

Raus aus der Selbstwertfalle!

Text • Dr. Barbara Stekl



Schleichen Sie mit eingezogenem Kopf und leiser Stimme durchs Leben? Entschuldigen Sie sich ständig für irgendetwas? Erachten Sie sich selbst als wertlos und sind Ihr ärgster Kritiker? Leiden Sie oft an quälenden Schuldgefühlen? Bejahende Antworten können Hinweise auf ein schwaches Selbstwertgefühl sein. Wie Sie es am besten loswerden und ein positives „Ich-Gefühl“ gewinnen.

EIN GERINGES Selbstwertgefühl hat Auswirkungen sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Vielleicht geht es Ihnen so, dass Sie immer wieder seufzend den Wunsch haben: „Ach, wäre ich doch nur selbstbewusster“. Menschen mit einem starken Selbstbewusstsein gehen grundsätzlich positiver durchs Leben. Sie trauen sich etwas zu, kommunizieren mit ihren Mitmenschen auf Augenhöhe und sie lieben und achten sich selbst. Ein stabiles Selbstwertgefühl ist ein wesentlicher Schlüssel für die Selbstliebe. Selbst und Wert und Gefühl – diese drei Wörter stehen für eine innere Überzeugung, die für die Lebensführung und die innere Zufriedenheit eines Menschen bestimmend sind.

Mit einem geringen Selbstwertgefühl verbunden sind Angst, Schuld und Scham. Das Erleben ist meist sehr diffus, und das führt dazu, sich so zu verhalten, dass die anderen ja nicht merken, wie man wirklich ist. Denn dann würden sie einen bestimmt ablehnen. Wie alle Gefühle machen sich diese auch auf einer körperlichen Ebene bemerkbar: Kribbeln, Herzklopfen, Erröten, Druck im Magen oder in der Brust, Atemnot und Zittern oder sich wie gelähmt fühlen. Das sind Anzeichen, sich im Zustand der Angst oder Scham zu befinden und sich zu wenig zuzutrauen oder zu meinen, nicht genügend wert zu sein. Damit verbunden sind auch Gefühle von Trauer und Enttäuschung

Fotos: istock.com / LittleBee80

oder auch Hilflosigkeit und Wut. Sätze, wie „Das schaffst du schon!“ „Du bist gut!“ „Das kann dir doch egal sein, was die anderen über dich denken!“ bringen einen auch nicht weiter.

Aber nicht nur sich ständig anzupassen und harmoniebedürftig zu sein, deutet auf einen schwachen Selbstwert hin. Auch Menschen, die ein lautes Auftreten haben, können tief im Innersten ein geringes Selbstwertgefühl haben. Sie haben irgendwann beschlossen, ins Gegenteil zu gehen, um den mangelnden Selbstwert zu kompensieren. Tief drinnen sitzt jedoch die Angst, übersehen zu werden und zu kurz zu kommen.

URSACHEN & FOLGEN

► **Hohe Kränkbarkeit.** Da sich unsichere Menschen in ihrer Kindheit meist seelische Verletzungen zugezogen haben, die nie richtig verheilt sind, leben sie innerlich mit einer Dauerwunde. Sie haben nagende Zweifel, ob sie von anderen gemocht werden. Dahinter steckt eine menschliche Urangst, von einer Gruppe, einer Sippe ausgeschlossen zu werden. Dazu kommt eine subjektiv empfundene Wertlosigkeit, eine vage Angst, vernichtet zu werden. Bei selbstbewussten Menschen gibt es ebenfalls Situationen, in denen sie einen Tiefschlag erleiden und ins Schwanken kommen. Sie erleben sich wackelig auf den Beinen und zweifeln an sich und der Welt. Doch das hält nicht lange an. Unsicheren Menschen geht es hingegen fast ständig so. Sie rechnen mit Zurückweisung, bekommen selbst harmlos gemeinte Scherze und neutrale Bemerkungen leicht in die falsche Kehle und fühlen sich persönlich gekränkt. Sie interpretieren schnell etwas als gegen sie ge-



„So stärken sie Ihr Selbstwertgefühl“ von Stefanie Stahl, Kailash Verlag, 2020, 303 Seiten, € 15,50

