Fit mit Mops

Autor(en): **Thiriet, Roger**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 1: **Tiere**

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-853506

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Foto: zVg

Text Roger Thiriet

FIT MIT MOPS

Das Psychologische Institut der Universität Zürich erforscht, wie sich Spazierengehen mit Hunden auf das Wohlbefinden älterer Menschen auswirkt. Diese Studie* hätte es sich sparen können, findet «Akzent»-Autor und Hundeausführer Roger Thiriet.

Ob regelmässiges Gassigehen mit einem Hundetier einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität von Senioren habe, fragen sich offenbar Seelenklempner aus der Limmatstadt. Keine Frage für einen wie mich, der im Rentenalter erst auf den Hund gekommen ist. Und seither am eigenen Leib erlebt, wie tägliche Hundespaziergänge einen nicht nur körperlich fit halten, sondern auch die Gehirnleistung fördern und soziale Isolation verhindern.

Vom Mopsrennen bis zur ...

Zuerst zum Körperlichen. Haben wir uns im halbhohen Alter mühsam das Rauchen, harte Drinks und fettes Essen abgewöhnt, beginnen uns die Ärzte ja mit der Ermahnung zu mehr Bewegung in den Ohren zu liegen. 10 000 Schritte am Tag sollten es sein, wollten wir Gevatter Tod nicht allzu früh mit einem Herzinfarkt über die Sense stolpern.

Im Vor-Hund-Zeitalter musste ich zwischendurch ausgedehnte Grabsteinstudien im Spazierparadies Hörnli einschieben, um auch nur in die Nähe dieser Zahl zu kommen. Seit mich aber ein quicklebendiger Mops namens Louis dreimal täglich zwecks Entleerung an der Leine durchs Quartier zerrt und manchmal sogar an Hunderennen über die Piste hetzt, konsultiere ich die Schrittzähler-App auf meinem Smartphone nur noch einmal pro Monat. Und siehe da: Ende Januar 2019 totalisierte die doch glatt wieder 353 712 Schritte!

... geistigen Fitness

Aber nicht nur für die physische, auch für die psychische Fitness ist der tägliche Parcours auf viel begangenen Hundewegen ein hervorragendes Training. Auf welchen Namen hört schon wieder (oder auch nicht) der kleine schwarze Pudel, der uns da entgegenhüpft? Richtig: Opal! Und wer ist gleich seine Besitzerin, deren Silhouette sich nun aus den Morgennebelschwaden löst? Genau: Cornelia, die Architektengattin aus der Parallelstrasse. Die stürmische Hundedame, die Louis in durchaus freundlicher Absicht immer fast über den Haufen rennt? Gehört Hanspeter, heisst Kyra und ist vor kurzem ins Rosental gezügelt. Und wenn sich Patrick weiter vorne mit dem gelben Säcklein in der Hand bückt, ist natürlich Chester der Verursacher. Besser als das vertrackteste Memory und wirkungsvoller als das schwierigste Sudoku hält dieses tägliche Repetieren und Kombinieren von Herrchen-, Frauchen- und Hundenamen das Gehirn in Schwung und Alois Alzheimer fern.

Über englische Lyrik und das Urheberrecht bei Facebook

Übrigens auch die Einsamkeit, die nicht nur die Psychologen der Uni Zürich als Problem einer hochaltrigen Gesellschaft erkannt haben. Wer Kontakte ausserhalb der eigenen vier Wände sucht, findet sie mit Garantie an der oberen Leine eines Hundetiers im Ausgang. Während Mops und Labrador sich von vorne und (vor allem) hinten beschnuppern, unterhalte ich mich mit Henry über den englischen Lyriker Robert Browning. Derweil Ted (Herr) seinen Arthur (Hund) unter Aufbietung aller seiner Kräfte davon abhält, aus meinem frechen Bäfzgi Hackfleisch zu machen, gibt er mir einen Überblick über die Urheberrechtssituation freischaffender Künstler in Zeiten von Facebook. Und gemeinsam trauere ich mit dem Meister von Max und Moritz so lange den goldenen Zeiten der Muba nach, bis sich unsere drei Tiere zwei Niveaus weiter unten endlich aus ihrem Wiedersehensritual lösen. Wer angibt, er sei auf dem Hundetrail noch nie mit jemandem ins Gespräch gekommen, muss morgens um 3 Uhr Gassi gegangen sein ...

«Einen gesunden Geist in einem gesunden Körper» war die Idealvorstellung des römischen Dichters Juvenal. Nicht auszuschliessen, dass er sie mit Hilfe eines Hundes verwirklicht hat. ■

* www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/lifespan/forschung/beloved.html

PS: Für das wirkungsvolle Programm «Fit mit Hund» brauchen Rentnerinnen und Rentner sich übrigens kein eigenes Exemplar anzuschaffen. Der Tierschutz beider Basel sucht immer wieder Freiwillige im Spazierdienst für die hündischen Bewohner seines Tierheims an der Birs (siehe Beitrag auf Seite 14). Nähere Informationen: 0900 78 78 20 oder www.tbb.ch