



Hund und Senioren

Mehr Lebensqualität durch "Partner Hund"

Studien beweisen: Hundehaltende Senioren sind glücklicher und gesunder - und sie leben länger. Beim oft schwierigen Übergang in den Ruhestand vermittelt der Vierbeiner soziale Kontakte, Sicherheit und das Gefühl, gebraucht zu werden.

Etwa 17 Millionen Deutsche über 60 Jahre leben allein. "Für einen gesunden Menschen über 60 gibt es kaum ein besseres Rezept, gesund und zufrieden zu bleiben, als einen Hund zu halten", kommentiert Prof. Dr. Reinhold Bergler von der Universität Bonn eine Studie. Die besagt: 30 % der Hundehalter über 60 fühlen sich vollkommen gesund, im Gegensatz zu nur 14 % der Senioren ohne Vierbeiner. Zufrieden mit ihrem Leben sind 80 % der Hundehalter, jedoch nur 55 % der Befragten ohne Hund.

Die Anzahl älterer Menschen steigt

Der Anteil der Menschen über 60 ist in den letzten Jahren in der Bundesrepublik kräftig angestiegen. Die Verlängerung der allgemeinen Lebenserwartung und der Rückgang der Geburten werden spätestens bis zum Jahr 2040 zu einer Umkehrung der Bevölkerungspyramide von 1910 führen. Problematisch ist dabei die große Zahl älterer Menschen, die zunehmend allein oder in Heimen leben und unter Vereinsamung und Isolation leiden. Die Folge sind häufig körperliche und psychische Krankheiten (etwa koronare Herzkrankheiten, Depressionen) oder Selbstmordabsichten.

Ein Hund hilft beim Übergang in den Ruhestand

"Beim Übergang in den sogenannten Ruhestand ist es wichtig, den Sturz in die Leere zu verhindern", sagt Prof. Dr. Ingo Füsgen von der Universität Witten - Herdecke. "Der bisherigen Berufsarbeit muß wenigstens eine Teilzeitbeschäftigung folgen, die das Leben sinnvoll ausfüllt. Hierfür eignet sich am besten ein Hobby. Der Hund kann ein solches Hobby sein."

Tatsächlich ist ein Hund durch seine bedingungslose Anpassungsfähigkeit und Treue besonders geeignet, dem älteren Menschen das Gefühl zu vermitteln, gebraucht zu werden und verantwortlich zu sein. "Darüber hinaus besitzt er die Fähigkeit, als sozialer Katalysator Kontakte zu anderen Menschen herzustellen und die Kommunikation zu fördern", betont Prof. Dr. Erhard Olbrich von der Universität Erlangen. "Der Hund kann als Gefährte und Kamerad, als warmes Stück Leben, als stummer Ansprechpartner soziale und emotionale Bedürfnisse alter Menschen befriedigen." Für viele kann der Trost, den ein Hund spendet, lebenserhaltend sein.



Landesverband Weser-Ems e.V.



Mitglied im Verband für das Deutsche Hundewesen VDH und der Fédération Cynologique Internationale FCI

Hundebesitzer leben länger

Über die soziale Stimulation steigert der Hund die Gefühle von Entspannung, Wohlbefinden und Lebensfreude. Er vermindert Ängste, vermittelt Selbstvertrauen und ermöglicht in vielen Fällen sogar den Verzicht auf eine Behandlung mit Medikamenten. In akuten Krankheitsfällen, so das Ergebnis von Studien z. B. bei Herzinfarktpatienten, weisen Hundebesitzer eine deutlich höhere Überlebensquote auf.

Im Jahr 1990 wurde in den USA beim Kongreß "Der Gesundheitsnutzen von Haustieren" erstmals die Forderung erhoben, bei älteren Menschen "keine Chemie, sondern eine natürliche Therapie anzuwenden", sie nicht mehr passiv "Pillen empfangen" sondern aktiv an der Gesundung teilnehmen zu lassen. Seither haben auch hierzulande viele Altenheime den Wert des "Hundes als Mit - Therapeut" erkannt und ihn als "Heimtier" aufgenommen.

Dabei macht ein Hund auch noch viel Freude. Er bereichert den eigenen Lebensalltag und vermittelt Kontakte zu Menschen, mit denen man sonst nie ins Gespräch käme - so werden neue Bekanntschaften und Freundschaften geschlossen. Der Hund zwingt zur Bewegung und ist damit gut für die Gesundheit. Und er gibt Sicherheit - ein Bedürfnis, das dem allein lebenden Menschen ganz besonders am Herzen liegt.