TIPPS FÜR EIN BESSERES SELBSTWUSSTSEIN

- ✓ **Spiegelübung**
Stellen Sie sich jeden Tag vor den Spiegel und sprechen Sie folgende Worte: „Ich, (Name), bin wertvoll und liebenswert und verdiene es, dass es mir in jedem Lebensbereich wirklich gut geht“. Am Anfang ist das nicht leicht, vielleicht müssen Sie weinen oder lachen oder werden wütend. Aber Sie werden sehen, es geht mit jedem Mal leichter.
- ✓ **Alte Glaubenssätze verabschieden**
Was sind Ihre tiefsten inneren Überzeugungen? Was glauben Sie von sich und anderen? Welche alten Prägungen haben Sie von den Eltern übernommen? Stellen Sie sich das in einer Übung vor und geben Sie dann alles ganz bewusst an Ihre Eltern zurück. Heute sind Sie groß und können sich selbst helfen.
- ✓ **Ich bin ok – du bist ok**
Sie sind – so wie Sie sind – in Ordnung und liebenswert. Und der andere ist das ebenso. Begegnen Sie Ihrem Gegenüber bewusst und wertschätzend auf Augenhöhe und anerkennen Sie Ihre Werte.
- ✓ **Innere Kraftquelle aktivieren**
Versetzen Sie sich in eine Situation, in der es Ihnen so richtig gut geht – empfinden Sie das körperlich, mit allen Sinnen und fühlen Sie, dass Sie o.k. und liebenswert sind. Um das noch tiefer im Gefühl zu verankern, lassen Sie sich das von einem lieben Menschen ins Ohr flüstern.
- ✓ **Ich bin kein Opfer**
Wenn Sie sich „arm“ fühlen und die Überzeugung haben, wenig bewirken zu können, dann übernehmen Sie ab jetzt die Verantwortung für Ihr Leben: „Ich habe die Macht, mein Leben jederzeit zum Positiven zu verändern“.
- ✓ **Auszeit von Grübelgedanken**
Wir versäumen vieles um uns herum, wenn wir unsere Gedanken ständig nur um uns selbst kreisen lassen. Außerdem nehmen wir unsere Defizite wie durch eine Lupe und dadurch stärker wahr. Geben Sie sich am Tag nicht mehr als eine halbe Stunde Zeit, um über sich nachzudenken. Den Rest der Zeit widmen Sie Ihren Aufgaben, den Menschen, der Welt da draußen, die spannend und wunderschön ist. Sie werden sehen, wie das Ihren Erlebnisradius zum Positiven verändert und Sie dadurch mehr vom Leben haben.
- ✓ **Authentisch werden**
Wenn sich mangelnder Selbstwert durch Überangepasstheit und Harmoniestreben äußert, wird es Zeit, zu sich zu stehen, die eigene Meinung zu vertreten und Profil zu zeigen. Sonst werden Sie am Ende feststellen, dass Sie nicht Ihr eigenes, sondern ein fremdes Leben leben bzw. gelebt haben.

richtet. Abgesehen davon gibt es echte Kritik und Beleidigungen. Beides ist für Selbstunsichere Salz in ihrer Wunde und tut besonders weh.

► **Angst vor Fehlern.** Unsichere Menschen sind um jeden Preis bestrebt, Fehler zu vermeiden. Sie wollen nicht negativ auffallen. Die Angst zu versagen, sich zu blamieren, leitet ihre Handlungen. Selbstbewusste sind hingegen bestrebt, ihre Ziele zu erreichen. Sie haben nicht so große Sorge zu scheitern, und

wenn doch etwas misslingt, dann verursacht das eine Wunde, die rasch wieder heilt. Sie vertrauen darauf, dass sie Tiefschläge überleben und daraus sogar lernen können. Das macht sie freier und mutiger. Unsichere Menschen fühlen sich hingegen durch ihre Dauerwunde zutiefst gekränkt von einem Misserfolg. Kritik fürchten sie. Hinter dem Bestreben, nichts falsch zu machen, steckt eine tiefsitzende Angst vor Ablehnung. Aus Furcht Fehler zu machen, tun sie sich folglich schwer mit Entschei-



