

informationsdienst

**58. Jahrgang
Nr. 1/2 – Januar/Februar 2017**



Seite		Zeichen
2	Den inneren Schweinehund in den Griff kriegen	3.640
3	Lungensport trotz Atemnot	2.381
4	Diabetes erhöht das Krebsrisiko	4.960
	AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG	
6	Fitnessarmbänder und Co: nicht unbedingt ein Allheilmittel	4.507
	MELDUNG	
8	Puls messen kann Leben retten	1.148
	TIER UND GESUNDHEIT	
8	Hunde im Schnee: Heiße Tipps für kalte Schnauzen	2.707
	SERVICE	

Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
– verantwortlich –
Dr. rer. physiol. Ute Arndt
Dipl. Biol. Heike Stahlhut
M. A. Martina Stein-Lesniak

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Biegenstr. 6
35037 Marburg

Telefon: (06421) 293-140
Telefax: (06421) 293-740

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

Den inneren Schweinehund in den Griff kriegen



Selbstüberwindung ist ein Balanceakt. Foto: The Photos - Fotolia

(dgk) Das neue Jahr beginnt mit guten Vorsätzen. Doch nicht einmal jeder Dritte schafft es, diese auch in die Tat umzusetzen und sich z. B. gesünder zu ernähren. Selbst wenn das Risiko für Diabetes Typ 2 bekannt ist, ändern Betroffene ihren Lebensstil kaum. Der Mensch ist bekanntlich ein Gewohnheitstier. Doch es ist nicht hoffnungslos: Es gibt Strategien, wie man etwas ändern und sogar den inneren Schweinehund bezwingen kann.

Prof. Dr. Sonia Lippke, Gesundheitspsychologin an der Jacobs Universität in Bremen, rät möglichst konkret zu planen und die eigene Strategie immer wieder der Wirklichkeit anzupassen. Wer sich zum Beispiel vornimmt, dreimal pro Woche 30 Minuten mit Sport ins Schwitzen zu kommen, aber es dann doch sein lässt, weil der Rücken schmerzt, der sollte stattdessen Spazierengehen oder leichtere Rückenübungen machen.

„Wenn die Umsetzung der Vorsätze in der einen Woche nicht gelingt, dann sollte man überlegen, was man in der kommenden Woche anders machen kann, damit es klappt“, so Lippke. „Das Gefühl, etwas bewegen zu können, in Kombination mit der Aufstellung von Handlungs- und Bewältigungsplänen, wirkt sich positiv auf die längerfristige Gewohnheitsbildung und die Zufriedenheit aus – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beruf“, verdeutlicht Lippke.

Wie schwer es offenbar vielen fällt, Gewohnheiten zu ändern, zeigt eine Studie der Universität Cambridge, Großbritannien, an der rund 570 gesunde Menschen mittleren Alters teilnahmen. Bei zwei Dritteln der Teilnehmer wurde mit unterschiedlichen Tests ermittelt, wie das persönliche Risiko ist, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Wenn sich ein erhöhtes Risiko zeigte, wurde das den Teilnehmern mitgeteilt. Die anderen wurden lediglich allgemein über einen gesunden Lebensstil informiert. Diabetes Typ 2 ist kein unabwendbares Schicksal, er lässt sich durch gesunde Lebensgewohnheiten verhindern.

Nach acht Wochen prüften die Forscher, ob das Wissen um das eigene Diabetes-Risiko die Menschen zu einem gesünderen Lebensstil motivieren konnte. Das Ergebnis ist ernüchternd: Nach eigener Auskunft hatten die Teilnehmer ihr Verhalten nicht geändert, keine Diät begonnen oder ihr Gewicht reduziert. Sie machten sich auch nicht mehr Sorgen als zuvor. Einzig ihre Risikoeinschätzung war realistischer. Ob es um eine bessere Lebensqualität, sportlichen Ehrgeiz oder schlicht Eitelkeit geht – es ist inzwischen offenbar, dass Aufklärung über gesundheitliche Risiken und Angebote für Fitnesskurse allein nicht ausreichen, um Menschen zu einer gesünderen Lebensweise zu bewegen. Experten widmen sich daher verstärkt dem Thema Motivation und geben Tipps, wie gute Vorsätze zu neuen Gewohnheiten werden.

