

## HUSDJUR

## Att tänka på innan man kastrerar sin hanhund eller tik

Det kan finnas olika anledningar till att man vill kastrera sin hanhund. Oftast är orsaken att man vill dämpa intresset för tikar och intresset för att hävda sig mot andra hanhundar samt att undvika att hunden urinmarkerar. En stark könsdrift kan också göra hunden stressad. Dock skall alltid kastration övervägas från fall till fall. Vissa individer mår bättre av att vara intakta och långt ifrån alla problembeteenden blir avhjälpta av kastration.

Den definitiva fördelen med kastration är att risken för prostata problem och testikeltumör minskar/upphör. Är man tveksam till kastrering kan man prova en kemisk kastrering, ett så kallat Suprelorinchip. Vi rekommenderar att inledningsvis börja med en kemisk kastrering innan man kirurgiskt kastrerar sin hund.

En hanhund bör vara minst ett år innan kastration detta är för att ge hunden utrymme för mental mognad. Testiklarna ska ha vandrat ned från buken och ut i pungen. Ett fåtal hanhundar är vad man kallar kryptorkida, vilket innebär att en eller båda testiklarna inte har vandrat ned i pungen. De kan antingen ligga i ljumsken, eller finnas någonstans i buken. Rekommendationen är att kryptorkida hundar ska kastreras eftersom testiklar som inte är normalt placerade oftare tumörömvandlas. Detta är dock en något mer komplicerad och tidskrävande operation än en normalkastration.

Det är viktigt att tänka på att hunden lättare går upp i vikt efter kastration eftersom ämnesomsättningen går ner. Det är därför lämpligt att gå över till ett foder med lägre energiinnehåll. En kastrerad hanhund blir inte automatiskt slö men det kan bli resultatet om man låter hunden bli överviktig. En annan nackdel är att pälsen kan förändras. Detta är framför allt ett problem för raser med mycket päls.

När det kommer till tikar är rekommendationen att de bör kastreras också problem med löp och skendräktigheter vilket kan vara mycket påfrestande för många tikar.



När det gäller ingreppets nackdelar så är päls- och ämnesomsättningsförändringarna detsamma som hos hanhund och av tikarna kan cirka tio procent bli urininkontinenta. Om detta skulle hända så är det behandlingsbart.

Narkos är en förutsättning vid kastration och innebär alltid en risk. I de flesta fall överväger dock fördelarna med kastrering både hos hanhund och tik.

**MALENA GRIMBRANDT**

Leg. veterinär  
Mölnlycke Djurklinik



### FRÅGA VETERINÄREN

Har du frågor eller funderingar kring ditt husdjurs hälsa? Passa på att ställa dem till veterinärerna på Mölnlycke Djurklinik. Släng iväg ett mail till [info@molnlyckedjurklinik.se](mailto:info@molnlyckedjurklinik.se), så kanske just din fråga tas upp här.

## TRÄNING &amp; HÄLSA

## Att komma ut i naturen är bra för kropp och själ

Känner du ständig stress på jobbet och även när du är ledig? Försök få in en promenad i skogen med jämna mellanrum. För om man känner av stress blir man både lugnare, gladare och mer klartänkt av att vistas i naturen, visar återkommande studier.

Ett forskarteam vid Sveriges lantbruksuniversitet och Umeå universi-

svårt men som senare blev lättare och lättare. Till slut började de till och med att längta ut till skogen. Sammanställningen presenterade även att de känt sig mer harmoniska och avslappnade efter att ha vistats i skogen.

Forskare menar att när vi är ute i skogen så går kroppen in i ett så kallat rest and digest-läge vilket anses vara motsatsen till fight and flight. Vi känner oss

» Har man inte närhet till en skog kan det räcka att hitta en park nära jobbet eller hemmet som man kan tillbringa lite tid i för att förebygga ohälsa och bygga upp den mentala hälsan «

tet, driver ett projekt som de kallar för "Skog och Hälsa" där de undersöker skogen som kraftkälla. Detta görs i samarbete med stressrehabklinik vid Norrlands universitetssjukhus.

De menar att lugnet och stillheten i naturen hjälper patienter med psykisk

trygga vilket ger bra hälsosamma effekter. Vi förbättrar, reproducerar och bygger upp vårt immunförsvar. I fight and flight-läge gör vi enligt dem tvärtom och stänger av bland annat immunförsvaret.

Därför mår vi bra av lite grönska varje dag. Och har man inte närhet till en skog kan det räcka att hitta en park nära jobbet eller hemmet som man kan tillbringa lite tid i för att förebygga ohälsa och bygga upp den mentala hälsan. Att dessutom träna utomhus gör ju också att man gratis kommer i kontakt med naturen och där "boostar" själen samtidigt som man bygger upp sin kropp med uthållighet och styrka.

## FAKTA

### HÄLSOEFFEKTER AV NATUREN

- ▶ Minskad stress
- ▶ Mindre aggression
- ▶ Blodtryck och puls sjunker
- ▶ Positiva tankar ökar
- ▶ Kreativiteten ökar
- ▶ Koncentrationen blir bättre
- ▶ Kroppslig smärta minskar
- ▶ Sömnen påverkas positivt

ohälsa när inget annat tycks göra det. Stora gamla träd och stenar verkar ha en stärkande effekt. Forskning har även kunnat konstatera att det finns en stark koppling mellan hälsa och hur mycket grönt vi omger oss med. Även utsikten ansågs vara viktig.

I EN STUDIE följdes ett antal deltagare som samtliga varit sjukskrivna för utmattningssymtom. De tillbringade två timmar på egen hand i skogen, under två tillfällen i veckan under 11 veckor. Något som till en början upplevdes

**ANNELI VIRENHEN**

Personlig tränare och beteendevetare,  
Active Landvetter



### FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på [anneli@active-landvetter.se](mailto:anneli@active-landvetter.se).