

Welpen im Haus

Katharina Schlegl-Kofler (61) führt seit 20 Jahren eine Hundeschule. Sie hat den richtigen Umgang mit Vierbeinern raus.

60 Trainingsplan

In meinem Buch „Welpen-Erziehung“ (Gräfe und Unzer, 16,99 €) zeige ich alle Übungen, die ein Hundebaby im ersten Lebensjahr lernen sollte.



61 Regeln fürs Rudel

Gehören zum „neuen“ Rudel des Welpen mehrere Personen, ist es sinnvoll, gemeinsam festzulegen, welche einheitlichen Regeln für das jüngste Familienmitglied gelten sollen. Ist z. B. ein Zimmer für den Hund tabu? Darf er aufs Sofa oder nicht?

62 Einer erzieht

Regeln muss der Vierbeiner von Anfang an bei jedem einhalten. Erziehen sollte ihn aber nur ein Familienmitglied. Denn jeder hat eine andere Stimme, betont anders, bewegt sich anders – für ein Hundekind zu verwirrend.

63 Namen lernen

Nennen Sie den Welpen einige Mal beim Namen, wenn Sie mit ihm spielen oder ihm ein Häppchen geben. So wird er bald aufmerksam zu Ihnen schauen, wenn er seinen Namen hört.

64 Kuschneln und Streicheln muss sein

Damit aus Frauchen und Hund ein Traumpaar wird, ist Körperkontakt und Spielen ganz wichtig. Das gibt dem Welpen Geborgenheit und festigt die Bindung zwischen Zwei- und Vierbeiner.

65 Der Ton macht's

Sprechen Sie grundsätzlich in normaler Lautstärke mit Ihrem Hund. Aber der Tonfall ist wichtig. Ruhe brauchen Sie etwa bei „Sitz“ oder „Bleib“. Rufen Sie ihn jedoch oder üben Sie das Bei-Fuß-Laufen, müssen Sie „Action“ in Ihre Stimme legen.

66 Nicht beißen!

Beim Spielen schnappen Welpen gerne mal zu. Beißt Ihr Hundebaby, das Spiel abrupt abbrechen, Spielzeug wegpacken und weggehen. Bald hat der Kleine die Spielregeln kapiert und wird sanfter.

67 Die Belohnung

Auch Anerkennung will gelernt sein. Es ist wichtig, den Hund im richtigen Moment zu belohnen – nämlich während er noch exakt das macht, wofür man ihn loben möchte. Der Hund verbindet Lob und Verbote immer mit dem Verhalten, das er zuletzt gezeigt hat.

68 An die Leine nehmen

Leinen Sie Ihren Welpen beim Üben an, lernt er die Leine positiv kennen. Denn beim Üben gibt es immer Leckerlis als Belohnung!



SCHNELL-TIPPS

69 Nicht üben, wenn der Hund satt ist. Er wird sich nicht anstrengen. **70 Nie nachgeben, wenn der Vierbeiner beim Spaziergehen an der Leine zerrt.** Dann lässt er es von alleine sein. **71 Für Erstthun-ebesitzer ist der Besuch einer Welpengruppe empfehlenswert.**

Burnout vorbeugen

Roland Kopp-Wichmann (62) Der Psychologe (www.kopp-wichmann.de) weiß, was gegen Erschöpfung hilft.

72 Viel Bewegung

Sportmuffel hören es zwar nicht gern, aber Bewegung ist immer noch die beste Möglichkeit, um einen Burnout vorzubeugen. Machen wir zwei- bis dreimal pro Woche ein wenig Sport (Radfahren, Schwimmen), kann der Körper schädliche Stresshormone leichter abbauen.

73 Bauchgefühl

In unserem Unterbewusstsein wissen wir alle eigentlich ganz genau, was uns gut tut und was schadet. Doch die meisten von uns hören ihrer inneren Stimme leider oft nicht zu. Bevor Sie den nächsten starken Kaffee trinken oder zu spät ins Bett gehen, denken Sie noch mal nach.

74 Wenig fernsehen

Auch wenn viele Menschen es nicht glauben, trägt Fernsehen fast gar nicht zur Entspannung bei. Tatsächlich machen uns viele Sendungen sogar nervös und sorgen dafür, dass wir nicht entspannt schlafen können. Lesen ist deshalb besser geeignet, um abzuschalten.

75 Nicht so viel telefonieren

Jemanden telefonisch erreichen zu wollen, kann sehr zeitraubend und deshalb auch anstrengend sein. Viel schneller und einfacher ist es, E-Mails zu schicken.

