



Übergewicht – eine zunehmende Zivilisationskrankheit

von Dr. med. vet. Claudia Möller

Leichter Regen prasselt auf die Bäume vor dem Balkon. Seit Tagen schon nieselt es. Ich sitze auf dem Sofa und habe es mir mit meiner Katze behaglich gemacht. Floh sitzt mit dem Rücken zu mir. Ich sehe meinen Liebling an, und langsam schleicht sich ein unschönes Gefühl bei mir ein.

Wie konnte es so weit kommen?

Das süsse Köpfchen ruht auf einem birnenförmigen Körper. Vom Hals abwärts wird der Rücken immer breiter, keine Spur von einer Taille. Der lange Winter und ein Frühling, der seinen Namen nicht verdient hat, haben ihre Spuren hinterlassen – als unschöne Fettpolster. Wir werden etwas dagegen unternehmen, der Entschluss steht fest. Wohl wissend, wie schwer es mir fällt, meinen kleinen Schatz auf Diät zu setzen, suche ich nach

Gründen, die dafür sprechen. Als Tierärztin kenne ich alle gesundheitlichen Nachteile, die Dickleibigkeit für Katzen mit sich bringt. Auch ist es mir ein bisschen peinlich, dass mein Kleiner immer moppeliger wird. Schliesslich ist Floh Freigänger und als Tierarztkatze in unserer Siedlung bekannt.

Aber obwohl mir bereits seit einer geraumen Weile aufgefallen ist, dass Floh langsam, aber sicher in die Breite geht, habe ich bisher nicht wirklich etwas unternommen. Zwar

bekommt er bereits seit längerem eine spezielle Abnahmediät, davon aber, so viel er will. Ich habe es bisher einfach nicht „übers Herz gebracht“, ihm seine Bitte um ein zweites oder drittes Beutelchen Feuchtfutter abzuschlagen, obwohl schon Trockenfutter stets zur freien Verfügung bereitsteht. Vielleicht wollte er ja auch gar nicht immer Futter, sondern etwas anderes: Aufmerksamkeit, Streicheleinheiten, spielen oder einfach nur ein Gespräch? Ich analysiere, warum alles so gekommen ist. Im Herbst verschwand zu mei-

nem grossen Kummer meine zweite Katze, und ich meinte Floh über den Verlust hinwegtrösten zu müssen, obwohl er sie – im Gegensatz zu mir – nicht so sehr zu vermissen schien. Als Einzelkatze spielte er nun natürlich nicht mehr so viel. Der lange Winter tat sein Übriges, und manchmal hatte ich den Eindruck, Floh schlafe und fresse nur noch. Abends plagte mich das schlechte Gewissen, weil mein Schätzchen so lange allein gewesen war, und zum Spielen war ich nach vierzehn Stunden Arbeit häufig zu müde. Also gabs was Leckeres ...

Wir müssen etwas unternehmen!

Damit war jetzt Schluss! Floh und ich würden gemeinsam abnehmen! Wenn auch ich abends statt essen und lesen ein Fitnessprogramm starten würde, dann würde es mir bestimmt nicht so schwer fallen, meinen Kleinen auf Diät zu setzen. Was soll ich sagen, es funktioniert! Ich gehe das Ganze so professionell an, wie nur möglich: „Projekt fitte Katze“. Erst haben wir uns gewogen. Mit und ohne Katze auf die Waage und dann die Differenz berechnen: Floh wiegt jetzt 6 Kilo. Dann setze ich ein Wunschgewicht fest: 4,8 Kilo. Jetzt wird die genaue Futtermenge berechnet. Wenn Floh pro Woche 1 % abnehmen soll, benötigen wir 20 Wochen, bis das Wunschgewicht erreicht ist. 1 % von 6 000 g sind 60 g; 1 200 g wegzuschmelzendes Fett geteilt durch 60 g pro Woche ergibt 20 Wochen Diätzeit. Um die dafür erforderliche Ration zu berechnen, kann ich in der Tabelle des Diätherstellers nachsehen. Allerdings habe ich eine elegantere Lösung: Es gibt eine Software, womit sich seine Ration genau berechnen lässt. Zusätzlich kann ich die Werte der wöchentlichen Gewichtskontrollen eintragen und erhalte dadurch eine graphische Kurve.

Mehr als 1 %–1,5 % sollte eine Katze pro Woche nicht abnehmen. Wie viele bereits leidvoll bei sich selber erfahren mussten, stellt sich sonst auch bei der Katze der „Jo-Jo-Effekt“ ein. Er kommt dadurch zustande, dass der Körper bei einer dauerhaft verminderten Nahrungszufuhr auf Sparflamme stellt. In der Natur soll durch diese „Resistenz gegen Gewichtsverlust“ das Überleben gesichert werden, indem

Fressen hat für Katzen – im Gegensatz zum Hund oder Menschen – keine soziale Bedeutung. Gewinnen Sie ihr Herz, aber spielend!

Foto: Tierfotoagentur/R. Richter

jede zur Verfügung stehende Kalorie ausgenützt wird. Wenn nun nach der Diät wieder mehr Nahrung zugeführt wird, setzt sich diese umso schneller wieder als Fett an.

Mehrere kleine Mahlzeiten verbrauchen mehr Energie als eine oder zwei grosse. Deshalb ist es ratsam, das Futter so zu deponieren, dass es erarbeitet wird. Die Katze ist beschäftigt, bewegt sich mehr und hat ihre kleinen Erfolgserlebnisse. Zudem kommt diese Methode dem natürlichen Fressverhalten der Katze nahe. Die Krokettchen können auch in Papier gewickelt werden, sodass sie zuerst ausgepackt werden müssen.

Spielen will gelernt sein

Natürlich beschränke ich unser Abnahmeprogramm nicht nur auf einfache Futterrationierung. Bewegung heisst das Zauberwort! Der Energiebedarf unserer Stubentiger setzt sich folgendermassen zusammen: Fast konstant 60 % der Energie werden für den Grundumsatz benötigt, 10 % werden als Wärmeentwicklung verheizt und 30 % bei allen anderen Aktivitäten verbraucht. Entspricht die über die Nahrung zugeführte Energie diesen 100 %, bleibt die Katze schlank. Wenn sie aber nur 20 % der Kalorien verbraucht, nimmt sie unweigerlich zu.

Also erarbeite ich für Floh und mich ein Bewegungsprogramm. Da ich mich solidarisch mit meiner Katze erkläre, beschliessen „wir“, abends eine Runde zu joggen. Ich wohne am Waldrand, und es macht meinem Tiger grosses Vergnügen, mit mir zu laufen. Es ist toll, wie er mitkommt und – von ein paar Abste-

chern ins Gebüsch abgesehen – mir dicht auf den Fersen bleibt. Wenn er zu sehr schnauft, setze ich ihn auf einen Holzstoss oder gönne ihm eine Streichelpause. Wenn es regnet, suchen wir uns eine „Indoor-Aktivität“. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Knisternde Kügelchen, Gummibälle, Fellmäuse und Fellbüschel sollen natürliche Beutetiere darstellen. Ein Korken oder Alukügelchen sind häufig ebenbürtig, was ihre Attraktivität betrifft. Jede Katze hat da so ihre Lieblingsspielsachen. Entscheidend ist nur, dass die Spiele dem natürlichen Jagdverhalten der Katze ähneln.

Nehmen wir einmal an, Ihre Katze mag nicht spielen. Nun sitzen Sie mit einer Angel, an deren Ende eine Plüschmaus baumelt, zum x-ten Mal vor Ihrer Katze und kommen sich nach zehn Minuten reichlich albern vor. Die Katze schielt gelangweilt hin. Sie stupfen die Katze mit der Fellmaus am Kopf an. Miese schaut weg. So kann das auch nicht klappen, denn gerade bei Bewegungsanalphabeten ist es extrem wichtig, den Jagdinstinkt zu wecken – und Mäuse, die zum Katzenmaul rennen, sind äusserst selten. Finden Sie heraus, was Ihre Katze antört. Seifenblasen, Gespensterspiele unter Bettlaken, Verstecken spielen ... bringen Sie Ihre Katze ruhig mal in Wallung! Und danach bitte wieder abkühlen, das heisst: Gabs ne wilde Toberei, dann sollten Sie das Spiel in Ruhe beenden. Gönnen Sie der Miese auch Jagderfolge, sonst ist Frust vorprogrammiert. In der Natur ist etwa nur einer von 15 Jagdversuchen erfolgreich. Also, lassen Sie sie für ihr Futter sprinten, aber gönnen Sie ihr bitte auch den ein oder anderen Sieg.



Das Erfolgsgeheimnis

Bisher habe ich mit meinem Diätprogramm Erfolg gehabt. Woran liegt es? Am Diätfutter? An der Futtermenge? An unserem Bewegungsprogramm? Natürlich hat all dies geholfen, aber am Anfang steht die Analyse: Was hat bisher nicht geklappt? Welche Hindernisse gab es? Erst wenn die Hindernisse erkannt und beseitigt werden, wird das Ab-specken der Mieze erfolgreich sein. Bei mir war es das schlechte Gewissen. Bei Ihnen ist es vielleicht die Oma im Haushalt, oder es sind die drei anderen Katzen, vielleicht auch nächtliches Wecken durch hungrige Tyrannen. Finden Sie es heraus, und suchen Sie eine individuelle Lösung! Ein Baum muss erst weggerollt werden, damit der Weg frei wird.

Ein Gesundheitscheck beim Tierarzt zeigt, ob es gesundheitliche Gründe für die Dickleibigkeit (Adipositas) Ihrer Katze gibt. Das ist jedoch selten der Fall. Schilddrüsenunterfunktionen sind eine Rarität, und Diabetes kommt häufig auch bei schlanken und bewegungs-freudigen Katzen vor. Leidet die Katze unter Arthrose oder Rückenbeschwerden, sodass sie sich ungern bewegt? Muss ich besonders vorsichtig mit ihr umgehen? Ist ihre Leber in



Sie möchten etwas gegen die Fettpolster Ihrer Katze tun? Durch einen Tierarztbesuch können Krankheiten ausgeschlossen und ein massge-schneidertes Abnahmeprogramm entwickelt werden. Foto: Tierfotoagentur/B. Döring

Ordnung? Nachdem Sie diese Dinge abgeklärt haben, können Sie sich bei der Wahl des Diätfuttermittels beraten lassen. Die Umstel-lung vom gewohnten Futter auf Diätfutter soll-te langsam und schrittweise durch Mischen beider Sorten vorgenommen werden. Häufig lassen sich auch heikle Katzen auf diese Wei-se überlisten.

Nun sind Sie auf dem Weg, und es gilt, die-sen konsequent weiterzugehen. Regelmäßi-ge Gewichtskontrollen sind unumgänglich. Und wenn es anfangs noch nicht so klappt, der Zeiger sich nicht nach unten bewegen will – bitte, lassen Sie sich nicht entmutigen! Nie aufgeben lautet die Devise! Stellen Sie sich Ihre Katze schlank vor, wie sie auf dem Kratz-baum tobt! Motivieren Sie sich, passen Sie Diät und Bewegungsprogramm neu an. Jede Katze ist anders. Schrauben Sie Ihre Erwar-tungen zurück. Oft ist es einfacher, wenn man sich an einen Fachmann wendet, der einen nicht nur berät, sondern auch begleitet und motiviert. Aber das können Sie doch auch! Sie brauchen nur klare Zielvorgaben, zum Beispiel: „Meine Katze muss in 12 Wochen 600 g abnehmen.“ Es reicht nicht zu sagen, dass sie etwas zu dick ist und ein bisschen ab-nehmen sollte.

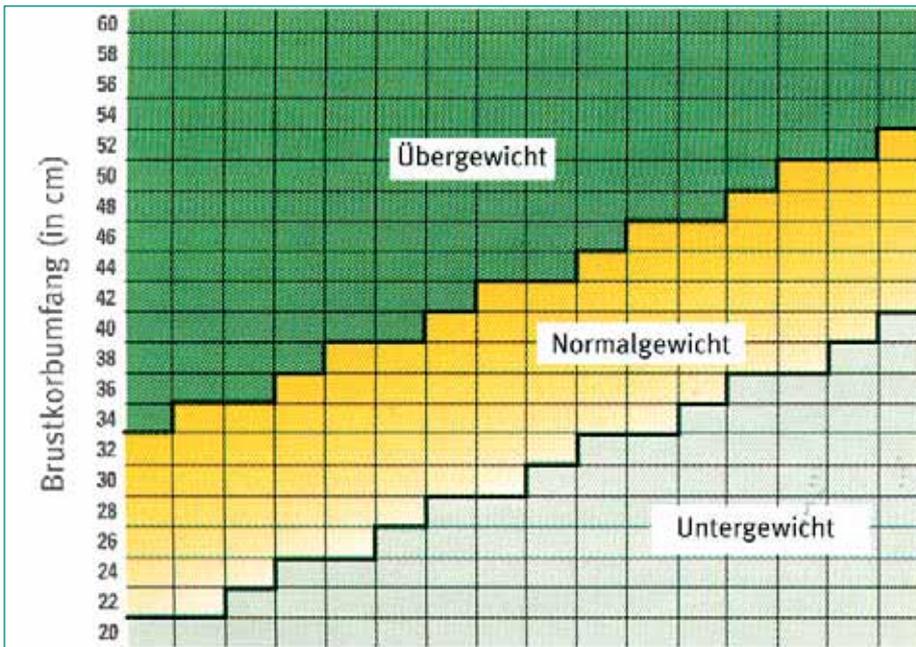
Body-Mass-Index für Katzen

Ein häufiges Hindernis für Katzenhalter/in-nen ist die anscheinend winzige Portion, mit der sich ihr armes Kätzchen während einer Diät abfinden soll. „Sie frisst eigentlich gar nicht so viel“ – auf diesen Standardsatz ist bei Diätgesprächen Verlass, und er hat einen trifti-gen Grund: Fett verbraucht so gut wie keine Körperenergie. Muskulatur dagegen ver-brennt viele Kalorien. Eine Wohnungskatze mit 9 Kilo Körpergewicht wird wenig Musku-latur, aber viel Körperfett mit sich herumtra-gen. Sie wirkt gross, braucht jedoch nur so viel Futter wie eine drahtige Katze mit 4,5 Ki-lo. Stellen Sie sich also Ihren Stubentiger vor, wenn alles Fett dahingeschmolzen wäre: Nun wirkt die Portion in Relation zum Körper gar nicht mehr sooo klein, oder? So hat das Körpergewicht für sich genommen also nur bedingt Aussagekraft. In der Praxis ist es der einfachste Parameter zur Beurteilung des körperlichen Zustandes einer Katze. Aber die Unterschiede können gross sein: Eine nor-malgewichtige Siamkatze wiegt ca. 3–5 Ki-lo, ein Bengale dagegen schon 5,5–7 Kilo.

Also wurde ein weiteres System entwickelt, um die Figur der Samtpfoten zu beurteilen: der Body Condition Score. Hier gibt es 3-, 5- und 9-Stufen-Systeme. Sie sind zwar subjektiv, geben jedoch einen guten Gesamtüberblick über den körperlichen Zustand. Beurteilt wird die Silhouette der Katze von der Seite und von oben, die Menge und die Verteilung des Kör-perfettes, sowie ob Knochenvorsprünge er-kennbar sind. Beispielhaft sei hier der 5-stufi-ge Index vorgestellt: Bei einer mageren Katze

sehr mager	Untergewicht	Idealgewicht	Übergewicht	Fettleibigkeit
<ul style="list-style-type: none"> Die Rippen, die Rückenwirbel und die Beckenknochen sind bei kurzem Haar sehr gut zu sehen Es ist ein deutlicher Verlust der Muskelmasse vorhanden Auf dem Brustkasten ist keine Fettschicht zu fühlen 	<ul style="list-style-type: none"> Die Rippen, die Rückenwirbel und die Beckenknochen sind sichtbar Die Taille ist deutlich sichtbar Auf dem Brustkasten ist eine sehr dünne Fettschicht zu fühlen Bauchfett kaum vorhanden 	<ul style="list-style-type: none"> Gut proportioniert Die Rippen und die Rückenwirbel sind nicht sichtbar, aber gut zu fühlen Die Taille ist sichtbar Auf dem Brustkasten ist eine dünne Fettschicht zu fühlen Wenig Bauchfett vorhanden 	<ul style="list-style-type: none"> Die Rippen und das Rückgrat sind nur schwer zu ertasten Die Taille ist schwer erkennbar Auf Brustkasten, Rücken und Bauch ist eine Fettgewebeschicht fühlbar 	<ul style="list-style-type: none"> Die Rippen und das Rückgrat sind unter einer dicken Fettschicht kaum zu ertasten Auf Brustkasten, Rücken und Bauch ist eine deutliche Fettgewebeschicht vorhanden Der Bauchumfang ist deutlich vergrößert

Zur Beurteilung der Körperkondition gilt die Faustregel: Katzen sind zu dick, wenn man beim Streichen über ihren Brustkorb die Rippen nicht mehr fühlen kann. Grafik: zVG v. Royal Canin



Referenztable Feliner Body-Mass-Index (FBMI). Grafik z/Vg v. Royal Canin

sind die Rippen, die Wirbelsäule sowie die Becken- und Schulterknochen deutlich sichtbar, es befindet sich kein Fett am Brustkorb, und die Katze hat kaum Muskulatur. Ist sie schlank, dann sind die Knochen ebenfalls sichtbar, sie zeigt eine deutliche Taille und sehr wenig Bauchfett. Bei idealgewichtigen Katzen sind der Rippenbogen und die Wirbelsäule nicht sichtbar, aber tastbar. Sie besitzen eine schöne Taille und geringfügig Bauchfett. Bei der übergewichtigen Katze sind der Rippenbogen und die Wirbelsäule nur schwer zu tasten. Der Bauch ist dick, es fehlt die Taille. Fettleibige Tiere leiden unter massiven Fettablagerungen an Brustkorb, Bauch und Wirbelsäule und haben keine Taille.

Neben Körpergewicht und Body Condition Score kann auch der FBMI (der Feline Body-Mass-Index) ermittelt werden. Für diese Messungen wird der Brustkorbumfang auf Höhe der 9. Rippe gemessen. Ebenso wird die Unterschenkelänge von der Kniescheibe bis zum Sprunggelenkhöcker gemessen (Leg Index Measurement/LIM). Der prozentuale Körperfettanteil berechnet sich aus: Körperfett = 1,5 mal Brustkorb minus LIM dividiert durch 9. Referenztabellen geben schnell einen Überblick, ob die Katze übergewichtig ist oder nicht.

Ein tägliches Überangebot von nur 5 g Futter mit etwa 20 Kalorien pro Tag kann sich nach einem Jahr in 700 g Fettgewebe bemerkbar machen! Foto: M. Sock

Woher kommt die Krankheit Adipositas?

Die Antwort ist simpel: vom zu viel Fressen. Das Gleichgewicht zwischen Nahrungsaufnahme und Energieverbrauch ist gestört. Das trifft für viele Menschen der Zivilisation zu und betrifft nun auch immer häufiger die Zivilisationsgefährten Hund und Katze. Ausschlaggebend bei der Katze sind: Kastration, falsche Fütterung, Bewegungsmangel und Vermenschlichung. Neueste Forschungsergebnisse belegen, dass der Wegfall des Sexualhormons Östrogen bei Kätzinnen und Katern nach der Kastration sowohl die Nahrungsaufnahme steigert als auch den Energieverbrauch drosselt, wobei die Stei-