„WILLST DU GOTT ZUM LACHEN BRINGEN, MACH' EINEN PLAN!“

Sind Sie ein Mensch, der gerne alles genau plant? Reisen werden nahezu auf die Minute durchorganisiert, Sie wissen schon jetzt, dass Ihr Vierjähriger einmal Arzt werden wird und Sie selbst haben mit 30 ein großes Haus, den Traummann oder die Traumfrau, ungefähr drei Kinder und noch Hund und Katze. Auch Ihre Karriere – so gewünscht – haben Sie schon geplant: Zu einem Zeitpunkt X haben Sie diese oder jene Position und verfügen dann über ein Einkommen Y. Nichts gegen einen Plan, wenn Ihnen das Schmieden Freude macht. Aber bleiben Sie dabei bitte locker. Auf einer Reise kommt immer dies oder jenes dazwischen, Ihr Knabe kann später vielleicht kein Blut sehen und wird nicht Arzt, sondern Friseur. Oder Priester. Wer weiß das schon? Ihr 30. Geburtstag ist vorüber und weder Traumpartner noch Haus, Hund, Katze oder drei Kinder zeigen sich am Horizont. Stattdessen sind Sie geschieden und alleinerziehend. Und auch im Beruf hat nicht alles so richtig geklappt... Ihre Lebensqualität hängt nun davon ab, wie Sie damit umgehen, dass Ihre Pläne sich nicht verwirklicht haben. Denn da gibt es zwei Möglichkeiten: Sie hadern mit Gott, der Welt, dem Schicksal und mit sich selbst. Ihre Stimmung ist ständig unzufrieden, Sie jammern viel und Ihr Denken ist ausschließlich negativ. Oder Sie haben akzeptiert, dass im Leben die Dinge eben anders laufen können als Sie es geplant haben. Aber Sie sehen trotzdem das Positive und genießen es so gut als möglich. Und richten sich nach der Weisheit: „Du brauchst nicht immer einen Plan. Manchmal musst du einfach durchatmen, vertrauen, loslassen und gespannt sein, was noch passiert.“

Kontakt: info@standenat.at

Foto: Manfred Baumann

dungen. Sie trauen sich eine gute Abwägung aller Vor- und Nachteile nicht zu.

► **Perfektionsstreben.** Menschen mit geringem Selbstwertempfinden streben danach, sich unangreifbar zu machen – und das garantiert ihnen scheinbar die Perfektion, die ihnen Sicherheit gibt. Das ist aber ein sehr aufreibender Weg. Denn Perfektion gibt es in Wirklichkeit nicht. Wir alle machen Fehler. Das ist unvermeidlich.

► **Selbstzweifel.** Unsichere Menschen zweifeln ständig an ihren eigenen Fähigkeiten und sind sich selbst die strengsten Kritiker. Sie betrachten ihre Unzulänglichkeiten unter der Lupe und sehen bei sich nur das, was sie nicht zustande bringen statt all ihrer Talente, Fähigkeiten und positiven Eigenschaften. Häufig führen diese nagenden Selbstzweifel zu psychosomatischen Erkrankungen und dazu, sich selbst von Erfolgen abzuschneiden. Einen Job oder eine Ausbildung hinzuwerfen, sind häufige Folgen.

► **Gefühlsblockaden.** Ist das Selbstwertgefühl eines Menschen auf einem Tiefststand, stellt sich ein großes Harmoniebedürfnis ein. Nur nicht anecken und sich wie ein Chamäleon anpassen. So lautet die, oft unbewusste, Devise. Betroffene scheinen mit einem feinen Sensor ausgestattet zu sein, der ihnen dazu verhilft, die Wünsche anderer vorauseilend wahrzunehmen und zu erfüllen. Nicht selten halten diese Menschen auch mit ihrer Meinung hinter dem Berg und sind konflikt-scheu. Damit sie sich an die Bedürfnisse anderer besser anpassen können, werfen sie ihre eigenen über Bord und spüren

sie nicht mehr. Das alles führt zu Resignation und mangelnder Lebensfreude.

► **Mangelndes Vertrauen.** Selbstunsichere haben ein geringes Vertrauen in sich, in andere und in das Leben überhaupt. Ihr Motto: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“. Sie behalten ihre Umgebung stets im Auge und sind extrem vorsichtig, was sie wem sagen. Sie kontrollieren ihre Worte, ihre Reaktionen und sogar ihr Lachen und sind deshalb immer extrem angespannt.

