

Studie zeigt: Vierbeiner machen Herrchen und Frauchen fit &amp; glücklich

# Hundum gesund!



Dr. Reinhard  
Schneiderhan  
macht täglich  
Sport mit  
Hundedame  
Ashaki

**D**er Tag beginnt für Dr. Reinhard Schneiderhan mit einer Jogging- oder Radltour an der Isar. „Die Frischluft brauche ich ganz dringend“, sagt der Wirbelsäulen-Spezialist vom Wirbelsäulenzentrum in Taufkirchen. Begleitet wird er dabei von Ashaki, seiner elf Jahre alten Weimaraner-Hündin. „Sie ist ein richtiges Familienmitglied und ein ehrlicher Freund“, erzählt er. Und: Sie hilft dem Doc, fit zu bleiben. Als Arzt bestätigt er eine aktuelle Analyse des Portals [vergleich.org](https://vergleich.org). Hunde sind demnach nicht nur treue Begleiter im Alltag, sondern haben auch viele Vorteile für unsere Gesundheit.

Zum Beispiel fürs Herz-Kreislauf-System. „Es gibt Studien, die zeigen, dass Hundebesitzer bessere Blutwerte, weniger Diabetes und einen besseren Ruhepuls haben“, erklärt Schneiderhan. Eine amerikanische Studie mit Männern über 50 Jahre habe zum Beispiel ergeben, dass bei Hundehaltern das Herzinfarkt-Risiko geringer ist. „Ein Hund will regelmäßig raus“, sagt Schneiderhan. Also müssen sich zwangsläufig auch die Herrchen

und Frauchen mehr bewegen. „Das hat auch positive Auswirkungen auf den Bewegungsapparat, auf Rücken, Arme und Beine“, erklärt er. „Und das Immunsystem wird gestärkt.“

Wer an der frischen Luft Gassi geht, atmet außerdem tief ein und aus. „Dadurch wird das Blut besser mit Sauerstoff versorgt“, erklärte Schneiderhan. „Das ist vitalisierend. Man ist aufmerksamer, konzentrierter und leistungsfähiger.“ Die Gassitour vor Arbeitsbeginn sorgt also für mehr Kreativität im Job.

Und: Hunde bringen ihren Besitzern Glücksgefühle. „Hunde sind treu und enorm empathisch“, berichtet Schneiderhan aus eigener

Erfahrung. Als seine Kinder kleiner waren, haben sie sich bei Stress in der Schule immer zu Ashaki gelegt, erzählt er – „und danach war wieder alles gut“. Auch für Erwachsene gilt: „Wenn man

nach einem belastenden Tag nach Hause kommt und von einem freudig mit dem Schwanz wedelnden Hund empfangen wird, dann beruhigt das“, sagt der Arzt. Eine Studie der Warwick University hat gezeigt, dass das Spielen und Spaziergehen mit Hunden die Produktion der Neurotransmitter Serotonin und Dopamin im Gehirn anregt – das hebt die Stimmung! Ein Hund kann deshalb auch Personen mit psychischen Erkrankungen gut tun. „Den Patienten kann es helfen, wenn sie wissen, dass jemand auf sie wartet und versorgt werden muss“, sagt Schneiderhan.

Doch ganz wichtig: Niemand sollte sich leichtfertig

**30%**  
geringer ist  
das Todes-Risiko  
für Hundebesitzer  
bei Herzinfarkt  
oder Schlaganfall

einen Hund anschaffen: „Ein Hund bringt eine langfristige Verantwortung mit sich“, sagt Kristina Berchtold vom Tierschutzverein München. „Er muss auf Lebenszeit versorgt werden.“ Zu klären ist schon mal grundsätzlich, ob der Vermieter einen Hund in der Wohnung überhaupt erlaubt – und wie die Betreuung des Tiers während der Arbeitszeit und bei Reisen geregelt ist. Auch das Finanzielle ist nicht ohne: „Man muss die Tierarztkosten aus eigener Tasche leisten können“, sagt Berchtold. Wer das alles gewährleisten kann und auf den Hund gekommen ist, der kann sich an die Tierheime wenden: Auch in München suchen dort viele Hunde ein neues Zuhause.

CLAUDIA SCHURI

## Zahlen und Fakten

Corona hat in München einen Hundebum ausgelöst. Fakt ist: Allein im Jahr 2020 wurden in der Stadt 3100 Zampferl neu angemeldet: rund drei Mal so viele wie in den Vorjahren! Auch das Tierheim bestätigt diesen Trend: So haben die Münchner insbesondere während der Lockdown-Zeit besonders viele Viecherl aus Riem geholt. Denn logisch: Wer wegen Kon-

taktbeschränkungen keine oder nur wenige Leute sehen darf, freut sich über einen flauschigen Spezl daheim. Zuletzt waren in München über 40 600 Hunde gemeldet. Für jedes dieser Tiere werden 100 Euro Steuer pro Jahr fällig (für Listenhunde, umgangssprachlich „Kampfhunde“, sind's 800 Euro pro Jahr). Die beliebtesten Hundennamen Münchens sind derzeit Lucy, Luna und Nala bei den Mädchen, Anton, Bowser und Oscar bei Rüden.