

LAGOTTO ROMAGNOLO
VON DEN HEGAU
Perlen

Napf Check

Inhalt

1. **Vorwort**
   Du bist nicht allein im Futterdschungel 3

2. **Noch ein paar Infos**
   4 Wege um deinen Hund zu ernähren 4

3. **Der Futternapf**
   Den richtigen Hundenapf finden – darauf solltest Du achten 5 - 6

4. **Trockenfutter oder Nassfutter**
   Was passt zu deiner Fellnase? 7

5. **Kaufverhalten**
   Ein anderer Blick auf den Futtermarkt 8 - 9

6. **Was soll nun in den Napf?**
   Kriterien für gutes Futter 10 - 14

7. **Nahrungsergänzungsmittel**
   Ist das notwendig und wenn ja, ab wann? 15 - 16

8. **Bonus: 30 Minuten kostenloses Gespräch**
   Mein Geschenk an dich: Ein personalisierter Napfcheck 17

9. **Selbstauskunft für deinen Vierbeiner**
   Für ein weiteres Gespräch mit mir 18 - 20

10. **Wochen-Futterprotokoll**
    Tabelle für dich zum ausfüllen 21 - 25

11. **Kot-Beobachtung**
    Tabelle für dich zum ausfüllen 26



1. Vorwort

Du bist nicht allein im Futterdschungel

Als ich selbst mit der Hundehaltung begonnen habe, stand ich vor einer Frage, die sich wahrscheinlich auch du schon gestellt hast: **Was ist eigentlich das richtige Futter für meinen Hund?**

Die Auswahl ist riesig, die Meinungen oft widersprüchlich – dieses Gefühl der Überforderung kenne ich gut. Über viele Jahre habe ich gelesen, gelernt und ausprobiert – mit meinen eigenen Hunden, in der Hundehaltung und in der Zucht. Dabei habe ich eines gelernt: Jeder Hund ist anders, und seine Bedürfnisse bei der Fütterung sind es auch.

Deshalb teile ich mein Wissen und meine Erfahrung gerne mit dir – unkompliziert, ohne Druck und kostenlos. Denn es geht nicht darum, irgendein Futter zu finden, sondern deinem Hund wirklich etwas Gutes zu tun.

Hast du nach dem Napfcheck Fragen oder möchtest mehr erfahren? Schreib mir jederzeit – ich nehme mir gerne Zeit für dich und deinen Vierbeiner.



Deine Emi

2. Noch ein paar Infos

Bevor Du startest:

Grundsätzlich gibt es vier Wege, deinen Hund zu ernähren:

- Trockenfutter
- Nassfutter
- Selbstgekochtes
- oder BARF

Jede Fütterungsart hat ihre Vor- und Nachteile – entscheidend ist, was zu deinem Hund passt, nicht was pauschal „das Beste" ist.

Dieser Napfcheck konzentriert sich auf
Nass- und Trockenfütterung.

Möchtest du barfen, empfehle ich dir eine qualifizierte BARF-Beratung; möchtest du selbst kochen, eine Ernährungsberatung für Hunde.

Interessiert an meinen Erfahrungen und Tipps rund um die Fütterung? Dann lies gerne weiter.



3. Der Futternapf

Den richtigen Hundenapf finden – darauf solltest Du achten

Der richtige Hundenapf sollte zu Deinem Hund, seiner Größe und seinen Fressgewohnheiten passen. Ideal sind zwei Näpfe: einer für Futter und einer für frisches Wasser. Hast Du mehrere Hunde, sollte jeder Hund seinen eigenen Napf haben.

Die richtige Größe

Der Napf sollte lieber etwas größer als zu klein sein. Als Orientierung gilt: Er sollte ungefähr das Vierfache der Futtermenge einer Mahlzeit fassen. Auch die Größe Deines Hundes spielt eine wichtige Rolle.

Boden oder erhöht?

Ein Napf auf dem Boden ist für die meisten Hunde völlig ausreichend.
Ein erhöhter Napf kann bei bestimmten gesundheitlichen Problemen oder Bewegungseinschränkungen sinnvoll sein. Bei Erkrankungen solltest Du die passende Fresshöhe immer mit Deinem Tierarzt abstimmen.



Welches Material ist geeignet?

Edelstahl: hygienisch, langlebig und leicht zu reinigen. Achte auf eine Gummiumrandung an der Unterseite, damit der Napf nicht verrutscht.
Kunststoff: leicht, standfest und in vielen Farben erhältlich. Allerdings können Kratzer entstehen, in denen sich Bakterien leichter festsetzen.
Keramik: standfest, hygienisch und optisch ansprechend.

