

VOORDELEN VAN HET DELEN VAN UW LEVEN MET EEN HOND



VOORDELEN VAN HET DELEN VAN UW LEVEN MET EEN HOND

Heeft u zich ooit afgevraagd hoe u de band die u met uw hond deelt aan anderen kunt uitleggen? Nou, dit hoeft niet langer, want die speciale band is in 2006 officieel erkend door de American Veterinary Medical Association (AVMA) als *"een wederzijds voordelige en dynamische relatie tussen mensen en andere dieren die wordt beïnvloed door gedragingen die essentieel zijn voor de gezondheid en welzijn van allebei"*. Zo simpel is het!

Na het adopteren van een hond hebben mensen over het algemeen de neiging om een aantal verbeteringen in hun dagelijks leven waar te nemen; ze hebben minder hoofdpijn en verkoudheid en zijn over het algemeen beter gehumeurd. Maar is het perceptie of realiteit? Om de werkelijke voordelen van uw relatie met uw hond te ontdekken en te onthullen, heeft het [WALTHAM Center for Pet Nutrition\(open in new tab\)](#) wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd, die tot veel publicaties hebben geleid, over het verband tussen honden en gezondheidsvoordelen.



Waarom is het goed voor u om een hond te hebben?

Hier vindt u 8 geweldige voordelen van het hebben van een hond:¹²³

- **Dus u bent opgegroeid met een hond :**

Nou dat is een bonus! Opgroeien met honden tijdens de kinderjaren vermindert de kans op het ontwikkelen van allergieën en astma, waardoor het immuunsysteem van jongs af aan direct wordt verbeterd. En alsof dat nog niet genoeg is, blijkt uit onderzoek dat kinderen van 5 tot 8 jaar die opgroeien met een hond, gemiddeld nog 3 weken langer op school aanwezig zijn dan kinderen zonder hond thuis⁴.

- **We weten allemaal dat regelmatige lichaamsbeweging de algehele gezondheid verbetert:**

En er is aangetoond dat als u met uw hond wandelt u kunt voldoen aan de aanbevolen hoeveelheid lichaamsbeweging of deze zelfs kunt overschrijden en zo bijdraagt aan uw welzijn. In feite verhoogt het uw wandeltijd met meer dan 30 minuten per week. En laten we de positieve impact van wandelen op uw moraal en op uw fysieke conditie niet vergeten! Dus ga naar buiten en loop met uw hond; voor zijn plezier, voor zijn conditie en voor uw gezondheid.

- **Het risico op cardiovasculaire complicaties verminderen:**

Een hond aan uw zijde verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte zo sterk dat hond eigenaren die een hartaanval krijgen, hun overlevingspercentage binnen een jaar zien stijgen met 22% vergeleken met degenen die geen hond hebben. Dus neem de tijd om te aaien, te knuffelen te zorgen voor uw rustgevende vriend!

- **Uw hond is uw anti-stress coach:**

Lichamelijk contact met uw hond helpt bij het verminderen van stressniveaus en arteriële druk. Bovendien zorgt fysiek contact met uw naaste vriend op natuurlijke wijze voor sensaties van plezier en welzijn. Uw gepersonaliseerde ontspanningstherapie heeft u nog nooit van zo dichtbij gevoeld!

- **Beter zelfbeeld :**

Wie u ook bent en wat uw situatie ook is, het gevoel om voor uw trouwe partner te zorgen, is een opwarmend, geruststellend en vertrouwenwekkend gevoel. Het is geweldig om u geliefd en gewenst te voelen!

- **Je goed voelen met anderen :**

Door ontmoetingen met anderen zult u de positieve impact van uw hond op uw sociale relaties opmerken. Heel vaak wordt contact met vreemden eenvoudiger, gesprekken beginnen meer spontaan en glimlachen voelt natuurlijker aan. En als u alleen woont, zal uw overdreven sociale viervoetige vriend u ongetwijfeld helpen om vriendschappelijke banden te smeden met andere wandelaars!

- **Contact houden met de oudere generaties :**

De aanwezigheid van honden bij ouderen gaat samen met het tegengaan van depressies, vooral wanneer contacten met familie of vrienden steeds verder uit elkaar vallen.

- **Hondentherapie wordt meer en meer aanbevolen:**

Als een manier om contact te maken met mensen die lijden aan psychische aandoeningen, autisme of Alzheimer. En laten we het opmerkelijke werk van onze geleidehonden voor mensen met een handicap en een visuele beperking niet vergeten. Onze hondenvrienden beschikken dus over een enorme verscheidenheid aan kwaliteiten die elk de moeite waard zijn.

Hoe zit dat met voordelen? Uw hond draagt volledig bij aan uw levenskwaliteit en die van uw naaste en geliefde. De enige voorwaarde voor al deze wederzijdse voordelen: het geluk en de voldoening van uw hond! Of het nu gaat om gezonde maaltijden, socialisatie en lichaamsbeweging, of educatie door middel van spelen, het zal u helpen om van deze unieke relatie te genieten en deze te verbeteren.

- ¹ The WALTHAM Centre for Pet Nutrition. <https://www.waltham.com/waltham-research/hai-research/>
- ² WALTHAM® pocket book of human-animal interactions. January 2012. Publisher: Beyond Design Solutions Ltd, Editor: James A. Serpell, Sandra McCune. DOI: 10.13140/2.1.1417.9528
- ³ Chien Santé. March-April 2015. Supplement to the "Chiens 2000 spécial Chiots et Vetlife".
- ⁴ McNicholas, J. et al. (2004). Proc. of 10th IAHAIO conference

Source URL:

<https://www.perfectfit.be/verzorging-hond/mijn-huisdier-en-ik/gezondheidsvoordelen-van-he-t-hebben-van-een-hond>