



## *Pimp my Season*

*„Winter reminds us that everyone and everything needs some quiet time.“*

*- Katrina Mayer -*



*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



Hallo und Herzlichen Dank für den Erwerb meiner Winterausgabe von „Pimp My Saison“. Bevor es aber richtig losgeht, hier der Vollständigkeit halber noch ein paar wichtige rechtliche Hinweise.

Verantwortlich für die Inhalte und die Gestaltung dieses E-Books ist Kristina Krajnc.

Die übermittelten Informationen der Autorin stellen keine Diagnose, Therapie oder Behandlung dar! Bei den nachfolgenden Inhalten handelt es sich lediglich um Empfehlungen, die keine medizinische Behandlung, Physiotherapie, Ernährungsberatung und auch kein Hundetraining ersetzen können. Die Umsetzung der übermittelten Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung - die Autorin übernimmt kein Risiko und haftet nicht für Schäden, gleich welcher Art! Jegliche Tipps beziehen sich auf erwachsene, gesunde Hunde. Eine Gewähr für Richtigkeit und Vollständigkeit kann nicht gegeben werden.

Alle Inhalte und Bilder stellen geistiges Eigentum der Erstellerin dar und dürfen daher weder weitergegeben, veröffentlicht noch vervielfältigt werden.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



Kalendarisch beginnt der Winter am 21. Dezember und endet am 20. März. In der Traditionell Chinesischen Medizin gilt es im Winter, den Körper zu wärmen und zu nähren. Sowohl innerlich als auch äußerlich gibt es so einiges, was Frauchen und Herrchen tun können, um ihren vierbeinigen Liebling in den kalten Wintermonaten zu unterstützen. Die nachfolgenden Rezepte und Ideen sollen dir als Inspiration dienen und dich und deinen Hund durch einen schönen Winter begleiten ;-)

Wer heute cool sein will, lebt gesund und nachhaltig. Ernährung ist einer der wohl wichtigsten Faktoren in Hinblick auf Gesundheit und auch in Sachen Nachhaltigkeit spielt die Ernährung eine große Rolle. Wer auf saisonales Obst und Gemüse setzt, lebt jedoch nicht nur nachhaltiger, sondern kauft auch gleichzeitig kostengünstigere und nährstoffreichere Lebensmittel ein.

Was darf euch also bei „Pimp my Winter“ keinesfalls fehlen?  
Bingo, ein **Saisonkalender!**

Dezember	Jänner	Februar	März
Pastinake	Pastinake	Pastinake	Pastinake
Topinambur	Topinambur	Topinambur	Topinambur
Chinakohl	Chinakohl	Chinakohl	Chinakohl
Knollensellerie	Knollensellerie	Knollensellerie	Knollensellerie
Chicorée	Chicorée	Chicorée	Chicorée
Feldsalat	Feldsalat	Feldsalat	Feldsalat
Kartoffeln	Kartoffeln	Kartoffeln	Kopfsalat
Karotten	Karotten	Karotten	Kartoffeln
Kürbis	Kürbis	Kürbis	Karotten
Rote Beete	Rote Beete	Rote Beete	Kürbis
Äpfel	Äpfel	Äpfel	Rote Beete
Birnen			Spinat
			Äpfel

Kartoffeln müssen vor dem Verzehr gekocht werden!

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



Eine besonders tolle und nachhaltige Möglichkeit Gemüse zu nutzen ist das Herstellen eines Ferments. Der Begriff **Fermentieren** stammt vom lateinischen Wort fermentum ab, welches mit „Gärung“ übersetzt wird, und dient der Haltbarmachung von Lebensmittel. Beim Fermentations-Prozess werden unter Luftausschluss Stoffe dank Bakterien, Enzymen und Pilzen in Säuren, Alkohol und Gase umgewandelt, die übrig gebliebenes Gemüse nicht nur vor der Mülltonne retten, sondern auch noch das Beste aus ihm herausholt. Während schädliche Bakterien beim Fermentieren absterben, vermehren sich gute Bakterien sogar. Die im Gärungsprozess entstandenen Milchsäurebakterien, die unter anderem auch dafür sorgen, dass der Vitamin- und Mineralstoffgehalt des Ferments ansteigt, stellen übrigens eine Wohltat für die Darmflora dar. Und wie sagte einst schon Hippokrates? „Der Darm ist der Vater aller Trübsal.“ Allerdings sagte er auch: „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein.“

## Fermentiertes Gemüse

Du brauchst:

Einmachglas  
2-3 Gemüsesorten  
Wasser  
Salz

So geht's:

