

Hundehaltung und ihr Einfluss auf das Bewegungsverhalten des Menschen

B. Hielscher, B. Wallmann-Sperlich und I. Froboese

Es ist Winter. Die Tage in Deutschland sind grau, kalt und verregnet. Draußen im Park gehen nur wenige Menschen spazieren. Wer in den Parks oder auf den Feldern in Deutschland um diese Jahreszeit auf Menschen trifft, wird diese häufig in Begleitung ihres Hundes Spazierengehen sehen.

Tatsächlich ist es auffällig, dass Hundehalter bei jedem Wetter spazieren gehen. So mancher Arzt gibt sogar den Hinweis, dass man sich einen Hund anschaffen solle, um sich mehr zu bewegen. Die Frage, welche sich aus sportwissenschaftlicher Sicht stellt ist, ob dem wirklich so ist. Sind Hundehalter tatsächlich aktiver als Nicht-Hundehalter?

Diese Frage ist noch nicht abschließend geklärt. Es gibt einige Arbeitsgruppen weltweit, die sich mit dem Thema auseinandersetzen. Diese sind vor allem im anglo-amerikanischen Raum zu finden. Für den deutschsprachigen Raum ist bislang nur sehr wenig bekannt.

Die Ergebnisse der oben genannten Arbeitsgruppen sind äußerst heterogen, wie z.B. die Ergebnisse bezüglich des Anteils der Menschen darstellen, die nie mit ihrem Hund spazieren gehen. Die Definition von regelmäßigen Spaziergängen erfolgt über die Zeit, die pro Woche bei Hundespaziergängen verbracht wird und reicht in den Untersuchungen von 10 Minuten pro Woche (Hoerster et al., 2011) bis hin zu 150 Minuten pro Woche (Reeves et al., 2011). Dieser Anteil der Menschen, die mit ihrem Hund spazieren gehen liegt dann, je nach Studie, zwischen 10 % (Degeling et al., 2012) und 73 % (Reeves et al., 2011). In Bezug auf intensive körperliche Bewegung konnten bislang keine Unterschiede zwischen Menschen mit Hund und Menschen ohne Hund festgestellt werden (Brown & Rhodes, 2006). Insgesamt zeigt eine Vielzahl von Studien, dass Hundehalter ein höheres Maß moderater körperliche Aktivität haben (Brown & Rhodes, 2006; Christian et al., 2013; Coleman et al., 2008; Cutt et al., 2007; Cutt, Giles-Corti, Knuiiman, Timperio, et al., 2008; Degeling & Rock, 2013; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Lail, McCormack, & Rock, 2011; Lentino et al., 2012; Levine et al., 2013; McConnell, Brown, Shoda, Stayton, & Martin, 2011; Reeves et al., 2011; Shibata et al., 2012; Toohey & Rock, 2011; Westgarth et al., 2012). Diese ist bei Hundehaltern tatsächlich auch jahreszeitlich stabiler als bei Nicht-Hundehaltern. Zumindest ist die Benutzung von Parks für Spaziergänge bei Hundebesitzern über das Jahr verteilt gleich, während Menschen ohne Hund sich im Winter weniger in Parks aufhalten (Lail, McCormack & Rock, 2011). In der Summe ergibt sich, dass Hundehalter eine insgesamt höhere körperliche Aktivität als Nicht-Hundehalter haben.

Dass das Bewegungsverhalten die Gesundheit beeinflusst ist mittlerweile weitgehend akzeptiert. Ob dies auch für Hundespaziergänge gilt ist weitgehend unbekannt. Was man bislang weiß, ist, dass Hundehalter zwar häufiger übergewichtig, aber sel-

tener adipös sind als Nicht-Hundehalter (Coleman et al., 2008, Levine et al., 2013; Thorpe, Simonsick et al., 2006). Besonders ältere Menschen scheinen vom Hundebesitz zu profitieren, wie eine schottische Studie zeigt (Feng et al., 2014). Hier zeigen Menschen mit einem Alter von mindestens 65 Jahren, dass sie eine höhere allgemeine Gesundheit und körperliche Funktion haben als Menschen ohne Hund. Gleiches zeigt eine kanadische Studie, in der vor allem Menschen mit sehr guter bis exzellenter Gesundheit mit dem Hund spazieren gehen (McCormack et al., 2011).

