

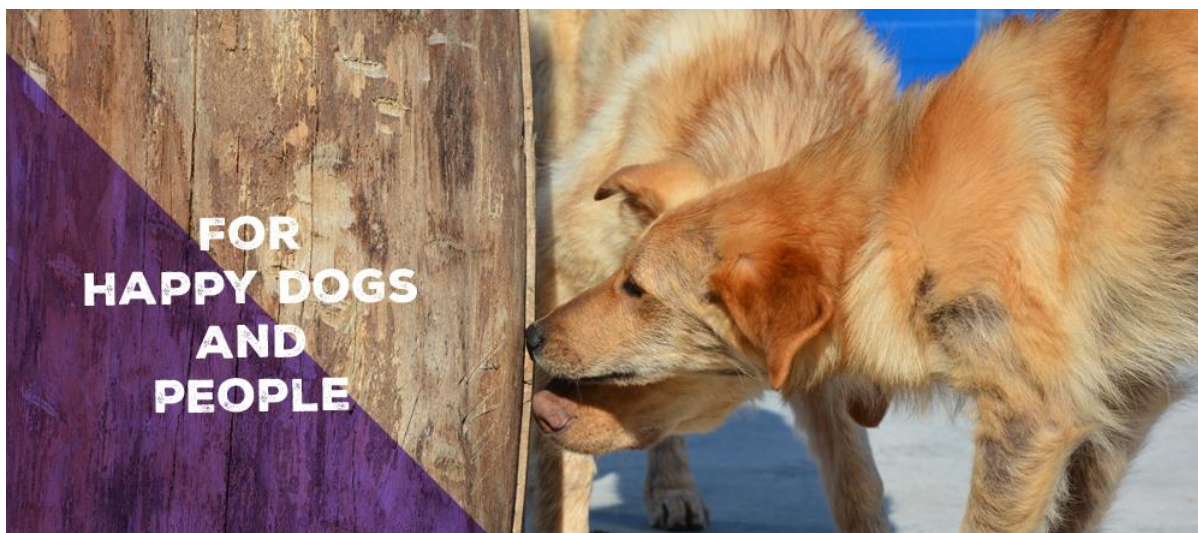
Newsletter September 2023

[im Browser ansehen](#)

NF footstep

foundation for happy dogs and people

NF dogshome AG



## Themen

- Herzen kriegen keine Falten
- NF dogshome AG
- Foundation for happy dogs and people
- NF footstep
- DOGary Club

## News

- OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben.

[Download Newsletter als PDF](#)

---

## Herzen kriegen keine Falten

---

Neulich habe ich im Radio ein Lied von Ute Freudenberg gehört: *«Herzen kriegen keine Falten»*. Diese vier Worte haben mich über den ganzen Tag begleitet. In den vergangenen Wochen durfte ich unzählige Glücksmomente erleben. Zum einen feierte Kiran seinen fünften und Shayan, Reny's Labrador, seinen 10en Geburtstag. Meine «kleine» Djuna entwickelt sich zu einer bezaubernden jungen Hundedame. Die zahlreichen Begegnungen mit unseren vierbeinigen Gästen im NF dogshome waren inspirierend und bereichernd zugleich. Die Hunde der der foundation for happy dogs and people strahlen so viel Dankbarkeit und Freude aus. Jede Begegnung hat mich zutiefst berührt und viele schöne Momente beschert. Aktuell verbringe ich ein paar Tage bei und mit meiner Mutter und genieße die guten Gespräche, das schöne Wetter und das Beobachten ihrer neuen Hausgenossen. Wir erfahren jeden Tag unzählige Glücksmomente – wir müssen sie einfach sehen!

