

Kleines 1x1 gesunder Ernährung

Inhalt

Carnivorer Omnivor (Fleischfressender Allesfresser).....	1
Hunde sind aggressive Beutegreifer.....	2
Ernähren statt satt machen.....	2
Satt machen.....	3
Hundefutter = Teufelszeug?.....	3
Sie dürfen sein, was Sie sind.....	4
Ernähren – wie geht das?.....	4
Muss ich das wiegen?.....	4
Wie füttere ich?.....	5
Ernährungshighlights.....	5
KONG-Füllung.....	6
Basisernährung.....	6
Fleischanteil.....	6
Gemüseanteil.....	7
Sättigungsbeilage.....	8
Pampensmatsche.....	8
Fütterungsmathematik.....	9
Basisnahrung = 1/3 Fleisch + 1/3 Gemüse + 1/3 Sättigungsbeilage.....	9
1 x täglich ein Ernährungshighlight.....	9
Gewürze nein, Kräuter ja.....	9

Carnivorer Omnivor (Fleischfressender Allesfresser)

Hunde werden in der lateinischen Fachsprache als carnivore Omnivoren bezeichnet. Das bedeutet übersetzt fleischfressende Allesfresser. Es gibt jedoch Wissenschaftler, die behaupten Hunde seien omnivore Carnivore (allesfressende Fleischfresser).

Tatsächlich sind die Positionen in der Fachliteratur ungeklärt.

Der kleine, feine Unterschied ist, dass die Fraktion der Fleischfresser mit Appetit auf alles behaupten Hunde bräuchten Fleisch notwendigerweise zum Überleben. Eine fleischlose Ernährung sei für Hunde grundsätzlich schädlich. Die Fraktion der Allesfresser mit Appetit auf Fleisch hingegen behauptet Hunde könnten auch mit einer fleischlosen Diät dauerhaft gesund leben, da sie ja Allesfresser sind

(so wie wir Menschen) – allein mit einem besonderen Hang zu Fleisch (im Prinzip wie der westlich sozialisierte Homo Sapiens Carnivoris auch...).

Mir persönlich ist es egal. Ich versperre mich grundsätzlich jeder dogmatischen Haltung. Ich finde es spannend zu wissen, dass beide Positionen offenkundig wissenschaftlich valide zu belegen sind. Und somit gilt für mich: In Beidem steckt ein Körnchen Wahrheit.

Hunde sind aggressive Beutegreifer

In Bezug auf die biologisch notwendige und optimale Ernährungsgrundlage eines Hundes besteht also durchaus Interpretationsspielraum. Die Beobachtung frei- und wildlebender Hunde sowie Caniden zeigt, dass Hunde auf sehr verschiedenen Diäten gesund überleben können (siehe u.a. Günther Blochs Pizzahunde).

Eines jedoch ist im genetischen Programm eines Hundes festgeschrieben: Jagdverhalten. Jagdverhalten ist in jedem Hund drinnen. In unterschiedlicher Ausprägung, in unterschiedlicher Intensität und Erscheinungsform. Aber Tatsache ist, dass Hunde es lieben zu jagen.

Das Greifen bewegter Objekte und bei natürlich lebenden Hunden auch das Töten sind ein wahrer Rausch an Endorphinen für einen Hund. Das ist einfach so. Meine zartfühlende, sensitive und devote Nala ist eine passionierte Jägerin. Ich kann ihr Jagdverhalten in gewissen Grenzen über Signalkontrolle abbrechen. Eines kann ich jedoch nicht: Ihr die Lust, die Passion – ich würde sogar sagen die Erregung – dabei zu nehmen.

Nala hat bereits mit leuchtenden Augen in unendlicher Klarheit (und wie ich fand Weisheit) und Präsenz ein Kaninchen gefangen und getötet. Ich hatte das weder gewollt noch verhindern können in dem Moment. Ich hatte auch keine Chance Nala das von ihr getötete Kaninchen aus der Schnauze zu nehmen. So fest war ihr Griff und so voll war sie mit Endorphinen, dass sie den Schmerz meiner Hände auf ihren Lefzen nicht einmal wahrnahm.

