



Therapie aus dem Futternapf?

Jeder Hund ist anders, jeder Hund hat seine Baustellen und jeder Hund muss fressen! So viel steht fest und da sind sich wohl auch alle einig.

Wann eine Baustelle zu einem Verhaltensproblem wird, das entscheiden viele Faktoren, allen voran die Lebenssituationen von Hund und Halter, ebenso, ob daran gearbeitet werden muss oder man damit leben kann/will. Soll daran gearbeitet werden, ist der Gang zu einem versierten Trainer bzw Verhaltenstherapeuten normalerweise der erste Schritt, dieser wird dann, zusammen mit dem Hund/Mensch-Team einen Trainingsplan erstellen. Immer öfter wird hier dann auch ein Blick auf die Ernährung geworfen.

Kann man Verhalten mit Futter therapieren?

Ein ganz klares Jein! Es wäre zu schön, Komponente A in den Napf zu tun und Verhaltensproblem XYZ ist gelöst. Leider ist es nicht so einfach.

Grundsätzlich ist der Gedanke, Verhaltensprobleme mit der Ernährung zu „bearbeiten“ ja nicht unbedingt der Erste, der einem so in den Kopf schießt – es sollte aber auch nicht ganz vergessen werden. Ohne Training geht jedoch nichts – das darf nicht unerwähnt bleiben...

Wenn wir an Verhaltensprobleme denken, dann handelt es sich meistens um Aggressionen, Hyperaktivität, Ängste und Konzentrationsdefizite – bei all diesen kann man mit kleinen Modifikationen in der Ernährung die Therapie unterstützen. Wohlgedenkt: unterstützen, nicht ersetzen!

Aber kommen wir zur Grundlage allen Handelns – das Gehirn! Im Gehirn sind in jeder Sekunde Millionen von Botenstoffen unterwegs und regeln unser Empfinden und damit mittelbar auch unser Verhalten. Ebenso ist das bei unseren Hunden.



Was hat das jetzt mit der Ernährung zu tun?

Die Begriffe Serotonin, Noradrenalin (für uns ist jetzt hier das Adrenalin nicht interessant) und Dopamin hat sicher jeder schon einmal gehört. Es sind sogenannte Neurotransmitter (die Botenstoffe). Eben diese drei sind für uns interessant (es gibt noch zahlreiche andere), denn sie beeinflussen das Gehirn stark und somit das Verhalten des Hundes. Nun könnte ich einen 12-seitigen Exkurs in die Biochemie machen, ich denke aber für dieses Skript reicht es bis hierhin.

Dopamin (D) beeinflusst die Aufmerksamkeit, ein unausgeglichener Dopaminspiegel führt zu Veränderungen des Verhaltens (z.B. Wachsamkeit, Reaktivität).

Noradrenalin (NA) kann bei Überschuss zu starker Erregung, Aggression und Überreaktionen führen.

Serotonin (S) - auch als Glückshormon bekannt - macht den Hund glücklich und zufrieden. Ein Mangel begünstigt Aggressionen, es reguliert grundsätzlich die Stimmung und das Erregungslevel sowie die Schmerzempfindlichkeit, es gilt als das Schlüsselement für Impulsivität, unsoziales Verhalten, Hyperaktivität, Aggression, Angst und Lernschwierigkeiten.

Diese drei Neurotransmitter werden im Gehirn aus den Aminosäuren Tryptophan (Serotonin) und Tyrosin (Dopamin und Noradrenalin) synthetisiert. Ein Mangel an Tryptophan sorgt somit zu einem Mangel an Serotonin, ein Überschuss von Tyrosin zu einem erhöhten Aufkommen von NA und D.

Nun könnte man meinen: ok, dann suche ich mir mal die Nahrungsmittel raus, die ordentlich Tryptophan enthalten (oder füttere es als Nahrungsergänzung) und wenig Tyrosin! Logisch, war auch mein erster Gedanke!

Man würde damit aber dann nur die Tryptophankonzentration im Blut erhöhen, denn leider ist es so, dass alle Aminosäuren ins Gehirn wollen – nur hier können sie umgewandelt werden – die Zugänge dorthin aber rar und somit sehr begehrt sind. Das Tryptophan ist also nur eine von vielen und konkurriert an der sog. Blut-Hirn-Schranke mit etlichen anderen um den Eintritt ins Gehirn. Leider ist das Tryptophan auch noch eher der langsame und gemächliche Bernhardiner während Tyrosin eher ein ziemlich agiler und fixer Border ist ;-)



Wir müssen also eher den Tryptophanspiegel im Gehirn erhöhen...

