PERFECT FIT

DIE VORTEILE EINES LEBENS MIT HUND



# DIE VORTEILE EINES LEBENS MIT HUND

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie anderen die Bindung zu Ihrem Hund erklären würden? Nun, sparen Sie sich Ihre Fragen, denn diese besondere Bindung wurde 2006 von der American Veterinary Medical Association (amerikanische veterinärmedizinische Vereinigung, AVMA) offiziell anerkannt als „eine gegenseitig vorteilige und dynamische Beziehung zwischen Menschen und anderen Tieren, die von Verhaltensweisen beeinflusst wird, die für die Gesundheit und das Wohlbefinden beider Seiten unverzichtbar ist“. So einfach ist das!

Nachdem sie einen Hund bei sich aufgenommen haben, bemerken die meisten Menschen, dass sich ihr Alltag generell auf verschiedene Weise verbessert: Sie berichten von weniger Kopfschmerzen und Erkältungen und ihre Stimmung ist allgemein besser. Aber ist das Eindruck oder Realität? Um die wahren Vorteile Ihrer Beziehung zu Ihrem Hund zu erforschen, hat das WALTHAM Centre for Pet Nutrition(open in new tab) wissenschaftliche Studien zum Zusammenhang von Hunden und gesundheitlichen Vorteilen durchgeführt, die zu zahlreichen Veröffentlichungen geführt haben.



# WARUM IST ES GESUND, EINEN HUND ZU HABEN?

Hier sind acht fantastische Vorteile, die ein Leben mit Hund mit sich bringt:1 2 3

- **SIE SIND ALSO MIT EINEM HUND AUFGEWACHSEN :**

  nun, das ist ein Bonus! Mit Hunden aufzuwachsen verringert die Wahrscheinlichkeit, Allergien und Asthma zu bekommen, und stärkt daher schon in jungen Jahren das Immunsystem. Und als ob das nicht schon genug wäre, zeigen Studien, dass Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren, die mit einem Hund aufwachsen, durchschnittlich drei Wochen mehr in der Schule verbringen als Kinder ohne Hund im Haus4.

- **WIR WISSEN ALLE, DASS REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG DIE GESUNDHEIT INSGESAMT VERBESSER :**

  Darüber hinaus wurde gezeigt, dass Sie durch Spaziergänge mit Ihrem Hund den empfohlenen Tagesbedarf an Bewegung decken oder sogar übertreffen können und so zum eigenen Wohlbefinden beitragen. Tatsächlich erhöht es die Zeit, die Sie auf den Beinen verbringen, um 30 Minuten pro Woche. Und vergessen wir nicht die positive Wirkung, die das Spazierengehen auf unsere Stimmung und körperliche Verfassung hat! Machen Sie sich also auf nach draußen und gehen Sie mit Ihrem Hund spazieren - im Interesse seiner Freude und Fitness und Ihrer Gesundheit.

- **GERINGERES RISIKO KARDIOVASKULÄRER KOMPLIKATIONEN :**

  Ein Hund an Ihrer Seite senkt deutlich den Blutdruck und Cholesterinspiegel - und zwar in solch einem Umfang, dass Hundebesitzer, die einen Herzinfarkt erleiden, im Vergleich zu Menschen ohne Hund danach mit 22 % höherer Wahrscheinlichkeit ein Jahr lang überleben. Nehmen Sie sich also die Zeit, Ihren Gelassenheit stiftenden Freund zu streicheln, herzen und umsorgen!

- **IHR HUND IST IHR ANTI-STRESS-COACH :**

  Körperkontakt mit Ihrem Hund trägt viel dazu bei, Stress zu verringern und den

arteriellen Blutdruck zu senken. Darüber hinaus löst der Körperkontakt mit Ihrem Vierbeiner ganz natürlich Gefühle der Freude und des Wohlbefindens aus. Ihre individuelle Entspannungstherapie war noch nie so nah!

- **GESTEIGERTES SELBSTWERTGEFÜHL :**

  Wer Sie auch sind und in welcher Lage Sie sich auch befinden, das Gefühl, sich um Ihren treuen Begleiter zu kümmern ist eine wärmende, tröstliche Empfindung, die das Selbstbewusstsein stärkt. Es ist ein wunderbares Gefühl, gebraucht zu werden!

- **POSITIVE BEGEGNUNGEN MIT ANDEREN :**

  Durch Begegnungen mit anderen werden Sie die positive Wirkung bemerken, die Ihr Hund auf Ihren sozialen Umgang hat. Sehr oft wird der Kontakt mit Fremden einfacher, Gespräche werden spontaner angestoßen und das Lächeln fühlt sich natürlicher an. Und falls Sie allein leben, wird Ihr übermäßig geselliger Freund Ihnen ohne Zweifel dabei helfen, freundliche Kontakte zu anderen Spaziergängern zu knüpfen!

- **MIT DEN ÄLTEREN GENERATIONEN IN VERBINDUNG BLEIBEN :**

  Die Anwesenheit von Hunden unter älteren Menschen trägt viel dazu bei, einer Depression entgegenzuwirken, insbesondere, wenn der Kontakt zur Familie und zu Freunden immer weiter nachlässt.

- **HUNDETHERAPIE WIRD ZUNEHMEND EMPFOHLEN :**

  um Anschluss zu denjenigen zu finden, die insbesondere unter psychischen Erkrankungen, Autismus oder der Alzheimer-Krankheit leiden. Und denken wir immer daran, was für hervorragende Arbeit unsere Führhunde für Menschen leisten, die eine Behinderung oder Sehschwäche haben. Also ja - unsere vierbeinigen Freunde verfügen über vielfältige Eigenschaften, von denen eine bereichernder ist als die andere.

Wie gut hört sich das denn an? Ihr Hund leistet einen umfassenden Beitrag zu Ihrer Lebensqualität und der Ihrer Liebsten. Die einzige Bedingung für all diese gegenseitigen Vorteile: das Glück und die Entfaltung Ihres Hundes! Ob gesunde Mahlzeiten, Sozialisierung und Bewegung oder spielerische Erziehung - die Fürsorge für Ihren Hund wird Ihnen beiden dabei helfen, diese einzigartige Beziehung zu genießen und zu pflegen.


- 1 The WALTHAM Centre for Pet Nutrition. https://www.waltham.com/waltham-research/hai-research/
- 2 WALTHAM® pocket book of human-animal interactions. January 2012. Publisher: Beyond Design Solutions Ltd, Editor: James A. Serpell, Sandra McCune. DOI: 10.13140/2.1.1417.9528
- 3 Chien Santé. March-April 2015. Supplement to the “Chiens 2000 spécial Chiots et Vetlife”.
- 4 McNicholas, J. et al. (2004). Proc. of 10th IAHAIO conference.


Alle beliebten Artikel anzeigen

**Source URL:**
*https://www.perfect-fit.de/hundehaltung/ich-und-mein-haustier/ich-und-mein-haustier-gesundheitliche-vorteile-der-hundehaltung*