Doch alles in ihr leuchtete vor Glück. Ich habe sie selten so sehr leuchten sehen.

Es ist einfach so. Hunde sind aggressive Beutegreifer. Und sie töten (wenn sie natürliches Verhalten kennen und zeigen können und dürfen) in Klarheit, Würde und mit Effizienz. Es fühlt sich natürlich und friedlich an (im Gegensatz zu einer Schlachtung durch uns Menschen – bei der Schlachtung durch Menschen habe ich ein Gefühl von Frieden beim mit der [Todes]Angst konfrontierten Tier nie wahrgenommen).

Einem Hund Fleisch zu verweigern scheint mir nicht unbedingt aus ernährungsphysiologischen Gründen verwerflich zu sein. Ich finde es schlimm, weil der Hund mit einer solchen Haltung abgelehnt wird als das, was er wird: Ein fleischgelüstendes Raubtier, das aus dem Genuss von Fleisch nicht nur Sättigung erfährt, sondern auch Lustgewinn hat.

Ernähren statt satt machen

In der westlichen „Zivilisation“ gibt es im Wesentlichen zwei einander gegenüber stehende Weisen auf die ein Mensch sich selbst und auch die ihm gehörenden Tiere am Leben halten kann:

- Satt machen und mit zugesetzten Nährstoffen versorgen
- Ernähren

Satt machen

Jeder von uns hat das schon einmal erlebt: Wir schlagen uns den Bauch voll, bekommen im Prinzip nichts mehr rein, weil der Bauch übervoll und prall gespannt ist. Und dennoch verspüren wir noch Appetit oder bekommen kurze Zeit danach wieder das Gefühl von Hunger.

Das ist ein typisches Phänomen minderwertiger industrieller „Sattmacher“. Sie sind vollgepumpt mit kurzkettigen Kohlenhydraten, enthalten häufig ungesättigte Fettsäuren, sehr viel industrielle Abfallprodukte, die im Herstellungsprozess entstehen und diverse Zusatz- und Farbstoffe.

Diese Beschreibung trifft unter anderem auf handelsübliche Chips, Backwaren, Süßigkeiten oder Fertiggerichte zu. Sie trifft aber auch auf das typische Hundetrocken- und Feuchtfutter zu.

Ich finde hier den Begriff „Futter“ sehr angebracht, da dieses Zeug dafür gedacht ist, vom Hund „weggefuttert“ zu werden. Nicht aber mit Genuss als Nahrung aufgenommen zu werden.

Den Hund mit Sattmachern zu füttern ist sehr bequem für uns Menschen.

Sattmacher-Futter für Hunde wurde erfunden, damit wir Menschen es bequem haben. Seine Erfindung hat nichts mit wohlmeinender Hundeliebe zu tun. Die heutige Existenzberechtigung auch nicht. Jede Werbung, die Ihnen suggeriert, dass Hundeliebhaber mit all ihrer ethischen Integrität, Gewissenhaftigkeit und Liebe zum Hund ein Nahrungsmittel anbieten würden, das nur dem Besten Ihres Hundes dient, suggerieren Ihnen genauso viel Wahrheit wie VW mit seinen Dieselmotoren, die Fifa mit ihren Märchen und Alice Schwarzer in Bezug auf ihre nicht entrichteten Steuern.

Und Sie glauben das wirklich?

Ich erlebe immer wieder die klügsten Personen, die auf intelligent beworbene Hundefutterwerbung reinfallen. Meistens erliegen sie den wohlklingenden Versprechen auf der Verpackung, eines Verkäufers oder eines Bekannten.

Hundefutter = Teufelszeug?

Hundefutter ist deswegen kein Teufelszeug. Die Diesel von VW haben mehr als Schrottwert und die Manager bei der Fifa sind noch immer Menschen, wenn auch korrupte. Und Alice Schwarzer hat eben versucht den Männern auch in Bezug auf Steuerhinterziehung das Wasser zu reichen. Es mag ihr in Ansätzen gelungen sein.

