

Ruhige Übungen, Kuschelstunden und aktive Trick- und Trainingseinheiten halten sich im Hause Freiling die Balance. Foto: Archiv Freiling

# DIE BALANCE IM HUNDEALLTAG FINDEN: BESCHÄFTIGUNG UND ENTSPANNUNG

---

VON KARIN PETRA FREILING

*Die liebe Madeleine Franck fragte mich, ob ich einen Artikel zu dem oben genannten Thema schreiben würde, da meine Hunde auch auf Messen meistens so schön entspannt seien. Das freut mich sehr und ich bin stolz auf mein bunt zusammengewürfeltes Rudel, das mich fast überallhin begleitet, und dies tatsächlich mit einer ausgesprochenen Ruhe und Selbstverständlichkeit. Ich beschreibe hier einen idealen Tag aus meinem Leben mit meinen Schätzen.*

Ich bin ein großer Fan davon, die Beschäftigung der Hunde im Alltag so zu gestalten, dass sie kaum Extrazeit braucht und gut integriert werden kann. Die Klassiker sind „Zeitung ins Haus tragen“, „Pantoffeln bringen“, „Leine holen“ und vieles mehr. Schon wenn der Hund morgens die Bettdecke wegzieht, ist dies ein Trick, der seine Aufmerksamkeit benötigt. Danach folgen das erste Ausstreichen des Körpers und der Ohren und TTouchees parallel zur Wirbelsäule. Dafür ist der Wolkenleopard TTouch sehr gut geeignet. Dieser wird mit dem ersten Fingerglied ausgeführt. Beim ersten Gassigang bauen wir fröhliche Tricks sowie Übungen ein, die die Impulskontrolle stärken – wie zum Beispiel Liegenbleiben, auch wenn ein Leckerli oder Spielzeug vor der Nase auf den Boden fällt etc. – sowie Schnüffelspiele. Das fängt schon mit einem Sitzenbleiben vor der Tür und beim Anleinen an. In einem Hunderudel ist das eine besondere Herausforderung und immer wieder eine wichtige und sinnvolle Übung. Es kommt vor, dass das Rudel sehr stürmisch ist, weil die Erlebnisse der letzten Tage sehr anspruchsvoll waren. Dann gibt es vor der Tür, bevor diese geöffnet wird, ein paar Leckerli zum Suchen auf dem Fußboden. Danach öffne ich in Ruhe die Tür und streue auch dahinter ein paar Leckerli als Geschenk auf den Fußboden. Das Schnüffeln und Suchen sowie das genüssliche Verputzen der Leckerli setzen den Parasympathikus in Gang, also den Nervenstrang, der für Beruhigung und Entspannung verantwortlich ist. So ist ein ruhigeres Starten des Spaziergangs gewährleistet.

## TRICKS FÜR GUTE LAUNE

Kommen andere Hunde, Radfahrer, Jogger oder Autos, freuen wir uns alle, weil uns das wieder Gelegenheit zu einer Trickrunde gibt. Wir „parken“ sozusagen am Wegesrand und jeder Hund zeigt seinen Lieblingstrick. Dies hält den Fokus des Hundes bei der Übung. Ist ein Hund konzentriert, benutzt er das gesamte Potenzial des Gehirns, er denkt nach und ist gleichzeitig entspannt. Zusätzlich schüttet er das Wohlfühlhormon Dopamin aus, und wenn wir unseren Schatz auch noch mit TTouch belohnen, gesellt sich Oxytocin dazu, das Vertrauenshormon. Stresshormone, wie Adrenalin und Cortisol, die die Denkleistung einschränken und zu impulsivem, instinktgesteuertem Verhalten verleiten, haben so keine Chance. Der Körper produziert entweder Wohlfühl- oder Stresshormone, nicht beides gleichzeitig. Darum ist es so wichtig, Hunde fröhlich und entspannt zu halten, denn so reagieren sie eher angemessen und folgsam. Das macht allen Beteiligten viel mehr Spaß. Die Menschen, die uns begegnen, müssen lächeln über die netten Tricks, die sie zu sehen bekommen. Sie fühlen sich sicher, da sie sehen, dass ich meine Hunde mit viel Motivation unter Kontrolle habe. Meine Hunde haben Spaß und ich freue mich am Lächeln meines Gegenübers und an der Freude meiner Hunde. Zur Belohnung gibt es einen Wurf Leckerli in die Wiese, wo alle eifrig suchen. Es versteht sich hierbei natürlich, darauf zu achten, dass man sich in sicheren Gebieten aufhält, wo keine Gefahr durch Giftköder droht. Durch diese Übungen wird der Spaziergang zu einem gemeinsamen

