

BANG!

Mij verknaal je niet, ik vertrouw op PUUR.

Het e-Book
voor een
ontspannen
jaarwisseling
met je KAT



 BOOK

Hallo katteneigenaar,

Wat fijn dat je dit e-book gedownload hebt. Want wat voor ons vaak gezellig drukke dagen zijn, kan voor jouw kat een **bron van onrust en spanning** zijn: de feestdagen.

Met Kerstmis en oudjaarsavond voor de deur verwachten we veel van onze dieren: namelijk dat ze zich ontspannen en normaal gedragen op dagen die **alles behalve ontspannen en normaal** voor ze zijn. Gelukkig kun je je kat hierbij helpen! We hebben in dit handboek al onze tips verzameld om deze dagen samen op een veilige, leuke en rustige manier door te komen.

Bij NML health geven we om dieren, de natuur, en de gezondheid van beiden. Met die visie als basis zijn we al in 1996 begonnen met het ontwikkelen van natuurlijke gezondheidsproducten voor honden, katten en paarden. Deze producten vormen onze PUUR-lijn.

Decennia later wordt er nog altijd dagelijks door een enthousiast team van dierliefhebbers, samen met dierenartsen en dierspecialisten, gewerkt aan de beste producten om jouw dier op natuurlijke wijze gezond te houden.

Kwaliteit, eerlijkheid en transparantie zijn voor ons belangrijk. Daarom zie je dat terug in onze producten. We gebruiken zuivere ingrediënten en zijn eerlijk over wat er in onze potjes en flesjes zit.

Wat je op het etiket ziet is wat er in zit. Niets meer, niets minder. Zo gebruiken wij geen onnodige hulpstoffen, smaakstoffen of kleurstoffen. PUUR natuur, meer hebben wij niet nodig!

We hebben dit e-book met zorg en liefde samengesteld, en hopen dan ook van harte dat het bijdraagt aan een ontspannen decembermaand en een fantastische start van het nieuwe jaar!

Met gezonde groet,
Team PUUR

ONTSPANNEN DOE JE SAMEN

Wist je dat je je kat kunt helpen zijn **stresshormonen af te breken** zodat hij zich fijner voelt? Endorfine is de tegenhanger van cortisol en helpt om cortisol te verlagen. Endorfine wordt aangemaakt wanneer een kat op iets lekkers kauwt, of tijdens bijvoorbeeld snuffelwerk en denkwerk. Daarom raden we aan om in de periode rondom de feestdagen dagelijks een **hersenwerkje met je kat te doen**.

Hersenwerk zijn spelletjes waarbij de kat moet nadenken en zijn neus moet gebruiken. Dit zorgt, mits goed uitgevoerd, voor **een ontspannen gevoel** en maakt dat de kat daarna voldaan gaat slapen.

Wanneer je hersenwerk met jouw kat doet is het belangrijk dat je hem goed begeleidt. Het is niet de bedoeling dat jouw kat gefrustreerd raakt of gaat slopen om de puzzel op te lossen. Als je dit ziet, mag je het zoekspelletje makkelijker maken of hem helpen zodat hij succes ervaart en zich naderhand ook daadwerkelijk ontspannen en voldaan voelt.



HERSENWERKJES VOOR KATTEN

HERSENWERKJE 1

Benodigheden: Snoepjes of brokjes, Lege keukenrol

Stap 1: Vouw 1 kant van de keukenrol dicht, en strooi er wat snoepjes in.



Stap 2: Prik met een schaar wat gaatjes in de rol, en vouw daarna ook de andere kant dicht.



Stap 3: Laat jouw kat de snoepjes uit de keukenrol puzzelen.

Tip voor gevorderden: Heeft jouw kat dit spelletje snel door?
Maak dan een rol met minder gaatjes of kleinere gaatjes om het iets uitdagender te maken!

HERSENWERKJES VOOR KATTEN

HERSENWERKJE 2

Benodigdheden: Snoepjes of brokjes, lege eierdoos, neutraal inpakpapier (optioneel)

Stap 1: Vul elk vakje van de eierdoos met iets lekkers.



Stap 2: Sluit de eierdoos, maar maak de deksel niet vast. Zo kan jouw kat ontdekken wat de bedoeling is en het spel gaan snappen.



Stap 3: Bouw de moeilijkheid op door de deksel vast te maken, door de eierdoos losjes in te pakken of door (grote) proppen papier bij de snacks in de eierdoos te stoppen.

Variatietip: Je kunt verschillende beloningen in een eigen vakje doen, dit maakt het nog interessanter voor de kat.

