

Mein Hund hält mich fit, gesund und fröhlich!

Ist das Tier glücklich, freut sich der Mensch. Doch was genau versetzt eigentlich uns und unsere Hunde in einen Freudentaumel und lässt uns das Leben so richtig genießen?

Fitte Seele, fitter Körper

Wenn wir Tiere um uns haben, sinkt unser Stresslevel und es tut unserer Psyche gut, für die treuen Begleiter verantwortlich zu sein. In ihrem neu erschienenen Buch **Gesund mit Hund – Fitness- und Seelenschmeichler für Mensch und Tier** widmen sich die Autorinnen und Hundebesitzerinnen Alexandra Wischall-Wagner und Gabriele Hasmann einer harmonischen Bindung zwischen Hunden und ihren Besitzern. Die aktive Beschäftigung miteinander macht nicht nur beide Seiten glücklich, sondern hält Körper und Geist gesund und jung.

Aktives Miteinander als Gesundheitselixier

Ein bewusster und ausgeglichener Lebensstil aus Sport, Spiel, gesunder Ernährung, Wellness und Training fordert, fördert und verwöhnt nicht nur uns Menschen, sondern selbstverständlich auch unsere Tiere. „Der Trend, sich gemeinsam mit seinem Vierbeiner fit zu halten und zu verwöhnen, entwickelt sich mit rasender Geschwindigkeit zum favorisierten Lifestyle-Konzept“, beobachtet Gabriele Hasmann, „und dass dabei beide Seiten profitieren, belegen diverse Studien.“ Pilates oder Yoga, Kraftübungen, eine Schnitzeljagd, ein Beauty-Tag, Musiktherapie oder Skateboard fahren – die Autorinnen geben zahlreiche Ideen und Tipps für Bewegung und einen gesunden Körper sowie für Wohlbefinden und Pflege. Ihre Rezeptideen für gesunde Cocktails, Superfood und gemeinsame Speisen tragen nicht nur zu einer ausgewogenen Ernährung bei, sondern sorgen auch für einen vitalen und schlanken Körper bei Mensch und Tier.

Win-win-Situation für Zwei- und Vierbeiner

„Am liebsten machen die Vierbeiner alles gemeinsam mit ihrem Zweibeiner, damit auch Frauchen oder Herrchen ausreichend fit bleibt, Abenteuer erlebt und Spaß hat“, so die Hundetrainerin und Psychologin Alexandra Wischall-Wagner. Menschen, die in Gemeinschaft mit Tieren leben, besitzen ein besseres körperliches und seelisches Empfinden, was sich wiederum im Hund widerspiegelt. Vor allem trägt „der beste Freund des Menschen“ dazu bei, Vertrauen zu erlangen, Liebe und Zuneigung zu entwickeln sowie Verantwortung zu tragen, um kompetent und empathisch gegenüber anderen Lebewesen zu handeln. Hunde fördern also nicht nur die Gesundheit, sondern auch den Zusammenhalt in der Gesellschaft.

Gesund mit Hund Fitness- und Seelenschmeichler für Mensch und Tier

Gabriele Hasmann,
Alexandra Wischall-Wagner
Taschenbuch
184 Seiten

ET: Juni 2016

ISBN 978-3-903090-23-1 | 16,95 €
ISBN E-Book 978-3-903090-24-8 | 9,99 €



© Gerhard Kunze

Gabriele Hasmann ist Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher, von denen verschiedene Bestsellerstatus erreichten. Ihre Schwerpunkte bilden Publikationen zum Thema Hunde und zur Stadt Wien. Unter anderem erschienen von ihr die Bücher „Wien zu zweit“ sowie gemeinsam mit Alexandra Wischall-Wagner „Mit dem Hund in Wien“ im Goldegg Verlag. Die Autorin verbringt viel Zeit mit ihrem Hund Max und ist Ghostwriterin sowie Autorenbetreuerin. Weitere Informationen unter: www.wunschtext.at



© Privatfoto

Mag. Alexandra Wischall-Wagner ist Psychologin und verfügt über vielfältige Zusatzausbildungen, die ihr zu einem ganzheitlichen Wissen in Bezug auf Evolution, Gesundheit, Verhalten und Emotionen des Hundes verhelfen. Die Hundehalterin arbeitet seit vielen Jahren im Mensch-Tier-Training. Sie ist Co-Autorin des im Goldegg Verlag erschienenen Buchs „Mit dem Hund in Wien“. Weitere Informationen unter: www.freud-und-hund.at

Die Autorinnen stehen für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

Buchpräsentation

21. Juni 2016, 19 Uhr

Buchhandlung Thalia W3

Landstraßer Hauptstraße 2a/2b, 1030 Wien

Eintritt frei

[Pressematerial zum Download](#)

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20

corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com