

Aktivprogramm für Hunde

So fördern Sie die Bewegungsfreude Ihres Vierbeiners

Die Sache mit dem Übergewicht Ihres vierbeinigen Freundes hat auch etwas Gutes: Sie haben beschlossen, dass er abspecken soll und werden ab heute den Alltag mit ihm völlig anders gestalten.

Künftig wird sich Ihr Hund mehr bewegen, sein Futter erarbeiten und dabei Kalorien verbrauchen.

Die wichtigste Voraussetzung: Füttern Sie bitte nicht mehr als die von Ihrer Tierarztpraxis individuell für Ihren Hund berechnete Tagesfuttermenge und verzichten Sie konsequent auf Leckereien zwischendurch. Bedenken Sie, dass ein kleiner Keks für den Hund einem Hamburger entspricht, den Sie mal eben zusätzlich zu den Mahlzeiten essen!

Das Abnehmen wird umso erfolgreicher, wenn Ihr Hund täglich mehrere kleine Mahlzeiten erhält. Das erhöht die Menge an Energie, die während der Verdauung verbraucht wird. Wiegen Sie deshalb morgens die Tagesfütterration genau ab und teilen Sie sie in mehrere kleine Portionen auf.

Regelmäßige Mahlzeiten sind eher langweilig. Lassen Sie die tägliche Nahrungsaufnahme für Ihren Hund zum Erlebnis werden:

- Verstecken Sie kleine Futterportionen in Wohnung und Garten und lassen Sie Ihren Hund suchen.
- Lustig ist auch das "Hütchenspiel", zu dem Sie mehrere Joghurtbecher oder Plastikblumentöpfe umgedreht aufstellen und unter einen davon Futter legen. Mit ein

bisschen Übung wird Ihr Hund den richtigen Becher anzeigen und versuchen an das Futter zu gelangen. Dabei dürfen Sie ihm ruhig helfen.

- Spielwürfel (Buster Cubes), die mit Trockenfutter gefüllt werden können, erfordern die ganze Geschicklichkeit Ihres Hundes, durch Bewegen des Würfels in den Genuss der Futterbröckchen zu kommen.
- Mehrmals täglich kleine Übungen wie "Sitz", "Platz" und "Komm", die bei korrekter Ausführung umgehend mit Futterhäppchen belohnt werden, machen Ihrem Hund nicht nur Spaß, weil er gemeinsam mit Ihnen etwas tun kann, sondern festigen zudem auch noch die Rangordnung – ein toller Nebeneffekt!

Neben der Fütterungsumstellung spielt regelmäßige Bewegung beim Abnehmen eine wichtige Rolle:

- Gehen Sie möglichst mehrmals am Tag mit Ihrem vierbeinigen Freund spazieren und gestalten Sie diese Ausflüge spannend und abwechslungsreich. Ball- und Stöckchenspiele, kleine Gehorsamsübungen für die Konzentration, gefolgt von entspannenden Schnüffelphasen zum "Zeitungslesen" lassen sich gut kombinieren.
- Verabredungen mit anderen Hundehaltern zum Spielen und Toben dienen der körperlichen Ertüchtigung und lassen Hundeherzen höher schlagen.
- Naturhindernisse wie Gräben und umgestürzte Bäume bieten gute Möglichkeiten, Springen, Balancieren und Klettern zu trainieren. Wenn Sie Ihren Hund dabei tatkräftig unterstützen, hat er noch mal so viel Spaß. Sollten Sie selbst nicht so gut zu Fuß sein, um Ihren Hund bei diesen Aktivitäten begleiten zu können, überlegen Sie doch mal, ob es in Ihrem Bekanntenkreis jemanden gibt, der Ihnen diese Aufgabe gern abnimmt.
- Schwimmen steigert die Aktivität in besonderem Maß. Vielleicht haben Sie ja eine "Wasserratte" zu Hause und können Ihrem Vierbeiner den regelmäßigen Sprung ins kühle Nass ermöglichen.

- Auch im Haus und Garten können Sie gemeinsame Such-, Versteck- und Bringspiele planen, bei denen das Lieblingsspielzeug Ihres Hundes zum Einsatz kommt. Denken Sie aber daran, dass immer zur Verfügung stehendes Spielzeug seinen Reiz verliert. Teilen Sie Spielsachen zu und nehmen Sie sie auch wieder weg. So wird das gemeinsame tägliche Spiel für Ihren Hund zum "Highlight"!
- Für sportlich veranlagte Hundebesitzer ist das Fahrradfahren eine gute Möglichkeit, den überflüssigen Pfunden Ihres Hundes zu Leibe zu rücken. Am Fahrrad laufen ist jedoch nur nach langsamer Eingewöhnung für gesunde Hunde geeignet, die mindestens ein Jahr alt sind. Bevor Sie also aufs Rad steigen, stellen Sie Ihren Freund zum Gesundheitscheck in Ihrer Tierarztpraxis vor.
- Bei Hundesport wie Agility und Dog Dancing oder Rettungshundearbeit wird nicht selten die Leistungsgrenze des tierischen Sportlers überschritten. Gesundheitsschäden können die Folge sein. Bitte bedenken Sie, dass nicht alle Hunde Akrobaten und zum Leistungssportler geboren sind! Betreiben Sie solche Sportarten oder Arbeit mit dem Hund erst dann, wenn eine tierärztliche Untersuchung die absolute Tauglichkeit Ihres Vierbeiners bescheinigt hat.

Mit Sicherheit werden Sie herausfinden, welche Form der körperlichen Betätigung für Ihren Hund geeignet ist, ihm Spaß macht und gleichzeitig hilft, überflüssiges Gewicht zu reduzieren.

