

Hunde fördern die Bewegung auch bei Kindern

geschrieben von Redakteur | Februar 4, 2024



Australisches Forscherteam hat in einer Langzeitstudie die Effekte der Hundehaltung untersucht

Bewegung fördert die körperliche, psychische und soziale Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder ab fünf Jahren 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag. Laut KiGGS Studie erreichen das in Deutschland nur etwa jedes vierte Mädchen und jeder dritte Junge in Deutschland diesen Wert, mit entsprechenden Folgen für die körperlich wie geistige Fitness.

Vor diesem Hintergrund sollten es sich viele Eltern noch einmal überlegen, ob sie den Wunsch ihres Kindes nach einem Hund nicht doch erfüllen sollten. Denn ein australisches Forscherteam hat in einer Langzeitstudie festgestellt, dass ein Hund im Haushalt dazu führt, dass sich Kinder mehr bewegen.

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Kinder, die durchgängig einen Hund besaßen, öfter körperlich aktiv waren als Kinder ohne Hund. Mädchen mit Hund machten durchschnittlich acht körperliche Aktivitäten mehr pro Woche wie Spielen im Freien, Spaziergehen oder mit dem Hund spielen als Mädchen ohne Hund. Bei Jungen mit Hund waren das sieben mehr pro Woche. Schon vorher haben zahlreiche Studien belegt, dass Kinder, die mit Hunden aufwachsen, aktiver sind als jene ohne Hund.

Im Detail stellten die Wissenschaftler auch fest, dass Mädchen, die sich einen Hund zulegen, ihre Bewegung um 52 Minuten pro Tag steigerten, und bei Verlust eines Hundes um 46,3 Minuten täglich verringerten.

Zusammenfassend erklären die Forscher, dass der Erwerb eines Hundes einen signifikant positiven Effekt hatten und der Verlust eines Hundes einen signifikant negativen Effekt auf die Veränderung des Bewegungsverhaltens kleiner Kinder beim Übergang von der Vorschule zur Vollzeitschule. Allerdings waren diese Effekte bei Jungen und Mädchen unterschiedlich und wurden nicht bei allen Bewegungsverhaltensweisen beobachtet. Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass die Vorteile der Hundehaltung bereits im Kindesalter beginnen. Weitere Längsschnittstudien seien erforderlich, um diese Ergebnisse zu bestätigen, und zukünftige Studien sollten den spezifischen Beitrag untersuchen, den der Hund durch körperliche Aktivität zur gesamten körperlichen Aktivität leistet.

Wichtig dabei wäre allerdings, dass das Kind sich auch um den Hund kümmert.

Quelle:

<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-023-01544-9>