Wie schaffen wir das? Zuerst natürlich vorrangig, indem wir ausgewogen und artgerecht füttern, denn durch diese Fütterung erhält der Hund, inklusive seinem Gehirn, alles, was er braucht und zwar in der Menge, die er braucht!

Durch von uns nicht beeinflussbare Faktoren kann es aber zusätzlich sinnvoll sein, mit der Nahrung ein wenig nachzuhelfen.

Dies können wir auch relativ „leicht“ – Tryptophan unterscheidet sich glücklicherweise in seiner molekularen Struktur von den anderen Aminosäuren, das können wir uns zum Vorteil machen. Es ist nämlich so, dass Insulin alle Aminosäuren (außer dem anders aufgebauten Tryptophan) von der Blut-Hirn-Schranke abzieht und in andere Körperregionen schickt (z.B. Muskeln). So bleibt unser Tryptophan relativ konkurrenzlos an der Schranke zurück und kann nun ganz in Ruhe ins Gehirn einmarschieren, wo es zur Serotoninproduktion verwendet werden kann.

Praktisches Problem: Insulin wird (von der Bauchspeicheldrüse) nur nach der Aufnahme von Kohlenhydraten ausgeschüttet, wir müssen also eine Kohlenhydratquelle füttern und das zeitversetzt zu den Proteinen. Im Idealfall erfolgt die Fütterung der Kohlenhydrate etwa 2 Stunden nach den Proteinen.

Bei der Rohfütterung würde man also zuerst die tierischen Komponenten und das Gemüse/Obst inkl. Öl füttern, 2 Stunden später dann die Kohlenhydrate (z.B. Kartoffeln, Hirse, Pseudogetreide).

Bei Fertigfutter gibt es als erstes das gewählte Produkt (wichtig ist hier die Hochwertigkeit, also mehr Proteine als Kohlenhydrate) und ca 2 Stunden später dann die Kohlenhydratquelle.

Übrigens muss diese „KH-Quelle“ nicht die Menge einer halben Mahlzeit haben. Je nach Hundegröße sprechen wir hier von Teelöffel- bis Kartoffelgröße, also etwa 10% der Tagesmenge.

Bei der Fütterung der Kohlenhydratquelle bietet sich die zusätzliche Gabe von Vitamin B6 (oder besser noch, eines Vitamin-B-Komplexes) und Magnesium plus Zink an, ebenso die Gabe eines Öls, das die ungesättigten Fettsäuren Linolsäure und α -Linolensäure enthält, z.B. Hanföl.



Zusatz:

Da in der letzten Woche ein interessanter Artikel zu genau diesem Thema erschienen ist, bin ich äußerst glücklich darüber, diesen Text noch nicht versandt zu haben, denn aus ihm ergeben sich wirklich gut nachzuvollziehende Informationen und ich möchte unbedingt darauf verweisen!

Es handelt sich um einen Artikel, der im BARF-Blog von Nadine Wolf veröffentlicht wurde. Zu finden ist er unter diesem Link: [Klick](#).

Kurz und in meinen Worten:

Ein (richtig) gefarfter Hund benötigt an sich keine modifizierte Ernährung im Hinblick auf sein Verhalten, denn in einer BARF-Ration ist alles in die richtigen Menge enthalten, um dem Gehirn ein bestmögliches Arbeiten zu ermöglichen.

Optimale Menge an

- Proteinen
- Fett (freie Fettsäuren werden im Blut an Albumin gebunden transportiert, sie blockieren dieses Transportmittel für Tryptophan, welches daraufhin vermehrt ins Gehirn kann),
- Vitamin B6 und Magnesium – beides ist entscheidend für eine ausreichende Serotonin-Synthese,
- Vitamin B3 – bei einem Mangel muss dies vom Körper synthetisiert werden und zwar aus Tryptophan.

Allerdings schadet es eben auch nicht, wenn bis 10% der Tagesration aus einer Kohlenhydratquelle stammen und mehr als dass sich nichts ändert, kann nicht passieren!