

Hundebesitzer leben länger

Liebe Patienten! Lorient hat mal gesagt: „Ein Leben ohne Mops ist möglich, aber sinnlos!“ Er meinte damit auch, dass Hunde unseren Alltag bereichern. Und das gilt auch für andere Haus- und Heimtiere wie zum Beispiel Katzen, Hamster, Zierfische oder Kanarienvögel.

Dass Tiere unserer Gesundheit gut tun, ist nun auch wissenschaftlich bewiesen. Eine schwedische Studie zeigt: Besonders Menschen, die sonst nur wenig Kontakt zu anderen Menschen haben, hilft die Gesellschaft von Tieren.

- Alleinstehende Menschen, die einen Hund haben, leben im Durchschnitt länger als Singles ohne Hund.
- Hundehalter bekommen auch seltener einen Herzinfarkt. Sie haben seltener Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes als Menschen, die nicht regelmäßig mit ihrem Hund Gassi gehen.

Klar, wer mit dem Hund dreimal am Tag vor die Tür geht und sich bewegt – auch bei Wind und Wetter –, bleibt besser fit. Als Hundehalter müssen wir öfter aufstehen, auch wenn wir gerne noch sitzen oder liegen bleiben möchten. Mit dem Hund kommen wir häufiger an die frische Luft und lernen beim Gassi gehen auch mal andere Hundehalter kennen. Der Hund hilft uns gegen den „inneren Schweinehund“.

- Aber auch unser Herz und Seele profitieren. Wir tun uns selbst etwas Gutes, wenn wir uns um unsere Haustiere kümmern, sie füttern und pflegen. Wir genießen die Augenblicke, wenn Tiere auf uns reagieren, uns anschauen, wenn sie bellen, schnurren, piepen.
- Deshalb empfinden Tierhalter weniger Stress, sind seltener depressiv und fühlen sich weniger einsam.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr Praxisteam/Ärzteteam!