

# Serotoninmangel beim Hund

Was ist Serotonin überhaupt? Serotonin ist ein Neurotransmitter, genauer gesagt ein Botenstoff und spielt eine wichtige Rolle für die Stimmung. Es wird auch oft das Glückshormon genannt, da es die Blut-Hirn-Schranke nicht einfach überwinden kann, muss es im Gehirn selbst gebildet werden. Damit unsere Hunde nun fröhlich sein können, muss vom Gehirn genug Serotonin gebildet werden.

## Im Gehirn beeinflusst Serotonin

-  die Stimmung
-  den Appetit
-  den Schlaf
-  das Lernen
-  die Temperaturregulierung
-  gewisse Verhaltensweisen

Bei einem Serotoninmangel kann es zu Aggressivität, Depression, Impulsivität, Aufmerksamkeitsstörungen und Angstzuständen kommen.

Sollte Ihnen einer dieser Verhaltensauffälligkeiten bei Ihrem Liebling aufgefallen sein, Sie schon vieles ausprobiert haben um dieses Verhalten zu ändern, aber nichts davon hat wirklich geholfen, könnte ein Blutbild Aufschluss bringen.

Das soll nicht heißen, dass bei jedem Hund der Verhaltensauffälligkeiten zeigt, ein Serotoninmangel der Grund dafür ist!

Sollte man durch ein Blutbild wirklich draufkommen, dass die Verhaltensauffälligkeiten durch den Serotoninmangel entstehen, kann man dies mit der richtigen Ernährung beeinflussen. Näheres dazu findet ihr im Artikel weiter unten.

# Ursachen

Mögliche Ursachen für einen Serotoninmangel können sein:



zu viel Stress, bzw. Reizüberflutung



zu wenig Bewegung



falsche Ernährung



Schilddrüsenunterfunktion

## Serotoninmangel – was tun?

Sollte nun anhand eines Blutbildes ein Serotoninmangel festgestellt worden sein, kann man versuchen den Mangel mittels Ernährung auszugleichen.

Um näher darauf eingehen zu können, ist es wichtig zu wissen, dass Serotonin aus der Aminosäure L-Tryptophan produziert wird. Vorwiegend findet man L-Tryptophan in Eiweiß (z.B.: Fleisch, Eier, Nüsse, etc.). Den Hund nun eiweißreich zu Ernährung reicht aber nicht aus, denn wie oben bereits erwähnt, kann Serotonin die Blut-Hirn-Schranke nicht so einfach überwinden.

Die Aufnahme von Kohlenhydraten kann uns hier sehr behilflich sein, denn die Kohlenhydrate leiten andere Aminosäuren, die die Aufnahme an der Blut-Hirn-Schranke aufhalten, in die Muskulatur um.

Wenn nun das L-Tryptophan im Gehirn angekommen ist, wird es in Serotonin umgewandelt werden.

Jedoch sollte man auch darauf achten welche Kohlenhydrate man füttert. Mais wäre bei einem Serotoninmangel nicht sehr förderlich. Mais, Soja, oder Weizen haben sehr viel von Tyrosin mit dem sich das Serotonin an der Blut-Hirn-Schranke konkurrieren muss.

Daher wären z.B.: Kartoffeln, Süßkartoffeln, oder Reis besser geeignet. Auch das Vitamin B6 kann die Produktion von Serotonin positiv beeinflussen.

Vitamin B6 ist vor allem in Fisch, Geflügel, Leber und in manchem Obste bzw. Gemüse enthalten.



Es gibt natürlich auch ein paar Lebensmitteln wie z.B.: Bananen, Kiwis, etc. die reich an Serotonin sind, jedoch lässt sich durch diese Aufnahme die Serotoninbildung im Gehirn nicht beeinflussen.

Um nun tatsächlich genügend L-Tryptophan durch die Blut-Hirn-Schranke zubekommen, sollte man zunächst Protein füttern, und erst nach ca. 2-3 Stunden die Kohlenhydrate.

Da es auch einen Serotoninüberschuss gibt, genannt Serotoninsyndrom, sollte man nicht einfach auf Verdacht die Fütterung umstellen. Sollte der Verdacht bestehen, dass der Hund an einen Serotoninmangel leidet, redet am besten mit eurem Tierarzt, und lasst ein Blutbild machen.

Danach kann man mit Hilfe eines Ernährungsberaters die Ernährung schön langsam auf die Bedürfnisse des Hundes anpassen.



## Hundeharmonie

Nadine Pfeiffer

Tel.: +43 699 100 355 72

office@hundeharmonie.at

www.hundeharmonie.at

