

BARF-Basics



Sofie lässt niemals etwas übrig.

Seinen Hund zu barfen ist nicht halb so aufwendig, wie es in der Öffentlichkeit kundgetan wird. Dieses Vorurteil hält sich jedoch hartnäckig und ich kann als berufstätige Mutter von drei Kindern mit Leib und Seele versichern, dass das definitiv nicht der Fall ist!

Es stimmt, dass es ein wenig mehr Arbeit bereitet, als einen Sack Futter aufzureißen. Allerdings stehen dem wiederum der Spaß beim Einkaufen der Zutaten und die Leidenschaft der Zubereitung der leckeren Gerichte entgegen.

**Meine Leidenschaft ist es,
Sofies Futter zuzubereiten!
Sofies Leidenschaft ist es,
ihr Futter zu verspeisen!**

Einer der wichtigsten Beweggründe, warum ich mich irgendwann vom industriell hergestellten Hundefutter abgewendet habe, war die Tatsache, dass ich selbst die Verantwortung übernehmen wollte, selbst

entscheiden wollte, was im Napf meiner Hündin landet. Selbst das Futter zusammenzustellen, die Zusätze hinzuzufügen, die Vitamin- und Nährstoffzufuhr zu dosieren und zu kontrollieren, gab mir ein gutes Gefühl und Sicherheit.

Dieses Gefühl hält bis heute an und wird jeden Tag aufgefrischt, wenn ich Sofie beobachte, wie sie mit lautem Schmatzen ihren Napf ausleckt, bis er absolut sauber ist! Sofie lässt niemals etwas übrig – falls sie es doch mal tun sollte, dann kann ich mir sicher sein, dass irgendwas mit ihr nicht in Ordnung ist.

Seinen Hund so natürlich wie möglich zu ernähren, ist ein großer Schritt in Richtung gesundes und langes Hundeleben. Hundesenioren können bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben! Man muss ihnen das Alter nicht immer ansehen. Es geht darum, den Hundejahren mehr Leben zu geben und nicht dem Leben mehr Jahre! Ich möchte auf viele Jahre, gerade über die Ernährung, eine stabile Grundlage für ein harmonisches Zusammenleben ebnen, allem voran in Sachen Vitalität und Gesundheit!

Die Rohfütterung stärkt das Immunsystem und den Organismus. Die Muskulatur verbessert sich, Bänder, Sehnen und Gelenke werden gekräftigt. Zecken und Darmparasiten kommen bei gesunden, roh gefütterten Hunden seltener vor. Außerdem fällt der Hund durch schönes, glänzendes Fell auf. Zahnstein tritt weniger auf durch Knochenfütterung. Ein weiterer positiver Aspekt ist die Vitalität und Lebensfreude ausgeglichener, zufriedener Hunde.

Es gibt ein paar Grundlagen, die Sie unbedingt bei der gesunden und natürlichen Rohfütterung beachten sollten. Es ist bei Weitem keine Wissenschaft für sich, wie es so oft und gern propagiert wird!

Natürlich, gesund und ausgewogen ist das Mittel der Wahl! Roh oder auch gekocht, frisch und vor allem lecker soll es sein!

Der Verdauungstrakt von Hund und Wolf ist in Aufbau und Funktion identisch. Wölfe und Wildhunde ernähren sich von selbst gejagten Tieren oder Aas, aber auch von Wurzeln, Beeren und hin und wieder Erde oder Baumrinde. Diese Ernährung können wir nachahmen. Die Grundlage dazu liefert uns die Natur. Hinzu kommen die Erfahrung und das Wissen aus der Human-Ernährungslehre.

Die natürliche Ernährung setzt sich aus mehreren Bestandteilen zusammen. Allen voran das Fleisch, fleischige Knochen, Innereien und Fisch, gefolgt von Gemüse, Obst, Kräutern und Zusätzen. Das Fleisch sollte möglichst roh gefüttert werden, weil dann noch alle Enzyme enthalten sind.

Ein- bis zweimal pro Woche gibt es eine fleischlose Mahlzeit mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln als Grundlage. Dem hinzugefügt werden im Wechsel verschiedene Milchprodukte wie zum Beispiel Hüttenkäse, Joghurt, Buttermilch oder auch Ziegen- und Schafskäse sowie Gemüse-Obst-Rationen in Form eines Smoothies.



*Vitalität und Gesundheit –
die Grundlage für die Harmonie
zwischen Mensch und Hund.*

Um einer latenten Azidose (Übersäuerung) durch ein Zuviel an Proteinen entgegenzuwirken, kann man auch komplette fleischfreie Tage in der Woche – sogenannte „Basentage“ – einbauen.

Zwar sind bei einer gesunden Stoffwechsellistung, insbesondere von Leber, Niere und Darm, physiologisch keine Imbalancen zu erwarten, doch ist die Voraussetzung nur durch eine ausreichende Bewegung des Hundes gegeben, das heißt, die Leber ist dann in der Lage, dank der Harnstoffsynthese stoffwechselbedingte Abbauprodukte über die Gallensäure in den Darm und nicht fettlösliche Bestandteile über die Niere (Glutaminsynthese) auszuscheiden.