Ute Freudenberg schreibt in ihrem Song: «Du bist mein Herz, ich deine Seele. Wir kennen uns jetzt ein halbes Leben. Wir sind durch dick und dünn gegangen und haben auch manchmal durchgehangen. Immer frei nach dem Motto «Hauptsache es macht Spass» du bist ein Sechser im Lotto, im Ärmel das Ass, du weißt genau, dass ich dir mein Leben anvertraue. Und wenn ich in den Spiegel schau, sehe ich unsere Reise auf der Haut, Herzen kriegen keine Falten, wir sind immer noch die Alten, denn jedes Lachen zeichnet uns doch aus, malt Linien als Beweis auf unserer Haut. Herzen kriegen keine Falten. Wir sind immer noch die alten und läuft die Zeit auch nicht an uns vorbei – wir bleiben uns treu».

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb unsere Haut Falten bekommt:

- Die Schwerkraft: Da, wo sich Gewebesubstanz ansammelt, legt sich die Haut in Falten. Dies hängt mit der nachlassenden Bindegewebfestigkeit zusammen (meist im Bereich der Wangen und am Hals)
  - Die Gesichtsmuskulatur: Auch unsere Gesichtsausdrücke leben von Routinen und gleichbleibenden Abläufen. Dadurch kontrahieren die Muskeln immer auf dieselbe Art und Weise. So wird die Haut an denselben Stellen gedehnt, respektive gefaltet
  - Spannung: Gewisse Gesichtsmuskeln stehen unter Dauerspannung. Solche Spuren sind immer zu sehen, auch im entspannten Zustand (Lachfalten,
-

Zornesfalte)

- Schlaf-Falten: liegen wir über längere Zeit gleich auf dem Kissen, bilden sich Abdrücke
- UV-Strahlung: Sie führt zu einer Veränderung der Oberhaut. Ist man der Sonne viel ausgesetzt, wird auch das tiefergelegene Bindegewebe der Haut strapaziert und geschwächt

Auch unsere Arme und Beine werden welker. Das bisherige knackige Sixpack verändert seine Form, das Leben beginnt, seine Linien in unseren Gesichtern und auf unseren Körpern zu zeichnen.

Unsere Seele bekommt Falten, denn das Leben ist oftmals eine kleinere oder grössere Achterbahnfahrt. Mal geht es rauf, dann wieder runter, mal sind wir rasant, dann wieder gemütlich unterwegs.

Viele der seelischen Falten werden zu unserem Kapital, wir könnten es auch Erfahrungen und Lebensweisheit nennen. Auch wenn uns das älter werden nicht leichtfällt: Altern ist eigentlich etwas Schönes, denn in jeder Falte und in jeder Veränderung erkennen wir, dass jemand gelebt hat.

Auch Hunde bekommen mehr Falten, auch ihr Bindegewebe wird schwächer. Manchmal beginnt die Atmung infolge eines erschlaffenden Kehlkopfs schwerer zu werden. Ihre Muskulatur ist weniger ausgeprägt, sie werden langsamer. Auch wenn Hunde viel zu schnell alt werden und ihr Leben leider viel zu kurz ist – auch ihr altern ist etwas Schönes. Mit einem alten Hund zu leben, ist eine unendlich berührende Zeit.

«Herzen bekommen keine Falten». Es scheint, dass unser Herz im übertragenen Sinne tatsächlich am wenigsten Falten bekommt, vor allem dann nicht, wenn es erfüllt ist mit Liebe, Freude, Geborgenheit, Demut, Glück, Zufriedenheit. Unser Herz saugt jede positive Emotion in sich auf – das ist das beste «Botox», das wir ihm schenken können. Jeder Glücksmoment, um in den Worten des letzten Newsletters zu sprechen, füllt unser Herz mit Lebendigkeit und Leichtigkeit.

---

Wie eingangs erwähnt, genieße ich ein paar Tage bei und mit meiner Mutter in Spanien. Ich bin mir sehr bewusst, wie privilegiert ich bin, dass diese Zeit möglich ist. Sie zu erleben, wie sie ihren Alltag meistert, sehr diszipliniert ihre Tagesstruktur einhält, beeindruckt mich sehr. Immerhin ist sie bereits 3x31 😊. Ihr Körper zeigt einige der oben beschriebenen Faltenbildungen und doch wirkt sie viel jünger als sie tatsächlich ist. Zum einen braucht es Glück, dass man so altern darf. Auf der anderen Seite tragen wir viel selbst dazu bei. Unsere Einstellung ist massgeblich daran beteiligt ob und wie viele Falten unser Herz bekommt.

