

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 1: Tiere

**Artikel:** Fit mit Mops  
**Autor:** Thiriet, Roger  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-853506>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Text Roger Thiriet

# FIT MIT MOPS

**Das Psychologische Institut der Universität Zürich erforscht, wie sich Spazierengehen mit Hunden auf das Wohlbefinden älterer Menschen auswirkt. Diese Studie\* hätte es sich sparen können, findet «Akzent»-Autor und Hundeausführer Roger Thiriet.**

Ob regelmässiges Gassigehen mit einem Hundetier einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität von Senioren habe, fragen sich offenbar Seelenklempner aus der Limmatstadt. Keine Frage für einen wie mich, der im Rentenalter erst auf den Hund gekommen ist. Und seither am eigenen Leib erlebt, wie tägliche Hundespaziergänge einen nicht nur körperlich fit halten, sondern auch die Gehirnleistung fördern und soziale Isolation verhindern.

## Vom Mopsrennen bis zur ...

Zuerst zum Körperlichen. Haben wir uns im halbhohen Alter mühsam das Rauhen, harte Drinks und fettes Essen abgewöhnt, beginnen uns die Ärzte ja mit der Ermahnung zu mehr Bewegung in den Ohren zu liegen. 10 000 Schritte am Tag sollten es sein, wollten wir Gevatter Tod nicht allzu früh mit einem Herzinfarkt über die Sense stolpern.

Im Vor-Hund-Zeitalter musste ich zwischendurch ausgedehnte Grabsteinstudien im Spazierparadies Hörnli einschieben, um auch nur in die Nähe dieser Zahl zu kommen. Seit mich aber ein quicklebender Mops namens Louis dreimal täglich zwecks Entleerung an der Leine durchs Quartier zerrt und manchmal sogar an Hunderennen über die Piste hetzt, konsultiere ich die Schrittzähler-App auf meinem Smartphone nur noch einmal pro Monat. Und siehe da: Ende Januar 2019 totalisierte die doch glatt wieder 353 712 Schritte!

## ... geistigen Fitness

Aber nicht nur für die physische, auch für die psychische Fitness ist der tägliche Parcours auf viel begangenen Hundewegen ein hervorragendes Training. Auf welchen Namen hört schon wieder (oder auch nicht) der kleine schwarze Pudel, der uns da entgegenhüpft? Richtig: Opal! Und wer ist gleich seine Besitzerin, deren Silhouette sich nun aus den Morgennebelschwaden löst? Genau: Cornelia, die Architektengattin aus der Parallelstrasse. Die stürmische Hundedame, die Louis in durchaus freundlicher Absicht immer fast über den Haufen rennt? Gehört Hanspeter, heisst Kyra und ist vor kurzem ins Rosental gezügelt. Und wenn sich Patrick weiter vorne mit dem gelben Säcklein in der Hand bückt, ist natürlich Chester der Verursacher. Besser als das vertrackteste Memory und wirkungsvoller als das schwierigste Sudoku hält dieses tägliche Repetieren und Kombinieren von Herrchen-, Frauchen- und Hundenamen das Gehirn in Schwung und Alois Alzheimer fern.

## Über englische Lyrik und das Urheberrecht bei Facebook

Übrigens auch die Einsamkeit, die nicht nur die Psychologen der Uni Zürich als Problem einer hochaltrigen Gesellschaft erkannt haben. Wer Kontakte ausserhalb der eigenen vier Wände sucht, findet sie mit Garantie an der oberen Leine eines Hundetiers im Ausgang. Während Mops und Labrador sich von vorne und (vor allem) hinten beschnuppern, unterhalte ich mich mit Henry über den englischen Lyriker Robert Browning. Derweil Ted (Herr) seinen Arthur (Hund) unter Aufbietung aller seiner Kräfte davon abhält, aus meinem frechen Bäfzgi Hackfleisch zu machen, gibt er mir einen Überblick über die Urheberrechtssituation freischaffender Künstler in Zeiten von Facebook. Und gemeinsam trauere ich mit dem Meister von Max und Moritz so lange den goldenen Zeiten der Muba nach, bis sich unsere drei Tiere zwei Niveaus weiter unten endlich aus ihrem Wiedersehensritual lösen. Wer angibt, er sei auf dem Hundetrail noch nie mit jemandem ins Gespräch gekommen, muss morgens um 3 Uhr Gassi gegangen sein ...

«Einen gesunden Geist in einem gesunden Körper» war die Idealvorstellung des römischen Dichters Juvenal. Nicht auszuschliessen, dass er sie mit Hilfe eines Hundes verwirklicht hat. ■

\* [www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev\\_lifespan/forschung/beloved.html](http://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev_lifespan/forschung/beloved.html)

**PS:** Für das wirkungsvolle Programm «Fit mit Hund» brauchen Rentnerinnen und Rentner sich übrigens kein eigenes Exemplar anzuschaffen. Der Tierschutz beider Basel sucht immer wieder Freiwillige im Spazierdienst für die hündischen Bewohner seines Tierheims an der Birs (siehe Beitrag auf Seite 14). Nähere Informationen: 0900 78 78 20 oder [www.tbb.ch](http://www.tbb.ch)