

FETTLAIBIGKEIT ADIPOSITAS



2013 - 01

Zivilisationskrankheit Nr. 1

Ob Wachstumshormone in unserem Essen, die schlechten Gene oder verkehrte Essensweise: Nicht nur die Menschen werden in der heutigen Zeit immer fülliger, es betrifft mittlerweile fast die Hälfte unserer Haustiere.

FETTLLEIBIGKEIT ADIPOSITAS

IST IHR HUND ZU DICK? – WIR HELFEN IHNEN ...

Was ist Adipositas – und wie entsteht diese ernste Erkrankung?

Die Fettsucht (Adipositas) ist eine meist ernährungsbedingte Erkrankung der Hunde. Wie beim Menschen auch entsteht sie in den häufigsten Fällen dadurch, dass zu viel Kalorien im Verhältnis zu ihrem Verbrauch aufgenommen werden, die zu hohen Energiemengen sich in Fett-Depots anreichern und somit der Hund immer weiter an Gewicht zunimmt, bis daraus ernste Folgeerkrankungen entstehen.

1. UNTERSUCHUNG IHRES HUNDES

Um festzustellen, ob Ihr Hund tatsächlich zu dick ist, sollten Sie ihn sich zum einen gut anschauen - und natürlich abtasten. Folgende Fragen sollten Ihnen bei Ihrer Beurteilung helfen:

Können Sie die Rippen Ihres Hundes abtasten - oder eventuell sogar zählen?

1. Wenn Sie mit den Händen über den seitlichen Brustkorb Ihres Hundes fühlen, dann sollten Sie die Rippen des Hundes durch das Fell hindurch fühlen, im Idealfall sogar zählen können. Eine dünne Fettschicht ist normal. Müssen Sie aber recht fest drücken, um die Rippen zu zählen, dann zeigt es meist ein Übergewicht von 10 bis 20 Prozent an.
2. Können Sie die Rippen gar nicht ertasten, dann liegt das Übergewicht schon wesentlich höher - der Hund ist definitiv zu dick und eventuell sogar schon als fettleibig einzustufen (Adipositas beim Hund). Sie sollten sich mit Ihrem Tierarzt in Verbindung setzen und die Ernährung Ihres Hundes unbedingt umstellen!
3. Sehen Sie alle Rippen und möglicherweise sogar die Rückenwirbel heraus stehen, dann ist Ihr Hund höchstwahrscheinlich zu dünn, doch bei manchen Hunderassen (wie z.B. bei Windhunden) ist dies häufig gewünscht. Im Zweifel fragen Sie den Tierarzt!

Sehen Sie Fettpolster am Rücken - oder hat Ihr Hund noch eine Taille?

Schauen Sie Ihren Hund von der Seite an. Wird Ihr Hund hinter dem Brustkorb in Richtung seiner Hinterbeine deutlich schmaler? Wenn Sie ihn von oben anschauen: Wird Ihr Hund zwischen Brustkorb und Hüfte etwas schmaler - oder bleibt er von vorne bis hinten gleich dick? Fühlen Sie die Rückenwirbel Ihres Hundes oder hat er auch da Fettpölsterchen?

Kommt Ihr Hund beim Gassigehen recht schnell aus der Puste, will eventuell gar nicht mehr 'raus oder nur noch kurze Zeit laufen, "schont" er sich immer mehr? Spätestens dann sollten Sie sich über eine alternative Ernährung und wesentlich mehr Bewegung (abgestimmt auf den Gesundheitszustand) informieren!!

Wie entsteht die Fettleibigkeit?

Nun, die Futtermittelindustrie verkauft meist sehr schmackhaftes Hundefutter. Gerade bei Nassfutter merken Sie als Hundehalter sofort, mit wie viel Geschmacks- und Aromastoffen gearbeitet wurde. Sie öffnen die Dose und sagen sich häufig, dass dieses Futter wirklich toll und lecker riecht - wie unser eigenes Gulasch. Und natürlich merkt dies Ihr Hund ebenfalls. Er stürzt sich darauf, frisst alles auf, leckt den Futternapf noch aus - und Sie meinen, dass Sie ihm etwas Gutes getan haben.