Als Grundlage für fleischlose Mahlzeiten dienen hier basenbildende Lebensmittel wie zum Beispiel Kartoffeln, Äpfel, Bananen, Kiwis, Datteln, Zucchini, Pastinaken oder rote Bete.

Es ist jedoch drauf zu achten, dass ein kompletter fleischfreier Tag nicht sofort hinter einen Tag mit Knochenverfütterung gelegt wird, damit mögliche Knochenreste über die darauffolgenden Fleischmahlzeiten mit verdaut werden können.

Die Zutaten

Zunächst einmal werden im Folgenden die Zutaten vorgestellt, die beim Barfen verwendet werden: Fleisch, Innereien, Knochen und Knorpel, Fisch, Öle und Fette, Milchprodukte und Eier sowie Getreide. Außerdem gehören dazu Obst, Gemüse und Kräuter, welche ich fast immer zu einem Smoothie verarbeite und dann verfüttere.

Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel. Im Urlaub mache ich mir nur keinen

Hinweis

Fleisch, Obst und Gemüse sowie Fleisch und Ziegenmilchprodukte oder Fleisch und Knochen sind geeignete Mischungen und Hauptbestandteile sowie Grundnahrungsmittel des Barfens.

Stress, weil mir nicht mein gewohntes Küchenequipment zur Verfügung steht. In dieser Zeit verwende ich gern einzelne Obstsorten, welche mit einer Gabel leicht zu zerkneten sind und nur mit etwas Wasser verlängert unter das Futter gemischt werden, wie zum Beispiel Bananen, Himbeeren oder auch Frühkarottenbrei aus dem Gläschen.

In der Regel werden die Zutaten roh verfüttert. Ausnahmen gibt es bei dem Getreide in Form von Nudeln und Reis sowie bei einigen Gemüsearten. Kartoffeln dürfen ebenfalls nicht im rohen Zustand gefüttert werden.

Alle diese Zutaten werden von mir in wenig Flüssigkeit gedünstet, sodass sie fast

breiig sind und dadurch besser vom Verdauungssystem des Hundes enzymatisch aufgespaltet und verwertet werden können.

Fleisch und Innereien

Muskelfleisch, Mixfleisch, Saumfleisch, Strosse, Tartar und Fett von Rind, Lamm, Pferd, Ziege, Schaf, Strauß, Pute, Ente, Gans, Kaninchen, Hirsch sowie Rentier sind die Hauptenergielieferanten in der BARF-Fütterung und sollten 50 Prozent des Gesamtanteils einer Futtermischung nicht unterschreiten, sondern eher überschreiten.

Zu den Innereien, welche noch zusätzliche Vitamine liefern, zählen Herz, Blättermagen, Grüner Pansen, Leber (sollte seltener gefüttert werden wegen des hohen Vitamin-A-Gehaltes), Niere und Milz.

Ich füttere höchstens ein bis zweimal in der Woche Innereien, wobei ich Herz, Blättermagen und Pansen großzügiger berechne als Leber, Niere und Milz. Die drei zuletzt genannten Innereien können, wenn sie in zu großen Mengen gefüttert werden, Durchfall verursachen und kommen bei mir grundsätzlich nur zwei- bis dreimal im Monat in den Napf.



Hier eine leckere Auswahl an Fleisch und Knochen: Hähnchenschenkel, große Sandknochenstücke, flache Rippe, Hähnchenherzen und gemischtes Muskelfleisch.

Knochen und Knorpel

Knochen und Knorpel sind wichtige Kalziumquellen, sodass ich auch in diesem Zusammenhang nicht umhinkomme, das Kalzium-Phosphor-Verhältnis anzusprechen. Es ist ein viel diskutiertes Thema. Vor allem im ersten Lebensjahr des Hundes sollte man unbedingt darauf achten, das Kalzium-Phosphor-Verhältnis sehr verantwortungsvoll auszurechnen.

Wenn sich der Hund noch im Wachstum befindet, ist es nach meiner Meinung unabdingbar, dass man sich an genaue Vorgaben hält. Wenn Sie unsicher sind, dann sollten Sie sich professionelle Hilfe holen und die erforderliche Menge genau berechnen lassen. Sowohl eine Über- als auch eine Unterversorgung mit Kalzium im Wachstum können erhebliche Schäden und Erkrankungen des Skeletts nach sich ziehen!

Die Kalziumgabe muss im Wachstum alle drei bis vier Wochen neu berechnet und an das steigende Gewicht angepasst werden. Dazu kommt, dass sich der Grundbedarf an Kalzium und sogar die prozentuale Futtermenge zum Körpergewicht in den verschiedenen Wachstumsphasen grundlegend ändern. Beispielsweise macht etwa ab dem 7. Monat eine Reduzierung der Futtermenge (sinkender Phosphor-Anteil) eine verringerte Kalzium-Gabe erforderlich.