Meine Mutter war immer eine Hundefrau. Als Shar in der Covid-Zeit verstarb war ihr bewusst, dass sie keinen Hund mehr übernehmen kann. Dies anzunehmen, fiel ihr schwer, doch war ihr das Wohl des Hundes wichtiger als das eigene Glück. Vor ca. einem Jahr begannen sich fünf Wildkatzen bei ihr einzunisten. Sie hat sie beobachtet, dann zu füttern begonnen. Sie hat sie eingefangen und kastrieren lassen. Es ist schön zu sehen, wie sie sich um diese Kätzchen kümmert, sich sorgt, wenn eine nicht kommt und sich über die kleinen Veränderungen in Sachen Zutraulichkeit freut.

Früher bin ich immer mit Shar spazieren gegangen und habe mich darüber gefreut, was wir auf diesen gemeinsamen Entdeckungstouren alles erlebt haben. Heute genieße ich es, draussen am Boden zu sitzen und die Katzen zu beobachten. Sie taxieren die Situation sehr genau. Sind sie bei meinem letzten Besuch noch davongelaufen, wenn ich mich bewegt habe, bleiben sie heute ruhig sitzen und beobachten. Ich versuche, ihnen durch meine Art, meine Körpersprache zu zeigen, dass ich es gut meine und keine Gefahr für sie bin. Es ist spannend zu beobachten, wie sie untereinander kommunizieren und wie sie auf schöne und doch klare Art und Weise den anderen Katzen klarmachen, was ihre Bedürfnisse sind. Es wird mir sehr bewusst, dass ich ihr Vertrauen nicht mit Futter kaufen kann.

Dann denke ich, wie schön es die Katzen doch haben. Als Hunde müssten sie «parieren lernen». Fast egal wie und um welchen Preis: Hauptsache gehorsam. Würden Hunde nicht auch viel schneller lernen, wenn sie wie diese Katzen die Zeit

---

bekämen, Zutrauen zu fassen?



Diese Gedanken bringen einige weitere Falten in mein Gesicht. Ich kann unsere Einstellung gegenüber Hunden zwar verstehen (wir möchten sichere Hunde), doch kann ich die Art und Weise, wie wir das oft erreichen und erzwingen wollen, nicht nachvollziehen. Gleichzeitig erfahre ich, dass mein Herz von dieser Faltenbildung nur bedingt betroffen ist, denn mein Herz sagt, geh deinen Weg weiter, wie du ihn gegangen bist. Egal welchen Herausforderungen du begegnest, welche Steine im Weg liegen, halte fest an dem, wovon du überzeugt bist, sofern es sich richtig anfühlt und zum Wohle vom Hund und seinem Umfeld ist – bleib dir selbst treu! Diese Gedanken geben unendlich viel Kraft und Motivation. Vielleicht brauchte es genau diese räumliche Distanz, um mir wieder einmal aufs Neue bewusst zu machen, wie genial das ist, was wir erleben und vermitteln dürfen, wie schön es doch ist, mit den Hunden zu lernen, statt über sie zu bestimmen. Diese paar hundefreien Tage zeigen mir auf, wie schön unsere Arbeit doch ist! Da bekommt

---

das Herz tatsächlich keine Falten, es wird ganz warm und dankbar und genießt all diese wohligen Gefühle, die allein durch diese Gedanken entstanden sind. Danke, Ute Freudenberg für diese paar Worte 😊!

In diesem Sinne wünsche ich euch und euren vierbeinigen Begleitern den Mut, den eigenen Weg zu gehen und so das Herz mit vielen schönen Erlebnissen zu beschenken.

Herzlich,

*Nicole Föllmer*



---

## NF dogshome AG

Die letzten Wochen waren geprägt von sonnigem und schönem Sommerwetter. Viele unserer Pensionsgäste haben die extra Zeit in den Zimmerausläufen und auf den Wiesen sehr genossen. Ich kann es nur immer wiederholen: Danke dafür, dass ihr uns eure Hunde anvertraut. Jeder und jede unserer vierbeinigen Gäste schenkt mir unsagbar viele Glücksmomente!

