



Für mehr Bewegung

Mit Dr. Hund mobil und glücklich sein



Seit langer Zeit Partner

Hunde und Menschen gehen seit etwa 15.000 Jahren gemeinsame Wege. Es heißt, die Anhänglichkeit der Tiere sei im Laufe der Zeit zu ihrem Instinkt geworden. Und die heutige Forschung zur Mensch-Tier-Interaktion fand heraus, dass menschliche Nervenzellen in der rechten Amygdala (rechts liegender Teil einer Gehirnstruktur), beteiligt an der Bewertung von Emotionen, beim Betrachten von Tierbildern auffallend aktiv sind. Und bei der Partnerschaft

Selbst bei kühllsten Temperaturen, Nebel oder Regen treffen sie sich im Freien – die Hundebesitzer auf der Gassirunde. Oft werden sie belächelt oder gar bemitleidet, wofür es jedoch wirklich keinen Grund gibt, denn es steht fest: Ein Hund verringert Stress, tut dem Körper und der Seele gut

Hund und Mensch kommt es während des Miteinanders und Blickkontakts zur Ausschüttung der gleichen Glücks- und Wohlfühlhormone Oxytozin und Serotonin.



Gesunde Runden und mehr

Wer einen Hund hat, ist regelmäßig an der frischen Luft unterwegs. Kaum eine Wetterlage oder gar Unlust können einem Spaziergang im Wege stehen. Zu festen Zeiten und Routen dreht der Tierfreund mit seinem Vierbeiner die Runden und pflegt dabei auch gesellschaftliche Kontakte. Laut Wissenschaft reichen 150 Minuten Bewegung pro Woche aus, um einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System zu bewirken. Das schafft der Hundebesitzer.

Gemeinsame Spaziergänge machen Spaß, wenn auch der Hund gesund ist.

Mittel zur Fell- und Pfotenpflege sowie zum Schutz vor Parasiten erhalten Sie in Ihrer Apotheke.



zer eher als jemand ohne Bello und fördert auf diese Weise das Wohlbefinden seines Herzens, Stoffwechsels und der Atemwege. Mit niedrigerem Blutdruck und geringeren Cholesterinwerten reduziert sich sein Herzinfarktrisiko. Wer gern auf Gleichgesinnte trifft und sich mit seinem Vierbeiner einem Hundesportverein anschließt, mit Joggen, Agility, Canicross oder Dog Dance im Programm, kann die Bewegungsintensität und damit den Gesundheitseffekt noch steigern.

Tag für Tag

Ob die Begrüßung am Morgen, die Spaziergänge zu gleichen Zeiten oder das Füttern, alles geschieht nach einem bestimmten Ablauf und gibt so dem

Tag Struktur, was besonders für ältere oder auch allein lebende Menschen hilfreich sein kann. Die Anwesenheit und das Versorgen eines Hundes vertreiben das Gefühl von Einsamkeit und stärken das Empfinden gebraucht zu werden. Für soziale Kontakte wie Gespräche mit Nachbarn, Bekannten oder anderen Gassigehern bieten die täglichen Spaziergänge reichlich Gelegenheit. Hunde wenden sich einem immer mit Aufmerksamkeit zu, freuen sich unendlich über das Wiedersehen, wenn auch die Abwesenheit nicht mehr als zwei Minuten gedauert hat. Das sind pure Streicheleinheiten für das menschliche Selbstwertgefühl.

Buchtip



Dr. Milena Penkowa:
Hund auf Rezept
Kynos Verlag, 188 Seiten
ISBN: 978-3-95464-028-7 | € 24,95