Bei einem erwachsenen Hund ist die Berechnung des Kalzium-Bedarfs sehr viel einfacher zu ermitteln. Ich halte mich an die Vorgaben und Berechnungsgrundlagen von Swanie Simon beziehungsweise Meyer und Zentek. Diese geben einen Kalzium-Bedarf für einen ausgewachsenen Hund zwischen 50 und 90 mg Kalzium pro Kilogramm Körpergewicht an. Bei einem 30 kg schweren Hund sind das durchschnittlich 1500 bis 2700 mg Kalzium pro Tag.



Sofie bei ihrer Lieblingsbeschäftigung.

Ich favorisiere die natürliche Kalziumgabe und gebe meiner Hündin drei- bis viermal in der Woche rohe, fleischige Knochen zu fressen. Außerdem achte ich darauf, dass ich verschiedene Knochenarten anbiete, wie zum Beispiel:

- Ochsenchwanz
- Kalbsoberschenkel
- Putenhälse
- Hühnerhälse und Karkassen
- Kalbsrippchen frisch und/oder getrocknet
- Flache Rippe vom Rind
- Große Sandknochen am Stück



Ein Putenhals steht bei uns regelmäßig auf dem Speiseplan.

100 g der oben aufgeführten Knochen decken bereits den Tagesbedarf eines 30 Kilogramm schweren Hundes.

Sollte durch erhöhte Gabe an kalzium- und phosphorhaltigen Nahrungsmitteln der Kalzium-Phosphor-Spiegel kurzfristig erhöht oder erniedrigt sein, so reguliert der hormonelle Kreislauf der Nebenschilddrüse und der Schilddrüsenzellen (kurz SD-Zellen genannt) das Gleichgewicht.

Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass dieser Regulationsmechanismus nicht dauerhaft überstrapaziert wird, da auch die Niere in ihrer Arbeit als Ausscheidungsorgan verstärkt belastet wird.

Ich musste mich übrigens anfänglich sehr überwinden, Knochen an meine Hunde zu füttern. Ich hatte Angst, dass sie sich verschlucken würden, dass die Knochen splintern würden, dass sie die Knochenfresserei nicht vertragen würden und, und, und ...

Mit der Zeit habe ich mich an immer mehr Knochenarten herangetastet und die Ängste waren völlig unberechtigt. Ich füttere jedoch ausschließlich die oben auf-

Hinweis

Das Parathormon und das Protein Calcitonin regulieren das Kalziumverhältnis im Blut. Parathormon wird in der Nebenschilddrüse produziert und sorgt bei Kalziummangel im Blut für ein erhöhtes Lösen von Kalzium aus den Knochen. Calcitonin ist der Antagonist und wird in der Schilddrüse produziert. Es sorgt für die Einlagerung von Kalzium in den Knochen.

geführten Knochenarten und habe damit sehr gute Erfahrung gemacht. Ausführlicher gehe ich auf dieses Thema im Kapitel „Zahnpflege durch Knochenfütterung“ ein.

Fisch

Fisch ist ein besonderes Schmankerl für Hunde und bekannterweise reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Allerdings füttere ich Fisch aufgrund der Schadstoff- und Schwermetallbelastung eher selten.

Einmal im Monat gibt es Lachs oder Thunfisch – frisch oder auch aus der Dose (gut abgewaschen wegen des Salzgehaltes) – zusammen mit Hüttenkäse und einem rohen Ei.

Öle und Fette

Ein weiterer Bestandteil der natürlichen und gesunden Rohfütterung müssen immer Öle sein. Sie beinhalten neben den gesättigten auch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Hund nicht selbst bilden kann. Deswegen ist es sehr wichtig, dass der Hund diese wichtigen Fettsäuren über das Futter aufnimmt.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden aufgeteilt in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Über das Fleisch in der Rohernährung bekommt der Hund einen überwiegenden Anteil der überlebenswichtigen Omega-6-Fettsäuren, sodass Omega-3-Fettsäuren ergänzt werden müssen, da beide Fettsäuren in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen sollten.

Erforderlich ist die Zufütterung von mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren erst geworden, weil das Fleisch von Masttieren einen erheblichen Mangel an diesen Fettsäuren aufweist.

Vitamin-E-haltige Öle runden das Angebot ab, da sie einen Schutz vor Oxidation gegenüber den empfindlichen Omega-3-Ölen bieten. Distel- und Weizenkeimöl bieten sich hier als Ergänzung an.

Bevorzugte Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren sind Lachs- und Dorschöl sowie der Lebertran. Es gibt aber auch ausgezeichnete pflanzliche Omega-3-Fettsäure-Lieferanten wie Walnussöl, Hanföl oder Leinöl. Es ist jedoch zu erwähnen, dass tierische Öle einen wesentlich höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren besitzen als pflanzliche Öle.

