

### Ein Hund – der beste Fitnessfreund des Menschen



(1) Hunde gelten nicht nur als beste Menschenfreunde. Sie könnten auch ein entscheidender Faktor für die Fitness und damit Gesundheit ihrer Halter sein. Das ist zumindest das Ergebnis einer Studie der Universität von Liverpool. Den britischen Wissenschaftlern zufolge gelingt es  
5 Hundebesitzern mit viermal höherer Wahrscheinlichkeit, das allgemein empfohlene Pensum für körperliche Aktivitäten zu schaffen.

(2) Wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder und hat ein geringeres Risiko für chronische Erkrankungen. Deswegen sollten sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsene beispielsweise  
10 mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv bewegen. Doch längst nicht alle Menschen erreichen diese zweieinhalb Stunden.

(3) Bewegungsmuffel sollten indes über die Anschaffung eines Hundes nachdenken. Denn dass die Tiere zu mehr Bewegung im Alltag animieren und gesünder machen können, haben bereits mehrere Studien  
15 nahegelegt. So ergab etwa 2017 eine schwedische Untersuchung, dass Hundebesitzer länger leben und seltener an Herz-Kreislaufleiden erkranken. Laut einer britischen Untersuchung aus dem gleichen Jahr bewegten sich Menschen mit Vierbeinern selbst bei äußerst schlechtem Wetter mehr als Nicht-Hundebesitzer bei schönem Wetter. Unklar war  
20 bislang allerdings, ob das Ausführen des Hundes andere Formen sportlicher Aktivitäten ersetzt.

- (4) Ein Team an der Universität Liverpool nahm nun das Verhalten von 191 Erwachsenen mit einem Hund im Haushalt, 455 Erwachsenen aus Haushalten ohne Hund und 46 Kindern unter die Lupe. Das Resultat: Bei Hundehaltern war es viermal wahrscheinlicher, dass sie sich die empfohlenen 150 Minuten pro Woche bewegten. Auch Kinder in Haushalten mit Hund waren durchschnittlich körperlich aktiver, wie die Wissenschaftler im Fachblatt *Scientific Reports* berichteten. Zudem legte die Untersuchung nahe, dass das Gassigehen zusätzlich und nicht anstelle von anderen sportlichen Aktivitäten wie Joggen erfolgte. Insgesamt gingen die Hundebesitzer auch öfter mit ihren Tieren vor die Tür, anstatt weniger längere Spaziergänge zu unternehmen – was den Studienautoren zufolge zur WHO-Empfehlung passt, sich regelmäßig zu bewegen und vor allem längere Sitzphasen zu vermeiden.
- (5) Unter den Teilnehmern gab es allerdings auch einen kleinen Anteil (zehn Prozent), der zwar einen Hund besaß, diesen aber nicht ausführt, weil das Tier etwa draußen lebt. Diese Hundehalter bewegten sich den Forschern zufolge noch weniger als Nicht-Hundebesitzer. Unklar bleibt allerdings, ob ein Hund seine Halter zu mehr Bewegung motiviert, oder ob sich eher Menschen einen vierbeinigen Freund zulegen, die ohnehin schon aktiver sind.
- (6) Alles in allem untermauert die Studie jedoch, dass ein Leben mit Hunden gesünder mache. „Das sollte allerdings nicht als Empfehlung dafür verstanden werden, sich nur für seinen eigenen Vorteil einen Hund anzuschaffen“, schreiben die Forscher, an das Wohl der Tiere sollte vorher auch gedacht werden. Stattdessen sehen sie in ihren Ergebnissen eine Anregung dafür, etwa in der Stadtentwicklung an hundefreundliche Umgebungen und einen entsprechenden Wohnungsbau zu denken, um das Aktivitätslevel der Bevölkerung nicht negativ zu beeinflussen.

*naar: bdi.de, 08.05.2019*