

Freigang für Katzen: Ja oder Nein?

Für Halter und Halterinnen ist die Entscheidung das Tier aus dem Haus zu lassen, nicht einfach.

Katzen brauchen frische Luft, aber draußen gibt es auch Gefahren wie Artgenossen, Wildtiere, Parasiten, giftige Substanzen oder Autos. Gewährt man seiner Samtpfote also Freigang oder lässt man sie lieber in den sicheren vier Wänden? Die Tierschutzstiftung Vier Pfoten gibt Tipps.

Ob die Katze nach draußen kann, ist in erster Linie eine Frage der Wohnsituation. Halterinnen und Halter müssen selbst abwägen, ob die Bedingungen stimmen. Ist ein Garten vorhanden? Befindet sich eine Hauptstraße vor der Haustür? Gibt es andere Katzen in der Gegend? All das kann bei der Entscheidungsfindung helfen. „Zeigt die Katze klar an, dass sie zwingend raus möchte, sollte man so gut wie möglich für die Sicherheit des Tieres sorgen und die zahlreichen Risiken des Freilaufs, so gut es geht, minimieren“, sagt Judith Förster,



Ist die Bindung zum Heim gefestigt, bietet der Garten eine Möglichkeit für einen kontrollierten Freigang. Foto: Franziska Gabbert

Heimtierexpertin bei Vier Pfoten.

Wichtig: Wer seiner Katze Freigang gewähren möchte, sollte darauf achten, dass sie nicht zu jung ist. Das Tier sollte sich zudem schon in seinem Zuhause eingewöhnt haben. Sowohl Katze als auch Kater sollten kastriert worden sein, bevor sie eine Pfote vor die Tür setzen. So lässt sich nicht nur unerwünschter Katzen Nachwuchs vermeiden. Für Kater bedeutet das auch weniger weite Wanderschaften und hormonbedingte Kämpfe mit anderen Katern und die damit einhergehenden Verletzungen.

Nachts sollten aber auch Freigänger lieber in der Wohnung oder im Haus bleiben. Sollte das nicht so sein, sorgt ein reflektierendes Halsband mit Sicherheitsverschluss dafür, dass die Abenteuer auch in der Dämmerung und im Dunklen gut sichtbar sind. Auch ein GPS-Tracker kann sinnvoll sein.

„Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen gilt: Der beste Freilauf ist ein kontrollierter Freilauf“, sagt Judith Förster. Dafür kann man im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse ein absicherbares Katzenschutznetz anbringen und Klettermöglichkeiten installieren. Auch das dient als Auslauf.

Wer seine Katze wie einen Hund ausführt, erntet häufig fragende Blicke. Für Stubentiger ist es aber eine gute Alternative zum Freigang. Man braucht dafür lediglich ein Brustgeschirr und eine Leine. Das Kniffliche: Geschirr anlegen und Spazieren an der Leine müssen trainiert werden.

Das Gute daran: Man verbringt gemeinsam Zeit mit seinem Liebling an der frischen Luft. Und der Aufwand lohnt sich durchaus. „Hat die Katze Spaß am Auslauf an der Leine, ist dies eine tolle Möglichkeit, die Katze auszulasten und sie trotzdem vor Gefahren zu schützen“, sagt Judith Förster.

Unkraut? Nein, lecker!

Lästiges Unkraut oder wertvoll für die Natur? Bei Löwenzahn, Brennnessel und Co. scheiden sich die Geister. Wer aber Wildbienen, Schmetterlinge und Käfer im eigenen Garten schützen möchte, sollte nicht einfach drauflos jäten oder spritzen.

Denn die Wildkräuter sind eine wichtige Nahrungsquelle für heimische Insekten. „Oft sind die Pflanzen wertvoller, spannender, schmackhafter und schöner als ihr Ruf“, sagt Gartenexpertin Corinna Hölzel vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND).

Brennnesseln etwa dienen Schmetterlingsraupen als Futterquelle. Löwenzahn ist laut Nabu Berlin einer der ersten Frühblüher im Jahr: Wildbienen und Hummeln finden hier Pollen. Andere Wildkräuter

sind sogar überlebenswichtig, da sie von bestimmten Arten bevorzugt werden. So braucht die Spiralhornbiene Ackerwinde und die Natternkopf-Mauerbiene mag getreu ihrem Namen ausschließlich Natternkopf.

WAS TUN MIT DEM „UNKRAUT“?

Tätig werden sollte man erst, wenn die Wildkräuter Kulturpflanzen verdrängen. Dabei reicht es aber vollkommen, sie einzudämmen, statt sie zu bekämpfen. Pestizide wie Glyphosat sind tabu.

Der BUND empfiehlt, gejätete Wildkräuter zu nutzen. „Sie bereichern nicht nur Gärten, sondern auch den Speiseplan - und können als Mulchmaterial oder Futter für Haustiere dienen“, so Hölzel.