Auch ist eine abwechslungsreiche Gabe verschiedener Öle empfehlenswert, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Achten Sie beim Kauf der Öle immer auf die Kaltpressung – nur in diesen kalt gepressten Ölen ist gewährleistet, dass größere Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten sind. Da diese jedoch nur etwa vier bis sechs Wochen nach Anbruch haltbar sind, ist die Aufbewahrung im Kühlschrank und in dunklen Flaschen notwendig. Somit wird dem Verfall und dem Oxidationsprozess des kostbaren „Lebenselixiers“ vorgebeugt.

Auch bei der Berechnung des Öls halte ich mich an die Vorgaben von Meyer/Zentek, welche angeben, dass beim Einsatz von pflanzlichen Ölen zur Sicherung

der Versorgung mit essenziellen Fettsäuren mindestens 0,3 g pro Kilogramm Körpergewicht angesetzt werden müssen.

- Für einen 20 kg schweren Hund ist das ein Bedarf von etwa 6 g Öl pro Tag.
- Für einen 30 kg schweren Hund ist das ein Bedarf von etwa 9 g Öl pro Tag.

- 1 TL entsprechen etwa 3 g.
- 1 EL entsprechen etwa 10 g.

Es gibt eine Vielzahl an Ölen, die beim Barfen zum Einsatz kommen können, wie zum Beispiel Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Kokosöl, Olivenöl, Borretschöl, Nachtkerzenöl, Leinöl, Distelöl, Hanföl, Knoblauchöl, Dorschöl und Lachsöl.

Milchprodukte und Eier

Milchprodukte werden in der Rohfütterung vor allem als Fett- und Eiweißlieferanten verwendet. Hier bieten sich besonders Hüttenkäse und Joghurt an. Auch Milchprodukte vom Schaf und von der Ziege werden sehr gern gefressen. Ich nutze sie sehr in der natürlichen und gesunden Frischfütterung.

Als Grundlage für die fleischlose Mahlzeit nehme ich zum Beispiel Buttermilch, Hüttenkäse oder auch Ziegenfrischkäse. Als wertvolle Lieferanten der Vitamine A und D stehen regelmäßig Joghurt und Dickmilch sowie zweimal wöchentlich ein rohes oder auch gekochtes Ei auf dem Speiseplan. Die Anfütterung sollte jedoch zunächst in kleinen Mengen erfolgen und kann dann nach und nach gesteigert werden.

Nahrungsergänzungsmittel

Die gesunde und natürliche Fütterung beinhaltet alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Eine Zufütterung von zusätzlichen Nährstoffen ist normalerweise nicht erforderlich. Es gibt allerdings Situationen und Lebensumstände wie zum Beispiel Stress, Hochleistungssport, Krankheit, Trächtigkeit und so weiter, die eine individuelle bedarfs- oder auch saisonorientierte Nahrungsergänzung rechtfertigen. In den Wintermonaten ist es ratsam, die Abwehrkräfte des Hundes zu stärken. Zur Unterstützung des Immunsystems füttere ich in der kalten Jahreszeit zum Beispiel Hagebuttenpulver im Wechsel mit Propolis.

Der Harzer Käse

Der Harzer Käse gehört zum Sauermilchkäse und wird aus Kuhmilch hergestellt. Der Rohstoff des Harzer Käses ist Sauermilchquark. Bei der Herstellung wird er mit wertvollen Kulturen veredelt. Durch diese nützlichen Inhaltsstoffe kann sich die Fütterung von Harzer Käse positiv auf die Darmflora des Hundes auswirken.



Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel.

Hagebutten

Hagebutten besitzen einen hohen Anteil an Vitamin C und dienen zur Anregung verschiedener Stoffwechselprozesse. Sie können frisch oder auch in Pulverform gefüttert werden.

Propolis

Propolis ist eine von Bienen hergestellte Masse, die aus Harz (Baumknospen) von Bäumen gesammelt wird. Propolis wird eine antibiotische, antivirale und antimykotische Wirkungsweise zugesprochen. Außerdem unterstützt es ebenfalls intensiv die Immunabwehr und macht es somit zu einem kostbaren Zusatzfuttermittel in der BARF-Ernährung.

Bierhefe

Bierhefe wirkt sich positiv aufs Haarkleid aus. Es ist sinnvoll, in Zeiten des Fellwechsels mit einer Bierhefe-Kur anzufangen. Die Bierhefe ist ein Abfallprodukt, das bei der Herstellung von Bier entsteht. Sie enthält eine Vielzahl von Aminosäuren, Spurenelementen und ist zudem sehr mineral- und vitaminhaltig. Zu nennen ist hier vor allem das Vitamin B. Bierhefe lässt den Hund schneller durch den Fellwechsel kommen und verleiht dem Fell Glanz und Geschmeidigkeit.

Spirulina und Chlorella

Eins ist sicher, kein Tag vergeht, an dem wir uns nicht mit schädlichen Umwelttoxinen auseinandersetzen müssen, die in Nahrungsmitteln, Wasser, Luft, Medikamenten und so weiter vorhanden sind.