Dazu gehören:

- *Individuelle Ziele festlegen:* Ziele sollten zu den eigenen Interessen passen. Wenn jemand nicht gern läuft, stehen die Chancen eher schlecht, dass er jetzt bei Kälte und Dunkelheit zum Jogger wird. Vielleicht ist Badminton mit Freunden dann eine Alternative.
- *Etappenziele feiern:* Wenn das langfristige Ziel noch weit weg ist, zum Beispiel bei einer großen Gewichtsabnahme, sollten Etappenziele gefeiert und belohnt werden. Denn nichts motiviert mehr als Erfolg.
- *Jokertage einbauen:* Je mehr man sich verbietet, desto schwerer ist das Durchhalten. Man sollte sich auch gestatten, das Training mal zu schwänzen oder zu essen, wonach einem gerade ist.
- *Coach zur Unterstützung:* Ein persönlicher Trainer überprüft regelmäßig die Erfolge, motiviert und ermahnt, wenn man es schleifen lässt. Wer sich diese oft teure Unterstützung nicht leisten kann, dem können Trainingsgruppen, Ernährungsprogramme oder Online-Coaches helfen.

Quellen:

1. Job G. Godino et al.: Lifestyle Advice Combined with Personalized Estimates of Genetic or Phenotypic Risk of Type 2 Diabetes, and Objectively Measured Physical Activity: A Randomized Controlled Trial; PLOS Medicine DOI:10.1371/journal.pmed.1002185 November 29, 2016
2. Pressemitteilung der Jacobs University Bremen gGmbH vom 02.12.2016: Den inneren Schweinehund besiegen

2

Lungensport trotz Atemnot

Wer eine Lungenerkrankung mit Atemnot hat, vermeidet aus Angst oft körperliche Anstrengungen. Das ist nachvollziehbar. Aber besser ist es, in Bewegung zu bleiben und körperlich möglichst fit zu werden. Lungensportgruppen machen genau das.

(dgk) Patienten mit COPD, einer chronischen Lungenerkrankung mit Atemnot und Auswurf, sind eingeschränkt und teilweise auch auf zusätzliche Sauerstoffgaben angewiesen. Viele Patienten ziehen sich zurück, gehen kaum noch aus dem Haus und bauen als Folge körperlich immer mehr ab. Lungensportgruppen helfen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Ein Beispiel ist die Berliner Bewegungsinitiative „Mein Atem, mein Weg“, die versucht, Menschen mit COPD die Vorteile von regelmäßiger, individuell angepasster Bewegung deutlich zu machen – z. B. bei geführten Waldspaziergängen.

„Wenn Sie einen Patienten mit einer deutlich eingeschränkten Lungenfunktion haben, ist es schwierig, ihm zu vermitteln, dass er sich belasten soll“, so der Berliner

Nr. 1/2 – Januar/Februar 2017

Lungenfacharzt Dr. Thomas Schultz, der zusammen mit dem Kollegen Matthias Krüll das Pilotprojekt unterstützt. Es gehe darum, den Patienten klar zu machen, dass sich eine gute körperliche Konstitution gerade bei eingeschränkten Atemwegen wichtig ist. Bewegung kräftigt die Muskulatur, verbessert die Durchblutung der Lunge und erhöht so die Sauerstoffaufnahme. Je eher der Lungensport beginnt, desto besser. Dabei dürfe man keine starren Wege gehen, wichtig sei, dass der Patient Spaß habe, ob beim Tanzen, Spaziergehen mit dem Hund oder beim vorsichtigen Joggen.

Lungensport ist bei COPD eine Ergänzung zur Einstellung mit Medikamenten. Wenn es gelingt, den Allgemeinzustand des Patienten mit einer medikamentösen Therapie zu verbessern, sei er auch leichter für Bewegung zu motivieren, betonen die Lungenärzte. Viele Studien belegen, dass sich mit Lungensport die körperliche Belastbarkeit und das Wohlbefinden verbessert, zugleich geht die Infektanfälligkeit zurück: Insgesamt bekommt der Patient eine bessere Prognose und muss seltener ins Krankenhaus.

Übrigens gilt Lungensport als Rehabilitationssport, Patienten mit COPD und Asthma erhalten in der Regel von den Krankenkassen Zuschüsse zu den Übungseinheiten.

Lungensportgruppen gibt es an vielen Orten. Regionale Gruppen finden sich unter: www.lungensport.org oder www.atemwegsliga.de/copd

Quelle:

Ärzte Zeitung online vom 02.12.2016: COPD-Kranke trainieren gemeinsam im Wald

3

Diabetes erhöht das Krebsrisiko

Ein ungesunder Lebensstil begünstigt Diabetes und erhöht obendrein das Krebsrisiko. Wie beides zusammenhängt und wie sich vorbeugen lässt, erfahren Sie im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke*.