Vom Garten in die Küche: Giersch kann zum Beispiel als Zutat in Suppen oder als Pesto verwendet werden. Foto: Mascha Brichta/dpa



So profitieren Mensch und Garten von den Wildkräutern:

- Giersch ist reich an Mineralstoffen und eignet sich für Suppen oder Pesto.
- Vogelmiere hat ein nussiges Aroma und ist ideal für Smoothies und Salat.
- Spitz- und Breitwegerich wirken entzündungshemmend.
- Schafgarbe fördert die Verdauung.
- Brennnesseln sind nährstoff-

reich und geben als Jauche einen hervorragenden Dünger für Beepflanzen ab.

- Löwenzahn regt laut Nabu Leber, Galle, Nieren an und enthält viel Vitamin C. Verjaucht ist er ein hochwertiger Dungguss.
- Die Ringelblume wirkt wundheilend. Ringelblumen-Salbe kann man ganz einfach selbst herstellen.
- Beifuß hat eine verdauungsfördernde Wirkung.

Smarter bewässert

Stadt Hannover setzt auf digitales Bewässerungsmanagement

HANNOVER. Das Frühjahr 2025 war bisher auch in Hannover außergewöhnlich trocken – eine Entwicklung, die den Klimawandel und die zunehmende Hitzeinselwirkung in Städten deutlich sichtbar und erfahrbar macht. Bäume spielen dabei eine entscheidende Rolle: Sie sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch essenziell für das Stadtklima, da sie die Hitze mindern und das Stadtbild auflockern und verschönern. Der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün der Landeshauptstadt Hannover reagiert auf diese Herausforderungen mit gezielten Maßnahmen und investiert auch in eine nachhaltige und effiziente Bewässerung.

In diesem Jahr werden rund 4.600 Straßenbäume sowie zahlreiche Kübelpflanzen, Beete und Hecken bewässert. „Gerade in Zeiten des Klimawandels ist es wichtiger denn je, unsere Bäume optimal zu versorgen. Sie sind unsere natürlichen Klimaanlage und tragen maßgeblich zur Lebensqualität in Hannover bei“, erklärt Wirtschafts- und Umweltdezernentin Anja Ritschel. Um diese Aufgabe effizienter zu bewältigen, hat die Stadt Hannover zu Beginn der Bewässerungssaison in modernste Technik investiert.

„Wir haben acht Gießarme für Traktoren sowie acht professionelle Bewässerungsanhänger angeschafft – insgesamt im Wert von rund 280.000 Euro“,

berichtet Manuel Kornmayer, Bereichsleiter für Grünflächen im Fachbereich Umwelt und Stadtgrün. „Mit dieser neuen Technik können wir das Wasser deutlich effizienter und gezielter ausbringen und in kürzerer Zeit mehr Bäume versorgen.“

Neben der Gießtechnik wurde auch das gesamte Bewässerungsmanagement optimiert und digitalisiert.

„Unser neuer Slogan ‚Wasser SMART‘ auf den Bewässerungsfahrzeugen unterstreicht die Bedeutung dieser innovativen Ansätze“, so Anja Ritschel. „Durch die Kombination aus moderner Technik und Datenanalyse können wir Personal, Finanzmittel und Wasser zielgenau einsetzen – ein



Mit der neuen Gießtechnik können in kürzerer Zeit mehr Stadtbäume bewässert werden. Foto: Landeshauptstadt Hannover

wichtiger Schritt im Kampf gegen die Folgen des Klimawandels.“

Hannover zeigt damit, wie moderne Gießtechnik in Verbindung mit digitaler Sensorik dazu beiträgt, die Stadt nachhaltiger und widerstandsfähiger zu machen.

Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden.

Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft vergrößerte dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor

es überhaupt erst dazu kommt und entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

HARTEM STUHL ENTGEGENSTEUERN

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, aller-

dings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen. Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich entleeren zu können. Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanftere Alternative: nämlich die

Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzenbestandteile. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind sie aber keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

BALLASTSTOFFE RICHTIG ZUFÜHREN

Also einfach etwas mehr Gemüse und Obst essen und die Sache mit dem harten Stuhl hat sich erledigt? So einfach ist es leider nicht – vor allem wenn man schnell etwas gegen eine Verstopfung tun möchte. Studien haben gezeigt, dass vor allem spezielle Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung haben und einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen aufweisen.* Am meisten Sinn macht es deshalb auf eine solche Kombination in möglichst hoher Dosierung aus der Apotheke zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

INNOVATION AUS ÖSTERREICH

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher

Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Es wirkt sanft und natürlich und sorgt insbesondere dank der Flohsamen wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung:

1. Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
2. Die Darmbewegung wird angeregt.

3. Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.

Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.
** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl

Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen

Leichte und regelmäßige Darmentleerung

Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)