

Gesund dank Hund

Sie möchten gesünder leben? Dann legen Sie sich am besten einen Hund zu. Ihr vierbeiniger Begleiter wird dafür sorgen, dass Sie sich ausreichend bewegen, nie alleine sind und viele neue Freundschaften schliessen können. [Von Simona Sigrist]

Wer kennt ihn nicht, den Anblick der «Hündeler», wie sie in Gummistiefeln und Pelerinen Wind und Regen trotzen, ihren Labrador, Pudel oder ihre Dogge bei Fuss. Kein Hundewetter kann sie davon abhalten, mit Hasso und Bello ihre täglichen Runden zu drehen. Hunde sind Bewegungstiere, und Experten raten, den Tieren mindestens dreimal pro Tag Auslauf zu geben. In einschlägigen Einträgen im Internet ist nachzulesen, dass für gewisse Hunde drei bis vier Stunden Bewegung täglich artgerecht seien. In einem Jagdhund-Blog wird geraten, dass man sich vom Wort «Spaziergang» am besten gleich verabschiede und stattdessen ein «straffes Trainingsprogramm» auf die Beine stelle. Dem Jagdhund zuliebe sollte man joggen oder Velo fahren, falls das nicht geht, zumindest auf Tempo machen und zügig, entschlossen und zielgerichtet vorwärtsschreiten. Da liegt es nahe, dass es um die Kondition des Hundehalters nicht schlecht bestellt sein kann. Wollen Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun, legen Sie sich also am besten einen Hund zu.

Denn auch wer eine etwas gemächlichere Gangart anschlägt beim Gassigehen, tut etwas für seine Fitness. Und für sein soziales Umfeld. Denn bei einem Spaziergang mit dem treuesten Freund des Menschen bieten sich auch ausreichend Gelegenheiten, Bekanntschaften mit Zweibeinern zu schliessen. Treffen zwei Hunde aufeinander, beginnt das übliche Tänzchen, bei dem sich die beiden Tiere aufgeregt mit dem Schwanz wedelnd umkreisen und beschnuppern. Beste Gelegenheit für die Hundebesitzer, dasselbe zu tun. Natürlich nach den sozialen Gepflogenheiten der Menschen, das Begrüssungsritual besteht hier aus einem kleinen Schwatz über das herrliche Sommerwetter. Anknüpfungspunkte und Gesprächsstoff gibt es durch die pelzige Begleitung genug, und nicht selten entwickeln sich aus diesen zufälligen Begegnungen von Hundebesitzern Freundschaften fürs Leben.

(Seelen-)Doktor Hund

Dass Bewegung an der frischen Luft guttut, weiss jedermann. In den letzten Jahren wurde die positive Wirkung von Tier-Mensch-Beziehungen auf die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen auch in Studien wissenschaftlich untersucht. Die Psychologin Deborah Wells widmet sich in einem Essay im «British Journal of Health Psychology» verschiedenen solchen Arbeiten und kommt

zum Schluss, dass Hunde eine prophylaktische und therapeutische Wirkung auf Menschen haben können. Untersuchungen zeigen, dass Haustierbesitzer in der Regel in besserer gesundheitlicher Verfassung sind als Leute, die keine Tiere halten. Dabei haben Hunde den grösseren Einfluss auf die Gesundheit des Menschen als Katzen. Gemäss den Forschungsergebnissen leiden Hundebesitzer weniger an körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Erkältungen oder Heuschnupfen und haben sogar ein geringeres Risiko für Herzerkrankungen. Aber auch um die psychische Verfassung von Hundehaltern steht es besser. Hunde können den Umgang mit stressigen Lebenssituationen erleichtern, Angstzustände vermindern und Einsamkeit und Depressionen entgegenwirken. Die Präsenz von Hunden wirkt sich stressmindernd auf Menschen aus, was ein bedeutender Faktor für gute Gesundheit ist. Dies wurde zum Beispiel in einer Studie der Universität Rostock untersucht. 31 Kinder mit Bindungsschwierigkeiten im Alter zwischen sieben und zwölf Jahren wurden dafür einem Stresstest unterzogen. Um den Kindern dabei etwas Beistand zu geben, wurde einer Gruppe Kinder eine erwachsene Person zur Seite gestellt, einer anderen Gruppe ein Stoffhund und einer dritten Gruppe ein echter Hund. Die Untersuchungen des Forschungsteams haben ergeben, dass die Kinder aus der Gruppe mit dem lebendigen Hund während des Tests die geringste Ausschüttung von Stresshormonen aufwiesen. Die Kinder konnten in Präsenz eines Hundes Stress besser bewältigen als in Anwesenheit eines Menschen.