Abenteuer und alle haben Spaß dabei. Ein Trainerkollege sagte einmal: „Die Welt ist ein Trainingsparcours.“ Damit hat er voll und ganz recht. Wir nutzen Baumstämme, um die Hunde darauf balancieren zu lassen, oder alle hupsen auf den Baumstamm und bleiben dort sitzen, damit ich in Ruhe ein Bild von allen machen kann. Das Umrunden oder Slalom um die Baumstämme oder das Klettern durch ein Astmikado machen ebenfalls immer wieder Freude. All dies fördert sowohl die Konzentration als auch die Koordination und das Körpergefühl. Je besser der Hund seinen Körper spürt, umso ausgeglichener und selbstbewusster ist er.

## RUHEPHASEN

Zu Hause angekommen gibt es eine Ruhezeit. Alle Hunde bekommen einen gefüllten Kong® (Hohlspielzeug) oder einen Knabberknochen, der länger hält, bevorzugt in ihrer Box. Im Lauf der Zeit und Erfahrung mit meinen eigenen und mit den zahlreichen Pflegehunden erkannte ich die immense Bedeutung dieser Ruhephase. Gerade junge Hunde haben die Tendenz, überallhin zu folgen, werden so immer wieder in ihrer wichtigen Ruhephase gestört und sie überfordern sich. In der Box, die für all meine Hunde nur positiv verknüpft ist, kommen sie immer und überall zur Ruhe und schalten wirklich ab. Ich nenne es „das Wohnzimmer“, und sie genießen es, sich darin aufzuhalten. Wenn die Hunde ihre Box lieben und als Kuschelhöhle betrachten, gewährleistet dies auch entspannte Reisen und Aufenthalte in Hotels, bei Freunden oder der Familie. Über das



Werden TTouches an den hier gezeigten Entspannungspunkten ausgeführt, haben sie eine besonders harmonisierende Wirkung. Foto: Archiv Freiling

Clickertraining ist es sehr leicht anzutrainieren, dass Hunde gern in ihre Box gehen. Mein Russischer Toyterrier Malu ist da ein absolutes Vorzeigemodell. Immer wieder zeigt er auch in großem Trubel, wie zum Beispiel bei Hundemessen oder am Flughafen, wie gern und freudig er in seine Box flitzt. Er begleitet mich fast überallhin und ich kann immer sicher

sein, dass er gut aufgehoben ist und dass er sich wohlfühlt. Wann immer ich merke, dass einer meiner Hunde überfordert ist, darf dieser mit einem Leckerbissen in seine Box gehen. Das Ergebnis ist oft, dass er kurz drauf tief und fest einschläft. Gerade bei Hütehunden merke ich immer wieder, wie wichtig diese Ruhephasen sind. Diese Hunde haben

den Drang, immer zur Stelle zu sein und zu arbeiten, und somit tut es ihnen gut, wenn man ihnen hilft, wirklich entspannen zu können. Vielen meiner Klienten hat dieser einfache Tipp schon geholfen. Oft wird weitergegeben, dass man Hunde und besonders Hütehunde unbedingt auslasten muss. Die unwissenden Hundebesitzer besuchen viele Kurse, Spielstunden und Ähnliches, und das Ergebnis ist oft ein Hund, der völlig erschöpft, überfordert und rastlos ist. Nach der Ruhephase gibt es eine kurze Trödel-Pipirunde in meinem recht großzügig angelegten Garten. In den in der Regel darauf folgenden Kundengesprächen und Therapiestunden werden meine Hunde zur Unterstützung eingesetzt, manchmal auch nur zur Begrüßung, sie sind einfach dabei. Falls das nicht geht, kommen sie in einen Ruheraum und dürfen relaxen.