Das Gemüse wird gewaschen, zerkleinert und in ein Einmachglas gefüllt, worin es so fest zusammengedrückt werden soll, dass keine Luft dazwischen ist. Den Behälter nun mit Wasser, das eine Prise Salz enthält, auffüllen bis alle Zutaten bedeckt sind. Anschließend wäre es von Vorteil, das Gemisch abzudecken (zB. mit einem Kohlblatt) und zu beschweren, um das Gemüse unter der Salzlake zu halten. Nachdem das Gemüse ca. 7 Tage bei Zimmertemperatur verschlossen und ohne Sonneneinstrahlung fermentiert hat, könnt ihr nun von dem leckeren Ferment Gebrauch machen. Je nach Größe des Hundes und Belieben der Hundeltern kann man beispielsweise täglich 1 TL – 1 EL dem Hundefutter beimengen oder auch selbst davon essen ;-). Das Ferment hält sich mehrere Monate, soll aber nach dem Öffnen im Kühlschrank gelagert werden.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



Wer nicht gleich ein Ferment herstellen will um die Darmflora - mittlerweile schon häufiger als Mikrobiom oder Mikrobiota bezeichnet – zu stärken, kann das Futter auch einfach mit präbiotischen Lebensmittel aufwerten. Aber jetzt mal langsam: Was ist die Darmflora und was sind präbiotische Lebensmittel? Als **Darmflora** bezeichnet man die Gesamtheit aller Mikroorganismen, wie zum Beispiel Bakterien, die den hündischen (und natürlich auch menschlichen) Darm besiedeln. Der Darm wird auch häufig als Sitz der Gesundheit bezeichnet und es wird vermutet, dass er für ca. 85 % der Immunreaktionen des Körper zuständig ist. Im Falle einer Dysbiose, worunter man ein Ungleichgewicht der Darmflora versteht, haben die „bösen“ Bakterien die „guten“ Bakterien überstimmt. Ein solches Ungleichgewicht weiß man heute ist alles andere als wünschenswert und kann vielfältige Auswirkungen haben. Eine Dysbiose, auch gennant Dysbakterie, kann unter anderem Verdauungsstörungen hervorrufen, für ein schlechtes Haarkleid verantwortlich sein und sogar die Psyche negativ beeinflussen. Liegt eine Dysbiose vor, ist es sinnvoll den Körper zu entgiften und eine Darmsanierung vorzunehmen. Idealerweise kommt es aber gar nicht soweit und die beste Prophylaxe für eine glückliche Darmflora ist ein artgerechter Lifestyle, zu dem vor allem auch eine gesunde Ernährung gehört.

Ist von **Probiotika** die Rede, sind die „guten“, gesundheitsfördernden Bakterien gemeint, welche auch zugeführt werden können um eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora wieder in Balance zu bringen. Es handelt sich hierbei um lebende Mikroorganismen, die einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung unserer Hunde leisten und in der Humanforschung mittlerweile einen besonders hohen Stellenwert einnehmen. Praktischerweise findet ihr sie auch in unserem Ferment wieder ;-)  
Weitere Quellen wären zudem Milchprodukte wie Joghurt und Kefir oder auch Mirkoalgen. **Präbiotika** wiederum sind keine lebenden Organismen, sondern Ballaststoffe, die den Probiotika als Nahrung dienen. Als „Futter“ für die gesundheitsfördernden Bakterien eignen sich beispielsweise Bananen, Topinambur, Pastinaken, Chicorée und Löwenzahnblätter.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



Ebenfalls gut für die Verdauung sowie das Immunsystem ist die sogenannte Goldene Paste. Noch nie gehört? Bei der goldenen Paste handelt es sich um einen Ayurveda-Export, welchen wir unseren Hunden kurweise zur Stärkung anbieten können. Für die goldene Farbe der Paste ist das darin verwendete Kurkuma-Pulver, welches gleichzeitig den Hauptwirkstoff Curcumin liefert, verantwortlich. Die indische Gelbwurz, wie Kurkuma auch genannt wird, stärkt das Immunsystem, fördert die Verdauung, wirkt schmerzlindernd & entgiftend, gilt als Antioxidans und sogar antibiotische Eigenschaften werden dem beliebten Curry-Gewürz nachgesagt. Um die best mögliche Wirkung zu erzielen wird die Gelbwurz mit Kokosöl und Pfeffer kombiniert, da jene die Bioverfügbarkeit des wertvollen Curcumins erhöht – et voilà, fertig ist die Paste, zumindest fast ;-)

## Goldene Paste

Du brauchst:

250 ml Wasser  
50-70 g Kurkuma-Pulver (in Bioqualität)  
60-70 g Kokosöl  
1 Teelöffel frisch gemahlene Pfeffer

