



## Schlafhygiene beim Hund

### Chronischer Schlafmangel beim Hund

- ➔ Setzt das Immunsystem herab
- ➔ Fördert Autoimmunerkrankungen
- ➔ Fördert Krebserkrankungen
- ➔ Fördert Alterungsprozesse
- ➔ Stört Wachstum

### Chronischer Schlafmangel

- ➔ Macht reizbar und / oder depressiv
- ➔ Reduziert die Leistung (körperlich und geistig!)
- ➔ Erhöht Chance auf ADHS und Burn out
- ➔ Reduziert die Stresstoleranz
- ➔

Ganzheitliches Coaching kann nicht funktionieren wenn man nicht auch Ruhe, Schlaf & die Erholungsphasen mit einbezieht und berücksichtigt.