Die Dinge als das zu erkennen, was sie sind ist die Grundlage jeder guten Entscheidung.

Hundefutter ist, egal wie teuer, immer Einheitspampe. Das ist einfach so. Jedes Pellet ist von gleichartiger Zusammensetzung wie das andere Pellet in der Verpackung. Und Punkt. Nassfutter ist in keinsten Weise besser.

Sehen Sie bei jeder Frage zum Thema Ernährung schlicht in den Spiegel. Das hilft Ihnen gute Antworten zu finden.

Ich ernähre mich grundsätzlich sehr gerne abwechslungsreich, frisch, ballaststoffreich und mit Produkten, die möglichst frisch und wenig verarbeitet sind. Ein Salat aus verschiedenen Obst- und

Gemüsesorten kann eine Geschmacksvielfalt im Mund auslösen, die sich anfühlt wie Himmel auf Erden. Ein Sorbet mit frischer Zitrone lässt mich dankbar meinen Löffel ablecken. Und so ein richtig schönes, saftiges Steak mit Kartoffel und ein wenig Sour Cream dazu... Da können manch einem Mann Freudentränen in die Augen steigen.

Und manchmal greift man gerne zur Schokolade, isst auch Chips oder oder macht sich ein Gericht aus der Dose.

Ich wäge gut ab, wann ich was wie warum tue. Habe ich wenig Zeit, weil mir andere Dinge wichtig sind, die meine Zeit in Anspruch nehmen, füttere ich mich selbst mit Sattmachern, um nicht vom Fleisch zu fallen. Dabei versuche ich gesunde Sattmacher wie Bananen oder Kartoffeln zu wählen oder auch Reis statt billiger Nudeln oder Industrieware.

Sie dürfen sein, was Sie sind

Als Halter haben Sie daher das Recht, Ihrem Hund zu füttern, was Sie gerade in Ihr Leben gut hineinbekommen. Und manchmal darf das auch Trocken- oder Nassfutter sein. Die Basis für gute Ernährung sollte jedoch immer echte, frische, abwechslungsreiche Nahrung mit echten Nährstoffen sein.

Was das im Detail ist, dürfen Sie genauso bestimmen, wie Ihr Hund Ihnen ein Leitfaden sein sollte bei Ihrer Entscheidung zur Ernährungszusammenstellung

Ernähren – wie geht das?

Ein Hund kann mehrere Wochen auf einer reinen Fleischdiät überleben ohne Nährstoffeinbußen. Ebenso kann ein Hund auf einer rein vegetarischen Diät mehrere Wochen (manche behaupten auch Jahre) ohne Nährstoffeinbußen gut überleben. Sie sehen also, dass Sie sehr viel Freiraum haben in Ihrer Nahrungsgestaltung.

Muss ich das wiegen?

Nein, müssen Sie nicht! Sie müssen rein gar nichts wiegen. Nicht Ihren Hund, nicht sich selber und auch nicht das Essen für Ihren Hund. Ein emotional gesunder Hund, der ein für ihn gutes Maß an Lebensqualität, sozialer Interaktion und Beschäftigung hat, wird nicht dick.

Diese Regel gilt grundsätzlich. Und es ist vollkommen gleichgültig, wie viel sie ihm zu essen geben. Selbst, wenn Sie einem Hund vom besten Fleisch anbieten und ihm dazu dauerhaft freien Zugang gewähren, wird er davon nicht dauerhaft dick.

Er mag kurzfristig ein wenig zulegen. Das tun wir Menschen auch, wenn wir verreisen, Stress haben oder mal eine Kurve haben, in der wir etwas mehr wiegen (wollen). Jeder emotional und körperlich gesunde Mensch so wie Hund kann mit freiem Nahrungszugang gut umgehen.

Deshalb dürfen Sie sich gerne entspannen und nun das Kochen für Ihr Hundchen genießen.

Wie füttere ich?

