So reisen Hunde stressfrei mit in den Urlaub

REISEN Gut vorbereitet in den Urlaub mit Vierbeiner – Tipps für sichere Touren mit Hund

IM NORDWESTEN/CMF – Für viele Tierhalter ist der Hund ein fester Bestandteil der Familie – und damit auch ein treuer Begleiter im Urlaub. Ob innerhalb Deutschlands oder auf Reisen ins Ausland: Die gemeinsame Reise will gut vorbereitet sein. Mit der richtigen Planung lässt sich jedoch dafür sorgen, dass Mensch und Tier die Urlaubszeit entspannt und sicher genießen können.



Mit guter Planung kann auch der Hund die Reise unbeschwert genießen.

BILD: ANDREA KLOSTERMANN / BFT

Reisedokumente und Kennzeichnung

Für Reisen innerhalb der EU ist ein gültiger EU-Heimtierausweis Pflicht. Dieser dokumentiert unter anderem den aktuellen Impfstatus. Ebenso vorgeschrieben ist die eindeutige Kennzeichnung des Hundes mittels Mikrochips. Ohne diese Voraussetzungen kann es bei Grenzübertritten zu Problemen kommen. Nicht verpflichtend vorgeschrieben, aber unbedingt zu empfehlen ist der Eintrag von Chip- und Halterdaten in den einschlägigen Tierregistern.

Impfschutz rechtzeitig prüfen

Ein vollständiger Impfschutz gegen Tollwut ist Voraussetzung für die Einreise in viele Länder. Die vorgegebenen zeitlichen Fristen sind unbedingt zu beachten, für einige Länder muss der Tollwutimpfschutz auch serologisch nachgewiesen werden. Ein guter Impfschutz gegen die wichtigsten auch hier bedeutenden Krankheiten ist unbedingt empfehlenswert. Gegebenenfalls empfiehlt sich bei Reisen in südliche Länder auch die Impfung gegen die Leishmaniose. Da es einige Zeit dauert, bis nach einer Impfung der vollständige Impfschutz ausgebildet ist, sollte der Impfstatus frühzeitig durch die Tierärztin oder den Tierarzt überprüft werden. Für einige Länder wie UK, Irland, Malta, Finnland oder Norwegen ist auch eine vom Tierarzt dokumentierte Behandlung gegen den Fuchsbandwurm Vorschrift.

Parasitenprophylaxe nicht vergessen

Je nach Reiseziel besteht ein erhöhtes Risiko für Ektoparasiten wie Zecken, Flöhe oder durch Mücken. Diese können verschiedene Krankheitserreger übertragen, darunter beispielsweise Leishmanien oder Babesien. Auch Endoparasiten wie Würmer – einschließlich Herzwürmer – sind insbesondere in südlichen Regionen von Bedeutung. Um den Hund bestmöglich zu schützen, sollte eine geeignete Parasitenprophylaxe vor der Reise gemeinsam mit dem Tierarzt abgestimmt werden.

Transport und Versorgung unterwegs

Während der Reise muss der Hund sicher untergebracht sein, beispielsweise in einer Transportbox oder durch andere geeignete Sicherungssysteme im Fahrzeug. Regelmäßige Pausen, ausreichend Wasser und Schutz vor Hitze sind essenziell. Besonders im Sommer kann es schnell zu lebensbedrohlicher Überhitzung kommen. Daher darf der Hund auch bei kurzen Pausen niemals im Auto zurückgelassen werden.

Gut informiert ins Reiseland

Einige Länder haben spezifische Einreisebestimmungen für bestimmte Hunderassen. Auch regionale Gesundheitsrisiken und tierärztliche Versorgungsmöglichkeiten vor Ort sollten vorab recherchiert werden. Es empfiehlt sich, bereits vor der Abreise eine Tierarztpraxis am Urlaubsort zu identifizieren. Zudem sollten auch die Rückreisebestimmungen aus Drittländern beachtet werden, um Probleme bei der Wiedereinreise zu vermeiden.

Reiseapotheke für den Hund

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann im Notfall hilfreich sein. Dazu gehören zum Beispiel Mittel gegen Übelkeit und Durchfall, Verbandsmaterial für kleinere Verletzungen sowie Augenpflegeprodukte, beispielsweise bei Reizungen durch Sand oder Staub. Bei bekannten Allergien und chronischen Erkrankungen sollten entsprechende Medikamente ebenfalls mitgeführt werden.

Mit Belohnung und Plan gegen die Aufschieberitis

ALLTAG Den inneren Schweinehund überwinden

IM NORDWESTEN/CMF – Es gibt Aufgaben, die mit bemerkenswerter Zuverlässigkeit nach hinten geschoben werden: Steuerkram, Frühsport oder unangenehme Telefonate. Die Folge: wachsende To-do-Listen, die tagelang im Kopf herumschwirren und Energie fressen. Damit ist niemand allein. „Jeder Mensch hat Bereiche und Tätigkeiten, die er ungern macht“, sagt Mentalcoach Michael von Kunhardt. „Der innere Schweinehund gehört gewissermaßen zur Grundausstattung.“ Als Coach und ehemaliger Profisportler kennt er Strategien, um den unliebsamen Begleiter zu zähmen.



Lieber aus dem Fenster gucken, als mit der Arbeit anzufangen: Prokrastination kann zu einem echten Problem werden.