So geht's:

Wasser und Kurkuma-Pulver unter ständigem Rühren im Kochtopf leicht erhitzen bis eine cremige Paste entsteht. Anschließend das zuvor im Wasserbad geschmolzene Kokosöl und den frisch gemahlene Pfeffer beifügen und alles gut vermischen. Die Paste kann sowohl eingefroren als auch im Kühlschrank gelagert werden. Im Kühlschrank hält sich der Immun-Booster bis zu 3 Wochen. Die Dosierung richtet sich nach der Größe des Hundes:

Dosierung: ¼ Teelöffel – 1 Esslöffel pro Tag

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



Kurkuma gehört übrigens zu den energetisch warmen Lebensmittel. Warum das relevant ist? Gerade im Winter wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin empfohlen den Körper von innen mit dafür geeigneten Lebensmittel zu wärmen. Auch vielen Hunden bekommt es gut, wenn ihnen in den kalten Monaten von innen Wärme zugeführt wird. Warme Mahlzeiten und energetisch warme Lebensmittel bieten sich hier gut an. Ziege, Lamm, Hirsch, Forelle, Hafer, Fenchel, Süßkartoffel, Pastinake, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Aprikose und Papaya gelten als wärmende Lebensmittel, die für den Hund gut geeignet sind. Als wärmende Kräuter lassen sich unter anderem Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Weißdorn und Oregano nennen.

Wer nach der Goldenen Paste noch ein bisschen Kurkuma und Kokosöl übrig hat kann mit der wärmenden Süßkartoffel ein einfaches und leckeres Rezept zaubern, welches mir Kollegin Jill von BullyLife zur Verfügung gestellt hat.

## Süßkartoffel-Chips

Zutaten:

Süßkartoffeln  
Kokosöl  
Kurkuma-Pulver

So geht's:

Schäle die Süßkartoffeln, schneide sie in dünne Scheiben und verteile sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Nun bestreichst du die Scheiben mit etwas flüssigem Kokosöl, streust ein bisschen Kurkuma-Pulver über die Chips und schiebst das Ganze bei etwa 150 Grad Umluft für ca. 30 Minuten in den Ofen. Nachdem sie komplett trocken, ja sogar knusprig, und ausgekühlt sind, dürfen sie endlich verkostet werden ;-)

Die aus Südamerika stammende Süßkartoffel gilt als besonders nährstoffreich und darf anders als die Kartoffel auch roh verzehrt werden. Die aufgrund ihres hohen Zuckergehalts süßlich schmeckende Knolle liefert hochwertige Ballaststoffe und fördert somit eine gesunde Verdauung. Carotinoide und Anthocyane, antioxidativ wirkende und entzündungshemmende sekundäre Pflanzenstoffen sind übrigens für ihre tolle Farbe verantwortlich.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irishes Sprichwort)



Das nächste Rezept ist bestimmt allen bekannt, da es ein traditionelles und leckeres Hausmittel ist, das schon unsere Großeltern genutzt haben um zu Kräften zu kommen. Dieser Immun-Booster ist besonders nährstoffreich, unterstützt die Verdauung, erhält einen gesunden Bewegungsapparat, stärkt das Immunsystem, regt den Appetit an und hilft schwachen Tieren wieder auf die Beine zu kommen. Ihr ahnt es sicherlich schon:

## Knochensuppe

Bestimmt habt ihr schon mal gehört, dass man Hunden Knochen nur roh verfüttern darf. Der Grund hierfür ist, dass sich beim Kochen Nährstoffe aus den Knochen lösen, die für dessen Elastizität zuständig sind. Dadurch werden die Knochen unelastisch, neigen zum Splintern und können somit gefährliche Verletzungen verursachen. Bei der Knochensuppe machen wir uns genau dieses Prinzip zu Nutze und erhalten dank der vielen aus den Knochen herausgelösten Nährstoffen eine wahre Kraftsuppe. Neben Mineralien, Vitaminen und Aminosäuren sind vor allem die hohen Mengen an Glukosamin, Chondroitin und Hyaluronsäure zu erwähnen, die aus dieser Suppe eine Wohltat für Gelenke und Knochen macht. Selbstverständlich dürfen aber auch hier die Knochen keinesfalls verfüttert werden!

### Zutaten:

1 kg Knochen (Mix aus Gelenk-Knochen samt Knorpeln, fleischigen Knochen und Markknochen)  
Wasser  
4 Esslöffel Apfelessig

### So geht's:

Die Knochen in einen großen Topf geben und mit ausreichend Wasser bedecken, Apfelessig zufügen und alles bei niedriger Temperatur 24 h köcheln lassen. Die lange Kochzeit ist notwendig und wird natürlich über Nacht unterbrochen.

