

Hundebesitzer sind gesünder

Ein Hund hält gesund. Das zeigte jetzt eine Vergleichsstudie des Zentrums für Gesundheit (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln, die die körperliche Aktivität von Spaziergängern mit und ohne Hund untersuchte. Es konnte festgestellt werden, dass Hundespaziergänger wesentlich aktiver und seltener in ärztlicher Behandlung sind. Die Untersuchungsgruppe bestand insgesamt aus 100 Hundespaziergängern/-innen und 100 Spaziergängern/-innen ohne Hund im mittleren Lebensalter (ca. ab dem 40. Lebensjahr).

Als Untersuchungsinstrument dienten Fragebögen, deren Hauptinteresse in der Aktivität des Spazierengehens lag und speziell auf die Verhaltensweisen von Hundespaziergängern bzw. Spaziergängern abgestimmt war. Diese Fragebögen fragten die Teilbereiche Häufigkeit, Geschwindigkeit, Ort, Motive und Aktivitätslevel der Spaziergänge ab. Die Probanden wurden zufällig bei ihrem Spaziergang im Park, Wald oder ähnlichem angesprochen und sollten den Fragebogen vor Ort ausfüllen. Es wurde festgestellt, dass 98 Prozent der Hundebesitzer mindestens einmal am Tag spazieren gehen, wohingegen nur 46 Prozent der Spaziergänger ohne Hund ein- bis zweimal pro Woche spazieren gehen. Bei der Dauer der Spaziergänge wurde herausgefunden, dass ein Großteil der Spaziergänger ohne Hund im Durchschnitt 31-60 Minuten pro Spaziergang, bzw. in der Summe maximal 62-120 Minuten in der Woche investiert. Hundebesitzer hingegen laufen durchschnittlich mehr als 120 Minuten am Tag, also mehr als 14 Stunden in der Woche.

Auf die Frage nach den Motiven für einen Spaziergang gaben die Hundespaziergänger mit 30,5 Prozent „aus Verantwortungsgründen dem Hund gegenüber“ an und 16,9 Prozent „um selbst fit und gesund zu sein“ und „um an der frischen Luft zu sein“. Demgegenüber gaben die Spaziergänger ohne Hund mit 30,2 Prozent das Motiv „an der frischen Luft zu sein“ und mit 23,6 Prozent „um selbst fit und gesund zu sein“ an.

Quelle: ZfG