**PRESSETEXT – 2 Seiten**

# Warum ein Hund so gut für unsere Rückengesundheit ist

**München, Februar 2022: Wer Hunde mag und sich der der jahrelangen Verantwortung der Anschaffung bewusst ist, findet in dem Vierbeiner nicht nur einen treuen Freund, sondern auch einen tollen Begleiter im Kampf gegen Rückenschmerzen**

Experten zufolge leben Mensch und Hund schon seit fast 15 000 Jahren zusammen. Allein in Deutschland gibt es rund acht Millionen Halter und die meisten können sich ein Leben ohne die Fellnasen kaum vorstellen. Mittlerweile gibt es viele Studien, die untersucht haben, warum uns Hunde so guttun, auch aus medizinischer Sicht. „Sie streicheln die Seele, können Depressionen vorbeugen, sind nachweislich gut für unser Herz und auch für unsere Rückengesundheit“, sagt der Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Der Hauptgrund dafür ist, dass sie helfen unsere Bewegungsbudgets deutlich zu erhöhen.“

Egal ob kleiner Mops oder riesengroße Dogge. Mindestens zwei Stunden täglich muss jeder Hund mit Frauchen oder Herrchen zum Spaziergang. Und zwar ganz unabhängig davon, wie das Wetter draußen ist. „Bewegungsmangel und der damit verbundene Muskelverlust ist einer der Hauptrisikofaktoren für Rückenschmerzen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Die täglichen Spaziergänge, Jogging Aktivitäten oder Radfahren mit den Vierbeinern können das verhindern und sie helfen die so wichtige Muskulatur des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule zu kräftigen.“

Noch besser für die Rückengesundheit ist ein gemeinsames Training mit dem Hund. Joggen ist mit den allermeisten Hunden möglich und ausreichend fitte Vierbeiner können ihre Besitzer auch beim Radfahren begleiten. Beide Sportarten kräftigen die Bein- und Rumpfmuskulatur. Tipp: Die Leine sollte lang genug sein. Wenn sie zu kurz ist und der Hund ruckartig zieht, kann das ins Kreuz ziehen. „Wichtig ist es zudem, dass Hundehalter sich nicht von ihrem Vierbeiner ziehen lassen“, sagt der Experte, der selbst regelmäßig mit seiner Weimaraner Hündin trainiert. „Der Besuch einer Hundeschule ist ratsam, wenn das nicht so gut klappt.

Apropos Hundeschule. Die meisten Trainer arbeiten mit kleinen Leckerlis als Belohnung. Je nach Größe des Hundes ist es wichtig beim Füttern in die Knie zu gehen und den Rücken dabei gerade zu

halten. Das trainiert so ganz nebenbei die für die Rückengesundheit so wichtige Tiefenmuskulatur rund um die Wirbelsäule. Was viele Hunde ebenfalls mögen, ist Agility. Auch hier kann der Mensch fleißig mitmachen und sich fit halten.

Extratipp: Wer seinem Rücken zusätzlich etwas Gutes tun möchte, sollte vor jedem Spaziergang ein paar Dehnübungen machen. „Das gilt für alle, aber insbesondere für jene, die ein Ausdauertraining absolvieren möchten“, sagt Dr. Schneiderhan. „Noch besser für die Rückengesundheit sind zusätzliche und regelmäßige Kräftigungsübungen. Das können Kniebeugen, Ausfallschritte , Liegestütze und Planks sein. Ein Großteil aller Probleme mit dem Rücken ließen sich so vermeiden.“

Hinweis zum Schluss: Die Anschaffung eines Hundes will gut überlegt sein. Viele Menschen haben sich während der Pandemie einen Hund angeschafft und etliche sind kurze Zeit später im Tierheim gelandet, weil ihre Frauchen oder Herrchen die Verantwortung unterschätzt haben. Das hat der beste Freund des Menschen wahrlich nicht verdient.

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter www.orthopaede.com

**Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

**Klinikkontakt**

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com