- Das Risiko ist, dass diese mit Aroma- und Geschmacksstoffen angereicherten Futtermittel auf diese Art und Weise den Hund dazu provozieren viel mehr zu fressen als er es eigentlich tun würde.
- Dazu kommt, dass Hundefutter sehr häufig viel zu viel Kalorien haben, zu viel Fett enthalten, aus ungesunden Bestandteilen bestehen.

Diese beiden Komponenten - plus zu wenig Bewegung, zu viel Belohnung durch Leckerchen oder Snacks (die häufig nicht zu der täglichen Futtermenge hinzu gezählt werden) und manchmal auch genetischer Anfälligkeit führen fast zwangsläufig zu einer Vergrößerung der Fett-Depots Ihrer Hunde: Er wird dick.



Eine erste Maßnahme: Ihre eigene Vorkontrolle

Die allererste und wichtigste Behandlung muss darin bestehen, Ihre tägliche Fütterungspraxis zu kontrollieren. Zu Ihrer Kontrolle sollten Sie exakt aufschreiben, was Sie Ihrem Hund tagtäglich geben. Jedes Futter, jedes Leckerchen, jede Schnitte Leberwurstbrot ... - möglichst genau auflisten und Ihrem Ernährungsberater für Hunde oder Ihrem Tierarzt vorlegen.

Zusätzlich schreiben Sie möglichst genau auf, wie häufig und wie lange Sie mit Ihrem Hund Gassi gehen. Wie viel Kilometer legen Sie zurück - welche Strecken gehen Sie (leider kenne ich sehr viele Hunde, die in Ihrem ganzen Leben nur „ums Viertel“ gegangen sind), Sie sollten sich mindestens eine (besser zwei) Wochen lang selber beobachten und wirklich alles aufschreiben. Nur so kann eine vernünftige Beratung erfolgen.

Die nächste Maßnahme: Die Besprechung

Mit Ihrer Liste sollten Sie dann zu Ihrem Tierarzt oder Ernährungsberater für Hunde gehen – und sich ausführlich beraten lassen. Schließlich geht es um die Zukunft und Gesundheit Ihres Hundes (und letzten Endes auch um Ihre). Nach dem Gesundheits-Check ist die Beratung wichtig. Das, was Ihr Hundefutter-Berater erzählen wird, können Sie größtenteils auch für sich selber nutzen – so viele Unterschiede gibt es nicht zwischen gesunder menschlicher und tierischer Nahrung.

2. DER ERNÄHRUNGSPLAN

Die wichtigste Maßnahme: Die Ernährung umstellen

Die Umstellung der Ernährung ist wohl die wichtigste Behandlungsmaßnahme für die meisten der übergewichtigen Hunde. Dafür muss vor allem die Energiezufuhr verringert werden. Eine zu kalorienreiche Futtersorte muss (langsam) in eine diätetische Sorte umgestellt werden, die Futtermenge eventuell reduziert, Leckerchen abgesetzt werden. Nur in Ausnahmefällen muss der Tierarzt eine medikamentöse Therapie einsetzen.

Es ist wichtig, dass Sie diese Ernährungsumstellung nicht alleine machen. Nur in Zusammenarbeit mit einem kompetenten Berater oder Tierarzt können Sie sicher sein, den Hund keinem (allzu menschlichen) Jojo-Effekt auszusetzen. Meist ist dabei nicht der Hund das Problem – dem können Sie meist recht schnell die neue Lebensart „erklären“, schließlich wird es auch täglich mehr „Action“ geben, um Ihren Hund zu trainieren und seinen Muskelaufbau voran zu treiben. Das Problem sind wahrscheinlich Sie, da Sie unter keinen Umständen in alte Verhaltensmuster fallen dürfen – keine Extra-Leckerchen z.B.

Bereiten Sie sich vor und machen Sie sich einen Plan!

Bevor Sie die Ernährungsumstellung anfangen, sollten Sie sich noch einmal alles in Erinnerung rufen – und sich bewusst werden, warum es so weit kam:

1. Wieso hat mein Hund zugenommen?
2. Bin ich zu wenig mit ihm raus gegangen, habe ich mich zu wenig mit ihm beschäftigt?
3. Was habe ich für Fehler in seiner Ernährung gemacht?
4. Habe ich ihn nur mit Leckerchen belohnt, oder auch auf andere Weise – zum Beispiel mit Liebe?
5. Habe ich ihm ein zu energiereiches Hundefutter gegeben – oder liegt es eher an der Futtermenge?
6. Kann es sein, dass ich die Futtermenge gar nicht im Griff hatte? – Haben vielleicht die anderen Familienmitglieder ebenfalls gefüttert?
7. Setzen Sie sich kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele!
8. Freuen Sie sich über das Erreichen der Zwischenschritte ...
9. ... und freuen Sie sich darüber, wie toll Ihr Hund wieder heruntollen kann!