Kontrolliere (vorallem bei Keramik) den Napf regelmäßig auf Risse oder Absplitterungen, da beschädigte Stellen Deinen Hund verletzen können.



Weitere Näpfe

Anti-Schling-Napf: sinnvoll für Hunde, die ihr Futter sehr schnell fressen. Er sollte jedoch nicht ohne Grund als Standardnapf eingesetzt werden.
Reisenapf: leicht, faltbar und praktisch für unterwegs.

Meine Empfehlung

Achte beim Kauf vor allem auf die passende Größe, gute Standfestigkeit, hygienische Reinigung und hochwertiges Material. Für die meisten Hunde ist ein stabiler Napf aus Edelstahl oder Keramik eine gute Wahl.

Reinige Futter- und Wassernäpfe regelmäßig gründlich mit heißem Wasser, damit sich möglichst wenig Bakterien und andere Verunreinigungen ansammeln. Kontrolliere die Näpfe außerdem regelmäßig auf Beschädigungen und tausche sie bei Rissen, scharfen Kanten oder starken Kratzern aus.

Und ganz wichtig: Frisches Wasser sollte Deinem Hund jederzeit zur Verfügung stehen.

4. Trockenfutter oder Nassfutter

Was passt zu deiner Fellnase?

Beide Fütterungsarten haben ihre Vor- und Nachteile. Die folgende Übersicht soll dir helfen, die Unterschiede auf einen Blick zu erkennen.

Trockenfutter

VORTEILE	NACHTEILE
Praktisch und einfach zu portionieren	Enthält deutlich weniger Feuchtigkeit als Nassfutter
Gut für unterwegs geeignet	Dein Hund sollte ausreichend trinken
Einfach zu lagern	Nicht jedes Trockenfutter wird von jedem Hund gut vertragen
Lange haltbar	Die Zusammensetzung sollte genau betrachtet werden. Meistens ist zu wenig Fleisch enthalten
Kleine Futtermengen durch geringeren Wassergehalt	Herstellungsart beachten denn durch große Hitze können Inhaltstoe verloren gehen

Nassfutter

VORTEILE	NACHTEILE
Hoher Feuchtigkeitsgehalt	Nach dem Öffnen kühl lagern
Hocher Fleischanteil	Geöffnetes Futter sollte zeitnah verfüttert werden
Kann die Flüssigkeitsaufnahme unterstützen	Größere Futtermengen durch den hohen Wasseranteil
Saftige und schmackhafte Fütterung	Aufbewahrung und Transport können etwas aufwendiger sein
Für viele Hunde sehr beliebt und gut verträglich	
Verschiedene Sorten ermöglichen Abwechslung	

5. Kaufverhalten



Und jetzt möchte ich dir einen anderen Blick auf den Futtermarkt mitgeben

- Wenn du das nächste Mal vor einem Regal mit Hundefutter stehst, schau nicht nur auf die schöne Vorderseite der Verpackung.
- Denn dort findest du oft ansprechende Bilder, große Versprechen und Hinweise darauf, was besonders hervorgehoben werden soll.
- Dreh den Sack oder die Dose einfach einmal um.
- Auf der Rückseite findest du unter „Zusammensetzung" die Informationen, die für deine Entscheidung viel interessanter sind.
- Die Zutaten werden grundsätzlich in absteigender Reihenfolge nach Gewicht aufgeführt. Das heißt vereinfacht gesagt: Was in der Zusammensetzung weiter vorne steht, ist in der Regel auch in größerer Menge enthalten.
- Vielleicht hast du schon einmal Angaben wie „mit Huhn" oder „mit Rind" auf einer Verpackung gesehen:

  „Mit Huhn" bedeutet nicht, dass das Futter hauptsächlich aus Huhn besteht. Nach den Kennzeichnungsregeln müssen bei der Bezeichnung „mit Huhn" mindestens 4 % Huhn enthalten sein. Über die Qualität des Fleisches und auch ob es Haut, Innereien oder andere Abschnitte sind wissen wir auch nicht bescheid.

6. Was soll nun in den Napf?

Wenn deine Wahl auf ein Trocken- oder Nassfutter fällt, stellt sich natürlich die Frage:

Woran erkenne ich ein hochwertiges Futter?