gerung der Nahrungsaufnahme bei weitem bedeutsamer ist, als der verringerte Energieverbrauch. Bei Katern ist dies häufig noch ausgeprägter als bei Katzen. In der ersten Woche nach der Kastration wird bei freier Fütterung bereits 17 % mehr gefressen, nach sieben Wochen sind es bis zu sagenhaften 70 %, im Durchschnitt sind es 30 %. Dabei spielt der Kastrationszeitpunkt keine Rolle. Kastrierte Kater werden drei- bis viermal häufiger fettleibig als kastrierte Katzen. Zu allem Unglück scheint der Wegfall der Östrogene das natürliche Sättigungsgefühl zu blockieren, und das bei vermindertem Energieverbrauch. Hinzu kommt, dass das Katzenfutter heutzutage besonders schmackhaft ist. Bewegungsarmut tut ihr Übriges, und wir wissen nun auch, das Fettgewebe wenig Kalorien verbrennt – und, schwupps: Schon ist's passiert. Wenn nun noch täglich ein Scheibchen Käse oder Wurst (die vom Kaloriengehalt einer vollständigen Katzenmahlzeit entsprechen!) als Belohnung oder zur vermeintlichen Festigung der Mensch-Katze-Beziehung verfüttert wird ... wie schnell da Fett ansetzt!

Eine Frage der Schönheit?

Das ist keineswegs nur eine Frage der Schönheit. Fettgewebe ist nicht so unproduktiv, wie man bisher annahm. Mittlerweile ist bekannt, dass Fettgewebe viele Substanzen freisetzt, die Wirkungen in den unterschiedlichsten Körpersystemen haben. Dazu gehören u. a.



das Gefäßsystem und der Blutdruck. Hinzu kommt eben, dass die Sättigungsregulation gestört ist. Die Katze frisst mehr, und ein Teufelskreislauf entsteht. Warum die eine Katze ihr Futter einteilt, die andere aber jeden Krümel sofort fressen muss, ist noch ungeklärt. Viele Gehirnregionen spielen bei der Regulation des Sättigungsgefühles eine Rolle. Das Ganze ist also sehr komplex und Gegenstand eifriger Forschung. Eine genetische Veranlagung zur Fettleibigkeit wird ebenfalls vermutet. Soweit bekannt ist, ist die Abessinier die einzige Rasse, die nicht anfällig für Übergewicht ist. Neu ist auch, dass Dickleibigkeit ein Zustand chronischer Entzündung zu sein scheint und demzufolge die negativen Auswirkungen vielgestaltiger sind, als bisher vermutet wurde.

Übergewichtige Katzen leiden häufiger an Erkrankungen der ableitenden Harnwege, vor allem, wenn sie in der Wohnung leben und weniger Bewegung haben. Plötzliches Harnverhalten und langwierige Behandlungen können schmerzhaft und unangenehm für die Patienten werden. Hormonstörungen wie Diabetes sind ebenso im Zunehmen begriffen. Auch Krankheiten des Bewegungsapparates, vor allem Arthrosen und Wirbelsäulenerkrankungen, sind häufige Folgen von Übergewicht. Weitere nachgewiesene Krankheitsdispositionen dicker Katzen sind eine erhöhte Infektanfälligkeit, manche Formen von Krebs, Leistungsschwäche, Atemwegserkrankungen (Luftröhrenkollaps), Hitzeunverträglichkeit, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Hauterkrankungen (schuppige Haut, Unvermögen, sich zu putzen und daraus resultierendes Unbehagen) und nicht zuletzt eine verkürzte Lebenserwartung. Diese Daten sind gesichert. Sollte Ihre Katze einmal operiert werden, so wird sie sicher leichter einschlafen und aufwachen, wenn sie normalgewichtig ist. Die dicke Katze braucht mehr Narkosemittel und hat einen längeren Nachschlaf – ein Nachteil, der Sie aber bitte nicht von der Durchführung wichtiger Behandlungen, z. B. der Zähne, abhalten sollte.

Wissenswertes über Diätfuttermittel

Eine Maus enthält ungefähr 55 % Eiweiss, 8 % Kohlenhydrate und 8–12 % Fett – und das bei nur 30 Kilokalorien. Das ist die natürliche Nahrungszusammensetzung des Raubtieres Katze. Der Kohlenhydratanteil sollte daher so niedrig wie möglich sein, denn Kohlenhydrate können bei der Katze eine



Zwischen dem 3. und 7. Lebensjahr sind Katzen am meisten gefährdet, übergewichtig zu werden. Foto: Tierfotoagentur/R. Richter

Diabetes auslösen, weil sie die Stärke schlecht verstoffwechseln kann. Aus diesem Grund eignet sich neben speziellen Abnahmediäten auch Diabetesfutter zur Gewichtsreduktion und Diabetesprophylaxe. Beide besitzen einen relativ hohen Eiweissanteil und einen reduzierten Kohlenhydrat- und Fettanteil. Bestimmte Kohlenhydrate fördern die Insulinausschüttung mehr als andere, sie wirken Diabetes auslösend, wie z. B. Reismehl. Eiweisse machen besser satt als Kohlenhydrate und können von der Katze besser verwertet werden. Generell sollte daher auf einen möglichst hohen Eiweissanteil im Futter geachtet werden.