Wer möchte fügt optional eine Prise Salz oder eine Knoblauchzehe hinzu. Auch geeignete Kräuter sowie für Hunde geeignete Gemüsesorten können in das Rezept integriert werden.

Nachdem die Knochen entfernt wurden und die Suppe abgeseiht wurde, kann sie beispielsweise in Eiswürfelförmchen eingefroren und bei Bedarf oder auch kurweise verfüttert werden.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irishes Sprichwort)





## Füttern mal anders

Da wir nun schon so viel über Obst und Gemüse gehört haben, möchte ich euch eine tolle Variante vorstellen, wie man es mental auslastend und gleichzeitig entspannend für den Hund füttern kann:

Mit **Schleckmatten** und anderen Futterspielzeugen lassen sich sogar Hundesenioren für derart knifflige Situationen begeistern – das Futter will unbedingt gerettet werden und ihr wisst ja, wer nachhaltig ist, schmeißt die Lebensmittel nicht weg ;-)

Ich zweige dafür immer ein bisschen von unserem selbst gemachten Veggie-Mix ab, schmiere das auf die Matte oder das jeweilige Spielzeug, friere es kurz ein und lasse meine Hündin dann für ihren Snack arbeiten. Unsere Standard-Kreation besteht aus der kalorienbewussten Gurke, der süßen und texturgebenden Banane und dem knackigen Klassiker-Gemüse für Hunde. Na was wohl, Karotten ;-)

Weitere für Hunde gut geeignete Gemüsesorten wären: Zucchini, Fenchel, Sellerie, diverse Salatsorten, Pastinake, Rote Rübe, Süßkartoffel, Spinat, Kürbis, Kohlrabi, Chicorée, Chinakohl und Topinambur

Beispiele für Obstsorten: Äpfel, Birnen, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Pfirsiche und Papaya

Natürlich könnt ihr das Futterspielzeug auch mit Fleisch, wie beispielsweise Feuchtfutter, oder Milchprodukten befüllen. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt – meinem Putzwillen allerdings schon ;-)

Richtig klasse finde ich allerdings auch Schnüffelteppiche – ein Spaß für Jung & Alt. Ich verstecke darin die Trainingsleckerlies und lade Charlie, nachdem sie vorher brav Platz gemacht und gewartet hat, ein, mit ihrer Supernase die Leckerlies aufzuspüren und sicher in ihrem Bauch zu verwahren ;-)

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



## Pfotencreme für Hunde

Gerade im Winter sind die eigentlich stark belastbaren Hundepfoten meist durch Kälte, Streusalz & Co ein bisschen mehr beansprucht als sonst. Um die Pfotenballen beim Spaziergang zu schützen oder um sie nach dem Gassi gehen zu pflegen, möchte ich dir ein Rezept für eine selbstgemachte Pfötchencreme vorstellen:

Zutaten für einen ca. 100 ml Tiegel:

55 g Sheabutter  
25 g Kokosöl  
15 g Kakaobutter  
1 Esslöffel Ringelblumenöl  
1 Teelöffel Honig  
15 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Und so wird's gemacht:

Sheabutter, Kokosöl und Kakaobutter bei niedriger Temperatur im Wasserbad schmelzen und verrühren. Nun einen Esslöffel Pflanzenöl, Honig und ätherisches Lavendelöl beimengen und unterrühren. Das Gemisch im noch flüssigen Zustand in den Cremetiegel abfüllen und härten lassen.

Optional können noch getrocknete Blüten beigefügt werden, worauf ich zu Gunsten der Haltbarkeit verzichtet habe. Eine weitere schöne Idee ist das Zufügen von Bachblüten. Diese individuell auswählen und kurz vor dem Abfüllen unterrühren. Es gibt übrigens auch andere gut geeignete ätherische Öle für die Pfotenpflege. Ich habe mich allerdings für Lavendel entschieden, da dieses Öl besonders hautfreundlich, sehr preiswert und wunderbar im Geruch ist. Weitere mögliche ätherische Öle wären: Manuka, Atlas Zeder und Rose, die einfach umwerfend duftet und wirkt, allerdings extrem teuer ist.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



## Ätherische Öle für Hunde

Wer jetzt nun schon das hautfreundliche, entspannende, schlaffördernde, beruhigende und antiparasitäre ätherische Lavendelöl zu Hause hat, kann gleichzeitig auch ganz einfach ein **Körbchenspray** herstellen. Dazu braucht ihr nur destilliertes Wasser in eine 30 ml Glasflasche mit Sprayaufsatz füllen und ½ Teelöffel flüssiges Kokosöl sowie 10 Tropfen ätherisches Lavendel Öl beimengen.