Für mich beginnt Qualität nicht bei einem schönen Bild auf der Verpackung, sondern bei dem, **was tatsächlich im Futter steckt und wie es hergestellt wird.**

Dabei schaue ich auf mehrere Dinge:

1. Die Qualität der tierischen Zutaten

Ein gutes Futter sollte eine **wertige tierische Eiweißquelle** enthalten.

Dabei ist nicht nur die Prozentzahl entscheidend, sondern auch die Frage:
Welche tierischen Zutaten wurden verwendet? und voher stammt das Tier.

Fleisch, Herz, Leber und andere wertvolle Innereien können wichtige Nährstoffe liefern und gehören zu einer ausgewogenen Rezeptur.

Eine offene und nachvollziehbare Deklaration hilft dir dabei, zu erkennen, welche tierischen Bestandteile tatsächlich enthalten sind.

Wichtig: Der Begriff „tierische Nebenerzeugnisse“ bedeutet nicht automatisch schlechte Qualität. Auch wertvolle Innereien können darunter fallen. Entscheidend ist deshalb die gesamte Rezeptur und wie transparent sie angegeben wird.

Das zeigt dir, warum es sich lohnt, genauer hinzuschauen und die Zusammensetzung zu lesen.

Denn ein Bild von einem schönen Stück Fleisch auf der Vorderseite erzählt dir noch nicht, wie die Rezeptur tatsächlich zusammengesetzt ist.

Zucker und Salz können sich hinter verschiedenen Bezeichnungen wie z.B Saccharose verbergen. Auch minderwertige tierische Zutaten werden manchmal nur allgemein als „Protein" angegeben. Begriffe wie „frisch" können zudem die tatsächliche Zusammensetzung und Fleischmenge verschleiern.

Schick mir ein Foto

Schick mir gerne ein Foto von deinem Futtersack oder deiner Dose – besonders von der Rückseite mit der Zusammensetzung und den analytischen Bestandteilen.

Ich schaue mir die Deklaration an und erkläre dir, worauf du achten solltest.



2. Ausgewählte pflanzliche Zutaten

Auch pflanzliche Bestandteile können sinnvoll sein.

Dazu gehören beispielsweise:

- Gemüse
- ausgewählte Getreidearten
- Reis oder Kartoffel
- Kräuter
- Ballaststoffquellen
- Algen

Sie können unter anderem Energie, Ballaststoffe, Vitamine und weitere Nährstoffe liefern.

Entscheidend ist dabei nicht einfach „Getreide ja oder nein", sondern ob die Zusammensetzung insgesamt zum jeweiligen Hund passt.

3. Hochwertige Öle und Fette

Fette sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung.
Sie liefern Energie und essenzielle Fettsäuren.

Je nach Rezeptur können beispielsweise

- Leinöl
- Rapsöl
- Fischöl
- Lebertran

eingesetzt werden.

Dabei kommt es auf die Qualität, die Auswahl und das Zusammenspiel der verschiedenen Zutaten an. Je nach Bedarf kann es dennoch sinnvoll sein, die Fütterung zusätzlich durch ein geeignetes Öl zu ergänzen.

4. Eine ausgewogene Mineralstoffversorgung

Ein hochwertiges Alleinfuttermittel sollte nicht nur aus Fleisch bestehen.

Der Hund benötigt viele verschiedene Nährstoffe – unter anderem Mineralstoffe wie **Calcium und Phosphor**.

Deshalb sollte man immer die **gesamte Rezeptur** betrachten und nicht nur den Fleischanteil.

Und was sollte möglichst NICHT enthalten sein?

Bei der Auswahl lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste.

Ich persönlich achte darauf, dass ein Futter möglichst "klar, nachvollziehbar und sinnvoll zusammengesetzt" ist und nicht mit unnötigen Zutaten überladen wird.

Besonders kritisch hinterfragen würde ich:

- unnötige Zucker- und Salzquellen
- unnötige Farbstoffe
- Konservierungsstoffe
- eine Vielzahl an verschiedenen Zusätze
- stark pauschale oder wenig aussagekräftige Zutatenangaben
- eine Rezeptur, bei der kaum erkennbar ist, welche tierischen Zutaten tatsächlich verwendet wurden

Dabei gilt:

"Nicht jeder Zusatzstoff ist automatisch schlecht."

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente können beispielsweise gezielt zugesetzt werden, damit ein Futter den Nährstoffbedarf des Hundes decken kann.