Aber gerade im Frühjahr, wenn die Landwirte beginnen, ihre Felder und Wiesen zu spritzen, ist die Belastung für unsere Vierbeiner besonders hoch. Schaumkronen auf den Feldern lassen dies nur unschwer erkennen.

Alles kommt zum Einsatz: Pestizide, Fungizide, Herbizide. Von März bis Oktober findet ein fliegender Wechsel in Sachen Unkrautvernichtung, Düngung und Schädlingsbekämpfung statt. Es ist mehr als bedauerlich, dass es keine Pflicht ist, diese Sprüheinsätze zum Beispiel mit einem Warn- oder Hinweisschild zu kennzeichnen.

Krank machende Umwelteinflüsse, die den Organismus und unseren Stoffwechsel beeinträchtigen, gibt es genügend. Doch hier werden hochgiftige Substanzen versprüht, die Mensch und Tier nachweislich schädigen.

Ich finde den widerlichen Geruch abstoßend, der die Luft verpestet, wenn man an einem frisch gespritzten Feld vorbeigehen muss, welches gerade bearbeitet wird. Dabei meine ich ausdrücklich nicht den Geruch von einem mit Gülle behandelten Feld, sondern es sind die chemischen Mittel, die einem buchstäblich den Atem rauben, und ich halte es für bedenklich, dass die Menschen so sorglos damit umgehen und es als gegeben hinnehmen, als gäbe es keine Alternativen. Nichtsdestotrotz bin ich mir bewusst darüber, keine Änderung herbeiführen zu können, außer auf diesen Missstand aufmerksam zu machen.

Es bleibt nur die Möglichkeit, Wiesen und Felder in der Zeit von März bis Oktober weitestgehend zu meiden und ausgedehnte Spaziergänge in Waldgebiete zu verlegen und Örtlichkeiten aufzusuchen, die weniger „akut“ umweltbelastet sind.

Es gibt natürlich noch viele andere Umwelteinflüsse, die sowohl das Immunsystem als auch die gesamte Konstitution des Hundes belasten. Gerade im Bindegewebe oder auch in den Knochen reichern sich die Giftstoffe über die Lebensjahre hinweg an. Sie verursachen schlimme Krankheiten, lösen rätselhafte Allergien oder Autoimmunerkrankungen aus oder im schlimmsten Fall lassen



Durch regelmäßige Entschlackung ist Candy mit ihren stolzen 13 Jahren immer noch fit und gesund.

sie sogar Krebs entstehen. Meistens zeigen sich erst nach vielen Jahren die Symptome. Ich versuche mit der natürlichen und gesunden Ernährung diesen aggressiven und schädlichen Umwelteinflüssen entgegenzuwirken und zusätzlich einmal jährlich eine Entgiftung und Ausleitung zur Unterstützung des Stoffwechsels und Immunsystems durchzuführen.

Hierbei leistet die Grünalge *Chlorella pyrenoidosa* und das Cyanobakterium der Gattung *Spirulina* (früher wurden die Cyanobakterien als Blaualgen bezeichnet, sie zählen aber zu den Mikroorganismen) gute Dienste. Sie sind Powerpakete, weil sie vollgestopft sind mit biologisch hochwertigen Nährstoffen. Es ist nachgewiesen, dass sie viele nützliche Stoffwechselvorgänge im Körper begünstigen und das Immunsystem positiv beeinflussen. Dazu kommen die chelatbildenden Eigenschaften, die dafür sorgen, im Körper befindliche Gifte und Schwermetalle zu binden und auszuleiten.

Die Grünalgen der Gattung *Chlorella* sind einzellig und gedeihen ausschließlich im Süßwasser. *Spirulina* verträgt dagegen sowohl Süßwasser als auch Salzwasser. *Chlorella* ist übrigens sehr leicht zu kultivieren, was eine sehr gute Eigenschaft darstellt, um solche Pflanzen als Grundlage für Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen.

Die einzellige Grünalge *Chlorella* besitzt eine ungemein hohe Menge an Chlorophyll in ihren kugeligen Zellen. Sie nutzt die Fotosynthese zur Energiegewinnung auf Basis des Chlorophylls, was ihre kräftig grüne Farbe erklärt.

Die Nährstoffe in der Alge liefern einen Beitrag zur Gesunderhaltung. Neben Fetten, Kohlenhydraten und Ballaststoffen ist besonders der hohe Anteil an pflanzlichem Eiweiß (Proteine), der fast 60 Prozent beträgt, hervorzuheben.

