

Was in die Küche gehört — *und was es wirklich tut*

Sieben Dinge, die ich seit Jahren einsetze, mit dem, was tatsächlich dahintersteckt. Bei jedem steht, ob die Wirkung **belegt**, **plausibel** oder **unklar** ist. Nichts davon ersetzt eine tierärztliche Abklärung — gleich unten steht, wann du nicht selbst herumprobierst.

01 Zuerst: Wann du nicht selbst probierst

Ab zum Tierarzt, ohne Umweg

- Blut im Kot oder im Erbrochenen
- Wiederholtes Erbrechen
- Apathie, Zittern, Wegsacken
- Aufgetriebener, harter Bauch
- Welpen, sehr alter oder sehr kleiner Hund
- Durchfall länger als 48 Stunden
- Hund trinkt nicht oder gar nichts mehr
- Hautfalte im Nacken bleibt stehen
- Verdacht auf Gift oder Fremdkörper
- Fieber über 39,5 °C

Wofür Hausmittel gut sind

Für den **unspezifischen, kurzen Durchfall** beim ansonsten munteren Hund. Für die Tage nach einer überstandenen Sache, wenn der Darm sich sortieren muss. Und für die Begleitung einer Behandlung, die der Tierarzt ohnehin führt.

Sie behandeln das Symptom, nicht die Ursache. Das ist kein Makel — Symptomlinderung verschafft dem Darm genau die Ruhe, die er zum Heilen braucht. Nur darf sie nicht verdecken, dass etwas anderes dahintersteckt.

Und die wichtigste Regel: Immer nur eine Sache auf einmal. Wer drei Mittel gleichzeitig startet, weiß hinterher nicht, welches geholfen hat — und welches vielleicht geschadet hat.

02 Reisschleim, auch Congee genannt

Was es tut

Beim langen Kochen mit sehr viel Wasser platzen die Stärkekörner auf und geben ihre Ketten ins Wasser ab. Es entsteht eine **zähflüssige Phase**, die sich über die gereizte Schleimhaut legt und die Magenentleerung verlangsamt.

Die Stärke ist dabei vollständig aufgeschlossen — der Dünndarm muss kaum noch Arbeit leisten, und es bleibt wenig übrig, das im Dickdarm vergären könnte. **Genau deshalb macht Congee weniger Gas als normal gekochter Reis.**

PLAUSIBEL Der physikalische Mechanismus ist unstrittig. Eine klinische Studie am Hund gibt es dazu nicht.

Weißer Reis, kein Vollkorn. Die Schale bringt Fasern mit, die die Darmbewegung anregen — bei Durchfall genau die falsche Richtung. Rundkornreis schleimt deutlich besser als Jasminreis.

So geht es

GRUNDREZEPT

1 Teil weißer Rundkornreis auf **6 bis 8 Teile Wasser**. 45 bis 60 Minuten leise köcheln, bis die Körner zerfallen und die Masse sämig ist. Ungesalzen. Lauwarm füttern, nie heiß und nie kalt aus dem Kühlschrank.

Als Mahlzeit: mit magerem, gut verträglichem Fleisch mischen. **Als reines Schleimmittel:** die Flüssigkeit abseihen und einzeln geben, gern auch spätabends.

Worauf achten: Congee ist arm an fast allem außer Stärke. Über wenige Tage ist das in Ordnung — als Dauerlösung fehlen Eiweiß, Fett, Mineralien und Vitamine. Nach spätestens drei bis fünf Tagen gehört die Ration wieder aufgebaut.

03 Die morosche Karottensuppe

Warum sie mehr ist als Karottenbrei

Der Kinderarzt **Ernst Moro** senkte damit 1908 die Sterblichkeit von Säuglingen mit Durchfall drastisch — zu einer Zeit, als es keine Antibiotika gab.

Der Wirkstoff entsteht erst beim langen Kochen. Aus dem Pektin der Karotte werden kleine Zuckermoleküle abgespalten, die den Andockstellen der Darmschleimhaut ähneln. Krankmachende Keime heften sich an diese Moleküle statt an die Darmwand — und werden mit ausgeschieden.

BELEGT Im Laborversuch sank die Anhaftung krankmachender E.-coli-Stämme auf unter 30 % der Vergleichswerte. Untersucht wurden isolierte Pektin-Oligosaccharide, nicht der Suppentopf — der Schritt von dort in die Küche ist eine begründete Übertragung.

Ohne die Kochzeit passiert nichts. Kurz gedünstete Karotte ist Beilage, keine Suppe im Sinne Moros.

Ernst Moro, 1908 · Pektin-Oligosaccharid-Studie 2008

So geht es

GRUNDREZEPT

500 g geschälte Karotten in 1 Liter Wasser mindestens **60 Minuten**, besser 90, leise köcheln. Pürieren. Mit kochendem Wasser wieder auf 1 Liter auffüllen.

Das Salz: Im Original kommen 3 g Salz dazu, das ersetzt beim Menschen die Verluste. Für den Hund reicht eine kleine Prise — **bei Herz- oder Nierenerkrankung ganz weglassen** und vorher mit dem Tierarzt sprechen.

