

BANG!

Mij verknaal je niet, ik vertrouw op PUUR.



Het e-Book
voor een
ontspannen
jaarwisseling
met je HOND



 BOOK

Hallo hondenbaasje,

Wat fijn dat je dit e-book gedownload hebt. Want wat voor ons vaak gezellig drukke dagen zijn, kan voor jouw hond een bron van onrust en spanning zijn: de feestdagen.

Met Kerstmis en oudjaarsavond voor de deur verwachten we veel van onze dieren: namelijk dat ze zich ontspannen en normaal gedragen op dagen die alles behalve ontspannen en normaal voor ze zijn.

Gelukkig kun je je hond hierbij helpen! We hebben in dit handboek al onze tips verzameld om deze dagen samen op een veilige, leuke en rustige manier door te komen.

Bij NML health geven we om dieren, de natuur, en de gezondheid van beiden. Met die visie als basis zijn we al in 1996 begonnen met het ontwikkelen van natuurlijke gezondheidsproducten voor honden, katten en paarden. Deze producten vormen onze PUUR-lijn.

Decennia later wordt er nog altijd dagelijks door een enthousiast team van dierliefhebbers, samen met dierenartsen en dierspecialisten, gewerkt aan de beste producten om jouw dier op natuurlijke wijze gezond te houden.

Kwaliteit, eerlijkheid en transparantie zijn voor ons belangrijk. Daarom zie je dat terug in onze producten. We gebruiken zuivere ingrediënten en zijn eerlijk over wat er in onze potjes en flesjes zit.

Wat je op het etiket ziet is wat er in zit. Niets meer, niets minder. Zo gebruiken wij geen onnodige hulpstoffen, smaakstoffen of kleurstoffen. PUUR natuur, meer hebben wij niet nodig!

We hebben dit e-book met zorg en liefde samengesteld, en hopen dan ook van harte dat het bijdraagt aan een ontspannen decembermaand en een fantastische start van het nieuwe jaar!

Met gezonde groet,
Team NML health

ONTSPANNEN DOE JE SAMEN

Wist je dat je je hond kunt helpen zijn stresshormonen af te breken zodat hij zich fijner voelt? Endorfine is de tegenhanger van cortisol en helpt om cortisol te verlagen. Endorfine wordt aangemaakt wanneer een hond op iets lekkers kauwt, of tijdens bijvoorbeeld snuffelwerk en denkwerk. Daarom raden we aan om in de periode rondom de feestdagen dagelijks hersenwerk met je hond te doen.

Hersenwerk is een term voor spelletjes waarbij de hond moet nadenken en zijn neus moet gebruiken. Dit zorgt, mits goed aangeleerd, voor een ontspannen gevoel. Tien minuten hersenwerken maakt een hond doorgaans meer voldaan dan een uur wandelen!

Als je hersenwerk met je hond doet is het belangrijk dat je hem goed begeleidt. Het is niet de bedoeling dat jouw hond gefrustreerd raakt of zijn poten gaat gebruiken om de puzzel op te lossen. Wanneer je dit ziet, mag je het zoekspelletje makkelijker maken of hem helpen zodat hij succes ervaart en zich naderhand ook daadwerkelijk ontspannen en voldaan voelt.



HERSENWERKJES VOOR HONDEN

Benodigdheden: Snoepjes of brokjes, oude handdoek

Stap 1: Leg de handdoek languit op de grond, en verspreid het lekkers eroverheen.



Stap 2: Laat aan je hond zien dat je de handdoek oprolt en leg de handdoek voor hem klaar op een niet-gladde ondergrond zoals tapijt.



Stap 3: Laat jouw hond de handdoek al snuffelend uitrollen en de snoepjes vinden.

Tip voor gevorderden: Heeft jouw hond dit spelletje snel door? Leg dan eens een losse knoop in de handdoek om het iets uitdagender te maken!

HERSENWERKJES VOOR HONDEN

Benodigdheden: Snoepjes of brokjes, lege eierdoos

Optioneel: neutraal inpakpapier

Stap 1: Vul elk vakje van de eierdoos met iets lekkers.



Stap 2: Sluit de eierdoos, maar maak de deksel niet vast. Zo kan jouw kat ontdekken wat de bedoeling is en het spel gaan snappen.



WStap 3: Bouw de moeilijkheid op door de deksel vast te maken, door de eierdoos losjes in te pakken of door (grote) propfen papier bij de snacks in de eierdoos te stoppen.

Variatietip: Je kunt verschillende beloningen in een eigen vakje doen, dit maakt het nog interessanter voor de hond.