5. Nicht nur WAS drin ist – sondern auch WIE es hergestellt wird

Ein weiterer wichtiger Punkt ist für mich die **Herstellungsart**.
Denn Zutaten können noch so hochwertig sein – auch die Verarbeitung spielt eine Rolle.



Nassfutter

Bei Nassfutter gibt es beispielsweise schonende Garverfahren.

Durch die Verarbeitung mit Flüssigkeit bzw. in der eigenen Brühe können die Zutaten zu
einer schmackhaften Mahlzeit verarbeitet werden und die Inhaltstoffe bleiben erhalten.

Bei den hier zugrunde gelegten Rezepturen wird beispielsweise mit **Kaltabfüllung und schonender Garung** gearbeitet.



Trockenfutter

Bei Trockenfutter gibt es unterschiedliche Herstellungsverfahren.

Eine Möglichkeit ist die **Kaltpressung**. Dabei wird das Futter nicht auf die gleiche Weise hergestellt wie klassisch extrudiertes Trockenfutter. Die Rezeptur wird unter vergleichsweise schonenden Bedingungen zu Kroketten gepresst.
Bei den entsprechenden Rezepturen wird die Kaltpressung als Herstellungsverfahren eingesetzt und damit geworben, natürliche Nährstoffe möglichst zu bewahren.

Mein persönlicher Blick



Für mich besteht hochwertiges Futter deshalb nicht aus "einem einzigen Kriterium".

Ich schaue auf das Gesamtbild:

- hochwertige tierische Zutaten
- sinnvoll ausgewählte pflanzliche Bestandteile
- passende Öle und Fette
- ausgewogene Mineralstoffversorgung
- transparente Deklaration
- eine zur Rezeptur passende, schonende Herstellung

Und ganz wichtig:

Das beste Futter ist nicht automatisch das **teuerste** Futter.

Und auch ein Futter, das auf dem Papier sehr gut aussieht, muss nicht automatisch zu jedem Hund passen.

Jeder Hund ist individuell

Alter, Größe, Aktivität, Verträglichkeit, Gesundheitszustand und natürlich auch die persönlichen Vorlieben deines Hundes spielen eine Rolle.

7. Nahrungsergänzungsmittel

„Wenn ich schon das passende Futter für meinen Hund gefunden habe, brauche ich dann überhaupt noch Nahrungsergänzungsmittel oder Omega-3-Öle?“



Meine Antwort darauf ist: Es kann sinnvoll sein – aber nicht pauschal für jeden Hund

Auch ein hochwertiges Alleinfuttermittel ist darauf ausgelegt, den täglichen Nährstoffbedarf deines Hundes zu decken.

Trotzdem kann es Situationen geben, in denen es sinnvoll sein kann, die Ernährung individuell zu ergänzen oder anzupassen.

Nach meiner Erfahrung haben viele Hunde immer wieder mit **Verdauungs- und Darmproblemen** zu tun. Diese können sich unter anderem auch durch **Haut- oder Ohrenprobleme** bemerkbar machen. In solchen Fällen können ausgewählte Nahrungsergänzungen, beispielsweise Kräutermischungen, Kollagen oder Omega-3-Öle, eine sinnvolle Unterstützung sein.



Auch bei **Gelenk- oder Knochenproblemen** kann eine gezielte Ergänzung der täglichen Fütterung sinnvoll sein.

Omega-3-Fettsäuren können dabei eine wichtige Rolle spielen, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann und daher über die Nahrung aufnehmen muss.



Prävention bereits im Welpenalter

Für mich spielt Prävention auch beim Thema Nahrungsergänzung eine große Rolle. Deshalb empfehle ich Welpeneltern, bereits im Welpenalter auf einen gesunden Darm und eine bedarfsgerechte Entwicklung von Knochen und Gelenken zu achten.

Denn wenn sich Beschwerden oder ein Ungleichgewicht über viele Jahre entwickelt haben, kann es deutlich schwieriger sein, den Körper wieder optimal zu unterstützen.

Gerade in der Wachstumsphase werden wichtige Grundlagen für das spätere Leben gelegt. Eine **von Anfang an bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung** kann dazu beitragen, den Welpen bestmöglich in seiner Entwicklung zu unterstützen und damit eine gute Basis für ein langes und gesundes Hundeleben zu schaffen.

