

Warum HAUSTIERE gesund halten

Sie sind Freunde, **Seelenröster** und oft sogar die besten Therapeuten. Woher kommen ihre fast magischen Fähigkeiten?



Dr. Andrea Beetz

Diplom-Psychologin am Institut für sonderpädagogische Entwicklungsförderung und Rehabilitation der **Universität Rostock**. Die Wissenschaftlerin erforscht seit vielen Jahren Grundlagen und Effekte von Mensch-Tier-Beziehungen und tiergestützten Interventionen

Auf der Fensterbank schnurren zwei Katzen. Zufrieden blinzeln sie ins Sonnenlicht. Und die Patienten, eben noch ängstlich, beginnen zu lächeln. In der Praxis von Diplom-Psychologin Regina Lessenthin aus dem baden-württembergischen Benningen „arbeiten“ Katzen seit Jahren als Co-Therapeuten. Tiergestütztes Setting heißt das in der Fachsprache.

Schon der Anblick der Katzen entspannt und lässt Patienten ruhiger atmen. „Kaum ein anderes Tier ist so hilfreich beim Stressabbau“, sagt Lessenthin. Und zwar nicht nur in Praxen: „Sie mindern auch den ganz normalen Alltagsstress.“ Katzen schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens. Bei Therapeuten bekommt man aber nicht nur Schnurren zu hören, auch Hunde, Kaninchen oder Wellensittiche helfen vielerorts bei den Sitzungen. Sie brechen das Eis, lassen Patienten leichter von ihren Sorgen berichten - und belegen dabei, wie wichtig Haustiere für jeden Menschen sein können.

Mit Herz und Schnauze

Schon längst haben Studien die Heilkraft bestätigt. „Das Streicheln eines Hundes sorgt dafür, dass das Hormon Oxytocin vermehrt ausgeschüttet wird“, erklärt die Psychologin >>

FOTOS: ROSSI/GETTY IMAGES (GR.), PRIVAT

61 %
aller Familien mit
Kindern haben
ein **Haustier**



Anhänglich
Wer seinem vierbeinigen Liebling nahe ist, vergisst den Alltagsstress

30

Millionen **Haustiere** leben in deutschen Haushalten

Empfindsam
Pferde spüren die Gefühle der Menschen und schenken ein besseres Körperbewusstsein



FOTOS: BENISER/CORBIS RM STILLS/GETTY IMAGES; PHOTODISC/GETTY IMAGES

Dr. Andrea Beetz von der Uni Rostock. Die Wissenschaft geht davon aus, dass dieses Hormon Sozialkontakte, Vertrauen, Bindung, Regeneration und Wohlbefinden fördert sowie Angst, Depression und Stress reduziert. „Sogar den Blutdruck senkt es“, sagt die Expertin. Wenn uns der Hund zu Hause schwanzwedelnd begrüßt, vergessen wir den Ärger des Tages. „Gehen wir mit unserem Tier eine Beziehung ein, springt das gleiche System an wie bei einer zwischenmenschlichen Bindung“, so Beetz. Die Beziehung könne sogar zu einer Art Partnerschaft reifen – wobei diese gegenüber einer rein menschlichen einen Vorteil hat: Tiere sind viel unkomplizierter. Der Mensch fühlt sich angenommen, wie er ist. Geld, Aussehen, Status und Beruf spielen keine Rolle.

Der positive Einfluss von Tieren wirkt quer durch alle Altersschichten. Grundschüler lernen besser lesen, wenn ein Hund dabei ist. Wellensittiche helfen etwa in Seniorenheimen gegen Einsamkeit. Doch Haustiere sind mehr als „nur“ Seelenröster. Sie stärken die Gesundheit. Faul auf dem Sofa sitzen? Keine Chance. Hunde jagen uns bei Wind und Wetter vor die Tür. Kein Wunder, dass wir allein durchs Gassigehen mehr Bewegung und frische Luft haben. Forscher der schwedischen Universität Uppsala untersuchten, wie sich Hunde auf das Asthmarisiko von Kindern auswirken. Dazu werteten sie die Daten von mehr als 600.000 Schülerinnen und Schülern aus. Ergebnis: Wer früh mit Vierbeinern aufwächst, erkrankt seltener an Asthma. Dieses Fazit bestätigen vorherige Studien, nach denen Haustiere das Immunsystem stärken. Schüler mit Hund fehlten pro Jahr neun Tage weniger in der Schule und hatten mehr Immunglobulin A im Blut – Anhaltspunkt für die Stärke der Abwehrkraft. Im Klinikum Harlaching in München hoppeln Kaninchen in bestimmten Bereichen, damit Schlaganfallpatienten leichter ins Leben zurückfinden. Pferde stärken nicht nur laut Studien der norwegischen Uni Oslo das Selbstbewusstsein und das Erkennen eigener Gefühle. „Schon ein Aquarium im Speisesaal eines Seniorenheims bewirkt, dass Demenzkranke ruhiger werden, länger sitzen bleiben und mehr essen“, sagt Andrea Beetz.