## BESCHÄFTIGUNG UND VERWÖHNPROGRAMM

Der Nachmittagsspaziergang gleicht dem Morgenspaziergang. Manchmal nehme ich auch nur die „Fußfitten“ und jogge eine Runde mit ihnen, wobei ich aber auch immer wieder Spiele und Tricks einbaue. Bei Mistwetter gibt es Bespaßung über den Tellington-TTouch-Lernparcours, Intelligenzspiele und Schnüffelteppich sowie das Erlernen von neuen Tricks. Wie oben schon erwähnt, liebe ich Haushaltstricks. Schubladen und Türen öffnen und schließen, Lichtschalter betätigen oder Socken in die Waschmaschine räumen, um nur ein paar Beispiele zu nennen. So macht die Hausarbeit Spaß und die Hunde Der Abend steht nach der

Fütterung der Hauptmahlzeit ganz im Zeichen der Bindung und des Vertrauens. Jeder einzelne Hund bekommt seine Tellington-TTouch-Einheit. Dies ist eine Zeit der intensiven Verbindung, wir genießen alle diese gemeinsame Zeit. Das Pflegeprogramm wie Kämmen, Bürsten, Krallenpflege, Ohren- und Zahnkontrolle ist in diese Zeit des Verwöhnens integriert. Mag ein Hund einige Prozeduren aus dem Pflegeprogramm nicht, versuche ich diese über das „Schönklickern“ und sanfte Annäherung über den Tellington TTouch schmackhaft zu machen. Gerade diese ruhige Entspannungszeit ist ideal dafür geeignet.

Unser Lieblingstrick am Abend ist „Socken ausziehen“, dies übernehmen mein Sheltie Ohia und Malu, der bereits erwähnte Russische Toy. Anschließend räumt Bambus, der Border Collie, die Socken in den Wäschekorb.

## BESONDERE SITUATIONEN

Was ich gerade beschrieben habe, war ein schöner, idealer Tag, aber nicht jeder Tag läuft so perfekt. Wenn ich Seminare halte, begleiten mich meine Hunde zwar, aber oft sind sie im Wohnmobil oder in ihren Boxen, und sie kommen erst dann zum Zuge, wenn ich Zeit habe. Das Wunderbare an meinem

Rudel ist, dass es so anpassungsfähig ist. Es bleibt auch an solchen Tagen gelassen und geht mit mir durch Dick und Dünn. An langweiligen Tagen gibt es mehr Knabbersachen und abends viele TTouche. Manchmal gehen wir dann an der Leine spazieren, was für uns, als bekennende Landeier, eine Herausforderung, aber auch wunderbare Übung ist. Wir alle genießen das Unterwegssein und auch ganz besonders das Nach-Hause-Kommen. Wenn meine Hunde am Tag nach der Heimkehr oder nach einem Seminar zu Hause impulsiver sind als sonst, kann ich das gut verstehen und nachvollziehen. Ich drücke dann auch ein Auge zu, wenn es um das Folgsamsein geht, und



Entlang des Blasenmeridians ausgeführte TTouche wirken sich wohltuend und ausgleichend auf den gesamten Organismus aus.  
Foto: Archiv Freiling

lasse sie gewähren. Ich führe mir vor Augen, wie geduldig und brav sie mit mir auf Reisen waren, und weiß genau, dass sie am nächsten Tag wieder ganz die Alten sind. Das empfehle ich Ihnen auch. Wenn Ihr Hund anders reagiert als üblich, zum Beispiel nach einem Familienfest, einer Reise, dem Besuch einer Hundepension, dem Hundefriseur, einem Besuch auf einer Hundemesse oder nach stressigen Zeiten, ist das kein Grund zur Beunruhigung oder zum Strengsein. Viele beruhigende TTouches, der Lernparcours und gemeinsam mal „die Sau rauslassen“ – das hilft wunderbar, anschließend wieder Ruhe einkehren zu lassen.

## Konkrete Tipps für einen entspannten Alltag

Unsere Tellington-TTouch-Einheit besteht zum Beispiel aus

- dem sogenannten Noahs Marsch, dem sanften Abstreichen des Rückens vom Kopf zur Rute,
- dem Ohr-TTouch, einem zarten Ausstreichen der Ohren von der Basis bis zur Spitze,
- dem Haar-TTouch, hierbei führt man den 1¼-TTouch-Basiskreis mit den Haaren aus,
- dem Muschel-TTouch, hierbei verschiebt die flache Hand die Haut sanft in dem 1¼ Basiskreis,
- dem Herz-TTouch für Mensch und Tier. Hierbei verschiebt man sanft die Haut über dem Herzen in dem 1¼- Basiskreis.