ONTSPANNENDE BOUWSTOFFEN 1/2

Serotonine is een neurotransmitter die bijdraagt aan het voelen van ontspanning en geluk. Meer serotonine, betekent minder negatieve effecten van stress.

Serotonine heeft in het lichaam een aantal bouwstoffen nodig om 'gebouwd' te worden tot neurotransmitter. Deze bouwstoffen haalt jouw hond uit specifieke voedingsstoffen zoals kwalitatief eiwit in de voeding, maar je kunt ze ook als supplement toedienen. Op die manier kun je gericht werken en heel precies de dosering bepalen. Zo weet je zeker dat je voldoende bouwstoffen aanbiedt en dat ze gebruikt gaan worden voor de opbouw van serotonine.

Eén van de belangrijkste bouwstoffen voor serotonine is L-tryptofaan. Door tijdig L-tryptofaan aan je hond te geven als onderdeel van gezonde voeding, boost je de aanmaak van serotonine enorm. Omdat het niet makkelijk is om een kwalitatieve en dus effectieve

Eén van de belangrijkste bouwstoffen voor serotonine is L-tryptofaan. Door tijdig L-tryptofaan aan je kat te geven als onderdeel van gezonde voeding, boost je de aanmaak van serotonine enorm. Omdat het niet makkelijk is om een kwalitatieve en dus effectieve L-tryptofaan speciaal voor dieren te vinden, hebben wij die bij PUUR zelf ontwikkeld.

PUUR® TRANQUIL

De aangewezen ondersteuning in spannende of stressvolle tijden is PUUR Tranquil. Het is goed voor dieren die voor langere periode ontspanning en rust kunnen gebruiken. Door de toevoeging van L-tryptofaan draagt dit product bij aan focus en concentratie, wat ook de training makkelijker maakt.

PUUR Tranquil is samengesteld met natuurlijke producten en werkt, in tegenstelling tot sommige chemische middelen, absoluut niet versuffend of verslappend.

Tip: De dosering van PUUR Tranquil kan vrij nauw komen. Elke hond is anders en reageert dus ook anders. Het is belangrijk dat je niet te laag doseert en rustig opbouwt tot het moment waarop je effect merkt.



**Dosering
PUUR® Tranquil:**
Hond > 25 kg 3 gram
Hond 10-25 kg 2 gram
Hond < 10 kg 1 gram

ONTSPANNENDE BOUWSTOFFEN 2/2

Verder is ook magnesium een belangrijke bouwstof als het op ontspanning aan komt. Hoewel ontspannen klinkt als een passief proces dat vanzelf gaat, is dat eigenlijk een proces wat actief aangestuurd moet worden en daar heeft het lichaam onder andere magnesium voor nodig.

In tijden van stress verbruikt het lichaam extra veel magnesium. Naast dat het gebruikt wordt om te helpen ontspannen, wordt het ook gebruikt om de stresshormonen op te bouwen. Aan die taak geeft het lichaam altijd voorrang, stress is namelijk een manier om veilig blijven.

Maar als alle beschikbare magnesium voor dát doel gebruikt wordt, blijft er niets meer over om het proces van ontspanning aan te sturen. Daarom kan het nuttig zijn om extra magnesium toe te voegen aan de voeding in tijden van stress.

Nu zijn er verschillende vormen magnesium op de markt, en hun effectiviteit wordt bepaald door de kwaliteit en opneembaarheid. Waar het mineraal aan gebonden is, bepaalt de opneembaarheid. Zo kan het lichaam vrijwel niets met bijvoorbeeld magnesiumoxide. Kijk daarom goed naar wat je aanbiedt aan je hond.

PUUR® MAGNESIUM

PUUR Magnesium is één van de meest veelzijdig inzetbare supplementen van puurnatuur.nl.

Dat komt omdat magnesium door meer dan 200 processen in het lichaam gebruikt wordt. Een tekort ligt snel op de loer, zeker wanneer het verbruik van dit mineraal door stress of flinke inspanning verhoogd is. Het aanbod via de voeding is dan niet altijd toereikend.

Tip: De dosering op de verpakking is een richtlijn. Een te hoge dosering kan dunne ontlasting geven. Zie je dit gebeuren? Stop dan even tot de ontlasting weer normaal is, en begin opnieuw met de halve dosering.



Dosering PUUR® Magnesium:

Hond > 25 kg 1½ maatschep

Hond 10-25 kg 1 maatschep

Hond < 10 kg ½ maatschep

VUURWERKTIPS

Naast alle veranderingen en het bezoek in huis, is er één ding dat in de decembermaand doorgaans de meeste stress oplevert: het knallende vuurwerk. Traditioneel wordt dit alleen op 31 december afgestoken, maar helaas heeft het knalgeweld zich op veel plekken uitgebreid tot dagen of zelfs weken voorafgaand aan oud en nieuw. We geven je op de volgende pagina's graag wat tips hoe je hiermee om kunt gaan.