Gesunde Lebensführung beugt doppelt vor. Foto: Benshot-Fotolia

(RaIA / dgk) Jede zweite Frau und zwei von drei Männern sind in Deutschland übergewichtig, fast ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung gilt als fettleibig. Die Gründe sind hinreichend bekannt: Wir essen zu viel, zu fett und zu süß. Und wir verbringen den Großteil des Tages sitzend am Computer und vor dem Fernseher, können die vielen Kalorien also gar nicht verbrauchen. Ein Lebensstil, der Gefahren für die Gesundheit heraufbeschwört, denn Übergewicht und Bewegungsmangel führen dazu, dass der Stoffwechsel aus den

Fugen gerät. Das begünstigt Typ-2-Diabetes und geht auch mit einem erhöhten Krebsrisiko einher.

Zu viel Glukose im Blut

Um zu durchleuchten, was genau die Zuckerkrankheit und Krebs verbindet, muss man ein wenig ausholen und auf das Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin zu sprechen kommen. Es sorgt dafür, dass Zucker (Glukose) aus der Nahrung als Energielieferant von den Muskeln aufgenommen werden kann. Nur wenig oder gar nicht beanspruchte Muskeln – typisch für Bewegungsmuffel – reagieren allerdings zunehmend unempfindlich auf Insulin. Die Folge: Es gelangt weniger Glukose in die Muskelzellen, und es verbleibt mehr Glukose im Blut. Die Bauchspeicheldrüse steigert daraufhin die Insulinproduktion, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Doch mit der Zeit lassen sich immer weniger Muskelzellen davon beeindruckt, sie werden insulinresistent. Dies hat zur Folge, dass nicht nur zu viel Zucker, sondern auch zu viel Insulin im Blut schwimmt. Aber was hat das Ganze mit Krebs mit zu tun?

Wachstumsschub durch Insulin

„Viele Krebszellen nutzen Insulin als Wachstumsfaktor“, erläutert Professor Michael Leitzmann vom Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin des Universitätsklinikums Regensburg. Mit anderen Worten: Ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel regt Krebszellen zu vermehrter Teilung an. Außerdem bewirkt Insulin, dass sich eine weitere Substanz in Blut und Gewebe anreichert, die zusätzliche Wachstumsimpulse gibt und als „Somatomedin C“ oder „insulinähnlicher Wachstumsfaktor 1“ bezeichnet wird. Obendrein gibt das Bauchfett kontinuierlich Entzündungsstoffe ins Blut ab, ein Zustand, der ebenfalls eine vermehrte Zellteilung begünstigt.

Solange die körpereigene Insulinproduktion nicht erschöpft ist, stellt Typ-2-Diabetes demnach einen Risikofaktor für Krebs dar. Nachgewiesen ist dies z. B. für bösartige Tumoren der Brust, des Dick- und des Enddarms, der Gallengänge in der Leber und des Gebärmutterkörpers. Dies ergab im vergangenen Jahr eine zusammenfassende Auswertung von Studien, die den Zusammenhang zwischen Typ-2-Diabetes und der Entstehung von Krebserkrankungen untersucht hatten. Nach Erkenntnissen des Deutschen Krebsforschungszentrums ist das Krebsrisiko darüber hinaus für Speiseröhre, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm, Leber, Nieren und Schilddrüse deutlich erhöht. Dabei handelt es sich wohl nicht durchweg um Neuerkrankungen, die durch den Diabetes verursacht wurden, sondern teils um schon bestehenden, bislang nicht erkannten Krebs, dessen Verlauf durch die Stoffwechselstörung beschleunigt wurde.

Gleich doppelt vorbeugen!

Experten führen rund die Hälfte aller Krebserkrankungen auf eine ungesunde Lebensführung zurück. Dazu zählen eine ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, Rauchen, hoher Alkoholkonsum und zu hohe Belastung mit UV-Strahlung. Menschen, die sich gern und viel bewegen, pflegen häufig einen gesünderen Lebensstil. Wer regelmäßig Sport treibt und sich abwechslungsreich ernährt, d. h. viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, aber wenig Fett und Fleisch isst, punktet in Sachen Prävention doppelt: Er senkt das individuelle Krebsrisiko – und beugt außerdem Diabetes vor.