ONTSPANNENDE BOUWSTOFFEN 1/2

Serotonine is een neurotransmitter die bijdraagt aan het voelen van ontspanning en geluk. Meer serotonine, betekent minder negatieve effecten van stress.

Serotonine heeft in het lichaam een aantal bouwstoffen nodig om 'gebouwd' te worden tot neurotransmitter. Deze bouwstoffen haalt jouw kat uit specifieke voedingsstoffen zoals kwalitatief eiwit in de voeding, maar je kunt ze ook als supplement toedienen. Op die manier kun je gericht werken en heel precies de dosering bepalen. Zo weet je zeker dat je voldoende bouwstoffen aanbiedt en dat ze gebruikt gaan worden voor de opbouw van serotonine.

Één van de belangrijkste bouwstoffen voor serotonine is L-tryptofaan. Door tijdig L-tryptofaan aan je kat te geven als onderdeel van gezonde voeding, boost je de aanmaak van serotonine enorm. Omdat het niet makkelijk is om een kwalitatieve en dus effectieve L-tryptofaan speciaal voor dieren te vinden, hebben wij die bij PUUR zelf ontwikkeld.

PUUR® TRANQUIL

De aangewezen **ondersteuning in spannende of stressvolle tijden** is PUUR Tranquil. Het is goed voor dieren die voor langere periode ontspanning en rust kunnen gebruiken. Door de toevoeging van L-tryptofaan draagt dit product bij aan **focus en concentratie**, wat ook de training makkelijker maakt.

PUUR Tranquil is samengesteld met natuurlijke producten en werkt, in tegenstelling tot sommige chemische middelen, absoluut niet versuffend of verslappend.

Tip: De dosering van PUUR Tranquil kan vrij nauw komen. Elke kat is anders en reageert dus ook anders. Het is belangrijk dat je niet te laag doseert en rustig opbouwt tot het moment waarop je effect merkt.



**Dosering
PUUR® Tranquil:
1 gram per dag**

ONTSPANNENDE BOUWSTOFFEN 2/2

Verder is ook magnesium een belangrijke bouwstof als het op ontspanning aan komt. Hoewel ontspannen klinkt als een passief proces dat vanzelf gaat, is dat eigenlijk een proces wat actief aangestuurd moet worden en daar heeft het lichaam onder andere magnesium voor nodig.

In tijden van stress verbruikt het lichaam extra veel magnesium. Naast dat het gebruikt wordt om te helpen ontspannen, wordt het ook gebruikt om de stresshormonen op te bouwen. Aan die taak geeft het lichaam altijd voorrang, stress is namelijk een manier om veilig blijven.

Maar als alle beschikbare magnesium voor dát doel gebruikt wordt, blijft er niets meer over om het proces van ontspanning aan te sturen. Daarom kan het nuttig zijn om extra magnesium toe te voegen aan de voeding in tijden van stress.

Nu zijn er verschillende vormen magnesium op de markt, en hun effectiviteit wordt bepaald door de kwaliteit en opneembaarheid. Waar het mineraal aan gebonden is, bepaalt de opneembaarheid. Zo kan het lichaam vrijwel niets met bijvoorbeeld magnesiumoxide. Kijk daarom goed naar wat je aanbiedt aan je kat.

PUUR® MAGNESIUM

PUUR Magnesium is één van de meest veelzijdig inzetbare supplementen van puurnatuur.nl.

Dat komt omdat magnesium door meer dan 200 processen in het lichaam gebruikt wordt. Een tekort ligt snel op de loer, zeker wanneer het verbruik van dit mineraal door stress of flinke inspanning verhoogd is. Het aanbod via de voeding is dan niet altijd toereikend.

Tip: De dosering op de verpakking is een richtlijn. Een te hoge dosering kan dunne ontlasting geven. Zie je dit gebeuren? Stop dan even tot de ontlasting weer normaal is, en begin opnieuw met de halve dosering.



**Dosering
PUUR® Magnesium:
½ maatschep
per dag**

VUURWERKTIPS

Naast alle veranderingen en het bezoek in huis, is er één ding dat in de decembermaand doorgaans de meeste stress oplevert: het knallende vuurwerk. Traditioneel wordt dit alleen op 31 december afgestoken, maar helaas heeft het knalgeweld zich op veel plekken uitgebreid tot dagen of zelfs weken voorafgaand aan oud en nieuw. We geven je op de volgende pagina's graag wat tips hoe je hiermee om kunt gaan.

IN DE MAANDEN VOORAF...