Des Weiteren besitzt *Chlorella* sieben von acht essenziellen Fettsäuren, welche für die gesunde und natürliche Fütterung des Hundes sehr wichtig sind. Auch ein breitgefächertes Vitaminsortiment hat *Chlorella* zu bieten: Vitamin A, B1, B2, B6, B12, C, E, Biotin, Pantothensäure, Inositol, Folsäure und Niacin sind hier zu nennen. Dazu kommen noch Mineralien wie Magnesium, Zink, Jod, Phosphor, Eisen und Kalzium sowie Spurenelemente und kostbare Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Aber auch *Spirulina* braucht sich nicht hinter der Grünalge zu verstecken. Ähnlich wie *Chlorella* besitzt auch sie eine hohe Bioverfügbarkeit. Im Gegensatz zu *Chlorella* hat sie aber weniger Chlorophyll, dafür einen höheren Proteingehalt (70 Prozent). *Spirulina* besitzt alle acht essenziellen Aminosäuren.

Gerade diese essenziellen Aminosäuren sind von großer Wichtigkeit und unerlässlich für die Gesundheit von Mensch und Tier. Sie regulieren, stimulieren und unterstützen den Organismus bei allen Stoffwechselvorgängen, das heißt auch bei der Bildung von Hormonen und Enzymen. Hinzu kommen noch etliche nicht essenzielle Aminosäuren, Mineralien (Kalium, Mangan, Selen, Eisen und viele mehr) und Enzyme, die in diesen winzigen Einzellern enthalten sind. Reichhaltig bestückt ist *Spirulina* auch mit den Vitaminen B1, B2, B3, B5, B6, B9 und B12. Kohlenhydrate in Form von Zucker und Stärke sind dagegen nur in Spuren enthalten.

Gerade auch in Zeiten der Regeneration und der Rekonvaleszenz hat sich die Gabe von *Spirulina* und *Chlorella* bewährt, weil sich unter Zufütterung dieser geballten Nährstoffsammlung die Heil- und Genesungszeit verkürzt und der Gesundheitszustand schnell verbessert.

Alle die genannten Inhaltsstoffe und Substanzen dieser beiden Algenarten sind immens wichtig für eine gesunde, ausgeglichene und gehaltvolle Hundeernährung. Sie unterstützen den Organismus und die gesamten Stoffwechselvorgänge derart, dass sie einen festen Platz in der BARF-Ernährung einnehmen sollten!

Zur Entschlackung und zur Entgiftung gebe ich die beiden Algen täglich in Pulverform für sechs bis acht Wochen. Auf eine genügende Wasserzufuhr ist während dieser Zeit dringend zu achten, weil die Algen die Eigenschaften haben, Giftstoffe und Schwermetalle zu lösen und an sich zu binden. Diese müssen natürlich auch über die Niere ausgeschieden werden. Deshalb ist es sehr wichtig, dem Hund ausreichend Wasser anzubieten. Sollte der Hund nicht genug trinken, rate ich dazu, das Wasser mit über die Futterportion zu geben.

Tipp

Sollte ihr Hund auffällig starken Mundgeruch haben oder die Haut beziehungsweise das Fell unangenehm riechen, so ist dies ein deutliches Zeichen unzureichender und unvollständiger Entgiftung über Leber, Niere und Darm. Hier werden saure Valenzen über die Lunge abgeatmet oder der Hund versucht, toxische Stoffwechselprodukte über die Haut auszuscheiden.

Mit Algen haben Sie die Möglichkeit, Ihren Hund bei seinen Bemühungen, sich von Toxinen zu befreien, zu unterstützen.

Getreide

Getreide kann man in der gesunden und natürlichen Hundefütterung einsetzen, ist aber nicht zwingend notwendig. Hier kommt es darauf an, ob der Hund das Getreide gut verträgt.

Verträgt der Hund es gut, dann sollten Fleisch und Getreide wegen der unterschiedlichen Verdauungszeit getrennt voneinander gegeben werden. Füttern Sie diese Futtermittel zusammen, so kann es vorkommen, dass die beiden Futtermittel sich gegenseitig stören und behindern. Die Verweildauer des Fleisches im Magen und im Verdauungstrakt verlängert sich künstlich und somit sind der Vermehrung von Bakterien und Parasiten Tür und Tor geöffnet. Es kann zu Verdauungsstörungen kommen, die unter anderem unangenehme Fehlgärungen und Eiweißfäulnis verursachen können. Diese Blähungen können sowohl für den Hund als auch zweifelsohne für den Menschen verdrießliche Auswirkungen haben, wobei Blähungen das nur geringere Übel wären. Ratsam ist es, die Getreideflocken vor dem Verfüttern einzuweichen, um die Verdauung zu erleichtern. Es sollten hochwertige Getreidearten gefüttert werden wie zum



Hochwertige Getreidearten können auch verfüttert werden.

Beispiel Amarant, Quinoa, Hirse, Buchweizen oder auch Maisflocken. Diese sind zudem glutenfrei. Vollkornmüsli aus gekeimtem Getreide ist ebenfalls möglich, weil die schwer verdaulichen Bestandteile des vollen Korns hier bereits aufgeschlossen sind. Auch zählt dieses Getreide zu den basischen Nahrungsmitteln und übersäuert das Gewebe nicht. Allerdings muss man beachten, das Getreide phosphorhaltig ist und eine Kalziumzugabe notwendig macht.