Das Problem, welches bei fast allen Studien vorliegt, ist, dass sie aufgrund des angelegten Querschnittsdesign keine Rückschlüsse auf das Ursache-Wirkungs-Prinzip zulassen. So ist es zwar spannend, dass Hundehalter häufiger gesund sind. Ob dies aber darauf zurückzuführen ist, dass sie mehr spazieren gehen oder ob sich gerade gesunde Menschen eher einen Hund anschaffen, ist bislang vollkommen offen. Ebenso ist wissenschaftlich nicht belegt, ob Hundebesitz tatsächlich dazu führt, dass Menschen sich mehr bewegen oder ob Menschen, die sich mehr bewegen, sich eher einen Hund anschaffen. Beide Ansätze sind plausibel und bedürfen weiterer Forschung. Eine jüngst veröffentlichte australische Studie geht der Frage nach, wie Hunde ihre Halter zur Bewegung motivieren (Westgarth, Knuiman & Christian, 2016). Aber auch diese Untersuchung lässt aus, ob der Hund tatsächlich ein ausschlaggebender Effekt für mehr Bewegung ist; es wird vorausgesetzt. Ebenfalls ist nicht bekannt, ob bestimmte Hunderassen das Bewegungsverhalten vielleicht stärker oder schwächer beeinflussen als andere.

Dies alles lässt ebenfalls Fragen hinsichtlich des Hundesports unbeantwortet. Allein der Begriff „Hundesport“ lässt einen großen Interpretationsspielraum offen, nämlich ob es sich um Sport mit Hund oder Sport für den Hund handelt. Hierzu ist international so gut wie nichts bekannt. Nur die Aussage, dass Agility (eine Art Hindernisparcours für den Hund) eine ähnliche Verletzungsprävalenz für den Menschen hat wie Langstreckenläufe ist vorhanden (Kerr et al., 2014). Darüber hinaus zeigt die Studie, dass nur leichte Verletzungen im Agility vorkommen und dass adipöse Teilnehmer sich häufiger verletzen als normalgewichtige (Kerr et al., 2014).

Und für Deutschland? Wie oben bereits angedeutet, nur äußerst wenige Studien zu diesem Thema in Deutschland vor. Eine Arbeit zum Agility stellt fest, dass Agilityteilnehmer einige Vorteile in Bezug auf psychische Variablen haben. So ist bei Agilityteilnehmern u.a. die Wahrnehmung der physischen Lebensqualität verbessert (Hielscher, 2016). Aber auch hier bleiben Ursache und Wirkung unklar. Zumal eine schwedische Studie (Müllersdorf et al., 2010), eine Ambivalenz zwischen Gesundheit und Haustierhaltung zeigt. Hier sind Haustierhalter seltener von chronischen, internistischen Erkrankungen betroffen, haben allerdings häufiger Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen als Nicht-Haustierhalter.

In Bezug auf das Spaziergangsverhalten mit und ohne Hunde ist in Deutschland feststellbar, dass Hundehalter pro Woche deutlich mehr spazieren gehen als Spaziergänger ohne Hund (Meuter, 2007). In Deutschland gehen demnach ca. 98 % der Hundehalter mindestens einmal täglich mit ihrem Hund spazieren. Diese Zahl ist allerdings schwierig interpretierbar, da die Studie hauptsächlich Hundehalter während der Spaziergänge befragt hat. Während der Spaziergänge unterscheiden sich die Vorlieben von Hundehalter und Nicht-Hundehalter in Bezug auf die Lokalität, an der

spazieren gegangen wird: So gehen Hundehalter lieber auf Wald- und Feldwegen spazieren, während Nicht-Hundehalter eher den Stadtpark bevorzugen (Meuter, 2007). Dies könnte unter anderem an dem möglichen Konfliktpotential liegen, welches Hunde hervorrufen. So ist ein Freilauf von Hunden nicht überall gern gesehen und könnte Hundehalter dazu bringen, an weniger populäre Orte auszuweichen. Hier ergeben sich wiederum Probleme, die mit dem Naturschutz zusammenhängen können.

Alles in allem ist somit festzuhalten, dass vieles noch im Unklaren liegt und noch viel Forschungsbedarf besonders im Hinblick auf die gegenseitige Kausalität besteht. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: benedikt.hielscher@gmx.de.

Literatur

- Brown, S. G., & Rhodes, R. E. (2006). Relationships Among Dog Ownership and Leisure-Time Walking in Western Canadian Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 30(2), 131–136. doi:10.1016/j.amepre.2005.10.007
- Christian, H. E., Westgarth, C., Bauman, A., Richards, E. A., Rhodes, R. E., Evenson, K. R., ... Thorpe Jr., R. J. (2013). Dog ownership and physical activity: A review of the evidence. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(5), 750–759. Zugriff unter <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84880067858&partnerID=40&md5=f4422e5ae8fb649d06eb82bdf6c17b5>
- Coleman, K. J., Rosenberg, D. E., Conway, T. L., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Frank, L. D., & Cain, K. (2008). Physical activity, weight status, and neighborhood characteristics of dog walkers. *Preventive Medicine*, 47(3), 309–312. doi:10.1016/j.ypmed.2008.05.007
- Cutt, H. E., Giles-Corti, B., Knuiman, M., & Burke, V. (2007). Dog ownership, health and physical activity: A critical review of the literature. *Health & Place*, 13(1), 261–272. doi:10.1016/j.healthplace.2006.01.003
- Cutt, H. E., Giles-Corti, B., Knuiman, M., Timperio, A., & Bull, F. (2008). Understanding Dog Owner's Increased Levels of Physical Activity: Results From RESIDE. *American Journal of Public Health*, 98(1), 66–69. doi:10.2105/AJPH.2006
- Degeling, C., Burton, L., & McCormack, G. R. (2012). An investigation of the association between socio-demographic factors, dog-exercise requirements, and the amount of walking dogs receive. *Canadian Journal of Veterinary Research = Revue Canadienne de Recherche Vétérinaire*, 76(3), 235–40. Zugriff unter: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3384289&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>

