

Herbst & Psyche – Checkliste für deinen Hund

Damit dein Vierbeiner nicht im Herbstblues versinkt, sondern die goldene Jahreszeit genießt, hier die wichtigsten Punkte auf einen Blick:

✓ 1. Tageslicht nutzen

- Geh möglichst im Hellen raus – auch wenn's nur eine kurze Runde ist.
- Tageslicht tankt Serotonin und wirkt stimmungsaufhellend.
- Tipp: Mittagsrunde verlängern, wenn morgens/abends dunkel.

✓ 2. Kopfarbeit statt Couch

- Tricktraining: Neue Kommandos oder Kunststücke halten den Kopf wach.
 - Suchspiele: Leckerlis im Laub, Schnüffelteppich oder kleine Futterfährten.
 - Intelligenzspiele: Futterbälle, Becherspiele, DIY-Aufgaben.
- 👉 Denk dran: 10 Minuten Kopfarbeit = oft so ermüdend wie 1 Stunde Spaziergang.

✓ 3. Bewegung anpassen

- Nicht weniger Gassi gehen – nur anders gestalten.
- Lieber mehrere kürzere Runden statt „eine große im Dauerregen“.
- Indoor-Bewegung: kleine Spieleinheiten, Zerrspiele, Balance-Training auf Kissen oder Matten.

✓ 4. Stimmung übertragen

- Dein Hund spiegelt deine Laune.
- Regenrunde mit „Och nö“? Hund wird's genauso doof finden.
- Mach ein kleines Abenteuer draus – fröhliche Stimme, Leckerli in der Tasche, ab ins Raschellaub.

✓ 5. Routine beibehalten

- Feste Futterzeiten, feste Gassi-Intervalle → Sicherheit für den Hund.
- Trotzdem: Abwechslung in Inhalt und Training einbauen, sonst wird's öde.

✓ 6. Sensible Hunde extra beachten

- Angsthunde: Dunkelheit = mehr Stress. → Leuchtgeschirr, gewohnte Routen, sanftes Training.
- Senioren: Kürzere Tage = weniger Bewegung → unbedingt mit kleinen Denkspielen beschäftigen, sonst bauen sie geistig schneller ab.

✓ 7. Kuschelfaktor nutzen

- Hunde suchen im Herbst mehr Nähe → nutze das für Bindung.
- Gemeinsame Ruhephasen auf der Couch oder im Körbchen geben Sicherheit.

- Auch mal eine entspannte Massage oder Fellpflege einbauen → stärkt Bindung und Wohlbefinden.

⚠ Achtung, Verwechslungsgefahr

- Normale Herbstmüdigkeit: mehr Schlaf, aber beim Spaziergang fit.
- Krankheit: lethargisch, kein Appetit, Gewichtsverlust, Husten, Lahmheit → ab zum Tierarzt.

Fazit in unserem Stil

Der Herbst macht was mit der Hundeseele – mehr Dunkelheit, mehr Melatonin, weniger Motivation. Aber: Mit ein bisschen Kreativität wird die goldene Jahreszeit zur goldenen Gelegenheit.

☞ Mach die Couch nicht zum Dauerlager, sondern zur Belohnung nach Kopf- und Körpereinsatz. Dann wird der Herbst für deinen Hund nicht Blues, sondern Boost.