Smoothies – die hundgerechte Obst- und Gemüseration

Ich bereite die Gemüse- und Obstportionen grundsätzlich in Form von Smoothies zu. Diese Zubereitung gewährleistet mir eine effiziente und gehaltvolle Zufuhr von Nährstoffen ohne Erhitzung. Somit bleiben alle Enzyme voll erhalten.

Ausnahmen mache ich manchmal, wie bereits erwähnt, wenn wir unterwegs sind. Hier verwende ich meistens Bananen und Himbeeren. Gerade im Urlaub nutze ich diese beiden Obstsorten pur, um ausgewähltes Nassfutter aus der Dose aufzuwerten, und knete es einfach mit unter das Futter. Ich bevorzuge hierbei überreife Früchte, um eine noch größere Verdaulichkeit zu ermöglichen. Smoothies können in allen erdenklichen Variationen zubereitet werden.

Sie gewährleisten eine vielfältige Aufnahme an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralien, Enzymen, Proteinen, Aminosäuren, Antioxidantien und Spurenelementen und das mit einer extrem hohen Bioverfügbarkeit.

Die im Obst und Gemüse enthaltenen Nährstoffe werden am besten im Darm resorbiert, wenn die Zellwände bereits vorher aufgebrochen werden – vorausgesetzt, die Darmflora befindet sich im physiologischen Bereich und enthält Lakto-

bazillen, *Escherichia coli*, Bifidobakterien und so weiter.

Da der Hund ein „Schlinger“ ist und meistens wenig kaut, beginne ich mit dem Aufbruch der Zellwände bereits im Mixer. Die im Blattgrün enthaltene Zellulose ist sehr widerstandsfähig und benötigt eine mechanische Unterstützung, um vom Hund verdaut werden zu können.

Der Verdauungstrakt des Hundes beginnt mit dem chemischen Aufbruch der Zellwände über die Magensäure, welche salzsäurehaltiger ist als die des Menschen.

Wichtig ist bei der täglichen Smoothieverfütterung, dass man die Gemüsesorten häufiger wechselt. Die im Gemüse enthaltenen Alkaloide (sekundäre Pflanzenstoffe) sind organische Stickstoffverbindungen, welche basische Eigenschaften haben.

Wenn dem Hund über viele Wochen nur ein und dieselbe Gemüseart angeboten wird, sammeln sich die Alkaloide im Körper an und es würden Vergiftungserscheinungen auftreten.

Genau diese Alkaloide verhindern in freier Natur, dass pflanzenfressende Tiere immer nur ein und dieselbe Pflanze aufnehmen. Instinktiv wechseln sie die Pflanzenarten und bringen so Abwechslung in ihren Speiseplan.

Je abwechslungsreicher die Gabe von Obst- und Gemüse ist, umso größer ist das Nährstoffspektrum, das man dem Hund zur Verfügung stellen kann. Jahreszeitlich angepasst gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten.

Sollte der Hund Obst und Gemüse nicht so gern mögen, rate ich dazu, den Smoothie in kleinsten Mengen (1 bis 2 Teelöffel) unters Futter zu mischen. Nach und nach sollte man die Menge erhöhen. Ich kenne einige Hunde, die die Smoothies anfänglich völlig verpönten und nach einer Gewöhnungsphase nunmehr die Smoothies sogar pur fressen.



Für Smoothies geeignete Gemüse- und Obstarten.

Die Zutatenliste für Smoothies

Die Zutatenliste für Smoothies ist sehr vielfältig. Der Fantasie sind hier – fast – keine Grenzen gesetzt. Hier eine Auswahl der von mir verwendeten Obst- und Gemüsesorten:

Gemüse

- Roh: Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Rucola, Rote Bete, Mais, Mangold, Kohlrabiblätter, Spinat, Gurken, Chinakohl, Postelein, Weizengras, Ingwer, Chicoree, Sellerie, Wirsing, Fenchel, Borretsch, Zucchini, Sprossen, Knoblauch (höchstens ein bis zwei Knoblauchzehen wöchentlich).
- Gekocht oder gedämpft: Kohlrabi, Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, auch Süßkartoffeln.
- Getrocknete Rübenmixflocken (werden über Nacht eingeweicht).
- Besonderheit: Möhren und Pastinaken verfüttere ich gern aus Babygläschen, das spart Zeit und der Möhrenbrei ist genau in der Konsistenz, wie er vom Hund bestmöglich verwertet wird.

Obst

- Äpfel, Bananen, Kiwis, Pfirsiche, Brombeeren, Himbeeren, Walderdbeeren, Maracuja, Birnen, Orangen, Mandarinen, Zitronen, Mango, Erdbeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Grapefruit, Pflaumen, frische Feigen.
- Getrocknete Datteln und Feigen (immer eingeweicht verfüttern).



Shadow hat seinen eigenen Kräutergarten.

Kräuter

Kräuter sollten nicht täglich gegeben werden, sondern zwei- bis dreimal im Jahr kurmäßig über drei bis vier Wochen, da sie eine therapeutische Wirkung besitzen.

