



Februar 2021

Hundehaltung und körperliche Aktivität

Eine artgerechte Hundehaltung impliziert ein Mindestmaß an „Gassi gehen“. Ob dies gesundheitsförderliche Effekte auf die HundehalterInnen hat, haben inzwischen zahlreiche Studien untersucht.

Eine Übersichtsarbeit, die die Ergebnisse von 29 Studien (sowohl Querschnitt- als auch Längsschnittuntersuchungen) zusammenfasst, konstatiert, dass HundehalterInnen mehr gehen und mit einer größeren Wahrscheinlichkeit die Bewegungsempfehlungen erreichen, als Personen ohne einen Hund (Christian HE et al 2013). Eine weitere Übersichtsarbeit zeigt, dass HundehalterInnen, die ihre Hunde selber spazieren führen, insgesamt aktiver sind und eine 2,74 höhere Chance aufweisen, die Bewegungsempfehlungen zu erreichen, als Herrchen und Frauchen, die nicht mit ihren Hunden gehen (Soares et al 2015).

Für spürbare Gesundheitseffekte ist es natürlich wichtig, dass das Bewegungsverhalten nachhaltig ist. Es scheint, dass Hunde auch dabei helfen können, die Aktivität (Gehen) dauerhaft in den Alltag zu integrieren (Peel et al 2010) und auch bei schlechtem Wetter aufrecht zu erhalten (Lail et al 2011). Für HundehalterInnen, die ihren Hund nicht ausreichend ausführen, kann die Betonung der Gesundheitsbenefits von Spaziergängen für die Vierbeiner sinnvoll sein (Rhodes et al 2012).

Literatur:

Hayley E Christian, Carri Westgarth, Adrian Bauman, Elizabeth A Richards, Ryan E Rhodes, Kelly R Evenson, Joni A Mayer, Roland J Thorpe Jr. Dog ownership and physical activity: a review of the evidence. *J Phys Act Health*. 2013 Jul;10(5):750-9. doi: 10.1123/jpah.10.5.750

Parabhdeep Lail, Gavin R McCormack, Melanie Rock. Does dog-ownership influence seasonal patterns of neighbourhood-based walking among adults? A longitudinal study. *BMC Public Health*. 2011 Mar 4;11:148. doi: 10.1186/1471-2458-11-148

Elizabeth Peel, Margaret Douglas, Odette Parry, Julia Lawton. Type 2 diabetes and dog walking: patients' longitudinal perspectives about implementing and sustaining physical activity. *Br J Gen Pract*. 2010 Aug;60(577):570-7. doi: 10.3399/bjgp10X515061

Ryan E Rhodes, Holly Murray, Vivienne A Temple, Holly Tuokko, Joan Wharf Higgins. Pilot study of a dog walking randomized intervention: effects of a focus on canine exercise. *Prev Med*. 2012 May;54(5):309-12. doi: 10.1016/j.ypmed.2012.02.014. Epub 2012 Mar 1.

Jesus Soares, Jacqueline N. Epping, Chantelle J. Owens, David R. Brown, Tina J. Lankford, Eduardo J. Simoes, and Carl J. Caspersen. Odds of Getting Adequate Physical Activity by Dog Walking. *J Phys Act Health*. Author manuscript; available in PMC 2016 Jun 16. Published in final edited form as: *J Phys Act Health*. 2015; 12(6 0 1): S102–S109. Published online 2015 Jun 16. doi: 10.1123/jpah.2013-0229