Überhaupt lassen sich mit ätherischen Ölen wirklich tolle Sachen machen! Meine aller liebste Anwendung ist jedoch die im Diffuser. Ein Diffuser wird mit Wasser und den gewählten Ölen befüllt und vernebelt dann ganz ohne Hitze mit dem positiven Nebeneffekt der Luftbefeuchtung das Wasser samt ätherischem Öl in der Raumluft. Insbesondere zur Steigerung des mentalen Wohlbefindens eignet sich diese Variante besonders gut. Wichtig ist jedoch, dass der Hund immer die Möglichkeit hat den Raum zu verlassen und überhaupt empfiehlt es sich, langsam und vorsichtig an die Verwendung ätherischer Öle heranzugehen. Bereits wenige Tropfen reichen aus, um unsere vierbeinigen Supernasen mit ätherischen Ölen mental oder körperlich zu unterstützen und ihnen so zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen.

Insbesondere im Winter, eine Zeit in der wir uns nun mal mehr als sonst im Haus aufhalten, schätze ich die Aromatherapie besonders. Um euch zu zeigen, was ätherische Öle alles können und um euch ein paar Inspirationen für den Diffuser zu geben, möchte ich an dieser Stelle ein paar für den Winter sehr wertvolle Öle präsentieren:

### Trübsal blasen, Winterdepression? Nicht mit ätherischen Zitrusölen!

Die durch Kaltpressung der Schalen gewonnenen Zitrusöle steigern die Konzentration, verbessern die Raumluft, helfen gegen Stress und Müdigkeit und heben sogar die Stimmung. Neben **Zitrone, Orange und Grapefruit**, schätze ich vor allem das Öl der **Bergamotte**. Das im Geruch frische Öl besticht durch seine angstlösende und beeindruckend regulierende Wirkung auf die Nerven.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



## Kräuter – nicht nur im Tee ein Genuss!

**Thymian** ist mit seinen abwehrsteigernden, antiseptischen und schleimlösenden Wirkungen das ideale Öl während der Erkältungszeit. Thymian gilt als pflanzliches Antibiotikum und hat eine wohltuende Wirkung auf die Atemwege. Wichtig ist hier die richtige Wahl des Chemotyps: Achte beim Einkauf der Öle immer auf das Etikett – in diesem Fall ist die Angabe des Chemotyps äußerst wichtig da gerade bei Hunden stets die sanften Vertreter einer Pflanze gewählt werden sollen. Zugreifen darfst du bei der Bezeichnung „Thymian Ct. Linalool“.

Eines meiner absoluten Lieblingsöle ist das kostengünstige und erfrischende **Pfefferminzöl**. Angewendet im Diffuser stärkt es das Immunsystem und befreit die Atemwege. Auch **Spearmint** - ja das gibt es wirklich – ist ein für Hunde gut geeignetes ätherisches Öl bei verschleimten Atemwegen. Es wirkt jedoch sanfter und ist deshalb gerade bei jüngeren und besonders alten Tieren den anderen krautig frischen ätherischen Ölen vorzuziehen. Minzöle wirken übrigens generell erfrischend auf Körper und Geist und können bei Übelkeit, beispielsweise beim Autofahren, erfolgreich eingesetzt werden.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich hier auch das ätherische **Eukalyptus-Öl**, welches sich ebenfalls mit seiner antiviralen und schleimlösenden Wirkung bei Erkältungskrankheiten bewährt hat. Der zu wählende Chemotyp lautet hier: „Eucalyptus radiata“.

## Kostbarkeiten der Aromatherapie

Das wohl teuerste ätherische Öl ist das der „Königin der Blumen“. Der Grund für den hohen Preis des **Rosenöls** sind die enormen Mengen an Blüten die für die Herstellung des ätherischen Öls von Nöten sind. Bei manchen Firmen ist es möglich 1 ml des wertvollen Öls zu erwerben und ich kann euch sagen, es zahlt sich aus. Auf körperlicher Ebene wirkt das Öl entzündungshemmend, wundheilend und pflegend; auf mentaler Ebene hilft es unter anderem bei Ängsten und Stress. Da Rosenöl besonders mild ist, darf es sogar bei Welpen und trächtigen Hündinnen Verwendung finden.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



Eine gute und deutlich kostengünstigere Alternative wäre hier ein Rosenhydrolat. Hierbei handelt es sich um durch Wasserdampfdestillation gewonnenes Kondenswasser, welches bei der Gewinnung des ätherischen Öls entsteht. Hydrolate sind deutlich sanfter als ätherische Öle und eignen sich besonders gut zur Pflege. Mit Rosenhydrolat lassen sich beispielsweise verklebte Augen oder die bei Hunden empfindlichen Ohren ideal reinigen.

