

DJS. Ein Beitrag der Deutschen Journalistenschule

Expertin warnt: Übergewicht kann für Haustiere fatale Folgen haben



Alexander Huber im senkrechten Granit des Mount Asgard in der Arktis

Fotos: Archiv Huberbaum/Timeline Production, Christian Brandt

So stärkt Klettern Körper und Geist

Das Wochenende wird sonnig – viele Kletterer zieht es zum ersten Mal nach der Winterpause in die Berge.

Man muss nicht über einem 1000 Meter tiefen Abgrund im kalifornischen Yosemite Valley hängen, um die positiven Effekte des Kletterns zu spüren. An künstlichen Griffen in der Kletterhalle oder in einem der Klettergärten rund um München ist die Wirkung ähnlich.



Extrembergsteiger Alexander Huber

„Beim Klettern ist man so sehr auf sich selbst und die nächsten Klettermeter fokussiert, dass Alltagsorgen von ganz alleine verschwinden“, sagt Stefan Winter vom Deutschen Alpenverein (DAV): „Außerdem lernt man beim Klettern mit Unsicherheit umzugehen und sich mal was zu trauen. Diese Erfahrungen helfen einem auch abseits der Kletterwand.“

Klettern ist nicht nur Nervenzitler und mentales Training, es ist auch gut für den gesamten Organismus: Wer ein bis zwei Mal pro Woche klettert, beugt Rückenschmerzen, Verspannungen und Bandscheibenvorfällen vor. „Klettern ersetzt das Fitnessstudio“, sagt DAV-Experte Winter. Man trainiert Kraft, Koordination und Beweglichkeit.



Stefan Winter ist selbst Kletterer. Beim DAV ist er für den Breitensport zuständig

Gleichzeitig fördert das Klettern das Selbstvertrauen und kann einen geistigen Ausgleich zum stressigen Alltag bieten. Das weiß auch Profi-Kletterer Alexander Huber: „Wenn ich in einer schweren Route an eine knifflige Stelle komme, muss ich mich voll konzentrieren und daran glauben, dass ich es schaffe. Sonst habe ich keine Chance.“ Gemeinsam mit seinem Bruder Thomas hat er einige der schwersten Kletterrouten der Welt bezwungen.

50 000 Kletterer gibt es in München. In kaum einer anderen Stadt können sie ihrer Leidenschaft so gut nachgehen wie hier. Zwölf künstliche Kletteranlagen bieten abwechslungsreiche Herausforderungen für Profis und Anfänger. Hinzu kommen etliche kleinere Felsklettergebiete rund um München und natürlich die nahen Alpen. Informationen zu Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene finden Sie unter www.alpenverein.de.



Christian Brandt klettert selbst und fährt an diesem Sonntag zum ersten Mal nach der Winterpause in die Berge.



Hilfe, jeder zweite Hund ist zu dick!

Wer mit seinem Hund jeden Tag eine Runde um den Block läuft, ist fit. Sollte man meinen... Aber immer weniger Besitzer gehen mit ihren Hunden auch tatsächlich Gassi. Und so setzt nicht nur der Mensch Speck an, sondern auch Labrador, Cocker Spaniel und Co. Fast die Hälfte aller Hunde sind zu dick, belegen aktuelle Studien. Und die Statistiken zeigen auch: Ein übergewichtiger Hund stirbt zwei bis zweieinhalb Jahre früher als sein schlanker Artgenosse!

Ob mit oder ohne Leine – Hunde wollen raus in die Natur, schnuppern, spielen, Spaß haben. Ob mit oder ohne Leine – Herrchen und Frauchen tun sich immer schwerer, ihren inneren Schweinehund zu überwinden. Statt sich zu bewegen, beschäftigen sie ihren Hund lieber mit einem vollen Futternapf und jeder Menge Knabberreien.

„Ursache dafür ist häufig eine falsche Zuwendung“, sagt die Münchner Tierärztin Dr. Petra Kölle. Sie ist Ernährungsberaterin für Hunde an der Medizinischen Kleintierklinik der LMU und kennt diesen Teufelskreis. Weil Herrchen und Frauchen sich nicht mehr bewegen wollen, verurteilen sie auch ihre vierbeinigen Lieblinge zur

Untätigkeit. Die Folge: Adipositas bei Hund und Mensch, eine klassische Co-Abhängigkeit.

„Die Hunde bekommen von ihren Besitzern viel mehr Futter als nötig“, sagt Petra Kölle. „Meistens aus Liebe zum Tier oder weil ein Leckerli bequemer ist, als eine Runde Gassi zu gehen.“

Neben zu wenig Bewegung kann aber auch die Nahrung an sich ein Grund für

das Übergewicht sein. Abgepacktes Hundefutter ist nämlich meist für junge und sportliche Tiere ausgelegt. Der typische Haushund allerdings lebt allein, ist kastriert und häufig schon älter. Er braucht also nicht mehr so viel Energie. Für ihn enthält das Nullachtfünfzehn-Futter eine zu große Menge Kalorien. Wie Sie das besser machen können, lesen Sie im Kreis links.



