

Vom hohen Stresspegel „runter“ kommen: Mit der Katze klappt's!

Hektik, Lärm und Überforderung – viele Menschen empfinden ihren Alltag als echtes Stressprogramm. Zuhause angekommen, bleiben sie unruhig und kommen vom Tempo des Tages nicht „runter“. Um sich abzulenken, wird oft auch die zur Entspannung notwendige Freizeit mit Aktivitäten gefüllt - dabei ist der stetige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung für ein gesundes Leben so wichtig und: In der Ruhe liegt die Kraft.

Wer sie spüren will, muss aber erst einmal vom angesammelten Übermaß an den Stresshormonen Cortisol und Adrenalin herunterkommen. Für Katzenfreunde kein Problem: „Kaum ein anderes Tier ist so hilfreich beim Stressabbau“, sagt Regina Lesenthin, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin aus Benningen in Bayern. In ihrer Praxis „arbeiten“ deshalb mit großem Erfolg Katzen als Co-Therapeuten. „Katzen mindern aber auch den ganz normalen Alltagsstress“, stellt die Psychologin fest und bestätigt damit zahlreiche wissenschaftliche Studien.

Wer gestresst heimkommt, darf schon mal erleichtert aufatmen, wenn die Samtpfote zur zärtlichen Begrüßung um die Beine streicht. Streicheln senkt erwiesenermaßen Blutdruck und Pulsfrequenz. Lässt sich die Katze gemütlich auf dem Schoß nieder und beginnt zu schnurren, dann sinkt der Stresspegel automatisch. IVH



Abbildung 1: Hektik, Lärm und Überforderung Katzen helfen, Stress abzubauen.