PRÄGENDE KINDHEIT

Eine wesentliche Ursache sind prägende Kindheitserfahrungen. Der Grundstein wird durch die elterliche Erziehung und auch die Gene gelegt, schreibt Stefanie Stahl in ihrem Buch „So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl“. Kinder lernen viele Dinge, die sich im Kopf und in der Seele stärker festsetzen als bei Erwachsenen. Da werden Glaubenssätze übernommen (ausgesprochene und unausgesprochene). Wenn z. B. Erfolg eine große Rolle in einer Familie spielt und ein Kind schlechte Noten hat, dann gibt das Ärger, und es wird ihm vermittelt: „Du bist nichts wert, wenn du keine gute Leistung erbringst.“ Hat es hingegen gute Noten, wird es in den Himmel gelobt, und das Kind hat das Gefühl, wertvoll zu sein. Anders sieht es bei einem Kind aus, das bedingungslos geliebt wird, Zuneigung und Respekt erfährt, egal was es tut und unabhängig von seinen Leistungen. Dieses Kind wird eine starke Selbstwertbasis für sein weiteres Leben sowie Vertrauen und Zuversicht in seine Lebenspläne haben. Denn: Kann ein Kind von klein an ein gutes Selbstwertgefühl aufbauen, wird es später mit schlimmen Erlebnissen besser umgehen können. ●

Tierisch auf Reisen

Text • Dr. Barbara Stekl



In der Urlaubszeit ist es für viele Haustierbesitzer unvorstellbar, ohne ihren vierbeinigen Freund auf Reisen zu gehen. Doch was ist zu beachten, wenn man das tierische Familienmitglied mitnehmen möchte?

WENN SIE MIT IHREM Tier verreisen wollen, ist zunächst einmal eine gute Planung und umfassende Information unerlässlich. Nicht unwesentlich ist, ob Sie eine Auslandsreise ins Auge fassen oder im Inland bleiben. Am häufigsten werden Hunde in den Urlaub mitgenommen. Wenn Sie also Hundebesitzer sind, sollten Sie in Erfahrung bringen, wie es bei Hunden mit der Leinen- und Beißkorbpflicht am Zielort aussieht und zudem, ob Haustiere in der angestrebten Unterkunft erlaubt sind.

DABEI ODER DAHEIM?

Ich selbst habe zwei Hunde. Eine der beiden ist schon eine sehr betagte Seniorin, der ich nicht einmal mehr einen Urlaub in Österreich zumuten würde. Und damit kommen wir zu einem wichtigen Punkt: Wenn es die Gesundheit Ihres Tieres nicht zulässt, dann ist eine Mitnahme nicht zu empfehlen. Außerdem sollten Sie immer das Naturell Ihres Tieres in die Entscheidung miteinbeziehen. Katzen sind eher ortsgebunden und nicht gerade glücklich,

wenn Sie auf eine Reise mitgenommen werden. Da ist es sinnvoller, sich eine zuverlässige Katzenbetreuung in Form von Verwandten oder Freunden zu organisieren, die vielleicht das Tier bei Ihnen zu Hause betreuen. Aber tun Sie das bitte rechtzeitig, damit Sie sicher gehen können, dass Ihr Vierbeiner gut aufgehoben ist in Ihrer Abwesenheit. Eine Ausnahme gibt es, wenn Sie sehr lange verreisen oder überhaupt ins Ausland ziehen. Dann werden Sie Ihren Stubentiger klarerweise mitnehmen. So wie Bekannte von mir, die ihre Katze auf ihre Weltreise mitgenommen haben (Sie turnt mittlerweile fröhlich und zufrieden auf der Yacht herum). Bei Hunden sieht das schon etwas anders aus. Sie sind Rudeltiere und möchten bei ihrem Besitzer, ihrem Familienrudel sein. Sie leiden eher unter der Trennung von ihren Menschen.

Für Haustiere gibt es bereits zahlreiche Angebote von professioneller Tierbetreuung. Besser noch wären Verwandte oder Freunde, die Ihr Liebling bereits gut kennt. Bei einer professionellen Tier-

Fotos: istock.com / Eva Blanco



► **betreuung** sollten Sie unbedingt Ihrem Tier durch mehrmalige Besuche vor Ort ein Kennenlernen und Eingewöhnen ermöglichen.

INLAND ODER AUSLAND?

Wenn Sie im Sommer mit Ihrem Hund in mediterrane Gegenden reisen wollen, dann bedenken Sie die klimatischen Verhältnisse, aber auch, dass in der Hochsaison an den Stränden die Mitnahme von Hunden nicht erlaubt ist. Im Hochsommer mit einem Hund ans Meer zu reisen, ist für Ihren Hausgenossen eher eine Qual, da Hunde nicht schwitzen können und noch mehr als Menschen hitzeempfindlich sind. Ich bin mit meiner Hündin immer im Mai ans Meer gefahren. Da war es manchmal kühl, aber oft angenehm warm und keinesfalls zu heiß.