Auch wer schon zuckerkrank ist, kann sich erfolgreich vor Krebs schützen. Zu kurz greift, sich dabei allein auf die Diabetes-Medikamente zu verlassen. „Nur ein Bündel von Maßnahmen vermag das erhöhte Krebsrisiko zu senken“, sagt Professor Kurt Zänker vom Institut für Immunologie der Universität Witten/Herdecke. Dabei kommt es insbesondere auf Bewegung, Ernährung, Gewichtskontrolle und – bei entsprechendem Bedarf – eine individuell angepasste Insulinmedikation an. Zänker: „Die komplizierten Abläufe des Zucker- und Fettstoffwechsels verlangen nach einer intensiven Aufklärung und Begleitung durch den behandelnden Arzt.“

Den Krebs auf Diät setzen

Umgekehrt gilt: Krebspatienten sollten grundsätzlich ihren Zuckerstoffwechsel bzw. ihre Kohlenhydratzufuhr kontrollieren, auch wenn sie gar keine Diabetiker sind. Tumorzellen ernähren sich nämlich u. a. von Glukose; Professor Zänker rät deshalb, Zucker bei der täglichen Ernährung nur in kleinsten Mengen zu verwenden, also wie ein kostbares Gewürz.

Weitere interessante Themen rund um die Gesundheit finden sich im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke*, der in der Apotheke kostenlos bereitliegt.

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

4 Fitnessarmbänder und Co: nicht unbedingt ein Allheilmittel

Für den Nutzen der digitalen Selbstvermessung fehlen wissenschaftliche Belege

(dgg) Schrittzähler oder Armbänder, die neben den gegangenen Schritten auch noch die verbrauchten Kalorien, die Herzfrequenz und nachts die Schlafqualität messen, sind allgegenwärtig. Diese sogenannten Fitness-Tracker sollen helfen, gesünder, schlanker und fitter zu werden. Das Ziel, täglich 10.000 Schritte zu gehen, soll mit dem kleinen Helfer am Handgelenk oder im Handy, besser erreicht werden, als ohne. Aktuelle Studien zeigen, dass die Technik nicht immer ein Garant für Erfolg ist.

Eine Fitness-Studie kam zu dem verblüffenden Ergebnis, dass Teilnehmer mit der elektronischen Abnehmhilfe sogar weniger Gewicht verloren haben, als die ohne Technik. Amerikanische Sportmediziner haben 470 übergewichtige Männer und Frauen im Alter von 18 bis 35 Jahren (mit einem BMI zwischen 25 und 40) an einer Studie teilnehmen lassen. Nach einem halbjährigen gemeinsamen Verhaltensprogramm zur Gewichtsreduktion wurde die Gruppe geteilt. Alle wurden regelmäßig telefonisch beraten, bekamen Erinnerungen aufs Handy und konnten sich auf einer Internetseite informieren. Eine Gruppe überwachte zudem ihre Aktivitäten und den Kalorienverbrauch über ein Armband, das am Oberarm getragen wurde.

Am Ende der zweijährigen Studienzeit hatten alle Teilnehmer abgenommen. Doch zur allgemeinen Überraschung fiel der Gewichtsverlust in der Gruppe mit Fitness-Armbändern mit durchschnittlich 3,5 kg deutlich geringer aus als bei den anderen (im

Schnitt 5,9 kg). Offenbar habe der Einsatz der Geräte nicht automatisch dazu geführt, dass sich die Teilnehmer besser an Ernährungs- und Aktivitätsempfehlungen hielten, so der Forscher.

In einer anderen aktuellen Studie wurde untersucht, ob Schrittzähler wirklich helfen, sich mehr zu bewegen. Für die Untersuchung bekamen 800 Arbeiter aus 13 verschiedenen Firmen in Singapur je einen Schrittzähler. Einige Teilnehmer erhielten Geld (15 Singapur-Dollar) oder konnten einen Geldbonus an eine Wohltätigkeitsorganisation spenden, wenn sie ihr Pensum von 50.000 bis 70.000 Schritten pro Woche schafften. Die körperliche Aktivität der Teilnehmer wurde vor und nach der Studie untersucht.

