

Die Geschenke eines Hundes

Hunde geben ihren Besitzern körperliche und emotionale "Geschenke"

Herrchen und Frauchen eines Vierbeiners zu sein ist weit mehr als nur das Vergnügen einer Beziehung. Verschiedene Studien haben sehr positive Elemente für die körperliche und seelische Gesundheit belegt.

Hier sind einige Punkte wie Hunde Ihnen Gutes tun können:

- **Überleben von Herzinfarkten.** Es wurde herausgefunden, daß das Besitzen eines Haustieres der zweitbeste Prediktor des Überlebens nach einem Herzinfarktes ist.
- **Senken des Blutdruckes.** Hundebesitzer haben in den Studien einen niedrigeren systolischen Blutdruck gezeigt als Nicht-Hunde-Besitzer. Streicheln des Hundes erniedrigte sofort den Blutdruck.
- **Niedrigere Scheidungsrate.** Paare, die einen Hund besitzen, zeigten eine engere Beziehung, waren zufriedener in Ihren Ehen und konnten besser mit Stress umgehen.
- **Senken des Depressionsrisikos.** Die Kameradschaft und die Freude durch einen Hund entschaerfen Traurigkeit und Depression.
- **Niedrigere Cholesterin** und Triglycerinspiegel. Hundebesitzer hatten niedrigere Werte dieser beiden Herzinfarkt erhöhenden Stoffe im Blut.
- **Gewinnen von Freunden.** Einen Hund zu haben erhöhte die Wahrscheinlichkeit neue Freunde zu gewinnen.

Es wurde auch herausgefunden, daß verschiedene Rassen unterschiedliche Auswirkungen bzw. Nutzen bringen, da die unterschiedlichen Rassen unterschiedliche Naturen haben.

- Golden und Labrador Retriever helfen besser bei Schlaflosigkeit als Terrier.
- Englische Springer Spaniel und Labrador Retriever erhöhen den Aktivitätslevel einer Person und helfen so Gewicht abzunehmen, eben eher als eher ruhige Hunde wie Bernhardiner oder Bulldoggen.

- Um Depressionen und Einsamkeit zu reduzieren helfen am besten Cocker Spaniel, Pekinesen und Papillions (Zwergspaniel) wegen ihrer sehr ausgeprägten Kontaktfreudigkeit.

Natürlich ist dies alles für Hundebesitzer keine Überraschung. Sie wissen, wie wichtig Ihre vierbeinigen Freunde für sie sind.

mit freundlicher Erlaubnis übernommen von ["Die Psychologische Online Beratung / Therapie"](#)