



Ratgeber

LEBEN & WOHNEN IM ALTER



Vier Pfoten für das Wohlbefinden

Gute Gespanne: Warum Haustiere älteren Menschen oft guttun

VON SABINE MAURER

Nach dem Schritt in den Ruhestand kann der richtige Zeitpunkt kommen, um einen Hund bei sich aufzunehmen. Viele ältere Menschen sind hervorragende Tierhalter, denn sie bringen ideale Bedingungen mit: Sie haben Zeit und Lebenserfahrung, viele sind auch körperlich fit. Und ein Hund kann dazu beitragen, dass dies möglichst lange so bleibt: Jeden Tag fordert er seine Bewegung an der frischen Luft ein, so bleiben auch Herrchen und Frauchen aktiv.

Außerdem ist die Haltung eines Hundes kommunikativ: Beim Gassigehen trifft man andere Hundehalter, an Gesprächsthemen gibt es keinen Mangel. Und auch zu Hause ist es schöner mit einem Hund an der Seite – die Gefahr, zu vereinsamen, ist mit einem Tier viel geringer als ohne.

Dass Tiere eine positive Wirkung auch auf ältere Menschen haben, ist sogar wissenschaftlich erwiesen. So wird beim Streicheln eines Hundes das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet, erläutert die Initiative Zukunft Heimtier in Bremen. Es sorgt für Wohlbefinden und mindert unter anderem Angst, Stress und die Gefahr von Depressionen.

„Wichtig ist allerdings, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein“, sagt Philip McCreight, Leiter der Tierschutzorganisation Tasso. Bin ich noch fit genug? Habe ich genügend Zeit und auch Lust auf ein Tier? Habe ich ausreichend Geld? Gibt es Menschen, die sich um das Tier kümmern, wenn ich mal krank werde? Diese Fragen sollten vor der



Der 69-jährige Werner Klawitter geht für das Tierheim in Wiesbaden mit dem Dackel-Mix Jacky Gassi. Früher war er selbst Hundehalter, nun führt er seit 13 Jahren Hunde für das Tierheim aus.

—FOTO: SABINE MAURER

Aufnahme eines Tieres beantwortet sein.

Eine gute Wahl sind bereits erwachsene Tiere, die keine Flausen mehr im Kopf haben. Jungtiere machen viel Arbeit und müssen noch erzogen werden. „Gut für ältere Menschen sind eher kleine und unkomplizierte Hunde“, empfiehlt die Expertin und Buchautorin Heike Schmidt-Röger. Der Hund sollte menschenbezogen und verschmust sein, sein Schutzverhalten eher gering ausgeprägt – sonst kann es schwierig werden. Auch sollte er kein überdurchschnittliches Bewegungsbedürfnis haben und sich mit Artgenossen gut verstehen.

Es gibt viele Hunderassen, die diese Ansprüche erfüllen. Wer es klein mag, ist mit einem Chihuahua gut bedient.

Er ist sehr verschmust, aber manchmal anderen Hunden gegenüber etwas größenwahnsinnig. Bei längeren Touren kann er gut mithalten, aber er ist auch mit kürzeren Spaziergängen mal zufrieden.

Ruhig ältere Hund aus dem Heim holen

„Sehr nette Hunde sind auch die Bichon à poil frisé“, erklärt Schmidt-Röger. Auch dieser Schoßhund ist ein angenehmer, feinfühliges Begleiter. Das trifft ebenfalls auf den Havaneser zu, einen charmanten Wuschelhund. „Wichtiger als die Rasse ist es natürlich, wie der Hund tickt“, meint Schmidt-Röger. In Tierheimen und von privaten Haltern werden auch

Hunde im Seniorenalter angeboten. Diese mögen es gerne gemütlich und sind oft dankbare Begleiter. Wichtig ist aber, dass der Interessent im Tierheim gut beraten wird. Für Laien ist es schwierig, auf den ersten Blick zu beurteilen, ob ein Hund zu ihnen passt.