Menge: Als Bestandteil der Mahlzeit etwa ein Fünftel bis ein Viertel der Portion. Sie lässt sich gut einfrieren, portionsweise in Eiswürfelform.

Worauf achten: Sie ist sehr energiearm. Wer sie über Tage als Hauptnahrung gibt, füttert den Hund dünn. Sie gehört als Anteil in die Ration, nicht statt der Ration.

04 Flohsamenschalen

Das Mittel, das in beide Richtungen arbeitet

Indische Flohsamenschalen bestehen fast vollständig aus **löslicher Faser**, die ein Vielfaches ihres Gewichts an Wasser bindet und zu einem Gel quillt.

Bei Durchfall nehmen sie überschüssige Flüssigkeit auf und machen den Kot fester. **Bei zu festem Kot** halten sie das Wasser im Darminhalt und machen ihn geschmeidiger. Dasselbe Mittel, zwei Richtungen — das gibt es sonst selten.

BELEGT In einer Untersuchung an **22 Diensthunden mit chronischem Dickdarmdurchfall** sprachen unter Flohsamenschalen 90 % gut oder sehr gut an; die Kotfrequenz sank, und die Besserung hielt auch im Folgemonat ohne Gabe an. **Kleine Gruppe, keine Kontrollgruppe, nicht verblindet** — aber es ist eine echte Untersuchung am Hund, und das ist bei Hausmitteln die Ausnahme.

Alves et al., BMC Veterinary Research 2021

So geht es

MENGE JE MAHLZEIT

Kleiner Hund etwa $\frac{1}{4}$ Teelöffel, mittelgroßer $\frac{1}{2}$ bis **1 Teelöffel**, großer **1 bis 2 Teelöffel**. Einschleichen, nicht mit der vollen Menge starten.

Immer vorquellen lassen. In der fünf- bis zehnfachen Menge lauwarmem Wasser mindestens 10 Minuten stehen lassen, bis ein Gel entsteht — dann unter das Futter. Trocken gegeben quellen sie erst im Hund und können Beschwerden machen.

Und viel trinken lassen. Ohne ausreichend Flüssigkeit kehrt sich die Wirkung um.

Worauf achten: Sie sind mäßig fermentierbar — bei sehr gasempfindlichen Hunden kann das zu Blähungen beitragen. Und weil sie binden, gilt auch hier: **Abstand zu Medikamenten** halten.

Der Apfel, das Moor — *und die Regeln dazu*

Drei weitere Mittel, die bei mir im Schrank stehen, und zum Schluss das, was über allem steht: die Reihenfolge. Sie entscheidet darüber, ob du hinterher weißt, was gewirkt hat.

05 Geriebener Apfel — das Präbiotikum aus der Obstschale

Das billigste Präbiotikum, das es gibt

In der Schale steckt **Pektin** — ein löslicher, fermentierbarer Ballaststoff. Der Hund kann ihn selbst nicht aufspalten. **Genau das ist der Punkt:** Er erreicht unverdaut den Dickdarm und wird dort von der vorhandenen Darmflora verwertet.

BELEGT Bei dieser Fermentation entstehen **kurzkettige Fettsäuren** — Essig-, Propion- und Buttersäure. Buttersäure ist die wichtigste Energiequelle der Dickdarm-Schleimhautzellen: Der Darm ernährt mit ihr seine eigene Barriere. Und Bifidobakterien bringen mit der Pektinase genau das Enzym mit, das Pektin aufschließt — sie werden also gezielt gefördert.

Das ist der entscheidende Unterschied zu einem Probiotikum. Ein Probiotikum bringt fremde Bakterien mit. Der Apfel füttert die, die schon da sind — und die bleiben auch, wenn der Apfel wieder weg ist.

Nebenbei bindet Pektin Wasser und geliert den Darminhalt — der Kot wird fester. Das ist der sichtbare Effekt. Der wichtigere ist der unsichtbare.

Blaut M., Treffpunkt Darm, Aktuelle Ernährungsmedizin 2014

So geht es

MENGE

Ein gehäufter Esslöffel geriebener Apfel **mit Schale**, unter die Mahlzeit gemischt. Für einen mittelgroßen Hund reicht das. Nach dem Reiben ein paar Minuten stehen lassen, bis er bräunt.

Welcher Apfel: Bio und ungespritzt, denn die Wirkung sitzt in der Schale. Eine **alte Sorte** bringt mehr Pektin und mehr Polyphenole mit als die glatten Supermarktsorten. Im Herbst frisch vom Baum ist er am besten — und selbst gesammelt kostet er nichts.

Praktisch: Einen Apfel reiben, die Hälfte für dich, die Hälfte für den Hund — kein Extra-Aufwand.

Worauf achten: Kerngehäuse und Kerne raus. Und bei der Menge bleiben — Apfel enthält Fruchtzucker und Sorbit, mehr ist hier nicht besser. Ein Esslöffel reicht für die präbiotische Wirkung aus. Bei sehr gasempfindlichen Hunden mit einem halben anfangen: Fermentierbar heißt immer auch ein wenig Gas.

