Hundehalter sind körperlich aktiver

Der moderne Mensch bewegt sich meist zu wenig – im Beruf und auch in der Freizeit. Nun kann sich nicht jeder fürs Joggen oder Aktivitäten im Fitnesscenter begeistern. Wer sich einen Hund anschafft, bekommt damit meist das erforderliche Maß an körperlicher Aktivität frei Haus geliefert, zeigt eine neue Studie.

— In welchem Ausmaß das Hundeausführen die körperliche Aktivität in der Freizeit fördert, war bisher unbekannt. Jetzt haben Forscher der Staatlichen Michigan University in East Lansing (USA) Menschen, die ihre Hunde ausführen, detailliert befragt, und können so die Wirkung des Gassigehens auf deren körperliche Aktivität in der Freizeit einschätzen.

Die Studie basiert auf Angaben von 5902 Hundebesitzern im Jahr 2005. Gefragt wurde nach Art und Dauer der

körperlichen Aktivität. Es sollte herausgefunden werden, ob die Hundehalter tatsächlich körperlich aktiver sind, oder ob das Gassigehen nur eine andere Bewegungsform ersetzt.

Hundebesitzer überschritten die von Medizinern empfohlene Bewegungszeit von 150 Minuten pro Woche deutlich. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie diese erreichten, lag bei Hundebesitzern um 34% höher als bei Menschen ohne Hund. Hundebesitzer räumten aber auch Sport und Gartenarbeit mehr Platz (+69%) in ihrer Freizeit ein.

Kommentar

Hundehalter sind aktiver als Menschen ohne Hund. Insgesamt sehen die Autoren in ihrem Ergebnis einen Beleg für die positive Wirkung des Hundes auf die Gesundheit des Menschen. Sie betonen aber auch, dass es Hundebesitzer gibt, die bequem sind. Diese gehen nur selten oder nur kurz mit dem

150 Minuten Bewegung pro Woche – mit Hund kein Problem.

© Stockbyte/photos.com PLUS

Hund ins Freie. Ein gesteigerte Aktivität kann bei diesen Personen dann natürlich nicht beobachtet werden.

K. MALBERG ■

■ Reeves, M. et al.

(Dept Epidemiology, Michigan State Univ, East Lansing, Mi, USA) The impact of dog walking on leisure-time physical activity: results from a population-based survey of Michigan adults. J. Physical. Activity and Health 8 (2011) 436–444