



Verschreiben Sie einen Hund!

Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Das ist das Mantra in fast allen neuen Guidelines der European Society of Cardiology (ESC) zur Prävention und zum Management von kardiovaskulären Erkrankungen und Komorbiditäten, die am diesjährigen Kongress präsentiert wurden. Mindestens 150 Minuten pro Woche mässig intensives aerobes Training oder mindestens 75 Minuten die etwas schweisstreibendere Version sind da empfohlen. Mit mehr Bewegung sinkt der Blutdruck, sinken das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse und die Gesamtmortalität, zudem steigt die Insulinsensitivität, so die Evidenz, die zu diesen Guidelines geführt hat (siehe Berichterstattung ab S. 474). Aber auch nicht kardiale Krankheitszustände verbessern sich, wie beispielsweise Depression oder Arthroschmerzen und sogar der kognitive Abbau (1).

150 Minuten pro Woche – das sind etwa 20 Minuten pro Tag. Doch nur wenige schaffen es, dies in ihren Alltag einzubauen. Für Hundebesitzer ist das dagegen ein Klacks, sie übertreffen die geforderte Einheit bei Weitem. Allein wenn man 3-mal täglich spazieren gehen

muss, damit sich der Vierbeiner versäubern und mit seinesgleichen Kontakt haben kann, ist das auch bei faulen Hundehaltern mindestens 1 Stunde pro Tag, bei fleissigen sind das bis zu 3 Stunden aktive körperliche Bewegung an der frischen Luft.

Vierbeiner bringen noch weitere Vorteile: Sie heben die Stimmung, vermindern den Stress und vertreiben die Einsamkeit bei Alleinlebenden. Letzteres ist auch ein Risikofaktor für den kognitiven Verfall bei älteren Menschen, wie eine Datenanalyse von rund 8000 durchschnittlich 66-jährigen Teilnehmern aus der englischen Langzeitstudie über das Altern zeigte: Der Abbau der kognitiven verbalen Fähigkeiten war bei Senioren, die ein Haustier besaßen, im Vergleich zu Menschen ohne Haustier verlangsamt. Bei Haustierbesitzern, die mit anderen Menschen zusammenlebten, war dieser Effekt jedoch nicht nachweisbar (2). Der tägliche Schwatz mit anderen Hundebesitzern hält also auch das Hirn am Laufen.

Für Ihre Patienten könnte ein Hund demnach viele gesundheitliche Vorteile bringen, doch sollte dessen Anschaffung gut überlegt sein. Denn ein Hund lebt etwa 10 bis 15 Jahre. Während dieser Zeit sollte seine Versorgung garantiert sein. Dies auch dann, wenn der Besitzer sich nicht (mehr) selbst um ihn kümmern kann. Doch der Mehrwert an Lebensqualität wiegt die tägliche Verpflichtung bei Weitem auf, wie Ihnen sicher jeder Hundebesitzer versichern kann. Und für die Figur ist es auch kein Nachteil ... ▲

Valérie Herzog

Referenzen:

1. Bricca A et al.: Benefits and harms of exercise therapy in people with multimorbidity: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials [published correction appears in *Ageing Res Rev.* 2020 Dec;64:101190. doi: 10.1016/j.arr.2020.101190]. *Ageing Res Rev.* 2020;63:101166. doi:10.1016/j.arr.2020.101166.
2. Li Y et al.: Pet ownership, living alone, and cognitive decline among adults 50 years and older. *JAMA Netw Open.* 2023;6(12):e2349241.