---



*Stellvertretend für alle unsere wunderbaren Penionsgäste*

---

**Foundation for happy dogs and people**

---

Kimon musste sich neulich einem Eingriff unterziehen. Beide Wolfskrallen mussten infolge einer Verletzung entfernt werden. Die Vorstellung, dass er nach diesem Eingriff über längere Zeit einen Kragen tragen muss und wir eine Wundpflege bei ihm machen müssen, hat alle Beteiligten zum Schwitzen gebracht. Kimon mag es nach wie vor nicht, wenn man an ihm «herumhantiert».

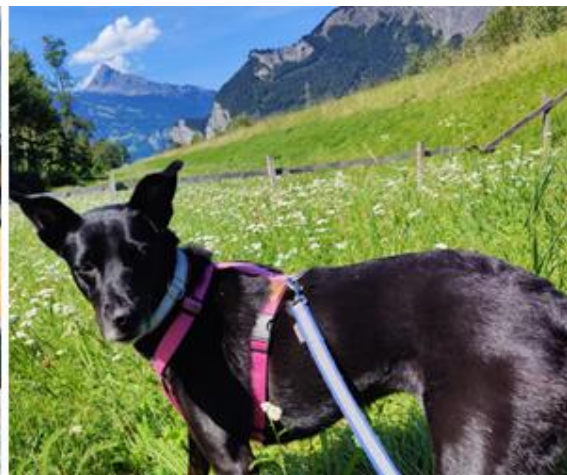
Die Operation hat er gut überstanden. Was uns alle erstaunt ist, wie souverän er mit dieser neuen Situation umgeht. Es ist berührend zu sehen, mit wie viel Vertrauen in sein Umfeld er agiert. Der Kragen gehört nun mal dazu. Er hat rasch gelernt, wie er dennoch schnüffeln und fressen kann und am «Spähen» hindert der Kragen auch nicht.

Für euch tönt das wohl nach wenig. Die Veränderung in diesem Hund zu sehen, ist für mich enorm, sensationell, gigantisch. Ich bin stolz auf die Arbeit, die mein Team leistet.

All dies geht nur dank eurer Unterstützung. Wir haben leider keine Notenpresse, die uns das Drucken der benötigten Gelder ermöglicht. Wir können nur darum bitten, dass ihr euch von dem, was ihr lest und hört berühren lässt und mit einer Spende dazu beiträgt, dass solche kleinen Wunder möglich werden.



*Kimon nach dem Tierarztbesuch*



*Negrita*





*Noah*



*Tschako*

---

## NF footstep

Vielleicht hat der eine oder die andere Lust, an einem der folgenden Kurse mit dabei zu sein. Wir haben noch einige wenige Plätze frei. Alle Kurse finden live in Maienfeld statt. Wir freuen uns auf euch!

31. Oktober – Nothelferkurs mit Dr. Andrea Meyer

04./05. November – Das unerwünschte Jagdverhalten mit Clarissa von Reinhard

11. November – GigOL zu Gunsten der foundation for happy dogs and people

12. November – Mentaltraining für Hundehaltende mit Rinaldo Manferdini

18./19. November – So macht spazieren Freude mit Nicole Fröhlich und Reny Wicki

---

## DOGary Club

Bewusst beim Hund, Schornägenstrasse 52, 8623 Wetzikon, [www.bewusst-beim-hund.ch](http://www.bewusst-beim-hund.ch)

Gina & Fritz GmbH, Bodenfeldstrasse 10, 5643 Sins, [www.gina-und-fritz.ch](http://www.gina-und-fritz.ch)

JOBLOVERS GmbH, Zollikerstrasse 153, 8008 Zürich, [www.joblovers.ch](http://www.joblovers.ch)

NF footstep, Kanalstrasse 5, 7304 Maienfeld, [www.footstep.ch](http://www.footstep.ch)