Etwa 40 Prozent der Teilnehmer nutzten den Schrittzähler nach sechs Monaten nicht mehr. Lediglich wer Geld erhielt, erhöhte seine Schrittzahl in den ersten sechs Monaten um 570 Schritte täglich. Doch nach zwölf Monaten fielen sie auf ihr altes Aktivitätsniveau zurück. Die Kontrollgruppe ohne Schrittzähler, die aber regelmäßig Informationen zu Sporteinheiten erhielt, war nach zwölf Monaten sogar aktiver als alle Teilnehmer mit Schrittzählern. Zum Schluss der Studie nutzten noch zehn Prozent der Teilnehmer den Zähler. Insgesamt, so die Forscherin, sprechen die Ergebnisse dagegen, dass Schrittzähler die körperliche Aktivität wesentlich steigern.

Doch es gibt auch eine Studie, in der Schrittzähler ihren Zweck voll erfüllten. Rheumapatienten sind oft müde und deshalb körperlich nicht aktiv. Die Folge sind Übergewicht, Depressionen und Schlafstörungen. Dr. Patricia Katz von der Universität von Kalifornien, USA, betont, wie wichtig hier die Motivation zu mehr Bewegung ist. Sie testete in einer Studie mit 96 von Müdigkeit geplagten Rheumapatienten, ob ein einfacher Schrittzähler hilft. Die überwiegend weiblichen Teilnehmer waren im Schnitt 54 Jahre alt und gingen nur 3710 Schritte pro Tag.

Alle wurden über die Bedeutung von körperlicher Aktivität aufgeklärt und in drei Gruppen aufgeteilt. Die Teilnehmer der zweiten und dritten Gruppe erhielten jeweils einen Schrittzähler und ein Notizbuch in dem sie ihre täglichen Schrittzahlen protokollierten. Zudem fragten die Forscher alle zwei Wochen ihre Schrittzahlen ab. Gruppe drei musste zusätzlich die Schrittzahl alle zwei Wochen um zehn Prozent erhöhen. Nach 21 Wochen zeigte sich in Gruppe eins fast keine Veränderung des Aktivitätsniveaus. Bei den Schrittzählerträgern dagegen schon: Gruppe zwei erhöhte ihre Schrittzahl um 87 Prozent, Gruppe drei sogar um 159 Prozent. „Ein Schrittzähler in Kombination mit dem Notieren der erzielten Schritte scheint demnach entscheidend zu sein“, so Dr. Katz. Alle Teilnehmer berichteten von weniger Müdigkeit, je mehr sie sich bewegten. „Mehr Bewegung hilft nicht nur gegen Müdigkeit, sondern kann auch die Stimmung verbessern, dazu beitragen ein gesundes Gewicht zu halten und zudem die kardiovaskulären Risikofaktoren sowie die allgemeine Funktionsweise verbessern.“

Quellen:

1. Ärztezeitung online vom 12.10.2016: Fett trotz App
2. John M. Jakicic, et al.: Effect of Wearable Technology Combined With a Lifestyle Intervention on Long-term Weight Loss; JAMA. 2016;316(11):1161-1171. doi:10.1001/jama.2016.12858

- Finkelstein E.A.et al.: Effectiveness of activity trackers with and without incentives to increase physical activity (TRIPPA): a randomised controlled trial; Lancet Diabetes Endocrinol. 2016 Dec;4(12):983-995. doi: 10.1016/S2213-8587(16)30284-4.

MELDUNG

5

Puls messen kann Leben retten

(dgk) Sich selbst den Puls zu messen ist einfach und kann Leben retten. Jedes Jahr kommt es bei 30.000 Menschen in Deutschland zu einem Schlaganfall, der durch Vorhofflimmern – eine Herzrhythmusstörung – verursacht ist. Wer seinen Puls misst, kann selbst herausfinden, ob er gefährdet ist – und durch Behandlung sein Schlaganfallrisiko senken.

1,8 Millionen Menschen leiden hierzulande unter Vorhofflimmern. Die Hälfte der Betroffenen nimmt davon keine Symptome wahr. Deshalb empfehlen Experten der Deutschen Herzstiftung, regelmäßig den Puls zu messen. Ein erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern haben Diabetiker, Menschen mit Bluthochdruck und alle über 65.