BILD: FRANZISKA GABBERT

Lieber locker starten

Ein häufiger Motivationskiller ist ein zu großer Einstieg – wer direkt den Marathon anpeilt, scheitert meist schon an den Laufschuhen. Deshalb wirkt ein niedrigschwelliger Anfang oft Wunder: fünf Minuten, ein erster Handgriff, ein kleiner Schritt. Erst einmal in Bewegung kommen, dann entsteht Rhythmus und der Druck sinkt.

Offene Tabs im Kopf

Unerledigte Dinge verhalten sich wie offene Browser-Tabs im Gehirn und binden mentale Kapazitäten, was zu Stress führt. Der Zeigarnik-Effekt sorgt dafür, dass offene Aufgaben präsenter bleiben als erledigte. Deshalb entlastet es, Dinge abzuschließen oder zumindest gut zu strukturieren. Umgekehrt kann dieses psychologische Phänomen auch als Antrieb genutzt werden, um Projekte schneller zu beenden.

Leckerlis als Verstärker

Nicht alles muss über reine Disziplin laufen. Der Belohnungsmechanismus hilft, unangenehme Aufgaben leichter zu machen – etwa mit einem guten Kaffee danach, einer Lieblingsplaylist oder einer neuen Ausrüstung. Wenn ungeliebte Aufgaben mit etwas Angenehmem gekoppelt werden, verlieren sie oft einen Teil ihres Schreckens.

Buddy schlägt Bummelmodus

Verbindlichkeit wächst, wenn andere mit dabei sind. Im Alltag macht ein Verbündeter vieles leichter. Jemand, der mitzieht oder einfach mitmacht, verwandelt lästige Pflichten in eine gemeinsame Mission und nimmt dem inneren Verhandler die Ausreden.

Was einen Termin hat, wird real

Solange eine Aufgabe nur lose im Kopf herumschwebt, bleibt sie verhandelbar. Ein fester Termin macht daraus eine konkrete Verabredung – das gilt auch fürs Training. Sobald eine Einheit eingeplant ist, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sie still und heimlich ausfällt.

Primetime statt Pflichtprogramm

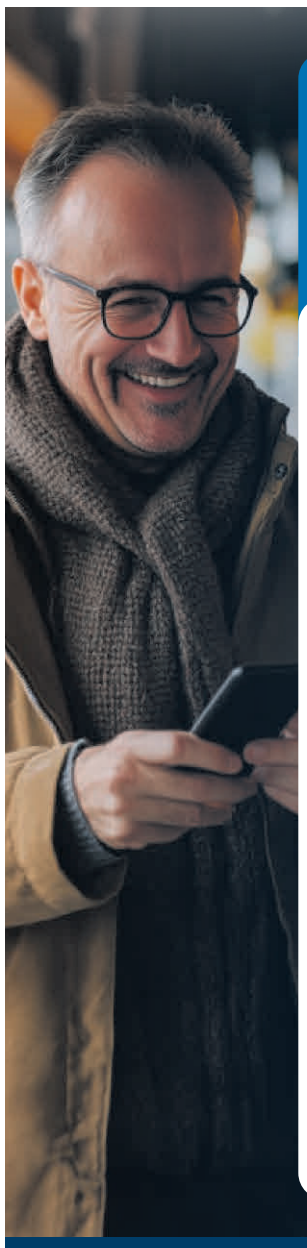
Nicht jede Aufgabe passt in jedes Zeitfenster. Wer die eigenen zeitlichen Präferenzen kennt, arbeitet mit dem inneren Takt. Gerade ungeliebte Dinge sollte man nicht in Momente legen, in denen Energie und Fokus bereits erschöpft sind. Wer seine Primetime nutzt, braucht meist weniger Willenskraft und weniger innere Diskussion.

Nicht verliebt, aber erledigt

Manche Aufgaben bleiben unattraktiv – auch mit Kalender, Belohnung und Buddy-System. Entscheidend ist, trotzdem zu handeln. Im Sport wie im Alltag ist die erste Bewegung meist die schwerste, dann wird aus Widerstand oft überraschend schnell Routine.

Nordwest TREUEWELT

Profitieren Sie als Abonnent*in von vielen Vorteilen durch Ihre AboCard
Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



Der Umwelt zuliebe verzichten wir auf eine AboCard aus Kunststoff fürs Portemonnaie.

Ihre AboCard der Nordwest Treuewelt finden Sie daher digital auf Ihrem Smartphone. Ihre alte Abo-Karte (NWZ-Card, Mehrwert-Card, WZ-Card oder EZ-Card) ist nicht mehr gültig.

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

1 Laden Sie sich im Play- oder App-Store die **NWZonline-App** herunter.

2 Melden Sie sich mit Ihren persönlichen Zugangsdaten an.
Sie haben noch keine persönlichen Zugangsdaten?
Dann füllen Sie dazu bitte unter **NWZonline.de/freischalten** das Formular aus.

3 Ihre AboCard finden Sie nach Freischaltung über die NWZonline-App im Bereich „Mein Abo“.

Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

Tipp: Nutzen Sie gerne auch unser Online-Angebot **„Hilfe.NWZonline.de“** im Internet. Hier finden Sie ausführliche Erklärvideos und eine Sammlung häufig gestellter Fragen mit den dazugehörigen Antworten. Gerne ist auch unser Kundenservice unter **Telefon 0441 – 99 88 3333** für Sie da.



Jeversches Wochenblatt · Wilhelmshavener Zeitung · Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung