Frühlingserwachen

FOTO: FOTOLIA

Mit den Worten „im milden Lichte leuchtet der Lenz" hat der Komponist Richard Wagner die schönste Jahreszeit des Jahres beschrieben. Doch um den Frühling in vollen Zügen genießen zu können, müssen Geist und Körper wach, gesund und schön sein. Dafür muss aber erst der innere Schweinehund überwunden werden. Zum Glück haben Hundebesitzer ihren Fitnesstrainer schon an ihrer Seite. Und sollte der auch ein paar Gramm zu viel auf den Rippen haben, so ist das ein doppelter Grund, um endlich frühlings-fit zu werden.

Text: Bärbel Jost

Schöner kann ein Frühlingstag kaum beginnen. Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern, die Natur blüht auf, und der Hund steht schon in freudiger Erwartung auf den Morgenspaziergang im Flur. Jetzt ist Schluss mit dem kurzen Gassigehen bei Kälte, Eis und Schnee. Doch trotz aller Euphorie müssen sich Mensch und Tier erst wieder an die steigenden Temperaturen gewöhnen. Schätzungen zufolge leiden 50–70% der Deutschen unter dem Phänomen der Frühjahrsmüdigkeit. Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Gliederschmerzen oder Kreislaufschwäche sind Symptome, die im März und April besonders häufig auftreten. Auch unsere Vierbeiner können davon betroffen sein.

Nach der langen Winterpause, die sehr häufig in Wohnzimmer und Körbchen verbracht werden musste und in der auch das eine oder andere Speckröllchen sichtbar wurde, ist eine abrupte Umstellung auf lange und anstrengende Spaziergänge zu vermeiden. Das gilt für Hunde jeden Alters. Gut ist es, die Dauer der Spaziergänge über mehrere Tage schrittweise auszudehnen und die sportlichen Aktivitäten auf ein dem Hund gerechtes Niveau anzupassen. Ist der Hund wieder fit, kann ihm sukzessive durchaus etwas mehr abverlangt werden, wie z. B. beim Walken, Joggen oder Fahrradfahren.

Frühjahrsmüdigkeit ade

Spaziergänge an der frischen Luft beheben den nachwinterlichen Sauerstoffmangel. Vermehrte Bewegung lässt die Kilos schmelzen, regt den Kreislauf an und erleichtert die hormonelle Umstellung. Das Tageslicht kurbelt die Produktion von Serotonin an, vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit und hebt die Stimmung. Auch der Fellwechsel des Hundes kann von Herrchen und Frauchen positiv gefördert werden, in dem das Fell – am besten täglich – gebürstet wird. Das regt die Durchblutung an und beugt etwaigem Juckreiz vor.

Nichts spricht gegen ein Frühjahrsbad. Ist das Fell sauber und trocken, sollte auch gleich an die Zeckenprophylaxe gedacht werden. Denn erwacht die Natur, sind die bissigen Blutsauger in Wald und Wiese wieder aktiv. Besonders wirksam, aber auch sehr verträglich und ohne Nebenwirkungen sind die Spot-on Präparate mit Natur-Extrakten. ■

Das Tageslicht kurbelt die Produktion von Serotonin an und hebt die Stimmung

FOTO: TATJANA DREWKA