

Tierarzt Wissen » Verhalten

Mein Hund hat Stress beim Gassigehen – das hilft wirklich

Von Vetura und Dr. Ilse Ertl



In meiner Praxis sehe ich häufig Halter, die verzweifelt fragen, warum ihr Hund Stress beim Gassigehen zeigt, obwohl der Spaziergang doch der Höhepunkt des Tages sein sollte. Wenn ein Hund Stress beim Gassigehen hat, ist die Antwort fast immer eine Mischung aus vier Faktoren. Reizüberflutung durch Umweltreize spielt eine Rolle, dazu kommen eine zu kurze oder ruckartig geführte Leine, fehlende Schnüffel- und Erholungspausen sowie die unbewusste Anspannung am anderen Ende der Leine.

Die gute Nachricht: Die meisten Fälle lassen sich mit überschaubaren Anpassungen der Routine deutlich verbessern. Wichtig ist, die Signale früh zu lesen und nicht erst zu reagieren, wenn der Vierbeiner bereits zittert oder bellt.

Inhaltsverzeichnis

Du willst den Artikel später lesen?

Artikel als PDF herunterladen

Warum mein Hund Stress beim Gassigehen hat

Anspannung beim Vierbeiner ist eine messbare Reaktion des sympathischen Nervensystems und keine charakterliche Schwäche. Der Körper schaltet auf Alarmbereitschaft, sobald eine Situation als zu viel, zu schnell oder unkontrollierbar wahrgenommen wird. Was uns als harmloser Spaziergang erscheint, kann für einen sensiblen Vierbeiner eine Kette von Umweltreizen sein, die er nicht einordnen kann. Aus tierärztlicher Sicht lohnt sich der Blick auf die Körpersprache von gestressten Hunden, bevor man über Training nachdenkt. Auch die Anspannung kann sich vom Menschen direkt auf den Hund übertragen.

Stresssignale beim Hund sicher erkennen

Anspannung kündigt sich fast immer leise an. Halter bemerken oft erst die eskalierte Stufe, weil die feineren Signale im Alltag untergehen. Es lohnt sich, die Körpersprache in drei Intensitätsstufen zu denken.

Zu den subtilen Frühwarnzeichen gehören schnelles Züngeln, ein plötzliches Gähnen ohne Müdigkeit, kurzes Pfotenheben, vermehrtes Blinzeln, ein abruptes Abwenden des Kopfes oder scheinbar grundloses Kratzen mitten auf dem Weg. Viele dieser Gesten zählen zu den Beschwichtigungssignalen, mit denen Hunde Konflikte deeskalieren, und werden im Alltag am häufigsten übersehen.

Wird der Druck größer, zeigt der Körper deutlichere Reaktionen.

- **Hecheln ohne Hitze oder Anstrengung**, häufig schon nach wenigen Metern.
- **Ziehen an der Leine**, oft kombiniert mit hektischem Vorwärtsdrang.
- **Bellen oder Fiepen**, besonders bei Hundebegegnungen mit Artgenossen.
- **Vermehrtes Speicheln** oder weiße Schaumränder am Maul.
- **Geweitete Pupillen** und ein starrer Blick als Zeichen von Angst beim Hund.
- **Futterverweigerung**, obwohl der Vierbeiner das Leckerli sonst gern nimmt.

Die dritte Stufe ist akute Überforderung und damit ein Notfall. Hier zittert das Tier, erstarrt, zieht panisch Richtung Heimweg oder reagiert aggressiv aus reiner Überforderung. In diesem Zustand ist kein Lernen mehr möglich. Reagiert dein Hund so stark, dass er sich nicht mehr beruhigen lässt, kann es sich auch um eine echte Panikattacke handeln. Der Spaziergang sollte sofort abgebrochen werden.

Häufige Ursachen für Stress beim Gassigehen

Reizüberflutung in der Stadt steht ganz oben. Verkehr, Menschenmengen, Rollkoffer und enge Gehwege erzeugen ein Dauerfeuer an Umweltreizen. Ein zweiter Klassiker ist Leinendruck. Eine zu kurze Führung oder ständige Rucke signalisieren permanente Enge. Hängt das Halsband zusätzlich am empfindlichen Kehlkopf, entsteht körperliche Anspannung, lange bevor der Halter eine Reaktion bemerkt. Genauso übertragen sich Nervosität und schnelles Atmen des Menschen direkt auf den Vierbeiner.