Prävention mit Lebensfreude

Auch der Schweizer Präventivmediziner Felix Gutzwiller schreibt in der Broschüre «Zufrieden und gesund mit Katz und Hund», dass Tiere eine prophylaktische Wirkung auf die Gesundheit der Menschen haben können. Er weist darauf hin, dass verstärkte Prävention ein Lösungsansatz zur Senkung der hohen Kosten im Gesundheitswesen sein könnte. Auch laut Felix Gutzwiller haben Haustiere sowohl auf die körperliche Gesundheit wie auf das psychische Wohlbefinden des Menschen einen positiven Effekt, und Gesunde wie Kranke könnten von den vielfältigen Facetten einer Mensch-Tier-Beziehung profitieren. Insbesondere in Alters- und Pflegeheimen erhöhe die Präsenz von Tieren die Lebensqualität, da unter anderem die Sozialkontakte unter Heimbewohnern gefördert werden.

«Hunde wirken übers Herz und zaubern auch verschlossenen Menschen ein Lächeln auf die Lippen.»

Beatrice Merian, Verein Therapiehunde Schweiz



Hunde werten nicht

Von der positiven Wirkung von Hunden auf die Menschen in Alters- und Pflegeheimen ebenfalls überzeugt ist Beatrice Merian vom Verein Therapiehunde Schweiz (VTHS). Der Verein bildet Hunde von Mitgliedern zu Therapiehunden aus, die zusammen mit ihren Besitzern nach Eignungstests und einer halbjährigen Ausbildung Patienten und Bewohner in Spitälern und Altersheimen besuchen. «Hunde wirken übers Herz», sagt sie und ergänzt, «sie können auch den verschlossensten Menschen ein Lächeln auf die Lippen zaubern.» Und damit ist das Hauptziel der Besuche, nämlich Mitmenschen eine Freude zu bereiten, bereits erreicht. Der Verein erhebe nicht den Anspruch, Leute zu heilen, betont Beatrice Merian. Es gehe einzig darum, positiv auf das Wohlbefinden der besuchten Personen einzuwirken. Eines der Mitglieder des VTHS ist Franziska Reinhard aus Uitikon. Sie ist Besitzerin von zwei Mischlingstieren, zwei «gutmütigen langhaarigen Wuschelhunden», wie sie sagt. Seit zehn Jahren besucht sie abwechselungsweise mit einem der beiden jeden Montag die Dementenabteilung eines Altersheims in Zürich. Ausserdem macht sie mit beiden Hunden alle 14 Tage einen Einsatz in einem Pflegezentrum, und einmal im Monat besucht sie eine Familie mit einem schwerstbehinderten Kleinkind. Die Bewohnerinnen und Bewohner dürfen das Tier streicheln, bürsten und an der Leine führen. Die Reaktionen der Menschen auf den Hund seien unterschiedlich. Oft seien es nur Kleinigkeiten wie ein Lächeln oder ein Zeichen der Teilnahme. Nicht selten beginnen die alten Leute aber plötzlich zu lachen und erzählen ein paar Bruchstücke aus früheren Zeiten. Franziska Reinhard glaubt, dass die Therapiehunde bei diesen Leuten einen guten Zugang finden, weil sie Ruhe ausstrahlen. Ein Hund mache keinen Unterschied zwischen den Menschen und behandle Gesunde und Kranke, Junge und Alte alle gleich. Welcher Hund für «Einsteiger» am besten geeignet ist, kann Beatrice Merian vom VTHS nicht sagen. Sie meint: «Grundsätzlich eignen sich alle Hunderassen. Ich selber besitze einen Golden Retriever. Diese Hunderasse ist sehr menschenbezogen. Wer einen Freund sucht, findet in diesem Hund sicher einen.» □

www.therapiehunde.ch

Die Präsenz von Hunden wirkt stressmindernd.