IN DE MAANDEN VOORAF...

1. Start met trainen

We kunnen het niet vaak genoeg benadrukken: **aan een rustige jaarwisseling werk je al in de zomer**. Volg een individuele vuurwerktraining aan een positief trainende hondenschool, en werk thuis met een online vuurwerkafspeellijst. Bouw de intensiteit van de training rustig op, en neem pas de volgende stap wanneer jouw hond helemaal oké is met een bepaald geluidsniveau. Door iets leuks te doen terwijl de vuurwerkgeluiden worden afgespeeld, of telkens iets lekkers rond te strooien wanneer er knallen te horen zijn, bouw je aan een positieve associatie met vuurwerk.

Tip tijdens de training

Bij sommige honden zit de spanning zo diep, dat het moeilijk kan zijn om überhaupt een training te starten. **PUUR® Calm** kan daar de scherpe randjes vanaf halen en is bij uitstek geschikt voor tijdens vuurwerktraining.



IN DE WEKEN VOORAF...

2. Creeër een fijne schuilplaats

Een veilige plek waar jouw hond naartoe kan vluchten en hij zich kan afsluiten voor het geluid maakt een spannende situatie minder spannend. Zorg dat je een plekje creëert waar jouw hond zich fijn voelt. Kijk daarbij niet alleen naar wat jij zelf fijn zou vinden als jij een hond zou zijn, maar vooral naar wat past bij het karakter van jouw hond. Is jouw hond erg zelfstandig? Dan heeft hij waarschijnlijk graag een plekje weg van iedereen. Voelt jouw hond zich juist gesteund door jouw aanwezigheid? Kijk dan of je bijvoorbeeld naast de bank in de huiskamer een fijne plek kan maken. Gebruik bijvoorbeeld een bench (met het deurtje open, opsluiten is niet de bedoeling!) die je afdekt met dikke, dempende dekens en waar je een lekker kussen in legt. Doe dit ruim van te voren, zodat het echt een fijn en vertrouwd plekje is voor de onrust in huis en buiten begint.

3. Lijn je hond dubbel aan

Ieder jaar raken er honden vermist omdat ze schrikken van onverwachte knallen. In paniek wurmen ze zich uit hun halsband of tuig en nemen blind de benen. Om dit te voorkomen is het aan te raden om jouw hond in de weken voor oud en nieuw dubbel aan te lijnen: laat hem een halsband én een tuig dragen en bevestig aan beide een lijn. Dit geeft je meer controle in een panieksituatie.

4. Zorg voor herkenning

Mocht jouw hond tóch in paniek wegrennen, dan wil je dat hij herkent wordt als iemand hem vindt. Laat de werking van de chip controleren bij de dierenarts en check of de geregistreerde gegevens nog kloppen. Bevestig tot slot een goed leesbare penning aan de halsband.

IN DE DAGEN VOORAF...

5. Pas de wandeling aan

Om het stressemmertje van je hond zo leeg mogelijk te houden kan het helpen om de wandeling aan te passen. Kies voor rustige momenten waarop er buiten minder geknald wordt. Doe de lange wandeling bijvoorbeeld 's morgens vroeg, of wandel op het moment dat andere mensen aan hun avondeten beginnen. Kijk daarbij goed wat jouw hond nodig heeft. Sommige honden staan zo kort voor oud en nieuw al dusdanig op scherp dat een lange wandeling juist zorgt voor een overload aan prikkels die niet meer verwerkt kunnen worden. Voor deze honden kun je beter enkele korte rondjes aanhouden en ze in huis aan het werk zetten met snuffelspelletjes en hersenwerk.

6. ...en neem de tijd voor de wandeling

Daarnaast kun je in plaats van een flinke afstand te lopen er ook voor kiezen om een kleine wandeling door de wijk te maken. Geef jouw hond tijdens deze wandeling dan alle tijd en ruimte om uitgebreid te snuffelen, ook wanneer dat betekent dat je 10 minuten bij hetzelfde grassprietje staat te wachten.

Honden verkennen hun omgeving met hun neus. De informatie (positief of negatief) over wie of wat zich in zijn omgeving bevindt kan een hond een veilig gevoel geven, terwijl het ontbreken van die informatie juist voor onrust kan zorgen.

Daarnaast zorgt het gebruiken van de neus voor rust in het hoofd voor de aanmaak van endorfines.