Aktivprogramm für Katzen

So fördern Sie die Bewegungsfreude Ihres Stubentigers

Katzen, die draußen leben, verbringen einen großen Teil des Tages mit der Jagd! Sie unternehmen ausgiebige Streifzüge, um Beute auszumachen und haben, je nachdem ob es sich um Mäuse, Vögel, Insekten oder Reptilien handelt, unterschiedliche Fangstrategien, die nicht jedes Mal von Erfolg gekrönt sind. Nahrungsbeschaffung erfordert höchste Konzentration, Reaktionsschnelle und den vollen körperlichen Einsatz.

Im Gegensatz dazu leben unsere Wohnungskatzen wie im Schlaraffenland – aber nur auf den ersten Blick! Sie brauchen sich um nichts zu kümmern. Futter steht den ganzen Tag zur Verfügung. Einzige Abwechslung sind unterschiedliche Geschmacksrichtungen der Fertigfutter und diverse Snacks zwischendurch. Erkundungs- und Jagdverhalten sind nicht mehr gefragt. Die Stubentiger plagt die Langeweile, sie sind frustriert und werden dadurch nicht selten auch aggressiv. Noch dazu bringt das faule Leben immer mehr Speck auf die Rippen.

Mit ein bisschen Fantasie und ohne großen Aufwand können Sie auch Ihrer Wohnungskatze eine artgerechte Nahrungssuche und –aufnahme bieten. Geben Sie Ihrer Katze die Möglichkeit und gönnen Sie ihr den Spaß, sich ihr Futter selbst zu "erbeuten"!

Wenn Ihre Katze bisher freien Zugang zum Futter hatte, dann bekommt sie künftig nur noch zwei winzige Mahlzeiten aus dem Napf - vorzugsweise morgens und abends. Der Rest und damit der größte Teil der Gesamttagesfuttermenge, die in Ihrer Tierarztpraxis speziell für Ihre Katze ermittelt worden ist, muss erbeutet werden:

- Verstecken Sie kleine Trockenfutterportionen in Ihrer Wohnung und wechseln Sie häufiger die Verstecke. Katzen sind Kletterkünstler und turnen gern auch auf Regalen herum, wenn dort etwas Essbares zu finden ist.
- Kleine Plastikbälle mit Loch, durch das gerade ein Bröckchen Trockenfutter passt, eignen sich gut als Futterbehälter. Möchte die Katze fressen, muss sie den Ball und damit auch sich bewegen.
- Sie können auch Trockenfutterhäppchen wegwerfen und Ihre Katze muss sie fangen. Das ist nicht nur lustig, sondern bringt Ihren Stubentiger richtig auf Trab – fast so wie auf der Jagd!
- Manche Katzen lieben es und sind sehr ausdauernd, wenn es darum geht, Futter auszupacken. Gut geeignet sind kleine Papiertütchen oder –schachteln, um Futter hineinzugeben. Ihre Katze kann sich als Auspackkünstler betätigen.

Bewegung ist der Schlüssel zum "Abspeck"-Erfolg

Nehmen Sie sich täglich etwas Zeit, um mit Ihrer Katze zu spielen. Richten Sie feste Spielzeiten ein von etwa 15 Minuten mindestens einmal pro Tag - bevorzugt abends.

Spielen soll Spaß machen! Legen Sie deshalb Ihrer Katze Spielzeug nicht einfach vor die Nase, in der Hoffnung, dass sie sich damit beschäftigen wird. Das gefällt keiner Katze! Nehmen Sie sich lieber ein Beispiel daran, wie junge Kätzchen miteinander spielen. Im Spiel werden Sequenzen des Jagdverhaltens geübt und trainiert. Für Sie heißt das, Sie müssen sich in die Lage potentieller Beute Ihrer Katze versetzen!

Katzen lieben Ping-Pong-Bälle und kleine, bewegliche, knisternde, raschelnde und quielende Gegenstände aus Fell, Federn, Folie, Plastik, Kork und Gummi. Diese Gegenstände mit Bändern versehen und von Ihnen fantasievoll und möglichst lebensnah eingesetzt, werden die Jagdleidenschaft Ihrer Katze wecken.

Lassen Sie Ihre Katze nie unbeaufsichtigt mit solchen Spielzeugen. Sie könnte Teile der "Spielbeute" verschlucken oder sich in den Bändern verheddern.

- Hervorragend geeignet für Fangspiele sind kleine Angeln mit Gummiband, an dessen Ende eine Spielmaus oder ein Federbüschel befestigt ist. Einige Katzen vollführen die tollsten Luftsprünge, um die Maus oder den Vogel zu fangen. Je geschickter Sie sich bei diesen interaktiven Spielen anstellen, um so mehr werden Sie Ihre Katze aus der Reserve locken. **Ein kleiner Tipp:** Bedenken Sie, ein Vogel würde nie auf die Katze zufliegen und eine Maus würde ihr auch nicht direkt ins Maul laufen! Spiele müssen möglichst lebensnah mit Deckung und Verstecken gestaltet werden.
- Überlassen Sie Ihrer Katze immer wieder mal die Beute, so ist sie hoch motiviert, sich auf das nächste Spiel einzulassen. Jagderfolge sind für unsere Wohnungskatzen so wie das Salz in der Suppe!
- Wenn Ihre Katze gern sehr wüst spielt, beenden Sie solche Spiele nie abrupt, denn Frustration und Aggression können die Folge sein. Beenden Sie temperamentvolle Jagdspiele immer allmählich und mit Ruhe.

Sie sehen, es gibt einiges, was Sie für Ihre Katze und mit Ihrer Katze tun können, damit das sehr ernst zu nehmende Gesundheitsrisiko Übergewicht kein Thema ist!