Es gibt hier grundsätzlich kein Falsch und kein Richtig. Schön ist es jedoch, wenn Ihr Hund mehrfach am Tag das Angebot (oder die Möglichkeit) zur Nahrungsaufnahme hat. Begrenzen Sie ihm zu keinem Zeitpunkt bewusst das Futter. Lassen Sie ihn einfach essen und sein Essen genießen.

Hat er mäßigen Appetit, lassen Sie das Essen gern stehen. Vielleicht will er es später noch haben.

Frisches Fleisch riecht zumeist intensiv. Es ist Ihr Recht es wegzuräumen und geruchsfest zu verstauen, wenn es Ihnen zu sehr riecht. Ein Hund hat, ebenso wie ein Mensch, das Recht darauf festzustellen, dass er satt ist und einfach das Essen einzustellen. Das wird er immer tun, wenn er gewiss ist, dass er demnächst auch wieder Essen bekommt in ausreichender Menge und Qualität.

Füttern Sie gerne draußen, wenn Ihnen das lieb ist. Füttern Sie gern in der Küche. Geben Sie loses Essen gerne im Napf. Große Fleischstückchen können Sie auch lose in den Garten legen.

Beziehungsfreaks können Essen auch aus der Hand geben. Darin sehe ich jedoch wenig Sinn, weil es einfach anstrengend ist. Es spricht jedoch nichts dagegen aus meiner Sicht – außer, dass es irgendwie anstrengend ist.

Ernährungshighlights

Die Liste an potenziellen Ernährungshighlights ist unendlich lang. Und sie beinhaltet Gesundes Nahrhaftes ebenso wie ungesundes Futter-Satt-Mache-Zeug. Hier eine Auflistung Ernährungshighlights aus Nalas Leben:

- Reispfanne
- Hackfleisch
- Karottenstückchen
- Gebratener Apfel
- Olivenöl
- Cashewnüsse
- Pfannkuchen (vegan und glutenfrei)
- Innereien
- Gebratenes Fleisch (Reste von Pauls Steak)

Jeder Hund hat seine eigenen Ernährungshighlights, die ihn Glücksgefühle empfinden lassen. Ich als Gourmet habe für die Gelüste meiner Wuffies großes Verständnis und biete ihnen im Rahmen einer gesunden Ernährung je nachdem, was ich gerade da habe und was mir und Nala passt, stets eine kleine Auswahl der o.g. Ernährungshighlights an.

KONG-Füllung

Ein sehr wichtiges, weil praktisches, Ernährungshighlight ist das Verfüttern von KONG-Füllungsmaße in einem KONG. KONG Füllungsmaße sollten Sie sinnvollerweise stets selbst herstellen. Die Optionen, die sie im Handel kaufen können sind teuer und unnötig voll mit Chemie.

KONG-Füllungen sollten immer matschig und klebrig sein. Ein hoher Fettanteil ist sehr vorteilhaft und das Vermengen von Festkörperanteilen empfiehlt sich.

Beispiele für gute Kong-Füllungen sind unter anderem:

(Halbwegs) gesunde Kong-Füllung

- Kokosöl (50g)
- Geriebener Apfel (50g)
- Haferflocken mit Wasser eingeweicht (50g)

Mega-Schlemmerei Kong-Füllung

- Haferflocken in Wasser eingeweicht (100g)
- Hochwertiges Dosenfutter (100g)

ODER

- Gekochtes Hähnchenfleisch püriert oder in winzige Stückchen gerupft (100g)
- Geriebene Karotte (50g)

Kartoffelbrei-Füllung

- Stampfkartoffeln (100g)
- Räucherfisch (50g)
- Karottenwürfel, winzig (50g)

Dies sind bloß Beispiele. Ihrer Fantasie sind, wenn Sie den Geschmack Ihres Hundes kennen, keine Grenzen gesetzt. Achten Sie einfach darauf, eine matschige Komponente mit viel Fett zu haben, ein Fleisch-Highlight mit reinmengen und Festkörperanteile untermischen.

Basisernährung

Die Basisernährung ist die Grundlage dessen, was ein Hund an Nährstoffen zu sich nimmt. Diese sollte möglichst gesund und natürlich sein.