Das zweite recht teure, aber wirkungsstarke und wie ich finde auch weihnachtliche Öl ist das ätherische **Weihrauch-Öl**. Es wird durch Wasserdampfdestillation des Gummiharzes gewonnen und besticht gleich wie Rose durch seine hautpflegenden Eigenschaften. Der süßlich, warme Duft lässt sich gut mit anderen Ölen kombinieren und wird unter anderem bei Stress, Trauer, Angst und Nervosität eingesetzt. Weihrauch mindert außerdem Entzündungen und ist deshalb, äußerlich angewandt, auch gut geeignet für Hunde mit Gelenkproblemen.

Nach Rose und Melisse gehört **Neroli** neben der römischen Kamille und Weihrauch zu den teuersten und wertvollsten ätherischen Ölen. Es wird aus den Blüten des Bitterorangenbaums mittels Wasserdampfdestillation gewonnen und gilt als besonders mild. Neroli ist für die Aromatherapie das, was die Notfalltropfen in der Bachblütentherapie sind. Es hilft bei Ängsten, Trauer, Nervosität und der Traumabewältigung, weshalb es bei Tieren mit einer traurigen Vergangenheit angezeigt ist. Es kann bei Schockzuständen sowie Stress eingesetzt werden und wirkt beruhigend & entspannend. Neroli hilft zudem ein emotionales Gleichgewicht wieder herzustellen und fördert das Selbstvertrauen. Auch ich habe mir dieses beeindruckende Öl gegönnt und war überrascht von seinem unaufdringlichen Duft. Aus den Blüten kann auch hier ein Pflanzenwasser, ein sogenanntes Hydrolat, gewonnen werden. Es wirkt gleich wie das Öl tröstend und beruhigend und ist insbesondere für Tiere mit seelischem Ballast ein wertvoller Helfer. Das Hydrolat kann zudem zur Hautpflege eingesetzt werden oder als Körbchenspray Verwendung finden.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irishes Sprichwort)



Zu den weiteren Schätzen des Bitterorangenbaums gehört das ätherische Öl **Petit Grain Bigarde**, welches mittels Wasserdampfdestillation der Blätter des Baumes gewonnen wird. Es belebt den Geist, hilft gegen Ermüdung und kann bei innerlicher Unruhe und Ängsten eingesetzt werden. Natürlich kann auch aus den Früchten des Bitterorangenbaums ein Öl gewonnen werden. Man erhält es durch Kaltpressung der Orangenschalen und setzt es mitunter bei Stress ein.

## Der Wald im Wohnzimmer

Wer es herb und waldig bevorzugt ist mit **Zypresse** gut beraten. Es wird durch Wasserdampfdestillation der Zweige gewonnen und spendet Energie und hilft bei Niedergeschlagenheit. Vielen bekannt ist bestimmt auch **Zedernholz**. Gleich wie Zypresse hilft es schüchternen Tieren und wirkt beruhigend sowie unterstützend um mit Veränderungen besser klar zu kommen. Atlas Zeder, wie Zedernholz auch oftmals genannt wird, verhilft zu mehr Selbstbewusstsein und ist zudem ein für Allergiker äußerst wertvolles Öl. Sowohl im Diffuser als auch äußerlich angewandt hilft das Öl allergische Reaktionen zu vermindern.

## Aus der Weihnachts-Bäckerei

Weihnachten ohne **Vanille**? Nicht vorstellbar! In Kombination mit Lavendel rockt sie übrigens nicht nur die Badewanne - einfach himmlisch im Diffuser! Das durch Extraktion der Schote gewonnene delikate ätherische Öl wirkt sanft & unaufdringlich beruhigend auf den Geist. Vanille verbessert den Schlaf, wirkt erdend, entkrampfend und angstlösend. Zu Silvester also eine gute Möglichkeit, um eine entspanntere Atmosphäre zu schaffen. Die zu den Orchideengewächsen gehörende Vanille lässt sich mit ihrem süßlich warmen Duft übrigens ganz wunderbar kombinieren. Weniger bekannt aber genauso köstlich duftet das ätherische Öl der **Tonkabohne**. Mich erinnert der Duft an Marzipan - kein Wunder also, dass Tonka gerne in der Backstube verwendet wird. Dieses Öl fördert ein Gefühl von Geborgenheit und wirkt angstlösend & beruhigend.