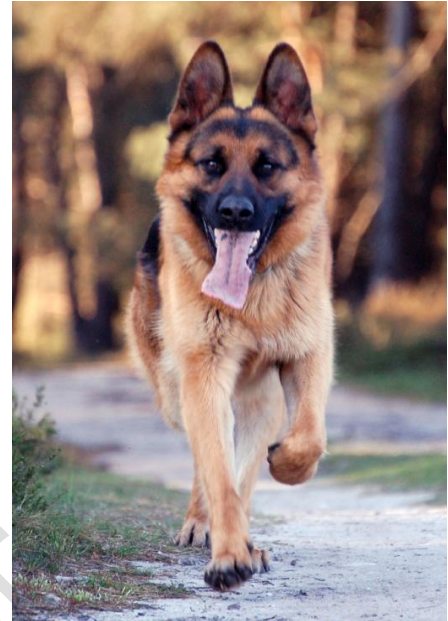
Es gibt tolle Tricks, um sich selbst und andere Familienmitglieder zu kontrollieren, damit alle an einem Strang ziehen und Ihrem Hund beim Abspecken helfen.

Der grobe Weg, damit Ihr Hund schlanker wird

Den ersten Schritt haben Sie schon getan: Sie wissen mittlerweile, dass Ihr Hund zu dick ist, dass er abnehmen muss (um gesund zu bleiben) und dass Sie ihn dabei unterstützen müssen.

Doch jetzt geht es weiter:

- Nach Absprache mit dem Tierarzt (oder der professionellen Ernährungsberatung für Hunde) sollte das Hundefutter umgestellt werden. Aber bitte: langsam !! – Wenn Sie die Umstellung zu schnell machen, dann kann es gesundheitliche Beeinträchtigungen für den Hund geben!
- Fertigfutter (ob als Diät-, normales Trocken- oder Nassfutter) muss von der Menge her an den Hund angepasst werden. Je nach Größe, Alter, Gewicht, Sportlichkeit etc. sollten Sie vom Tierarzt oder Ernährungsberater eine bestimmte empfohlene Futtermenge angegeben bekommen – wenn nicht, dann sollten Sie die auf der Futter-Verpackung angegebenen Futterdosis ca. zehn bis fünfzehn Prozent reduzieren.
- Wiegen Sie die angegebene tägliche Futterdosis genau ab – und „impfen“ Sie ebenfalls Familienmitglieder, Freunde und Bekannte, dass keinerlei weitere Futtermittel gegeben werden dürfen. Zur Not „schwindeln“ Sie etwas, indem Sie sagen, dass Ihr Hund wegen Diabetes nichts zu sich nehmen darf, dann halten sich die meisten daran.
- Um Ihrem Hund tagsüber schon ein wenig Beschäftigung in der Wohnung zu bieten, können Sie ihm gerne einen sogenannten Snack-Ball geben. Dieser Kunststoffball wird mit seinem Futter gefüllt, der Hund rollt ihn durch die Wohnung, hin und wieder fallen Futterbrocken heraus und er darf fressen. Füllen Sie ihn nur mit seinem abgewogenen Futter – dann „arbeitet“ er zum ersten Mal dafür etwas zu fressen zu bekommen. Den meisten Hunden macht dies Spaß – vor allem, weil sie zu Anfang ja noch Hunger „leiden“.
- Ihr Hund braucht Bewegung – und Ihnen kann es bestimmt auch nicht schaden ... - Hund und Mensch benötigen nicht nur den Sauerstoff und das Licht, sondern durch die Bewegung werden alle Körperfunktionen angeregt – schließlich verbrauchen Sie sogar genügend Energie, um mit dem ebenfalls reduzierten Futter schneller abzunehmen. Also nicht Sie - ... der Hund ;-))



Glauben Sie mir – es macht Spaß zu sehen, wie es dem Hund und Ihnen ebenfalls besser geht!