Wichtig ist dabei: Nahrungsergänzungen sollten immer gezielt und passend zum individuellen Bedarf des Hundes eingesetzt werden. Sie ersetzen kein ausgewogenes Alleinfuttermittel und sollten bei bestehenden gesundheitlichen Problemen idealerweise mit dem behandelnden Tierarzt oder einer qualifizierten Ernährungsberatung abgestimmt werden.

Und weil es im Futterdschungel und auch bei Nahrungsergänzungsmitteln dennoch oft schwierig ist eine Entscheidung zu treffen, habe ich hier noch ein besonderes Geschenk für dich.

30 Minuten kostenloses Gespräch

Mein Geschenk für dich

Ich möchte dir mehr Sicherheit im Futterdschungel schenken mit einem personalisiertem Napfcheck. Und das geht so:

Du kontaktierst mich – und wir lernen uns und deinen Vierbeiner kennen.

Erzähl mir gerne, was dich beschäftigt oder welche Probleme dein Hund zeigt. Ich höre dir zu, stelle gezielte Fragen und wir schauen gemeinsam, was hinter dem Problem stecken könnte.

Anschließend erhältst du individuell auf deinen Hund abgestimmte Lösungsansätze und Empfehlungen (als PDF). Gemeinsam besprechen wir die verschiedenen Möglichkeiten und entscheiden in Ruhe, welcher Weg für dich und deinen Vierbeiner der richtige ist.



Selbstauskunft für deinen Vierbeiner

Damit ich dich und deine Fellnase besser kennenlernen kann

Jeder Hund ist einzigartig und hat seine ganz eigenen Bedürfnisse. Mit deinen Antworten bekomme ich einen ersten Überblick über deinen Hund und seine bisherige Ernährung.

Bitte beantworte die Fragen so ausführlich, wie du möchtest. Es gibt kein richtig oder falsch. ♥



Dein Hund

Name des Hundes:

Rasse / Mischling:

Alter:

Gewicht:



Die bisherige Fütterung

Was hat dein Hund bisher gefressen?

(Futterart, Marke, Sorte – soweit bekannt)

Wie oft bekommt dein Hund am Tag Futter?

Gibt es Futtersorten oder Zutaten, die dein Hund besonders gerne mag?

Was frisst dein Hund nicht gerne oder verweigert er?

Gesundheit & Wohlbefinden

Gibt es derzeit Beschwerden oder Auffälligkeiten?

- [ ] nein
- [ ] Ja, und zwar:

Sind diese Beschwerden bereits tierärztlich abgeklärt worden?

- [ ] Ja
- [ ] Nein
- [ ] Teilweise

Gibt es bekannte Allergien oder Unverträglichkeiten?

- [ ] Nein
- [ ] Ja, und zwar:

Hat dein Hund Verdauungsprobleme?

- [ ] Nein
- [ ] Ja

Wenn ja, welche?

- [ ] Durchfall
- [ ] Verstopfung
- [ ] Blähungen
- [ ] Häufig wechselnder Kot
- [ ] Sehr weicher Kot
- [ ] Andere:

Dein Wunsch für deine Fellnase

Was wünschst du dir für deinen Hund und seine Ernährung?

Was möchtest du gerne verbessern oder verändern?

Gibt es etwas, das dir bei der Fütterung besonders wichtig ist?

Platz für alles, was dir sonst noch wichtig erscheint:

Wochen-Futterprotokoll

Was bekommt dein Hund täglich wirklich?

Nicht nur das Futter im Napf zählt. Auch Leckerchen, Kauartikel, Trainingshappen, Obst, Gemüse oder kleine Extras zwischendurch gehören zur täglichen Futtermenge. Bitte trage deshalb 7 Tage lang alles ein, was deine Fellnase bekommt. Es geht nicht um „richtig" oder „falsch", sondern darum, einen möglichst ehrlichen Überblick zu bekommen ♥



Mein Hund:

Name _____

Woche von _____ **bis** _____

Tag 1

UHRZEIT	WAS WURDE GEFÜTTERT*	MENGE	WARUM ANLASS**

Gesamtmenge Hauptfutter _____

Besondere Beobachtungen

_____

_____

*Hauptfutter, Trainingsleckerlies, Leckerlie zwischendurch, Kauartikel / Kaustange, Vom Tisch, Gemüse, Obst, Sonstiges