So wird's gemacht: Vor der Messung fünf Minuten entspannt sitzen, denn es soll der Ruhepuls gemessen werden. Mit dem Zeige- und Mittelfinger an der Innenseite des Handgelenks die Unterarmarterie suchen. Den Puls 30 Sekunden zählen und das Ergebnis verdoppeln. Wenn es mehr als 100 Schläge pro Minute sind oder der Pulsschlag sehr unregelmäßig ist, kann das ein Warnsignal für die gefährliche Herzrhythmusstörung sein. Dann muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Quelle:

Pressemitteilung der Deutschen Herzstiftung vom 14.11.2016: Diabetiker haben erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern: Simple Pulsmessung kann vor Schlaganfallgefahr schützen.

TIER UND GESUNDHEIT

6

Hunde im Schnee: Heiße Tipps für kalte Schnauzen

(dgk) Seit ein paar Tagen fällt das Thermometer unter die null Grad Grenze und vielerorts liegt Schnee. Die meisten Hunde lieben das federleichte Weiß, auch Kälte scheint ihnen wenig auszumachen. Gehört der Vierbeiner allerdings zu einer kurzhaarigen Rasse aus einer der warmen Regionen der Erde, ist eine gewisse Vorsicht angebracht. Denn diese Hunde – beispielsweise der mexikanische Chihuahua – besitzen weniger Unterwolle und ein dünneres Unterhautfettgewebe. Sind sie in nasskalter Umgebung nicht ständig in Bewegung, frieren sie leicht. Abhilfe kann ein möglichst wasserabweisendes „Mäntelchen“ schaffen.

Auf keinen Fall sollten diese kälteempfindlichen Hunde bei Minusgraden draußen angebunden werden. Das kann im schlimmsten Fall zu einer Lungenentzündung führen.

Besonderes Augenmerk auf die Pfoten richten



Foto: hjschneider-Fotolia

Hundepfoten passen sich erstaunlich gut den unterschiedlichsten Wetter- und Bodenbedingungen an. Auf eisglattem Boden beispielsweise wirken ihre Krallen wie Spikes. Auf Streusalz oder Splitt sind sie jedoch nicht von der Natur vorbereitet. Zudem können scharfkantige Steinchen oder spitze Eisbrocken die Ballen verletzen. Wenn dann noch Streusalz in die Wunden eindringt, leidet der Hund unter brennenden Schmerzen. Salz macht die Sohlen spröde und rissig und kann zu Entzündungen führen. Daher sollte man die Ballen schon vor dem Spaziergang mit einer fetthaltigen Creme, Pfotenbalsam oder Hirschtalg schützen.

Bei langhaarigen Hunden empfiehlt sich ein kleiner ‚Friseurbesuch‘: Die Haare zwischen den Zehen sollten ausgeschert werden, denn im Fell zwischen den Pfoten können sich kleine Eisklumpen bilden, die dem Hund das Laufen erschweren und Schmerzen verursachen können. Von Zeit zu Zeit müssen die Bröckchen vorsichtig entfernt werden. Bei der Rückkehr von einem Spaziergang sollten die Pfoten sorgfältig mit lauwarmem Wasser abgewaschen werden. Für empfindliche oder verletzte Tiere bieten Pfotenschuhe einen guten Schutz.

Viele Hunde fressen gerne Schnee und können das auch ohne gesundheitliche Probleme vertragen. Die gefrorene Kost kann aber bei manchen auch schwerwiegende Magen- und Darmentzündungen zur Folge haben. Beim Spielen sollten daher nur Stöckchen, keine Schneebälle geworfen werden, sonst werden beim Fangen Schneebrocken geschluckt. Die Kälte reizt die Magenschleimhaut, Erbrechen ist die Folge. Schlimmstenfalls gesellt sich blutiger Durchfall hinzu, der ohne Medikamente nicht zu stoppen ist. Zudem können Splittbeimengungen oder Reste von Streusalz den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen.

Last but not least: Auch Hunde können auf Glatteis Schaden nehmen. Sehnen können reißen, Knochen brechen und Bänder gedehnt werden. Gefrorene Gewässer sind deshalb tabu!

SERVICE

**Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie
weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter
www.dgk.de/Aktuelles**

Bildmaterial

Die abgebildeten Fotos stehen Ihnen zur kostenlosen Nutzung in Verbindung mit den Pressetexten und unter Nennung der Bildquelle zur Verfügung.

Die Fotos können per E-Mail angefordert werden unter: heike.stahlhut@dgk.de

Haben Sie Fragen?

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich (außer Mittwoch) von 8.30 bis 13.30 Uhr zur Verfügung:

- ⇒ Unter der Telefonnummer (06421) 293-140
- ⇒ Per E-Mail unter heike.stahlhut@dgk.de