---

PAKD GmbH, Badenerstrasse 18, 8004 Zürich, [www.pakd.ch](http://www.pakd.ch)

Restaurant Linde, Badenerstrasse 2, 8104 Weiningen, [www.lindeweinigen.ch](http://www.lindeweinigen.ch)

Schalte&Walter GmbH, Rosenbergstrasse 85, 9000 St. Gallen,  
[www.schalteundwalter.ch](http://www.schalteundwalter.ch)

Tierkanzlei Conters, [www.tierkanzlei.ch](http://www.tierkanzlei.ch)

### **Heute stellen wir euch die Tierkanzlei conters vor:**

Sabine Rudolf wurde in München geboren und ist am Starnberger See aufgewachsen. 1999 schloss sie ihr Jurastudium mit dem 2. Staatsexamen ab und begann ihre Karriere in Deutschland. Vor 16 Jahren zog sie in die Schweiz. Nach 5 Jahren in Zürich hat es sie in die Bergwelt nach Graubünden gezogen, wo sie heute mit ihrem Mann in Conters lebt. Zu ihrem Familienverbund gehören acht Zwergkaninchen, zwei Katzen, ein Hund und sechs Alpakas. Sie ist in der EU/EFTA Anwaltsliste eingetragen.

Nach über 20 Jahren in der Industrie als Leiterin einer Rechtsabteilung für Europa, Afrika, Südamerika und Asien hat sie sich den Traum der eigenen Kanzlei erfüllt. Sie sah es als Chance als Anwältin nur noch in den Bereichen tätig zu sein, die ihr besonders am Herzen liegen und in denen sie aufgrund ihrer Erfahrung die Interessen ihrer Mandanten bestmöglich vertreten kann. In erster Linie sind das jegliche Problemfelder rund um Tiere. Dabei unterstützen sie all ihre Erfahrungen im Bereich Zivilrecht, Compliance und M&A.

Tiere haben in ihrem Leben stets eine grosse Rolle gespielt. Deshalb hat sie sich in verschiedenen rechtlichen Bereichen rund um das Tier kontinuierlich weitergebildet. Daneben hat sie ein CAS im Schweizer Zivilprozessrecht gemacht und ihre Kenntnisse im Schweizer Strafprozess vertieft.

Um die komplexen Situationen im Tierschutzrecht vollumfänglich beurteilen zu können, betreibt sie zudem Studien im Bereich der Tierkommunikation, Tierpsychologie und Tierverhaltenskunde. Sie sagt: «Das gibt mir die Möglichkeit, wenn angebracht nicht nur die Erwartungen meiner Mandanten und der gegnerischen Partei zu betrachten, sondern auch die Emotionen des betroffenen

---

Tieres mit einzubeziehen».



*Sabine Rudolf*

Sind auch Sie interessiert, ein DOGary Mitglied zu werden, freuen wir uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme. Weitere Infos finden Sie hier: <https://www.nf-foundation.ch/mitwirken/dogary-club>



---

## News

**OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben**

---



Perfekte Rubensfigur:

Mit ihrer dicken Fettschicht haben es Walrosse auch auf eiskalten Eisschollen kuschelig warm.

Ein faszinierender Fakt. Einmal im Monat. Das ist OceanLove. Wir hoffen, wir machen Ihnen damit eine Freude.

---

**Möchten Sie unsere Tierschutzhunde unterstützen?**

Kontoangaben für Spenden:

foundation for happy dogs and people

Kanalstrasse 5, 7304 Maienfeld

St.Galler Kantonalbank AG, 9011 St.Gallen

IBAN CH29 0078 1620 4911 2200 0

BIC / Swift KBSGCH22

Postkonto 90-219-8

Clearing-Nr. 781

Herzlichen Dank!

---



---

**NF footstep**

[www.nf-footstep.ch](http://www.nf-footstep.ch)

**foundation**

**for happy dogs and people**

[Facebook](#)

**NF dogshome AG**

[www.nf-dogshome.ch](http://www.nf-dogshome.ch)

[Newsletter abbestellen](#)

Copyright ©2018