

## **ERNÄHRUNG**

### **Die 10 häufigsten Dickmacher**

#### **Übergewicht!**

Immer mehr Menschen und Hunde teilen dieses Problem. Wir haben die Ursachen aufgespürt und empfehlen clevere Lösungen, die Spaß machen und die Linie auf Kurs bringen.

Das Prinzip ist ganz einfach: Wenn mehr Energie aufgenommen wird, als der Organismus durch Stoffwechsel und Bewegung verbraucht, nehmen Hunde, genau wie wir Menschen, zu. Ist die Energiebilanz in Waage, bleibt das Gewicht stabil.

Nach der Weltgesundheitsorganisation WHO gilt Übergewicht als eine der schwerwiegendsten Zivilisationskrankheiten. Fatalerweise werden jedoch nicht nur wir Menschen immer dicker, auch Haushunde neigen zu Adipositas. Weit über die Hälfte aller Menschen (ca. 59 Prozent) und Hunde (ca. 60 Prozent) leiden hierzulande unter Extrapfunden, Tendenz steigend. Die häufigsten Risikofaktoren, die zu Übergewicht bei Hunden führen.

### **Die 10 häufigsten Dickmacher und wie man sie vermeidet**

#### **1. Bewegungsmangel**

Futtert ein Hund dauerhaft zu viele Kalorien in sich hinein, ohne dass ihm entsprechend Bewegung ermöglicht wird, nimmt er unweigerlich zu. Hier hilft nur: Futterrationen verkleinern, Auslauf intensivieren - am besten beides in Absprache mit dem Tierarzt.

#### **2. Leckerlis**

Jeder Happen stellt eine zusätzliche, überflüssige Energiequelle dar - denn ihre ausgewogene Hauptmahlzeit bekommen die meisten Hunde ja aus dem Napf. Tipp: Zählen Sie alle täglichen Extras zusammen. Sind es mehr als fünf, sollten Sie diese von der Futterration abziehen oder auf Apfel- oder Möhrenbelohnung umsteigen.

#### **3. Trockenfutter**

Trockenfutter liefert ein sehr hohes Maß an Energie bei geringem Gewicht. Übergewicht droht deshalb schon, wenn nur ein paar Brocken zu viel gefüttert werden. Nur zehn Gramm über der empfohlenen Tagesration können schnell zu viel sein. Tipp: Orientieren Sie sich an der Untergrenze der Futterempfehlung des Herstellers und kontrollieren Sie das Gewicht Ihres Hundes durch regelmäßiges Wiegen.

#### **4. Betteln**

Ein verführerischer Hundeblick führt oft zum Erfolg. Doch jeder Extrahappen schlägt in der Energiebilanz zu Buch. Tipp: Auch wenn es Ihnen schwerfällt, bleiben Sie konsequent - geben Sie nichts vom Tisch.

#### **5. Rasse**

Manche Hunde wie Cairn Terrier, Labrador und Golden Retriever, Basset, Cockerspaniel oder Beagle fressen alles, was sie finden, sie neigen bedingt durch ihre Rasse zu Übergewicht. Tipp: Je verfressener Ihr Bello ist, desto besser sollten Sie aufpassen, dass er sich nichts erschleicht: vom Nachbarn, vom unbeaufsichtigten Einkauf, vom Komposthaufen.

## **6. Geschlecht**

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass bei Hündinnen eine strengere Diät notwendig ist, um dieselbe Gewichtsabnahme zu erreichen wie beim Rüden. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass manche Tiere nach einer Kastration weniger Lust auf Bewegung haben und schon deshalb weniger verbrennen.

## **7. Kastration**

Kastrierte Tiere neigen zu Übergewicht. Das hängt mit den hormonellen Veränderungen zusammen. Auch hier helfen nur viel Bewegung und eine reduzierte Kalorienzufuhr. Eventuell macht eine Umstellung auf Diätfutter Sinn - fragen Sie dazu Ihren Tierarzt, Trainer des Vertrauens um Rat.

## **8. Alter**

Mit zunehmenden Lebensjahren verändert sich der Stoffwechsel eines Hundes. Es kommt zum Abbau von Muskelmasse zugunsten der Anlage von Fettreserven. Dieser Prozess setzt bei den meisten Rassen mit sieben bis zehn Jahren ein. Gegebenenfalls auf ein kalorienreduziertes Seniorenfutter umstellen. Fragen Sie den Tierarzt danach.

## **9. Krankheit**

Kann infolge einer Verletzung des Bewegungsapparats keine Aktivität absolviert werden, führt die übliche Futterration bald zu Gewichtsproblemen. Tipp: Reduzieren Sie unter tierärztlicher Beratung für diesen Zeitraum die Futtermenge oder stellen Sie auf ein Diätprogramm um.

## **10. Schuldgefühle**

Wenn unsere Zeit knapp und der Hund deshalb traurig ist, beruhigen wir unser schlechtes Gewissen gern mit „Trostspender“ Extrahappen. Dabei täte es eine liebevolle Streicheleinheit oder ein kurzes Spiel zwischendurch auch.