*ACHTUNG: Bei Welpen sowie bei Junghunden, trächtigen und säugenden Hündinnen aber auch bei Epileptikern, bei an Glaukom erkrankten Tieren und bei Bluthochdruck dürfen einige Öle nicht verwendet werden – hier gilt besondere Vorsicht!*

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irishes Sprichwort)



## Silvester

Sicher habt ihr bemerkt, dass einige der vorgestellten ätherischen Öle beruhigend auf die Nerven wirken und sich daher perfekt für ängstliche Hunde zu Silvester eignen. Insbesondere Neroli, Lavendel, Weihrauch, Vanille, Tonka, Bergamotte und Vetiver kann ich euch an dieser Stelle ans Herz legen. Vetiver? Wurde noch nicht vorgestellt? Entschuldige bitte, wird sofort nachgeholt!

**Ätherisches Vetiver-Öl** wird durch Wasserdampfdestillation der Wurzeln des tropischen Süßgrases Vetvier gewonnen. Der Duft ist schwer und süßlich, wirkt erdend und beruhigend und lässt sich mit seiner exotischen Note kaum beschreiben. Es ist ein intensiver, rauchiger, balsamischer Duft, der sich sehr gut bei Trauer, Angst und Ruhelosigkeit eignet. Das Öl hilft auch bei Unsicherheit und kann beispielsweise bei Hunden die sehr anhänglich sind unterstützend eingesetzt werden,

Eine sehr einfache aber schöne Idee um seinen Hund aromatisch in schwierigen Situationen zu unterstützen ist der Einsatz von **Kräuterkissen**. Gefüllt mit entspannenden Kräutern wie Lavendel, Melisse, Baldrian, Johanniskraut oder Zirbe bieten die Kissen mehr als nur einen angenehmen Schlafplatz. Die Inhaltsstoffe des ätherischen Zirbenöls verlangsamen übrigens den Atemrhythmus und sorgen für einen erholsamen Schlaf.

Eine andere Möglichkeit um Hunde während des Jahreswechsels zu unterstützen ist der Einsatz von Bachblüten. Die Bachblüten-Mischung „Rescue Remedy“, vielen auch als Notfalltropfen bekannt, kommen hier gerne zum Einsatz. Sie helfen bei akuten seelischen Störungen oder werden bei Panikzuständen aller Art eingesetzt. Ich persönlich finde aber, dass eine individuell auf Silvester – und noch besser auf den betroffenen Hund – abgestimmte Bachblüten-Mischung noch viel sinnvoller ist.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irishes Sprichwort)



## Bachblüten für Hunde

Idealerweise beginnt man mit der Gabe der Bachblüten anlässlich Silvester bereits 1-2 Wochen vor dem Ereignis. Die Herstellung ist denkbar einfach und nur wenige Utensilien werden benötigt.

Du brauchst:

- 30 ml Braunglasflasche mit Pipettenaufsatz
- Quellwasser als Trägersubstanz
- die ausgewählten Bachblüten-Konzentrate

Je ausgewählter Blüte werden 3 Tropfen in 30 ml Wasser getropft. Die Ausnahme bilden hier die Notfalltropfen, von denen 4 Tropfen je 10 ml als Dosierung empfohlen werden. Werden die Notfalltropfen mit anderen Blüten vermischt, zählen sie als eine Blüte hinsichtlich der neuen selbst erstellten Bachblüten-Mischung.

Die Tropfen können nun bis zu 4 Mal täglich entweder pur auf die Zunge oder auf ein Leckerlie getropft werden. Pro Gabe werden 4 Tropfen verabreicht. Zusätzlich können die Bachblüten auch ins Trinkwasser gegeben werden. In akuten Situationen darf man die Bachblüten allerdings auch öfter verabreichen – alle 15 Minuten wären im Notfall denkbar.

*Mögliche Bachblüten:*

„Cherry Plum“ ist die Blüte der Gelassenheit und verhilft gestressten Tieren zu mehr Entspannung. „Mimulus“ wird auch die Blüte des Vertrauens und der Tapferkeit genannt – es ist eine für ängstliche und überempfindliche Tiere mit konkreten, benennbaren Ängsten gut geeignete Blüte. Auch die Panik-Blüte „Rock Rose“ kann bei akuten Angstzuständen, wie sie bei Silvester oder starkem Gewitter oft auftreten, hervorragend verwendet werden. „White Chestnut“ soll helfen den Geist wieder zur Ruhe kommen zu lassen und macht die Tiere wieder ansprechbarer.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)





## Pimp my Winterbowl

Zu guter Letzt noch ein paar Ideen, wie ihr den Napf im Winter ein bisschen aufpeppen könnt ;-)

### Brennneselsamen

Die im Spätsommer geernteten Samen der Brennnessel gelten als ausgezeichnetes Kräftigungsmittel und Nierentonicum. Die nährstoffreichen Samen werden in der Regel gerne von Hunde verspeist und bieten sich ideal als Kur für Herbst und Winter an. Auch Hunde-Senioren und Tiere in den Rekonvaleszenz können von diesem heimischen Superfood auf vielseitige Weise profitieren.

