

**Anne Sasson, Tierheilpraktikerin**  
**Klassische Tierhomöopathie in Berlin**

Ringbahnstraße 6, 10711 Berlin  
anne@berlin-tierhomoeopathie.de  
[www.berlin-tierhomoeopathie.de](http://www.berlin-tierhomoeopathie.de)  
030 – 9225 7262 / 0179 122 95 66

---

## **Sauer macht fit!**

Der Winter ist noch nicht ganz vorbei und möglicherweise kocht jemand noch mal Sauerkraut für die Familie. Dann unbedingt eine Portion für die Hunde aufheben... Vor dem Kochen versteht sich.

Denn Sauerkraut ist für Mensch und Hund äußerst gesund. Schon die Griechen und Römer schätzten das aromatische Gemüse. Später übernahmen deutsche Mönche die Herstellung von „Crut“. Heute noch wie das etwas altmodische Kraut als hervorragender Lieferant von Vitamin B, C und K, Kalium, Kalzium und Ballaststoffen von den Ernährungswissenschaftlern gepriesen.

Die Milchsäurebakterien, die für die Herstellung von Sauerkraut verwendet werden, wirken wie probiotische Joghurtsorten oder Kefir gesundheitsfördernd, indem sie die Darmflora stabilisieren und z.B. nach Antibiotika, Impfung oder Wurmkur wieder aufbauen helfen. Eine gesunde Darmflora ist die Basis für ein funktionstüchtiges Immunsystem.

Dass Sauerkraut früher ein wichtiges Nahrungsmittel auf See war, liegt an seinem hohen Vitamin C-Gehalt, der gegen Skorbut half. Vitamin C stärkt ebenfalls die Abwehrkräfte. Insbesondere für Hunde, die wenig Fleisch bekommen, kann Sauerkraut gute Dienste leisten: Es enthält viel Vitamin B12 und auch Eisen, die ansonsten überwiegend in tierischen Lebensmitteln enthalten sind.

Die im Sauerkraut enthaltenen Ballaststoffe sorgen für eine gute Verdauung und helfen bei hartem Kot, beispielsweise wenn die Portion Knochen mal zu groß ausgefallen ist. Wenn Sie Ihrem Hund zum ersten Mal Sauerkraut geben, achten Sie darauf, dass er vielleicht etwas früher als gewohnt nach draußen möchte. Sauerkraut wird gerne denjenigen Hunden verabreicht, die „Unerwünschtes“ gefressen haben. Eine großzügige Portion sorgt dafür, dass Socken, gekochte Hühnerknochen, Holzstücke oder Legosteine auf natürlichem Weg wieder zum Vorschein kommen.

Wer den Weißkohl nicht selber im Keller stampfen und ansetzen mag, kauft rohes Sauerkraut beim Metzger oder aus der Tüte. Die Milchsäurebakterien sind darin immer noch aktiv. Sauerkraut in Aluminiumbeuteln und Dosen ist pasteurisiert, das stoppt die Aktivität der Milchsäurebakterien und verringert den Vitamingehalt.

Wie die meisten Gemüsesorten wird Sauerkraut roh gefüttert. Allerdings muss es nicht püriert werden, da es durch die Milchsäure gegärt ist und somit die Zellwände bereits aufgeschlossen wurden. Die Herstellung durch Fermentation macht Sauerkraut gut verdaulich. Man kann es kurz abspülen, damit es nicht zu sauer ist, und bei empfindlichen Hunden auch einige Kümmelkörner dazu geben.

Unsere Galgos, die sich selten mit Fettröllchen plagen, geben den folgenden Tipp einfach an Freunde mit Problemzonen weiter: Sauerkraut ist sättigend und kalorienarm, und wenn die Taille wieder schlank ist, gibt's bestimmt eine Portion leckere Hundewurst dazu!