Gehen Sie nach dem Plan vor!

Alle Familienmitglieder, Freunde und Bekannte müssen mitziehen!

„Nur das eine Mal“ gibt es nicht – KEINE AUSNAHMEN!

Gehen Sie regelmäßig mehrere Male am Tag mit Ihrem Hund!

Nach einigen Wochen: Schwimmen, Sport, Spiel, Laufen ...

Nach einigen Monaten: Ihr Hund ist wieder fit !!!

3. IHRE FRAGEN ZU DIÄT UND SPORT

In welcher Zeit sollte die Diät gemacht werden?

Grundsätzlich: langsam! – Bei einer gewünschten Gewichtsreduzierung von 15 Prozent sollten Sie schon einen Zeitraum von zwei bis vier Monaten ins Visier nehmen. Am einfachsten gelingt dies natürlich in der beginnenden warmen Jahreszeit (Frühling bis in den Sommer hinein, wenn der Hund hoffentlich schon gut trainiert ist).

Auch Sie werden lieber in die Natur gehen, auch Sie haben das Bedürfnis frische Luft, Sonne und mehr zu fühlen, zu riechen, zu schmecken. Genau dann, nach einem langen kalten Winter ist die richtige Zeit zum Aufbruch.



Schluss mit dem faulen Herumliegen! - Werfen Sie jetzt alles träge von sich – und gehen Sie mit Ihrem Hund. Nach einer erfolgreichen Diät werden Sie es beide lieben, mit ausreichender Bewegung ist man ausgeglichener - und die Freundschaft mit Ihrem vierbeinigen Freund wird enger als je zuvor.

Ihr Hund randaliert, weil er Hunger hat?

Natürlich gibt es Hunde, die es zumindest in der Anfangsphase versuchen, ihre Hundehalter zu erziehen – und weiterhin „Ihre“ Leckerchen im gewohnten Ausmaß zu erhalten. Sie betteln, werden aggressiv oder zerstören sich selbst durch das intensive Belecken und Verschlucken ihrer Haare. Geben Sie dennoch nicht nach – sondern füllen Sie das Futter mit gesunden Füllstoffen auf (zum Beispiel mit Äpfel, geraspelten Möhren, Sauerkraut, Zellulose, aber auch in kleineren Mengen Weizenkleie).

Geben Sie auf keinem Fall nach, sonst versucht er immer wieder zu bettel und sein aggressives Verhalten darauf auszurichten – „es hat ja geklappt, also klappt es wieder“ ...

In diesen schwierigen Fällen sollten Sie unbedingt den schon erwähnten Snackball (und falls Sie Zeit dazu haben, dann auch andere sogenannte „Intelligenzspiele“) verwenden, da sich dadurch die Mahlzeiten auf den gesamten Tag verteilen – und Ihr Hund durch die futtergebende Beschäftigung von seinem Hunger abgelenkt wird.

Welche Sportarten kann ich mit dem Hund machen?

Je nach Übergewicht müssen Sie natürlich mal sehr langsam anfangen, mal geht es auch mit „richtigem“ Sport. Falls Sie unsicher sein sollten, dann fragen Sie Ihren Tierarzt. Er kennt den Gesundheitszustand Ihres Hundes am besten und wird Ihnen die richtigen Ratschläge geben.

Hier nur ein paar Vorschläge:

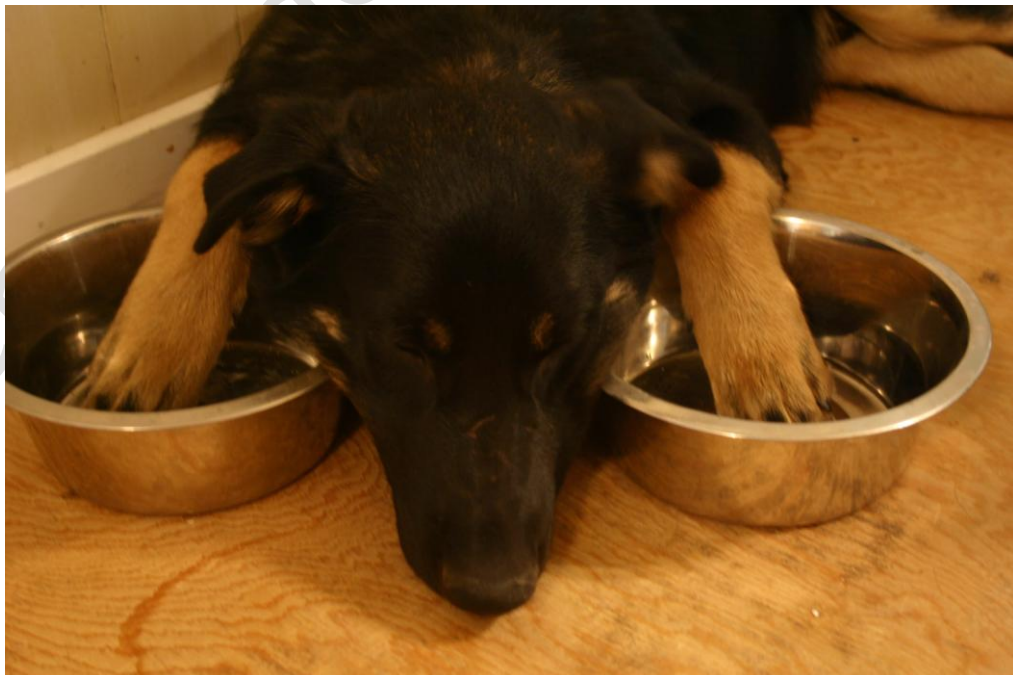
- Gerade zu Anfang sollten Sie gleichmäßige Spaziergänge im Schritt machen, natürlich mehrmals täglich und bei jedem Wind und Wetter
- Nach einigen Tagen können Sie schon hin und wieder ein paar kurze Laufstrecken mit einbringen – so sehen Sie am besten, wie fit der Hund wirklich ist
- Nach ein paar Wochen (oder bei einem Übergewicht bis zu 15%) dürfen Sie den Hund zum Joggen oder Fahrradfahren mit nehmen. Doch beobachten Sie ihn genau, damit Sie ihn nicht überlasten. Regelmäßiges Trinken muss sein, eine blaue Zunge zeigt Ihnen, dass Sie möglichst sofort aufhören sollten ...
- Gerade bei sehr hohem Gewicht sollten Sie Spiele und sportliches Training nicht mit Stöckchen holen und Ball werfen anfangen. Das schnelle Abbremsen und „in die Kurve legen“ sowie eventuell unebener Boden auf der Wiese führen sehr schnell zu schlimmen Verletzungen an Bändern, Sehnen, Gelenken oder Knochen.
- Die beste Sportart für sehr übergewichtige Hunde ist (wie für den Menschen auch) das Schwimmen. Natürlich sollte das Wasser nicht zu kalt sein, aber gerade im warmen Frühsommer und Sommer gibt es nichts besseres für Ihren Hund, als sich auf diese Art schonend, aber dennoch kräftezehrend (und mit viel Spaß) sein Fett abzutrainieren und Muskulatur aufzubauen.



Gibt es die Möglichkeit zu erkennen, wie schlimm mein Hund Übergewicht hat?

Nun, so ganz pauschal kann man es nicht einfach sagen. Doch so ähnlich wie beim Menschen der BodyMassIndex (BMI) gibt es für Hunde den sogenannten BodyConditionScore (BCS), der das Gewicht der Hunde in fünf Kategorien einteilt. Von einer zur nächsten Kategorie kommen jeweils 10 bis 15% mehr Körpergewicht hinzu:

