

MIT DEM VIERBEINER FIT UND GESUND

Tiere machen glücklich!

Hunde sind etwas Wunderbares. Sie sind nicht nur treue Begleiter, sie halten Herrchen oder Frauchen dank regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft und einer guten Portion Streicheleinheiten auch gesund. Wie schön, einen Kameraden an seiner Seite zu haben, der auf so liebenswerte Art für ein ausgewogenes Fitness- und Verwöhnprogramm sorgt.

Auch Beate Schmöller ist sicher, dass sie ohne ihren Golden Retriever auch heute noch manche geplanten Spaziergänge oder Joggingtermine mit Freunden vertagen würde. „Es gibt ständig Wichtigeres zu tun, es fehlt einem irgendwie der innere Antrieb. Man findet immer neue Entschuldigungen, um nicht nach draußen zu müssen. Erst recht nicht bei Schmuddelwetter,“ erinnert sich die Hundebuch-Autorin noch gut an die Zeit ohne Vierbeiner. Seit vor gut dreizehn Jahren ihr bewegungsfreudiger Ipo einzog, ist es vorbei mit den Ausreden. Dreimal täglich fordert er seinen Auslauf- und

zwar bei jedem Wetter. „Wenn mir vor einigen Jahren jemand gesagt hätte, dass ich auch bei Dauerregen gerne raus gehe, hätte ich ihn ausgelacht,“ sagt sie.

In vier Büchern hat sie die Erlebnisse mit ihrem Golden Retriever niedergeschrieben und dabei wurde ihr bewusst, welche wichtige Rolle der Hund in ihrem Leben spielt. Durch die regelmäßigen Spaziergänge nimmt sie den Rhythmus der Natur viel stärker wahr, ist geistig und körperlich dadurch in Topform. Und sie schließt Freundschaften mit Menschen aller Altersklassen, Menschen, die sie ohne ihren Vierbeiner nie kennen gelernt hätte.

„Wer einen Hund hat, ist nie allein. Wir Hundebesitzer finden immer Gesprächspartner und genügend Gesprächsstoff“ weiß Beate Schmöller. „Uns verbindet die Liebe zu unseren Hunden.“ Schöner Nebeneffekt: Aus so mancher Gassibekanntschaft hat sich eine tiefe, lange Freundschaft entwickelt.

Lehrmeister zum Lebensglück

Autorin Schmöller ist überzeugt, dass die Tiere einen wesentlichen Beitrag zu unserem körperlichen Wohlbefinden leisten und wertvolle Hilfestellung für unser seelisches Gleichgewicht geben. „Wir Men-

sch sind häufig in Gedanken versunken. Vieles schwirrt in unserem Kopf umher. Wir machen uns Sorgen und vergessen, das Leben zu genießen.“ Tiere sind ihrer Erfahrung nach da ganz anders. Sie leben im Hier und Jetzt. Immer gut gelaunt, sind sie treu an der Seite ihres Besitzers.

Damit diese Treue keinen Dämpfer bekommt, ist es wichtig, die Hunde als volles Familienmitglied zu akzeptieren. Hunde sind Rudeltiere und haben - gleich welchen Alters und welcher Größe - das gleiche Bedürfnis: Sie wollen in das Leben der Menschen integriert werden.

Natürlich bringt das Leben mit einem Hund an der Seite auch Einschränkungen mit sich. Urlaube müssen noch sorgfältiger als sonst geplant werden. Auch die Schmöllers verbringen seit 13 Jahren die Ferien mit ihrem Golden Retriever. Und da es mit einem Vierbeiner als Reisebegleitung nicht immer ganz einfach war und ist, eine Unterkunft zu finden, haben sie sich kurzerhand ein Wohnmobil gekauft. Seither geht es damit im Frühjahr zum Fitnessurlaub ans Meer. Sobald Hundefutter und -kekse darin verstaut sind, sitzt Ipo bereits fahrbereit im Führerhaus.

Fotos: Robert Schmöller



BUCHTIPPS

Aloha auf vier Pfoten 1 - Ein Golden Retriever erobert die Welt
In diesem Erzählband lesen Sie mehr über die Erlebnisse des Golden Retrievers Ipo. Heiter-amüsant berichtet er von seinen Abenteuern als Welpen bis zum achten Lebensjahr. In 66 Geschichten schildert er sein Leben auf dem Lande, erzählt von Ausflügen in die Stadt und seinem Arbeitsalltag im Büro. Natürlich gibt es auch keinen Urlaub mehr ohne ihn. Dieser Hund sprüht vor Lebensfreude und gibt sie in diesem Buch weiter.

176 Seiten, 14,8 x 21 cm,
broschiert, 45 s/w-Bilder
Preis: 13,90 Euro
ISBN 13: 978-3-9811146-1-4



In Aloha auf vier Pfoten - Momente
lesen Sie mehr über die Glücksmomente des Golden Retrievers Ipo. Die 45 Geschichten und ausdrucksstarken Farbbildern machen Appetit auf ein Leben mit Hund und laden ein, mit allen Sinnen zu leben. Ipo ist überzeugt: Egal, ob man auf vier Pfoten oder zwei Beinen durch die Welt geht - was zählt, sind Lachen, Freude, Lebensglück.

Aloha auf vier Pfoten
Momente
96 Seiten, 19x19 cm,
broschiert, 46 Farbfotos
Preis: 11,80 Euro
ISBN 13: 978-3-9811146-3-8



Alle Bücher gibt es im Buchhandel
oder direkt beim Verlag:
www.alohaipo.com

Und weil es damit immer an die schönsten Plätze direkt am Wasser geht, ist die „rol-lende Hundehütte“ schnell sein zweites Zuhause geworden.

Die schönste Zeit des Jahres genießen

Am liebsten fährt die ganze Familie zum Windsurfen und dieser Wunsch führt sie meistens nach Sardinien. Im April sind dort ideale Windbedingungen. Außerdem kann ihr Hund in dieser Jahreszeit ungestört die Sanddünen entlanglaufen und im Meer schwimmen. „Ipo liebt Wasser in jeder Form. Je höher die Wellen und je aufgeregter das Meer, umso lieber stürzt er sich in die Fluten,“ erzählt sein Frauchen. Die Wassertemperaturen betragen um diese Zeit kaum mehr als 16 Grad Celsius, was den Badespaß des Vierbeiners jedoch kaum beeinträchtigt. Dafür sind die Strände fast noch menschenleer und laden geradezu ein, nach Herzenslust zu toben.

Faule Strandurlaube bei hochsommerlichen Temperaturen gehören bei Schmöllers der Vergangenheit an. „Abends braucht man zwar eine dicke Jacke und lange Hosen, aber tagsüber kann es im April auf Sardinien schon angenehm warm werden,“ berichtet die Hunde-Expertin. „Und da wir mit Ipo sowieso immer in Bewegung sind, ist unser Herz-Kreislaufsystem tipptopp.“

Dank Ipo können die Schmöllers auch Pizza und Pasta sorgenfrei genießen. Bei dem täglichen Sportprogramm und den mehrmaligen Hundespaziergängen verflüchtigen sich überflüssige Kalorien nämlich von selbst. Und während der Golden Retriever danach zufrieden auf seiner Hundedecke döst, können Frauchen und Herrchen ganz entspannt und ohne schlechtes Gewissen die Beine hochlegen und ein Glas Rotwein genießen. ●



Retriever Ipo und seinem Frauchen macht das Joggen entlang des Wassers sichtlich Spaß.