Die folgenden Kräuter können frisch oder getrocknet, gefüttert werden:

- Alfalfa, Brennnessel, Klebkraut, Löwenzahn, Acker-Schachtelhalm, Rotkleeblüten, Pfefferminze, Dillspitzen, Rosmarin, Salbei, Basilikum, Petersilie, Himbeerblätter, Kresse, Malven, Vogelmiere.
- Kelp gehört zwar nicht zu den Kräutern, sollte aber in diesem Zusammenhang trotzdem erwähnt werden. Es handelt sich hierbei um eine Braunalge, die auch Fingertang genannt wird. Sie wird in getrockneter Form angeboten und ist auch häufig in Kräutermischungen enthalten.

Es gibt auch tiefgefrorene Kräutermischungen, die aufgetaut der BARF-Mahlzeit hinzugegeben werden können.

Weizengras

Ich halte Weizengras für eine ganz ausgezeichnete Vital- und Energiequelle in der natürlichen und gesunden Hundeernährung. Was Weizengras so interessant macht, ist unter anderem die Tatsache, dass es sich ohne viel Aufwand selbst anpflanzen lässt.

Weizengras ist angereichert mit Enzymen, den Vitaminen C, E und B₁, Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen und Kalzium, Spurenelementen wie Zink und Selen und es enthält eine große Menge an Chlorophyll. Es hat einen hohen Proteingehalt und besitzt eine Menge Antioxidantien.

All diese Bestandteile machen das Weizengras zu einem hervorragenden Futtermittel, welches in der BARF-Ernährung nicht fehlen sollte.

Weizengras selbst ziehen

Wer das Weizengras selbst ziehen möchte, braucht dafür nährstoffreiche Erde, einen Blumentopf, Folie und mindestens eine Handvoll Weizenkörner. Die Erde wird einfach in den Blumentopf gefüllt, die Weizensaat darüber gestreut und gut angefeuchtet. Der Blumentopf sollte nun mit einer Folie abgedeckt werden. Diese kann mit Löchern versehen werden, damit eine gute Durchlüftung stattfinden kann und kein Schimmel entsteht.

Nun wird der Topf in einen dunklen, aber gut belüfteten Raum gestellt. Nach zwei bis drei Tagen sollten sich Keimlinge entwickeln.

Die gekeimten Weizengrassprösslinge werden nun ohne die Folie an einen hellen Fensterplatz gestellt. Jetzt braucht man die zarten Halme nur noch zu gießen und wachsen zu lassen. Wenn sie eine Höhe von 10 bis 15 cm erreicht haben, schneidet man sie einfach mit einer Schere ab und fügt sie den Zutaten eines Smoothies bei.



Weizengras wächst nach der Aussaat innerhalb weniger Tage.

Außerdem ist das Weizengras glutenfrei und besitzt eine alkalisierende Wirkung, was einer Übersäuerung auf zellulärer Ebene entgegengewirkt. Die Enzyme wirken entzündungshemmend und stoffwechselregulierend.

Gerade im naturheilkundlichen Bereich kommt der gesunde, grüne Saft des Weizengrases schon seit vielen Jahren zum Einsatz und man hat dort viele gute Erfahrungen sammeln können. Es verbessert und unterstützt das Immunsystem, ist förderlich für die Verdauung und hilft bei der Entschlackung des Körpers. Weiterhin verbessert es die Sauerstoffaufnahme der Zellen.

Achtung!

Avocados, Artischocken und Auberginen enthalten das für Hunde giftige Solanin und sollten deswegen **nicht** an

den Hund verfüttert werden. Einige Avocadosorten beinhalten sogar toxische Substanzen! Ich nehme sie vorsichtshalber komplett raus aus der gesunden Hundeernährung.

Bohnen und Erbsen sollten niemals roh verfüttert werden! Roh können sie Magenkrämpfe und Blähungen verursachen. Sie dürfen dem Hund nur im gekochten Zustand angeboten werden.

Kartoffeln gebe ich grundsätzlich nur gekocht der Hundemahlzeit hinzu. Allerdings bestätigen Ausnahmen die Regel! In kleinen Mengen dürfen sie auch mal im rohen Zustand verfüttert werden. Sie sollten aber darauf achten, dass die Kartoffeln keine grünen Stellen haben. Grüne Stellen bedeuten, dass sich bereits Solanin gebildet hat!

Zwiebeln sind in kleinen Mengen erlaubt. Sie haben den Vorteil, dass sie sowohl antibakterielle, antimykotische als auch antivirale Inhaltsstoffe besitzen.

Gut zu wissen!

Tomaten dürfen im überreifen Zustand ebenfalls in kleinen Mengen gegeben werden. Ich gebe hin und wieder Tomatenmark mit ins Futter. Es hat eine höhere Bioverfügbarkeit als rohe Tomaten. Es enthält unter anderem das Pigment Lykopen, welches antioxidative Wirkung hat und somit freie Radikale neutralisiert.