

Deutsches Grünes Kreuz

dgk

GESUNDHEITSKOLUMNE

**21. Jahrgang
Oktober 2017**



Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
— verantwortlich —

Dr. rer. physiol. Ute Arndt
Dipl. Biol. Heike Stahlhut
M. A. Martina Stein-Lesniak

Thema

Zeichen

**Gassi gehen für die Gesundheit –
Hundepatenschaft macht's möglich**

4.001

Service

Für Rückfragen zum Beitrag stehen wir Ihnen gern
zur Verfügung: Telefon 06421 / 293 – 140

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Biegenstr. 6
35037 Marburg

Telefon: 06421 293-140
Telefax: 06421 293-740

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

**DGK-Pressedienste finden Sie im Internet unter
www.dgk.de im Bereich „Presse“.**

Gassi gehen für die Gesundheit – Hundepatenschaft macht's möglich

Die positiven Auswirkungen regelmäßiger Hundespaziergänge sind für Senioren größer als die Teilnahme an speziellen Trainingskursen für ältere Menschen, wie eine aktuelle Studie zeigt. Gerade ältere Menschen profitieren daher von der Verantwortung für einen Vierbeiner. Allerdings ist nicht jeder, der möchte, dazu in der Lage, einen Hund dauerhaft zu halten. Die Lösung könnte ein Teilzeithund sein – warum nicht mal ausprobieren?



Egal wie das Wetter ist, Hunde müssen raus. Foto: javier brosch - Fotolia

(dgk) Der hohe gesundheitliche Wert regelmäßiger Bewegung ist für alle Altersgruppen unumstritten. Bei Senioren trägt ein bewegungsreicher Alltag dazu bei, Körper und Geist fit zu halten und die Lebensqualität zu erhalten. Studien zum Aktivitätsverhalten der deutschen Bevölkerung zeigen jedoch, dass sich insbesondere die älteren Menschen zu wenig bewegen. So schwindet mit fortschreitendem Alter häufig das Bedürfnis, aus dem Haus zu gehen. Manchmal dient das Wetter als Vorwand, nicht spazieren zu gehen.

Wer sich aber um einen Hund kümmern muss, dreht auch bei Regen noch eine Runde. Auf diese Weise trägt der Vierbeiner mehr zur Gesundheit im Alter bei als ärztliche Ermahnungen oder die Teilnahme an Sportkursen für Senioren, berichten britische Forscher in einer im Juli veröffentlichten Studie. Ihrer Untersuchung zufolge bewegen sich Hundebesitzer selbst bei nasskalter Witterung noch mehr, als es Gleichaltrige ohne Hund bei bestem Wetter tun.

Es ist eine Binsenweisheit, dass das Wissen um den Nutzen körperlicher Bewegung und Trainingsangebote oft nicht ausreichen, um Menschen in Bewegung zu bringen. „Unsere Ergebnisse zeigen, wie wichtig eine Motivation durch äußere Faktoren ist – in diesem Fall die Notwendigkeit, auch bei schlechtem Wetter mit dem Hund rauszugehen,“ sagt Andy Jones von der University of East Anglia in Norwich, der Leiter des Forschungsprojekts.

Regelmäßiges Gassi gehen ist wirksamer als punktueller Sport

An der Studie beteiligten sich mehr als 3.000 Menschen im Alter von 49 bis 91 Jahren, 573 davon waren Hundehalter. Die Testpersonen erhielten jeweils ein Gerät, das eine Woche lang tagsüber am Körper getragen wurde und sämtliche Bewegungsaktivitäten registrierte.

Je schlechter das jeweilige Wetter, umso deutlicher war der Zusammenhang zwischen Hundebesitz und körperlicher Aktivität. Bei ungünstigsten Wetterbedingungen hatten die täglichen Gassigeher 20 Prozent höhere Aktivitätswerte und verbrachten pro Tag im Schnitt 30 Minuten weniger sitzend als die anderen. Das mag zunächst wenig erscheinen, doch tatsächlich ist bekannt, dass es auf die tägliche Aktivität ankommt. Ein Vergleich mit anderen Studien zeigte, dass die Auswirkungen des regelmäßigen Gassigehens größer sind als die Teilnahme an speziellen Trainingskursen für ältere Menschen.

Hundepatenschaft – ein Gewinn für alle Seiten

Nun kann sich nicht jeder einen Hund halten, um seinen inneren Schweinehund zu besiegen. Doch in Zeiten von Wunsch-Großeltern, Carsharing, Kleiderkreisel und Couchsurfing müsste es doch auch hierzu eine Idee geben. Wie wäre es mit einer Hundepatenschaft? In vielen Haushalten mit Hunden gibt es zu wenig Zeit für die Vierbeiner. Während Frauchen und Herrchen bei der Arbeit und die Kinder in der Schule sind, wartet das behaarte Familienmitglied einsam zu Hause. Wie schön wäre es da, wenn ein lieber Mensch aus der Nachbarschaft regelmäßig vorbeikäme und mit dem Hund spazieren ginge. Der Vierbeiner bekäme mehr Abwechslung, die Halter Entlastung und das Teilzeit-Herrchen Bewegung.

Wer einen Patenhund sucht, könnte dies durch einen Aushang beim nächstgelegenen Tierarzt bekannt machen oder in der Nachbarschaft nachfragen. Hundehalter, die Unterstützung suchen, könnten dies über Aushänge in der Nachbarschaft tun, durch Nachfrage in Seniorentreffs oder sogar über Ebay-Kleinanzeigen. Um Missverständnissen vorzubeugen wäre es wichtig, Erwartungen und Wünsche klar und deutlich formulieren. Auch Geduld ist sicherlich notwendig, damit Hund und Pate sich aneinander gewöhnen können. Die Investition lohnt sich: Am Ende profitieren alle.

Quellen

1. „Dog ownership supports the maintenance of physical activity during poor weather in older English adults: cross-sectional results from the EPIC Norfolk cohort“, Yu-Tzu Wu et al.; Journal of Epidemiology and Community Health, DOI: 10.1136/jech-2017-208987
2. Wissenschaft aktuell: Pressemitteilung vom 25.7.2017 unter www.wissenschaft-aktuell.de

Weitere Informationen und Presstexte finden Sie unter www.dgk.de