## Konditionierte Entspannung

Parallel zu einer schönen und verbindenden Tellington-TTouch-Übung können Sie die Entspannung konditionieren.

- Lassen Sie Entspannungsmusik im Hintergrund ablaufen.

- Positionieren Sie Ihren Liebling auf einer Decke, die Sie nur für diese Einheit verwenden, am besten in den Farben Grün oder Blau.
- Nehmen Sie einen bestimmten Duft, ich liebe die Ölmischung Peace and Calming oder Stress away von Youngliving: ein gutes, naturreines Lavendelöl ist auch sehr wirkungsvoll. Geben Sie einen Tropfen in Ihre Hand, verreiben diesen, und wenn er eingezogen ist, streichen Sie mit Ihren Händen sanft über das Fell und beginnen Sie die Tellington-TTouch-Einheit.
- Sobald Sie bemerken, dass Ihr Hund entspannt ist, sagen Sie sanft und leise ein Entspannungswort, also ein bestimmtes Wort, das Sie mit Entspannung verbinden, zum Beispiel Easy, Om, Schlääääfchen etc. Dieses Wort benutzen Sie jedes Mal, wenn Ihr Hund sich entspannt, so wird es zum Anker.

Durch die Kombination von Musik, Duft, Farben und Berührung sprechen Sie alle Sinne Ihres Hundes an und programmieren ihn auf Entspannung. Das führt generell zu sehr viel Ruhe und Ausgeglichenheit, und es kann äußerst hilfreich sein in Situationen, die dann wieder etwas aufregender sind. Alle genannten Werkzeuge hat man zwar nicht immer gleich dabei, aber Ihre Hände und Ihre Stimme können Sie jederzeit einsetzen. Hunde haben genau wie wir Menschen eine Art Muskelgedächtnis und „erinnern“ sich, wenn sie die gelernten Berührungen in stressigen Situationen spüren und das vertraute Wort hören, an die vorher erlebte Entspannung. Führen Sie diese Übung so oft wie möglich durch. Ich empfehle eine Dreiwochenkur und gern darf es danach zur lieb gewordenen Gewohnheit werden. Sie

werden merken, wie dieser Ablauf auch Sie selbst entspannt und zentriert.

Die konditionierte Entspannung hat mir und meinem Border-Collie-Rüden Bambus gerade kürzlich gute Dienste geleistet. Bambus hatte einen aufgeblähten Bauch und ich hatte die Befürchtung, dass er etwas Unverdauliches verschluckt hatte. Er lief immer wieder nur drei Schritte und legte sich dann platt auf den Boden. Ich strich ihm die Ohren aus, um seinen Kreislauf anzuregen und um ihn zu beruhigen, und fuhr zur Tierärztin. Diese wollte zur Abklärung eine Röntgenaufnahme machen. Dazu musste Bambus auf den Tisch und seitlich ruhig auf der Röntgenplatte liegen. Ich hob ihn auf den Tisch, führte die Übung wie oben beschrieben aus und brachte ihn über das Clickertraining in Seitlage. Dann strich ich ihm zart die Ohren aus und wiederholte leise und ruhig unser Entspannungswort „Pauuuueeee“. Bambus war völlig entspannt und fröhlich. Es stellte sich glücklicherweise heraus, dass er zwar einen übervollen Magen, aber keinen Fremdkörper verschluckt hatte.

### Der TTouch-1¼-Basiskreis

Die kreisenden TTouches werden in der Regel im Uhrzeigersinn ausgeführt. Die Hand rutscht nicht über die Haut, sondern bewegt sie aktiv. Stellen Sie sich dazu das Zifferblatt einer Uhr vor: Sie beginnen bei 6 Uhr (also unten) und schieben die Haut einmal im Uhrzeigersinn herum und weiter bis auf 9 Uhr. So entsteht der 1¼-TTouch-Kreis.