Fleischanteil

Fleisch darf im Alltag in variabler Zusammensetzung zwischen 25 und 75% einnehmen. Es ist vollkommen in Ordnung, dass das variiert.

Angenommen ich verteile einen Kehlkopf, einen Schlund oder habe ein Stück vom Hähnchen. Dann kann das schon mal 50 bis 75% der Tagesernährung ausmachen. Dafür füttere ich am nächsten Tag einfach weniger oder auch mal gar kein Fleisch.

Fleisch dürfen Sie grundsätzlich roh oder gekocht verfüttern. In rohem Fleisch erhalten Sie mehr Nährstoffe und haben einen hervorragenden Zahnreinigungseffekt. Es ist daher sehr vorteilhaft, wenn Sie auch manchmal große, zusammenhängende Fleischstücke verfüttern und nicht nur klein gewolfenes Fleisch.

Rohes Fleisch dürfen Sie grundsätzlich mit Knochen verfüttern. Das gilt auch für Geflügelfleisch. Bei rohem Geflügelfleisch besteht keine Gefahr der Verletzung für Ihren Hund – auch nicht bei den sog. Röhrenknochen in den Gliedern von Geflügelfleisch.

Unter Hundeleuten gilt es als erwiesen, dass man einem Hund kein rohes Schweinefleisch verfüttern darf. Alle raten von rohem Schweinefleisch ab, weil es angeblich schädlich für den Hund sei.

Generell ist Schweinefleisch eher minderwertiges Fleisch, das man (der Mensch) ruhig meiden sollte. Zumindest wenn es sich um Mastschweine handelt. Das liegt am vom Mensch gezüchteten Industrie-Turboschwein und der grausamen Haltungs- und Schlachtungsmethoden von Schweinen. Steht mir jedoch der Sinn danach – oder hat meine Oma mal wieder ihre Liebe zu meinen Hunden entdeckt – gestatte ich meiner Oma rohes Schweinefleisch für meine Hunde. Das Aurjetzky-Virus ist beim Mastschwein so gut wie nicht vorhanden. Beim Wildschwein ist es ein höheres Risiko. Das Aurjetzky-Virus wird beim Erhitzen des Fleisches abgetötet. Erhitztes Wildschwein ist für Hunde somit immer okay.

Gemüseanteil

Der Anteil an Gemüse darf gerne zwischen 10 und 50% der Basisernährung betragen. Auch hier gilt diese Angabe in sich verändernden Anteilen.

Manchmal kochen wir Steckrübe oder Grünkohl. Nala liebt Steckrübe in der Weise, wie wir sie uns kochen. Da kann es schon einmal sein, dass sie eine größere Portion davon weghaut. Ebenso genießt sie die kurze Phase, die es im Spätherbst Grünkohl zu essen gibt und freut sich über eine angemessene Portion. Kürbis variiert in ihrer Appetitskala sehr. Manchmal findet sie Kürbis klasse und möchte davon gerne ein bis zwei Hände voll haben. Und an anderen Tagen sieht sie Kürbis mit dem Hintern nicht an.

Mit Möhrchen verhält es sich bei ihr ähnlich.

Hunde dürfen grundsätzlich jedes Gemüse essen, das wir Menschen auch zu uns nehmen. In Bezug auf die Darreichungs- und Zubereitungsform gilt das Gleiche wie für den Menschen: Gemüse, das wir roh essen, darf auch der Hund roh bekommen. Gemüse, das der Mensch nur (oder eher) im gekochten Zustand verzehren sollte, sollte auch der Hund gekocht erhalten (Kürbis, Kartoffel, Steckrübe, ...)

