

# Inhalt

<b>Geleitwort von José Arce</b>	<b>10</b>
<b>Vorwort</b>	<b>12</b>
<b>Einleitung: Vom Glück des Lebens mit einem Hund</b>	<b>16</b>
Der Himmel hat einen neuen Stern	18
<b>Hundemama mit 70?</b>	<b>23</b>
Körperliche und geistige Fitness	25
Vorsorge treffen für den „Ernstfall“	26
Hundepatentante	27
Der Entschluss	28
Warum ein Hund gut für Senioren ist	30
Wenn ich das alles gewusst hätte ...	32
<b>Ein neuer Hund?</b>	<b>34</b>
<b>Es hat gefunkt – die richtige Züchterin</b>	<b>37</b>
Die Geburt der Welpen	41
Wer von den 10 Welpen ist Frieda?	46
<b>Warum wieder ein Berner Sennenhund?</b>	<b>52</b>
Welche Hunderassen sind besonders für Senioren geeignet?	54
<b>Dieser Hund passt nicht in unser Leben</b>	<b>56</b>
Hund in der Etagenwohnung	56
Berufstätigkeit von Herrchen & Frauchen	57
Urlaubswünsche	58

<b>Vorbereitung auf Frieda – mein Traumhund</b>	<b>61</b>
<b>Von Anfang an ein gutes Team: Erziehung mit Bauchgefühl</b>	<b>64</b>
<b>Frieda abholen – in ein welpensicheres Zuhause</b>	<b>67</b>
Welpensichere Wohnung und Dachterrasse	78
<b>Mindset I: Hundemama mit Souveränität und Intuition</b>	<b>82</b>
<b>Alle lieben Frieda: Tauffeier mit Nachbarn und Freunden</b>	<b>85</b>
<b>Eine turbulente Welpenzeit</b>	<b>88</b>
Bindung schaffen	88
Den Alltag strukturieren	92
Stubenreinheit	93
Alleinbleiben	95
Spaziergehen	97
Ernährung	102
Ruheinseln	106
Regeln lernen	108
Spielen	111
Zerstörungswut? – Welpensichere Wohnung (Fortsetzung)	112
Spitze Welpenzähnnchen	117
Autofahren	119
Respekt zeigen	120
Die „schlimmen“ 5 Minuten	122
„Müllschlucker“	123
Büroarbeit	124
Hundeschule	126
Tierarztbesuch	128
Besuch beim Hundefriseur	130
Zum ersten Mal im Hotel	132
Weihnachten feiern	136

<b>Der Unfall – Umgang mit dem Ernstfall</b>	<b>138</b>
<b>Unser erster Urlaub an der Ostsee</b>	<b>143</b>
<b>Frieda wird ein Junghund – Pubertät und erste Läufigkeit</b>	<b>149</b>
Frieda braucht Gesellschaft – gehen wir in die Hundeschule?	152
Begegnungen mit anderen Hunden	156
Begegnungen mit Joggern, Fahrradfahrern, Fußgängern, Autos und anderen ungewöhnlichen Fahrzeugen	157
Kontakt mit Besuchern und Kindern: Darf ich den mal streicheln?	159
Der große Schock – Anti-Giftköder-Training	161
Frieda wird erwachsen – Entspannung	163
Scheinschwangerschaft und Kastration	168
Und dann endlich die Kastration	172
Und nun noch mal: Pubertät	175
<b>Mindset II: Hundemama mit Kraft, Humor, Geduld, Ausdauer und Durchhaltevermögen</b>	<b>177</b>
<b>Lebe deinen Traum: Ferien in Armentarola</b>	<b>180</b>
<b>Spaziergänge – Ein Junghund erobert die Welt</b>	<b>185</b>
Wir machen es aus eigener Kraft	190
Veränderungen	191
Wir üben noch	193
<b>Mindset III: Souveränität und Intuition bei Hunde- begegnungen</b>	<b>198</b>
<b>Waldspaziergänge: Auf dem Weg zum Dreamteam</b>	<b>201</b>

<b>Resümee und Ausblick: Mein Traumhund</b>	<b>210</b>
<b>Auswahlbibliographie</b>	<b>214</b>
Internetseiten	215
<b>Danke</b>	<b>216</b>
<b>Zu den Autorinnen</b>	<b>220</b>