

Der Hochsommer macht auch den Haustieren zu schaffen

Kontrollen und Hinweise des Kreisveterinäramts Altenkirchen

REGION. Nicht nur für den menschlichen Organismus sind anhaltend heiße Temperaturen über 30 Grad anstrengend, auch bei Nutz- und Haustieren kann die Hitze zu Problemen führen.

Bei sehr hohen Temperaturen und starker Sonneneinstrahlung in den Sommermonaten führen die Veterinärämter vermehrt Tierenschutzkontrollen durch. Insbesondere bemängeln die Veterinäre, dass zahlreichen Weidetieren keine ausreichenden Schattenplätze zur Verfügung stehen.

Dabei sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, dass jeder Tierhalter seinen Tieren bei heißen Temperaturen und praller Sonne die Möglichkeit bieten muss, durch geeignete natürliche oder bauliche Maßnahmen diese Belastung zu mildern oder der direkten Sonneneinstrahlung auszuweichen. Um den Nutz- und Haustieren Beeinträchtigungen des Wohlbefindens bis hin zu strafrechtlich relevantem Leiden zu ersparen, rät die Kreisverwaltung Tierhaltern zur Vorsorge mit folgenden Hinweisen:

- Bei Nutztieren wie Rindern, Pferden und Schafen muss es auf den Weiden Schattenplätze geben, die groß genug sind für alle Tiere. Ideal sind Bäume, aber auch fahrbare Unterstände,



Diese Bulldogge macht es sich im eigenen „Pool“ bequem. Abkühlung und ausreichend Trinkwasser sind bei der Hitze unumgänglich. Foto: Kehrbaum

Sonnensegel oder Zeltplanen schaffen kurzfristig Abhilfe. Ist all das nicht möglich, soll das Vieh tagsüber lieber im gut gelüfteten Stall bleiben.

- Pferde nicht einzeln halten, da sie sich gegenseitig die Fliegen vertreiben. Als Herdentiere sollten sie generell nicht einzeln gehalten werden.
- Hühner können bei ext-

remere Hitze einen Hitzschlag erleiden. Um dem vorzubeugen brauchen sie Büsche oder Schattenplätze im Auslauf und einen gut durchlüfteten Stall.

- Hunde und andere Kleintiere dürfen keinesfalls bei Sommerhitze im Auto zurückgelassen werden.
- Beim Autofahren mit Hund ist Zugluft zu vermeiden, da sich die Hundeaugen entzünden könnten.

- Haustiere sollten mehrmals kleinere Portionen Futter bekommen, dann wird der Kreislauf geringer belastet.
- Kleintierkäfige von Kaninchen, Meerschweinchen oder Hamster, müssen häufiger gereinigt und desinfiziert werden wegen des Ungeziefers. Flöhe beispielsweise vermehren sich bei

hohen Temperaturen explosionsartig. Zudem sollte auch bei den Käfigen der Sonnenstand beobachtet werden und stets für Schatten gesorgt werden.

• Auch Vögel müssen wie Hunde hecheln, um ihre Körpertemperatur zu regulieren. Ein Sandbad auf kühlem Boden kann den gefiederten Haustieren Linderung bringen.

- Beim Auffüllen des Gartenteichs Wasser aus großer Höhe plätschern lassen, das sorgt für besseren Sauerstoffeintrag für die Teichbewohner. Bei der Planung dafür sorgen, dass ein Teich teilweise im Schatten liegt.
- Kranke Tiere und vor allem Tiere mit Verletzungen nie der Sonnenglut aussetzen, da durch Insekten die Heilung gefährdet wird.
- Für alle Tierarten besteht bei Hitze in allererster Linie die Notwendigkeit der ausreichenden Versorgung der Tiere mit frischem Wasser! Bei hohen Temperaturen wird viel mehr Wasser verbraucht als sonst. Eine Kuh, die sich normalerweise mit rund 50 Litern Wasser pro Tag begnügt, kann bei Hitze mehr als 100 Liter benötigen. Pferde benötigen dann ca. 60 Liter und Mutterschafe etwa 18 Liter pro Tier und Tag.