## MANAGEMENT

Lassen Sie Ihren Hund an Ihrem Leben teilhaben. Bereiten Sie Ihre Unternehmungen gut vor und achten Sie auf Ihre eigenen Erwartungshaltungen. Wenn Sie einen Restaurantbesuch planen, nehmen Sie eine Decke mit, am besten die Lieblingsdecke. Um den Hund entspannt zu halten und seinen Fokus von der Umwelt abzulenken, ist es oft sehr hilfreich, einen Kauknochen, gefüllten Kong oder Ähnliches mitzunehmen. Fühlt Ihr Hund sich unsicher, schaut sich oft um oder

zittert, decken Sie ihn mit ihrer Jacke oder einer Decke zu oder legen Sie ihm ein Thundershirt® oder die halbe Bandage an. Dies verhilft ihm zu einem besseren Körpergefühl und wirkt einrahmend und beruhigend. Auch das Ausstreichen der Ohren hilft Ihrem Hund, sich zu entspannen. Loben Sie ihn immer leise und sanft für sein richtiges, ruhiges Verhalten. Wiederholen Sie ein vorher konditioniertes Entspannungswort. Zwinkern Sie ihm zu und signalisieren ihm so, dass Sie mit seinem Verhalten äußerst zufrieden sind. Nähern sich Menschen oder andere

Hunde, sprechen Sie Ihren Hund kurz an und teilen ihm mit, was da passiert. Sieht Ihr Hund nervös aus, reichen Sie ihm ein sehr schmackhaftes Leckerli. Wenn Sie wissen, dass Ihr Hund in bestimmten Situationen bellen wird, legen Sie ihm ein Schnauzband an und nehmen etwas sehr Leckeres zum Ausschlecken oder Knabbern mit. Auch ein Entspannungöl wie zum Beispiel Lavendel hilft prima. Oft neigen wir dazu, erst dann aufmerksam zu werden, wenn der Hund etwas in unseren Augen Falsches macht, und reagieren auf ihn.

## Bambus als Besucher im Seniorenheim

Machen Sie sich frei vom Erwartungsdruck der Umwelt, vertrauen Sie auf sich selbst.

Ich besuche regelmäßig ein Seniorenheim im Rahmen meines Projekts „Tiere zaubern Lächeln“. Vor zwei Monaten meldete sich eine nette Dame, die ebenfalls in ihrer Praxis tiergestützt arbeitet, zum Hospitieren an. Mein sechs Monate junger Border Collie Bambus kam zum Üben mit. Ich erwartete kein perfektes Arbeiten von ihm, sondern viel Freude beim Abholen der Streicheleinheiten und der Leckerli. Ich begrüßte alle Teilnehmer herzlich und Bambus ging mit einem atemberaubenden Einfühlungsvermögen an die Arbeit. Sonst oft stürmisch und verspielt, legte er ruhig und zärtlich Pfote oder Kopf auf den Schoß der Senioren und wartete geduldig auf sein Leckerli. Nach einiger Zeit fing er an zu bellen. Ich sprach sanft mit ihm, ttouchte ihn und erklärte den Senioren, dass Bambus

noch sehr jung ist und darum viele Pausen braucht. Er beruhigte sich sofort. Mir war klar, dass er nun etwas Ruhe brauchte, und führte die Einheit mit meinem Sheltie weiter. Ab und zu wollte Bambus dann auch wieder dabei sein; einmal bellte er erneut; ich ttouchte ihn wieder und fragte seine Lieblingskunststücke ab. Wieder beruhigte er sich augenblicklich. Im Anschluss an unsere Einheit sprach mich die Hospitantin an, wie beeindruckt sie davon war, dass ich so ruhig und liebevoll geblieben war, als Bambus bellte, und wie schön diese Situation gelöst wurde. Ich freute mich über das Feedback und war doch überrascht, wie selbstverständlich dieses Verhalten für mich ist. „Sieh immer das in deinem Hund, was du sehen möchtest.“ Das ist unser TTtouch-Geheimnis Nummer eins. Diese Regel habe ich mir tief eingeprägt und ich kann sie nur empfehlen. Folgen Sie Ihrem Herzen und sehen

Sie das Wunderbare in Ihrem Hund. Entledigen Sie sich des Erwartungsdrucks der anderen, wägen Sie Ratschläge ab und fragen Sie sich selbst, ob diese stimmig sind und sich gut anfühlen in Ihrem Umgang mit Ihrem Schatz.



Border Collie Bambus. Foto: Archiv Freiling

Drehen Sie den Spieß um und erwischen Sie Ihren Liebling, wenn er Dinge richtig und gut macht. Wenn er zum Beispiel fünf Minuten brav auf der Decke liegt, teilen Sie ihm ruhig und liebevoll mit, wie stolz Sie auf ihn sind und dass Sie großartig finden, wie er sich anpasst.

