



Tier tut gut

Es gibt zahlreiche Untersuchungen über die Beziehungen zwischen Mensch und Tier und deren positive Auswirkungen – vor allem auf den Menschen.

Als positive Seiten der Tierhaltung werden von den Gesundheitsforschern genannt:

- eine wesentlich erhöhte Lebensfreude durch den Kontakt und die Verantwortung für die Pflege des Tieres,
- vermehrte körperliche Aktivität durch Bewegung zusammen mit dem Tier,
- vermehrte Sozialkontakte über das Tier

Diese Einflüsse wirken sich nachweislich auch günstig auf die Gesundheit aus. Jeder Tierbesitzer wird jetzt sagen: Das habe ich doch gleich gewusst! Denn neben den offensichtlichen Liebesbeweisen unserer tierischen Freunde – und dazu zählt auch die morgendliche Maus auf der Türmatte – spüren wir Menschen auch unbewusst, wie gut uns Tiere tun.

Tut gut: Das Gefühl, gebraucht zu werden

Schon die Versorgung der Haustiere, aber auch allgemein der Umgang mit ihnen wird oft als sinnvolle Beschäftigung betrachtet und gibt vielen Menschen das Gefühl, gebraucht zu werden. Dies wiederum stärkt das Selbstvertrauen und die Selbstachtung der Besitzer [1]. Zudem schenken Tierhalter den eigenen Lebensumständen und Bedürfnissen mehr Aufmerksamkeit und sorgen dadurch auch besser für sich selbst [2].

Tut jedem Einzelnen gut: Zusammen sein

Das Tier bekommt in der heutigen Gesellschaft mit immer mehr alleinlebenden Menschen noch eine weitere Funktion. Es wird zum Kommunikationspartner. Jeder Tierbesitzer hat sich sicherlich schon einmal selbst dabei erappt, dass er mit seinem Tier redet. Nicht wenige versuchen, anhand von Mimik oder Reaktion des Tieres auf das Gesprochene eine Antwort auf Fragen nach dem aktuellen Befinden des Tieres abzuleiten. Der Klassiker dazu wäre sicherlich: „Ja, wo isser denn?“.

Außerdem werden Handlungsabläufe kommentiert („Das hast du aber brav gemacht.“ oder „Hier habe ich etwas Gutes für dich.“). Zusätzlich dient das Haustier als Seelentröster und „offenes Ohr“ für Sorgen des Alltags. So gaben in einer Studie von 120 über 60-jährigen Befragten mit Hund 25 % an, dass sie dem Tier ihre Sorgen und

Probleme mitteilen, mehr als die Hälfte sprach regelmäßig mit ihren Hunden [3].

Gut für alle Sinne: Kontakt aufnehmen

Das Beobachten von Tieren, das Streicheln und der Körperkontakt unterstützen außerdem den Abbau von Aggressionen und helfen allgemein bei der Stressbewältigung [4]. Diese Stressverminderung ist sogar messbar – in Form eines niedrigeren mittleren Blutdrucks im Vergleich zu Menschen unter ähnlichen Lebensumständen ohne Tierkontakt [5]. Das Zusammenleben mit Tieren wirkt auch angstmindernd, hier gelten vor allem Hunde als klassische Beschützer.

Das Tier als Plus für Lebensqualität

Des Weiteren konnte bewiesen werden, dass neben der Lebensqualität von Tierbesitzern auch die Gesundheit besser eingeschätzt wird, als von Menschen ohne Tierkontakt. Tierbesitzer schätzten in der Studie zu einem Drittel ihre Gesundheit als sehr gut sowie zu 39% als gut ein. Rein medizinisch gesehen unterschieden sie sich jedoch in Anzahl und Art der chronischen Erkrankungen nicht signifikant von einer Vergleichsgruppe ohne Tier[3]. Haben wir es nicht gleich gewusst? Tiere tun uns Menschen gut und damit es es auch den Tieren bei uns gut geht, können wir von almapharm eine ganze Menge dafür tun. Schauen Sie doch mal bei unserer Produktsuche vorbei, hier finden Sie jede Menge Anregungen!

Quellen

Robert Koch Institut (Hrsg.), Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 19, Berlin 2003, S. 8-9

Einzelquellen-Nachweis:

1. Rosenkoetter M. Health promotion: The influence of pets on life patterns in the home. (1991) *Holistic Nurs. Pract.* 5 (2), 42–51. In Robert Koch Institut (Hrsg.), Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 19, Berlin 2003, S. 8
2. Chinner T, Dalziel F. An exploratory study on the viability and efficacy of a pet-facilitated therapy project within a hospice (1991). *J. Palliat Care* 7 (4): 13–20. In Robert Koch Institut (Hrsg.), Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 19, Berlin 2003, S. 9
3. Hübner M. Hundehaltung bei Senioren. Ludwig-Maximilians-Universität. München 1999. In Robert Koch Institut (Hrsg.), Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 19, Berlin 2003, S. 8
4. Haase G. Heimtiere als Prävention. Psychologisches Institut der Universität Bonn (1995). In Robert Koch Institut (Hrsg.), Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 19, Berlin 2003, S. 9
5. Anderson WP, Reid CM, Jennings GL. Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease (1992) *Med. J. Aus.* 157 (5): 298–301. In Robert Koch Institut (Hrsg.), Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 19, Berlin 2003, S. 9