Light-Produkte sind dagegen häufig ungeeignet. Mit ihnen lässt sich Gewicht vielleicht halten, aber kaum reduzieren. Wie bei Light-Produkten für Menschen gibt es hier häufig Mogeleyen. Besonders wichtig ist es auch, dass die Abnahmediät einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt sowie ausreichend Spurenelemente besitzt. Wenn lediglich eine reduzierte Futtermenge eines herkömmlichen Futtermittels angeboten wird, besteht ansonsten die Gefahr einer Unterversorgung der Katze mit wichtigen Nährstoffen. Schlichtweg lebensgefährlich ist eine Nulldiät! Sie kann eine Stoffwechselentgleisung der Leber hervorrufen. Zu viel abgebautes Fett führt sozusagen zu einem Fettschock der Leber. Bei sehr dicken Katzen ist die Gefahr besonders gross, und deshalb sollten solche Tiere auch

fürs Erste lieber weniger als 1 % pro Woche abnehmen. Lieber langsam, aber sicher – und: Hier sollte ein Tierarzt zu Rate gezogen werden!

Katzen sind zwischen dem 3. und 7. Lebensjahr am meisten gefährdet, Fettpolster anzusetzen. Ab dem 10. Lebensjahr ist das Risiko, übergewichtig zu werden, sehr gering. Das mag auch damit zusammenhängen, dass der Energiebedarf der Katze im Alter nicht abnimmt. Allerdings können ältere Samtpfoten Fett und Eiweiss im Alter schlechter verdauen. Daher sollten sie mit einem speziellen, hochverdaulichen Seniorfutter versorgt werden, um ausreichend Energie zur Verfügung zu stellen.

Härtefälle

Es gibt Härtefälle, deren Behandlung über das übliche Mass hinausgeht. Dazu gehören Katzen, die aufgrund von Arzneimittelwirkungen wichtiger Medikamente dick werden. Zu denken ist hier an Cortison und Epilepsiepräparate. Auch übergewichtige Katzen in Mehrkatzenhaushalten erfordern ein besonderes Diätmanagement. Die Antifettpille sei nur am Rande erwähnt. Sie ist aber unter tierärztlicher Aufsicht eine Möglichkeit, das Abnehmen zu erleichtern. Bitte machen Sie sich keine falschen Hoffnungen, denn sie kann nur unterstützend wirken und bleibt besonderen Fällen vorbehalten. Homöopathische Mittel oder auch Bach-Blüten können unterstützend wirken. Bekannt sind hier *Fucus vesiculosus* oder *Jodum*, aber sicherlich sollte – wie in allen Fällen – auch hier ein Konstitutionsmittel im Sinne der klassischen Homöopathie gesucht werden. Während einer Cortisontherapie macht diese feinstoffliche Medizin meines Erachtens keinen Sinn.

Im Mehrkatzenhaushalt das Futter für eine schlanke Katze auf einen erhöhten Platz zu stellen, an den die übergewichtige Mitbewohnerin nicht kommt, ist eine Möglichkeit. Auch können Futterhäuschen, die nur schlanken Katzen zugänglich sind, oder Futterautomaten eine Lösung darstellen. Natürlich sollte sich daraus kein Streit entwickeln. Generell muss betteln ignoriert werden. Die kleinste Ausnahme macht alle vorherigen Bemühungen zunichte! Lassen Sie Ihren Liebling mit diesem Verhalten ins Leere laufen, und kaufen Sie sich zur Not Ohrenstöpsel oder Beinschützer. Denn wie lautet ein geflügeltes Wort: „Es gibt keine Probleme, nur fehlende Lösungen.“ 