



Styrk hjertet og sænk
kolesterol og stress:

En hund for dit helbred

Hunden er ikke bare menneskets bedste ven – en hund er også den rene naturmedicin. Stabler af undersøgelser viser, at en hund på skødet eller i snor – ikke bare gør os sundere – vi bliver også roligere, tryggere, gladere og mere sociale.

Er du hundeeje, ved du det garanteret allerede: En hund er både en lykkepille og en træningsmakker på fire ben! Er man utryk, trist eller stresset, findes der intet mere beroligende end at klø, klappe og kæle med en varm, levende, kærlig og solidarisk vovse. Og der findes ingen mere motiverende makker end en ivrigt logrende hund, når det handler om at komme op af sofaen og ud på en forfriskende og foryngende gå- eller løbetur!

For at tage det sidste først, så viser stabler af undersøgelsesresultater, at mennesker med hund får rørt sig meget mere end mennesker uden. Og ikke kun fordi hunden tvinger sine mennesker ud at gå. Hundeejere dyrker også

meget sport og motion, hvor hunden ikke er med.

– Folk med hund har færre helbredsproblemer end folk uden. Den sunde virkning indtræder, så snart man afskaffer sig en hund, og selv om også katte og andre kæledyr kan bidrage positivt til deres ejers helbred, viser forskningen, at en hund er bedst, siger Helle Friis Proschowsky, dyrlæge, ph.d og specialkonsulent i Dansk Kennel Klub.

Mindre sygdom

Eksempelvis viste en norsk undersøgelse af nybagte hunde- og katteejere, at hvor begge grupper efter den første måned meldte om mindre hovedpine, svimmelhed og færre forkølelser, var det efter 10 måneder kun hundeejerne, der fortsat kunne mærke en effekt.

Hundeejere har generelt et lavere kolesteroltal og et sundere blodtryk end folk uden hund. De får ikke så nemt stress, de har færre livsstilssygdomme, og de er tilsyneladende bedre til at overleve og komme sig efter et hjerteanfald.

– Det har været diskuteret, om de positive virkninger blot skyldes, at hundeejere får mere motion end ikkehundeejere.

Motion er nok noget af forklaringen, men ifølge forskerne har også andre forhold betydning. Eksempelvis føler skizofrene patienter sig roligere, tryggere og mere motiverede med en hund

inden for rækkevidde. Og i en engelsk undersøgelse hjalp en hund børn med kroniske sygdomme til bedre at håndtere smertefulde behandlinger, oplyser Helle Friis Proschowsky.

Bedste ven

– Båndet mellem menneske og hund er stærkt, hunden giver os både trivsel og tryghed, venskab og social kontakt.

Det ser ud til, at hundeejere har et anderledes og tættere forhold til deres dyr end andre kæledyrsejere, og at også dette har en række gavnlige virkninger både i kroppen og på psyken, siger hun.

– Hunde giver os kammeratskab, aktivitet, glæde og tryghed. De giver os følelsen af at betyde noget, og det har en positiv indvirkning på vores selvopfattelse. Hunde leger med os og giver os stunder, hvor de daglige opgaver og bekymringer bliver glemt. Og måske vigtigst – de giver os kærlighed og muligheden for at vise omsorg. ●

Lån en hund

Må du ikke have hund der, hvor du bor? Så lån en! Når folk anskaffer sig en kat og ikke en hund, skyldes det ofte, at en hund er langt mere krævende end en kat. En hund har brug for både motion og selskab, så mange hundeejere vil med kyshånd tage imod et tilbud om hjælp til pasning og/eller luftning. Hold f.eks. øje med annoncer i lokalavisen, eller sæt selv en annonce i, og fald i snak med hundeejere, du møder i nabolaget.

Langtidsstudier af 9000 børn har vist, at børn i familier, der har hund, udvikler en større modstandskraft mod stoffer, der giver høfeber og allergisk eksem.

Skaber kontakt

Mænd med hund er bedre til at score end mænd uden. I et fransk (selvfølgelig) eksperiment fik hundeejerne i hvert fald hurtigere en kvinde til at gi' dem sit telefonnummer, og kvinder med hund bliver betragtet som mere attraktive, sunderne og sjovere end kvinder, som ikke har hund.

Hundeejere lider mindre af hovedpine og har færre problemer med hjertet end mennesker, der ikke har hund.



Hundeejere har lettere ved at få kontakt med andre – og får også lettere nye venner.

Vuffer gør dig slank

Hundeejere lufter statistisk set hund mellem to og fem gange og op til fem kilometer om dagen. Hvis du går til eller småløber (hvilket din hund vil elske), bliver det selvsagt til rigtig mange kilometer moderat fedtforbrændende motion hver eneste uge. Du kan regne med at tabe dig to-tre kilo om året, hvis du spiser som du plejer – og lægger to gange 20 minutters frisk hundeluftning pr. dag oven i dit nuværende aktivitetsniveau.

Når du klapper en hund, stiger indholdet af velværehormonet oxytocin i dit blod.



Milena Penkows nye bog *Hund på recept* – *Styrk din sundhed og livskvalitet* (Dansk Psykologisk Forlag) handler om hundens helbredsfræmmende effekter på stress, depression, angst, allergi og smerter. Forskningsresultater peger også i retning af hundens positive virkning ved alvorlige hjerne-, hjerte- og immunologiske lidelser samt ved kræftsygdomme.