

# BESTE FREUNDE

**Haustiere haben viele positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden ihrer Besitzer. Dennoch sollte die Anschaffung genau überlegt werden.**

**E**in Hund, der einen sehnsüchtig erwartet und vor Freude auf und ab hüpfert, wenn man endlich nach Hause kommt. Eine Katze, die sich auf dem Schoß zusammenrollt und einem schnurrend Gesellschaft leistet, auch wenn man einen rabenschwarzen Tag hat. Für ihre Halter sind Tiere wertvolle Gefährten, die zur Familie gehören und den Alltag bereichern.

Ob gefiedert, mit Fell oder Schuppen, die Deutschen lieben ihre tierischen Mitbewohner. Knapp 35 Millionen Hunde, Katzen, Kleinsäuger und Ziervögel lebten 2021 laut einer repräsentativen Erhebung in den Haushalten, dazu unzählige Zierfische und Terrarientiere.

»Haustiere erfüllen ganz wesentliche Bedürfnisse des Menschen, vor allem das wichtige Bedürfnis nach Nähe, Zuwendung, Geborgenheit und Trost«, sagt die Sozialwissen-

schaftlerin Sandra Wesenberg. Sie bieten emotionale Unterstützung und lindern das Gefühl von Einsamkeit. Ihren Besitzern bringen sie unvoreingenommen Zuneigung und Aufmerksamkeit entgegen und tragen damit zu höherer Lebenszufriedenheit bei. Laut Robert-Koch-Institut vermitteln Haustiere das Gefühl des Gebrauchtwerdens, sorgen für mehr soziale Kontakte und helfen dabei, Stress abzubauen.

## HILFREICHE GEFÄHRTEN

Beim Umgang mit einem Tier wird im menschlichen Körper Oxytocin produziert. »Es ist das Hormon, das wir ausschütten, wenn wir Bindungen eingehen, etwa wenn ein Kind geboren wird oder eine Partnerschaft beginnt«, erläutert der Psychiater Dr. Andreas Sobottka. »Das funktioniert aber auch im Kontakt mit Tieren.«

Zwar gebe es noch nicht viele verlässliche Studien zum gesundheitlichen Nutzen von Tieren. »Aber schon die wenigen zeigen, dass der Umgang mit Tieren allgemein tatsächlich einen deutlichen gesundheitsfördernden Effekt hat«, sagt Sobottka. Dabei sei es nicht zwingend notwendig, dass man ein Tier streicheln könne. Ausschlaggebend sei der psychosoziale Faktor, also die Vorstellung davon, welche Beziehung mein Tier zu mir hat. »Selbst, wenn sich ein Kaninchen auf jedermanns Arm wohlfühlt – wenn ich nur fest daran glaube, dass es auf mich bezogen ist, dann ist das für mich eine ganz wichtige Verbindung.«

Wie wichtig Haustiere gerade in Krisenzeiten für ihre Halter sind, haben unter anderem auch die Erfahrungen der Corona-Lockdowns gezeigt. In den Wochen und Monaten eingeschränkter sozialer Kontakte kam den



**Fit mit dem besten Freund: Hundehalter bewegen sich in der Regel mehr.**



**Studien bestätigen: Katzen wirken in vielerlei Hinsicht**

tierischen Weggefährten besondere Bedeutung zu. Tierhalter sagten im Rahmen einer groß angelegten Heimtierstudie, dass ihre Schützlinge ihrem Alltag Struktur gaben, sie in Bewegung hielten, aufgeheitert haben und entspannend wirkten.

Besonders älteren und chronisch kranken Menschen soll ein Haustier nachweislich guttun. Laut Experten gehen diese seltener zum Arzt und benötigen auch weniger Medikamente. Dass Haustiere dabei helfen können, Gedächtnisverlust und den Abbau kognitiver Fähigkeiten zu verlangsamen, hat Jennifer Applebaum von der

Universität Florida jüngst gezeigt. Die Forscherin nimmt an, dass der Umgang mit Tieren den Stresspegel und damit auch den Blutdruck senken kann, was sich wiederum positiv auf das Gedächtnis auswirkt.

### FIT MIT VIERBEINER

Vor allem Hundehalter kommen in den Genuss gesundheitsfördernder Wirkungen. Da Bewegungsmangel Risikofaktor Nummer eins für viele Krankheiten ist, erweist sich die erhöhte körperliche Aktivität durch die täglichen Spaziergänge als Glücksfall. Das Immunsystem wird ge-

stärkt, Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und Cholesterinwerte gesenkt und damit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten reduziert.

Dies bestätigt auch eine große Studie aus Schweden, in der die Gesundheit von 3,4 Millionen Erwachsenen untersucht wurde. Sie konnte zeigen, dass Hundehalter während der zwölfjährigen Untersuchung eine signifikant niedrigere Todesrate gegenüber Nicht-Hundehaltern aufwiesen. Dies erklären die Forscher mit dem Bewegungsplus beim Gassigehen, aber auch mit dem gesteigerten Wohlbefinden.

Tiere bereichern das Leben und wirken sich in vielerlei Hinsicht positiv auf das Wohlbefinden aus. Allerdings, und auch das sollte immer mitbedacht werden, können Haustiere auch Krankheiten übertragen, beim Spiel kratzen oder beißen, Allergien auslösen oder diese verschlimmern.

Wer sich ein Tier anschaffen will, sollte diesen Schritt gründlich überlegen. Denn auch der Pflegeaufwand und die Kosten, die mit der Haltung einhergehen, werden häufig unterschätzt. Von den vielen in der Coronazeit angeschafften Haustieren befindet sich ein großer Teil leider schon wieder im Tierheim. ■

### HAUSTIERE UND KINDER

Auf dem Wunschzettel von Kindern stehen Tiere ganz weit oben. Ist ein geeignetes Umfeld gegeben, spricht viel dafür, ihnen diesen Wunsch zu erfüllen und sie mit einem Tier aufwachsen zu lassen. Mit einem Haustier haben Kinder einen Spielkameraden und lernen, Verantwortung zu übernehmen. »Zu einem Tier kann das Kind eine Beziehung aufbauen, wie es sie zu Erwachsenen und auch zu anderen Kindern oft nicht haben kann«, sagt der Psychiater Dr. Andreas Sobotta. Allerdings sollten Eltern das Kind im Umgang mit dem Tier auf jeden Fall begleiten. Denn auch wenn der Nachwuchs sich einen treuen Freund wünscht, mit dem man kuscheln und dem man seine Geheimnisse anvertrauen kann: Tiere sind kein Spielzeug und haben als Lebewesen genauso Vorlieben und Bedürfnisse, die berücksichtigt werden müssen.



heilsam auf den Menschen.



Sich regelmäßig um ein Tier zu kümmern, fördert das Verantwortungsgefühl von Kindern.