

Gesund älter werden

21. Bad Kissinger Gesundheitstage vom 27. bis 29.4.2018

— Das Leben genießen – wer möchte das nicht? Denn wer das Leben genießen kann, ist ausgeglichener und zufriedener und kann damit seine Gesundheit positiv beeinflussen.

Sehr gut beschreibt dieses Lebensgefühl das dänische Wort „Hygge“ (Hügge). Es bedeutet Entspannung, Harmonie, gute Erfahrungen und Gefühle. Und das am besten in netter Gesellschaft.

Zu diesem lebensfrohen, optimistischen Gefühl können auch Tiere beitragen. Sie steigern nachweislich das Wohlbefinden, die Lebensqualität und somit auch die Gesundheit.

Daher widmen die Bad Kissinger Gesundheitstage 2018 dem Thema „Begleitung durch Tiere“ am Samstag, 28.4. einen Schwerpunkt in Form eines Expertengesprächs. Ergänzend dazu finden Vorträge statt.

Es tut mir so gut!

So oder so ähnlich klingen Tierbesitzer, wenn sie gefragt werden, warum sie ein Haustier halten – und es gibt viele Tiere in deutschen Haushalten. Statistisch soll jeder Dritte ein Haustier besitzen. Was ist also dran an der Behauptung?

Betrachtet man den gesundheitlichen Aspekt, so gehört zu einem gesunden Lebensstil auch ausreichend Bewegung. Denn eine angemessene körperliche Aktivität verringert das Risiko zahlreicher Erkrankungen. Hierzu kann ein Hund einen wichtigen Beitrag leisten. Denn Hundehalter müssen „bei jedem Wetter raus“. Aber wie sieht es mit Katzen, Kaninchen oder Kleintieren aus? Wie tragen sie zur Gesundheit bei?

Der Umgang mit Tieren fördert nachweislich die Lebensqualität und das emotionale Wohlbefinden. Tiere spenden Trost, sie beruhigen und können gegen Ver-

einsamung helfen. Das Erleben beständiger Verantwortung und des „Gebrauchtwerdens“ sind weitere positive Effekte.

Immer häufiger werden auch Therapien mit Tieren angeboten. Durch den direkten Kontakt mit dem Tier, durch Anfassen und Streicheln, kann sich eine Atmosphäre von Wärme und Geborgenheit entwickeln.

Was macht die Tiertherapie so besonders?

Bei der Tiergestützten Therapie (AAT=animal-assisted-therapy) werden Tiere eingesetzt, die, ebenso wie der Mensch, eine soziale Lebensweise haben, also z.B. Hunde, Kaninchen, Katzen oder Pferde. Welches Tier zum Einsatz kommt, hängt von der Erkrankung des Patienten ab.

Die Therapie fördert den Aufbau physischer und psychischer Energien. Sie kann Stresshormone

hemmen, das Herzinfarktrisiko senken und Depressionen vorbeugen.

Ähnlich positive Auswirkungen zeigen auch Tierbesuchsprogramme, z.B. in Seniorenheimen, Kliniken, Kindergärten, Schulen, Behindertenwohngruppen oder Reha-Kliniken. Auf diese Weise profitieren auch Personengruppen, die selbst kein Tier halten können.

BAD KISSINGER GESUNDHEITSTAGE

Die durch den Förderverein Gesundheitszentrum Bad Kissingen e. V. organisierte Veranstaltung ist eines der Highlights in Bad Kissingen. Die dreitägige Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für die Themen Gesundheit und Prävention interessieren. Angeboten werden über 100 facettenreiche Fachvorträge, eine große Fachausstellung in der Wandelhalle und ein buntes Rahmenprogramm. Der Eintritt ist frei!

Ansprechpartnerin für alle organisatorischen Fragen rund um die Bad Kissinger Gesundheitstage ist Elisabeth A. Dichtl. Ausführliche Informationen sowie ein Vortragsverzeichnis findet sich unter www.gesundheitstage-badkissingen.de