alt werden und dabei geistig fit bleiben können.

## NATÜRLICH. AKTIV. BERÜHREN.

### Aus dem Inhalt

- Gesundheit
- Nahrung
- Bewegung
- Achtsamkeit
- Soziale Interaktion
- Entspannung
- Atmen

### DIE AUTORIN

#### Karin Petra Freiling

ist Diplom-Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP-Master, TTouch-Instructor, Hunde-Physiotherapeutin und Gesundheitsberaterin. Sie widmet ihr gesamtes Leben der Tierschutzarbeit und ist bekannt dafür, hoffnungslose Fälle wieder aufzupäppeln. Die Hunde in ihrer Obhut erreichen meist ein ungewöhnlich hohes Alter und sind dabei stets gut drauf und tiefenentspannt. Karin Petra Freiling arbeitet außerdem seit vielen Jahren mit schwierigen Hunden, gibt Seminare für Hundebesitzer und Nichthundehalter im gesamten deutschsprachigen Raum und hat mehrere Hundefachbücher geschrieben.

9783840420658



9 783840 420658

CADMOS

[www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)  
[www.avbuch.at](http://www.avbuch.at)