- BCS 1: Ihr Hund sieht sehr mager aus und auf den Rippen fühlen Sie kein Fett. Die Rippen, Beckenknochen und die Rückenwirbel sind (gerade bei kurzem Fell) sehr deutlich zu sehen, bei langem Fell deutlich zu fühlen, Muskulatur fehlt meist.
- BCS 2: Auch hier redet man noch von Untergewicht, da auf den Rippen nur eine sehr dünne Fettschicht liegt, die man kaum spüren kann, Rückenwirbel und Rippen sehen Sie bei kurzem Fell noch immer
- BCS 3: Das Idealgewicht. Eine kleine Fettschicht über den Rippen ist da, aber Sie können die Rippen noch zählen. Eine deutlich sichtbare Taille zeigt Ihnen, dass der Hund hundertprozentig gut ernährt ist.
- BCS 4: Der Hund hat bis zu 15 Prozent Übergewicht. Die Rippen können Sie nicht mehr zählen, aber noch (mit etwas Anstrengung) zu fühlen. Die Rückenwirbel können Sie nicht mehr ausmachen, Ihr Hund hat kaum noch Taille. Ab diesem Stadium werden schon spätere Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mehr angelegt. Wenn Sie ihn so lassen, dann wird Ihr Hund eine deutlich verringerte Lebenserwartung haben.
- BCS 5: Mit 20 bis 30 Prozent Übergewicht leidet Ihr Hund deutlich unter Adipositas, also der Fettleibigkeit. Weder Rippen noch Rückgrat können Sie ertasten, er hat keine Taille mehr, aber die Fettpolster am Schwanzansatz und Rücken (Halskrause!) sind deutlich. IHR HUND IST KRANK – und Sie haben jetzt die Verantwortung ihm zu helfen !!



Schluss mit der Überfütterung – ich will spielen, laufen, sportlich sein. Komm doch mit !!

Welche Krankheiten können entstehen durch die starke Fettleibigkeit?

Auch hier muss man natürlich sagen, dass jeder Hund anders reagiert. Manche werden sehr schnell krank, manche haben ihr ganzes Leben lang eine Krankheit (verursacht durch die Fettleibigkeit) und Sie merken es gar nicht – und wiederum andere bleiben hoffentlich noch lange gesund.

Doch die Statistik sieht leider sehr betrübliche Aussichte für Ihren Hund, wenn er nicht schnell abnimmt. Hier einige Krankheiten, die damit zusammen hängen:

- Diabetes Mellitus (also die Zuckerkrankheit)
- Lebererkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zum Tod
- Hautveränderungen (Fettgeschwülste etc.)
- Verstärkte Infektionsanfälligkeit
- Sehr hohes Risiko bei Operationen (Narkose-Risiko)
- Diverse Knochen- und Gelenkerkrankungen (Gelenkentzündungen, Veränderungen im Hüftgelenk, Bandscheibenvorfälle) – zu hohes Gewicht für die Knochen und Bänder

Ich glaube nicht, dass ich ihm zu viel Futter gebe. Kann es an etwas anderem liegen?

Aus eigener Erfahrung: Machen Sie mal ein Experiment (mit der ganzen Familie) – ohne Bewertung und ohne Veränderung Ihres normalen Verhaltens!):

Stellen Sie eine Schüssel in der Küche (weit weg vom Hund) auf, in die Sie sozusagen als „Spiegel“ die Menge an Futter hinein schütten, die Sie dem Hund geben. Doch nicht nur das Futter, sondern jedes Leckerchen, was Ihr Hund bekommt, legen Sie ebenfalls dort hinein. Jede Schnitte Leberwurstbrot, jedes Schweineohr oder was sonst noch dazu kommt. Einfach alles ... - und schauen Sie es sich am nächsten Morgen an. Haben Sie die Futtermengen Ihres Hundes wirklich im Griff?

So viel Kalorien haben die Leckerchen doch nicht, oder?

Eine kleine Liste kann ich Ihnen hier bieten, doch jeder Futterhersteller hat seine „eigenen“ Snacks anzubieten, die leider nie richtig deklariert werden. Hier ein paar allgemeine Kalorienangaben:

100g Nudeln (nur zum Vergleich)	61 kcal	7% des tägl. Energiebedarfs
65g Ochsenziemer	276 kcal	26% des tägl. Energiebedarfs
40g getrockneter Rinderpansen	164 kcal	15% des tägl. Energiebedarfs
50g getrocknetes Straußenfleisch	216 kcal	20% des tägl. Energiebedarfs
10 Stück (ca. 70g) Hundekexse	234 kcal	22% des tägl. Energiebedarfs
40g Kauriegel	118 kcal	11% des tägl. Energiebedarfs
50g getrocknetes Schweineohr	216 kcal	20% des tägl. Energiebedarfs
190g Rinderhaut-Kauknochen	699 kcal	66% des tägl. Energiebedarfs

Haben Sie noch weitere Fragen? Melden Sie sich –per Kontaktformular, eMail, Facebook!

Der Hundefutter-Berater - Informationen und Tipps rund um Ihren Hund

© Februar 2013 - Georg und Monika Schwarz, 58256 Ennepetal