76 Privat-Nummer

Ich achte sehr darauf, meine Handy-Nummer nicht an zu vielen Leute zu geben. Auch auf dem Anrufbeantworter hat sie nichts zu suchen. Sonst ist die Gefahr groß, dass man selbst beim Wochenendausflug gestört wird, und kaum noch richtige Freizeit hat.



77 Leichter essen

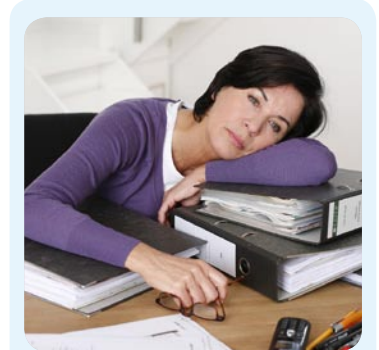
Ein fettes, deftiges Essen mag zwar lecker sein, belastet aber den Stoffwechsel, macht träge und führt zu Übergewicht. Empfehlenswerter ist eine leichte Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Man ist belastbarer und schläft besser.

78 Gute Freunde

Es gibt kaum etwas Besseres um leere Akkus wieder aufzuladen, als Zeit mit guten Freunden zu verbringen. Mit ihnen kann man Probleme und Sorgen besprechen und dabei gleichzeitig neue Kraft tanken.

79 Natur genießen

In der Natur zu sein, ist zu jeder Jahreszeit entspannend. Man gewinnt neue Eindrücke und wird von Problemen abgelenkt. Außerdem macht die frische Luft den Kopf frei, und das Tageslicht schützt vor Niedergeschlagenheit.



80 Regelmäßig Pausen machen

Gerade Frauen neigen dazu, sehr hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen. Um sich damit nicht zu überfordern, sollten Sie regelmäßig 5- bis 10-minütige Pausen einplanen. Das entspannt und gibt neue Energie.

81 Öfter mal dem Alltag entfliehen

Es ist ganz wichtig, Urlaub zu machen. Damit entflieht man nicht nur dem stressigen Alltag, sondern bekommt neue Anregungen, die den Geist frei machen. Wer nicht das Geld hat, um mehrmals im Jahr länger zu verreisen, sollte sich ab und zu einen Kurzurlaub gönnen. Schon ein verlängertes Wochenende bei einer Freundin auf dem Land kann herrlich entspannend sein.

Billig-Airlines

Dr. Michael Haberland (43) von Mobil in Deutschland e.V. sagt, wie wir günstig in den Urlaub fliegen können.

82 Früh planen

Für 19 Euro von Köln nach Barcelona fliegen, ist wirklich ein Schnäppchen. Wer so günstig reisen will, muss früh buchen, denn das Kontingent für solche verlockenden Angebote ist meist sehr gering. Beziehen Sie beim Preisvergleich auch traditionelle Airlines wie Lufthansa oder British Airways mit ein. Sie können ebenfalls günstige Angebote haben und das bei vollem Service.

83 Online buchen

Billigflüge sollten immer online gebucht werden. Das ist nicht nur bequemer, sondern auch günstiger als per Telefon-Hotline oder am Schalter.

84 Aufpreis bei Kreditkarten

Bei der Zahlung können zusätzliche Kosten entstehen. Mit Kreditkarte sind Aufpreise in Höhe von 5,50 bis 9,52 Euro möglich. Die Abbuchung vom Konto ist stets gebührenfrei.

85 Handgepäck

Handgepäck ist kostenlos. Pro Person darf allerdings nur ein Teil mit an Bord genommen werden. Wichtig: Wie beim Koffer heißt es zu Hause, kurz wiegen und abmessen. Taschengröße und Gewicht sind bei allen Billigfluglinien reglementiert (detaillierte Infos stehen z. B. auf der jeweiligen Homepage). Hat man zu viel dabei, muss es für zusätzliche Gebühren am Schalter aufgegeben werden.

86 Kinder-Rabatte

Bei Air Berlin und Lufthansa können Babys auf dem Schoß

der Eltern kostenlos mitgenommen werden. Bei Ryanair und Easyjet müssen die Kleinen bereits ab 2 Jahren den vollen Preis bezahlen. Air Berlin und Tuifly bieten für Kinder zwischen 2 bis 12 Jahren Rabatte zwischen 25 bis 33 Prozent.