1. Start met trainen

We kunnen het niet vaak genoeg benadrukken: **aan een rustige jaarwisseling werk je al in de zomer**. Vraag bij een gediplomeerd kattengedragstherapeut naar een vuurwerktraining, en train bijvoorbeeld met een online vuurwerkafspeellijst. Bouw de intensiteit van de training rustig op, en neem pas de volgende stap wanneer jouw kat helemaal oké is met een bepaald geluidsniveau. Door bijvoorbeeld samen te spelen terwijl de vuurwerkgeluiden worden afgespeeld, of telkens iets lekkers rond te strooien wanneer er knallen te horen zijn, bouw je aan een positieve associatie met vuurwerk.

Tip tijdens de training

Bij sommige katten zit de spanning zo diep, dat het moeilijk kan zijn om überhaupt een training te starten. **PUUR® Calm** kan daar de scherpe randjes vanaf halen en is bij uitstek geschikt voor tijdens vuurwerktraining.



IN DE WEKEN VOORAF...

2. Creeër een fijne schuilplaats

Een veilige plek waar jouw kat naartoe kan vluchten en hij zich kan afsluiten voor het geluid maakt een spannende situatie minder spannend. Zorg dat je een plekje creëert waar jouw kat zich fijn voelt. Kijk daarbij niet alleen naar wat jij zelf fijn zou vinden als jij een kat zou zijn, maar vooral naar wat past bij het karakter van jouw kat. Is jouw kat erg zelfstandig? Dan heeft hij waarschijnlijk graag een plekje weg van iedereen. Voelt jouw kat zich juist gesteund door jouw aanwezigheid? Kijk dan of je bijvoorbeeld op de bank in de huiskamer een fijne plek kan maken.

Of gebruik een bench of reismand (met het deurtje open, opsluiten is niet de bedoeling!) die je afdekt met dikke, dempende dekens en waar je een lekker kussen in legt. Of denk aan een plekje hoog op of in een kast. Doe dit ruim van te voren, zodat het echt een fijn en vertrouwd plekje is voor de onrust in huis en buiten begint.

3. Overweeg het kattenluik te sluiten

Ieder jaar raken er katten vermist omdat ze schrikken van onverwachte knallen, en in blinde paniek de benen nemen. Vervolgens kunnen ze de weg naar huis niet meer vinden, of durven niet meer terug. Je kat binnenhouden kan dit voorkomen, maar wat het juiste moment is om het luik te sluiten is per kat verschillend. Bij voorkeur sluit je deze al 2 à 3 weken vooraf. Voor sommige katten levert dat juist stress op waar ze niet aan wennen. In dat geval sluit je het luik het liefst zo kort mogelijk, en dus op oudejaarsdag zelf.

4. Zorg voor herkenning

Mocht jouw kat tóch in paniek wegrekken, dan wil je dat hij herkent wordt als iemand hem vindt. Laat de werking van de chip controleren bij de dierenarts en check of de geregistreerde gegevens nog kloppen. Laat je kat wennen aan een halsbandje (met veiligheids-sluiting), en bevestig daar goed leesbaar je adresgegevens aan.

IN DE DAGEN VOORAF...

5. Zet op verschillende plekken voeren waterbakjes neer

Als jouw kat zich door alle onrust niet fijn voelt, kan het extra spanning opleveren als hij vanaf zijn veilige plek het hele huis door moet om bij zijn eten of drinken te komen. Je helpt je kat door op verschillende plekken in huis eet- en drinkplekken te creëren.

6. ...en doe hetzelfde met de kattenbak

Om te voorkomen dat jouw kat zijn plas eindeloos ophoudt omdat hij zich niet op zijn gemak voelt, kun je hem wat meer keuze geven in waar hij naar het toilet kan. Zet op elke verdieping in huis een kattenbak. Dit voorkomt extra stress.

7. Overweeg om je kat naar een vuurwerkvrij pension te brengen

Ondanks alles wat je kunt doen om je kat te helpen, is het soms nog altijd niet voldoende. Voor sommige katten is de stress tijdens de jaarwisseling dusdanig hoog dat je ze een groter plezier doet met één of meerdere nachtjes in een pension. Dit geldt uiteraard alleen wanneer het pension in een vuurwerkvrije of vuurwerkarme omgeving staat. Neem ruim op tijd contact op om een plekje te reserveren. Geef altijd een eigen kleedje of mandje mee en vraag of een kennismaking van tevoren mogelijk is.

OP OUDJAARSAVOND...