Gemüse zum Kochen:

- Steckrübe (Wrucke)
- Kartoffel
- Kürbis
- Zucchini
- Karotte
- Rettich
- Wirsing

Rohes Gemüse:

- Rote Beete
- Paprika
- Karotte
- Kohlrabi
- Zucchini
- Kohl
- Broccoli

- Kohl
- Broccoli
- Rettich

Das Thema Obst kann man eher kurz fassen. Jede handelsübliche Obstsorte ist für Ihren Hund verträglich. Nala findet Äpfel manchmal sehr appetitlich. Es gibt Hunde, die verrückt sind nach Bananen. Hunde verschmähen diese typischerweise auch. Früchte, die Sie Ihrem Hund bedenkenlos geben können, sind unter Anderem:

- Apfel
- Banane
- Birne

In kleinen Mengen verträglich:

- Pflaume
- Weintrauben
- Kirschen (bitte nur entkernt)
- Nektarine
- Erdbeere

Sättigungsbeilage

Ich biete meinen Hunden fast täglich auch das, was bei uns Menschen gerne unter dem Begriff „Sattmacher“ angeboten wird, an:

- Reis (alle Sorten)
- Hirse (sehr gesund und verträglich)
- Haferflocken
- Erbsen
- Bohnen
- Linsen
- Couscous glutenfrei
- ...

Pampenmatsche

Im Allgemeinen mache ich gerne einen Mix aus dem, was ich dem Hund zum Essen anbiete. Ich mixe zum Beispiel vorgekochtes Gemüse mit ein wenig Sättigungsbeilage und Fleisch.

Ich mixe das Ganze in einen Napf hinein und biete es dem Hund als Einheitspampe an. Bei gewolfem Fleisch wird das Ganze dann eine intensiv riechende (manchmal auch ziemlich stinkende) Pampensmatsche.

Der Geruch geht typischerweise vom Fleisch aus. Das Gemüse und die Sättigungsbeilage sind in der Regel geruchsneutral. Sofern sie also von der Sorte Mensch mit empfindlicher Nase sind, bieten Sie stinkenden Pampensmatsche draußen an oder trennen Sie sonst Fleisch von dem Rest.

Beobachten Sie, wie gut das funktioniert und passen Sie gegebenenfalls Ihre Pampen- oder Fütterungsstrategie an, falls sie das Gefühl bekommen, dass Ihr Hund sich nicht ausgewogen ernährt oder Sie auf bestimmten Essensanteilen „sitzen bleiben“.

Erfahrene Eltern wissen, dass man manchmal ein wenig tricksen muss, um das gute Gesunde auch in das Kind hinein zu bekommen.

Fütterungsmathematik

Ich tue mich sehr schwer damit, konkrete Vorschläge zu machen. Ich würde grob nach der Faustregel gehen:

Basisnahrung = 1/3 Fleisch + 1/3 Gemüse + 1/3 Sättigungsbeilage

1 x täglich ein Ernährungshighlight

Beim Kick-Off zeige ich Ihnen verschiedene Suppen und deren Zubereitung.

Sollten Sie weitere Rezepte wünschen, werde ich mich nach dem Seminarwochenende hinsetzen und Ihnen ein paar konkrete Rezepte aufschreiben.

Gewürze nein, Kräuter ja

Ein wichtiger Hinweis noch zur gesunden Fütterung: Hunde brauchen gute, hochwertige Supplemente in gewissem Maße. Hierzu gehört vor allem Zinc, Vitamin C, Vitamin B12 aber auch Sango-Koralle für die Supplementierung mit Magnesium und Calcium (bitte keine Grünlippmuschel, die stammt typischerweise aus Zuchtanlagen).

Ein Hund profitiert von Kräutern im Allgemeinen genauso wie ein Mensch. Folgende Kräuter (mit würzendem Effekt) können Sie gerne in das Gemüse verkochen oder auch der rohen Nahrung beimengen:

- Knoblauch
- Zwiebel
- Kamille
- Kümmel

- Beifußkraut
- Fenchel
- Kokos
- Wurzel von der Brennessel, Löwenzahn, Klette, Petersilie
- Petersilie oder Koriander
- Dulse-Alge (Jod-Lieferant!)

Die hier genannten Kräuter haben u.a. eine antiparasitär unterstützende Wirkung. In der Dosierung sind sie ähnlich zu verwenden, wie für uns Menschen. Einfach rein damit. Es wird schon passen.