7. Zorg dat je er bent voor je hond

Het idee dat je een bange hond moet negeren is allang achterhaald. Komt jouw hond om je steun vragen op oudejaarsavond? Geef deze dan door er gewoon te zijn, je hond te aaien of hem tegen je aan te laten leunen als hij dat wil. Zo kun je laten merken dat jij een stabiele en betrouwbare factor bent in een spannende situatie. Het komt jullie band ten goede, en het leert jouw hond dat hij er niet alleen voor staat. Zo maak je een nare ervaring een stukje positiever voor hem. Laat hem dan ook zeker niet alleen en vier de laatste dag van het jaar samen en in zijn eigen of een vuurwerkvrije omgeving.

8. Sluit de gordijnen en zet de PUUR ontspanningsmuziek op

Zo voorkom je stress door lichtflitsen, en kun je het geluid van buiten dempen en overstemmen. Denk er ook aan om ventilatieroosters te sluiten.

Ontspanningsmuziek
afspelen



OP OUDJAARSAVOND...

8. Afleiding

Zorg dat je voor 00.00 uur al afleiding klaar hebt liggen. Denk hierbij aan een gevuld voerspeeltje, het strooien van voertjes, een gevulde likmat, of iets waar langdurig op gekauwd kan worden zoals een groot stuk kophuid. Geef dit iets voor 00:00, zodat jouw hond al lekker bezig is en afgeleid is terwijl het knalgeweld losbreekt.



HET PUUR VUURWERKPROTOCOL

Naast alle maatregelen die je kunt nemen, kun je ook middelen inzetten om je **hond te helpen ontspannen**. Bekende middelen zijn de synthetische rustgevende tabletjes, maar deze kunnen vervelende bijwerkingen hebben of je hond helemaal versuffen. Bij PUUR willen we jou en je hond echt helpen en niet alleen de **angstsymptomen bestrijden**. Daarom is ons 100% natuurlijke protocol gestoeld op drie pijlers:

1. **Ontspanning** van kop tot staart
2. Toename van de **trainbaarheid** van je hond met de juiste bouwstoffen
3. **Vermindering van reactie** op harde knallen

Het protocol is zo opgesteld dat de combinatie van drie middelen elkaar versterkt. Zo helpt **PUUR® Tranquil** ontspannen en helpt het de trainbaarheid verbeteren, zorgt **PUUR® Nervo** voor een mindere reactie op harde knallen, en haalt **PUUR® Calm** de scherpe randjes van de spanning af in de laatste dagen van het jaar als er volop geknald wordt.

Dit is de zorgvuldig samengestelde combinatie die je hond op natuurlijke wijze ondersteunt tijdens stressvolle momenten op oudejaarsavond:

1 Start op 1 december

...met **PUUR® Tranquil**. Dit ontspant en verhoogt de trainbaarheid. Het bevat bovendien L-tryptofaan, wat helpt bij de natuurlijke aanmaak van ontspannende neurotransmitters.



2 Geef er vanaf 15 december

...**PUUR® Nervo** bij. Deze druppels zijn specifiek om dieren te helpen die onrustig worden van harde knallen.



3 Geef op 29, 30 en 31 december

...**PUUR® Calm**. De laatste 3 dagen van het jaar barst het knalgeweld in alle hevigheid los. Bij sommige dieren laat dit alsnog de emmer overlopen. PUUR Calm kalmeert op deze acute momenten.



DE PUUR® VUURWERKBUNDEL

Begin meteen aan een ontspannen decembermaand. In deze bundel vind je de 3 producten om het PUUR Vuurwerkprotocol te kunnen volgen:

1x PUUR® Tranquil 75 gr

1x PUUR® Nervo 50 ml

1x PUUR® Calm 30 ml

**Klik hier
voor korting
op de PUUR
Vuurwerkbundel**



Deze vuurwerkbundel is **speciaal samengesteld** om jouw hond of kat te helpen **ontspannen** tijdens de jaarwisseling. De drie producten maken je dier niet suf en zijn **zorgvuldig gekozen** om elkaars werking te versterken. Meer informatie over de producten en hun werking:

nmlhealth.com/bang

En zo ben je aan het einde van het e-book aangekomen. We hopen van harte dat alle tips voor een rustige decembermaand zullen zorgen.

Er rest ons nu nog één ding, en dat is jou en je hond(en) een ontspannen jaarwisseling én een nieuw jaar vol natuurlijke gezondheid te wensen!

Heb je vragen, nu of in het nieuwe jaar? Ons team van Dierspecialisten staat voor jou en je kat klaar, dus aarzel niet en vraag ons om hulp.

Met gezonde groet,

Team NML health

www.nmlhealth.com

info@nmlhealth.com



© 2025 NML health

Hogeweyselaan 23, 1382 JK Weesp

Tel: +31 (0) 294 45 58 88

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit e-book mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NML health.