

## Entspannungsduft – Ätherische Öle im Einsatz



Einen Entspannungsduft zu konditionieren hat viele Vorteile:

- Das Erregungsniveau wird gesenkt
- Er sorgt für eine bessere Ansprechbarkeit über einen längeren Zeitraum
- Lässt denken zu und das Abrufen erlernter Verhaltensweisen
- Sorgt dafür, dass Angst- o. Aggressionsverhalten nicht so schnell ausgelöst wird

Natürlich ist er kein Wundermittel, aber eine echte Hilfe, denn:

- Er ist transportabel. Du kannst ihn also mitnehmen in stressigen Situationen.
- Er ist leicht trainierbar, da du dafür die klassische Konditionierung nutzt

Und mit dem richtigen ätherischen Öl wirkt er sofort auf Verhalten und Wohlbefinden deines Hundes, denn der Geruchssinn des Hundes ist direkt mit seinem Emotionszentrum im Gehirn verbunden.

Für eine optimale Wirkung und eine kürzere Aufbauzeit empfehle ich dir ein ätherisches Öl zu benutzen.

Bitte bedenke, dass auch der Entspannungsduft hin und wieder aufgeladen werden muss (wie unter „Konditionierung“ erklärt), damit er seine Wirkung behält.

### Ätherische Öle – was heißt das?

Ätherische Öle sind in erster Linie Pflanzenöle. Sie wirken in minimalen Mengen und verdunsten sehr schnell. Außerdem sind sie licht- und temperaturempfindlich. Sie kommen in allen Bestandteilen von Pflanzen vor. Da sie hochwirksam sind, ist der Umgang mit ihnen, bei den empfindlichen Hundenasen, mit ein paar Regeln verbunden:

- Das verwendete Öl sollte unbedingt ein Bioöl sein (Eerkennbar auf dem Etikett durch die Siegel kBA – kontrolliert biologischer Anbau, Demeter (fairtrade, biologischer Anbau) oder 100% naturbelassenes Öl)
- Die Öle sollten in dunklen Glasflaschen aufbewahrt werden und nicht älter als 1 Jahr nach Anbruch sein
- Sie brauchen Zimmertemperatur, um die 20-24 Grad zur Lagerung

Bitte stell deinem Hund mindestens 2 Öle zur Wahl. Denn dein Hund ist ein Individualist und er weiß intuitiv welches Öl ihm wirklich guttut. Wähle sie bitte danach aus was du erreichen möchtest. Du erhältst die Öle in der Apotheke, dem Biomarkt oder im Internet.

Hier eine kleine Übersicht besonders geeigneter Öle im Zusammenhang mit Entspannung:

Ziel	Ätherisches Öl
Entspannung allgemein	Lavendel fein
Unruhezustände lösen	Lemon Grass, Bergamotte
Angstaggession verlangsamen	Baldrian
Panikattacken auflösen	Kamille römisch
Anspannung lindern	Zitrone, Mandarine

Bitte bedenke, dass es immer erstmal um niedrige Dosierungen geht.

Alte Hunde, sehr schwache oder sehr junge Hunde und Hunde mit Magen-Darm-Problematisken sollten nur minimal dosierten Ölen ausgesetzt werden. Denn sie können Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Schwindel erzeugen. Kleine Hunde steigen ebenfalls minimal dosiert ein. Da muss man ein bisschen ausprobieren wie hoch die Dosis sein darf. Achte auch darauf, dass es nicht gerade der übliche Raumduft ist oder das Bratenöl aus der Küche... Damit assoziiert dein Hund dann schon eine andere Emotion 😊.

Am besten suchst du dir ein Öl für euch, das du so im Haushalt gar nicht hast.