87 Ticket-Änderung

Umbuchungen sind bei allen Anbietern möglich. Außer es handelt sich um spezielle Aktionspreise. Änderungen sollten über das Internet erfolgen. Dort sind die Gebühren mit ca. 35 Euro pro Person und einfachem Flug deutlich geringer als am Schalter mit ca. 55 Euro.

89 Schwere Koffer

Beachten Sie bei der Buchung, dass jeder Koffer kostet. Ryanair verlangt für jedes Gepäckstück mit maximal 15 Kilo bis zu 20 Euro, wenn im Internet gebucht wird. Am Schalter beträgt die Gebühr für einen Koffer ca. 35 Euro. Bei Easyjet bezahlt man bei der Onlinebuchung 22 Euro für einen Koffer bis 20 Kilo. Für jedes weitere Kilo kommen noch mal 12 Euro obendrauf. Machen Sie sich daher im Vorfeld unbedingt über die Gewichtsgrenzen schlau. Wenn Sie mit der Familie oder Freunden fliegen, Kleidung, Schuhe etc. auf die verschiedenen Koffer verteilen. So vermeiden Sie extra Kosten.



88 Flugatlas
Jede Airline erhebt andere Extra-Gebühren. Da kann man schnell den Überblick verlieren. Hilfestellung gibt jetzt der Flugatlas (www.flugatlas.de) mit einer Liste von allen Kosten.



MIT DEN BESTEN EXPERTEN DEUTSCHLANDS

Frühling pflanzen

Tanja Beddies (43) Die Diplom-Biologin (www.keimzeit-saatgut.de) erklärt, wie jetzt Blumenzwiebeln gesetzt werden.

92 Beste Pflanzzeit

Die Zwiebeln von Schneeglöckchen, Tulpen, Narzissen, Hyazinthen und Anemonen müssen jetzt in die Erde, damit sie im Frühling die Beete schmücken. Beim Kauf der Blumenzwiebeln darauf achten, dass sie fest und trocken sind.



93 Zwiebeln setzen

Das Pflanzloch im Garten so tief graben, wie die Zwiebel dick ist. Etwas Sand ins Loch geben, Zwiebel mit der Spitze nach oben einsetzen und das Loch wieder mit Erde zuschütten.

94 Lasagne-Methode

Gut für kleine Beete: Pflanzen Sie Blumenzwiebelarten in Etagen übereinander. Dabei die größten Zwiebeln (Tulpen, Narzissen) nach unten, die kleinsten (Krokusse, Hyazinthen) leicht versetzt nach oben setzen. So entsteht auf kleinster Fläche ein prächtiger Blütenflor.

95 Schutz vor Frost und Wühlmäusen

Um Ihr Beet vor hungrigen Nagern wie Wühlmäusen zu schützen, können Sie die Blumenzwiebeln in Plastikpflanzkörben in die Erde setzen. Eine Decke aus Laub oder Fichtenzweigen über dem Beet schützt vor Frost.

Gerichtsvollzieher

Heiko Neumann (49) ist Schuldnerberater (www.schuldnerberatung.de). Er weiß, wie man sich im Falle eines Falles richtig verhält.

96 Erster Besuch

Steht der Gerichtsvollzieher überraschend vor der Tür, können Sie ihm den Zutritt zu Ihrer Wohnung verweigern. Erklären Sie ihm, dass Ihnen ein anderer Termin – wenn eine Freundin oder der Ehemann anwesend ist – besser passt. Verweigern Sie generell den Zutritt, kann er sich aber eine Durchsuchungsanordnung besorgen.

97 Auskünfte

Sie sind nicht dazu verpflichtet, dem Gerichtsvollzieher Auskünfte über Einkommen und Vermögen zu geben. Es sei denn: Der Gläubiger hat ihm einen Auftrag zur Abnahme einer Eidesstattlichen Versicherung erteilt. Dann müssen Sie Ihre Vermögensverhältnisse offenlegen.

98 Das ist unpfändbar

Alle Hausratsgegenstände, die für den üblichen Hausgebrauch benötigt werden (z. B. Wasch- und Spülmaschine, Möbel) sind unpfändbar. Ebenso Fernseher oder Computer, es sei denn, sie haben einen besonders hohen Wert (z. B. ein Flachbildgerät).

99 Eigentum von Angehörigen

Die Sparbücher Ihrer Kinder sind nicht pfändbar, wenn Sie auf deren Namen laufen. Besitz des Ehepartners ist ebenfalls unpfändbar. Bewahren Sie Quittungen/Kaufbelege auf. Das erleichtert den späteren Nachweis, was Ihnen gehört und was dem Partner.

Foto: Lorenz Ipsum