Fische machen fit

Forscher stoßen noch auf weitaus Überraschenderes. So helfen Aquarienfische sogar gegen Diabetes. Das klingt verrückt? Ist es aber nicht. Bei Jugendlichen, die sich um ein Aquarium kümmerten, sanken die Blutzuckerwerte deutlich. Das ergab ein Experiment des Southwestern Medical Center in Texas. Womöglich hilft die Verpflichtung zur Pflege der Fische dabei, auch mit sich >>



Welches Haustier passt zu mir?

Wie viel Platz habe ich, wie viel Zeit? Kann ich mir das Tier auf Dauer leisten, passt es überhaupt zu mir? Diese **Übersicht** hilft bei der Wahl des idealen Hausgenossen

Katzen

Haltung Auch Katzen brauchen Ansprache. Ist der Halter oft außer Haus, sollten Katzen mindestens zu zweit sein. Ideal für Freiläufer sind Gehöfte oder Einfamilienhäuser in ruhiger Verkehrslage. Reine Wohnungskatzen brauchen viel Abwechslung (Kletterturm, Kratzbaum etc.).
Gesamtkosten Für Anschaffung, Futter, Zubehör, Tierarzt bei einer Lebenserwartung von 16 Jahren laut Tierschutzbund mind. 11.450 Euro.

ninchen. Für Kinder bedingt geeignet – keine Kuschtliere.
Gesamtkosten Bei zwei Meerschweinchen/Kaninchen mit einer Lebenserwartung von zehn Jahren mind. 7000 Euro.

Ziervogel

Haltung Mind. zu zweit. Ziervogel brauchen täglichen Freiflug in der Wohnung. Oder Haltung in großer Außenvoliere.
Gesamtkosten Für Wellensittich/Kanarienvogel mit zwölf Jahren Lebenserwartung mind. 2000 Euro. 20-jähriger Nymphensittich 4100 Euro.

Hunde

Haltung Zeitintensiv (Gassigehen, Erziehung, Ansprache etc.). Bei großen Hunden ist ein Haus mit Garten ideal. Ob das Zusammenleben klappt, hängt oft von der Rasse ab.
Gesamtkosten Bei 14 Jahren Lebenserwartung je nach Größe 12.000 bis 17.000 Euro.

Fische

Haltung Ideal für Personen, die selten zu Hause sind. Voraussetzung ist Vorwissen über Zusammenstellung des Aquariums, Ansprüche an Wassertemperatur und -qualität, Futter, Einrichtung etc.
Gesamtkosten Je nach Größe und Ausstattung des Aquariums ab etwa 200 Euro inkl. Fischen. Kosten für Strom, Wasser, Futter und Dünger pro Jahr im Schnitt rund 260 Euro.

Kleintiere

Haltung Zu zweit oder in Gruppen. Großer Käfig, ideal mit Außengehege – vor allem bei Ka-



„Tiere zu streicheln, senkt den Blutdruck.“

Dr. Andrea Beetz,
Diplom-Psychologin

kontakt und -beobachtung sowie vermehrte körperliche Bewegung und mehr Sozialkontakte. Bei älteren und chronisch kranken Menschen verbessert sich nachgewiesenermaßen dadurch nicht selten der subjektive Gesundheitszustand, was auch zur Folge hat, dass etwa Ärztinnen und Ärzte weniger oft aufgesucht werden und der Medikamentenverbrauch geringer ist.“ Trotzdem ist nicht jedes Tier automatisch eine Wundermedizin. Auf die Liebe kommt es an. Verhaltensbiologen sind überzeugt: Je enger die soziale Bindung ist, umso besser kann ein Haustier auch den Stress beim Menschen puffern. Das trägt langfristig dazu bei, dass wir uns besser fühlen, dass wir auch gesünder sind. Die reine Anwesenheit eines Hundes oder einer Katze hilft zwar kurzfristig, die volle Wirkung aber spürt der Mensch nur mit seinem eigenen, individuellen Liebling – egal ob Vierbeiner, Sittich oder Goldfisch.

Zoologen wissen: Bei harmonischen Paaren im Tierreich kommt es zu einer dauerhaften Absenkung der Herzschlagrate der Partner. Das gilt möglicherweise auch für die Bindung zwischen Mensch und Tier. Und es gibt nichts Besseres fürs Herz-Kreislauf-System, als wenn das Herz dauerhaft langsamer schlägt. Erst wenn die Beziehung stimmt, klappt's eben auch mit dem Wohlfühlen.

ALEXANDER WEIS



lifeline.de/haustiere

Hier finden Sie weitere Infos zum Thema
Haustiere und Gesundheit

FOTOS: JONAS/SHUTTERSTOCK, ALBERT TUNIK

Schnuseltiger
Kaum schnurrt
die Katze zufriedener,
fühlen auch
wir uns wohler