- Hielscher, B. (2016). *Eine Bestandsaufnahme der psychischen und sozialen Unterschiede zwischen Agilityteilnehmern und anderen Hundehaltern*. Unveröffentlichte Masterarbeit, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg im Breisgau.
- Hoerster, K. D., Mayer, J. A., Sallis, J. F., Pizzi, N., Talley, S., Pichon, L. C., & Butler, D. A. (2011). Dog walking: Its association with physical activity guideline adherence and its correlates. *Preventive Medicine, 52*(1), 33–38. doi:10.1016/j.ypmed.2010.10.011
- Kerr, Z. Y., Fields, S., & Comstock, R. D. (2014). Epidemiology of Injury Among Handlers and Dogs Competing in the Sport of Agility. *Journal of Physical Activity & Health, 11*(5), 1032–1040. doi:10.1123/jpah.2012-0236
- Koivusilta, L. K., & Ojanlatva, A. (2006). To Have or Not To Have a Pet for Better Health? *PLoS ONE, 1*(1), e109. doi:10.1371/journal.pone.0000109
- Lail, P., McCormack, & Rock, M. (2011). Does Dog-ownership influence seasonal patterns of neighborhood-based walking among adults? A longitudinal study. *BMC Public Health, 11*. doi: 10.1186/1471-2458-11-148
- Lentino, C., Visek, A. J., McDonnell, K., & DiPietro, L. (2012). Dog walking is associated with a favorable risk profile independent of moderate to high volume of physical activity. *Journal of Physical Activity & Health, 9*(3), 414–20. Zugriff unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21934154>
- Levine, G. N., Allen, K., Braun, L. T., Christian, H. E., Friedmann, E., Taubert, K. A., ... Lange, R. A. (2013). Pet Ownership and Cardiovascular Risk: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation, 127*(23), 2353–2363. doi:10.1161/CIR.0b013e31829201e1
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(6), 1239–1252. doi:10.1037/a0024506
- Meuter, S. (2007). *Vergleich des Bewegungsverhaltens und der körperlichen Aktivität von Hundespaziergängern und Spaziergängern*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln.
- Müllersdorf et al. (2010). Aspects of health, physical/leisure activities, work and socio-demographics associated with pet ownership in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health, 38* (1), 53-63. doi: 10.1177/1403494809344358
- Reeves, M. J., Rafferty, A. P., Miller, C. E., & Lyon-Callo, S. K. (2011). The impact of dog walking on leisure-time physical activity: results from a population-based survey of Michigan adults. *Journal of Physical Activity & Health, 8*, 436–444.
- Shibata, A., Oka, K., Inoue, S., Christian, H., Kitabatake, Y., & Shimomitsu, T. (2012). Physical activity of Japanese older adults who own and walk dogs. *American Journal of Preventive Medicine, 43*(4), 429–33. doi:10.1016/j.amepre.2012.06.019

- Thorpe, R. J., Simonsick, E. M., Brach, J. S., Ayonayon, H., Satterfield, S., Harris, T. B., ... Kritchevsky, S. B. (2006). Dog Ownership, Walking Behavior, and Maintained Mobility in Late Life. *Journal of the American Geriatrics Society*, 54(9), 1419–1424. doi:10.1111/j.1532-5415.2006.00856.x
- Toohey, A. M., & Rock, M. J. (2011). Unleashing their potential: a critical realist scoping review of the influence of dogs on physical activity for dog-owners and non-owners. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 46. doi:10.1186/1479-5868-8-46
- Westgarth, C., Liu, J., Heron, J., Ness, A. R., Bundred, P., Gaskell, R. M., ... Dawson, S. (2012). Dog ownership during pregnancy, maternal activity, and obesity: a cross-sectional study. *PloS One*, 7(2), e31315. doi:10.1371/journal.pone.0031315
- Westgarth, C., Knuiiman, M. & Christian, H. E. (2016). Understanding how dogs encourage and motivate walking: cross-sectional findings from RESIDE. *BMC Public Health*. 16. doi: 10.1186/s12889-016-3660-2