Es gibt in Österreich bereits viele Unterkünfte, die sich ganz auf Hunde eingestellt haben. So war ich schon in einigen „Hunde-Hotels“, die – von Schwimmteich für Hunde über Waschsalon bis zu Speisekarte – ein breites Angebot haben. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es ein angenehmes Gefühl ist, wenn der vierbeinige Liebling nicht nur geduldet wird, sondern willkommen ist.

► **Flugreise.** Abzuwägen ist, ob man seinem Tier eine Flugreise zumutet. Dabei kommt es sehr auf die Größe an. Ab einem bestimmten Gewicht werden Tiere nur im Frachtraum statt im Passagierraum befördert. Da sollten Sie sich vorab bei der jeweiligen Fluglinie informieren. Im Frachtraum, bei enormem Lärm im kleinen Transportkäfig, kann die Reise für das Tier traumatisierend sein. Auch die Länge des Fluges spielt eine Rolle, wenn man bedenkt, dass sich das Tier nicht lösen kann.

Eine Reise bedeutet für Haustiere Stress. Bei Flügen sollte eine Unterbringung im Frachtraum möglichst vermieden werden. Bis zu einer gewissen Größe dürfen Hunde und Katzen (sicher aufbewahrt) im Passagierraum mitkommen.

URLAUBSCHECKLISTE FÜR HUNDE

- ✓ Internat. Impfpass bzw. EU Heimtieraussweis
- ✓ Ersatzleine und zweites Halsband
- ✓ Beißkorb
- ✓ Medikamente (siehe Interview)
- ✓ Futter, Trockenfutter oder Feuchtfutter – je nachdem, was Sie füttern (Wichtig ist, dass das Tier weiter sein gewohntes Futter bekommt.)
- ✓ Futternapf und Wasserschüssel
- ✓ Spielzeug und Kausachen
- ✓ eigenes Körbchen bzw. Kissen
- ✓ Bürste
- ✓ Decke und eigenes Handtuch (außer Sie fahren in ein Hundehotel)
- ✓ Bandwurm-Behandlung (Großbritannien, Irland, Malta, Finnland und Norwegen verlangen eine Bandwurm-Behandlung. Diese muss in bis fünf Tage vor der Einreise erfolgen.)

► **Autoreise.** Das Auto ist gerade für einen Hund zumeist das angenehmste Verkehrsmittel, da Pausen individuell eingelegt werden können. Bieten Sie Ihrem Hund bei jedem Zwischenstopp frisches Wasser an. Insbesondere bei warmen Temperaturen darf der Hund im Fahrzeug nie allein gelassen werden! Am besten geschützt sind Hunde während der Fahrt in speziellen Reiseboxen. Aber auch mit Hilfe eines Sicherheitsgurts, der am Rücksitz montiert und am Brustgeschirr befestigt wird, kann man das Tier sichern. Denn, so ein Beispiel von ÖAMTC: Ein ungesicherter Hund mit einem Gewicht von 19 kg wird bei einem Crash mit 50 km/h zu einem 400 Kilo schweren Geschoß.

► **Bahnreise.** Bahnreisen sind eine Alternative, wenn Ihr Hund dieses Verkehrsmittel gewohnt ist. Vorbereitend unternimmt man also bestenfalls ein paar kurze Zugfahrten. Die Bahnfahrt sollte dann möglichst mehrere Zwischenstopps haben, damit der Hund oft genug nach draußen kommt. Unbedingt eine Wasserschüssel mitnehmen. Von Reisen während der Hauptverkehrszeit ist abzuraten. Über die jeweiligen Transportvorschriften und Fahrpreise gibt die Bahngesellschaft Auskunft.

Sind Sie mit Ihrem Hund heil am Urlaubsort angekommen, sollten Sie sich an einige Regeln halten. In Finnland, Norwegen und Schweden sind Hunde in Restaurants nicht gern gesehen. In vielen Ländern (u. a. in Italien, Kroatien, Portugal) müssen Hunde an öffentlichen Plätzen Leine und Maulkorb tragen. In Kroatien und Portugal gilt außerdem an vielen öffentlichen Stränden ein Hundeverbot, in Ungarn ist die Mitnahme von Hunden in Strandbäder nur selten erlaubt.