Die Akzeptanz ist hoch. Ich habe in all den Jahren keinen Hund erlebt, der ihn verweigert hat.

06 Zwei Dinge aus dem Schrank

Heilmoor, innerlich angewendet

Der Wirkstoff sind die **Huminsäuren**, dazu viele fermentierte Pflanzenbestandteile. Sie legen sich als Film auf die Schleimhaut und binden zugleich Reizstoffe. Traditionell zugeschrieben wird ihm außerdem eine stabilisierende Wirkung auf Magensäure, Gallenfluss und Leber.

PLAUSIBEL Eine Arbeit aus diesem Jahr hat Huminsäure erstmals an Darmzellen und an Abwehrzellen vom Hund geprüft: Die Barriere blieb unter Belastung stabil, zwei Entzündungsbotenstoffe gingen deutlich zurück. Das war **Zellkultur, kein lebender Hund** — ein Beweis ist es nicht, aber es ist mehr, als für die meisten Naturmittel vorliegt.

ANWENDUNG

Ein Teelöffel als Klecks neben das Futter, nicht tief unterrühren. Überdosieren kann man es nicht. Eine Dose reicht bei kurweiser Anwendung lange.

Wichtig: Weil es bindet, bindet es auch Medikamente und Nährstoffe. **Mindestens zwei Stunden Abstand** zu allem anderen.

Am Rande: Hunde, die unterwegs dunkle Erde freigraben, supplementieren sich selbst — nach meiner Beobachtung haben genau diese Hunde Verdauungsprobleme. • Möritz et al., Animals 2026

alfavet Dia Tab

Kautabletten mit **Obst- und Karottentrester**, Kräutern wie Süßholz, Heidelbeere und Brombeerblättern, und bindenden Mineralien — **Bentonit, Kieselgur, Kieselsäure**.

Die Tonmineralien binden Wasser und Reizstoffe, der Trester bringt dieselben Pektine mit, die auch in Apfel und Karotte wirken. **Die Hausapotheke in Tablettenform** — praktisch für unterwegs und für Tage, an denen nicht gekocht wird.

PLAUSIBEL

Die Einzelbestandteile sind bekannt und nachvollziehbar. Eine Wirksamkeitsstudie zum Produkt liegt mir nicht vor.

ANWENDUNG

Menge nach Packungsangabe, gestaffelt nach Körpergewicht. **Kurweise, nicht dauerhaft.** Wie beim Heilmoor gilt: Abstand zu Medikamenten halten.

Preis-Leistung: Eine Dose hält bei mir meist ein halbes Jahr — eben weil ich es nicht dauerhaft gebe, sondern nur über ein paar Tage.

07 Die Basis unter allem: das Fleisch

Eine Sorte, und zwar die bekannte

Eine akute Phase ist nicht der Moment für eine neue Proteinquelle. Nimm **die Sorte, von der du sicher weißt, dass dein Hund sie verträgt** — auch wenn irgendwo steht, man solle bei Durchfall das Protein wechseln.

Mageres Muskelfleisch, gut gegart. **Unter 80 °C garziehen lassen** statt sprudelnd kochen: So bleiben die B-Vitamine weitgehend erhalten.

Frisch schlägt alles

Je länger Fleisch lagert und je öfter es aufgetaut wird, desto mehr **Histamin** entsteht darin. Ein gereizter Darm baut es schlechter ab — was sonst problemlos vertragen wird, kann dann Beschwerden machen.

Einfrieren ist unkritisch. Mehrfach auftauen, tagelang im Kühlschrank stehen lassen und getrocknete Fleischsorten sind es nicht.

An der Farbe erkennbar: Dunkelrotes Fleisch spricht für ein Tier, das sich bewegen durfte. Sehr helles, blasses Fleisch eher nicht.

Feucht und in kleinen Portionen

Ein Beutetier besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Selbst gekochtes Futter kommt dem nahe — und Flüssigkeit ist bei Durchfall ohnehin das Wichtigste.

Drei bis vier kleine Mahlzeiten statt zwei großer. Weniger Volumen auf einmal heißt weniger Druck und weniger Gärung. Und abends eine möglichst späte kleine Portion, damit der Magen über Nacht nicht leer auf Säure trifft.

08 Die drei Regeln, die über allem stehen

Erstens: immer nur eine Sache auf einmal. Alle Mittel hier sind sinnvoll. Alle zusammen zu starten ist der sicherste Weg, hinterher nichts zu wissen. Gib einem Mittel drei bis fünf Tage, bevor das nächste dazukommt.

Zweitens: kurweise, nicht dauerhaft. Bindende Mittel binden auch Nährstoffe. Schleimende Mittel sind nährstoffarm. Beides ist über Tage richtig und über Monate falsch. Sobald es besser geht, wird die Ration wieder aufgebaut.

Drittens: aufschreiben. Datum, was im Napf war, wie der Kot aussah, wie der Hund gewirkt hat. Drei Zeilen am Tag genügen — und sie sind hinterher mehr wert als jede Erinnerung.