Junghunde in der Pubertät reagieren empfindlicher, weil das Hormonsystem das Gehirn umbaut. Bei älteren Tieren lohnt der Blick auf Schmerzen, Arthrose, Rückenprobleme oder Zahnschmerzen senken die Reizschwelle drastisch. Tierschutzhunde mit ungeklärter Vorgeschichte tragen oft schlechte Erfahrungen mit, die der Halter erst beim dritten oder vierten Auslöser entdeckt. CDS, also das Canine Distress Syndrom, wird in diesem Zusammenhang als Sammelbegriff für anhaltende Stresssymptome beim Hund verwendet.

Was im Körper des Hundes bei Stress passiert

Sobald das Gehirn eine Situation als bedrohlich einstuft, aktiviert die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol. Adrenalin erklärt das schnelle Hecheln und die geweiteten Pupillen, Cortisol wirkt langsamer und dafür deutlich länger. Forschungsarbeiten zeigen, dass sich der Cortisolspiegel nach starker Belastung erst nach mehreren Stunden bis Tagen wieder auf das Ausgangsniveau einpendelt. Hatte dein Vierbeiner gestern eine eskalierte Begegnung, ist er heute biochemisch möglicherweise noch nicht erholt. Wer in dieser Phase erneut intensive Reize aufeinanderlegt, baut chronische Anspannung auf, die langfristig auch das Immunsystem des Hundes schwächen kann.

Sofortmaßnahmen für den nächsten Spaziergang

Tausche das Halsband gegen ein gut sitzendes Hundegeschirr, das Schulter und Kehlkopf freilässt. Verwende eine lange Leine ab drei Metern, fünf bis acht Meter sind in ruhigem Gelände noch besser. Plane bewusst eine reizarme Route. Eine ruhige Seitenstraße oder ein Feldweg schlägt jede beliebte Hundewiese.

Biete aktiv Pausen an, in denen der Vierbeiner schnüffeln darf, und gib ihm dreißig bis sechzig Sekunden Zeit an einer Stelle. Schnüffeln senkt den Cortisolspiegel und reduziert Stresssignale. Achte zugleich auf deine eigene Atmung. Tiefe, ruhige Atemzüge und ein langsames Tempo signalisieren Sicherheit. Wenn du merkst, dass du selbst die Führleine fest umklammerst, lockere bewusst die Hand.

Langfristig entspanntes Gassigehen, ein 4-Wochen-Plan

Damit aus einzelnen guten Spaziergängen eine stabile Routine wird, hat sich ein gestaffelter Vier-Wochen-Aufbau bewährt. Wichtig ist, das Tempo am tatsächlichen Anspannungsniveau auszurichten und nicht am Kalender.

- Woche 1, Routenreduktion und Beobachtung.** Geh den gleichen Weg mehrfach. Erwartungssicherheit senkt die Anspannung. Notiere, an welcher Stelle dein Vierbeiner welche Signale zeigt.
- Woche 2, Schnüffelarbeit und Belohnungssystem.** Verstecke kleine Leckerlis in Wiesen und Hecken. Suchspiele aktivieren den Parasympathikus und ersetzen Bewegungstress durch Nasenarbeit.
- Woche 3, kontrollierte Reizdosierung.** Führe gezielt einen neuen Reiz pro Spaziergang ein. Halte ausreichend Abstand und belohne ruhiges Beobachten.
- Woche 4, Stabilisierung und neue Reize.** Variiere Routen und Tageszeiten, behalte aber das Tempo und die Pausenrituale bei.

LANGFRISTIG ENTSPANNTES GASSIGEHEN
» Dein 4-Wochen-Plan «

1
WOCHEN 1
ROUTENREDUKTION UND BEOBSACHTUNG

Gleichen Weg mehrfach gehen. Beobachten und Signale deines Hundes notieren.

2
WOCHEN 2
SCHNÜFFELARBEIT UND BELÖHNUNGSSYSTEM

Leckerlis verstecken. Suchspiele aktivieren den Parasympathikus.

3
WOCHEN 3
KONTROLLIERTE REIZDOSIERUNG

Einen neuen Reiz gezielt eröffnen. Abstand halten und ruhiges Beobachten belohnen.