Wer gerne Gassi geht, aber keinen eigenen Hund haben möchte, kann sich an ein Tierheim wenden. Viele suchen Gassigänger, etwa in Wiesbaden. Fünf ältere Menschen gehen dort mit Hundendrei Stunden unterwegs“, sagt der 69-Jährige. Dafür muss er gut zu Fuß sein: „Anderere gehen ins Fitnessstudio, ich zu den Hunden.“

Auch eine Katze kann für ältere Menschen eine sehr nette Hausgenossin sein, die zudem weniger Arbeit macht als ein Hund. Allerdings müssen sich Halter auch mit Katzen beschäftigen – erst recht, wenn sie ausschließlich in der Wohnung leben. Die Stubentiger brauchen Streicheleinheiten, müssen gefüttert werden und auch mal zum Tierarzt. Bei Wohnungskatzen muss die Toilette gereinigt werden. Zu bedenken ist auch, dass sie deutlich älter werden können als Hunde.

INFO Literatur:
 Heike Schmidt-Röger:
 Familienhunde.
 Kosmos-Verlag, 14,99 €

Gardinenwaschdienst
 abnehmen - waschen - anbringen
 Fa. D. Schlei - Tel. 0 23 61 / 2 89 91

Hier bin ich in guten Händen.

Seniorenstift
AN DER HAARD

Ewaldstr. 75 · 45739 Oer-Erkenschwick
 Tel. 02368 - 87 98 64 0
 www.seniorenstift-anderhaard.de

Unser Senioren-Service Renovierung...

...nimmt Ihnen alle, aber auch wirklich alle Arbeit ab. Wir räumen alles aus, hängen Bilder und Gardinen ab, tapezieren, verlegen Böden, streichen, machen alles sauber, hängen Bilder und Gardinen wieder auf, räumen ein - pünktlich, zuverlässig und preiswert. Dieser Full-Service...

Der freundliche Malerbetrieb

hans drees *hhd*
 Oer-Erkenschwick, Werkstraße 12, Telefon 023 68 / 14 67

Radweit jepkens
 in der Kaue GmbH

E-Bike Großauswahl

KALKHOFF KTM PEGASUS BULLS GAZELLE

Victoriastraße 65 • Marl-Hüls • ☎ 4 26 11
 Mo.-Fr. 9.30 - 18.30 Uhr • Sa. 9.30 - 16.00 Uhr
 Fachwerkstatt
 ☐ Parkplätze direkt am Haus

SeniorenResidenz
 AM FESTSPIELHAUS · RECKLINGHAUSEN

Die Adresse für ein sorgenfreies Leben im Alter

- 33-99 m² Wohnungen
- 24-Stunden-Notruf
- Loggia
- Einbauküche
- Restaurant & Café
- Lebensmittelladen
- Frisör
- Kultur & Veranstaltungen
- Probewohnen

Herzlich willkommen zum
„Tag der offenen Tür“
 Sonntag, 04. 12. 2016
 11 bis 17 Uhr

Josef-Wulff-Str. 75 • 45657 Recklinghausen
 Tel.: 02361-9171-0
 www.residenz-recklinghausen.de

KURT REICH - JENS REICH - RAINER VARK - TIM F. SCHUBERT

Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

RECHTSANWALT KURT REICH

Notar a.D., Fachanwalt für Familienrecht Schwerpunkt: Erbrecht
 Spezialgebiet: Rückgriff des Sozialamtes auf unterhaltsverpflichtete Angehörige

RECHTSANWALT & NOTAR JENS REICH

Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht · Fachanwalt für Erbrecht · Schwerpunkte: Arbeitsrecht, Seniorenrecht

RECHTSANWALT & NOTAR RAINER VARK

Fachanwalt für Verkehrsrecht · Schwerpunkte: Arbeitsrecht, Verkehrs-Strafrecht, OWI-Recht

RECHTSANWALT TIM F. SCHUBERT

Fachanwalt für Strafrecht, Fachanwalt für Familienrecht · Schwerpunkte: Arbeitsrecht, Sozialrecht

Bergstraße 19 - 45770 Marl-Hüls - Telefon 0 23 65 / 92 47 50 Telefax 0 23 65 / 41 58 32
 Internet: <http://www.rechtsanwalt-reich.de> · E-Mail: info@rechtsanwalt-reich.de

Hörgerät reinigen

(dpa) Wer ein Hörgerät trägt, sollte es täglich reinigen. Verschmutzungen etwa durch Staub oder Ohrschmalz entfernt man am besten mit einem trockenen, weichen Tuch, so die Bundesinnung der Hörgeräteakustiker. Auf Reinigungs- oder Lösungsmittel sollte man verzichten, sie könnten das Gerät beschädigen. Obwohl viele Geräte wasserabweisend sind, sollte man sie vor dem Duschen oder Baden abnehmen.