Fotos: istock.com / Ирина Мещерякова, KK

INTERVIEW

„Gut vorsorgen und auf die Stressbelastung achten“

Hier einige Tipps von der Wiener Tierärztin Dr. Natascha Fröschl, damit Mensch und Haustier möglichst sicher und gesund unterwegs sind.

KNEIPP • Was sollte man beim Verreisen mit einem Haustier unbedingt beachten?

Dr. Natascha Fröschl • Hunde, Katzen und Frettchen müssen, wenn ein Grenzübertritt in ein anderes EU-Land erfolgt, unbedingt eine gültige Tollwutimpfung, einen Chip und einen EU-Impfpass besitzen. Für Aufenthalte in einem Nicht-EU-Land gelten unterschiedliche Vorschriften, die man beim jeweiligen Konsulat erfährt bzw. auch bei der MA 60. Für Inlandaufenthalte empfiehlt sich zumindest ein Impfschutz gegen die wichtigsten Erkrankungen (Hund, Katze). Ein Floh- und Zeckenschutz ist immer ratsam, in manchen Ländern gibt es Erkrankungen, gegen die man prophylaktische Maßnahmen ergreifen sollte (z. B. Leishmaniose, Herzwurm).

KNEIPP • Gibt es Haustiere, mit denen man eher nicht verreisen sollte?

NF • Das kann ich nicht allgemein beantworten, aber grundsätzlich empfiehlt es sich, längere Reisen nur dann mit einem Haustier zu machen, wenn sich der Stress für das Tier in Grenzen hält. Viele Katzen mögen keine Ortswechsel, aber es gibt durchaus Individuen, die das Reisen lieben. Auch bei Hunden ist es unterschiedlich – manche lieben lange Autofahrten, anderen wird

schon in der ersten Kurve übel und sie hecheln die ganze Fahrt über. Ich kenne sogar reiseerprobte Meerschweinchen und Wellensittiche, die allerdings immer in die gleichen Zweitwohnsitze reisen, was für die Tiere recht rasch zu einer Gewohnheit wird und kaum Stress bedeutet. Flugreisen mit einem Tier, das nicht in die Kabine mitgenommen werden darf, würde ich nur dann machen, wenn es sich um einen längeren Aufenthalt handelt, sonst ist der Stress durch den beschwerlichen Transport unzumutbar.

KNEIPP • Was gehört unbedingt in die tierische Reiseapotheke?

NF • Desinfektionsmittel für kleine Verletzungen, Verbandsmaterial, ein Schmerzmittel, ein Mittel gegen Durchfall (zumindest Kohletabletten, ev. auch Darmbakterien), Fieberthermometer und eine Splitterpinzette. Dauermedikamente wie Insulin in ausreichender Menge mitnehmen, nicht immer ist alles am Urlaubsort erhältlich. Wer sich homöopathisch auskennt, dem sei eine homöopathische Reiseapotheke ans Herz gelegt. Damit können leichte Unpässlichkeiten (Verstauchungen, Erbrechen, Durchfall) oft rasch beseitigt werden. Auch Notfalltropfen (Rescue Remedy nach Dr. Bach) sind ratsam – und sei es nur für die Besitzer in Stresssituationen.

KNEIPP • Was tun, wenn am Urlaubsort ein gesundheitliches Problem auftritt?

NF • Am besten den ortsansässigen Tierarzt aufsuchen, den man am besten schon vor Reiseantritt ermittelt hat, und dessen Telefonnummer und Adresse bereits im Handy gespeichert sind. Erfahrene Besitzer können sich bei kleinen Unpässlichkeiten oft selbst behelfen. Häufig treten Durchfallerkrankungen auch bei Futterumstellung auf, daher empfiehlt es sich, eine ausreichende Menge des gewohnten Futters mitzunehmen, sofern dies gewichtstechnisch möglich ist (BARFer haben es hier schwerer, bei Trockenfuttergewohnten Tieren ist es einfacher). Bei Reisen in tropische Gebiete unbedingt auf sauberes bzw. abgekochtes Trinkwasser achten! Wenn Sie Ihren Liebling mitnehmen möchten, dann sollten Sie die Reisegestaltung und das Ziel mit seinen Bedürfnissen abstimmen. Gute Planung und Rücksichtnahme auf Ihr tierisches Familienmitglied sind essenziell.

Dr. Natascha Fröschl leitet in Wien eine Tierarztpraxis für ganzheitliche Medizin. Infos unter: tcm-tierarzt.at