⇒ Die örtlichen Veterinärämter stehen Tierhaltern bei Fragen gerne zur Verfügung.



Sicherer Genuss vom heißen Rost

Profi-Tipps für das perfekte Steak

Bei der Auswahl der Fleischsorten entscheidet nicht zuletzt die persönliche Vorliebe: Ob Schwein, Rind oder Geflügel, viele Teilstücke können auf den Grillrost gelegt werden. Das Fleisch sollte allerdings nicht zu dünn und mager sein, sonst trocknet es schnell aus und wird zäh. Eine feine Fettmaserung hält es beim Grillen schön saftig.

Anfängern am Rost rät der Fachmann zu Schweinefleisch: Es hat einen würzigen Geschmack und je nach Teilstück eine ausgeprägte Fettmaserung. Dadurch bleibt es beim Grillen schön

saftig und zart, auch wenn es mal etwas zu lange auf dem Grill liegt. Rindfleisch ist beim Grillen etwas anspruchsvoller. Es wird nur wenige Minuten erhitzt, damit es innen rosa bleibt. Neben dem Geschmack gibt es weitere wichtige Kriterien beim Fleischkauf zu berücksichtigen: Kontrollierte Herkunft und richtige Lagerung sind entscheidend.

Beim Einkauf orientiert man sich am besten am blauen QS-Prüfzeichen. Denn bei Produkten mit diesem Zeichen wird jeder einzelne Produktionsschritt geprüft und dokumentiert. Für ein

perfektes Grillsteak sollte man das etwa drei Zentimeter dicke Fleischstück eine Stunde vorher aus der Kühlung nehmen, damit es Zimmertemperatur annimmt. Fettränder nicht wegschneiden. Das Steak erst auf den Rost legen, wenn die Kohle gut durchgeglüht und weiß überzogen ist.

Für ein rosiges Inneres nach drei bis vier Minuten einmal wenden, zum Durchgaren nach vier bis fünf Minuten. Zum Schluss in Alufolie eingepackt fünf Minuten ruhen lassen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen - und dann genießen.

Richtig trinken wie die Profis

Wie Sportler ihren Körper auch bei Hitze gut mit Wasser versorgen

Bewusstes Trinken im Sommer ist gerade für Sportler enorm wichtig: ein Interview mit Dr. Mareike Großhauser, Ernährungswissenschaftlerin und Mitglied der AG Ernährungsberatung an den deutschen Olympiastützpunkten.

Frau Dr. Großhauser, was sind die wichtigsten Trinktipps, die Sie Profisportlern bei hohen Temperaturen mit auf den Weg geben?

Dr. Mareike Großhauser: Wir achten am Olympiastützpunkt sehr darauf, dass unsere Profisportler ihre eigene Trinkstrategie entwickeln und diese je nach Schwitzverhalten an Belastung und Außentemperatur anpassen. Nur so können Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste optimal ausgeglichen werden. Voraussetzung ist, dass geeignete Flüssigkeitslieferanten wie kohlen säurearmes Mine-

ralwasser oder geeignete Sportgetränke gerade bei hohen Temperaturen immer verfügbar sind. Mineralwasser kann auch für die Grundversorgung mit Calcium und Magnesium einen wichtigen Beitrag zur Ernährung des Profisportlers leisten. Besonders bei hohen Temperaturen kann der Salzverlust über den Schweiß sehr hoch sein. Ein sehr heller Harn und häufige Toilettenbesuche können ein Indiz dafür sein, dass der Körper das zugeführte Wasser aufgrund eines zu geringen Salzgehaltes nicht gut binden kann. Die Zugabe einer Prise Kochsalz pro Liter oder die Wahl eines natriumhaltigen Mineralwassers kann unter diesen Umständen empfehlenswert sein.

Gelten diese Tipps auch für Hobbysportler?