** Frühstück, Abendessen

Tag 2

UHRZEIT	WAS WURDE GEFÜTTERT*	MENGE	WARUM ANLASS**

Gesamtmenge Hauptfutter

Besondere Beobachtungen

Tag 3

UHRZEIT	WAS WURDE GEFÜTTERT*	MENGE	WARUM ANLASS**

Gesamtmenge Hauptfutter

Besondere Beobachtungen

Tag 4

UHRZEIT	WAS WURDE GEFÜTTERT*	MENGE	WARUM ANLASS**

Gesamtmenge Hauptfutter _____

Besondere Beobachtungen

Tag 5

UHRZEIT	WAS WURDE GEFÜTTERT*	MENGE	WARUM ANLASS**

Gesamtmenge Hauptfutter _____

Besondere Beobachtungen

Tag 6

UHRZEIT	WAS WURDE GEFÜTTERT*	MENGE	WARUM ANLASS**

Gesamtmenge Hauptfutter _____

Besondere Beobachtungen

Tag 7

UHRZEIT	WAS WURDE GEFÜTTERT*	MENGE	WARUM ANLASS**

Gesamtmenge Hauptfutter _____

Besondere Beobachtungen

Zum Abschluss noch ein paar Fragen

Was bekommt deine Fellnase zusätzlich zum Hauptfutter besonders häufig?

- ☐ Trainingsleckerlies
- ☐ Normale Leckerlies
- ☐ Kauartikel / Kaustangen
- ☐ Vom Tisch
- ☐ Käse / Wurst
- ☐ Gemüse
- ☐ Obst
- ☐ Reste vom Familienessen
- ☐ Sonstiges: _____

Wie werden die Leckerlies hauptsächlich eingesetzt?

- ☐ Training
- ☐ Belohnung
- ☐ Beschäftigung
- ☐ Einfach zwischendurch
- ☐ Betteln / „weil er so lieb schaut" :)
- ☐ Sonstiges: _____

Gibt es Tage, an denen dein Hund deutlich mehr bekommt?

- ☐ Nein
- ☐ Ja, zum Beispiel: _____

Fällt dir beim Ausfüllen etwas auf?

_____

_____

Vielen Dank für deine ehrlichen Angaben!

Dieses Protokoll hilft dabei, die tatsächliche tägliche Futtermenge besser einzuschätzen und die Ernährung deiner Fellnase ganzheitlich zu betrachten.

Kot Beobachtung – 1 Woche

So funktioniert die eine Woche Kot-Beobachtung

„Mein Hund hat Durchfall." – Das höre ich immer wieder. Aber ist das wirklich Durchfall? Um besser einschätzen zu können, wie die Verdauung deines Hundes tatsächlich aussieht, beobachte bitte eine Woche lang den Kot und trage deine Beobachtungen in die Tabelle ein.
Anschließend können wir uns die Ergebnisse gerne gemeinsam anschauen und besprechen.

TAG	ANZAHL KOTABSÄTZE	MENGE	KONSISTENZ	AUFFÄLLIG?	BEMERKUNGEN
Montag		☐ wenig ☐ normal ☐ viel	☐ hart ☐ normal ☐ weich	☐ ja ☐ nein	
Dienstag		☐ wenig ☐ normal ☐ viel	☐ hart ☐ normal ☐ weich	☐ ja ☐ nein	
Mittwoch		☐ wenig ☐ normal ☐ viel	☐ hart ☐ normal ☐ weich	☐ ja ☐ nein	
Donnerstag		☐ wenig ☐ normal ☐ viel	☐ hart ☐ normal ☐ weich	☐ ja ☐ nein	
Freitag		☐ wenig ☐ normal ☐ viel	☐ hart ☐ normal ☐ weich	☐ ja ☐ nein	
Samstag		☐ wenig ☐ normal ☐ viel	☐ hart ☐ normal ☐ weich	☐ ja ☐ nein	
Sonntag		☐ wenig ☐ normal ☐ viel	☐ hart ☐ normal ☐ weich	☐ ja ☐ nein	

© 2026 Emilie Noga
Alle Inhalte dieses Dokuments, insbesondere Texte, Grafiken, Bilder, Illustrationen und sonstige Gestaltungselemente, sind urheberrechtlich geschützt.
Eine Vervielfältigung, Bearbeitung, Veröffentlichung, Weitergabe oder sonstige Nutzung – auch auszugsweise – ist nur mit vorheriger ausdrücklicher Zustimmung des Rechteinhabers gestattet.
Die Inhalte dieses PDFs dürfen ausschließlich für den vorgesehenen Zweck und im Rahmen der vereinbarten Nutzungsrechte verwendet werden.

https://lagottohegauperlen.de/

Stand: 09/2026

Impressum