4
WOCHEN 4
STABILISIERUNG UND NEUE REIZE

Routen und Tageszeiten variieren. Versus- und Passivspiele beibehalten.

SICHERHEIT (SICHERHEITSENTWICKLUNG) → MAß ARBEITEN (LEISTUNG STEIGERN) → RUHE BELOHNER (VERMÖGEN) → KONSTANTE BASIS, FLIEßENDE REIZE

Natürliche Unterstützung aus der Hausapotheke

Viele Halter fragen mich begleitend zum Training nach pflanzlichen Hausmitteln. In der Naturheilkunde kommen dabei vor allem L-Tryptophan, Hopfen, Baldrian und Passionsblume zum Einsatz. L-Tryptophan ist eine Aminosäure und Vorstufe des Botenstoffs Serotonin, der an der Stressregulation beteiligt ist. Hopfen und Baldrian werden in tiergerechter Dosierung traditionell zur Beruhigung eingesetzt, Passionsblume bei nervöser Unruhe. Pflanzliche Wirkstoffe ersetzen kein Training, sie können die Trainingsphase aber sinnvoll unterstützen.

Wenn du eine abgestimmte Ergänzung suchst, kann die Vetura Beruhigungsformel eine passende Option sein. Bei älteren Hunden oder Tieren mit stressverstärkenden Schmerzen durch den Bewegungsapparat kann ergänzend auch die Vetura Gelenkformel sinnvoll sein. Sie vereint mehrere dieser Pflanzenstoffe in tiergerechter Dosierung und ist als Unterstützung während des Trainings gedacht.

Natürliche Entspannung

Wissenschaftlich bestätigt
Mit Trazolam entwickelt

L-Tryptophan
wichtig für die Bildung von Serotonin!

Magnesium
kann zur Entspannung beitragen

Kräutermischung
Sinnvoll kombiniert für ganzheitliche Wirkung
• Fenchel • Baldrian
• Johanniskraut • Anis
• Hopfen • Melisse
• Kümmel • Hagebutte
• Passionsblume

Du kannst das Produkt risikolos testen mit unserer **60 Tage Geld-Zurück-Garantie**. Wenn Du die Bestellung vor 15:00 Uhr aufgibst, wird sie im Normalfall schon am nächsten Tag geliefert und Du kannst das Produkt direkt anwenden.

Wann ein Tierarzt oder Verhaltenstherapeut hinzugezogen werden sollte

Als Faustregel gilt: Sobald körperliche Symptome, plötzliche Verhaltensänderungen oder Aggression im Spiel sind, gehört der erste Termin in die Tierarztpraxis und nicht zum Trainer.

Situation	Selbsthilfe	Trainer	Tierarzt/ Verhaltenstherapeut
Gelegentliches Ziehen an der Leine	ja	optional	nein
Chronisches Hecheln ohne Hitze	begleitend	ja	ja, zur Abklärung
Plötzliche Verhaltensänderung	nein	nein	ja, vorrangig
Leinenaggression gegen Artgenossen oder Menschen	nein	begleitend	ja
Tierschutzhund mit Traumahinweisen	begleitend	ja	ja

Eine plötzliche Verhaltensänderung gehört immer zuerst in die Praxis, weil Schmerzen die häufigste übersehene Ursache sind. Erst wenn körperliche Auslöser ausgeschlossen sind, ist ein rein Verhaltenstraining sinnvoll.

Häufige Fragen zu Stress beim Gassigehen

Wie viele Pausentage braucht ein chronisch angespannter Vierbeiner?

Welche Tageszeit ist am stressärmsten?

Kann ein Hund eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln?

Hilft eine Trainingspause?

Quellen und wissenschaftliche Studien

info@vetura.de
+49 8167 3140699
Mo.–Fr. 10:00–12:00 Uhr

UNSERE PRODUKTE

- Probiotika Mix
- Zahn Komplex
- Gelenk Formel
- Omega-3 Vegankomplex
- Beruhigungs-Formel
- Zecken Schutz

INFORMATIONEN

- Über Uns
- Hilfe / Kontakt
- Parasend
- Zahlungsmethoden
- Mein Konto
- Vetura Händlershop

WISSEN

- Hundegesundheit
- Verdauung
- Verhalten
- Bewegungsapparat
- Zahngesundheit

SOCIAL MEDIA

- Instagram
- TikTok
- Facebook
- Pinterest