

Wissenschaftliche Studien beweisen:

# „Doktor Tier“ macht gesund und glücklich

*Besonders in Stress- und Krisenzeiten können uns Hund oder Katze helfen: Sie streicheln die Seele, stärken Herz, Kreislauf und das Immunsystem*



Reinster  
Seelenbalsam:  
Schmusen  
mit „Miezi“

**T**ierhalter gelten als aufgeschlossen, ausgeglichen, einfühlsam, tolerant und lebenslustig. Nicht von ungefähr: Der enge Kontakt zu Tieren fördert auf vielfältige Weise das Wohlbefinden, wie inzwischen sogar wissenschaftliche Untersuchungen belegen. Und er wirkt damit sogar „heilsam“ auf unsere Gesundheit. Denn seelische Geheitztheit, Nervosität, Ängstlichkeit oder Pessimismus (z.B. in stressigen oder anstrengenden Lebensphasen) sind auf Dauer schädlich für Herz und Kreislauf, das Immunsystem und viele Organfunktionen.

Es gibt mittlerweile nicht nur richtige Therapien mit „Doktor Tier“, z.B. in Krankenhäusern, auf Pflegestationen und in psychotherapeutischen Einrichtungen. Eigentlich kann jeder den wohlthuenden Einfluss durch die Haltung eines Tieres oder die Begegnung mit Tieren nutzen. Wie sie uns helfen:

## Bewegung & Ablenkung

Ein Hund will regelmäßig Gassi gehen, draußen spielen und toben. Das zwingt auf sanfte Weise dazu, z.B. den Tagesfrust nicht einfach mit einer Chipstüte vorm Fernseher zu bekämpfen, sondern stattdessen rauszugehen. ● Die Bewegung hält körperlich fit. ● Die Eindrücke draußen bringen auf andere Gedanken, erleichtern das Abschalten.

## Entspannung & Zärtlichkeit

Katzen sind als wunderbare Stresskiller bekannt. ● Schon das

Schöne neue Eindrücke: mal mit dem Hund um die Wette laufen oder einen bunten Schmetterling beobachten



Zuschauen, wenn sie dösen oder spielen, entspannt prima. Das gilt auch fürs Beobachten anderer Tiere, z.B. wenn das Zwergkaninchen zufrieden sein Heu frisst oder ein Pony über die Wiese trabt. ● Gleichzeitig haben Tiere meist ein ausgeprägtes Schmusbedürfnis, wollen gestreichelt und gekraut werden. Egal, ob Katze oder Meerschweinchen: In Studien wurde nachgewiesen, dass beim Schmusen und Streicheln die Konzentration des Stresshormons Kortisol im Körper sinkt und vermehrt „Zärtlichkeitshormone“ (Oxytocin) und Glücksbotenstoffe (Dopamin) ausgeschüttet werden. Das ist Wellness pur!

## Beruhigung & Akzeptanz

Der soziale Kontakt zu anderen, z.B. Arbeitskollegen oder Kunden im Job, ist oft sehr anstrengend, da er zu gewissen Verhaltensregeln und Höflichkeit zwingt. Ganz anders mit Tieren: ● Sie „quatschen“ uns nicht voll, üben keine Kritik, verlangen keine besondere Leistung von uns. Man kann sich bei ihnen zwanglos „fallen lassen“ und wird angenommen, wie man ist. Schön und erholsam! ● In Stressstests der amerikanischen Sozialpsychologin Dr. Karen Allen zeigte sich sogar, dass die Anwesenheit des eigenen Tieres beruhigender wirkte als die einer vertrauten Person, z.B. des Partners.

## Soziale Bindung

Gerade in schwierigen Lebenssituationen kann ein „Tiergefährt“ besonders wertvoll sein,

weiß Verhaltensforscherin Dr. Carola Otterstedt, Leiterin der Stiftung „Bündnis Mensch & Tier“ in München (siehe unten). Sie sagt: „Wenn ich z.B. arbeitslos geworden bin und plötzlich den Tag daheim verbringen muss, können verlorene Strukturen und soziale Beziehungen aus dem Arbeitsalltag durch die Versorgung und den Kontakt zu einem Tier aufgefangen werden.“ ● Das Gefühl z.B., (fürs Tier) verantwortlich zu sein, gebraucht zu werden, tut gut. ● Auch fördert eine Beziehung zum Tier die Fähigkeit zu Miteinander und Kommunikation, und die wiederum ist hilfreich, um Belastungen besser zu bewältigen und Wege aus der Krise zu finden.

**INFO**  
Tel. 089/37 91 37 61,  
[www.buendnis-mensch-und-tier.de](http://www.buendnis-mensch-und-tier.de)

## Begegnungshöfe für Mensch & Tier

● Sie müssen nicht unbedingt ein eigenes Haustier haben, um die heilsamen Effekte erleben zu können. Tipp: Für Freunde oder Nachbarn öfter mal das Gassigehen mit dem Hund übernehmen oder bei Abwesenheit deren Katze betreuen. Tierparks und Streichelgehege besuchen. Daneben bieten neuerdings „Begegnungshöfe“ der Stiftung „Bündnis

Mensch & Tier“ Möglichkeiten für Kontakte. Es gibt sie bereits in den meisten Bundesländern und mit ganz unterschiedlichen Angeboten – angefangen von Biobauernhöfen über Pony- und Lama-Höfe, Schafherden oder Stätten mit pädagogischen und therapeutischen Programmen. Dort kann man Tiere z.B. füttern, streicheln, Wanderungen mit der Führleine übernehmen, beobachten – oder sich einfach nur zu ihnen setzen – und entspannen.

Entspannung mal anders: Streicheleinheiten für Schafe

Fotos: iStockPhoto, Jurniors, Dr. C. Otterstedt (2)