### Hagebuttenschalen

Die Früchte der Wildrose reifen ab Ende September und bestechen vor allem durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C, welches gerade in den kalten Jahreszeiten wichtig ist, um die Abwehrkräfte zu stärken. Weiters gilt Vitamin C als Antioxidans, bindet freie Radikale und fungiert als Wirkstoff-Transporter anderer Nahrungsergänzungsmittel. Obwohl Hunde Vitamin C selbst synthetisieren können, kann es manchmal sinnvoll sein, sie mit einem Extra an Vitaminen zu versorgen.

### Honig

Es ist nicht notwendig Honig an Hunde zu verfüttern, dennoch hält er einiges Gutes für sie parat. Er enthält viele Enzyme und Vitamine und sogar antibiotische Eigenschaften werden ihm nachgesagt. Er hat positive Wirkungen auf den Verdauungstrakt und ist ein guter Energiespender. Als leckeres Topping kann er ein bis zweimal die Woche gefüttert werden.

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irishes Sprichwort)



## Nüsse

Was fast in jedem leckeren Keks-Rezept für Zweibeiner steckt, darf gerne auch mal im Hundenapf landen: Nüsse liefern viele Nährstoffe, ungesättigte Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe und dürfen sporadisch an Hunde verfüttert werden. Kokosnüsse schaffen ein wurmwidriges Darmmilieu und liefern wertvolle Ballaststoffe. Kürbiskerne lähmen Würmer, unterstützen die Prostata und heben die Laune. Paranüsse liefern vor allem Selen, weshalb sie bei Hunden, die keine Niere fressen, ergänzt werden sollten. Aufgrund ihres Fettgehalts dienen sie als hochwertiger Energie-Lieferant, weshalb aber gerade bei übergewichtigen Hunden Vorsicht geboten ist. Auch bei Allergikern sollte man eventuell gegebenenfalls von der Fütterung von Nüssen Abstand nehmen. Bittermandeln, Muskatnüsse & Macadamia Nüsse sind allerdings für Hunde bereits in kleinen Mengen giftig und dürfen keinesfalls verfüttern werden.

## Kokosöl

Das nun mittlerweile sehr häufig genannte Kokosöl hat viele Vorzüge die unseren Hunden zu Gute kommen. Mit seinen antiviralen, antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften ist das leckere Öl nicht nur für die Pfotencreme bestens geeignet, sondern auch für die innerliche Einnahme mehr als nur ein Genuss. Außerdem besticht der Energielieferant durch seine besonders leichte Verdaulichkeit und seine wurmabtötende Wirkung.

Das war´s nun mit „Pimp my Winter“.  
Ich hoffe du konntest ein paar Inspirationen sammeln und bist motiviert, das ein oder andere auszuprobieren!

Herzlichen Dank fürs Lesen & viel Spaß beim Backen, Kochen und Creme Rühren ;-)



*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irisches Sprichwort)



## Literaturverzeichnis

APG Allergosan Pharma GmbH: OMNi-BiOTiC: <https://www.omni-biotic.com/at/darmgesundheit/probiotika-und-praebiotika/>, abgerufen am 14. November 2020.

Fach-Vierth, U. (2020). Sauer macht glücklich. *Good Health*, 9, 100-109.

Gelhaus, N./Halata, A. (2019): *Heimische Ayurveda für Hunde*, 2. Aufl., Backnang

Jobi, Anke: Clean Feeding: <https://clean-feeding.de/fermentiertes-gemuese-fuer-den-hund/>, abgerufen am 13. November 2020.

Klingebeil, Jill: BullyLife: <https://www.bully-life.com/blog/ernaehrung/>, abgerufen am 15. November 2020.

Ruhsam, K. (2018): *Aromatherapie für Hunde*, 2. Aufl., Reutlingen

Scheffer, M. (2017): *Tiere heilen mit Bachblüten*, 1. Aufl., Hamburg

Simon, Swanie: *Drei Hunde Nacht*: <https://www.drei-hunde-nacht.de/curcuma-paste-fuer-hunde/>, abgerufen am 14. November 2020.

Wolf, N. (2015): *Das BARF-Buch*, 1. Aufl., Leipzig

*„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“*

(Irishes Sprichwort)