8. Zorg dat je er bent voor je kat

Het idee dat je een bange kat moet negeren is allang achterhaald. Komt jouw kat om je steun vragen op oudejaarsavond? Geef deze dan door er gewoon te zijn, je kat te aaien of op schoot te laten zitten als hij dat wil. Zo kun je laten merken dat jij een stabiele en betrouwbare factor bent in een spannende situatie. Het komt jullie band ten goede, en het leert jouw kat dat hij er niet alleen voor staat. Zo maak je een nare ervaring een stukje positiever voor hem. Laat hem dan ook zeker niet alleen thuis.

9. Sluit de gordijnen en zet de PUUR ontspanningsmuziek op

Zo voorkom je stress door lichtflitsen, en kun je het geluid van buiten dempen en overstemmen. Denk er ook aan om ventilatieroosters te sluiten.

Ontspanningsmuziek
afspelen



10. Afleiding

Zorg dat je voor 0.00 uur al afleiding klaar hebt liggen. Denk hierbij aan een gevuld voerspeeltje, het strooien van voertjes, een **PUUR® Matatabistokje**, een gevulde likmat, of daag je kat uit tot spel met een goede speelhengel. Doe dit iets voor 00:00, zodat jouw kat al lekker bezig is en afgeleid is terwijl het knalgeweld losbreekt. Gebruik voor het vullen van een likmat of voerspeeltje natvoer wat jouw kat het allerlekkerste vindt.



HET PUUR VUURWERKPROTOCOL

Naast alle maatregelen die je kunt nemen, kun je ook middelen inzetten om je **kat te helpen ontspannen**. Bekende middelen zijn de synthetische rustgevende tabletjes, maar deze kunnen vervelende bijwerkingen hebben of je kat helemaal versuffen. Bij PUUR willen we jou en je kat echt helpen en niet alleen de **angstsymptomen bestrijden**. Daarom is ons 100% natuurlijke protocol gestoeld op drie pijlers:

1. **Ontspanning** van kop tot staart
2. Toename van de **trainbaarheid** van je kat met de juiste bouwstoffen
3. **Vermindering van reactie** op harde knallen

Het protocol is zo opgesteld dat de combinatie van drie middelen elkaar versterkt. Zo helpt **PUUR® Tranquil** ontspannen en helpt het de trainbaarheid verbeteren, zorgt **PUUR® Nervo** voor een mindere reactie op harde knallen, en haalt **PUUR® Calm** de scherpe randjes van de spanning af in de laatste dagen van het jaar als er volop geknald wordt.

Dit is de zorgvuldig samengestelde combinatie die je kat op natuurlijke wijze ondersteunt tijdens stressvolle momenten op oudejaarsavond:

1 Start op 1 december

...met **PUUR® Tranquil**. Dit ontspant en verhoogt de trainbaarheid. Het bevat bovendien L-tryptofaan, wat helpt bij de natuurlijke aanmaak van ontspannende neurotransmitters.



2 Geef er vanaf 15 december

...**PUUR® Nervo** bij. Deze druppels zijn specifiek om dieren te helpen die onrustig worden van harde knallen.



3 Geef op 29, 30 en 31 december

...**PUUR® Calm**. De laatste 3 dagen van het jaar barst het knalgeweld in alle hevigheid los. Bij sommige dieren laat dit alsnog de emmer overlopen. PUUR Calm kalmeert op deze acute momenten.



DE PUUR® VUURWERKBUNDEL

Begin meteen aan een ontspannen decembermaand. In deze bundel vind je de 3 producten om het PUUR Vuurwerkprotocol te kunnen volgen:

1x PUUR® Tranquil 75 gr

1x PUUR® Nervo 50 ml

1x PUUR® Calm 30 ml

**Klik hier
voor korting
op de PUUR
Vuurwerkbundel**



Deze vuurwerkbundel is **speciaal samengesteld** om jouw hond of kat te helpen **ontspannen** tijdens de jaarwisseling. De drie producten maken je dier niet suf en zijn **zorgvuldig gekozen** om elkaars werking te versterken. Meer informatie over de producten en hun werking:

nmlhealth.com/bang

En zo ben je aan het einde van het e-book aangekomen. We hopen van harte dat alle tips voor een rustige decembermaand zullen zorgen.

Er rest ons nu nog één ding, en dat is jou en je kat(ten) een ontspannen jaarwisseling én een nieuw jaar vol natuurlijke gezondheid te wensen!

Heb je vragen, nu of in het nieuwe jaar? Ons team van Dierspecialisten staat voor jou en je kat klaar, dus aarzel niet en vraag ons om hulp.

Met gezonde groet,

Team NML health

www.nmlhealth.com

info@nmlhealth.com



© 2025 NML health

Hogeweyselaan 23, 1382 JK Weesp

Tel: +31 (0) 294 45 58 88

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit e-book mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NML health.