## WAS KANN NOCH HELFEN?

Seien Sie ein ruhiges Vorbild. In Momenten, in denen Ihr Hund unsicher oder unruhig ist, lohnt es sich, selbst ganz ruhig zu sein. Helfen Sie Ihrem Hund, die Situation zu meistern. Verwenden Sie Übungen aus der oben beschriebenen konditionierten Entspannung. Fragen Sie die Lieblingstricks Ihres Hundes ab. Oft hilft das Ihrem Hund, wieder zu sich zu kommen, konzentriert zu folgen und sich angepasst zu verhalten.

Wenn Ihr Hund zum Beispiel aus Unsicherheit ungehalten bellt, weil er einen anderen Hund sieht, drehen Sie Ihre Schultern zur Seite, laden Sie Ihren Hund ein, Ihnen zu folgen, und gehen Sie ein paar Schritte in die andere Richtung. Dort fragen Sie ein

„Sitz“ ab und streichen ihm wenn möglich die Ohren aus. Leckerli können ebenfalls helfen, den Hund zu beruhigen, da durch Nahrungsaufnahme der Parasympathikus aktiv wird. Zeigen Sie Ihrem Hund, dass er nichts zu befürchten hat und dass es sich lohnt, sich ruhig und angemessen zu verhalten. Bei all dem ist es wichtig, dass Sie diese Ruhe auch in sich fühlen und ruhig sind. Der HerzTTouch hilft Ihnen dabei.

Bereiten Sie das Futter Ihres Hundes selbst zu. Gesundes und frisches Futter ist die beste Grundlage für einen gesunden und entspannten Hund. Haferflocken, Bananen, Putenfleisch und Bierhefe enthalten Tryptophan, dies ist die Vorstufe von Oxytocin, welches das Vertrauenshormon ist. Darum sind diese Inhaltsstoffe wunderbar im Futter. Die Bestandteile sollten möglichst naturbelassen sein.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Hund ein entspanntes Zusammenleben und genauso viel Freude, wie ich sie mit meinen Lieblingen habe. Bleiben Sie in Entspannung und hören Sie auf Ihren Hund und Ihr Herz, dann steht dem nichts mehr im Wege.

## KARIN PETRA FREILING



... ist Diplombiologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP-Master, TTouch-Instructor, Hunde-Physiotherapeutin und Gesundheitsberaterin der Reformhaus-Fachakademie. Die arbeitet seit vielen Jahren mit schwierigen Hunden und gibt Seminare für Hundebesitzer und Nichthundehalter im gesamten deutschsprachigen Raum. Karin Petra Freiling engagiert sich seit ihrer Jugend im Tierschutz und nimmt regelmäßig ängstliche oder aggressive Tierschutzhunde bei sich auf, um ihnen zu einem guten Start in ein neues Leben zu verhelfen. Ihr Buch „Entspannungstraining für Hunde“ ist im Herbst 2015 im Cadmos Verlag erschienen, 2016 folgte „Helfende Hände für die Hundegesundheit“.

**Weitere Informationen:**  
[www.viasolaris.de](http://www.viasolaris.de)

## Neue Sorten Nassfutter - getreidefreie Komplettahrung für Hunde

- Nur eine tierische Proteinquelle
- Mit Mariendistel
- Vitaminschonende Kaltabfüllung
- ⊘ Ohne Getreide und Gluten
- ⊘ Ohne künstl. Aromen & Konservierungsstoffe



**nutricanis**  
[www.nutricanis.de](http://www.nutricanis.de)

auch für  
**allergische  
Hunde**

— ADULT DOG —  
**Pute + Kürbis**  
**Lamm + Süßkartoffel**



— ADULT DOG —  
**Känguru + Okra**  
**Ziege + Quinoa**  
**Hirsch + Topinambur**  
**Pferd + Cassava**

**10% Probier-Rabatt\*  
PRSPF**

**Jetzt bestellen und 10% sparen. Den Code im Bestellprozess in das Gutscheinfeld eingeben.**

\* Gilt bis 31.05.2017 auf [www.nutricanis.de](http://www.nutricanis.de) (ausgenommen reduzierte Artikel und Kennenlernpakete)

MADE IN  
GERMANY