Dr. Petra Kölle von der LMU

Die wenigsten Besitzer unternehmen etwas gegen die überflüssigen Pfunde ihrer Tiere, zumal dicke Hunde gesellschaftlich akzeptiert sind. Dabei kann das Übergewicht gefährliche Folgen für das Tier haben, zum Beispiel ein deutlich höheres Risiko für Blasensteine, Tumore oder Herzerkrankungen. „Manche haben später auch Kreuzbandrisse, Gelenkprobleme oder Diabetes“, sagt Ernährungsberaterin Kölle. „Die Behandlung dieser Krankheiten kann teuer werden.“

Es lässt sich leicht feststellen, ob das eigene Tier aus der Form geraten ist: Bei einem Hund mit gesundem Gewicht

kann man die Rippenkonturen erkennen, wenn er sich bewegt. Man sieht seine Taille. Die Bauchlinie ist nach oben gezogen. Tastet man den Bauch ab, sollten die einzelnen Rippen unterscheidbar sein.

Die Expertin rät, sich im Falle einer Diät Hilfe zu holen. „Wenn ein Hund zur Ernährungsberatung kommt, wird er gewogen, gemessen und abgetastet. Gemeinsam mit den Tierhaltern legen wir ein Zielgewicht fest, dann wird langsam und kontrolliert abgespeckt.“ Jeder Hund bekommt seinen eigenen Diätplan. Das kann spezielles Light-Futter sein wie bei Promi-Mops Sir Henry (siehe unten). Andere Hundebesitzer erhalten Rezepte mit magerem Fleisch, Fisch und Gemüse, um das Futter für ihr Tier selbst zu kochen. „Wichtig ist, dass das Tier trotzdem alle Nährstoffe erhält“, sagt Petra Kölle.

Und was natürlich dazu gehört: Bewegung. Das schadet auch Herrchen und Frauchen nicht!



Maria Stöhr hat zu Hause zwar keinen Hund, dafür aber Kater Fritz. Der ist – zum Glück – schlank und rank.

So ernähren Sie Ihren Hund richtig

Prinzipiell gilt: Je älter der Hund, desto weniger Futter braucht er. Hier empfiehlt sich spezielles Senior-Futter. Auch kastrierte Tiere brauchen weniger Energie, weil ihr Stoffwechsel niedriger ist.
Achtung: Leckerlis oder Kauknochen haben viele Kalorien! Lieber nicht so viel davon füttern und dem Hundeblick standhalten.
Professionelle und qualifizierte Unterstützung für übergewichtige Hunde bieten Fachtierärzte für Tierernährung und Diätetik oder Tierärzte mit der Zusatzbezeichnung „Ernährungsberatung Kleintier“.

Fastenzeit für Sir Henry

Mops Sir Henry ist in der Stadt bekannt wie ein bunter Hund. Und nicht nur das – er wirbt sogar für eine eigene Gummibärchen-Sorte: „Mops-Fruchtgummi“. Das Tier verführt dadurch Menschen zum Verzehr von zuckerreichen Süßigkeiten. Er selbst ist derzeit aber auf Leckerli-Entzug: Sir Henry muss abspecken. Wie es dem Society-Hündchen dabei geht? Die tz hat den Mops und sein Frauchen Uschi Ackermann besucht:

Sir Henry, immerhin schon fidele zehn Jahre alt, wedelt mit dem kurzen Ringelschwanz. Er kläfft ein paar Mal laut auf, hastet seinem Frauchen hinterher in die Küche. „Der weiß genau, was jetzt kommt“, sagt Uschi Ackermann. Es ist Nachmittag, halb drei, Zeit für Sir Henrys tägliche Kaustange. Kurz darauf nagt der Promi-Mops auch schon auf dem bräunlichen gummiartigen Ding, er ist zufrieden.



Möpse, wohin man schaut. Auch diese Figuren schmücken die Wohnung von Uschi Ackermann

Fotos: Christian Brandt

Dabei sollte der Hund nicht so viele Zwischenmahlzeiten einnehmen. Er ist nämlich auf Diät. Zehn Kilo Kampfgewicht schleppt der weiße Mops mit sich herum. Laut Verband für das deutsche Hundewesen liegt das Idealgewicht für einen Mops nur zwischen 6,3 und 8,1 Kilogramm. Promi-Frauchen Ackermann wäre aber schon mit ein paar hundert Gramm weniger zufrieden: „Sir Henry und ich, wir essen eben gern“, erzählt sie.

„Wir machen auch mal Diäten zwischendurch, aber wir übertreiben es nicht. Henry ist eben ein Mops, kein Windhund.“

Die beiden machen es sich auf einem roten Sofa bequem. Im Wohnzimmer ist alles voller Möpse: Mops-Figuren, Mops-Kissen, Mops-Bilder, Mops-Kerzen, Mops-Teppiche. In einer Ecke liegen Klamotten für den echten Mops, unter anderem ein rotes Muscle-Shirt. „Das habe ich neulich in New York gekauft. Ich mache alles für meinen Henry“, sagt Uschi Ackermann und streicht ihrem Hund über den Rücken.

Damit der Mops auch weiterhin in seine Klamotten passt, gibt es zurzeit fettarme Chips und Vitamintabletten anstatt normaler Leckerlis. Das beste Mittel sei aber die Bewegung. „Eine Freundin von mir geht mit Henry jeden Tag zwei Stunden raus in den Park. Das hält ihn fit“, sagt Ackermann. Außerdem achte sie darauf, dass ihr Hund nicht am Tisch gefüttert wird. Eine Ausnahme macht sie beim Frühstück. Jeden Morgen darf Henry ihre Müllschüssel aus-schlecken.

MARIA STÖHR

„Ich bin nicht dick“, könnte dieser Blick ausdrücken: Sir Henry mal allein, mal mit Freundin Julchen auf dem Sofa. Oben: Frauchen Uschi Ackermann