Sanitär + Bad

KOMPLETTSANIERUNG
 senioren- und behindertengerecht,
 barrierefrei, inkl. Fliesen, Elektro usw.

Ihr Fachgeschäft in Marl
 für Sanitär, Heizung, Elektro,
 Wartung und Kundendienst

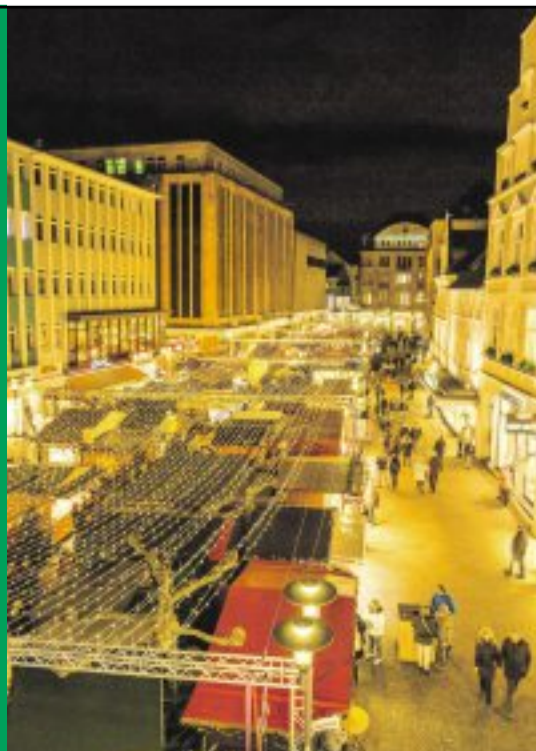


CH. METZNER GMBH

Sanitär - Heizung - Elektro
 Hülsbergstraße 255 - 45772 Marl
 Telefon 0 23 65 / 8 56 44-44
 Telefax 0 23 65 / 8 56 44-50

<http://www.metzner-gmbh.com> - E-Mail: info@metzner-gmbh.com

Gezielte Werbung vor Ort



Schalten Sie Ihre Werbung zielgerichtet auf unseren vielfältigen Themenseiten und präsentieren sich ohne großen Aufwand genau Ihrer Zielgruppe. Ihre Werbung erscheint in der Gesamtausgabe der Recklinghäuser Zeitung und erreicht in den Städten Recklinghausen, Marl, Herten, Oer-Erkenschwick, Datteln und Waltrop 160.000 Leser (lt. ma 2015).

VORSCHAU: THEMENSEITEN

Fleischer & Bäcker Vorbereitungen für die Feiertage	3. 12. 2016	Weihnachtsjournal 2016 Gute Wünsche zum Fest und für 2017	24. 12. 2016	Ratgeber: Leben und Wohnen im Alter Lebensqualität - Mobilität - Betreuung - Alltagshilfen	23. 1. 2017
Ratgeber: Last-Minute-Geschenk Geschenkideen zum Fest	10. 12. 2016	Traumhochzeit 2017 Hochzeitsmesse in Recklinghausen	13. 1. 2017	Ratgeber: Beruf - Aus- & Weiterbildung Ausbildungsunternehmen & Weiterbildungsangebote	28. 1. 2017
Ratgeber: Recht und Steuern Erbrecht und Schenkungen	14. 12. 2016	Ratgeber: Gesundheit und Fitness Gute Vorsätze für 2017	14. 1. 2017		
Notdienste an den Feiertagen schnelle Hilfe in jedem Notfall	21. 12. 2016	Ratgeber: Recht und Steuern Familienrecht und Altersvorsorge	18. 1. 2017		

Für weitere Informationen rufen Sie uns an!
0 23 65 / 107 12 21
 Anzeigenschluss ist jeweils drei Werktage vor dem Erscheinungstermin.