Dr. Mareike Großhauser: Viele Hobbysportler trainieren sehr intensiv und

können sich bei den Profis daher ruhig etwas anschauen. Generell ist jedem, der Sport treibt, zu empfehlen, das persönliche Schwitzverhalten abhängig von Außentemperatur, Umfang und Intensität der Belastung zu dokumentieren. Denn daran sollten sich Getränkezusammensetzung und Trinkmenge letztlich auch bei Hobbysportlern orientieren. Der einfachste Weg, den persönlichen Gewichtsverlust zu ermitteln, ist der Schritt auf die Waage vor und nach der Belastung. Teilt man die Gewichtsänderung durch die Belastungsdauer, erhält man vereinfacht Auskunft über die individuelle Schweißrate und damit über die notwendige Trinkmenge, die auf mehrere Zeitintervalle verteilt zugeführt werden sollte. Der schweißbedingte Gewichtsverlust sollte nach Belastung nicht mehr als 2-3 Prozent des Körpergewichts betragen, was durch einen individu-



Ernährungswissenschaftlerin Dr. Mareike Großhauser erklärt, wie Sportler bei hohen Temperaturen richtig Flüssigkeit aufnehmen.

ellen Trinkplan gut gesteuert werden kann. Als Richtwert für die Getränkezufuhr nach dem Sport gilt, dass bei einer Gewichtsänderung von einem Kilogramm mindestens 1,5 Liter im Anschluss getrunken werden sollten. Natürlich gilt auch für Hobbysportler, dass über den Tag verteilt immer ausreichend für Sportler geeignete Getränke griffbereit zur Verfügung stehen sollten.

Wann ist die richtige Zeit, Flüssigkeit aufzunehmen: vor, während und nach dem Sport?

Dr. Mareike Großhauser: Eine gute Flüssigkeitsversorgung ist immer wichtig und sollte grundsätzlich auch tagsüber nie zu kurz kommen. Das Trinken zu vergessen, geht gar nicht. Wer bereits dehydriert ist, also mit Defiziten seine

sportliche Aktivität aufnimmt, riskiert frühzeitige Ermüdung, Krämpfe oder gar einen Leistungsabbruch. Profisportler nehmen bis zum Belastungsbeginn immer wieder schluckweise Flüssigkeit zu sich. Das können sich auch Hobbysportler zu Eigen machen. Größere Mengen können noch bis 30 Minuten vor der Belastung aufgenommen werden, weil dann noch ausreichend Zeit für einen Toilettenbesuch ist. Wie viel und wann Flüssigkeit während des Sports zugeführt werden sollte, ist eine sehr individuelle Frage. Es ist wichtig, die bedürfnisgerechte Trinkstrategie zu entwickeln. Eine individuelle Ernährungsberatung kann dabei helfen. Aber auch Mut zum Experimentieren und Selbstbeobachtung während des Trainings kann Sportler auf den richtigen Weg führen.



Viele Hobbysportler trainieren sehr intensiv und können sich daher bei den Profis etwas zum Thema Ernährung abschauen. Foto: Christoph Assmann



Schnäppchenjäger aufgepasst: Hier gibt's die besten Angebote.

Wer Anzeigenblätter liest, ist stets informiert über die besten Angebote. Das wissen auch unsere Leser: 87 Prozent der Prospekte und Beilagen im Anzeigenblatt werden gelesen oder durchgeblättert.

Quelle: AQ – Anzeigenblatt Qualität 2018. Basis: deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahre, Leser pro Ausgabe (LPA)

Mitglied im BVDA

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

Der neue Roman von Manuela Lewentz

Herzensbrecher günstig abzugeben

„Männer sind wie Kaugummi, erst knackig und erfrischend, später nur noch zäh und fade.“ Seit Lotte die alten Briefe ihrer Tante gelesen hat, ist sie davon überzeugt, dass sie ihr Leben ändern sollte.

Der aktuelle **Roman von Manuela Lewentz** rund um die Hauptdarstellerin Lotte Wolke gibt dem Leser einen herrlich erfrischenden Einblick in die Irrungen und Wirrungen des Lebens, der Liebe und der Freundschaft.

Jetzt im Handel!

Erhältlich in allen **Servicepunkten der Rhein-Zeitung** und ihrer Heimatausgaben, telefonisch **02 61/9 74 35 17**, online bei **RZ-Shop.de** sowie überall, wo es Bücher gibt.

16 Euro · ISBN 978-3-925180-25-5