### Die Öle richtig anbieten

1. Wähle deine Öle aus
2. Wenn dein Hund entspannt ist, aber aufmerksam, hockst oder kniest du dich mit den geschlossenen Flaschen in gut 30cm Entfernung neben den Liegeplatz deines Hundes, leicht seitlich.
3. Zeige ihm das erste Öl. Die Flasche bleibt dabei geschlossen. Lade ihn ein den Gegenstand zu untersuchen und beobachte die Körpersprache deines Hundes ganz genau:

- Wendet er sich ab, schmatzt, senkt die Ohren nach hinten unten und oder bekommt große, runde Augen, geht gar weg - dann ist das das falsche Öl
- Streckt er sich zur Flasche hin, schnuppert, wirkt durch aufgestellte Ohren interessiert, nähert sich oder bleibt wo er ist, dann hast du das richtige Öl gefunden

### Vorbereitungen

Das richtige Öl ist gefunden! Jetzt überlege dir, worauf du das Öl aufbringen möchtest. Für Zuhause bieten sich Kuschelkissen oder Säckchen an, in die du etwas Watte packen kannst. Ideal sind Dinge in blau und orange Tönen, da du damit auch gleich noch ein gut erkennbares optisches Signal konditionierst.

Los geht es damit das Öl zu verdünnen, um es möglichst achtsam einzuführen und um die richtige Dosierung heraus zu finden.

Für die Mischung kannst du einfach eine kleine Pipettenglasflasche aus der Apotheke nutzen.

Ich mische gern anfangs mit Wasser, das ist schließlich immer im Haus. Ein neutrales Bioöl, wie Sojaöl ist aber auch möglich.

Gemischt wird in der Küche in einem sauberen Messbecher. Günstig ist:

100ml Wasser: mit 3 Tropfen (kleine, alte, kranke, ganz junge Hunde)

mit 4 Tropfen (normal große Hunde, mittleres Alter, gesund)

mit 5 Tropfen (große Hunde, gesund)

Füll das Gemisch in die Pipettenflasche ab. Beträufel dann deinen Träger mit erstmal 1 Tropfen. Du kannst später, solange sich dein Hund wohlfühlt, täglich 1 Tropfen dazu geben bis ihr max. 10 verwendet.

### Konditionierung

Konditionierung bedeutet, dass du dein Duftgemisch auf deinem Träger bei deinem Hund mit der Emotion Entspannung verknüpfen möchtest. Das geht natürlich am besten, wenn der Hund entspannt ist.

Kuschelt er gern mit dir, lege das Duftpäckchen einfach zu dir, wenn dein Hund bei dir entspannt. Ist dein Hund unsicher gegenüber fremden Dingen, trage es am Handgelenk oder lege es in deiner Nähe ab, so dass er es sehen kann, aber entspannt bleibt und weiß, es passiert ihm nichts.

Hunde, die nicht so gerne kuscheln, aber entspannt liegen, können es in 30cm Entfernung dazu gelegt bekommen. Bei einem Körbchen oder einer Box bietet es sich an, das Säckchen oder eben deinen Träger in die Nähe des Einganges, aber nicht hinein zu legen.

Wenn dein Hund aktiver wird, aufsteht und geht oder Interesse an einem Geräusch oder einer Begrüßung zeigt, packe deinen Duftträger weg und versuche es neu, wenn der Hund wieder entspannt ist.

Grundsätzlich sind 2 bis 3x über 10-15 Min täglich für den Aufbau völlig ausreichend.



Wenn du das Duftsäckchen nicht verwendest, benutze ein Schraubglas oder einen geruchsneutralen, luftdicht verschließbaren Behälter.  
Alle zwei oder 3 Tage erneuerst du das Öl auf dem Tuch, wenn du es 3x täglich verwendest.  
Du erkennst Entspannungssignale bei deinem Hund, wenn du das Tuch zu ihm legst?  
Beispielsweise räkelt sich dein Hund auf seinem Liegeplatz in eine noch bequemere Position, gähnt ausgiebig, schließt die Augen oder atmet tief durch?  
Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft, den Duft zu konditionieren.

**Viel Spaß beim Entspannen!**

Autorin: Sophie Freudenberg - <https://sprichhund.de/sophie-freudenberg/>

Den Original-Beitrag findest du hier: <https://sprichhund.de/entspannungsduft/>

Ganz viel Input bekommst du hier: <https://sprichhund.de/>

Komm gerne auch in unsere Facebook-Gruppe: [SPRICH HUND – LERNE HÜNDISCH](#)

Und wenn du nichts mehr verpassen möchtest, dann lass ein Like auf unserer

Facebook-Seite: [SPRICH HUND - FACEBOOK](#)

